

Живот и Здраве

Светът на модерния човек

www.jivotizdrave.bg

Митове и истини за бъдещите майки

Напук на всички кризи и мрачни прогнози за света в България има една много важна радостна тенденция - от няколко години се раждат все повече деца. Броят им още не е достатъчен, за да се преодолее отрица-



телният прираст, но ако нещата продължават така, скоро можем и да започнем връщането си към осемте милиона. За здравето и сигурността на неродените бебета е много важен начинът на живот, който водят бременните. Сред множеството съвети какво да правят и какво да не правят бъдещите майки в "Живот и Здраве" избра три въпроса, свързани с летните почивки. И така, опасно ли е бременните да пътуват? Да се къпят ли в морето, реките и язовирите и трябва ли да правят слънчеви бани?

Отговорите на стр. 9

Заек в менюто



Няма логично обяснение защо заешкото месо почти напълно отсъства от трапезата на българина. То е изключително богато на белтъчини и е диетично поради ниското съдържание на холестерол. Съдържа редица важни за организма вещества. Поради това в много държави от него приготвят и ястия за най-малките деца. У нас сервирането на заек се смята едва ли не за екзотично, а този тип месо присъства в магазините от време на време в навечерието на големи празници. Така хората масово са отвикнали от вкусното и крехко месо за сметка на масово консумираното свинско и пилешко. Още за качества на заешкото и за неговото приготвяне в кухнята

четете на стр. 14

Милен Цветков:

Всичко е временно

Прошъпнуликът на Милен в телевизията е свързан с БНТ - в началото е "Ку-Ку", после майсторската школа на Бригита Чолакова, репортерство в "По света и у нас". По-нататък пътят му минава през различни професии, а медиен опит трупа и в радио "Експрес", и като водещ и участник в тв шоупрограми. Най-дълго, с възходи и сридове, трае романсът му с Нова телевизия, където в момента има всекидневно предаване - "Часът на Милен Цветков". На

откритите му телефони звънят всякакви хора - почитатели (и почитателки!), отрицатели, редовни спаринг партньори... Липсват безразличните. Вероятно защото самият той залага на диалозите в режим предизвикателство до дупка. Гради образ на пълен непук - дали е наистина такъв, или той му е нужен, за да съхрани и скрие нещо дълбоко в себе си и от себе си?

Интервю на Галина Спасова на стр. 11

WWW.HEALTH.BG

▶ ВИДЕО

Какво е съвременното лечение на катарактата



Д-р Цветомир Димитров, офталмолог
health.bg/v/154

ROLETRA

Loratadine tabl. 10 mg x 10

При алергии и сenna хрема

Вече без рецепта!

Облекчава:

- ❌ Течащ нос
- ❌ Сърбеж и кихане
- ❌ Парене в очите



Антиалергичен лекарствен продукт без рецепта за възрастни и деца над 7 г. Търсете в аптеките.

Ecopharm

ЕКОФАРМ ЕООД 1421 София
бул. Черни Бряк № 14 в.3
тел.: 002 15 94 002 до 107
факс: 002 15 91

Бягане под вода е новият фитнес

В САЩ разработиха нов вариант за фитнес и кардиотренировки - пренесоха бягащата пътека от тренажорната зала в басейна. Препоръката е по време на тренировката спортуващият да е облечен не в бански, а в екип за бягане. Според експертите това е много бърз, ефективен и безопасен начин да свалиш излишните килограми и да влезеш във форма. Предишните на новия

фитнес метод са, че при обикновеното бягане може да има риск от травми в краката и гръбначния стълб, а водата намалява натоварването. Освен това благодарение на съпротивлението ѝ се изразходва повече енергия. Разликата е около 3,5 калории в минута.

Много холивудски звезди вече са пробвали новия фитнес. Дженифър Анистън бяга под вода всеки ден по 15 минути.



Най-полезните продукти

Списание Forbes публикува списък с най-здравословните продукти независимо от произхода им, кулинарните традиции и лечебните диети. Рейтингът се оглавява от ягоди, малините, къпините, бобовите растения и ядките, които влизат в менюто на дълголетниците. За един от най-полез-

ните продукти е признат софът от нар. Той нормализира кръвното налягане и помага в борбата срещу онкологичните заболявания. Действа и като природна виагра. Месото също се оказва задължителен продукт за човешкия организъм. На едни от предните позиции са пряното мляко, яйцата, съом-

гата, всички видове зеле, ябълките, лукът и чесънът. Не бива да забравяме и за лечебните свойства на зеления чай. Forbes не са пропуснали да отбележат, че всички тези продукти, за да запазят полезните си качества, трябва да се подлагат на минимална топлинна обработка.

Модерната фобия е страх от бръчки

В Америка се появила първите "бръчкорексии" - така пластичните хирурзи нарекоха хората, които са се вманиачили да изглаждат бръчките си с помощта на ботокс и други подмладяващи процедури. Лекарите са установили, че главоломно расте броят на пациентите, които желаят да си направят антивъзрастови операции, без да се нуждаят от тях. Специалистите са разтревожени, че все повече хора виждат бръчки



там, където ги няма. А ботоксът, който е много добро подмладяващо средство, както всичко останало, трябва да се използва с мярка.

Кърменето е средство срещу следродилната депресия

Първите няколко седмици след раждането са много важни както за майката, така и за бебето. Причината е, че жените, които имат проблеми с кърменето през този период, по-често страдат от следродилна депресия. До този извод са стигнали учени от Университета в Северна Каролина. Те провели изследване и установили, че жените, които не искат да кърмят, с 42% по-често стават жертви на депресия в сравнение с майките, чиито бебета са на естествено хранене. Жените, които изпитват

ДИАГНОЗИ

Оценка в действие



Петър ГАЛЕВ

Честно казано, не подозирах каква сериозна разпространителска мрежа има вестник "Живот и Здраве" в лицето на част от верните си читатели. Оказва се, че извън нашите разчети да доставяме вестника всяка седмица в станциите на софийското метро, в магазините на Била в цялата страна, в Технополис, МОЛ-ове, бизнесцентрове, аптеки, изданието достига редовно до страшно много хора чрез самоорганизираните граждански пратки "до врата". Просто читатели, които имат път през местата на редовното разпространение, доброволно са се заели да взимат повече бройки от вестника, за да го раздават на свои съседи, приятели и колеги. Това е най-високата оценка за нашия екип! Благодаря ви! Защото доказвате, че безплатно по отношение на "Живот и Здраве" не означава евтино като съдържание. Иначе няма как да мотивираме хората не само да четат вестника, но и да го носят на другите. За неочакваните ни сътрудници научих първоначално от 42-годишната софиянка Силвия, която чистосърдечно ми отговори на въпроса защо взима дебело тесте вестници от щендера в Била-Младост. След това в редакцията разбрахме и за много други подобни "схеми" в различни части на страната. Сигурно затова в "Живот и Здраве" сме оптимисти и не вярваме на приказките за близка смърт на пресата. И като доказателство за това още през есента увеличаваме тиража си на 250 000 копия всяка седмица. Сигурни сме, че те ще достигнат до четящите хора, без никога да им ги тика в ръцете.

болки при кърмене в първия ден и в продължение на две седмици, също са застрашени от следродилна депресия.



ХОМЕОПЛАЗМИН®
МАЗ

охлузване...
напукване...
протриване...

Поддържаща терапия при увредена кожа, охлузване, подсичане, напукване...

Хомеопатичен лекарствен продукт. Не се прилага при деца под 3 годишна възраст. Прочетете листовката преди употреба!

BOIRON

Д-р Катя Паздерова Специалист

- Кожни и венерически болести
- Естетична дерматология
- Медицинска козметика

Бургас, ул. "Македония" 11, тел.: 056/530099; 0888/212783
www.drpezderova.com

Предстои появата на най-бързия автомобил в света

Американският производител на суперавтомобили Shelby Supercars е на път да предложи на феновете си модел, който ще задмине Bugatti Veyron. Екстремната кола е кръстена Tuatara в чест на новозеландски гушер. Създателите на автомобила влягат в това име особен смисъл. Те се хванали за откритието, че при влечугото туатара еволюци-

ята на неговата молекулярна структура става по-бързо, отколкото при останалите биологични видове. Според създателите на Shelby Tuatara ДНК-то на гушера е уникално, както автомобилите на компанията.

Двигателят на автомобила е 1350 к.с. До появата му най-бързият серийен модел беше Bugatti Veyron Super Sport с 1200

к.с., който вдигаше 431 км/ч. Предполага се, че максималната скорост на Shelby Tuatara ще бъде 443 км/ч. Автомобилът ще бъде пуснат на пазара до края на тази година.

Ефектният външен вид е дело на главния дизайнер на SAAB Джейсън Кастриота, който преди време създаваше модели за Maserati, Pininfarina и Bertone.



Европейците ще полетят на персонални самолети

Европейският съюз реши да вложи 6,2 млн. долара в изследвания и разработване на персонални летателни апарати. Новият проект се нарича myCopter. Според създателите му тези транспортни средства ще решат много проблеми, свързани с некомерсиалните въздушни пътешествия. Пер-

соналните самолети ще летят по-ниско и няма да пречат на авиокомпаниите. Има доста въпроси, които трябва да намерят своето разрешение, преди гражданите на ЕС да се полесат във въздуха. Един от тях е безопасността на движение. Едно от решенията, предлагани от авторите на проекта, е

да се създадат зони, забранени за полети. Персоналните самолети ще бъдат оборудвани със специални устройства, които ще гарантират, че водачът няма да пресече ограничения периметър. Очакванията са, че лесният и бърз начин на придвижване ще намали съществено емисиите от вредните газове.

Къде най-често се губят мобилните телефони



Компанията Lookout, специализирана се в защита на мобилните устройства, реши да предупреди ползвателите, като публикува списък на местата,

където най-често се губят или забравят гжисемите, както и градовете в Америка, чиито жители са най-разсеяни. В рейтингта присъстват гамската

чанта, ресторантът или барът, покривът на колата, съблекалнята, автобусът или вагонът на метрото, самолетът, таксито, басейнът, училището. Анализаторите от Lookout са си направили труда и да проучат на кои от тези места са най-големи и съответно най-малки шансовете да си получат телефона обратно. При гамската чанта вероятността да откриете загубения гжисем е 95-100%, докато в съблекалнята или самолета процентът е между 0 и 15. Най-често американците губят телефоните си в Маями, следват жителите и гостите на Ню Йорк и Лос Анджелис.



iPhone се оказва златен за създателите си

Американската компания Apple приключи тримесечието с рекордната печалба от 7,31 млрд. долара. За същия период на миналата година печалбата беше 3,25 млрд. долара. Невероятните резултати се оказаха по-високи от очакванията на пазара, както и от собствените прогнози на компанията. Аналитичите на Apple предвиждаха печалба от 5,03 млрд. долара. "Ние сме във възторг от това, че успяхме да осъ-

ществим най-успешното тримесечие в нашата история с ръст на печалбата от 125%. В момента сме концентрирани в планираното за есента пускане на операционната система iOS и разработването на сървъра iCloud", каза генералният директор на Apple Стив Джобс. Един от основните фак-



тори за невероятните печалби на компанията стана смартфонът iPhone, чиито продажби само за тримесечие стигнаха невероятните 20,34 милиона броя. Компанията се готви скоро да представи iPhone от пето поколение.

Интернет влиза в градския транспорт на Москва



Департаментът по транспорт и развитие на пътно-транспортната инфраструктура в Москва започна експеримент по осигуряване на безплатен достъп до интернет в градския наземен транспорт. Доскоро сърфирането в глобалната мрежа беше привилегия само на три автобуса от един маршрут. От 22 юли още 12 автобуса са "обзаведени" с безплатния интернет. Експериментът ще се проведе в рамките на шест месеца. Ако се окаже сполучлив, ще обхване целия градски транспорт. Всеки месец мрежовите оператори ще представят отчети за броя на ползвателите на услугата, което и ще определи успеха и популярността на експеримента.

Алергозан® крем, маз и таблетки са най-достъпните и популярни лекарства без рецепта с доказан клиничен ефект при ухапване от насекоми, обрив и сърбеж!

ALLERGOSAN®

С настъпване на летния сезон зачестяват случаите на алергични реакции, дължащи се на ухапвания от насекоми или контакт с различни алергени — интензивни слънчеви лъчи, растения, миещи вещества, храни, изкуствени тъкани и др. Проявяват се с леко зачервяване, сърбеж и оток... до анафилактичен шок.

Поради добрата си поносимост, силно изразения си ефект и достъпната цена лекарствата от бренд Алергозан® са средство на първи избор при лечение на описаните случаи. Ако обривът не изчезне до няколко дни или има и други оплаквания — потърсете лекарска помощ. Кожният обрив може да е само първият от поредицата тревожни симптоми на сериозно заболяване...

Д-р Георги Пехливанов — Университетска Кожна клиника, София



При алергични реакции

sopharma®



Лекарствената безопасност е приоритет и в България



Потребителите на лекарствени продукти, отпускани без рецепта, или ОТС лекарства, трябва да знаят, че те отговарят на всички изисквания и стандарти за лекарствата в хуманната медицина

Темата за безопасността на лекарствата е сред водещите в развитите общества. Затова в "Живот и Здраве" се обърна с няколко въпроса към екипа на Българската асоциация за лекарствена информация (БАЛИ): доц. д-р Татяна Бенишева, д.м.н.; проф. Генка Петрова, д.ф.н.; доц. Валентина Петкова, д.ф.; доц. Илко Гетов, д.ф.; www.badibg.org

Какви са целите на асоциацията в областта на лекарствената безопасност?

