



## ГЕРБ на избори

Интервю с председателя Цветан Цветанов



## Синята коалиция

Д-р Ваньо Шарков за здравната реформа



► 5

► 5



Вестник за здраве и антиейджинг

# Живот и Здраве

Брой 25 (78), 1 - 7 юли 2009 г. (зод. III)

## Лято в огледалото



Снимка Рада ПЕТКОВА

Тайната на тънката талия, плоския корем и стегнатите бедра ► 8-9

### Мъжки работи

## Как да преодолеете проблемите с ерекцията



В началото на лятото натрупаните стрес и умора през годината могат сериозно да вгорчат планираната ни почивка. Едва ли има по-тъжна картинка по курортите от скарани

и отчуждени партньори, които, вместо да се наслаждават на ваканцията и свободното си време, прекарват отпуската в спорове и скандали. Често под повърхността на подобно напрежение се крие дисхармония в сексуалния живот. А тя от своя страна нерядко е предизвикана от "мъжки проблеми", за

които партньорът не е потърсил навреме квалифицирана помощ.

Затова се обърнахме към сексолога доц. Румен Бостанджиев, който не само разкрива причините за еректилните дисфункции, но и дава съвет за елегантното им отстраняване.

Още - на стр. 7

## Добрата новина

След промени в Наредбата за имунизациите задължителни стават ваксините срещу два нови антигена - хемофилус инфлуенце тип В и пневмококи.

## Витамин D

Как да си го набавим? Какви рискове за здравето крие недостигът му? Има ли връзка със „свинския“ грип? Най-новите медицински открития за чудния витамин

На стр. 10

## Диагнозите на Джако



стр. 12





## Здравословният живот не дава шанс на хипертонията

Ако имате генетична предразположеност към повишено кръвно налягане, това не означава, че сте обречени на хипертония, смятат учените. Голямо значение има и начинът на живот. Вредните навици и употребата на алкохол може да изменят генетичната картина, с която се раждате. Специалисти провели изследване с участието на 3600 американски индианци на възраст от 14 до 93 години. Този етнос традиционно показва високо ниво на заболяемост от хипертония. В рамките на проучването били проследени три навици: употреба на алкохол, пу-

шене и спортуване. Оказало се, че генетичната предразположеност по-често се проявява при пушачите, отколкото при хората, неподвластни на вредния навик. Установило се още, че при тези, които се занимават със спорт, по-рядко се появява високо кръвно налягане.

Според учените резултатите от изследването са много важни, защото хипертонията е рисков фактор за много сърдечно-съдови заболявания. А и за пореден път става ясно, че начинът на живот е решаващ за предпазване даже от генетично заложили страдания.

## Германия забрани солариумите за погроставащите

Немският парламент съвсем наскоро прие закон, който забранява на лица под 18-годишна възраст да посещават солариум. Причината е високият риск от възникване на рак на кожата. Според данни на Асоциацията на дерматолозите в Германия около милион подрастващи, някои от тях и на 10 г., редовно (веднъж в месеца и по-често) се подлагат на лъчите на изкуственото слънце. Специалистите предупреждават, че ако човек на възраст до 35 г. редовно трупа тен в солариум, рискът на определен етап от живота му да се появи злокачествен меланом (третият по ниво на смъртност рак) нараства със 75%. Колкото чо-



век е по-млад, толкова рискът е по-висок.

В Германия всяка година диагнозата меланом се

поставя на около 20 хил. души. А солариумите в страната са много популярни.

## Лукът отлага стареенето

Съвсем ново и удивително качество на лука откриха японски учени. Те установили, че гразнещият очите зеленчук е способен да пречиства клетките на главния мозък и да задържа процеса на стареене. Оказало се, че лукът съдържа изключително активни серни съединения, които лесно се усвояват от организма. Попадайки в кръвта, те въздействат позитивно върху ред ключови зони в главния мозък. Отделящите се от зеленчука вещества активизират и подмладяват клетките, отговарящи за паметта и емоциите.

През миналата година бяха представени резултатите от изследването на френски учени. Те доказали, че при жени, употребяващи в менюто си чесън и лук, е намален рискът от рак на гърдата.



## Алкохолът стига до мозъка за 6 минути

Злоупотребата със спиртни напитки може само след няколко минути да предизвика изменения в клетките на мозъка, които да доведат до тяхното увреждане. Учени направили експеримент с доброволци, които пили алкохол, лежейки в магнитен резонанс. Оказало се, че само 6 минути след употребата на спиртни напитки, равняващи се на три чаши бира, нивото на алкохол в кръвта се увеличава с 0,05 до 0,06%, а в клетките на мозъка настъпват изменения. Наблюденията, направени през следващия ден, показали, че измененията в мозъка са напълно обратими, при условие че човекът е бил здрав, а дозата алкохол неголяма. Възстановяването на способностите на мозъка е в пряка зависимост от количеството на употребените спиртни напитки. Учените открили, че мозъчната тъкан започва да поглъща не глюкозата (нормалната храна за мозъка), а захарта, съдържаща се в алкохолната напитка. Колкото концентрацията на алкохол е по-висока, толкова повече се намалява нивото на вещества като креатина, който защитава клетките на мозъка. Сnižава се количеството и на холина - компонент на клетъчната мембрана.



### Хроника

#### Инфаркт

72% от софиянци са с нарастващ, висок или много висок сърдечно-съдов риск. Това сочат данните от проведената кампания "Защити сърцето". В нея са се включили общо 3251 души. Рискът от инфаркт нараства значително след 40-годишна възраст. За това допринася не само възрастта, но и начинът на живот - наднормено тегло, тютюнопушене, липса на физическа активност и др. Най-застрашени са хората, страдащи от диабет, хипертония и исхемична болест на сърцето. Резултатите показват, че хората не са склонни да се откажат от вредните си навици - 31 на сто пушат, 19 на сто ежедневно консумират алкохол, а 55% не се държат изобщо.

#### Стандарт

"Пирогов" вече има реанимация по най-високите световни стандарти, след като приключи първият етап от реконструкцията и преоборудването на животоспасяващата клиника. Централната реанимация на "Пирогов" обслужва най-тежко болните пациенти, с непосредствена опасност за живота, от всички отделения. В напълно реконструираната клиника всяко от 15-те легла е снабдено с високотехнологичен апарат за поддържане на дишането, монитор за проследяване и анализ на жизнените функции, антидекубитален дюшек, възможност за подгряване или охлаждане, вградена везна, локално осветление и др.

#### Трансплантации

Във Варненската УМБАЛ "Света Марина" вече са извършени три бъбречни трансплантации. Пациентите и донорите се чувстват добре, съобщиха от болницата. Това са първите присаждания на органи във Варна. Екипът на болницата има амбицията скоро да бъдат извършвани и чернодробни трансплантации. Специалистите от центъра по трансплантология са обучени от лекари от швейцарската болница "Инзелшпитал" в Берн. Двете болници си сътрудничат от 15 г., а от миналата есен имат готовност да започнат присаждането на бъбреци.

### От писмата

## Лято е - да се погрижим за здравето си

Привет,  
Казвам се Цвятко Дойчев и съм голям почитател на вестник "Живот и Здраве".

