

Живот и Здраве

Светът на модерния човек

www.jivotizdrave.bg

Разпространява се безплатно

И природата има водомер

Едва ли някой се замисля във всекидневие си за водата. Да, същата тази, която използваме просто завъртайки кранчето в кухнята и банята. Вярно, понякога ни се струва скъпа, ама само във финансовия смисъл на понятието. А иначе водата е точно толкова скъпа, колкото и животът ни. Без нея и нас няма да ни има. Но пред репортерката Мирослава Кирилова председателят на Асоциацията на производителите на безалкохолни напитки инж. Мил-



чо Бошев разкри някои цифри, които направо ни шокираха. Знаете ли, че за да стигне един чифт дънки до щанда на магазина, преди това за него са изразходвани 7000 литра вода! А едно кафе (както сметнем етикета на опаковката и чашката от пластмаса) поема всъщност не 30-40 милилитра, както изглежда на пръв поглед, а цели 200 литра... Добре е, че в България има професионалисти, които мислят как да се намали изразходването на водата.

На стр. 8

Зъбите могат да се консервират

Ако не знаете какво са силанти, най-вероятно сте от онези родители, които не се възползват от осигурените чрез здравната каса профилактични стоматологични прегледи и услуги за децата. Програмата за зъбна

профилактика на подрастващите включва и един ефективен метод за запазване на зъбите, представен от г-р Николай Шарков, председател на Българския зъболекарски съюз,

на стр. 5

WWW.HEALTH.BG

ВИДЕО

Как Аюрведа пречиства и лекува



health.bg/v/132

Алтернативи на коледа

Едва ли е случайно, че електромобилите все повече излизат на преден план. Това не е само заради постоянните кризи с доставките и цените на петрола. Явно човечеството осъзнава факта, че черното злато не е вечно. Да не говорим за екологичните последици от изгарянето на бензина и дизела.

Затова прогнозите на Рено, че автомобилите на ток ще заемат 10 на сто от пазара през 2020 г., са напълно реалистични.

Какво още прогнозира Бернар Нубиал - генерален директор на Рено Нисан България,

на стр. 3

Sargenor

3x1 на ден

Нагвий умората!

За повече информация:

ЕКОФАРМ ЕООД 1421 София
бул. Черен Връх № 14 А/Б
тел: 963 15 96, 963 15 97
факс: 963 15 61

Екофарм

Здравейте за възрастни и деца над 2,5 год. Сърфакт. Препарат изготвен. Преди употреба прочетете листовката.



Chumka DREAM TEAM PRODUCTIONS

Росен Петров: Глупостта ме обезкуражава

Марката "Ку-Ку", люпилня за десетки утвърдени гнес имена в шоубизнеса, успява да отклони и Росен Петров от избраното поприще на професионален криминалист. И то тъкмо навреме, когато вече сам се е убедил в бащините думи, че не става за полицаи. Изборът му е окончателно мотивиран от първия хонорар във в. "Ку-Ку", когато си казал: "Охо, хем е весело, хем ти плащат". Спомня си с яв-

но умиление за тези абсолютно дилетантски времена в началото на 90-те, когато всичко се прави за първи път. После шоу въртележката набира скорост: от "Хъшове" и позицията на главен сценарист в "Шоуто на Слави" до водещ в успешните ТВ проекти на продуцентската компания "Дрийм тийм" - "Операция Слава" и "Нека говорят с Росен Петров".

Интервю на Галина Спасова - на стр. 11



Цинкът влезе в битка с простудата

Най-добрият начин да се избавим от простудата е, като приемаме хранителни добавки, съдържащи цинк. До този извод са стигнали учени от Оксфорд, които провеждали изследвания от 1984 г. Резултатите показали, че при хората, които пият този елемент, се съкращава продължителността

на заболяването и се снижава тежестта на симптомите. По време на изследването се установило, че приемащите сироп или таблетки с цинк на всеки два часа, докато боледуват, два пъти по-често оздравяват още през първата седмица в сравнение с контролната група.

Препоръчителната дневна норма е 15 милиграма цинк. Учените отбелязват, че най-добрата доза все още не е уточнена и с цинка не бива да се прекалява, защото може да предизвика странични ефекти като разстройство и повръщане. Цинкът се съдържа в рибата, гъбите, хляба и пресните плодове.

ДИАГНОЗИ

Кой, ако не ние?



Петър ГАЛЕВ
p.galev@health.bg

Всички се възмутихме безкрайно, когато стана ясно, че постоянно на пазара ни предлагат плодове и зеленчуци със съдържание на множество вредни вещества. Не ни го побира умът - винаги сме учили, че точно пресните растителни храни са символ на здравето и грижата за себе си. А се оказва, че няма как на външен вид да познаем дали краставицата или портокалът ще ни заредят с витамини, или напротив - ще затлачат допълнително организма ни с пестициди. Сякаш ни е малко останалата мръсотия, която вдишваме по улиците и задимените заведение.

Но сега всичко е в наши ръце. Ако масово започнем да питаме и да се интересуваме точно откъде е гадена стока, изследвана ли е, има ли съответните документи, продавачите ще се замислят как да снабдяват магазините си. Когато 100 души се усъмнят и не купят зарзавата, търговците на свой ред ще повишат изискванията си към доставчика, а той - към вносителя или производителя. Стара поговорка е, че кучето скача според тоягата. Досега основно ни вълнуваше цената и много-много не придирахме какво се крие зад примамливите на пръв поглед оферти. Е, гоуде времето подробно да се интересуваме с какво всъщност се храним. Крайно време е да не се притесняваме да питаме и да искаме доказателства от жената зад щанда за твърденията, че всичко със стоката е ОК. Тогава ще бъдем не просто купувачи, а европейски потребители с всички съвременни права. Ето и електронния адрес за сигнали при съмнителни храни: cvo@nvms.government.bg

Пациентите на Националната кардиологична болница (НКБ) ще получават при изписването си подробна справка какви средства са изразходвани за диагностиката, лечението и рехабилитацията им. Независимо че разходите в огромния процент от случаите се покриват изцяло от НЗОК, е редно всеки да има реална

НКБ е готова за електронното здравеопазване

представа какви ресурси са били необходими за лечението му, каза доц. Владимир Пилософ, изпълнителен директор на болницата.

Това е стимул хората да плащат редовно здравните си осигуровки, защото често срещу минимална месечна сума след това се ползва скъпо съвременно лечение. Министърът на здравеопазването г-р Стефан Константинов, който посети НКБ, приветства инициативата, защото тя доказва пред пациентите смисъла от солидарния здравноосигурителен модел - всички плащат според доходите си, а при заболяване ползват медицински услуги според нуждите си.



Министър Константинов остана доволен след посещението си в НКБ



Кризата сплотява семействата

Икономическата криза докара финансови затруднения на всички обитатели на планетата. Повечето семейства се сблъскаха с парични проблеми, но специалистите са на мнение, че трудности от такъв род оказват положително влияние върху брака, а съпрузите стават по-предани един към друг.

Известно е, че паричните проблеми може да развалят и най-романтичните отношения. Американски експерти обаче провели допитване и установили, че много бракове, напротив, стават по-здравни по време на финансова криза. Такова е мнението на една четвърт от американските семейства.

Пробиотици и срещу затлъстяването

Пробиотиците могат да модулират физиологията на мастните клетки, твърдят учени от Ирландия. Те създали щам на Lactobacillus за производство на молекули (наречени конюгирана линолова киселина - КЛК), които при добавянето в храната на опитни мишки довели до промени в мастната им тъкан. Това показва, че бактериите могат да влияят върху метаболизма на клетките. КЛК е мастна киселина, която се изработва в различни варианти от различни бактерии. Един от типове КЛК е свързан с понижаването на мазнините в организма на човека и животните. Освен това притежава способността да потиска



клетките на рака в дебелото черво и да предизвика гибелта им.

Безплатни прегледи

До 02.03.2011 г. в Първа МБАЛ София ЕАД ще се извършват безплатни прегледи от специалистите по: Урология (включително и събота), УНГ, Очни болести и Хирургия в съответните кабинети.

За повече информация тел. 02/805 92 03 или на адрес: бул. „Патриарх Евтимий“ 37.



5 билки
за добро храносмилане

COMFORTEX®



Само 2 капсули
след хранене





www.ecopharm.bg

1421 София, бул. "Черни връх" 14, бл. 3,
тел.: 963 15 96; 963 15 97

Г-н Нувил, в електромобилите ли виждате бъдещето на бранша?

- Renault прогнозира, че електромобилите ще представляват 10% от пазара през 2020 година. Затова политиката на компанията е да предлага електромобили на цени, достъпни до по-широк кръг от хора, т.е. еквивалентни на цени на автомобили в същата категория с дизелов двигател. Поради все по-нарастващите екологични проблеми и замърсяването на околната среда колите с нулеви вредни емисии ще бъдат много подходящи за градовете. Renault решава също така да инвестира в производството на литиево-йонни батерии за електромобилите, като предлага на клиента наем на батерията, а не закупуването ѝ, с цел целият риск по експлоатацията и амортизацията на тези батерии да остане в компанията, а не в клиента. Така цената на електромобилите Renault става още по-достъпна.

- Смятате ли за перспективен някой друг алтернативен източник на гориво?

- Електромобилите CNG, LPG за момента са алтернатива. След 20 години може да сме способни да произвеждаме и коли, които се движат само на водород.