- В тази област искаме да създадем платформа за конструктивен диалог между регулаторните институции, университетите и фармацевтичната индустрия. Лекарствената безопасност е приоритет на Изпълнителната агенция по лекарствата (ИАЛ), която в България прилага европейските изисквания. Независимо от това данните от специалния семинар, който организирахме в края на юни, показват, че България е сред страните от ЕС с най-ниска честота на докладване на нежеланите лекарствени реакции от страна на медицинските специалисти.

За 11 г. у нас средно годишно има по 135 доклада за нежелани реакции, а в базата на Европейската агенция само за 2009 г. са

подадени 487 421 доклада, което потвърждава, че нашите медицински специалисти, които предписват и отпускат лекарства, не докладват настъпилите нежелани реакции, независимо че са създадени всички предпоставки за подобно докладване. Жълтата карта за докладване на нежеланите реакции, която може да се изпрати електронно, е на видно място на интернет страницата на ИАЛ.

- Хората могат ли да бъдат спокойни, че купуват лекарства без рецепта от аптеката, то отговаря на съответните стандарти за качество и безопасност?

- Категорично да! Потребителите на лекарствени продукти, отпускани без рецепта, или ОТС лекарства, трябва да знаят, че те отговарят на всички изисквания и стандарти за лекарствата в хуманната медицина. В за-

конодателството на Европейския съюз, както и в българското, са посочени трите основни изисквания към лекарствата - качество, ефикасност и безопасност. Тези характеристики са взаимно свързани и отговорност за тях имат както производителите, така и регулаторната агенция, дистрибуторите и аптеките.

- Достатъчен ли е контролът върху производството и търговията с лекарства у нас?

- Той се осъществява от МЗ, респективно ИАЛ и националните здравни инспекции по места. Инспекторите, които контролират качеството на производството, преминават обучение и се контролират и от европейските регулаторни органи. Лекарствената безопасност не е свързана само с контрол на качеството на производството, но и с контрол на лекарствата след неговото пускане на пазара. Целта е да не се допуснат фалшиви лекарства, произведени от нелегитимни производители. В ЕС се въвежда нова строга Директива срещу фалшифицираните лекарства.

- Хората все по-постоянно се информират за

лекарствата, които приемат, но това има и обратна страна - част от тях се страхуват от написаното в листовката и сами коригират препарата или дозата.

- Понякога листовката съдържа заключения, които човек без медицинско образование може да не разбере или да ги възприеме погрешно, но производителят е задължен да посочи всички нежелани реакции, които са настъпили в хода на клиничното проучване и след пускането на лекарствата на пазара, тъй като, ако не го направи, носи правна и медицинска отговорност. Описанието на страничните ефекти не означава, че те непременно ще се проявят, а рискът се преценява от лекаря според състоянието на пациента. Друг е проблемът, че пациентите не са обучени да докладват нежеланите лекарствени реакции. Една от задачите на нашата асоциация е да образова хората в това отношение.

- През последните години процъфтява предлагането на различни продукти по интернет сайтове извън България. Какво ви е отношението към тази практика?

- В ЕС директната реклама на лекарства по рецепта по интернет към пациента е забранена, тъй като не се знае произходът на тези лекарства, както и техните доставчици и много често така могат да се предлагат фалшифицирани лекарства. В резултат на специализирана кампания Пангеа (Panacea) на Интерпол, заедно с международния институт по сигурност във фармацията и 15 иновативни компании, се извърши разследване на 4 етапа - 882 сайта до януари 2011 г., като са спрени 297 от тях и са иззети 2,3 млн. таблетки от всички терапевтични групи на прогнозна стойност от 6,7 млн. долара.

Най-често лекарствата по интернет са за полово слабост, намаляване на телесно, депресивни състояния, както сънотворни, допинг вещества и др.

- Какво ще посъветвате хората, които се опитват да се лекуват със собственоръчно приготвени билкови отвари?

- Световната здравна организация (СЗО) дефинира самолечението като фактор, влияещ положително върху опазване на здравето, и го определя като един от елементите на националните здравни стратегии.

С цел гарантиране на публичното здраве в препоръките СЗО определя необходимите обективни критерии, които изграждат границите при въвеждането на самолечението в практиката, а именно: създаване на списък от лекарства, законово разрешени за употреба без лекарско предписание (ОТС лекарства); осигуряване на достъпни професионални съвети и консултации за правилната, безопасната и ефективна употреба на лекарствата, определяне целесъобразността на самолечението; наличие на достатъчна и ясна информация за подходящия избор и рационалната употреба на лекарствата; осъществяване на системно здравно образование на обществото чрез медиите, здравните професионалисти и др., целящо постигането на разбиране за ползата и риска при употребата на лекарства без лекарско предписание и избягване на злоупотреба с тях.

За всякакви билкови отвари, които се приготвят собственоръчно, отговорност за това носи самият човек и тези, които ги приготвят, следва да са запознати с рисковете, които поемат.

НОВОТО В
WWW.HEALTH.BG



Красота на ханку
www.health.bg/15316



Кокосова наслада
за кожата
www.health.bg/15294



Тайната на
диетата
със зелева супа
www.health.bg/15282

Анкета онлайн
Колко пъти на ден се храните през лятото?

39% от участниците в анкетата на health.bg през лятото се хранят само когато почувстват глад.

27 на сто спазват традиционния режим - три пъти на ден.

25% от анкетираните ядат един или два пъти дневно през топлите месеци.

Честото похапване е любимо занимание на 9 на сто от участниците в допитването. Когато температурите са високи, е препоръчително да се консумират по-леки храни, които да не затрудняват храносмилането.

Лятото не отменя приема на витамин D

• С д-р Наталия Темелкова, ендокринолог в УМБАЛ „Александровска“, разговаря Камен Здравков



Д-р Наталия Темелкова

Д-р Темелкова, само децата ли имат нужда от витамин D?

- Децата, особено в кърмаческа възраст, безспорно се нуждаят от този витамин за нормалното си развитие, но възрастните също имат нужда от него, дори и в по-голяма доза. Причината за това е, че с възрастта синтезът на витамин D в кожата намалява, бъбречната функция, която има отношение към преработването на витамина в активна субстанция, също намалява, а отделно от това и хранителният внос е недостатъчен. Това налага добавяне на витамин D под формата на препарати.

- Какви са дневните нужди в различните възрасти?

- Между 400 и 800 международни единици по досегашните стандарти, но има тенденция тези

дозы да се увеличават. Над 65 г. дозата е между 800 и 1000 единици. Но това е при хора, при които няма дефицит. При тези с установен дефицит, за да се преодолее, терапевтичната доза е доста по-голяма.

- Как се установява дали в организма има достатъчно витамин D?

- За радост вече доста лаборатории изследват нивата на витамин D чрез взимане на кръв. При всички случаи това трябва да става по лекарска препоръка, защото трябва да се спазват определени условия. Интерпретацията на резултатите също е работа на лекаря.

- При днешния начин на хранене достатъчно витамин D ли приемаме?

- Категорично не е достатъчно. Основен източник са тлъстите риби, но те съвсем не са масова храна в България. Друг източник са гъбите. В едно яйце също има около 20 единици витамин D. Т.е. чрез храната най-много да се набавят около 100 единици дневно, а както казах, нуждите са четири до десет пъти по-големи.

- Какви препарати трябва да се взимат за



Слънцето е един от доставчиците на витамин D, но невинаги в необходимите количества

допълване на нуждите на организма?

- Заместването е с витамин D-3. Той има съществен ефект върху резорбцията на калция в червата и е от особено

значение при рахит, остеопороза и остеомаляция. Освен това засилва стабилността на мускулите, намалява паданията, има ефект и срещу различни заболявания -

атеросклероза, рак на гърдата и на дебелото черво, диабет. Постоянно се правят проучвания на ползите от този витамин. В България оригиналният препарат се продава в аптеките. Хубавото е, че след известен период на липса от пазара, той вече е наличен в нова, удобна за дозиране система. При децата се прилага според препоръките на педиатъра, а при възрастните обикновено

Снимка Рада ПЕТКОВА

дозата е два пъти седмично по 5 капки.

- Трябва ли през лятото да е по-ниска дозата заради слънцето?

- Това зависи от възрастта. Почти всички ползват слънцезащитни кремове. Синтезиращата функция на кожата при възрастните е намалена. Затова при тях не се препоръчва съществена редукция на приема на витамин D.

Над 70% от българите са против доплащането за ин витро



71,4% от хората у нас подкрепят въведената от Министерството на здравеопазването забрана за доплащане на ин витро процедурите, финансирани от Център "Фонд за асистирана репродукция".

Те смятат, че държа-

вата дава достатъчно средства за тези процедури и не трябва да се искат допълнително пари от пациентите. Това показват резултатите от приключилата анкета на сайта на МЗ.

18,9 на сто от анкетирани са против заб-

раната за доплащане. Според тях всеки случай е индивидуален и лекарите трябва да имат възможност да искат пари от пациентите за допълнителни разходи. 9,7% от участниците в анкетата не могат да преценят дали това е необхо-

димо.

Спирането на доплащането за ин витро процедури, които се финансират от "Фонд за асистирана репродукция", бе прието от МС на 25 май. То е част от промените, които МЗ предложи в Постановлението за създаване на фонда. С тях се прекратява практиката болниците да искат доплащане от пациентите над сумата, която фондът дава - 5000 лв. Ако някое лечебно заведение иска повече пари, няма да има право да работи с фонда.

Също така се регламентира провеждането поне веднъж годишно на планови проверки на дейността на лечебните заведения, които работят с фонда. Целта е да се защитят максимално правата на пациентите, да се повиши контролът над работата на клиниките и да се постигне по-ефективно изразходване на обществените средства.

Витамин D3 – от раждането до последните стъпки



По последни данни високите нива на витамин D категорично водят до:

- Профилактика на паданията и фрактурите;
- Намаляване честотата на поява на карциноми и смъртност от карциноми;
- Ниска смъртност от сърдечно-съдови заболявания;
- Значимо по-малко симптоми на грип и настинка;
- Профилактика от диабет тип 1 и 2, мултипла склероза, хронична болка в гърба, депресия и потенциален аутизъм.



Кое е вярно за алкохола?

● Мярката в пиенето е ключовото понятие

отрова - т.е. действа на клетъчно ниво, увреждайки най-фините жизнени структури и механизми. Ако пиете умерено, в общия случай не трябва да променяте нищо. Но точно в думата "умерено" е заключен целият проблем. На нашите гео-

поведението си, няма как да овладяват био-химичните последици от високите концентрации на етанола.

Отдавна е доказано, че всеки организъм може да преработи безопасно определено количество алкохол според вродените ни нива и активността на ензима със сложното име алкохолдехидрогеназа. В това отношение има значителни различия не само между индивидите, но и между отделните раси. Това е причината едни хора да пият много и продължително, без да развият чернодробно увреждане, а други да получават цироза при неголеми количества алкохол.

Черният дроб е много здрав орган, категоричен е гастроентерологът проф. Никола Григоров от Второ МБАЛ в София, но веднага допълва, че не трябва да издевателствате над уникалната си вътрешна лаборатория. Тя се уврежда от ек-

сесивна алкохолна консумация и от вирусните хепатити, които често стават хронични, без човек дори да е разбрал, че се е заразил. Нездравословното хранене и затлъстяването също подкопават дейността на черния дроб.

По отношение на позитивите от приема на алкохол те са свързани най-вече с проучвания за по-ниска смъртност от миокарден инфаркт и исхемичен мозъчен инсулт при хора, които консумират в допустими количества. Но те са много стриктно определени, казва г-р Борислав Георгиев, специалист в Националната кардиологична болница в София. Става въпрос за 1 алкохолна единица при жените и за 1 до 2 алкохолни единици при мъжете. Една единица се равнява на 50 до 70 милилитра концентрат, 150 милилитра вино или на 330 милилитра бира. Тъй като твърдият алкохол засилва опасността

от други здравословни проблеми - основно цироза и рак, лекарите препоръчват хората, които го консумират, да преминат на посочените количества вино или бира.

Намаляването на пиенето съвсем не е лесна работа. Но е важно да се направи, преди да се появят сериозните алкохолни увреждания, които включват алкохолна стеатоза, хепатит и цироза, полиневропатия, проблеми с храносмилателната система. Един от първите признаци, че черният дроб се предава, е повишаването на специфични ензими в кръвта - АсАТ и АлАТ. Затова е добре чернодробните ензими да се изследват профилактично при редовно или случайно прекаляване с алкохола. Нивата им могат да се нормализират чрез спиране или намаляване на пиенето и прием на хепатопротектори (например Хепасейв) - специфични препарати, които укрепват и възстановяват чернодробните клетки.

Но за безопасна алкохолна консумация и дори за да има някаква полза за здравето, основно значение има изграждането на съответната култура - умерено пиене за удоволствие, при това не всеки ден. (ЖЗ)

През последните години се разпространяват множество изследвания за влиянието на алкохола върху организма, като някои от тях обхващат дори интелигентните хора. Причината е съвсем прозаична - част от научните заключения отхвърлят евентуална полза от алкохола за здравето. Други, напротив, изтъкват плюсове

от пиенето, а трети просто събират в едно разнородните данни.