Поздравявам ви за хубавото начинание да давате съвети и повече достъпна информация за нас и нашето здраве. Редовно и с интерес чета вашето издание.

Имам и една молба. Ако е възможно, да публикувате повече информация и мнение на специалисти за процедурите, наречени йонна детоксикация.

Ще се радвам в скоро време да

прочета подробности на тази тема. Все пак е лято и е хубаво през този сезон човек да се погрижи за здравето си малко повече.

Предварително благодаря за отделеното внимание.

С уважение:  
Цвятко Дойчев

Б.Р. Г-н Дойчев, в някой от следващите броеве на вестник "Живот и Здраве" ще публикуваме повече подробности за здравословния ефект от йонната детоксикация.

**Пробиотик**

# Lacto 4

**Възстановява чревната микрофлора**  
**Подобрява функцията на храносмилателната система**

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



# Елитът на Филибето в „Червеното пони“

Плакатистът Иван Шишков с втора изложба живопис

Румен ЛЕОНИДОВ

През последните двайсетина години Шишо, както го знаят повечето пловдивчани, работи предимно в областта на плаката и приложната графика. Защото това е специалността, която е завършил, и защото на тази територия стои най-добре. По тази причина отдавна се е утвърдил като едно от водещите имена в групата на художниците, извирращи сякаш от дъното на Марица и обитаващи вечността на града на тепетата.

Преди две години Иван Шишков изненада всички приятели и почитатели, като реши на 56-годишна възраст да дебютира отново. Този път с живопис. Тогава, още в деня на откриването, повечето му неща бяха тутакси изкупени и свалени от експозицията, тъй като феновете - българи от чужбина - бързаха час по-скоро да се приберат, и се наложи ошашавеният от успеха автор, за да не се изложи, да рови из депото си и да реди групи неща, които не беше мислил да показва.

За хората от най-тесноформатния кръг около Иван Шишков неговата неочакваност не е изненада. Той е артист по душа, актьор по призвание (рецитира блестящо стихове), грънка на китара, основател е на движението лай-арт, в което се включиха не само художници, но и доста гръзките местни млади поети, писатели и журналисти.

Сега Шишо споделя: "Животът ни е сложен и труден, затова е нужно всеки да задържи в душата си късче хармония и красота. Да се живее цветно и пълноценно!" Шишков ни предлага да



Изложбата на Иван Шишков потвърждава собствените му думи, че трябва да се живее цветно и пълноценно Снимки Авторът



го видим друг, да се взрем в най-новите му представи, в които е не само изящен и интимен, но и съвсем различен от познатия ни образ на бохем, веселяк, остроумен пич, саркастичен сатир, колоритен филибелия... Може би част от бившия духовен маниер Шишо дължеше и на култовия си чичо - Атанас Кръстев, царство му небесно, наричан от всички Начо Културата. Това е човекът, който спаси от разруха и възроди Стария град на Рахат тепе. По негова инициатива стана разкриването, реставрирането и реконструкцията на Античния театър и Римския стадион. По идея

на Начо Културата през далечната 1970 г. започнаха да се провеждат прословутите и днес е все още оживени изложби в Стария град.

Въпреки задушния следобед на откриването на изложбата в галерията "Червеното пони" освен летния порой се изсипа и почти целият пловдивски елит начело с цяла банда художници, предвождана от друг неподражаем пловдивчанин - Кольо Карамфилов. Целият двор на къщата-музей "Атанас Кръстев", по чиито дувари бяха накацали картините на Шишо, грееше от светли настроения, ярки шарки в стил Генко Генков, необикновено пъстроцветен златист наниз от по-едроформатни работи, прекъсвани от миниатюрни неща, съкровени като невидими въздишки. Както биха се изказали по въпроса изкуство-

Животът ни е сложен и труден, затова е нужно всеки да задържи в душата си късче хармония и красота

ведите, акриловите му картини са непреднамерен разказ за неговите вътрешни пътувания - богати и фино нюансирани пейзажи, категоричен израз на жизнената му и творческа философия.

Аз бих се изразил по-иначе: показаните визии са колкото природни, толкова и пейзажи на духа и са съзнателно наситени с едри и силни цветни петна. Обаче зад първичната радост, разположена между рамките, всъщност стои на един крак замислена чапла на слънчевото съзерцание, тишината на тъгата и нямото възхищение от белия свят. Кое-то пък може би е истинското лице на плакатиста живописец?

В. „Живот и Здраве“

## За 2 години - 12 пъти ръст!

Иво Инджов, главен редактор на В. "Живот и Здраве"



Драги читатели,

Сигурно ще се съгласите с мен, че две години са твърде кратък период за сложни исторически равнотетки, особено когато се отнася за нещо толкова преходно като един вестник. Но погледнато от друга страна, 24 месеца са много дълъг срок за динамичен, непредсказуем и капризен медиен пазар като българския. Ето защо си позволявам да ви припомня какво се случи с нашите усилия и вашата помощ от юли 2007 г., когато приех поканата да оглавя В. "Живот и Здраве".

Тогава имах твърде бегла представа за начинанието, с което се захващам. Ясно беше, че безплатните вестници ще бъдат пазарен хит, че здравословният начин на живот завладява сърцата и умовете на все повече българи, че здравната реформа е сбъркана. Но тези азбучни истини бяха само канавата, върху която стъпихме с малкия, но сплотен колектив на изданието, търсейки ключа към вашето одобрение. За наша радост вестникът ни бързо се превърна в любимо седмично четиво на активните и образовани жени и мъже - по-млади и по-възрастни, на модерното семейство, на новата градска средна класа.

Силата ни е в коктейла от полезна информация за предпазване от коварните болести, целенасоченото популяризиране на разнообразните методи и практики за забавяне на стареенето, известни като Antiaging, и свежия поглед върху интересните неща от живота. При това представени на нормален български език и поднесени с елегантен и ненапратив графичен дизайн.

Спор няма, че безплатният вестник за здраве и антиейджинг - вашата седмична доза антистрес, е едно от явленията на вестникарския ни пазар:

■ В. "Живот и Здраве" е единственият в България, който за две години увеличи тиража си 12 пъти! Сметката е проста - през юли 2007 г. вестникът излизаше веднъж месечно в 25 000 копия, а от началото на т.г., въпреки заглъбчаващата се криза, се печата всяка седмица в тираж 75 000 екземпляра. И те свършват за броени дни.

■ В. "Живот и Здраве" има авангардна форма на разпространение. Може да го намерите в столицата и големите градове - в "Пикадили", в НДК, на летище София, в книжарниците "Хеликон" и "Знание", в най-добрите аптеки.

■ В. "Живот и Здраве" достига до хиляди от вас по електронен път. Достатъчно е само да се абонирате на адрес: [info@health.bg](mailto:info@health.bg).

■ В. "Живот и Здраве" и неговият успех нямаме да бъдат възможни без проекта Хелт медия груп - първата медийна група за здраве в България. Тя тепърва ще разгръща своя потенциал.

Благодаря ви, читатели!

И до нови срещи!



## Ретро



Картонената кола и дървената лодка напомнят за спокойните времена, когато хората не се надпреварваха с времето и... Снимка Рада ПЕТКОВА

Число на броя

# 100

неиздавани досега песни на Майкъл Джексън ще видят бял свят в близко бъдеще.