- Вие създадохте не един, а цяло семейство електромобили. Очевидно амбициите ви са да станете световен лидер в тази област. Готови ли са потребителите да приемат предизвикателството?

- Тази година Renault ще лансира 3 модела в Европа - един семеен авто-

Светло бъдеще за електромобилите

● Бернар Нувил, генерален директор на Рено Нисан България, пред в. "Живот и Здраве"



мобил Fluence ZE, един лекотоварен Kangoo Express ZE със 700 kg товароносимост, предназначен предимно за компании, и малка градска кола за двама души Twizy ZE с размери 2 м на 1 м приблизително. Следващата година ще се появи Zoe ZE - компактен хечбек, с размерите на Renault Clio. Renault е единствената компания, която ще предложи цяла гама

от достъпни автомобили за всякакви нужди. Потребителите са все почувствителни на тема екология. В този смисъл бъдещето на електромобилите е светло.

- Разрешен ли е проблемът със зареждането на тези автомобили?

- Renault предлага ос-

новно два вида зареждане на електромобили: стандартно зареждане за около 6 часа в домашни условия (вкъщи или в офиса) и бързо за около 30 минути. За това, разбира се, е необходима инфраструкту-

”

Най-вероятно първите клиенти ще са администрациите, общините, големите компании

ра в градовете. Тези инвестиции би трябвало да бъдат стимулирани от държавните институции, да има подходяща екосистема, в която електромобилите да могат да се използват по възможно най-лесния начин. Вече имаме примера на някои страни по света в тази посока, от които можем да черпим опит, като Португалия, Дания и други...

- Какви са най-големите предимства на електромобилите пред конвенционалните модели?

- Предимствата са нулеви вредни емисии при експлоатация, без шум, с

по-ниски експлоатационни разходи и много други...

- Каква е първата реакция на потенциалните клиенти?

- Най-вероятно първите клиенти ще са администрации, общините, големите компании. Частните клиенти биха купили електромобил като втори автомобил в семейството. Тествайки електромобилите, хората са впечатлени от мигновитото ускорение, дават си сметка за начина, по който допринасят за опазване на околната среда, отчитат по-ниските експлоатационни разходи и т.н. Малко се притесняват от ограничената автономия, която средно е от около 160 km, но това не би трябвало да е проблем при използването им в градска среда. В крайна сметка с помощ от държавата в първите няколко години на лансиране и с инвестиция в инфраструктурата клиентите би трябвало да увеличат интереса си към електромобилите.



гласувайте на
malkotochetene.bnt.bg

ГЛЕДАЙТЕ
МАЛКОТО ГОЛЯМО ЧЕТЕНЕ
ПО БНТ ОТ 27 ФЕВРУАРИ



Защо и децата страдат от запек

● С д-р Клара Балджиева, педиатър, председател на Сдружението на педиатрите от извънболничната помощ, разговаря Галина Спасова



Лаксативните препарати с плодови екстракти са изключително подходящи за малчуганите, които имат проблеми с нередовния стомах Снимка Рада ПЕТКОВА

Д-р Балджиева, много ли е тревожно, ако бебето има запек?

- Когато говорим за ранната бебешка възраст, често констатираме т.нар. фалшив запек. Той се дължи на това, че бебето не получава достатъчно храна. Затова първо трябва да се убедим, при добро наддаване на тегло, че става въпрос наистина за запек. Ако майката няма достатъчно кърма, а се стреми да избегне дохранването, това трябва да се сподели с педиатъра. Той ще посъветва как да се стимулира лактацията, защото проблемите с нея много често са психосоматични.

След раждане стресът е голям. По време на самото раждане жената е мобилизирана, но по-късно изпитва силно напрежение. Тревожи се дали бебето яде добре, тегли го след всяко кърмене.

Майчината кърма е най-естественият стимулатор за чревната перисталтика на бебето. Затова, когато говорим за запек, трябва да имаме предвид храненето. Не мога да посоча точен процент, но има генетично унаследен запек и това трябва също да се отчита.

- Кога говорим за запек, след колко дни без дефекация?

- В зависимост от възрастта е преценката. За едно бебе и два дни могат да бъдат възприети като запек, докато за по-голямо дете може да изминат 3-4 дни. Това също често е психосоматично. При много първокласници например, ако трудно се приспособяват към новите условия, реакцията е запек. Често ние предпочитаме не да даваме на бебето слабители средства, каквито има, разбира се, а да ги даваме на майката и то да ги получи чрез кърмата. При по-големите деца подходът е също комплексен. Първо търсим причината. Защото дори след лечение с антибиотик децата може да получат не само разстройство, но и запек. И затова за лекаря най-важно е не да върви от симптома към лечението, а да постави диагнозата. Добре е непременно да се направи кръвна картина, ехография на коремните органи.

След 3 дни запек вече има основания за тревога. Трябва да се използват всички средства, които могат да повлияят. На първо място, плодовете - круши, сливи, пъпеши, дюля, грозде, домати на гладно. Дори и да се предпишат медикаменти, лечението трябва да бъде комплексно.

- Какво най-често причинява запек при по-големите деца?

- Сухите храни. Децата тързват на училище и по-неже е по-лесно, започват да избягват супи, готвено. Първото и най-важно е да се регулира храненето, за

”

Важно е запекът да бъде профилактиран и лекуван навреме, защото може да се превърне в навик

да бъде то рационално. В същото време е важно да се създават навици. Подходът трябва да е комплексен. След прием на антибиотик или стомашно-чревна инфекция, независимо от естеството, се стремим да включим пробиотична защита - лактобацил. На предразположени към запек деца е много полезно да се дава пробиотик. Ако проблемът е постоянен, болест, често това е генетично. Дори когато се яви след стомашно-чревна инфекция, но продължи не дни, а месеци наред, тогава трябва да се изберат подходящи средства. Най-добрият препарат е "Фрутилакс", защото всички други са лекарства, а той съдържа плодови екстракти. Както знаем, много деца категорично отказват да приемат плодове. "Фрутилакс", комбиниран с пробиотик, решава проблема без прилагане на медикаментозно лечение. А за по-големи деца, включително и за бременни, доброто средство е "Селакс". Запекът е състояние, което понякога заради интоксикацията има силно негативни последици.

- Съветът към родителите на поотраснало дете?

- Трябва да наблюдават и подсеят и по-големите деца. Важно е запекът да бъде профилактиран и лекуван навреме, защото може да се превърне в навик. В този смисъл съществена роля има обществената хигиена. Ако училищните тоалетни са занемарени, това отблъсква децата и те избягват да ги използват. С времето потискането на дефекацията може да доведе до траен проблем.

СЕДМИЦАТА В
WWW.HEALTH.BG



Чудотворното действие на лимоните
www.health.bg/14099



Химията на спокойствието
www.health.bg/14141



Пет признака, че той ви изневерява
www.health.bg/14113

Анкета онлайн
Българинът иска стандарти за всички

59% от участниците в седмичната анкета на health.bg смятат, че не само хлябът, а всичко, което българинът слага на трапезата си, трябва да е по стандарт. Според 14% от хората единните правила ще повишат качеството на продукта, а 9% са на мнение, че това ще им даде възможност да консумират здравословен хляб. 8% от анкетираните изтъкват, че не трябва да има стандарт, тъй като не вярват, че с това ще се промени нещо. Само 6% смятат, че чрез мярката ще се засили контролът при производството. Против са други 4% от хората, тъй като според тях цената на нарязания ще стане по-висока. По-рано тази седмица Агенцията за безопасност на храните започна проверки в цялата страна, като целта е да се проследи както качеството на суровините и производството на хляб, така и ценообразуването.

При запек

ФрутиЛакс

Лаксативен сироп с екстракт от смокиня и слива

Подходящ за деца, бременни и диабетици

- мек лаксативен ефект
- възстановяване на физиологичния ритъм
- спазмолитично и газогонно действие от добавените етерични масла от мента и копър
- приятен плодов вкус

www.ecopharm.bg



Поставянето на силанти "запечатва" детските зъби и по този начин ги предпазва от кариеси
Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Силанти пазят зъбите от кариес

Профилактиката е отговорност на родителите

Галина СПАСОВА

Нелицеприятната статистика за генералното здраве на децата и подрастващите в България тревожи сериозно експертите, защото те знаят истинските последици и измерения - медицински, икономически, социални. Крайно време е да се замислят и родителите. НЗОК покрива приличен пакет услуги до 18-годишна възраст, но от тях се възползват едва 20% от семействата. В същото време у нас се случва нещо абсурдно за

европейска страна през XXI в. - всяка година се вадят хиляди постоянни зъби на деца. Най-сетне има шанс чрез националната програма за профилактика, чиято пълноценна реализация позакъсня, нещата да тръгнат към промяна. Един от мащабните проекти по програмата е безплатното поставяне на силанти на децата от 6 до 8 години. Технологиите носи наименованието си от английската дума seal - "запечатвам", и е абсолютно безболезнена. На практика става именно това - зъбите се "запечатват", ка-

то по този начин се защитават от кариес. Всъщност идеята за силанти е на почти 100 години. В Германия за първи път са се поставяли подобни средства, цименти за предпазване от кариес, но масово методът започва да се практикува в САЩ през 1975 г.

Материалът е удобен донякъде на използвания за белите пломби, но силантите се поставят в дълбоките ямки на постоянните дъвкателни зъби и по така образувалата се гладка повърхност плаката не се задържа. А

се знае, че точно обитаващите плаката микроорганиз-

низми разяждат емайла на зъбите.