В крайна сметка противоречие няма. Медиците и изследователите са категорични - ако не пиете, няма нужда да започвате с надеждата да подобрите състоянието си. Ако си пиите стабилно, със сигурност ще навредите на здравето си, защото етанолът е доказана протоплазматична

рафски ширини всекидневната употреба на 200 и повече милилитра твърд алкохол се води за безобидна, а на нискоалкохолните напитки изобщо не се прави сметка. Сред причините за това е разбирането, че много хора пият сериозно, но "не им личи", т.е. нямат нелепото поведение на пияни. Дори да приемем, че редовно пиенето могат да владеят

Република Молдова оглави рейтинга на най-пиещи нации

Жителите на Молдова употребяват повече алкохол от другите държави по света, се твърди в доклад на Световната здравна организация (СЗО), публикуван в началото на настоящата година. Молдовците "унищожават" средно по 18,22 литра спиртни напитки годишно, което е почти три пъти повече от средния глобален показател - 6,1 литра алкохол на човек годишно.

В рейтинга на най-пиещи нации фигурира и Чехия с 16,45 литра, Унгария с 15,6 литра, Естония с 15,57 литра, Андора с 15,48 литра, Румъния с 15,3 литра, Словения с 15,19 литра, Беларус с 15,13 литра, Великобритания с 13,37 литра.

СЗО отбелязва, че в бюджета на Молдова, както в Израел, Хърватска и Украйна, са заложили средства за борба с алкохолиз-

ма. В 126 държави обаче програмите за лечение на пристрастяването към спиртните напитки се водят формално.

В световен мащаб организацията е регистрирала 6,2% смъртни случаи вследствие на употребата на алкохол сред мъжете и 1,1% сред жените. Според СЗО всеки пети човек в Русия и общността умира от злоупотреба с алкохол.

Нерасаве

Екстракт от *Picrorhiza kurroa*

Хепасейв е хранителна добавка, която спомага за подобряване дейността на черния дроб и елиминирането на токсини, резултат от повишена употреба на алкохол, неправилно хранене, прием на лекарства, работа в токсична среда.

Различният хепатопротектор

ecopharm
www.ecopharm.bg

Carlson

NUTRITIONAL SUPPLEMENTS

Лаборатории Карлсон: Водец производител на хранителни добавки в САЩ

RIGHT FOR THE LIVER™

Right for the Liver. Природен продукт, създаден за подобряване и поддържане на функциите на черния дроб. Подпомага естествените процеси на детоксикация. Притежава мощно антиоксидантно действие. Спомага регенеративните процеси в черния дроб.

Вносител:
Демакс Нова БГ ООД,
гр. София, ул. „Църноок“ 8
тел: 02/963 28 83
0898 242 406
e-mail: info@demaxnovabg.com
www.demaxnovabg.com

Производител:
J.R. CARLSON LABORATORIES, INC.
Страна на произход - USA



Доц. Пенчо Колев

Горещините носят умора и стрес

● С невролога доц. Пенчо Колев разговаря Галина Спасова

Доц. Колев, как става така, че слънцето, символ на живота и радостта, нерядко причинява отпадналост и умора?

- Заради високата лятна температура настъпва прегряване и отводняване на организма. За съжаление повечето хора не пият достатъчно течности, не приемат по-леки храни - предимно зеленчуци, плодове. Храните, които претоварват стомашно-чревния тракт, също водят до отпуснатост и умора. В горещината намалява и физическата активност, хората спортуват по-малко. Всичко това е източник на чувството за умора.

- А когато умората се насложи и върху заболяване?

- Особено опасен е този сезон за по-възрастните с хронични болести - сърдечно-съдови, повишено кръвно налягане. От неврологично болните са застрашени страдащите от епилепсия, някои видове главоболия, депресии. При тях обикновено това е фактор, който вторично предизвиква отпадналост и умора.

- Какъв е от медицинска гледна точка механизъмът, предизвикващ умора в жегата?

- Получава се разширяване на съдовете, намалява оросяването на мозъка и поради това има постоянна тежест, човек се чувства уморен. Това са го изпитвали почти всички хора в този сезон, освен че могат да се намесят и някои хормонални промени, свързани с настроението и чувството за неудовлетвореност и умора. Но все едно, в този сезон



Високите температури изцеждат силите ни, затова е много важно да ги възстановим

Снимка Рага ПЕТКОВА

водещи са тези фактори, които въз основа на намаляването и нарушено кръвоснабдяване на различни органи водят и до такива нарушения и оплаквания от страна не само на болните, а и на здравите.

- Какво препоръчвате?

- Общо взето, то е известно на повечето хора, но не го спазват - да се избягва излизането през деня в най-големите горещини, да се ходи винаги с шапка, да няма нагряване директно на главата и на мозъка - там може да се получи от прегряването оток, който дори да предизвика припадъци. Най-често те се дължат на рязко спадане или повишаване на кръвното налягане и могат да доведат до краткотрайна загуба на съзнание. А за извършващите интензивна умствена и физическа ра-

бота най-важното е да пият много течности. Да се избегне, ако не се налага наистина спешно, излагането на слънце и на горещ въздух и да се правят много по-чести почивки.

- Под течности разбираме ли бира, кола...

- Не, говорим за вода и някакви сокове. В най-големите горещини не говорим за алкохолни и безалкохолни напитки. Когато умората е доста осезаема, постоянна, е желателно да припомним и го помощта на някои препарати, които се продават без рецепта. За превъзможване на чувството на умора бих препоръчал един много добър медикамент - Сарженор. Приема се три пъти на ден по една ампула в продължение на седмица. Съдържа две аминокиселини - аргинин и аспартат, които са много ценни. Препаратът

лини, едната от които е незаменима, участват и във възбудните процеси в нервната система. Именно по този начин се улеснява действието на предаването на импулсите за

”

Когато умората е доста осезаема, постоянна, е желателно да припомним и го помощта на някои препарати, които се продават без рецепта

действа много добре и върху детоксикиращите процеси в черния дроб, което също спомага да не се чувстваме уморени. Споменатите две аминокисе-

извършване както на физическа, така и на умствена дейност. Подпомага се работата на мозъка и не се уморяваме.

Сарженорът е с много

добър ефект и затова, че не взаимодейства с другите лекарства и не им пречи. Полезен е за бременни и родилки, които също понасят по-трудно този сезон.

- Чакаме лятото за отгид, но казват, че има и два стресови пука - времето преди отпуската и след нея.

- Стресът е различен. Има ежедневен, има семеен стрес. В днешно време ние сме подложени на такъв постоянен стрес, че едва ли мога да кажа дали се дължи точно на лятото. Действително около отпуската човек бърза да свърши много неща за няколко дни и е нормално да се засили напрежението. Стресът най-често води до всекидневно стягащо главоболие и до депресии. Има реален стрес специално за студентите и родителите им. И в този случай действително препарати като Сарженор помагат много за умствената дейност.

Sargenor

3x1 на ден

Нагвий умората!

За пълна информация:

Екофарм

ЕКОФАРМ ЕООД 1421 София
бул. Черни връх № 14 б.з
тел: 963 15 96; 963 15 97
факс: 963 15 61

Лекарство за възрастни и деца над 2,5 год. Съдържа Аргинин аспартат. Преди употреба прочетете листовката.

Carlson

NUTRITIONAL SUPPLEMENTS

Лаборатории Карлсон: Водещ производител на хранителни добавки в САЩ

Mellow Mood™

Специално създадена хранителна добавка с минерали и витамини, които помагат намаляването на физическия и психическия стрес, подобряването на познавателната функция и настроението, осигуряват спокоен сън, без да предизвикват сънливост през деня. Няма привикване към продукта.

Carlson

Производител:
J.R. CARLSON LABORATORIES, INC.
Страна на производство - USA

Вносител:
Демакс Нова БГ ООД,
гр. София, ул. „Църноок“ 8
тел: 02/963 28 83
0898 242 406
e-mail: info@demaxnovabg.com
www.demaxnovabg.com



Знаете ли, че...

Четири от десет души нямат никаква представа, че в една чаша вино се съдържат също толкова калории, колкото и в парче торта.

Жега в офиса

- Не позволявайте на високите температури да провалят работния ви ден

През цялата зима се оплакваме от недостига на слънце и топлина, лятото започваме да хленчим, че искаме прохладата. Факт е, че високите температури ни настройват на отпускарска вълна и закотвят в главите ни плиска на морски вълни и дебели горски сенки. Но малко са хората, които могат да си позволят този жителен лукс повече от десетина дни. Останалото мнозинство трябва да трупа трудов стаж независимо от жегите. Ако не можете да избягате от задуха, послушайте специалистите. Те предлагат няколко начина да се почувствате по-добре и да не завиждате прекалено на отпускарите.

1. "Замразете" си пулса.

Завийте парче лед в кърпа. Този охлаждащ компрес поставете на място, където добре се усеща пулсът - китката, зад коляното, вътрешната страна на лакътя. Оставете леда около една минута, после го свалете и след малко пак го поставете. Повтаряйте процедурата, докато не усетите, че ви става по-хладно. Специалистите твърдят, че по този начин охлаждаме кръвта си, а оттам и цялото тяло. В чекмеджето на бюрото си дръжте спрей с вода.

Ако напръскате отново местата, където се усеща пулсът ви, и лицето, ще се почувствате по-добре.

2. Направете си лека прическа.

В летните дни кожата на главата ви трябва да диша, както и тялото ви. Затова се откажете от ползването на лакове, гелове, пяна за коса. Не усложнявайте прическата си, позволете на косата ви да изглежда естествено. Забравете за козметиката - колкото по-малко, толкова по-добре. Фон дьо тенът и пудрата само ще ви изпо-

тят още повече. Ако във вашия офис е въведен сериозен дрес код, облечете грехи от натурални леки тъкани. Когато шефът не е около вас, можете да ходите боси.

3. Представете си прохладата.

Психолозите отдавна са доказали, че визуализацията е изключително полезен и ефективен метод, помагач в различни ситуации. Затова, когато се нажежите, си представете, че сте върху надувен дюшек в центъра на басейн с хладна вода или край фонтан. Почувствайте прохладата.

4. Добавете в меню-то си лют червен пипер.

Благодарение на веществата, съдържащи се в лютия червен пипер, той стимулира отделянето на пот, при това без да се повишава температурата на тялото. Когато потта се изпарява от повърхността на тялото, ще ви стане по-хладно. Има и други продукти, които ще ви помогнат в горещините. Най-обикновената красавица ще ви съживи. Не пренебрегвайте още стъблата на целината, гинията и грейпфрута.

5. Пробвайте масаж.

Ако сте на съвещание, а жегата е толкова непоносима, че едва ли не ще припаднете, можете да гождете на себе си, като масажирате биологично активните точки. Енергично потъркайте ушите си, силно натиснете нокътя на палеца на ръката, опипете се по бедрото, натиснете силно точката под носа. На болката организмът реагира с повишаване на адреналина, кръвоносните съдове се разширяват, работата на всички системи в организма се активизира. Ще почувствате облекчение. (ЖЗ)



Ако няма климатик в офиса ви, пак можете поне отчасти да елиминирате жегите
Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

ЛЮБОПИТНО Напитки



Учени от Южна Каролина са установили, че редовната консумация на топли напитки намалява риска от инфекции. Почитателите на кафето и чая са по-малко застрашени от попадане на опасни бактерии в носната кухина. Изследването е обхванало около 5500 души и е установило, че дихателните пътища на любителите на горещите напитки са предпазени от външни агресори. Чаят и кафето съдържат мощни антибактериални съставки, които се борят срещу микробите и са изключително полезни за организма.

Килограми



Специалисти доказаха, че за излишните килограми може да се обвинят и чертите на характера. Например импулсивността при жените ги обрича на наднормено тегло. Почтеността също е качество на пълните представителки на нежния пол. Те често се поддават на изкушението и не могат да не се наградят с нещо сладко. Качества като лоялност, откровеност, честност, откритост не помагат на жените в борбата с килограмите.

Профилактика



Британски и испански изследователи твърдят, че получените люспи укрепват сърдечно-съдовата система и пазят от рак. По време на проучванията е установено, че те са богати на фибри, които намаляват риска от заболявания на стомашно-чревния тракт, пазят съдовете от натрупване на плаки и дори притежават мощни антиканцерогенни свойства.

Познавате ли добре фитнес етикета

Повечето жени искат да бъдат привлекателни дори докато правят коремни преси. За целта съвсем не е необходимо да идват на тренировка с много изрязани шорти. Бикините са уместни само на плажа. Най-подходящото облекло е бюстие с клин или шорти. Дрехите не трябва да възпрепятстват движенията и да пречат на спортните занимания.

Важно е да изберете и подходящ дезодорант. Освен че той ви предпазва от излишно изпотяване, според фитнес етикета не трябва да има много силен и натрапчив аромат. По тази причина парфюмите не са подходящи за тренировка.

Не поставяйте никакъв грим на лицето. Пожелателно е кожата си. Запушените пори няма да ви направят красива. По-добре се гримирайте след

тренировка и душ.

Желателно е косата да е вързана на опашка или сплетена на плитка.

Никога не хвърляйте по пода гиричките, шангите и др. спортни уреди, внимателно ги оставайте, за да не се нараните. След края на тренировката ги връщайте на мястото им, като проявите уважение към следващия, който ще тренира след вас.