Информация от медиите

Мисъл на броя

# ”

Бездарието винаги е в група, талантът е сам. Той е крехко създание, но отвътре е като елмаз.

Художникът Емил Стойчев пред В. „Труд“



Мастопатия

Самоизследването  
спасява красивия бюст ►

Секс

Съветите на  
доц. Румен Бостанджиев ►

# Донорството е въпрос на доверие

С Ася Паскалева, гл. директор на Българския център по биоетика, разговаря Светла Цветанова

**Г**-жо Паскалева, съвсем наскоро цялата българска общественост беше трогната от желанието на лишения от свобода Славеи Боянов да гари бъбрек на Петрана Романова. Силно емоционалният фон обаче не попречи на трезвомислещите да зададат въпроса: защо допуснахме хора с присъди да спасяват живота на наши сънародници?

- Конкретната причина, естествено, е, че у нас има недостиг на донори. По-важното е да се осъзнае дали това се дължи на пропуски в закона, на нежеланието на българите да даряват органите си, дали липсва традиция, или става дума за лоша организация и пропуски в работата на съответните звена - болниците и Агенцията по трансплантации. Конкретният случай на Боянов и Романова се превърна в сензация заради тяхното особено трудно положение. У нас орган може да се вземе от починал човек или близък роднина. Известно е, че когато органът е от жив и здрав човек, има по-голям шанс да се трансплантира успешно. Но шансът да се намери донор за Романова е малък, защото тя е израснала в държавни домове за сираци. Фактът, че у нас има толкова много хора на диализа и толкова малко трансплантации (при положение че по закон всеки българин е донор, ако изрично не е заявил своя отказ), показва, че някой някъде не си е свършил работата.



Ася Паскалева

**- Може би най-добротото, което произлезе от случая с Боянов и Романова, е, че у нас се заговори отново за значението на донорството. Каква е стратегията на вашия център, за да се направи, макар и малка, но крачка напред в осъзнаването на този единствен шанс за много българи?**

- Въпросът за донорството трябва да се превърне в част от гражданската дискусия у нас и в лично решение, по което всеки да има позиция. Разбира се, това изисква образователна кампания, обучение още от училище, подготовка на лекари специалисти и психолози как да подхождат към семействата на пациенти в мозъчна смърт, откровени разговори между семейни лекари и техните пациенти за значимостта на донорството. Това се прави в страните с висок процент на донорство като Испания, Австрия, САЩ. От 4 години Българският център по биоетика е част от международна платформа, която се занимава с проучване на правните, етическите и психо-социалните проблеми на донорството, с изкореняване на черния пазар на орга-



Донорството - моралната дилема, която може да спаси живота на много хора  
Снимка Добрин КАШАВЕЛОВ, Булфотом

ни. Ние работим за повишаване на професионалната култура на медицинските специалисти. Догодина нашият център ще е домакин на голяма международна среща на учени и medici от Европа и САЩ. Ще се разглеждат главно пътищата за насърчаване на живото донорство.

**- Всички сме наясно, че рогният закон за трансплантациите е меко казано несвършен. Кои са най-сериозните му пропуски и кое се нуждае от спешен ремонт?**

- Най-големият проблем е, че сега действащият закон е поставен на принципа на подразбиращо се съгласие, а не на изричното съгласие на всеки гражданин. Като се имат предвид конкретните културни, исторически и политически условия у нас, важно е всеки гражданин да се чувства съпричастен, да има пряко заявен избор. Успехът на

донорството в една страна се определя от доверието на обществото в здравната система, нейните кадри и от ефективността на отговорните органи-

зации. В България тези условия все още липсват.

**- От каква трансплантация се нуждаят нашите управляващи - на морал, на съчувствие или на отговорност за живота и здравето на хиляди българи? Откъде ще намерим донор?**

- Това, от което най-много се нуждаят, е експертна оценка и компетентни анализи на проблемите на трансплантациите, както и на обществените нагласи. Това, което наблюдаваме обаче, е серия от прибързани

решения и популистки предизборни обещания за промяна в закона на парче, без достатъчно данни, анали и оценки на слабостите и проблемите. Нужно е да се преодолее нагласата, че такива всеобхватни закони трябва да се формулират от група експерти и политици. Дискусиите да се отворят за неправителствени организации с участието на философи, психолози и социолози. Трансплантационната практика у нас само ще спечелит от деполитизацията и демократичния диалог.

## Кратки

### Здрави зъби



Американски учени установиха, че поддържането на здрави зъби и венци може да предпази от загуба на паметта. Възрастните хора трябва да обръщат по-голямо внимание на устната си хигиена и да посещават стоматолог, тъй като тя намалява риска от демения, поясняват специалистите. Загубата на памет се свързва с инфекциите в устата. Вече е известно, че има връзка между възпаленията на венците и тежката демения. Предстои да се изясни влиянието и ѝ върху по-леките случаи.

### Репродуктивност



Топлината, която се акумулира от преносимите компютри, може да увреди репродуктивните способности на мъжете. Проучване на експерти от университета "Лойола", Чикаго, показва, че широкото разпространение на лаптопите, които често се държат в скута, може да попречи на някои мъже да станат бащи. Специалистите препоръчват компютрите да се държат на бюро или маса, за да се избегнат проблеми с подвижността и количеството на спермата.

### Затлъстяване



Японски учени откриха ново доказателство, че оцетът може да намали натрупването на мазнини и покачването на теглото. Лабораторните изследвания показват, че оцетната киселина може да помогне да се контролират кръвното налягане, кръвната захар и мазните натрупвания. Поставените на висококалорична диета мишки приемали и оцет, в резултат на което намалили телесните си мазнини с до 10%.

## МЕДИЦИНСКИ ЦЕНТЪР ЗА МЕЖДУНАРОДНА ОНКОЛОГИЧНА ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ (МЦ за МОДЛ)

УВАЖАЕМИ ПАЦИЕНТИ,  
ВТОРОТО МНЕНИЕ Е БЯЛАТА ЛЯСТОВИЦА, КОЯТО ТЪРСИТЕ, А ТОВА Е ТОЧНАТА ДИАГНОЗА!

### ЗАПОМНЕТЕ:

■ РАКЪТ Е ПОБЕДИМ, НЯМАТЕ ВРЕМЕ ЗА ГУБЕНЕ, ПОТЪРСЕТЕ НАВРЕМЕ "ВТОРО МНЕНИЕ" ОТ ВИСОКОКВАЛИФИЦИРАН БЪЛГАРСКИ ИЛИ ЧУЖДЕСТРАНЕН ОНКОЛОГ (ПАТОЛОГ, ХИМИО- И ЛЪЧЕТЕРАПЕВТ) В НАШИЯ ЦЕНТЪР.

### НЕ ЗАБРАВЯЙТЕ:

■ ВТОРОТО МНЕНИЕ Е ЕВРОПЕЙСКА И СВЕТОВНА ПРАКТИКА.  
■ ВТОРОТО МНЕНИЕ ВИ ГАРАНТИРА ТОЧНА ДИАГНОЗА И АДЕКВАТНО ЛЕЧЕНИЕ.  
**Адрес:** София, ул. „Искър“ № 22, Медицински център „Д-р Лоне“, партер, кабинети № 6 и 7.