Защо точно на тази възраст ще се прилага безплатната профилактика със силанти? "Най-рано от постоянните зъби пробиват шестите и през следващите 2-3 години емайлт им все още съзрява. Точно в този период зъбите са изключително уязвими на агресивните условия в устата - плаката, температурните промени, киселинността, и най-често именно шестите зъби развиват

лесно да се проследи и контролира финансираната от държавата програма. Тук е особено важна информираността и активността на семейството, защото поставянето на силантите е безплатно, но не е задължително.

Родителите, чиито деца са по-големи, също могат да се възползват от силантите, като цената не е непосилна - между 25 и 60 лв. според избора на зъболекар.

Националната програма за профилактика предвижда и обучения под различна форма за родители и деца как правилно да се мият зъбите. "Установих с анкета сред моите студенти, че някои чак в трети курс научават как да почистват зъбите си, а това трябва да го знаят още съвсем малките деца", каза г-р Шарков.

Специалистите ще съсредоточат усилията си в още една много важна посока, за да бъде решен проблемът със зъбите на подрастващите обхванат комплексно - храненето. Прекаляването с тестени и сладкарски изделия, недостигът на пресни плодове и зеленчуци са пагубни за пробиващите постоянни зъби. Много внимавайте с възлехидратите, съветва г-р Шарков. Вместо бисквити или вафли между основните хранения дайте на детето плод.

Един от мащабните проекти по програмата е безплатното поставяне на силанти на децата от 6 до 8 години

кариес. Затова сме ги заложили в Националната програма за профилактика на оралните заболявания", обяснява г-р Николай Шарков, председател на Българския зъболекарски съюз. Силантите вече са закупени от Министерството на здравеопазването. Те ще бъдат поставяни само от около 500-600 зъболекари в цялата страна, разпределени по региони, защото по този начин може

Грипът още не е отминал

Тази година грипната вълна продължава по-дълго от предишните сезони. Проблемът е, че често заболяването не протича по най-типичния начин, а се манифестира направо с усложненията.

Така много от хората подценяват първоначалното си неразположение, след което се озовават директно в болница с пневмония или друго причинено от вируса заболяване.

Лекарите съветват при всяко температурно състояние да се прави преглед, за да се предприеме навременно лечение. Ако в първите два дни от началото на грипа се започне прием на противовирусни препарати (напр. ремантадин), тежестта и продължителността на болестта значително се намаляват, както и опасността от усложнения.

Много е важно вирусните заболявания да не се прекарват "на крак", защото това допълнително товари организма. Почивката на легло, приемът на достатъчно течности, леката храна и бърза консултация при задълбочаване на симптомите ще ви предпазят от неблагоприятно развитие.



Грипът не е безобидно заболяване и изисква специфично лечение
Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Lacto 4
пробиотични капсули с живи лактобацили

Здраве през всички сезони

Възстановява чревната микрофлора по време и след антибиотична терапия

30 капсули

ecopharm
www.ecopharm.bg

Лазерът видя сметката на късогледството

● С д-р Цветомир Димитров, офталмолог, изпълнителен директор на Първа МБАЛ, София, разговаря Кристина Пешина

Д-р Димитров, бо-
лест ли е късоглед-
ството?

- Късогледството не може да се дефинира точно като заболяване. То е по-скоро променена рефракция на окото, която се коригира. Има три вида късогледство - нормално или слабо, напреднало и силно. При силната миопия, както е научното наименование на късогледството, се наблюдават изменения на окото, които трябва да се следят стриктно, тъй като водят до различни усложнения.

- Съществува ли при късогледството наследствен фактор?

- Да. Късогледството е рецесивен ген, който се предава по наследство. Не е задължително предаването му да е от родител на дете. Възможно е и през поколение - от баби и дядовци.

- Може ли все пак да направи нещо майката, докато е бременна и през първите месеци от живота на бебето, за да не се развие късогледство?

- За съжаление, тъй като се предава генетично, късогледството не може да се избегне. Това, което може да направи майката по време на бременността, е да спазва здравословния начин на живот, който се препоръчва за всички бременни - да не пие, да не пуши, да не извършва тежък физичес-



Д-р Цветомир Димитров

ки труд, да се разхожда повече, да консумира плодове и зеленчуци. Това ще повлияе върху цялостното здравословно състояние на организма на бебето, както и върху късогледството.

- Вярно ли е, че при малък диоптер не бива да се носят очила, за да не се "размързеливи" окото?

- Няма такава зависимост. Очният лекар преценява кога е необходимо да се слагат очила.

- Какво препоръчва съвременната медицина - очила, лещи или операция?

- До 18-годишна възраст препоръчваме носенето на очила и евентуално твърди контактни лещи. Очилата коригират зрението, а лещите забавят до известна степен развитието на късогледството. В по-зряла възраст късогледството може да бъде напълно отстранено с новия лазерен метод. Той се прави с местна упойка и е напълно безболезнен.

- Вярно ли е, че свет-

”

Тъй като се предава генетично, късогледството не може да се избегне

лите очи са по-податливи на късогледство?

- Светлите очи са по-чувствителни, но не цветът определя податливостта, а това какъв ген носи всеки един от нас.

- Как да се открие навреме късогледството още при малките деца, преди да са се научили да четат?

- Офталмологията е много напреднала в тази област и с редовни прегледи при специалист с помощта на нови, специални апарати може променена рефракция да се диагностицира навреме.

- Заплаха ли е за зрението дългогодишното късогледство?

- Зависи от типа. Силната миопия трябва постоянно да се следи. Да се оглежда очното дъно, да се внимава да не се отлепи ретината. Усложненията, които могат да настъпят, са повишено очно налягане, глаукома, дегенерация на ретината.



При късогледство специалистите препоръчват до 18-годишна възраст да се носят очила, а в по-зряла възраст - операция с лазер може да реши проблема

Снимка Рада ПЕТКОВА



Времето
променя
ставите...

С грижа
за всяка
става!

CHONDROSAVE



1421 София, бул. "Черни връх" 14, бл. 3, тел.: 963 15 96; 963 15 97

България Ер
Национален Превозвач www.air.bg

Купете бързо и удобно своя билет на www.air.bg

... а когато не сте online:
Call & Fly
02 / 40 20 400

Може да платите своя самолетен билет и в офисите на Централна Кооперативна Банка в цялата страна.

Енергичните хора по-рядко имат хронични болести

● Общуването и социалните контакти влияят положително върху здравето

Връзката между психиката и физиката е обект на все по-голямо внимание в медицината. Известно е, че хормоните, които се отделят при продължителен стрес, влияят зле на здравословното състояние. Както и при всяко телесно увреждане, стресът предизвиква ответна реакция на имунната система, която е съпроводена от отделяне на свободни радикали. Те от своя страна предизвикват възпаления. Когато процесът е продължителен, той води до много сериозни болести: от ревматоиден артрит до алцхаймер и атеросклероза.



Всекидневното удоволствие от живота подобрява здравословно състояние на човека
Снимка Рада ПЕТКОВА

Изследване, в което участвали 130 души на възраст над 40 години, доказва, че ниската екстравертност е свързана с повишаване на нивото на възпалителния фактор IL-6. При 103-ма от изследваните били установени повишени стойности. Степента на екстравертност на пациентите е била определена с психотестове.

В кръвта на активните екстраверти, особено на хората, които отдават голямо значение на разнообразието в дейностите и намират категоричен смисъл в живота, било установено ниско ниво на IL-6, което ги прави по-неподатливи на сериозни заболявания. След като отчели пола и расата на пациентите, учените останали удивени от факта, че най-голяма тежест имали особеностите на характера.

Специалистите анализирали всички съществуващи определения за екстравертност и открили, че те могат да бъдат групи-

рани според 5 общи характеристики: съсредоточеност в околния свят, емоционална стабилност, откритост, дружелюбност и добросъвестност.

"Нашето изследване за първи път откри силната връзка между екстравертността и възпалението вследствие на стреса - казва авторът на изследването д-р Бенджамин Чапмън от университета в Рочестер, САЩ. - Следващият етап трябва да определи механизма на тази връзка. Тогава ще успеем да разработим лечение за застрашените от хронични болести."

Според Чапмън, ако екстравертността е действително е свързана с профилактиката на възпаленията, то се налага изводът, че човекът, влюбен в живота, има допълнителни сили за оцеляване. Той добавя, че все още не е ясно кое е първичното: дали характерът на гадения индивид предизвиква или намалява възпалението, или то води до определени

Вродената енергичност не е свързана с тренировки и опит

изменения на личността.

Резултатите от това изследване ни връщат към изразената още в 1911 година идея на френския философ Анри Бергсон за съществуването на така наречената "жизнена сила". Според него тази жизненост на зряла възраст е свързана с характера, който се проявява още в детството, и по степен на активността на детето може да се определи основният биологически запас от енергия. Тогава обаче учените не се наели да изяснят биохимията на този процес.

Д-р Чапмън смята, че човешката енергичност може да се раздели условно на вродена и придобита. Вродената енергичност не е свързана с тренировки и опит. Тя фактически обуславя интереса и любовта към живота. (ЖЗ)

CCB Bonus

С твоята кредитна или дебитна карта от Централна Кооперативна Банка пазаруваш на специални цени



Централна Кооперативна Банка
Важният си ти.

0800 11 400
www.ccbank.bg

NeOx

Отново се движиш!