Най-големият проблем във всички фитнес зали е редът за тренажорите. Бъдете вежливи и давайте възможност и на другите хора да се упражняват. Старайте се да планирате тренировката си така, че да не правите опашка пред тренажора, а да го използвате, когато се освободи. През това време можете да се заемете с други упражнения.

Поставяйте мобилния си телефон на вибрация.

Неговият неочакван сигнал може да попречи на някой от трениращите.

Високи разговори и смях също са недопустими според фитнес етикета.

Ако във фитнес залата има много хора, не правете повече от четири серии упражнения на един уред.

Не се гримирайте пред огледалото във фитнеса, нито го използвайте, за да разглеждате лицето си в подробности или да оправяте прическата си. За тази цел служат огледалата в съблекалните.

Не е необходимо да запаметите втрещено хората, които тренират успоредно с вас, най-малкото това поведение не подхожда на една възпитана дама.

Правилата на фитнес етикета не са сложни, само трябва да си ги спомните, щом прекратите прага на фитнес залата. (ЖЗ)

Lacto 4

пробиотични капсули на достъпна цена

Възстановява чревната микрофлора при летни храносмилателни разстройства

Съществуват много митове за бременността и летния сезон, които можем да подложим на съмнение. Предлагаме ви коментарите на специалистите, които безспорно ще бъдат от полза на бъдещите майки.

Мит 1: За бременните е полезно къпането в морето и реките.

Къпането на бременните в открити водоеми е забранено. Единствено морето прави изключение заради високата концентрация на соли. Морската вода влияе благотворно върху организма, като го насища с полезни минерали. Затова къпането на бъдещите майки не е противопоказно, но е препоръчително да бъдат внимателни. Не е желателно да се влиза във вода с температура, по-ниска от 21 градуса. Плажът трябва да е оборудван със съблекални, чадъри, питейна вода, тоалетна и пункт за медицинска помощ. Бременните трябва да могат да плуват комфортно, без да им е студено. Да не прекарват повече от 15 минути във водата, нито да правят кални бани, защото организмът им се претоварва.

Понякога бъдещите майки получават схващане на краката. При промяна в обмяната на веществата това става дори когато са на топло и в покой. В прохладните води е по-вероятно схващането да зачести, особено опасно при плуване и гмуркане. За безопасност е необходимо да спазвате следните съвети:

Ваканция за бременни



Бременните могат да се радват на лятото, ако послушат съветите на специалистите
Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

преди влизане в морето направете няколко упражнения за загряване на краката или масаж. При склонност към схващане по-добре не плувайте далеч от брега.

Мит 2: Полетите и пътуванията са опасни. Бременните трябва да си почиват вкъщи.

Възможностите за пътуване зависят до голяма степен от това как протича бременността. Далечни пътувания не се препоръчват до 12-ата и след 30-ата седмица. Идеалното време за пътуване е след 3-ия месец (вторият триместър), когато женският организъм вече се е адаптирал към новото си състояние, но консултацията с акушер-гинеколог преди заминаването е задължителна. Има много страни, в които спешно можете да се възползвате от медицинска помощ, ако се

наложат. Когато в течение на бременността лекуващият лекар открие усложнения, вероятно ще ви препоръча да почивате на разстояние, не по-далеч от 50-70 км от града, в който живеете.

За вашата ваканция немаловажен въпрос е изборът на климатична зона. Рискът от неблагоприятна реакция на организма от горещината, съчетана с висока влажност, е голям.

В Турция, Египет или Индия летните температури достигат до 40-45 градуса. По-добре се ориентирайте към средиземноморските страни - Хърватска, Италия, Франция, а може и Швейцария. Но трябва да подчертаем, че в последния триместър рязката смяна на климата е нежелателна.

За далечни пътешествия не се препоръчва на бременните жени да пътуват с автобус. Дългото седене в една и съща поза може да се отрази зле на бъдещата майка. Круизът даже на комфортен кораб носи риск от морска болест. Затова е добре бременната да не подлага организма си на риск и да се откаже от морско пътешествие. Полетите са за предпочитане, особено ако трябва да се прекосят хиляди километри. В самолета можеш да станеш и да се разходиш. Но резките изменения на атмосферното налягане при излитане и кацане не въздействат добре. След седмия месец на бременността е благоразумно въобще да се избягват продължителните полети. Затова много авиокомпаниите не допускат на борда жени в напреднала бременност.

Пътешествието с влак също има своите плюсове и минуси. Понякога може да бъде уморително, но възможността да лежите и да се разхождате е за предпочитане, което прави този вид транспорт най-подходящ за бременни. При закупуването на билет изберете купе с климатик и влак с вагон-ресторант.

Мит 3: На бременните им е нужен тен с оглед повишеното производство на витамин D и правилното развитие на плода.

Няма спор, че ултравиолетовите лъчи стимулират синтеза на витамин D. Към получаването на тен обаче бъдещата майка трябва да се отнесе много внимателно. Не допускате изгаряне на кожата. По-добре започнете с 15-минутно излагане на слънце в утринните часове и постепенно увеличавайте интервала. Идеалното време за плаж е до 10:30 сутринта и след 16:30 следобед. Особено важно е ползването на слънцезащитен крем, който е подходящ за бременни. За предпочитане са вече изпитани козметични средства на известни марки и строго спазване на инструкциите за нанасяне. Дрехите, които носите, трябва да са свободни, светли и от естествени тъкани, носете и шапка. Прегнаването на кожата от слънцето ще ви спести и образуването на тъмни петна на лицето, характерни за бременността. Много често поради хормоналните промени такива петна се появяват по челото и носа. Не се препоръчва използване на кремове и лосиони за изкуствен загар. Техните съставки проникват през кожата в кръвообращението и достигат до плода, като му влияят неблагоприятно. Соларумите също са противопоказни. (ЖЗ)

Светът обяви война на затлъстяването при децата

Учени от Харвардското училище по обществено здравеопазване бият тревога - всяка година в света расте броят на децата с наднормено тегло. Проблемът с излишните килограми не може да се нарече американски. Епидемията от затлъстяване обхваща Европа и Азия. 38% от европейските деца от 5 до 18 години имат наднормено тегло, в Китай 20% страдат от излишни килограми. Най-непалната статистика отново е в страната на бързите закуски - всяко второ американско дете има проблем с теглото. Ако преди време от затлъстяване страдаха 50% от населението на страната, днес този процент е 68. Лекарите са особено разтревожени от факта, че 17% от децата над две години са болни от

затлъстяване.

В Китай проблемът с излишните килограми стана особено актуален след въвеждането на политиката "едно семейство - едно дете". Заедно с доходите на населението расте и синдромът, наречен "малкият император". Децата водят застоял начин на живот, прекарват цялото си време пред компютъра и се хранят нездравословно.

Битка с наднорменото тегло са подхванали много държави и я водят по различен начин. Във Великобритания наблягат на препоръките за редовни физически занимания. В Китай създадоха "диетични" лагери за деца, застрашени от затлъстяване. Бивши военни заставят невърстните китайчета усилено да спортуват.

Специалистите от

Харвард смятат, че само драстичните мерки ще дадат резултат. Според тях най-ефективният метод за борба с наднорменото тегло е лишаване от родителски права. Временното изваждане на детето от семейството би било полезно за всички, смятат американските експерти. От една страна, детето ще се старее по-скоро да намали теглото си, за да се върне вкъщи, от друга страна - това ще застави родителите сериозно да променят начина на живот в семейството. Специалистите не са голословни. Те даже са пробвали теорията си с едно момиче, болно от затлъстяване. Родителите не могли да му осигурят балансирано хранене и детето било дадено в приемно семейство. За една година момичето отслабнало с 52 kg и се върнало вкъщи.



лабнало с 52 kg и се върнало вкъщи.

Естествено тази инициатива веднага си намери яростни противници. Биолози от Университета в Пенсилвания твърдят, че не е нужно да се прибегва до толкова драстични мерки, а трябва само да се промени културата на хранене. Според тях до взимането на дете от родителите може да се прибегне само в случай че животът му е в смъртна опасност. (ЖЗ)

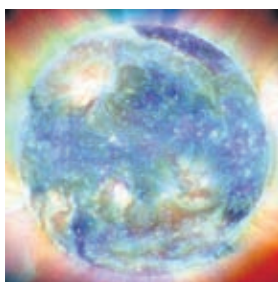
Какви са основните причини за затлъстяване:

- количеството на употребяваната храна надвишава разхода на енергия;
- нарушения в надбъбречната жлеза, черния дроб, тънките черва, дебелото черво;
- генетични нарушения.

Какви са основните фактори за затлъстяване:

- застоял начин на живот;
- употребата на прости (лесноусвояеми) въглехидрати като захар и сладкарски изделия;
- ендокринни заболявания;
- склонност към стрес;
- недоспиване.

Склонност към наднормено тегло имат преди всичко афроамериканците, след тях са латиноамериканците и след тях - белите. (ЖЗ)



Слънцето не прощава не само на кожата, а и на косата



Кристина ПЕШИНА

Отпускарският сезон освен за почивка е и идеалният момент да направите някои промени във външния си вид. Защо да не започнете от прическата? Пробвайте някой нов цвят или освежете вашия, като вмъкнете разноцветни кичури. Променете дължината, с която сте свикнали. С по-къса коса ще се чувствате възродени в горещините. Внесете разнообразие и имайте предвид, че всяка промяна се отразява благоприятно на цялостното ни самочувствие.

Както казахме, промяната е хубаво нещо, но има една подробност, с която е добре да се съобразим, за да не приличаме на снимки от старите ленти. Модните тенденции! Думата на корифеите в бранша ще ни даде с усещането, че се движим в крак с времето. За щастие отдавна останаха в миналото жените, които изглеждаха като извадени от един калъп. Днес модата е абсолютно разкрепостена и дава само основните насоки. Оттам нататък всеки се съобразява с индивидуалните си предпочитания и особености. Но съчетаването на всичко това оставете в ръцете на специалистите. С една от тях - Нели Вълчанова, фризьор в столичен салон, разговаряме за препоръките на модните законодатели.

"През лятото на 2011 година актуалните прически са с меки и ефирни форми за разлика от миналого-

дишните, които бяха в строгия стил на "Сасон". Днес се разчупват формите в спортно-елегантния стил с небрежни нотки. Цветовете са преливащи от топлата гама на златистите цветове в студени сиво-сини нюанси. Изработени са в прецизно подредени воални кичури или акцентно оцветени само на бретона", информира ни Нели.

Колкото и банално да звучи максимата, че красивата коса е здравата коса, в нея има голяма доза истина. Затова освен за вида ѝ е добре да помислим и за нейното добро състояние. Както очаквахме, оказва се, че полагайки грижи за кожата си срещу вредните слънчеви лъчи, не бива да пренебрегваме и косата си.

"През летния сезон най-удачно е използването на шампоан, пяна и серум с UV защитен фактор. Тези продукти могат да бъдат намерени във фризьорските салони, където специалистите ще ви посъвет-

- Ако искате да се радвате на образа си в огледалото, посъветвайте се с професионалист



ват какво точно подхожда на вашия тип коса и за начина му на употреба". Продължава събеседничката ни. Палецето слънце е опасно за всяка коса, а за боядисаната - още повече. Тя става чуплива, суха и бързо се обезцветява. Затова, когато небесното светило съвсем се нажежи, спасението е или слънцезащитни продукти, или шапка, а защо не и двете.

Освен слънцето пагубно за косата ни е и влиянието на солена вода, когато не я измием по-дълго време. Тя прави косата твърда и груба, лишава я от еластичност, подсилва зеления пигмент в косъма, което е фатално за блондинките. Излишно и труг-

но е, ако сте на море, да се пазите да не намокрит косата си. Можете да изчакате малко, защото морската сол все пак има благотворно действие върху косата (спомнете си, че се продават много маски с морска сол), и след това да я измиете внимателно. Не забравяйте балсама.

За перфектния вид на прическата ни няма как да минем без пресата за коса или сешоара. Понякога даже използваме и двете. Те са същински инквизитори за косъма, но в името на красотата сме готови да направим някои жертви. Какво обаче ни костват те и как може все пак да намалим вредното им влияние? "Употребата на преса и сешоар в домашни условия има своите рискове. Косата става суха, трудна за разресване и цъфтяща. Затова при възможност посещавайте вашия фризьор или използвайте защитни продукти - спрейове, предпазващи косъма от топлината. Всички фризьорски салони би трябвало да разполагат с тях", съветва Нели Вълчанова.

Дотук добре! Вземете решението! Ще направите един летен експеримент с косата си! Варианти обаче много. Прически хиляди. Многообразие от цветове. Как все пак да избегнете риска да заприличате на чуло? При избора на прическа е важно да се съобразите с формата на лицето. За кръглиците лица са подходящи дългите коси. Бретонът пък е за хора с триъгълни лица. Привилегирована е овалната форма - подхожда ѝ всяка

прическа. При избора на цвят се съобразете с тената на лицето си. "При матова кожа цветът на косата не бива да бъде в медно-червената гама. Във всички останали случаи можете да носите който цвят пожелаете. Важно е да се знае, че колкото по-преливащ е един цвят, наситен с различни кичури, толкова поактуални ще сте", обяснява професионалистката. За дамите над 50-годишна възраст се препоръчва светлата коса във всички ъгли.