**Работно време:** понеделник - петък от 13.00 до 17.00 ч.

**За контакт:** г-жа Десислава Михайлова, тел. 02/986 26 71, GSM: 0885 010 405, 0888 202 560.

**E-mail:** modl@abv.bg

## Майки за ваксините

По повод обявената промяна в Наредбата за имунизационния календар от УС на Сдружение "Настоящи и бъдещи майки" изразиха благодарност за взетото решение. Времето за него беше назряло отдавна, каза за health.bg Таня Жоакимсман. В същото време сдружението напомня, че остава неизпълнен ангажиментът, поет от МЗ, за организиране на мащабна информационна кампания за имунизационния календар.

Сдружението "Настоящи и бъдещи майки" смята, че все още не се разясняват с достатъчна интензивност и обхват важността, както и всички аспекти на ваксинациите, особено на задължителните.

Според Световната здравна организация Hiv инфекцията е втората по честота причина за смърт при деца под 5-годишна възраст, с относителен дял от 15% в страните, в които не се провежда имунизация, каквато е и България.

Пневмококовата инфекция е най-честата ваксинационна причина за смърт при деца под 5-годишна възраст с относителен дял от 28%. **(ЖЗ)**



# ГЕРБ е за европейско развитие на България

Председателят на партията Цветан Цветанов пред читателите на в. „Живот и Здраве“



Цветан Цветанов е кандидат-депутат на партия ГЕРБ  
Снимка Предиизборен щаб



Навсякъде ме посрещат с въодушевление и надежда, изразяват подкрепа за ГЕРБ

стил на управление.

**- Наясно ли сте какво очакват хората от вас?**

- Всеки човек иска по-добър живот за себе си и ясно бъдеще за децата си. Искат го тук и сега, а не в неопределено бъдеще. За това ние ще се стремим да работим. Но преди да го постигнем, знаем, че има още много работа, която трябва да се свърши. Трябва да се овладее кризата, да се стабилизира икономиката, бюджетът и държавата след управлението на тройната коалиция. Трябва да се започне с разкриването и осъждането на схемите на корупция, защото те не ни позволяват да управляваме по най-добрия за всички начин. За да променим живота на българите, ние трябва да променим управлението на държавата. Само така ще можем да съживим икономиката и да гарантираме по-добър живот и заплащане за всички работещи в държавната администрация, публичната сфера, бизнеса, на безработните и на пенсионерите.

А това не може да стане бързо.

**- Приложима ли е програмата на ГЕРБ в реалния живот?**

- Вече всички знаят, че ГЕРБ има ясна програма за европейско развитие на България. Тя е разработена във всички области, има своите дългосрочни приоритети и краткосрочни мерки. Тя е базата на нашето бъдещо управление. В нея няма екстравагантни идеи и празни обещания, а реалистични стъпки за стабилност и развитие.

А тези, които сега се опитват да правят негативни внушения на наш гърб, само преди половин година се кълнях, че криза няма... А днес се хвалят, че са се справили с нея?

**- Вече едва ли има хора, които лично да не усещат кризата...**

- Затова нашите експертни групи разработиха антикризисна програма. Ще започнем с мерките, записани в нея. Първо ще се опитаме спешно да размразим спрените еврофондове и да осигурим на българската икономика финансиране за развитие и растеж. Но да не забравяме, че ние нямаме и точна информация за това какво е състояние-

то на държавата, в какво състояние е държавният бюджет. А той със сигурност ще се нуждае от актуализиране. След това сме разработили и план с мерки за стабилизиране на икономиката - преговори с МВФ, за да гарантираме финансовата стабилност. Ще работим от първия ден и за пресичане на контрабандата и каналите на изтичане на средства. В икономиката ще залагаме на три основни отрасли, които ще ни помогнат. Първо - развитие на инфраструктурата и строителството на магистрали. Второ - стимули и подпомагане на модерното селско стопанство, за да се храним от земята си. Трето - развитие на туризма като традиционен отрасъл и подобряване качеството на услугите, които предлагаме.

**- Колко партии очаквате да влязат в парламента?**

- Тези предвиждания са работа на социолозите, но убедителен резултат и мнозинство за ГЕРБ означават бързо съставено правителство, силен кабинет и ясна политика. А подкрепата за малки партии или коалиции ще означава разпиляване на гласове към формации, които дори да преминат бариерата, няма да могат да провеждат политика, да носят отговорност и да отстояват принципи.

**Г-н Цветанов, какво ви впечатли най-много в хода на предизборната кампания?**

- Аз пътувам изключително много из цялата страна и мисля, че вече имам доста добра картина за настроеността в момента. Срещите ми с хора от различни краища на България ме карат да бъда оптимист. Навсякъде ме посрещат с въодушевление и надежда, изразяват подкрепа за ГЕРБ. Има хора и малки населени места, до които мислехме, че не сме стигнали. От срещите си разбирам, че дори и по-възраст-

ните вече виждат в партията ни шанс за себе си и за страната. Това ме кара да вярвам в нашата победа. Сигурен съм, че съмненията в ГЕРБ, които други партии се опитват да внушат на хората чрез медийни клипове и външна реклама, няма да ги разколебаят. Защото е абсурдно да бъдем свързвани с грешките на предишни правителства, които са вземали решения преди повече от 10 години. А ние имаме ясна европейска политика вече две години и половина, предлагаме конкретна програма, изградихме своя идентичност. Затова не можем да бъдем въвлечени в схе-

ма на насаждани заблуди, на откровени лъжи и на спекулации. Срещу такива опити ние предлагаме открит диалог с хората, разясняване на програмата ни от експерти, положителни емоции на концертите. И съм убеден, че дори и тези, които имаха някакви съмнения към нас, ще ги преодолееят и ще ни повярват. Ние искаме да постигнем с политиката си това, което и българите желаят - справедливост в обществото, прозрачност и честност при решаването на проблемите. Сами разбирате, че това автоматично изключва корупцията и досегашния

## Конкуренция и прозрачност за здравната система

Идеите на д-р Ваньо Шарков, здравен експерт, кандидат-депутат от Синята коалиция

**- Д-р Шарков, кой е основният проблем, с който ще се сблъскаат пациентите до края на годината?**

- Безспорно, това е проблемът с достъпа до лекарствата. Няма никаква прозрачност в системата за договаряне на медикаментите, които са частично или напълно заплатени от НЗОК. Затова ще продължаваме да бъдем свидетели на оправдани протести от страна на пациентските организации - на онкоболни, на хората с диабет, с епилепсия...

**- Има ли начин този проблем да бъде решен?**

- Основното е да бъде пресечена корупцията в системата на лекарствоснабдяването. Но за това е необходима на първо място политическа воля и решително прилагане на европейските практики. Важно е самите пациентски организации да участват в целия процес по подбора, договарянето, разпределянето и

контрола на съответните препарати. Само така ще има прозрачност!