Успокоява мускулната и ставната болка и връща радостта от движението



Аюрведична серия

1421 София, бул. "Черни Врх" 14, бл. 3, тел.: 963 15 96; 963 15 97



Разведените хора страдат от хронични заболявания по-често от семейните двойки.

Водата - този скромно, но безценен ресурс

● За 1 литър мляко отиват 1000 литра от незаменната течност

Мирослава КИРИЛОВА

Темата за екологията често е твърде далечна за нас, тъй като не можем съвсем ясно да видим последиците от пагубната за природата човешка дейност. Да, неприятно е да се гледат боклуците по пътя, учените постоянно алармират за глобални климатични промени и биокатастрофи, но това сякаш не ни засяга лично. Оказва се, далеч не е така! Устойчивото развитие предполага мислене в дългосрочна перспектива. Земята е нашият дом и този на децата ни, а след това и внуците ни ще го обитават. Ето защо голяма степен условията, в които ще живеем, зависят от нас.

"С малки стъпки и личен пример можем да помогнем на себе си и на природата" - сподели пред екипа ни инж. Милчо Бошев, председател на Асоциацията на производителите на безалкохолни напитки в България (АПБНБ). Според думите му най-широко застъпени са три области на устойчивото развитие: образуване на отпадъци и ограничаване на тяхното вредно влияние, намаляване на парниковите емисии, ограничаване при използването на водата.

Върху последното екипът ни реши да постави акцент в разговора ни с г-н Бошев. Той ни предостави шокиращи данни, които говорят красноречиво за това колко вода се използва в производствения процес на различни стоки и продукти.

■ Приблизително 150 хил. литра са нужни за направата на един автомобил, 7600 литра са необходими само за гумите.

■ За един чифт дънки отиват около 7000 литра вода.

■ Едно кафе, към което с удоволствие посягаме сутрин, включително хартията и пластмасата за чашата, се нуждае от 200 литра.

■ За да стигне 1 литър мляко до потребителя, са необходими около 1000 литра вода.

■ За един килограм хляб - 1300 литра вода.

■ За един литър вино - около 900 литра.



Водата е едно от най-големите природни богатства на земята, затова трябва да бъдем по-рационални в нейната всекидневна употреба

■ За един литър бира - 300 литра вода.

■ За един литър плодов сок - 800 литра.

■ За производството на 1 литър бутилирана вода са нужни поне 2 литра допълнителна вода.

Цифрите наистина стряскат и те са непознати за повечето потребители. "Всичко това ражда идеята дали няма да бъде добре при опаковането на един продукт да помогнем на потребителя да направи информиран избор, като на етикета се постави информация за количеството вода, използвано за производството на съответния продукт" - обясни инж. Милчо Бошев. Той ни разказа, че вече има подобна инициатива и тя е оглавена от г-р Брент Клотие, член на Новозеландския институт за изследване на растителността и храните. В края на 2010 г. пред Австралийското аграрно общество той подчерта необходимостта от такава система. Експертите посочват две основни причини за нуждата от такъв

тип етикетироване. Потребителите все повече се вълнуват от екотеми и от преексплоатацията на водните ресурси. В световен мащаб проблемът с разходите за 1 тон храна ще става все по-актуален.

Все пак не ни стана ясно как за производството на 1 литър мляко се изхвърлят 1000 литра вода! Цифрата наистина е внушителна... Отговор ни даде нашият събеседник: "Обяснението е много просто. За да порасне кравата, тя живее в някаква среда, пие вода, яде трева, която се полива. Т.е. всичкият разход, който отива за нея и за нейния жизнен цикъл, за млякото, което ще даде, се калкулира, в това число и разходите за вода. Така се оказва, че за производството на 1 литър мляко отиват 1000 литра вода".

За производството на един и същ продукт обаче потреблението на вода е различно в зависимост от използваните технологии, климатичните условия и региони. Така например за

добива на 1 тон мляко в Мексико са нужни три пъти повече вода, отколкото в САЩ. "Ако сега за 1 тон памук в Китай се изразходват 1400 кубика вода, то в Индия този разход е 5 пъти по-голям. Ако в Русия за един тон чай са нужни 3000 кубика вода, то разходът в Китай е 4 пъти по-голям и т.н. Това вероятно ще доведе в бъдеще до преразпределение на регионите за отглеждане на различни селскостопански и животински продукти" - сподели инж. Бошев. Според него проблемът е глобален и човечеството трябва да узрее за това, че определени култури, които изискват по-малък разход на вода, могат да се гледат на друго място, а не там, където традиционно са се отглеждали.

А дали българинът е узрял за мисълта рационално да използва водата? Отговорът на инж. Бошев беше категоричен: "Още не е узрял за тази идея, защото ние ресурса го имаме. А когато изпитваш недостиг, най-ясно осъзнаваш

дълбочината на проблема. Ако настанат дългите суши 1-2 месеца, чак тогава се замисляме: защо аз не пестя водата или не си направих съоръжение за съхранението ѝ. В Малта например вали много малко дъжд. Ето защо покривите са като обърнати конуси и всичката вода, която вали, се отвежда с помощта на тръби до подходящи съдове, където се събира. Оттам водата се пречиства, за да се използва в домакинството. Малта е остров и морето е около него, но тази вода не може да се ползва, ето защо малтийците толкова ценят сладката вода. Която между другото е само 2,5% на планетата от целия воден ресурс. От него 1,2% се намира в ледниците и по разбираеми причини е недостъпен. За промишлени и битови нужди, за напояване на селскостопанските култури остават едва 1,3%. Ето защо трябва по-скоро да предприемем стъпки, за да използваме рационално водата - този скромно ресурс".

ЛЮБОПИТНО Реабилитация



Изненадващо, но факт - високите токчета са отличен начин за извайване на страхотни крака. Най-новите научни изследвания показват, че ходенето с обувки на висок ток активира по-равномерно вътрешната и външната мускулатура на прасците в сравнение с носенето на равни обувки. Това обяснява и защо толкова често жените, които предпочитат по-ниските токчета, съответно имат по-големи прасци.

Здравословно



Рибата разкри поредното си полезно свойство като суперхрана. Израелски учени открили, че дневният прием на полиненаситени мастни киселини като рибено масло, които имат противвъзпалителни свойства, показва обещаващи резултати за ефективно лечение и профилактика на пародонтит. Според специалистите тази хранителна терапия може да бъде ефективна, евтин и сигурен метод за профилактика и лечение на пародонтит, отколкото механичното почистване и приема на антибиотици.

Движение



За хората, които страдат от хронична умора, е много по-добре да спортуват, отколкото да си почиват. Синдромът на хроничната умора се характеризира с физическа и умствена умора, лоша концентрация и проблеми с паметта и съня. Изследователи са открили, че до 60% от страдащите от хронична умора се възстановяват, ако лекарите им ги насърчават да се занимават с колкото се може повече неща.

Китайски император обичал да пие топла вода, но вятърът навлял чаени листенца в чашата и се получила възшебна напитка... Днес чай сърбат всички, тъй като е ароматен коктейл от витамини, антиоксиданти и биоактивни субстанции.

Тина БОГОМИЛОВА

На Изток напитката е съпроводена с церемония, в Англия е етикет, а при нас май е по-скоро лек за студ и грип...

Някои го предпочитат с мляко, лимон, мед или захар, други прибавят различни подправки, но навремето това се е смятало за варварщина.

Чаят е съперник на кафето заради високото му съдържание на кофеин. Напитката усилва метаболизма, успокоява болки, помага на редица органи. С чай може да се отслабва и да се разкрасява. Нанесен върху кожата, чаят бори бръчките и намалява торбичките под очите. През зимата дори може да ви дари и със скиорски тен.

Чаят на листенца, а не на пликчета, е по-хубав, но и по-скъп. Познавачите предпочитат да оставят листенцата да разтворят целия си аромат.

Едни чайове могат да ви успокоят, други - да ви изпълят с енергия... С чаша зелен чай с мента ще усетите свежест и тонус, ройбосът (храстовидно и шушулково растение, което вирее единствено в планините на южноафриканската провинция Уестърн Кейп) с канела и гжинджифил ще ви

Ароматен коктейл от антиоксиданти

- На Изток напитката е съпроводена с церемония, в Англия е етикет, а при нас май е по-скоро лек за студ и грип...



Красивите кутии за чай лесно се превръщат в ефектно украшение за всяка кухня
Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

позамае. Стреса ще премахнете с лайка, с гинко билоба ще се концентрирате по-добре, а при някои екзотични чайове енергията ще ви гоиде дори в повече...

Има много видове чай, зависи от технологиите за приготвяне - черен, оолонг, жълт, зелен и бял чай. Ароматният черен чай с мляко и захар може да замени сутрешното кафе, защото съдържа кофеин и има енергийно въздействие.

Зеленият чай е силен антиоксидант. Регулира температурата, кръвната захар, подобрява функ-

циите на мозъка и храносмилането, преодолжава умората. Зеленият чай подмладява кожата и топи килограмите.

Белият е с най-ниско съдържание на кофеин, естествен антиоксидант е и премахва умората. Оолонг напомня за комбинация между зелен и черен чай, а жълтият като вкус е между белия и зеления.

У нас предимно обаче чай се пие в смутно грипно време. И всякакви листенца и пакетчета в чаша топла вода наричаме чай.