Грижата за здравето на косата отнема и време, и средства. Не всеки може да си ги позволи и затова поискаме няколко простички съвета, които всеки би могъл спазва, за да се радва на образа си в огледалото. Нели Вълчанова охотно сподели азбучните истини за хубава коса, които не остаряват и никога не са специалност досега не е опровергал:

1. решете косата си с дървен гребен или четка с естествен косъм.
2. Никога не стягайте косата си с ластик, а използвайте шноли - най-добре тип "щипка". Те не скучат и не накъсват косъма.
3. винаги използвайте подходящ шампоан и балсам за вашата коса. За това можете да се посъветвате с фризьора си.
4. Никога не нанасяйте лак, пяна и гел по скалпа си. Тези продукти са предназначени само за косъма.
5. Отмивайте добре шампоана с меки масажни движения, а балсама изплаквайте с хладка вода.



ДУМИТЕ



Румен ЛЕОНИДОВ

Изцелението

Според Платон три са най-важните елементи, които движат човешката душа: апетитът, волята и разумът. Апетитът е свързан с телесата на човека, с плътското, със секса, с грехите, с лука... Волята е силата на човека, енергията, която го кара да заеме някакво по-предно място в обществото. Волята движи обществените отношения - който има воля, рискува който я няма, остава безволев. И остава където е застинал.

Днес преобладаващата част от населението у нас има як апетит, но няма воля да излезе от себе си, за да се види отстранен. То е обсебено от първичния глед: отвсякъде около нас вали огромно слюнкоотделяне, сексуална пот, пръхтене по луксозните модели - жени, жилища и коли. Отвсякъде всеобщо зяпане и оригване, гърчене по мига, защото животът бил един и крайно кратък.

А какво става с разума? Няма го. Хич го няма. Без него общността ни фразпантно изостава в йерархията на цивилизационните ценности.

Не търсим по-високото място, а всеки гледа да се уреди в собствения си бульон, да оцелее чрез нагаждане. И само малцина схващат, че животът е изпитание за душата, а не състезание по удоволствия за месото, в което сме облечени по рождение. Световният разум няма сам да ни дойде на гости, ако не поискаме среща с него. Волята за повече свършенство не е просто физическото усилие за оцеляване. То е изцеление от примитивното, което носим у себе си. Да, апетитът спасява телесата. Но спасението на душата е въпрос за съзнание. И на воля. Плюс разум. Какво да правим? Трябва ни Нов вид национализъм - огледален, самосъден, осъзнаващ, безпоощаен към робското ни мислене, навици и особености. Нужно ни е Второ възрождение, духовен ренесанс, който да ни измъкне от всеобщата безпомощност и криза на нравствеността. Нужна ни е обществена хармония. Ако у нас хората със здрав разум бъдат преобладаващо мнозинство, по-лесно ще налучкаме пътя към съзиданието.

Тръгнах от „Ку-ку“

● С журналиста Милен Цветков разговаря Галина Спасова

Всички одумват Милен Цветков, ако перифразираме филмово заглавие. Но защо по-често като лошото момче?

- Някакъв такъв образ, може би защото съм по-директен, по-открит за разлика от други. Не таям мнението си, казвам го директно и това, общо взето, има положителни, но и отрицателни страни, защото гразни публиката. Въпреки че има хора, които са много доволни и казват - този човек говори това, което мисля и казвам и аз.

- Преките телефонни диалози не са ли поизчерпани като похват и смисленост?

- Последното нововъведение във Фейсбук е видеочат, кога ще се изчерпи този формат?! 2011 г. сме, очаква се сега в момента да се направи масов чат, да може повече от един човек да разговаря с друг. Бъдещето на медиите според мен е интерактивността. Не медия, която изпипва програмата пред зрителите, а зрители, които започват да си избират програмата, участват в нея по някакъв начин.

- Но в медиите звънят в повечето случаи специфичен кръг хора.

- Не е съвсем така. Всъщност има си такъв контингент, който ползва тази услуга повече от всички останали, но има и много други хора. Освен това аз съм поставил ограничения. Едно обаждане месечно. И контингентът, чиито гласове познавам, бива веднага отрязан, ако се обади повече от един път месечно.

- Кой ефирен диалог ти е интересен?

- Диалогът, в който научавам нещо.

- Скорошен пример?

- А, честно казано, аз не научавам нещата от диалози, а от книгите. Успях да завърша четенето на една много тежка книга. Казва се "История на Европа след 1945-а" и е написана от Тони Джуд. Много голям кеф. Това е много сериозно и много приятно четиво, защото научавах много неща. Художествена литература не чета.

- Би ли прописал?

- Не, не е моето изразно средство. Моето средство е говоренето.

- Пробвал си и други

професии. Къде си се чувствал най-добре?

- В тази работа се чувствам най-добре, защото я умея, първо, и защото мога да си изкарвам добре хляба с нея. Ако се бях чувствал добре и ако изкарвах добри пари другаде, нямаше да съм тук.

- Започнал си при Бригита Чолакова. Къса ли е паметта ни за учителите?

- Аз нямам къса памет, аз много добре познавам Бригита Чолакова и много добре зная на какво ме е научила в рамките на 6 месеца, в които съм работил при нея. Първите си преки включвания съм направил там. Но всъщност тръгнах от "Ку-ку".

- Имах предвид, че навлизаше сега в професията не знаейки нищо за тези, които са слагали знаци по пътя.

- Виждам сега - тя, нацията, по принцип е разпадната. Това според мен е най-малкият проблем, че младите журналисти не знаят коя е Бригита Чолакова. Ако обърнем внимание на това, което се вижда по улиците и изобщо в града или в селата - всичко е концентрирано в семейството. Останалото е без значение. Останалото е оставено на самотек. Няма никакви връзки между хората. Няма връзки, няма изобщо интерес да има връзки. Хората не са единна общност.

Това е резултат от разпадналата държава. Държава, която се е разпаднала преди много години и никога не е била събрана след това. Има множество фактори, които са довели до

това нещо. Въпросът е какво се прави, за да се преодолее разпадът, не кой е виновен.

- И какво правим?

- Нищо, нищо, нищо.

- Твоят щит, когато се сблъскаш с неприятел?

- Не ме интересува неприятелят. Когато чета текст, свързан с моето име, имам усещането, че чета за абсолютно друг човек. Това няма никаква стойност за мен.

- А откровената агресия?

- Изобщо не ме вълнува.

- По-прагматичен или по-емоционален си?

- Не знам, двете се съчетават едно с друго. Много харесвам прагматичността. Например, когато каня гости вкъщи, ги каня от този час до този час.

- И това в България е възможно?

- Да. Аз го практикувам. Казвам на гостите - каня ви след два дена вкъщи от 7 до 9.

- Защото ставаш рано...

- Не им обяснявам защо. Защо трябва да обяснявам?

- Известността изпирва ли понякога?

- Разбира се. Не всеки човек може да бъде известен, не всеки човек е подготвен да бъде известен. Качването нагоре означава, че трябва да започнеш да дишаш разрежен въздух и в определени моменти и в определени случаи това е пагубно. Хората не могат да се справят с това.

- И как се проявява синдромът на известността?

- Честно казано, не се занимавам с това. Интересите ми са съсредоточени тук, в работата. След това вкъщи чета понякога, по-скоро гледам новините, филм и си лягам. Знаеш ли, понеже споменах Бригита, тя ми каза: "Ако искаш да бъдеш окей - бивши, настоящи и бъдещи колеги не коментирай, не обсъждай, не се интересувай от личния им живот".

- Лично правило, което не би заобиколил?

- Независимостта. Това е според мен най-голямото благо на човешкия живот. Разбира се, че е невъзможно човек да е тотално автономен, но колкото по-автономен е, толкова по-близо е до действителното, до

картината, която е навън. И обратното, колкото по-зависим си от разни неща, толкова по-неспособен си да видиш истината.

- Зависимостта може и да не е осъзната, да е втора природа.

- Аз лично я осъзнавам. И това е нещо, което е било основно правило в живота ми още от съвсем малък - да търся независимост, да търся свобода.

- Губиш или печелиш приятели?

- Аз имам много малко приятели - един-двама. Стари приятели. С тях ме свързва миналото. Познавам много хора, но колко приятели може да има човек?

- А във Фейсбук?

- Имах 5000 и тоя профил го закрих.

- Кои теми усещаш като най-близки?

- Нямам персонално предпочитани теми. Всичко ме интересува. Вчера примерно сме правили темата за многоженството - плюсовете и минусите на многоженството. А онзи ден сме правили за вота на недоверие към правителството. Ето в такъв диапазон работим. Всички теми ги правя на принципа дали на мен лично ми е интересно.

Нямам първоначална теза, не тръгвам с идеята трябва или не трябва да има вот на недоверие към правителството. Просто чета и от всичко, което прочетам, стигам до някакви изводи.

- Живият ефир влияе ли върху изводите?

- Да, разбира се. Влияят аргументите в едната или в другата посока.

- Все още ли избираш за кмпинг нашето море?

- Да, въпреки че в Гърция е по-готино, но там пък е свързано с едни фериботи, където трябва да плащаш луди пари, за да стигнеш до

”

Качването нагоре означава, че трябва да започнеш да дишаш разрежен въздух и в определени моменти и в определени случаи това е пагубно



Мирослава КИРИЛОВА

Едни очила, една карта и... един лунен филтър"... Сами разбирате, че не сме в обикновен магазин. Намираме се в уютния офис на Астрономическа асоциация - София (ААС). Учредителите ѝ са астрономи, работили в Софийската народна обсерватория до закриването ѝ през 1992 г., и техните многобройни ученици. Не по-малко са и задачите, които са си поставили, най-амбициозната от които е да се създаде планетариум в столицата.

Запознаваме се със Стефан Вълков, който е дошъл да си вземе няколко диска с научнопопулярни филми за вселената, звездни карти и въпросния лунен филтър. Обясниха ни, че той се слага на телескопа при пълнолуние, когато светлината заслепява. Стефан е студент във Физическия факултет на СУ и заминава на морето заедно с още няколко любители на астрономията,

Не „падайте от Марс“, а се почувствайте на „седмото небе“

● Астрономическата асоциация иска да насочи погледа ни към звездите и мечтите

го бързо в земните частици. Ето защо ние ги виждаме като "падащи звезди". А това всъщност са опашките на кометите" - обясни ни специалистката по астрономия. Част от максимума се установява в последния момент - галице е на обед, т.е. ще го видят американците, или ще е през нощта и ще го видим ние.

Според народните вярвания, когато видиш падаща звезда, трябва да си намислиш желание и то ще се сбъдне. Доста осъществени мечти в такъв случай би трябвало да има Валери Генков, председател на ААС. Той сподели, че наблюдението на метеорните потоци се прави най-вече от любители, а за професионалните астрономи са интересни явления като двойни звезди, далечни мъглявини и други. "Наблюдавал съм на Рожен, където работих на големия телескоп, процес, по който съдим за съществуването и хода на тези тела. Повечето звезди в космоса са двойни и тройни. Слънцето е по-скоро някакво изключение. Те се въртят една спрямо друга с общ център на гравитация и се осъществява много интересно прехвърляне на маса от една звезда на друга."

За нашите ширини телескопът в Рожен е наистина огромен и мощен. Но в световен мащаб той е морално остарял. Оказва се, че най-големите телескопи в света се намират на Хавайските острови и в Чили. "Подбират се пустинни места, където да няма влага, защото тя пречи на изображението. Колкото е по-студено, толкова по-добре" - разказа ни Боряна Бончева. Според думите ѝ през последните години доста е нараснал интересът към астрономията. Асоциацията има и млади, и стари членове с всякакви професии - от художници до лекари. С тях отбелязва обаче: "Ако имаме плане-



Галактика Андромеда 2.5 милиона светлинни години
Източник: GALEX, NASA и Калифорнийски Технологичен Институт

тариум, нямаше да сме в това мазе, а в някоя светла зала с телескопи, маке-ти, библиотека и какво ли още не".

Все пак за запалените по космоса асоциацията организира веднъж месечно демонстрационни наблюдения с телескопи в Политехнически музей. Сре-щу закупено билетче всеки желаещ може да сподели радостта от магията на небосвода, да зададе въпросите си и да се посвети в тайните на вселената. "Водим кръжок в Двореца на децата, където има фарфалаци на по 5 години, които знаят какво е перпендикулярно" - отбелязва с усмивка нашата събеседничка. Според

нея децата ни са много будни, но трябва да им предоставяме шанс да се развият, да научават нови неща, да знаят кои са. "Училището е много виновно за безхаберията и липсата на интерес у децата, защото астрономията почти не се засяга в часовете по физика. Тъж-на тенденция е и че тази година във факултета на СУ "Св. Климент Охридски" няма нито един студент по астрономия. Преди време, когато ние завършихме - бяхме двадесет души. А астрономията - това е светът около теб, не е възможно да си като "паднал от Марс", каза Боряна.