**- Евроекспертите критикуват България за поддържането на прекалено много болници за нашата територия и население. Ще искате ли закриване на неефективните здравни заведения?**

- Като брой на леглата в болниците нашата страна отговаря на европейските критерии. Проблемът не е в това, че има много болници, а в липсата на качествено обслужване в значителна част от здравните институции. Защото не е тайна, че има болници, в които пациентите престояват по дадена клинична пътека, без да бъдат изследвани и лекувани по съвременните стандарти, а НЗОК плаща за това, въпреки че е наясно със ситуацията. Изходът е да се създаде реална възможност за конкуренция между болниците. Така по естествен път ще оцелеят само тези, които

прилагат съвременните медицински стандарти, а не просто престоят на легло за определени дни. По отношение на административното закриване на неефективни болници в мнозинството от случаите такова решение могат да вземат единствено местните власти, защото голяма част от здравните заведения са общинска собственост.

**- Много от лекарите, а и пациентите се оплакват, че клиничните пътеки им връзват ръцете...**

- Така е и затова трябва да се премине към т.нар. диагностично-свързани групи. Преходът към тази система трябва да стане с участието на професионално-съсловните и пациентските организации. Ползата за пациентите ще е огромна, защото ще могат да се решават реалните им здравословни проблеми, при 100-процентово финансиране на здравното заведение. Ще отпадне изразът "Това изследване не можем да го



Д-р Ваньо Шарков е кандидат-депутат от Синята коалиция  
Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

направим, защото не е предвидено в клиничната пътека". При диагностично-свързаните групи изследванията и лечението

се определят от индивидуалните нужди на всеки пациент.

Интервюта взе **Камен ЗДРАВКОВ**



# Не подценявайте мастопатията

Най-надеждната профилактика е самоизследването

Д-р Стамен ИЛИЕВ

**В**сяка жена е чувала за заболявания на млечната жлеза. За съжаление много от тях не само развалят красивия бюст, но и водят до сериозни нарушения на здравето, инвалидност, а понякога и смърт.

Често при чувството на напрегнатост в гърдите и появата на болка се поставя диагнозата мастопатия. Но не всеки дискомфорт при млечните жлези се диагностицира като мастопатия.

Какво представлява тя.

Мастопатията е фиброкистозна болест на млечните жлези, дисхормонално доброкачествено заболяване, характеризиращо се с прекалено разрастване на тъканта им. При ненавременно откриване и лечение мастопатията може да прогресира до рак на млечната жлеза.

Доказано е, че не

всички жени са подложени на един и същи риск от развитие на мастопатия. Има редица фактори, определящи индивидуалната предрасположеност към това заболяване. Към рисковите фактори се отнасят:

- наследствеността (наличието на рак на гърдата при майката или сестрата)
- гинекологични и ендокринни заболявания (миома на матката, ендометриоза, повишено съдържание в кръвта на хормона пролактин, патология на щитовидната жлеза)
- отсъствието на бременност и раждане
- късна първа бременност
- раждането на голямо бебе (4 kg и повече)
- изкуственото прекъсване на първа бременност (при жени, които са правили 3 и повече аборти рискът от възникване на мастопатия нараства 7 пъти)
- липса, кратковременност (по-малко от 1



Кратковременното или прекалено дълго кърмене са рискови фактори за появата на мастопатия Снимка Рада ПЕТКОВА

месец) или прекалено продължително кърмене (повече от година)

■ механични травми (открита е връзка между тях и последва-

щото развитие на заболявания на млечните жлези)

- прекарването на зноен или послеродов мастит
- диетичният режим (за възникването на мастопатия помагат мазната висококалорична храна, силният чай, кафето и шоколадът)
- пушенето

*Не всеки дискомфорт при млечните жлези се диагностицира като мастопатия*

Заболяването по-често се развива в лявата млечна жлеза (това е свързано с по-малката подвижност на лявата ръка и по-честото кърмене от лявата гърда).

Всяка жена трябва да провежда профилактика за предпазване от мастопатия, особено при наличието на някои от рисковите фактори.

Затова обръщайте

внимание на:

- хранителния режим - ограничавайте употребата на мазна храна, чай, кафе, шоколад
- приема на витамини (А, В, С, Е, З) и адаптогени (екстракт от елеутерокок, настойка от женшен и др.)
- рационалната хормонална контрацепция (за да се избегне аборт)

■ болестни млечни жлези преди месечния цикъл - препоръчват се слаби никотинни средства

Най-важният момент от профилактиката на мастопатията е самоизследването на млечните жлези, което всяка жена може да прави сама. При най-малкото подозрение веднага се обърнете към лекар. При диагностицирането на мастопатията най-надеждните методи са рентгенографията на млечната жлеза (мамографията) и ултразвуковото изследване.

Има лекари, които приемат проблемите Ви лично!



**МЕДИЦИНСКИ ЦЕНТЪР  
МЛАДОСТ МЕД 1**



- Отговорност
- Професионализъм
- Съвременна апаратура

Очакваме Ви:

ж.к. „Младост 1“, бл. 54А, вх. 2, до метростанция „Младост“ на кръстовището на бул. „Андрей Сахаров“ и ул. „Йерусалим“; тел. 976 09 00, gsm: 0885 966 924; e-mail: mctmed1@abv.bg

**health.bg**

здравето е култура





# Почивката е инвестиция в сексуалното здраве

С доц. Румен Бостанджиев, сексолог и психотерапевт, разговаря Петър Галев

**Доц. Бостанджиев, започнаха ли хората да търсят специализирана помощ при сексуални проблеми, вместо да се съветват с приятели или знахари?**

- Има известно развитие в тази посока през последните години консултациите със сексолози се увеличиха. Това е свързано и с факта, че самооценката на един човек в значителна степен зависи и от удовлетвореността от сексуалния живот.

**- Защо се увеличават т.нар. еректилни дисфункции при мъжете?**

- Нарушената ерекция може да бъде един от първите симптоми на сериозни здравни рискове. Затова навременната квалифицирана помощ е и възможност за превенция на тези рискове.

**- Кой са те?**

- Не е редно всеки проблем в сексуалния живот да се отдава на някакво физическо заболяване. Все пак ерекцията е и един емоционален процес. Но е факт, че



Доц. Румен Бостанджиев  
www.rboost.com

доста заболявания още в най-ранния си стадий могат да се проявят като еректилни дисфункции при мъжете. Това е свързано с една чисто анатомична особеност. Артериите на пениса са с много малък диаметър и когато те са засегнати от хипертония, атеросклероза или диабет, пациентът все още няма никакви други оплаквания освен нарушената ерекция. Но в този случай тя е един вид предупреждение, че в организма има проблем. След това се явяват и типичните оплаквания от страна на сърцето, мозъка и други органи. Така че контролът върху кръвното налягане,

холестерола, кръвната захар и хормоналния баланс всъщност е профилактика не само на еректилни дисфункции, но и на тежки общи заболявания.

**- Може ли един мъж сам да установи дали проблемът с ерекцията при него се дължи на заболяване, или става въпрос за психологически феномен?**

- Ако е запазена сумарната ерекция, ако в дадена еротична ситуация се получава ерекция, а проблемът възниква при конкретно намерение за сексуален контакт, най-вероятно става въпрос за психогенно нарушение. Но и при тези случаи трябва да се търси медицинска помощ, за да не се получи едно хронично състояние. В съвременната медицина има достатъчно средства за преодоляване на тези проблеми.