Природата ни предлага изключително разнообразие

Зеленият чай подмладява кожата и топи килограмите

разие от билки, които оказват различно влияние върху човешкия организъм. Едни от най-разпространените за чай са лайка, лавандула, невен, мащерка, мента.

Чаят от лавандула помага за добър сън и успокояване, невенът спира болката и лекува рани. Чаят от лайка се пие преди лягане, защото успокоява и прави съня по-лек. Той се препоръчва и за висока температура и настинка, като вдъшването на изпаренията му намалява задръстванията в носа и белите дробове.

Чаят от мента засилва апетита, подобрява храносмилането и метаболизма, премахва главоболието. Освен това пони-

жава кръвното, стимулира сърцето, отпуска.

Чаят от шипка подпомага възстановяването на тъканите, действа добре при анемия, изтощение на организма и укрепване на сърцето.

Пиенето на чай, особено за ценителите, е церемония, на която трябва да се отдели нужното време. Поканените никога не си наливат сами - това прави домакинята, дори и да е с кралска корона. Чашата се вдига заедно с чинийката на равнището на брадичката, без сърбане, а и без да стърчи малкият пръст... Лъжичката, естествено, никога не се облизва.

Истинският чай обаче не е пенкилер. Не го пийте на гладен стомах, защото така според китайците пускате "вълка в дома си". Не трябва да е много горещ, за да не увредите хранопровода и стомаха си. Вечер не посягайте към силен чай, защото ще прогоните съня. Напитката може и да е лек, но на Изток се смята, че не бива да я пиете заедно с лекарство. Между чая и храненето трябва да е минал поне половин час. Не пийте престоил чай, нито го запарвайте многократно.

Не злоупотребявайте дори и с чашите чай. Смята се, че умерената употреба е 4-5 чаши не много силна настойка през целия ден.

Младите майки се възстановяват за 18 месеца



Година и половина е нужна на една майка, след като роди детето си, за да се почувства "отново като жена", показва скорошно проучване.

Експертите посочват, че най-трудните изпитания пред всяка жена, която е родила, са безсънните нощи, тревогата дали бебето ѝ е добре, загубата на всякаква независимост и свободно време, както и страхът как я възприемат другите.

Възстановяването на фигурата чрез

фитнес или някакъв друг спорт, следването на модните тенденции и социалният живот на младата майка също остават на заден план пред грижата за малкото същество.

Най-често обаче след 18 месеца жената отново започва да се чувства комфортно. Тя е вече уверена, че може да се справи с отглеждането на детето, и започва да го съчетава с други полезни дейности. След този напрегнат период доста майки се връщат на работното си място и се чувстват пълни с енергия, попълноценни и необходими.

Над 3000 майки са взели участие в проучването на модния уебсайт www.abeautifulmummy.co.uk. Генералният директор Клеър Бърнс споделя, че приоритетите на майките са различни след раждането на детето им. Хаосът около рутинните дейности - сменяне на памперси, хранене през няколко часа и нощно будване, обаче изостря неувереността на жената, която може дълго време да не влезе в своя ритъм.



Международна специализирана изложба

БЪЛГАРСКА СТРОИТЕЛНА СЕДМИЦА

08-12.03.2011

GE EXPO
СПЕЦИАЛИЗИРАН САЛОН



ИНТЕР ЕКСПО ЦЕНТЪР • IES

За безплатно посещение - регистрирайте се на www.expo-bbw.com



Шампоан за всяка коса



Русия и Китай ще имат „Силиконови долини“

Червени и бели са нишките, които свързват българите навсякъде по света. Мартеницата е нашият амулет срещу болестите и лошотията. Усуканите конци са пожелание за здраве и късмет. Червеният цвят ни пази от болести, белият ни дава сили.

Мария ГЕОРГИЕВА

Този уникален обичай си е само наш от стари езически времена.

Легендата иде от хан Исперих, тръгнал да гири плодородна земя за прабългарите. Разтъжил се за близките си, споделил на лястовичка, която отлетяла и им разказала мъката му. Сестра му усукала китка с бял конец на лястовичката, която голяла обратно, но кръв от крилцето ѝ обазрила вълната. Ханът накичил гърдите си и повелел всеки да върже китка от пресукан бял и червен конец на този ден за здраве и небесна благословия.

В народните представи единственият женски месец вместо красива фея е капризна бабичка. Едно време рано сутрин навън излизали само момите, защото хубостта им раждала Баба Марта. Според

Мартеницата - амулет срещу болести и лошотия

• Векове наред тази българска традиция ни усмихва в началото на пролетта

едно предание тя е люта, защото братята ѝ Голям и Малък Сечко изпиват всичкото вино. Баба Марта трябва да се омилости, защото настроението ѝ оказва силно влияние върху времето. Когато е засмяна, е слънчево и топло, но ядоса ли се, идат вятър, сняг и облаци.

Вярва се, че червеното развеселява Марта и затова навремето жените оставяли на стряхата нещо червено. Къщите се почиствали, защото Марта се усмихвала на чистите и спретнатите домове.

В някои краища наричат седмицата, започваща от първи март, броедни дни, и по тях гадаят какво ще бъде времето през годината. Друг обичай е всеки да избере ден до 22 март и по времето се съди каква ще му е годината. Ако е слънчево - късмет, ако е лошо - трудности. Според друго поверие човек не бива да се подстризва през март, за да не му отиде акълът под ножицата.

Сега мнозина връзват мартеница на китката, но навремето така са



правили само децата, момите и младите невесты. Ако мома иска да се задоми, я вплитала в косите. С мартеници кичели младите животни за здраве и овошките за берекет.

В традиционните български мартеници са вплитени парички, скилидки сух чесън, мъниста

В традиционните български мартеници са вплитени парички, скилидки сух чесън, мъниста

март. Най-популярното вярване е да се сваля, когато човек види цъфнало плодно дръвче. Според друго, когато видиш щъркел - ако лети, ще ти върви на добре, ако е кацнал - мързел те чака. Затова пожеланието било: "Щъркел хвърчи и аз да хвърча". На някои места слагат мартеницата под голям камък или пък я хвърлят в река.

В края на февруари и началото на март улиците са изпъстрени със сергии с мартенички. Мнозина си докарват прилични доходи с усуканите конци, но не са малко и тези без разрешителни. А мартеници идват и от Китай и подбиват цените на ръчно изработените. Освен чудесните Пижо и Пенда могат да се видят и кичозни значки с герои от телевизията и политиката...

Това не пречи тази българска традиция да ни усмихва в началото на пролетта, както го е правила векове наред. Мартеницата носи много радост и красота, зарежда с енергия, надежда и обич.

ДУМИТЕ



Румел ЛЕОНИДОВ

Не е нужно да си ясновидец

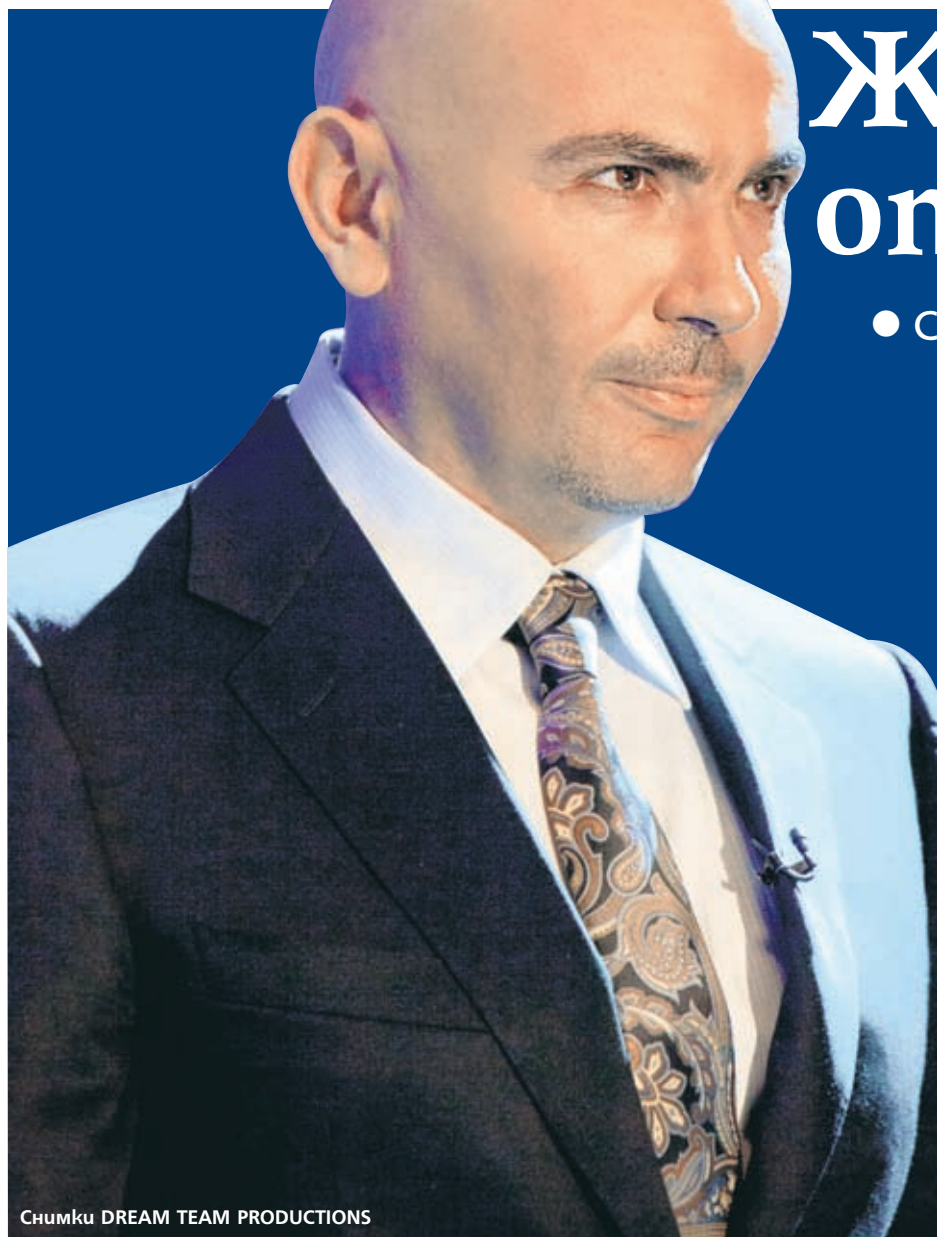
Не е нужно да си ясновидец, за да провидиш какво ни очаква - виж на човека миналото и ще познаеш бъдещето му. Виж близката история на обществото ни, на държавното управление и ще уцелиш в десетката мишената на утрешното ни развитие. И за вдругиден. И за по-нататък, докато това, което оставяме зад гърба си, не започне да се различава като отминаващ недъг - личен и национален.