Относно астрономи-

ческите явления, които влияят на живота ни, тя ни увери, че няма от какво да се притесняваме: "Най-малко трябва да се страхуваме от 21.12.2012 г. и поредния "край на света". Единственото тяло, което може да окаже някакво влияние на хората, е Слънцето - с частиците, които изхвърля, когато е активно, но на тях им трябват два-три дни, докато стигнат до Земята, така че се знае предвременно. "Моментите на активност не зависят от това дали е лято или зима, а от това в какъв период на цикъла си се нами-ра Слънцето. Единадесет години обикновено е средният цикъл, а сега сме

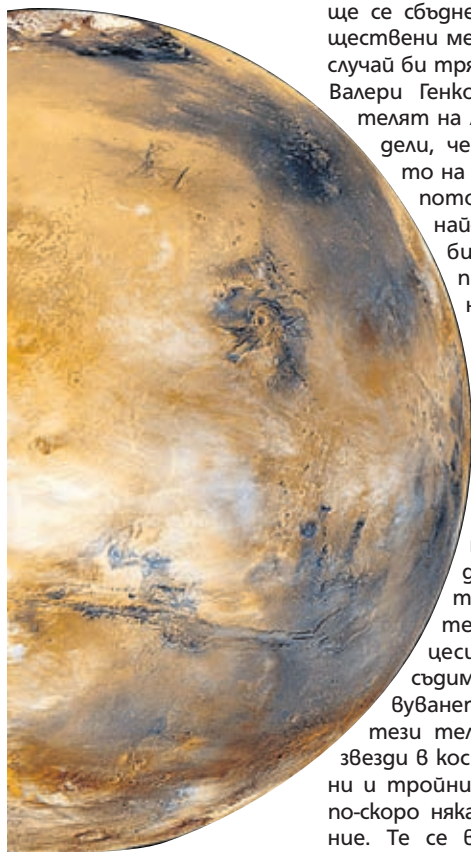
„

Най-малко трябва да се страхуваме от 21.12.2012 г.

и поредния „край на света“

три години преди максимума" - разясни ни астрономката. Нещо странно се случва обаче напоследък: "Най-близката до нас звезда си върви като в минимум и никога не смее да прогнозира нищо. Преди 4 века сме имали един период от около 70 години, когато Слънцето е стояло само в минимум. Настъпил е миниледников период на Земята и средните температури много са паднали. Хипотезата е, че глобалното затопляне ще ги компенсира", продължи Боряна. Преди и по време на максимума Слънцето е покрито с черни петна, които са като живи и изхвърлят плазма. В момента обаче по небесното светило почти няма петна, което никога не се наема да обясни. Всъщност слънчевите изригвания тръгват от тези петна, тъй като това са областите с по-ниска температура. Подобни явления могат да нарушат спътниковите комуникации, но също така и да предизвикат величествени полярни сияния.

Накрая ще завършим с думите на нашата събеседничка, отправени като пожелание към читателите на вестник "Живот и Здраве": "Хубаво е човек да не гледа само в краката си, да гледа и към звездите, да мечтае, да се опита да види малко по-далеч".



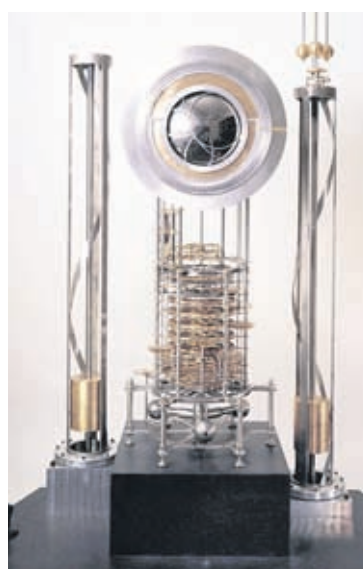
Марс 186 светлинни секунди
Източник: NASA/Mars Global Surveyor

където ще предлагат на почиващите наблюдение на звездите през телескоп.

Със същото име е и вестникът, който асоциацията поддържа със собствени средства - "Телескоп", а "Андромеда" е периодично списание за астрономия, чийто главен редактор, Боряна Бончева, е наш събеседник. Тя започна с новината, че на 12-13 август ни предстои максимумът на метеорния поток Персеиди. Хората казват, че ще има "дъжд от падащи звезди", но метеорите нямат нищо общо със звездите. "Всъщност това са частици прах, които навлизат в земната атмосфера и от скоростта се трият мно-

Часовник ще отброява хилядолетия

Необичайна постройка започна да се издига в планините на Тексас. Скоро тук ще се появи домът на механичен часовник, който ще мери времето през следващите сто века. Невъроятното съоръжение ще просъществува по-дълго от египетските пирамиди. Звънът на часовника, наречен 10 000 Year Clock, ще отбелязва столетията и хилядолетията. Отделни дни също може да бъдат удостоени с озвучаване, но десетте камбани ще "оживяват" само когато имат гости. При това мелодиите никога няма да се повтарят.



Докато различни детайли на часовника се правят на няколко места в Калифорния и Сиатъл, строителите започнаха изкопните работи. Целият проект получи мощен импулс, когато Джеф Безос, основателят на най-големия интернет магазин Amazon.com, отдели за постройката 42 млн. долара от личните си средства. За да рекламира 10 000 Year Clock, Безос дори създаде отделен сайт. На него се публикуват предложения

към туристите да се запишат на екскурзия до часовника, след като бъде построен и пуснат в експлоатация. Зрелището ще си заслужава парите, защото всичките детайли на 10 000 Year Clock ще бъдат с исполински размери. Височината му ще бъде 60 метра, широчината - 10 метра, а диаметърът на циферблата ще е 2,4 метра. Часовникът ще показва не само времето, но и преместването на звездите и планетите. 10 000 Year Clock ще работи непрекъснато, но стрелките ще се движат само когато има посетители. (ЖЗ)

Снимки Михал СТОЛАРСКИ



Екатерина ГЕНОВА

Ако човек гледа новините, никога не би си помислил да планира почивката си в Гърция. Ако обаче често пътува до гръцките курорти, не би му минало през ум да вярва на информацията за дълбока криза в южната страна. В петък и събота потоците коли от Солун към Халкидики са толкова плътни, че обиколката на града по трилентовото околовърстно отнема повече от час. Спираш, тръгваш, спираш, тръгваш и така - почти до Халкидики. Същото беше и преди кризата, същото е и сега.

В курортите на втория ръкав Ситония и на любимия на българите остров Тасос никога не говори за криза. Темата не се обсъжда нито на плажа, нито на маса. Добрите малки ресторантчета във Вурвуру са точно толкова пълни, колкото и миналата година. Българите преобладават, гръците не липсват, а към Тасос все повече се отправят румънци, сърби, поляци. Ставрула, собственичка на хотел на остров Тасос, разказва, че всички хотелиери и ресторантьори са се договорили с фирмата, която обслужва фериботите между Керамоти и Тасос, да няма стачки. Атина е далеч, площад "Синтазма" също, съзотвореният газ и сблъсъците между полиция и протес-



тиращи не бива да отекуват толкова на север. Местните в Тасос не могат да си позволят стачки, защото туристическият сезон ги храни цяла година. При Ставрула всички места за юли и август са заети. Казва, че нейни клиенти от Австрия, Германия и Англия питат по телефона каква е ситуацията и дали могат да стигнат до хотела. За съжаление тя не може да предвиди дали ще има полети до Гърция, ако бъде обявена генерална стачка. Туристите от останалите държави пристигат, без да питат. Задавам ѝ въпроса защо се стигна до кризата и как я усеща самата тя. Отговорът ме изненадва - според нея 20 години гръцката държава е осигурявала нереално високи заплати на държавните служители. Много от стратегическите компании в Гърция все още са държавни и налагащото се намаляване на броя на получените зап-

лати за една година, на бонусите и социалните придобивки засяга голяма група от работещите. Ставрула се чуди защо учителите стачкуват, след като средната учителска заплата е 1500 евро. И защо тя трябва да плаща за частни уроци по основните предмети и за двете си дъщери, ако иска да успеят в гимназията. Казва, че това е масова практика в Гърция заради ниското равнище на образованието в училище. И всеки път ме пита колко пари дават българите годишно за частни уроци.

На Тасос българите сме очаквани и добре приети туристи, но сме и търсени, защото сме добри работници. Мнозина нашенци успяха да се легализират и да се трудят явно срещу добри пари. Но тъй като сме се опитали да надхитрим системата, от тази година тя отвърща на удара. Гръцките власти са започнали стриктно да спазват един от-

давна приет закон. Работник, който получава осигуровки, няма право да кара кола с чужда регистрация. Защото се оказало, че българите се осигуряват целогодишно в Гърция, но

то нашенците ще се примият с по-ниски заплащания това лято и ще изчакат кризата да отмине. Българин от Плевен, който от много години работи като шофьор на камион, превозващ мрамор, ми каза, че ако си на заплаща, си добре. Но ако трябва да си търсиш работа сега, може и да е трудно.

Най-видимият признак

Собствениците на хотели и ресторанти в Северна Гърция са твърдо решени да оцелеят и да не показват на туристите, че има криза

за криза в Гърция е цената на бензина. Няма по-скъп в Европа. И тази бариера би могла реално да спре броя на туристите, ако ръстът продължи. С по евро са се качили и гостя цените в супермаркетите. Повече на Халкидики, по-малко на Тасос. Ставрула си има своя ценова политика. Не увеличава нищо в последните години. Салатата домати и краставици е 3 евро, ако искаш

обаче гръцка - 5 евро. Основните ястия с кайма и месо са около 6 евро. Но порция калмари или сардини скача към 10 евро. Останалите хубави риби са с цена на килограм. Никак не са евтини. Кафето е 2 евро, а минералната вода 50 цента. Хотелът и ресторантът са на "първа линия", на самия бряг на морето.

Частните предприемачи срещу многобройната армия държавни служители - така изглежда кризата в Гърция през погледа на туристически бизнес. Собствениците на хотели и ресторанти в Северна Гърция са твърдо решени да оцелеят и да не показват на туристите, че има криза. Един грък, с когото се запознах при приятели, много точно формулира какво различава двете съседни държави. Според него Гърция е бедна страна с богати хора (спестяванията на гръците са около 300 милиарда евро). А България е богата държава (имаме дори излишък) с бедни хора. Като се замислиш, определението му е точно. И ще се окаже, че бедните българи ще помогнат да бъде спасен поредният туристически сезон в Гърция.

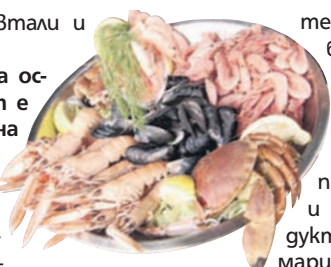
Магията на средиземноморската диета

Средиземноморието не е само скробищица на митове, божествени плажове и лазурни брегове. Това е още регион със собствени хранителни навици и принципи, за които съвременните учени твърдят, че имат изключително здравословен ефект върху организма. Менюто на хората от Средиземноморието може да ви подмлади, да държи в идеално състояние сърдечно-съдовата ви система, да сваля холестерола

ви, да ви втали и разкраси.

Какви са основните принципи на средиземноморската диета:

○ Всеки ден плодове. За норма се смята един килограм. Изключително здравословни са маслините - зелени и черни. Те са богати на витамините А, С, Е, на полезни растителни



телни мазнини, белтъчини и пектин.

○ Задължителен е редовният прием на риба и морски продукти: омари, калмари, миди, скариди. Постното месо не се пренебрегва, но порциите не бива да са по-големи от 100 грама. Зехтинът винаги присъства в менюто на хората от Средиземномор-

ието.

○ Възгледите при съществат във вид на паста, но от пълнозърнесто брашно.

○ Хлебните изделия често се придружават от мед, в чиито здравословни ефекти отдавна никога не се съмнява.

○ Не на последно място е чашата качествено червено вино на ден.

ДЕБИТНА КАРТА

Райфайзен БАНК
Твоята лична банка

ЗА ПЕНСИОНЕРИ



Дебитна карта Виза Електрон за получаване на пенсия

Raiffeisen

- Получавате пенсията си веднага
- БЕЗ МЕСЕЧНА ТАКСА за сметка и карта
- БЕЗ ТАКСА за теглене на банкомат на Райфайзенбанк
- 5% годишна лихва за парите по картата

0700 10 000 Vivacom • 1721 M-Tel и Globul • www.rbb.bg

Заекът - уважаван от ловците и недооценен от домакините



Месото на заека е между най-диетичните, а е и изключително вкусно

Полезно и диетично

От векове заешкото месо се смята за най-диетично и полезно. То е изключително бедно на мазнини - съдържа едва 20%. Това го прави много лека храна, подходяща за диета, защото калоричността му е само 199 ккал на 100 г. Принадлежи към групата на белите меса и предимството му пред другите видове месо - пилешко, телешко, свинско, агнешко, е, че е богато на белтъчини. Човешкият организъм го усвоява лесно и пълноценно (до 90%), затова е особено полезно за деца и възрастни. В Европа се предлагат дори

специални детски храни, приготвени от заешко месо. То е диетично и поради ниското си съдържание на холестерин. В един килограм заешко месо се съдържат до 250 мг холестерин в сравнение с пилешкото месо - до 1000 мг, и в свинското - до 1300 мг. Заешкото месо е богато на лецитин, желязо, фосфор, соли на калия, магнезий и витамините B₁₂, PP, D и E. Препоръчва се за консумация за здравословен начин на живот, спазване на диетата и при хората, страдащи от високо кръвно налягане, заболявания на храносмилателната система, черния дроб

и сърдечно-съдовата система, при малокръвие и атеросклероза.

Заешкото е особено полезно за хора с екстремни професии - летци, водолази, спортисти, работещи при вредни условия и жители на замърсени райони.

Световните консуматори

Заешкото месо най-много се произвежда и консумира в страни с висока култура на хранене - Малта, Италия, Кипър, Испания, Франция, Германия, в които има традиции в приготвянето му и хората го купуват редовно.