**- Неведнъж сте казвали, че стресът и умората също влияят сериозно върху сексуалното желание, а и върху възможностите?**

- Така е и точно сега, в



Част от хармонията между двама души е и безпроблемният сексуален живот

Снимка Рага ПЕТКОВА

началото на лятото, е добре да се планира почивката като една инвестиция и в сексуалното здраве. За да може човек максимално бързо да се възползва от шанса за ефективна и активна почивка, са създадени една група медикаменти, които са много важни и дават естествена енергия на организма. Това са естествените аминокиселини аргинин и аспарат, които се съдържат в

препарата сарженор. Те помагат човек бързо да превключи от деловото си всекидневие и умората към ваканционния ритъм с всички възможности, които той предлага. Този прилив на енергия не само дава по-голяма физическа сила, но и има директен ефект за засилване на сексуалното желание и възможности. Защото възстановеното сексуално привличане в една двойка е много добър

извор на удовлетвореност.

**- Сарженор има ли някакви странични ефекти или противопоказания?**

- Не. Това е едно от основните му предимства, че е напълно естествен начин да подкрепи организма. Получената енергия не е за сметка на изчерпването на енергийните депа, както става при употреба на допинг или на прекалено големи дози кафе.

Назаем от радиопредаването „Говорим за здраве“

## Вкусната диета не е мираж

С д-р Маргарита Виткина, специалист по ендокринология и диететика в Медицински център "Младост Мед", разговаря Георги Нейков



Д-р Маргарита Виткина

**- Д-р Виткина, възможна ли е диетата, която да е ефикасна, да не вреди и да е лесноизпълнима при съвременния начин на живот?**

- Разбира се, че е възможна, и това е причината много пациенти да ме търсят. Основното е с една диета да не си навредим. Тя да е така направена, че да е максимално съобразена с нуждите на организма, да не липсват както витамини, минерали и микроелементи, така и белтъчни храни. Естествено, при високо тегло се намалява количеството на мазнини в приетата храна. Всяка диета трябва да е лесноизпълнима, максимално да прилича на това, с което обичайно човек се храни, да липсват сложни рецепти, защото е невъзможно те да бъдат изпълнявани продължително време. Целта на диетите, които изготвяме, е да бъде научен самият пациент да се храни рационално и здравословно. Всяка диета, която е свързана с тежко гладуване, с ритуали за изпълнение на определени рецепти е обречена на неуспех, защото рано или късно това обременява човек и той няма време да се занимава. Не е мираж диетата да бъде вкусна, на пациента да му е приятно да я изпълнява. Затова всички диети и менюта разработвам с моите пациен-

ти. Той казва какво обича да яде, какви предпочитания има, съобразявам с това, което ми казва, давам или забранявам, или му разрешавам в малко количество това, което може или не може да яде.

**- Кой храни са забранени?**

- Принципно вредна храна няма и абсолютно забранена храна няма, защото всяка съдържа в себе си нещо, които липсват в другите. Мозъкът има метаболитна памет и той помни 3 месеца назад теглото. Ако за три месеца успеем да задържим желаното тегло, впоследствие ще е много лесно да го поддържаме, разширявайки диетата си. Но достатъчно дълго време трябва да запазим теглото, което желаем.

**- Кога настъпва йо-йо ефектът?**

- Не е задължително да настъпи йо-йо ефект. Той се проявява, когато периодите на диетата са драстични, с гладуване за 10-15 дни, след това идва период с отскок, теглото се колебае и става по-високо от изходното. Така бавно и стъпаловидно нещата прогресивно нарастват и се превръщат в действителен проблем с годините, и то не само козметичен. Трудно се работи с пациент, който има диагноза забавен метаболизъм, а нищо не желае да направи по въпроса. При него диетите са обречени на гибел. Пациентът трябва да дойде мотивиран, желаещ да се промени, и трябва да вярва, че може да промени нещо и че всичко е в негови ръце.

Всяка събота от 8,30 ч.  
по Радио София

**Sargenor**  
ARGININE ASPARTATE

3 x 1  
дневно

**Нагвий умората!**

www.ecopharm.bg

„ЕКОФАРМ“ ЕООД, 1421 София, бул. "Черни връх" № 14, бл. 3, тел. 963 15 98, 963 15 97, факс: 963 15 61



## Тема на броя

## Лято в огледалото

■ Ако искате тялото ви да е като магнит за чуждите погледи, направете малко усилие

Тянката талия, плоският корем и стезнатите бедра винаги са на мода. На някои са им дадени от природата, а други се добират до идеала с помощта на изтощителни диети, скъпи процедури в салоните за красота, козметични средства или многочасови тренировки във фитнес центровете. С две думи - с постоянен и тежък труд.

Тъжно е да премияташ в ръце любимите си грънки, осъзнавайки, че тяхното обущане граничи с невъзможното. Значи, време е нещо да промените. Ако сте решили да се появите на плажа в добра форма, не разчитайте, че грехите ще прикрият някое и друго кило в повече. Препоръчи-

телният вариант е спешно да се заемете с фигурата си. Пред вас има три пътя: глад, диети, спорт. Специалистите са избрали няколко правила, които ще ви помогнат да се избавите от излишните тлъстинки, а и дълго време да се радвате на вида си в огледалото.

**1 Помнете, че храненето и здравето са неразделни.** Затова и поговорката "Кажки ми какво ядеш, за да ти кажа колко ще живееш" важи с пълна сила. Научете се да се храните балансирано.

**2 Отнасяйте се към храненето сериозно.** Това не означава, че трябва да мислите само за него и да се страхувате, че ще ви сполети гладна смърт. Организмът ви първи ще сигнализира за такава

опасност. Напомняйте си, че току-що хапнатото ви е достатъчно. Просто е нужна гресировка.

**3 Само когато промените отношението си към храната и стила на хранене,** ще можете да отслабнете и да останете стройни дълги години. Запомнете - това не е диета, защото всички те са краткотрайни.

**4 Променяйки хранителните си навици, започнете да си връщате удоволствието от храната.** "По-добре малко, но вкусно", "По-добре нищо, но вкусно", "По-добре нищо, отколкото каквото и да е" - тези лозунзи трябва да станат ваше крещо.

**5 Яденето е необходимо.** Затова не се упреквайте за чувството за глад. Най-добре е да ядете често по малко.

**6 Закусвайте, ако искате обмяната на веществата ви да е активна.** Кафемото не е най-добрият начин да започнете деня.

**7 Менюто трябва да е балансирано - от всичко по малко.** На организма са необходими и аминокиселините от месото

и рибата, както и незаменимите витамини и минерали от плодовете и зеленчуците. Такава е природата ни.

**8 Научете се да пиете поне 3-4 чаши вода на ден.** Започнете с чистата напитка още преди да сте закусвали. Ще видите как апетитът ви се снайжда и храносмилането ви се подобрява. Само помнете - нужна ви е вода, а не сок или кока-кола.

**9 Обемът на нискокалорийната храна ускорява появата на чувство за наситяване.** Затова зелените салати и супите са ваши приятели.

**10 Опитайте се поне един-два месеца да си водите дневник на храненето.** Това не само ще ви позволи да видите реално колко изяждате, без да се заблуждавате, но и ще ви помогне да се избавите от неправилните хранителни навици.