Неведоми са обаче пътищата Божи, особено земните, но небесните ни предстоят. Напълнете резервоара на душата си с благоразумие, толерантност, почтеност, дръжте извита до болка зад гърба ръката си на съблазнита, вкарайте в себе си повече възраст, два-три литра натурални усмивки. Там, горе, може и да няма светофари или пътни знаци, но има един благ регулировчик, който не ще ни позволи втори път да катастрофираме.

Между началото и продължението на живота е таланта, който е непобедим. Талантът да се живее читаво е голямо изкуство. Но много мъчно и крайно неблагодарно. Би трябвало обществото да е подчинено на това изкуство и естествено то да бъде непрекъснато изучавано във всички училища и университети на битието. Животът може и да е единствен, макар че всеки от нас тайно се надява на небесното му продължение, но той е изпит по морал, по провал на почтеност. Изпит за пред нещото, което ни изпитва чрез всяка неизречена мисъл, чрез всяко нищожно деяние, чрез всяко височко желание или ниско изкушение.

Например не е ли изпитание да решим да разширим мозъка си вместо стомаха? И то преди да кажем "Довиждане до другата трева!", трябва да си спомним, че тревата си е тук и ни чака, но ние какво правим със себе си - чакаме тревата да ни повика, или просто сме забравили, че някога сме били трева...





Снимки DREAM TEAM PRODUCTIONS

Животът е низ от случайности

• С Росен Петров разговаря Галина Спасова

почнаха да ми плащат. А първият ми хонорар беше за един смешен "Наказателен кодекс" за в-к "Ку-ку", учех право тогава. И аз си казах - охо, не стига че е весело, ами и пари ще се изкарат. Животът е низ от случайности.

- Героите от юношеските ти мечти?

- Емил Боев, героят на Богомил Райнов, беше моят фаворит и разбира се - капитан Немо, Винету, Айвънхоу, "Властелинът на пръстените" ме беше впечатлила силно. Говоря за времето, когато най-важното беше "Световна класика за деца и юноши". Имаше една поредица, стра-

медиите лека-полека да проявят вкус, както става сега с инвестирането в българските сериали. Както се гледаха преди латинско, сега турски, ще дойде ден да почнат да се налагат българските.

- Какво е в състояние да те обезкуражи?

- Глупостта ме обезкуражава най-много, а в България тя е вездесеща. Много хора си мислят, че страдам заради някакъв таен заговор, конспирация на Великите сили, Октопода. Ние страдаме основно заради глупостта си. Повечето лоши неща у нас се случват от глупост. Четох един американски изследовател, беше сметнал, че за да се промени държавата, ни трябва 4000 души. Толкова са възловите места в обществото. Обаче откъде да се вземат? Да речем, утре ставаш министър-председател, хайде намери 22 министри и 88 зам.-министри. Азски трудно е.

- Няма кадри на хора?

- Това е любимият ми виц! Двама самураи вървят през градинка в България и един ги пита: "Абе, какви сте вие?" - "Ние сме 7-те самураи"; "А защо сте двамата?" - "Нема ора". И то пак става затворен кръг. Средата ражда хората, а не обратното. Повечето знаещи хора, основно интелектуалците, в такава мизерия живеят и толкова не може да им се намери приложение на труда... Като дойдат в предаването такива стари величия, винаги ми е мъчно. Дали са актьори, дали са писатели, изкарвали големи пари навремето, били големи звезди, немислими по днешните стандарти. А българското кино? Казват - няма филми. Ами няма. Преди са

снимали по 30 филма годишно и от тях три ще станат и ги помним. А сега снимат 3 филма и искаме и трите да са супер. Не става.

- Какво ти действа за режисащо?

- По принцип ме вдъхновява любопитството. Много съм любопитен. Сутрин като стана и се разровя из нета, винаги нещо ме впечатлява. Да речем, че руският президент посетил неочаквано Киевската гара, видял, че няма нито един милиционер, из Русия сега хвърчат глави. Оказа се, че това му е 50-а обиколка. А аз го вчера не съм го знаел това. И си правя изводи.

- Трудните моменти в "лекия" жанр?

- Ами, чувствал съм си главата празна. Като сценарист, като видиш бял лист, особено в "Шоуто на Слави"... до 4 следобед трябва да е готов сценарият. А дали сценаристът е на кеф? Дали е влюбен, дали му е лошо, дали има температура, няма значение. Нищо не се сещаш, всичко ти изглежда тъпо, правено, такива моменти са сигурно всеки 3-ти ден. А като водещ - преди да почне предаването, пулсът ми идва на 200. Все едно скачаш с бънджи. А един от страховете ми е да скоча с бънджи.

- Май си набеден фитнес маниак?

- Аз съм на периоди. Такива, в които усилено спортувам, по 4-5 пъти седмично, и такива, през които не ходя 5-6 месеца. Моето увлечение по спорта почна първо покрай баща ми - той е вицешампион по бокс. Но основното беше школата в Симеоново. Помня и точния момент, в който реших, че ще спортувам. Във втори курс бях в агитката на мач и изведнъж до мен скача някакъв огромен човек, вика на съдията, псува го. Казах си, Боже, утре ако този човек трябва да го задържа... аз съм 65 кило с мокри дрехи. И в школата повечето бяха джудисти, щангисти, момчета с физически възможности. И покрай тях започнах, а после усетих, че се чувствам и добре.

- Внимава ли какво ядеш?

- Пак съм на периоди. Имало е - само черен хляб, риба тон, без пържено, по правилата. Наистина бързо си проличава. Има периоди, в които си изядам по един шоколад на ден. Но като цяло не съм нито по пиенето, нито по големите софри.



Средата ражда хората, а не обратното

Склонност към импровизации или случайността обяснява пътя ти от Класическата гимназия през школата на МВР в Симеоново и криминалната полиция до шоубизнеса?

- Много харесвах историята още като малък, а хич не ме биваше по математика. Учих в едно обикновено квартално училище в софийския квартал "Ючбунар", викаха му Трето весело, защото бяхме много буйни. Като разбра, че ще кандидатствам в Класическата гимназия, класната ми каза: "О, ти не можеш да влезеш, нашето училище не може да те подготви за там". Класическата гимназия наистина беше културен шок - съвсем различно като начин на преподаване, ако щете като структура. 10 души е класът и всеки час те изпитват. И начинът на мислене, отношението, което се формира към културата. Това е едно от най-добрите ни училища до ден днешен, докато директор беше Гергина Тончева.

- Вярваш, че много зависи от конкретния човек?

- Да, твърдо споделям, че ролята на личността в историята е водеща. Наскоро четох едно изследване и разбрах, че Наполеоновият поход към Русия, завършил така трагично, е заради отказа на цар Александър да даде дъщеря си за жена "на един корсикански селянин". Дотогава Наполеон имал колебание за

този поход. Тоест нещата са твърде лични. От тактиките си сега в предаването и от "Шоуто на Слави", от политиките съм убеден, че много от конфликтите са твърде лични. Може би в южните страни личното надделява.

- Да се върнем на скока от старогръцкия и латинския към школата на МВР?

- Стана ми байгън от дебелите книги и реших да опитам нещо по-различно. Баща ми беше подполковник в МВР и се възпротиви, защото не било за мен работа. Когато влязох за първи път в криминалната полиция, разбрах какво е имал предвид. Занимавах се с измета на обществото всеки ден. Живееш в паралелен свят. По принцип е

азски трудно да си полицай. А пък свестен - още по-трудно. Полицията, ако е на ниво, много прилича на бандита в своята психика. В един момент забравяш, че съществува и нормалният свят. Това е тотално потискащо.

- И избира шоубизнеса като безкраен купон?

- За мен той беше една изненада. Двама съученици от класическата - Тошко Йорданов, който сега е главен сценарист на "Шоуто на Слави", и Ники Русакиев, който е режисьор на "Горещо", бяха почнали в "Ку-Ку". Понеже знаех, че имам някакви творчески напъни в сферата на глупостта, ми казаха: това е едно смешно студентско предаване, простор за глупости. Първата изненада беше, че



И шампоаните се разделят с химията

Г-н Модев, преди време имаше само шампоани за суха и за мазна коса. Какви видове миелни средства включва съвременната грижа за косата?