Търсенето на такова месо в останалите страни и у нас има сезонен характер - предлага се предимно около големите църковни празници - Коледа и Великден. От европейските страни най-много заешко месо произвеждаше Италия, следвана от Франция и Испания, но в последно време тя е изместена от Китай, който вече е световен лидер в това производство. Китайското заешко месо побива пазара с ниската си цена, докато европейското е по-качествено. Лятото е сезонът, когато заешкото месо е и най-търсено. Поради разпространяването на редица болести, като "луда крава" по говеждото, "птичи грип" по пилешкото и т.н., търсенето на заешко месо в страните от Европа все повече нараства. Макар и с по-бавни темпове, потреблението у нас също расте.

Популярно и у нас

Преми социализма производството на заешко месо в България е било добре развито с износ за европейските страни. По времето на социализма то копира съветския модел, а при прехода - Западна. В последните години в производството на заешко месо има леко съживяване. Големите ферми производителки са малко, а останалите се намират изцяло в сивия сектор.

РЕЦЕПТИ

Заек на фурна с бяло вино и мащерка

Продукти: 1 заек (около 1,5 kg), 1 л бяло вино, 5 стръка мащерка, 250 мл соев сос, млян черен пипер и няколко цели зърна, олио, сол на вкус.

Приготвяне: Разделете заека на 6 порции и поставете в тенджерата или дълбок съд заедно с мащерката. В друг съд смесете бялото вино със соевия сос, млян черен пипер и няколко цели зърна.

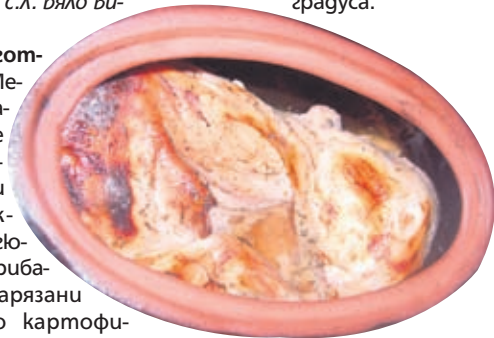
Сложете маринатата да кипне и след това с нея полейте заешкото месо. Покрийте с капак и оставете в хладилника за 1 денонощие. Извадете месото от маринатата и подсушете с мека хартия. Овкусете допълнително с черен пипер и намажете с олио. Пече се при 200 градуса, като от време на време се обръща и полива с маринатата.

Заек в гювеч

Продукти: 1 заек, 4 големи картофа, 3 глави лук, 1 по-голям морков, 1 шепа стафиди, няколко сушени сливи или кайсии, 3 по-малки цели домати, сол, черен пипер и индийско орехче на вкус, 4-5 с.л. бяло вино, олио.

Приготвяне: Месото нарязвате на порции и подреждате в гювеча. Прибавяте нарязани на едро картофите, лука, морковите, ста-

фидите, сливите и целите домати, подправени със сол, черен пипер и индийско орехче на вкус, чаша вода, малко бяло вино и олио. Пече се в продължение на 2 часа при 200 градуса.



Според думите на Асен Върбанов, председател на Националната асоциация на зайцевъдите, липсват достатъчно лицензирани кланици за заешко месо, защото няма кой да инвестира в тях. Засега производствените мощности са малки, затова и предлагането на заешко месо на пазара е недостатъчно в сравнение с търсенето, цената му също остава висока за българския джоб. За износ на родно заешко месо е трудно да се говори, но все пак някои от по-големите производители са се насочили към най-близките страни като Румъния, Гърция, Германия. Вносът от други страни е неизгоден поради липсата на традиции и пазар за заешкото месо.

Дивечова кухня

Не по-малко полезно и предпочитано е дивечовото заешко месо с високо съдържание на L карнитин, който спомага за бързо топенето на мазнините.

"Поради особения начин на хранене на дивите животни дивечовото месо е твърдо и жилаво и ако не се обработи правилно, става сухо след готвене. Затова веднага след

отстрелването му само се почиства от вътрешностите", разказва Иван Георгиев, член на Съюза на ловците и риболовците в България. Заешкото дивечово месо се оставя на студено заедно с кожата да престои 2-3 дни. Изследва се за паразити в лаборатория и ако всичко е наред, 24 часа преди да се сготви, се потапя в марината от оцет и вода. За предпочитане е то да се приготви печено на скара или задушено.

Вкусно и деликатесно

На нашия пазар заешкото месо се предлага от големите търговски вериги магазини предимно дълбоко замразено - цяло с глава или на разфасовка, опаковано в прозрачен полиетиленов плик. В по-малките градове и села обикновено може да го закупите като живо тегло направо от производител. Преди да се приготви, заекът се обезкостява, но за целта трябва да сте виртуози в кухнята. Ако не сте, по-добре го нарежете на парчета. Заешките главички се смятат за деликатес. Най-предпочитани са печени на фурна или в гювеч.

Страницата подготви
Саша МАРКОВА

COMFORTEX®

Само 2 капсули след основно хранене
премахват излишните газове и чувството за тежест, подобряват храносмилането.

Есopharm
www.esopharm.bg

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

ЛЕКАРСТВО ПРОТИВ ОСТЕОПОРОЗА
ЛЕКАРСТВО ПРИ СТОМАШНО РАЗСТРОЙСТВО

ДЕЙСТВАЩ ВУЛКАН НА ФИЛИПИНИТЕ
ГРИЖА, ПОКРОВИТЕЛСТВО

ПЪРВО-ОБРАЗИ
ШАХМАТЕН КОЕФИЦИЕНТ

НАГРАДА В САЩ ЗА АНИМАЦИЯ
ТВОРБА ОТ НЕИЗВЕСТЕН АВТОР

ВНЕЗАПНИ СИЛНИ ПРИСТЪПИ НА БОЛЕСТТА

ПЪРВИЯТ ЧОВЕК (БИБЛ.)
ВЪРХОВЕН СКАНДИНАВСКИ БОГ

ПОЕМА ОТ ГЕО МИЛЕВ
ВИСОКО-ПОСТАВЕНА ЛИЧНОСТ

ГЕРОИНЯ НА Д. АНГЕЛОВ
„НА ЖИВОТ И СМЪРТ“, СТАРОПЛАНИНСКИ ГРАД

ВИД ФРЕНСКО КРАВЕ СМРЕНЕ
ВЪТРЕШЕН ЧОВЕШКИ ОРГАН

ФРЕНСКИ ПЕВЕЦ, АРТИСТ И ИМПРЕСАРИО
1732-1801

ВЕЧНОЗЕЛЕНО СТАЙНО РАСТЕНИЕ
МАГЬОСНИК, ВЪЛШЕБНИК

ГРАД В ИСПАНИЯ
ДЕТСКА БОЛЕСТ ОТ НЕДОСТИГ НА ВИТ...О

ШУМЕРСКИ БОГ НА БУРЯТА
ОПЕРА ОТ Г. ДОНИЦЕТИ

НАШЕ ВИСШЕ УЧЕБНО И НАУЧНО УЧРЕЖДЕНИЕ

НАШ ТВ ФИЛМ, РЕЖ. М. ВЪЛКОВА
СПОРТНА ПЛОЩАДКА ЗА ДЖУДО

ЕЛИНСКИ ЕПИЧЕСКИ ПОЕТ
АЛКОХОЛНА НАПИТКА

ЛЕЧЕБЕН ПРЕПАРАТ ОТ СЕМКИТЕ НА КАБЕРНЕ

РЕКА ВЪВ ФРАНЦИЯ
ДРЕВНО ИМЕ НА ВОЛГА

ИМЕНАТА НА ИТАЛИАНСКА КИНОАКТРИСА „БАНДИТЪТ“
СТОЛИЦАТА НА КАНАДА

През септември очаквайте

Живот и Здраве

в тураж 250 000

ДРАМА ОТ ЛЮДМИЛ СТОЯНОВ
НАШ ИГРАЛЕН ФИЛМ, КАН-2011

НЕМСКИ МОТО-КОНСТРУКТОР 1832-1891
ПУБЛИЧЕН ГОВОРИТЕЛ

ОΡΓΑΝ НА ЗРЕНИЕТО
ЛЕКАРСТВО ПРИ АЛЕРГИЯ

ИНДИВИДИ ОТ ЕДИН ВИД, ПРИРОДЕНИ КЪМ ОПРЕДЕЛЕН НАЧИН НА ЖИВОТ

МАЛКИ ЗЕМНИ ВЪЗВИШЕНИЯ
РАСТИТЕЛНО ОБРАЗОВАНИЕ, КОЕТО СЛУЖИ ЗА РАЗМНОЖАВАНЕ

МАРКА РУСКИ САМОЛЕТИ
МАРКА УНГАРСКИ ПИСТОЛЕТИ

ДРЕВНИ ЖИТЕЛИ НА ГРУЗИЯ
ЗНАМЕ

ГЕРОЙ ОТ „...1001 НОЩ“

ПОПУЛЯРЕН ГЕРОЙ НА А. ПУШКИН
АПАРАТ ЗА ВЪТРЕШНИ ПРОМИВКИ

РАЗКАЗ ОТ ЕЛИН ПЕЛИН

СЕМЕЙНА КИНОКОМЕДИЯ ОТ САЩ
СЕЛО В КАЗАНЛЪШКО

БОРЦОВА ПЛОЩАДКА
ГЕРОИНЯ НА К. МАКЪЛОУ „ПТИЦИТЕ УМИРАТ САМИ..“

РОКАЛБУМ НА „ОСТАВА“
МАШИНЕН ЕЛЕМЕНТ

ДОБРУДЖАНСКА ЛУКАНКА
РЕКА В РУСИЯ, СИБИР

ЕДРО ТРЕВОПАСНО ТРОПИЧЕСКО ЖИВОТНО

НАШ НАРОДЕН ТАНЦ
ПОПЕВИЦА ОТ „САХАРА“

НАШ ФУТБОЛЕН ДЕЕЦ
ИТАЛИАНСКИ МОДЕН ДИЗАЙНЕР 1944-2007

КОЖНИ ОТВОРИ
БИВШ НЕМСКИ ФУТБОЛИСТ, НАЦИОНАЛ

НАШЕ ТВ ШОУ С ВОДЕЩ ИВА ЕКИМОВА
ЧАСТ ОТ ДРЕХА

ТИБЕТСКИ ВОЛ
ДУНАВСКИ ПРИТОК В ГЕРМАНИЯ

НАШ ВОЛЕЙБОЛИСТ, НАЦИОНАЛ

ИТАЛИАНСКИ ПИСАТЕЛ „БАУДОЛИНО“
ГЕРОИНЯ НА Б. РАЙНОВ „АМАЗОНКАТА“

РЕЧНИК : ЕНАЛИДИ, ИВЕРИ, ИТИЛ, ЛЕРИДА, НАНИНИ, ОДИН, ОДИНО, ОМОН, ЦИГЕ, ЯМАМОТО

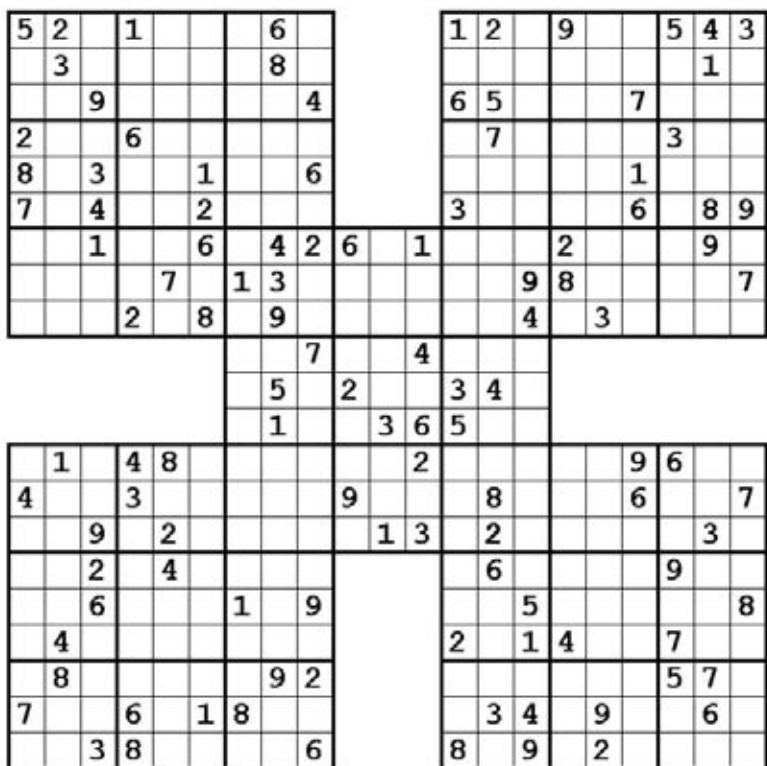
МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 27 (176):

ВОДОРРАВНО: Деконт. Апо. Епилатори. Побитите камъни. Акен (Йозеф ван). Карол. "Машина за любов". Гала. Ило. "Ел". Полен. Кома. Ени. "Ломел". КА. Феномен. Тарикат. КЕН. Пато (Алешандро). Коз. Во. Лапа. ОВ. Ос. "Кал". Висене. Палат. Ки. Нут. Каца. Оби. Уса. Вас. Гилотина. Алиби. Спа. Ария. "Да те жадувам". Каракум. Даки. Укази. Дивотино. Алари (Нагин). Аким.