**11 Смейт е един от най-ефективните начини за отслабване.** С 10-15 минути кикот ще изгорите до 50 калории.

**12 Водните процедури също са идеален начин да се разделите с няколко килограма.**

**13 Учените твърдят, че 20 минути секс ще ви лишат от 120 калории.** Затова не забравяйте тази може би приятна част от усилията да отслабнете.

**14 Бъдете оптимисти.** Учените са установили, че депресията пречи на отслабването.

Съществуват още много начини, които ви гарантират, че ще съберете мъжките погледи на плажа. Всичките са доста

матъчно добри, когато не ви изнервят, не ви карат да се вмиачавате, а ви носят удоволствие и добро настроение.

Успех в начинанието. Ще се срещнем на плажа. Сигурно ще ви познаем по тънката талия и стезнатите бедра.



## Кожа, глагка като коприна

Думата епилация отдавна не е новост. Днес почти всяка жена, независимо на каква възраст е, се стреми да избягва излишната окосменост по тялото си. Обратният вариант е грозен и неестетичен. Известно е, че избавянето от растителността е сложна процедура, на която много отива максимата "Красотата иска жертви".

Съвременните дами прекрасно знаят как и с какво да се обезкосмяват. Но едва ли са наясно, че всеки метод за епилация влияе негативно върху кожата. Затова използването на кремове и гелове, несъдържащи сапун, е задължително.

Жените, предпочитайщи самобръсначката, са много. И това е обяснимо. Процедурата е бърза, безболезнена и евтина. Вече се предлагат и съвременни електрически самобръсначки за жени, които цялят кожата. Лошото е, че космите започват да рас-

тат още на втория-третия ден. Тук трябва да разсеем един мит, а именно, че след бръснене космите ставаат по-дебели, по-тъмни и растат по-бързо. Резултатите от много изследвания са доказали, че нито едно от трите не е вярно. Корените на космите, определящи характеристиките им, са достатъчно дълбоко под кожата, за да се влияят от самобръсначката.

Кола-маската е докарала до сълзи не една представителка на нежния пол, независимо че се е използвала още в древността. Ефектът след известен брой процедури е по-траен от бръсненето. Студената кола-маска е по-малко болезнена. Тя се препоръчва за ръцете и краката, а по-малка - за епилация на подмишниците и интимните области.

Използването на електрически епилатор, т. е. откъсването на косъм заедно с корена, е доста болезнено, въпреки че при някои жени има траен ефект. Съществуват обаче опасността след това косъмът да започне да расте навътре и да предизвика възпаление.

Кремообразните депилатори са по-надежден метод, ако кожата ви не е особено чувствителна. Те съдържат обикновено азотна киселина, която разгражда външната част на косъма. Ефектът е подобен на този при бръсненето. Трябва да се знае, че не бива да се оставя депилаторът да действа по-дълго време от посоченото в упътването.

Най-модерните методи за обезкосмяване са, естествено, трайните. Такъв метод е лазерната епилация, при която се унищожава фоликулът на косъма. След тази процедура на мястото на стария фоликул е почти невъзможно да поникне нов косъм. Процедурата не е болезнена.

При фотоепилацията мощен лъч светлинна енергия се насочва към окосмената част. Ефектът е като при лазерната епилация. За съжаление и двата метода все още са доста скъпи, но пък липсата на болка и неприятни последици, както и трайният резултат си заслужават вложениите средства.



## Красив бюст - добро самочувствие

Критериите за женска красота продължават да предизвикват спорове сред естетите от противоположния пол. Въпреки това и пълните, и арозничките, и криволегите наследници на Ева се омъжват. Влюбеният мъж не изпада в погрешности. За много от тях душевните и интелектуалните качества са далеч по-важни от физическите недостатъци. А вкусовете, както и мненията са неизброими. Огледалото обаче е безмилостно и не пречиства отражението през нищи очи - било то влюбени или не.

Вярвайки и надявайки се основното да е душата, този път ще поговорим за женския бюст. Или тази част от физиката на дамите, която приблича като магнит мъжките погледи и заема съществена част от диалозите между мачовете.

Ако са ви налегнали колебанията относно доброто състояние на бюста ви, можете да направите един бърз и изпитан тест. Слагате един молив във вдлъбнатината под гърдата - падне ли, значи всичко е наред.

Задържи ли се - спешно се вземайте в ръце. Време е да направите нещо, за да задържите мъжките погледи. Ето няколко съвета:

■ **Хлагката вода** е най-простото и общодостъпно козметично средство.

■ Маските в областта на деколтето освежават и подмладяват кожата.

■ **Кубче лег**, прокарано върху гърдите, има впечатляващ ефект.

■ **Не забравяйте за осанката.** По закона на земното притегляне и най-красивият бюст в един момент започва да се свива надолу. Да се противопостави на този процес, е сложно, но е възможно. Изпънете гърба като струна, главата връжте назад и нещата няма да изглеждат толкова зле.

■ **Избирайте си подходящи сутиени.** Той не бива да оставя следи по кожата ви, да ограничава движението ви, но в същото време трябва максимално плътно да прилепва по тялото.

■ **Не пропускайте физическите упражнения.** Най-добрият вариант са активното плуване и лицеви опори.



## Кръгли през лятото - да, но не вие, а очилата

Навън е хубав, слънчев ден. Решавате да излезете и инстинктивно се оглеждате къде е вашият най-добър приятел за дългите летни разходки, а именно - любимият чифт слънчеви очила. Те са един от малкото модни аксесоари, които, прибавени и към най-семплата женска визия - грънки и едноцветен потник, могат да създадат усещане за елегантност и стил. Преди всичко обаче слънчевите очила служат за предпазване на очите, а не за украса на лицето. Помнете това, когато избирате и се чудите кое е по-практично - един чифт слънчеви очила на цена 200-400 лева, или десетина от по 10-20 лева.

И децата знаят, че слънчевите очила осигуряват ефективна защита срещу ултравиолетовите лъчи и ослепителната ярка светлина, която може да бъде излъчена директно от слънцето или отразена чрез ослепяващата водна повърхност на морските басейни през лятото. Разликата между евтините и скъпите очила е в начина, по който са направени техните оптични стъкла. При имитациите, които на външен вид го докарват едно към едно с моделите на известните модни къщи, стъклата са направени от обикновена пластмаса, боядисана в тъмни нюанси. За направата на оригиналните слънчеви очила се използват материали като поликарбонат, който има специален UV защитен слой, блокиращ до 97% вредната за очите интензивна светлина.

От голямо значение е и цвятът на стъклата. Сивите стъкла са многофункционални и осигуряват чудесна защита

срещу ярки отблясъци, които ги правят идеални за дълго шофиране. Жълтите и златистите стъкла намаляват количеството на синята светлина, като ефектът от това е, че ще започнете да виждате всичко по-ясно и по-светло. Затова сноубордистите и скиорите залагат на такъв тип очила през зимата. Ако пък сте любители на летните екстремни спортове като уиндсърф и водни ски - изберете очила с лъскави или розови стъкла. Те предлагат най-добрия контраст за предметите, намиращи се на зелен или син фон.