- По природа косата се разделя на три основни типа: нормална, мазна и суха, които се обуславят от общото състояние на човешкия организъм - хормонален баланс, метаболитни процеси, както и от някои външни въздействия. Известно е, че мазната коса няма обем, а сухата е без блясък, често е увредена, лесно се къса и т.н. В отговор на тези особености освен шампоани за суха и мазна коса са създадени и такива за обем, за блясък, за подхранване и възстановяване, против пърхот и себорея, наксване или за заздравяване на корените. Всички те до голяма степен спомагат за решаването на дадения проблем.

- Какви са активните съставки на различните видове шампоани?

- В шампоаните за суха коса се влагат пенители с меко действие, овлажняващи и обратномазняващи съставки, които компенсират изсушаващото действие на миелните компоненти. Шампоанът за мазна коса съдържа специални пенители, при които пенообразуването не се влияе от наличието на мазнини (себум), както и активни вещества, намаляващи мастната секреция. Има активни съставки, придаващи блясък, здравина и гъвкавост на косата. Това са различни силикони и екстракти. Също и такива, улесняващи разресването - катионни полимери, силикони. Всички те се използват в шампоани с различно предназначение, включително и в тези, предназначени за запазване на цвета на боядисваната коса.



Натуралните суровини все повече залягат в съдържанието на качествените продукти за коса

Правилният избор на шампоан за конкретен тип коса е изключително важен за нейната красота и здравина. За съставките, които се съдържат в различните видове шампоани и за новостите в технологиите при тяхното производство Кристина Йорданова разговаря с Иван Модев, специалист по иновации в известна българска козметична фирма.

- Отдавна се спори вредно ли е или не често миене на косата. Къде е истината?

- Това зависи от нейното състояние и е индивидуално, а също така се променя с времето. Сухата коса не трябва да се мие често, тъй като съставките в шампоана неизбежно изсушават както косата, така и скалпа. При мазната коса също не трябва да се прекалява с често миене поради опасност от т. нар. "компенсаторно" омазняване. При него мастните жлези се стимулират да отделят допълнително количество мазнини в отговор на прекомерното обезмазняване на скалпа и коса-

та. Разумно би било, ако сухата коса се мие 1-2 пъти седмично, а мазната - 3-4 пъти, но не всеки ден.

- Има ли шампоани за различни сезони?

- Може да има, но само от маркетингова гледна точка.

- Какви са специалните шампоани и с какви проблеми реално могат да се справят?

- Това са шампоаните против пърхот, за мазна коса, за суха коса, за увредена от термично или химично третиране, за запазване цвета на боядисваната коса. Обем или изпращане на косата само с помощта на шампоан се постига трудно. В тези случаи

шампоаните трябва да подготвят косата за следващата операция със сешора, пресата и другите уреди за "инквизиция". Смыслът на това е да се предпази косъмът от топлинната атака. Това се постига със специални полимери и силикони, които образуват тънък и еластичен филм, като по този начин се пречи на естествената влага на косъма да се изпари вследствие на високата температура.

- Как по написаното на етикета да познаем, че дадено миело средство помага срещу пърхот?

- Ако на етикета пише "Шампоан против пър-

хот", би трябвало да съдържа активна съставка, която помага при пърхот. Най-често това са: ZINC PYRITHIONE, OXOPIROX, CLIMBAZOLE.

- Има ли ефективно средство срещу опадане на косата?

- Косопадът не е козметичен проблем и поради това е невъзможно да се разреши с козметични средства. Необходима е лекарска намеса. Целта на козметиката - шампоани, лосиони, спрейове и други, е да не утежнява проблема, а, доколкото е възможно, да подпомогне лечението. За тази цел се използват активни съставки, които подобряват кръвообращението, подхранват и стимулират растежа на косата, като кофеин, карнитин, креатин, витамин Е, инозитол, сигнални протеини и др.

- Цената може ли да бъде ориентир за качеството на шампоана?

- Този въпрос е широко-

кодискусионен и засяга не само шампоана, а всяка стока на пазара. Ключовите гumi в такава дискусия са коректност, морал, почтеност. От друга страна, съпоставка качество/цена би могла да се използва като общо правило, но за съжаление има и изключения. Понякога се спекулира с имиджа и се предлага продукт на цена, по-висока от реалната, но само за отделни продукти - тези, които са наточени с повече допълнителни разходи. Цената на стоките в голяма степен се определя от средствата, похарчени за реклама и опаковка, а не толкова от състава им.

- Могат ли нашите продукти да се конкурират със западните?

”

Разумно би било, ако сухата коса се мие 1-2 пъти седмично, а мазната - 3-4 пъти, но не всеки ден

- Може да се каже, че са напълно конкурентни, ако се съпоставят с продукти от съответната категория.

- Какви са технологичните новости при производството на шампоани?

- Новостите се състоят в търсенето на суровини, които да предложат освен ефективност по отношение на очакваното действие също така и по-малко нежелани ефекти, като прекомерно изсушаване на косата, дразнене на скалпа и др. В тази връзка стремежът е да се ограничат, или, където е възможно, напълно да се избегнат "химическите" или "вредните" съставки, като: парабени, синтетични аромати, оцветители, силикони, сулфати, сол. Все повече се използват натурални суровини, пенители на растителна основа, природни консерванти и оцветители, парфюмни композиции без алергени и др.

Всички знаем от какво се прави бирата и какъв е Вкусът ѝ. Ръководени от творчески пориви обаче, някои пивовари вече създават толкова оригинални видове, че започваш да се съмняваш дали това не е проява на чувство за хумор.

Бирите с най-смахнат вкус

Бира или пай от лайм

В арсенала на мичиганската компания Short's съществува "кървава бира" (Bloody Beer) с добавка от домати, но най-атрактивна си остава бирата с вкус на пай от лайм.

Бира от пица

Това пиво не само има вкус на пица, а и в процеса на производство се добавя истинска "Маргарита". Вкусовият букет на Pizza Beer се допълва от босилек, риган и чесън.

Бира с вкус на банани и орехи

Името "Banana Beer" не лъже - британски пивовари използват огромни количества банани, за да придадат на бирата особен плодов аромат. Към него се добавя и вкусът на орехи, който според познавачите повече би подхождал на прочутото тъмно пиво.

Солена бира

За приготвянето на древния немски вид Gose пивоварите от Портланд използват млечна киселина и

сол. В резултат се получава леко кисела и солена бира, която много добре освежава.

Бира с шоколад и водорасли

Williams Brothers варят шоколадова бира с пресни водорасли - Kelpie Seaweed Ale.

Бира с чили

Във Флорида варят екзотична, ароматна и... зашеметяваща бира. Неповторимият вкус на напитката се получава от комбинацията между перуански какаоови зърна, два вида чили, магдаскарска ванилия и канела.



N-Ti-Tuss



За малки и големи...



Вече и пог
формата
на капсули!

Билков сироп
и билкови капсули
при различни
видове кашлица!



1421 София, бул "Черни Врх" 14, бл. 3; тел.: 02/ 963 15 96

Силиконовата долина се размножава

• Русия и Китай ще създават високотехнологични центрове



Русия се отнася по-вече от сериозно към идеята за създаване на иновационен център "Сколково", който с годините може да се превърне в ултрасъвременен комплекс по разработка и комерсиализация на новите технологии. За това най-добре свидетелства крупната сума от 85 млрд. рубли, която Министерството на финансите се съгласи да отдели за реализацията на този иновативен във всяко отношение научно-технически проект.

Великите икономически сили вече почти изцяло прехвърлиха съперничеството помежду си на технологичното бойно поле

Преди време Дмитрий Мегведев обяви, че плановете за създаване на подмосковския иновационен център "Сколково" - аналог на американската Силиконова долина (всъщност правилното наименование е Силициева), го правят най-големия изпитателен полигон за новата икономическа политика. В края на септември 2010 г. руският държавен глава подписа федерален закон за "Сколково", който предвижда създаването на благоприятни условия за организациите, осъществяващи изследователски дейности на територията на центъра.

Професорът в Станфордския университет Роджър Корнберг отбеляза, че в Русия науката позволява да се правят открития, които да доведат

и до прилагане в практиката. А "Сколково" е от "невероятно значение за бъдещето на страната, за нейната икономика, на род и дори цялото човечество". Като потвърждение на тези думи Нобеловият лауреат по физика Жорес Алфьоров пък съобщи, че в центъра вече са получени множество заявки за осъществяване на иновационни проекти. Ето защо една от целите на Управителния съвет е да формира експертна група, която да подбира по-успешните проекти.

Нека да припомним, че едно от ключовите предизвикателства, пред които е изправен "Сколково", е не само притокът на нови технологии, но и привличане на "мозъци" в страната.

Според Мегведев центърът няма да бъде копие на Силиконовата

Обединяването на усилията на двете държави несъмнено ще доведе до просперитет в областта на науката

долина, а специално обособен район, който ще създаде отлични условия за изследвания и развитие в областта на енергийната ефективност и енергоспестяването, включително на иновативни енергийни, ядрени и космически технологии, както и в сферата на телекомуникациите и навигационните системи, медицински и компютърни софтуерните технологии.