ОТВЕСНО: Иск. Хепатофелин. Паг. Кор. Мена сувари. Тобоган. Пета. АВ. Кила. Опан. Сако. "ТТТ". Лема. Ек. Рут. "Имането". "Азими". Бата. Иновация. Пеши (Джо). АЛ. До. Вокил. Ода. Ано (Жан-Жак). Атака. Гема. Итил. Пъзел. Капоне (Карло). "Миналото". Абажур. "Лил". Мазоли. Аки. ФА. Юпер (Изабел). Са. Ага. Таболив. Тулуза. Сокол. Кок. СИВИК. "Ребека". Акаба. Син. "Натали". Имам.

СУДОКУ САМУРАЙ



ИСТОРИЧЕСКИ КАЛЕНДАР

27 юли 916 г. - В Охрид приключва земния си път св. Климент Охридски, най-видният сподвижник на светите братя Кирил и Методий, увековечител на тяхното дело, ректор на първия български университет, който всъщност е първият университет в Европа извън Византия. СВ. Климент Охридски е посрещнат радушно от княз Борис I, който му създава условия и възможности за просветителска дейност. Цар Симеон Велики го въздига за пръв български епископ.

30 юли 1877 г. - Разгаря се кръвопролитна битка при село Джуранли до Стара Загора между отряда на генерал Гурко и войските на Сюлейман паша, който напират от юг с 45 000 души срещу само 4500 души, от тях 3200 души български опълченци. Турската

армия губи 1500 души. Убити, ранени и безследно изчезнали са 455 опълченци, 20 руски офицери и 61 подофицери. Между опълченците са защитниците на Самарското знаме, включително и подполковник Калитин от руските офицери. Генерал Гурко оценява високо героизма на българските опълченци.

31 юли 1868 г. - Обесен е в Русе Стефан Караджа. Роден в с. Ичме (днес Стефан Караджово), Ямболско, на 11 май 1840 г. През 1862 г. емигрира в Румъния и започва революционната си дейност. Стефан Караджа е един от първите, които се включват в организираната от Раковски легия в Белград. На 6 юли 1868 г. Стефан Караджа и Хаджи Димитър начело на чета със 129 души минават Дунав при с. Вардим. В боя в местността

Канлъдере край Вишовград Стефан Караджа е ранен тежко и пленен от изпратените от Мухад паша войски и полица. На 12 юли е откаран в Търново, а по-късно в Русе. По-късно е изпратен пред съставения от Мухад паша извънреден съд и осъден на смърт чрез обесване. На 31 юли 1868 г. умира от раните си в Русенския затвор. Погребан е от баба Тонка.

1 август 1859 г. - Умира княз Стефан Богориди, внук на Софроний Врачански, българин на турска служба, който подпомага борбата на Българската църква за независимост.

2 август 1887 г. - Фердинанд е коронован във Велико Търново за български княз. Поemaneto на княжеския пост от Фердинанд I става в трудна обстановка поради несъгласието на Русия.

Живот и Здраве



Графична концепция
РЕМЕ-син

Главен редактор
Петър Галев

Отговорен редактор
Светлана Любенова

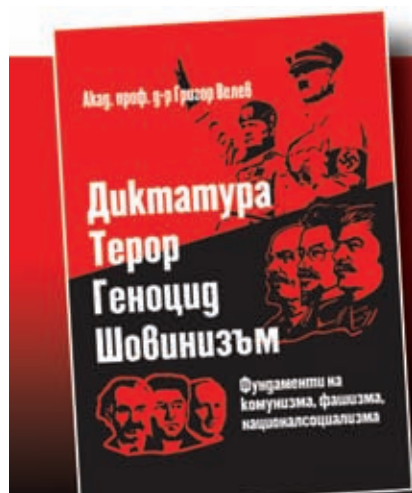
Редактор Галина Спасова
Наблюдатели: Румен Леонидов, акад. проф. г-р Григор Велев
Репортери: Мирослава Кирилова, Саша Маркова
Предпечат: Веселка Александрова, Росица Иванова
Коректор Татяна Джунова

Издава Хелт ООД

Адрес на редакцията:
София 1574,
бул. „Шипченски проход“ № 65

Реклама:
ХЕЛТ МЕДИЯ
София, тел.: 0887/93 98 89,
m.vazharova@health.bg

Печат:
Алианс Медиапринт АД,
Адрес: София, ж.к. „Дружба 1“, ул. „Илия Бешков“ №3
Безплатен абонамент за електронното ни издание в PDF формат на: info@health.bg



За първи път цялата истина за драматичните събития на XX век в книгата на акад. проф д-р Григор Велев

Търсете в книжарниците „Хеликон“



16 27 юли - 2 август 2011 г.

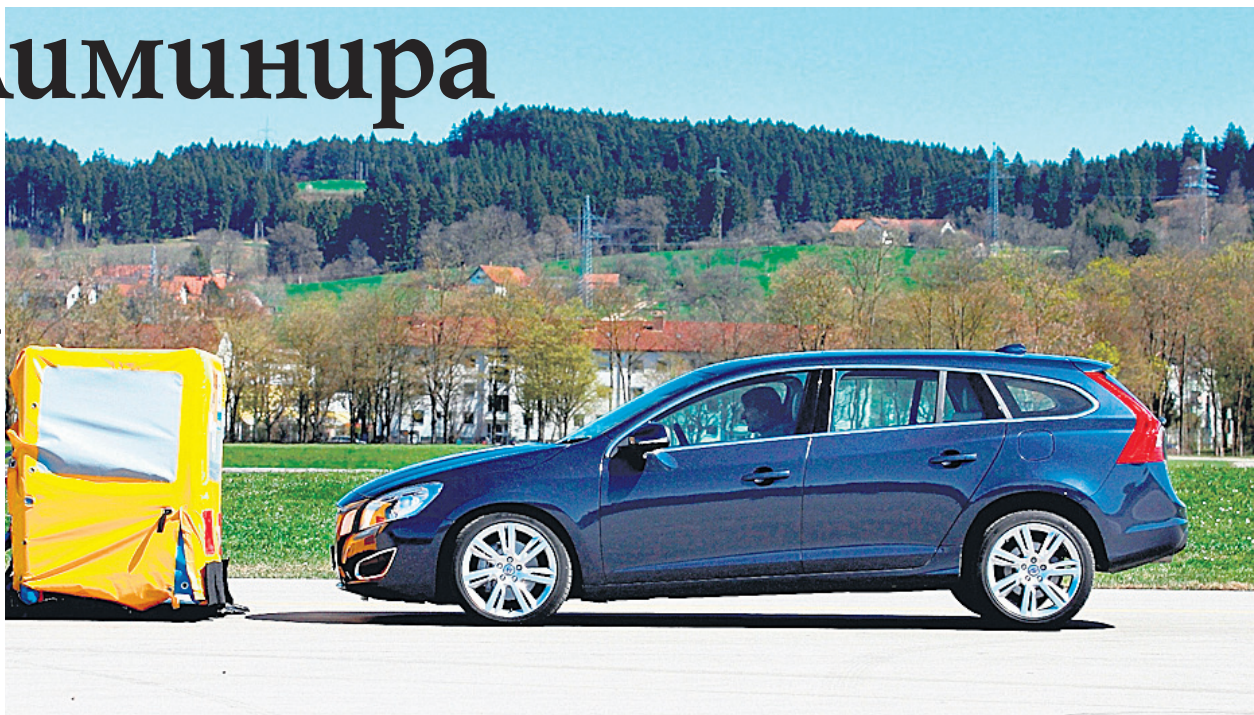
АВТОМОБИЛИ

Живот и Здраве

Volvo ще елиминира тежките инциденти

Като лидер в областта на безопасността Volvo не може да се примири с факта, че хора загиват или се контузват тежко само защото са искали да стигнат от точка А до точка Б, споделя Ян Иверсен, директор на "Стратегия за безопасност" във Volvo Car Corporation. В съзнанието на човек изниква и

друг въпрос - заслужава ли си да загинеш или да останеш инвалид за цял живот само защото си искал да видиш родителите, приятелите си или просто си изпълнявал служебните си задължения? Разбира се, че не! По-вероятно в случая е, че хората са се примирили и приемат катастрофите като част от ежедневието. А това е абсурдно.



БГ ПРЕМИЕРА

Магнетичното кабрио BMW 6-а серия

Дебютиралото неотдавна на родна земя BMW серия 6 кабрио вече сериозно се забелязва и по родните пътища. Истината е, че тази кола не е лъжица за всяка уста, но пък е "гъвка" за очите на всички. Нито един човек не остава равнодушен към автомобила, когато кабриото с отворен покрив премине покрай него. Качите ли се веднъж в "яхтата" за комфортна возия по първокласни пътища, трудно ще намерите сили да се отлепите от коженото купе. Просто няма да ви се иска да слезете. В това се убеди по време на пробно шофиране от София до Солун и обратно на представителят на "Живот и Здраве", който беше сред първите у нас, седнал зад волана на привличащи-

ят като магнит автомобил. Прекрасно обработената кожена тапицерия, апликациите по таблото от истинско благородно дърво подсказват, че производителят е перфекционист и се вглежда внимателно и в най-малкия детайл.

На пътя няма да имате конкуренти с модела 640i с 3-литровия турбомотор с мощност 320 к.с., който всъщност тествавме. Спортно настроените мащаби е добре да се ориентират към 650 i, чийто по-мощен 4,4-литров V8 събрат има под предния капак цял табун с 407 к.с. Бензиновите предложения за по-икономично шофиране дори и в този сегмент се предлагат със системата старт-стоп. Въпреки че не

си позволявахме сериозно настъпване на педала на газта, отчехохме среден разход от 11 л на 100 км. Кабриото ускорява от 0 до 100 км/ч за 5,7 сек, а максималната му скорост по електронен път е ограничена до 250 км/ч. Няма как да не ви направи впечатление новият механизъм на гърука. Така с негова помощ мекият таван се затваря за 19 сек и се отваря за 24 сек дори по време на движение със скорост до 40 км/ч.

При затворен покрив багажникът има вместимост 350 л - достатъчно място за 2 чанти за голф или до пет каси с напитки. Когато отворите гърука, той се съвва толкова компактно, че ви остават 300 л вместимост. BMW 6-а серия кабрио осигурява ясна видимост при всякакви ситуации и маневри с наличните 5 камери, които дават картина на централния дисплей. В предната броня са монтирани две камери на Side View, насочени наляво и надясно. Двете изображения се показват на контролния дисплей, така че при излизане от гаража нито едно препятствие няма да остане незабелязано. Камерата за задно виждане помага при паркиране.



От Volvo обещава да променят коренно ситуацията на пътя, като сложат край на всички смъртни случаи с техни модели през 2020 г. Всъщност това е цел, която шведската компания си е поставила още през далечната 1927 г. Автомобилите Volvo днес не само предпазват водача и неговите спътници, а с иновативните и единствени по рода си системи за безопасност се стремят да предотвратят евентуален инцидент. Според проучвания благодарение на предпазния колан системата за

предупреждаване с автоматично спиране и City Safety нараняванията във Volvo автомобилите са намалели с 50% според статистиката от 1960 г. насам.

Визията на шведската компания за безопасността включва няколко основни аспекта за нормално шофиране: водачът трябва да е добре информиран за състоянието на автомобила, трябва да е концентриран и фокусиран върху пътната обстановка. При конфликтна ситуация технологията трябва да помогне на шофьора да се

справи с възникналата трудност. Усилията са насочени към предпазване от сблъсък - автомобилът трябва да реагира по-бързо от човека, за да предотврати инцидент. Не на последно място системите за сигурност на автомобила трябва да регулират силата на удара, за да предпазят хората от наранявания. След сблъсък автомобилът автоматично подава сигнал за инцидента до екип на спешна помощ, като информира за степента на произшествието и местонахождението.

СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

Ужас, не ми работи дистанционното

Всеки, който има нова кола, поне веднъж е изпитвал ужаса да не може да си отключи колата чрез натискане копчето на дистанционното на ключа. Правите няколко опита и с всеки нов усещате как изпада в нервна криза. Първата работа е да отскочите до дома и да опитате да се справите с проблема чрез резервния ключ. Това означава, че няма да нарушите дневния си график. Ако сте далеч и няма кой да ви донесе резервния ключ, не ви остава нищо друго, освен сами да се опитате да извадите малката батерийка и да отидете до най-близкия магазин, където да я покажете на продавача, за да ви я замени с нова. Преди това обаче пробвайте да почистите хубаво клемите, където батерията прави контакт, да не би да има окисляване и оттам да идват ядовите ви. Ако пак няма резултат, убеден съм, че ще се опи-

тате да си отключите колата по механичен път. Със сигурност ще ви се включи алармата и няма как да я спрете. Вдигнете капака и махнете клемите на акумулатора. В случай че силният звук продължи да ви тормози, вкарайте контактният ключ на мястото му, завъртете го в положение преди да стартирате и изчакайте няколко минути. Ако алармата не се изключи, повторете упражнението още няколко пъти. Не се отчайвайте, ако не можете да се справите сами с проблема, защото различните марки автомобили, в зависимост в коя държава са произведени, имат свои решения за работа с централното заключване и използването за тази цел на контактният ключ. В най-лошия случай ще трябва да повикате специалист по алармите или пътна помощ.

Страницата подготви **Стамен ЗАХАРИЕВ**