Интересно е обаче, че

сред страните, предприемащи създаването на своя Силиконова долина, се очаква ново попълнение. В Китай се вдъхновиха от руския пример за развитие на науката и правителството вече предприема действия по въпроса. Освен това жителите на Поднебесната империя са убедени, че е несправедливо учени от северната им съседка да търсят реализация в САЩ и в Западна Европа, но не и в Китай, затова решиха да създадат съвместен технопарк.

Ходът на Китай е доста перспективен, защото в страната във връзка с бурния икономически подем има условия за научна работа, но не достигат специалисти. Докато в Русия ситуацията е обратна. Ето защо обединяването на усилията на двете държави несъмнено ще доведе до просперитет в областта на науката. Приоритети на изследванията в научния център на индустриалния парк ще бъдат механохимията, разработването на нови материали (включително и за строителство) на базата на нанотехнологии, производство на "силикат" (където без него в Силиконовата долина, преработка на биомаса, както и проектиране и разработване

на възобновяеми енергийни източници, които не замърсяват околната среда. Това е всичко, което е необходимо за Китай в процеса на преход от индустриална към постиндустриална икономика, основаваща се на развитието и прилагането на високи технологии.

Интересно е, че плановете за строеж на научно-технически център определят срок от 2-3 години. За тези, които не вярват в толкова скоростно изграждане, ще кажем само, че в Китай тези условия не са прецедент и не изглеждат странно. Хората са готови да работят за страната си (и в крайна сметка в тяхна полза) 24 часа в денонощието, 7 дни в седмицата, 365 дни в годината и са способни на подобни чудеса.

Впечатляващо също така е, че по предварителни данни обемът на инвестицията е около \$ 30 милиона. По-голямата част от сумата се поема от Поднебесната империя. Повечето инвеститори са оптимисти и вярват, че парите, вложени за индустриалния парк, ще се изплатят и възвратят още през първите пет години, въпреки че обикновено тези проекти доста дълго остават нерентабилни. (ЖЗ)

ИСТОРИЧЕСКИ КАЛЕНДАР

23 февруари 1823 г. - В Копривица е роден Найден Геров, просветител и книжовник, починал на 9 октомври 1900 г.
24 февруари 1878 г. - В Свищов е роден карикатуристът Александър Божинов, починал на 30 септември 1968 г.
53 февруари 1859 г. - В село Щръклево, Русенско, е роден Васил Кутинчев, български военен деец, генерал от пехотата.
25 февруари 1888 г. - В Битоля е роден журналистът Йордан Бадев, убит през 1944 г. от комунистическия режим.

26 февруари 1860 г. - В Ямбол е роден ген. Стилиян Ковачев, командвал в Балканската война 4-та армия, която напуска поражение на турската войска при Булаир и отбива десанта при Шаркьой, починал на 11 юли 1939 г.
27 февруари 1920 г. - Починал Стефан Попов, драматичен артист и режисьор, ръководител на първата субсидирана от държавата театрална труппа (Пловдив, 1883), роден в Казанлък през 1846 г.
28 февруари 1867 г. - В Охрид е роден генерал Александър Протогеров, военен и политически деец, ръководител на ВМРО, убит на 7 юли 1928 г.

28 февруари 1870 г. - Издаден е султански ферман за създаване на самостоятелна Българска църква.
1 март 1875 г. - Починал е Матей Преображенски - Миткалото, монах, пътуващ книжар, книжовник, изобретател, сподвижник на Левски, роден в с. Ново село, Търновско, през 1828 г.
1 март 1879 г. - В с. Славовица, Пазарджишко, е роден Александър Стамболийски, 20-ият български министър-председател, убит след Деветоюнския преврат.
1 март 1941 г. - България се присъединява към Трестранния пакт.

Утвърдената германска тунинг компания Abt побърза да подсури атрактивен тунинг пакет за новия Audi A7 Sportback. Освен видимите външни подобрения ателието за доусъвършенстване на двигатели е въвеждало мощността на 3,0-литровия TDI и 3,0-литровия TFSI мотор. Външният тунинг се отличава и с нов аеродинамичен пакет, който включва по-раздвижен преден спойлер, странични прагове и по-мощна задна престилка. На очи се набиват четирите аспухови тръби в задната броня. По-важното за манияците на високите скорости е, че Abt Power ателието се е заиграло със серийните двигатели. Така мощността от 245 к.с. вече е увеличена на 282 к.с. при 3,0-литровия TDI агрегат. Въртящият момент също е нараснал - от 450 Нм на 500 Нм. Големият турбодизелов мотор е станал още по-силен - с решението Abt Power S вече се предлага с мощност до 310 к.с. и 610 Нм въртящ мо-

Напомнаха Audi A7 Sportback до 410 коня



мент. Истински "реактивен" пробив тунингариите са направили с 3,0-

литровия TFSI мотор. Бензиновият агрегат вече предлага максимална

мощност 410 к.с., което е със 110 к.с. повече в сравнение със серийния

от 300 к.с. За цялостното ансамблово звучене на купето са предвидени

алуминиеви джанти в размери от 19 до 21 инча.

СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА



При теглене на автомобил избягвайте магистралите

Нито един шофьор не е застрахован срещу сериозна авария по време на път. Представете си, че не можете дори да се свържете с Пътна помощ и се налага да разчитате на приятел да ви тегли с личния си автомобил. Ако повредата е свързана със запалителната система, може да заложите например на въже. Но ако имате проблем със спирачките, ще трябва да изхвърлите въжето и да се ориентирате към твърда връзка между двете коли.

Според законовите разпоредби, когато теглите повреден автомобил, не трябва да вдигате повече от 40 км/ч. Задължително е да се придвижвате на аварийни светлини. Така другите участ-

ници в движението по-лесно ще забележат, че имат пред себе си теглещи се коли. По магистрала не трябва да вдигате повече от 70 км/ч, но съветът ми е да не предприемате пътуване по аутобани, а да търсите алтернативни пътища. Съвременните коли са достатъчно бързи и е възможно да се стигне до жестока катастрофа, ако някой водач не забележи своевременно, че се теглите. Забранено е теглене и по тъмно, както и изпреварването например на каруци или други бавнодвижещи се превозни средства.

Страницата подготви
Стамен ЗАХАРИЕВ

BMW създаде колата на бъдещето

BMW възнамерява да направи световната премиера на концептуалния роудстър Vision ConnectedDrive на автосалона в Женева. Прототипът за първи път ще демонстрира новата информационна система за водача, настоящите и бъдещите методи за мобилни връзки. Vision ConnectedDrive ще бъде най-впечатляващият модел, който компанията

ще представи на изложението. Специалистите в BMW са постигнали пълно единство между шофьор и автомобил. Head-Up дисплей с разширени функции осигурява визуално сливане на реалната картина на пътна ситуация с виртуалните данни благодарение на триизмерното изобразяване на информацията и символите. Тази технология напълно ще

замени традиционните табла с уреди. Два електрически двигателя са монтирани на предната и задната ос.

Електрическа енергия се произвежда от 1,3-литров дизелов генератор, който харчи средно 3,8 литра гориво на сто. Общата мощност на машината е повече от 350 конски сили, което позволява да ускори до 100 км/ч за 4,5 сек.





www.lidl.bg

ПРОМОЦИЯ!

Промоцията е валидна от 24.02. до 27.02.

Кайма смес

- 55% свинско
- и 40% говеждо
- 500 г



- 35 %!

~~2,79~~ **1,79***

за бр.

Chira

Охладена
пилешка пържола
от бут

- ≈ 0,500 kg



- 26 %!

~~7,69~~ **5,69***

за кг.



Портокали

- Мрежа 1 кг

ПРОМОЦИЯ!

0,99*

за бр.



Салата Айсберг

- I качество

ПРОМОЦИЯ!

1,49*

за бр.

Pilos Шоколадова млечна напитка



- 3,4% или 1,4% масленост
- 0,5 л

- 25 %!

~~1,19~~ **0,89***

за бр.

Pic+Frisch Топено сирене

- 12 порции
- 240 г



- 27 %!

~~3,59~~ **2,59***

за бр.

MARVEST Кебапчета от говеждо месо

- Различни видове
- 500 г



- 27 %!

~~4,79~~ **3,49***

за бр.



Руби Каберне

- От Калифорния
- 0,75 л

- 25 %!

~~3,99~~ **2,99***

за бр.



Традиционен немски салам

- 650 г

- 30 %!

~~5,75~~ **3,99***

за бр.

Mister Choc Мини шоколадови блокчета с крем

- 350 г



- 30 %!

~~3,29~~ **2,29***

за бр.

COMBINO Доматен сос микс



- Различни видове
- 0,5 л

- 35 %!

~~1,99~~ **1,29***

за бр.



Бира

- 4,9% алк.
- 0,5 л

- 27 %!

~~0,95~~ **0,69***

за бр.



Кекс

- Различни видове
- 500 г

- 33 %!

~~2,99~~ **1,99***

за бр.



Хлебче с гауга

- От нашата фурна
- 80 г

През целия ден прясно изпечени за Вас!

- 29 %!

~~0,55~~ **0,39***

за бр.

*Предложенията са валидни за посочения период или до изчерпване на количествата. Продуктите се продават в количества, обичайни за едно домакинство. Лидл България не носи отговорност за допуснати печатни грешки. Лидл България си запазва правото на промяна в цените. Декорацията към продуктите не е включена в тяхната цена. Повече информация ще намерите на www.lidl.bg. Всички цени са в лева, с включен ДДС.