Що се касае до летните тенденции за лято 2009, няма съмнение - кръглите слънчеви очила ще доминират из плажовете и зноните улици на морските курорти. Много заоблените форми, най-вече в най-добрия случай асоциации за легендарния Джон Ленън, а в най-лошия - за Хари Потър, бяха лансирани в колекциите на модни законодателите като Марк Джейкъбс, Ралф Лорън, Рей-Бан и Прада. Холливудските звезди не закъсняха да се включат в "кръглата" инвазия. Хайди Клум, Амиша Ферера и Алиша Киус бързо се запасаха с няколко модела от любимата си марка - "Рей-Бан", докато Катрин Зита-Джоунс и Ариана Лима предпочетоха "Долче и Габана". Ако и вие искате да сте в крак с модата, бъдете внимателни. Дизайнерите предупреждават, че кръглите рамки са изключително претенциозни.

Темата подготвиха **Светлана ЛЮБЕНОВА** и **Даниела СЕВРИЙСКА**

Доверете се на огледалото, преди да стъпите на плажа. Стори ли ви се, че отражението ви малко е натежало, значи е време да вземете спешни мерки. Но привлекателната външност не се изчерпва само с обиколката на ханша и талията. Красивият бюст ще ви даде не по-малко самочувствие от стезнатите бедра. А глагката кожа и модерните предпазници от слънцето очила ще внесат финалния щрих в изящия ви вид

Снимки Булфот

**Умора?!**

**Няма чудо, има health.bg**

за по-добра умствена и физическа кондиция

## 100% Вкус и качество от Granini



Granini е марка номер едно сред плодовите напитки в Европа, познати и оценени в над 74 страни. В България, благодарение на "Девин" АД, имаме удоволствието да пием десет вкуса на Granini - портокал, касис, домати, розов грейпфрут, праскова, ябълка, мултивитамин, както и екзотичните комбинации портокал-манго и ябълка-касис.

Таината на уникалността на соковете Granini се крие в начина на приготвяне. Granini са гарантирано 100% натурални продукти, без консерванти, оцветители, изкуствени аромати или генномодифицирани плодове и зеленчуци. Те са приготвени чрез най-модерния стерилен метод за бутлиране на соковете (aseptic filling), при който сокът се бутлира студен, като по този начин характеристиките на плодовете - вкус, мирис и цвят, се запазват както при прясно изцеден сок.

За да съхранят този свеж и натурален вкус, Granini използват революционната трипластова опаковка за запазване на аромата (Aroma safe package), която не позволява на киселорода от външната среда да проникне в бутилката и да окислява сока. Уникалността на плътния и свеж вкус се допълва и от удоволствието от съхранените парченца плод, богати на здравословни фибри.

Допълнително технологичията позволява висококачественият сок да бъде изцеден в бутилка, в която сокът се вижда - защото всички ние искаме да видим какво ще имаме преди да сме си взели бутилката от рафта в магазина. Наздраве!





# Витамин D - чудният дар на слънцето

10-15 минути под галещите лъчи са достатъчни, за да сме здрави

Наскоро британски учени предупредиха за драстичен скок на кожните заболявания в резултат от въздействието на ултравиолетовите лъчи. Но ако постоянно търсим сянката, това също може да се окаже вредно за здравето. Причината се крие във въздействието на витамин D, чийто основен доставчик са слънчевите лъчи. Цяла поредица от медицински изследвания през последните месеци недвусмислено показва, че този витамин пряко влияе върху нашето здравословно състояние, особено при хората на възраст между 40 и 80 години. Оказва се, че витамин D играе основна роля за поддържането на менталната жизненост.

Така че продуктът, с който Слънцето ни дарява заради упоритостта ни да издържаме на палещите му лъчи, постепенно се издига в статут на чудотворна хранителна съставка за организма. Какво да правим тогава, след като толкова години чуваме постоянно предупрежденията, че не бива да се излагаме прекалено на слънчевото въздействие? Как да намерим златната среда в този, както се оказва, толкова важен за всички нас баланс?

Отдавна учените знаят, че недостигът на витамин D увеличава рисковете от костни заболявания като остеопороза и рахит. Едва наскоро те откриха, че съществува пряка и здрава връзка между липсата на витамин D и рака на дебелото черво, рака на гърдата, диабета, сърдечните заболявания, артрозата, множестве-



Слънцето е безценно за здравето ни, но понякога ласките му могат да бъдат доста груби  
Снимка Paga ПЕТКОВА

ната склероза, деменцията, аутизма и усложненията при раждане.

Имайки предвид, че 60% от нас изпитват недостиг на витамин D (до 90% през зимата), установяването на тази връзка показва колко е важно самото откритие. През последния месец поне една дузина авторитетни медицински издания излязоха със специални материали, в които се казва, че недостигът на витамин D води до астма и че приемането на една дневна доза витамин може да забави развитието на рак на простатата.

На фона на пандемията от "свински" грип екип от американски учени начело с д-р Джон Канел, психиатър, доказва, че недостигът на витамин D ни прави много по-уязвими за грипните вируси. Теорията на д-р Канел е публикувана в последния брой на авторитетния журнал

Epidemiology and Infection и там за първи път подробно се анализира мистериозната сезонност на грипа, който ни поражда най-вече през зимата. Всъщност не студът е причина за разпространението на грипния вирус и несправедливо много от нас се изненадват, че биват поразени от летен грип. Грипните вируси са еднакво опасни както през лятото, така и през зимата. Но през лятото именно поради въздействието на витамин D човешкият организъм се оказва много по-защитен от тяхното въздействие.

Доктор Джон Канел пише, че недостатъчните слънчеви лъчи през зимата са причина за доста ниските нива на витамин D, а той стимулира производството на противомикробни вещества, кои-

*Недостигът на витамин D ни прави много по-уязвими на грипните вируси*

то неутрализират грипните вируси.

Това означава само едно - по-малко слънце, повече вирусни инфекции.

Не стига това, ами вече съществуват доказателства, че витамин D е в състояние да регулира нашия имунен баланс. Това е много важно, защото е доказано, че при пандемия много млади и здрави хора умират след заразяване с опасен грипен вирус тъкмо заради прекалена ответна реакция от страна на тяхната имунна система, а не заради самата инфекция на организма.

Ако всичко това е вярно, защо досега лекарите не са ни препоръчвали да

приемаме повече витамин D посредством храна като яйца, мазна риба и зърнено-житни храна като закуска. А понякога става обратното - много от диетите съветват да избягваме точно тези продукти за красива фигура!

Истината е, че ние поемаме 90 процента от необходимите количества витамин D, като излагаме тялото си на слънце.

Затова, ако решите да наваксате дефицита на витамин D единствено чрез хранителните продукти, няма да решите проблема. Няма как да се избегнат слънчевите лъчи.

"Очевидно витамин D е важен за човешкото здраве, но количеството, от което се нуждае организъмът ни, е винаги много по-малко от това, което получаваме при печене и загаряне на слънце, казва Ед Йонг, мениджър информационно обслужване към Cancer Research UK. Трябва да се знае, че непреднамереното излагане на преки слънчеви лъчи е достатъчно, за да си осигурим необходимото количество витамин D, и затова е препоръчително дневно да стоим на слънце не повече от 10-15 минути. Ако не искаме наистина да си навредим на здравето чрез риска да развием рак на кожата."

С други думи, благоприятният ефект от въздействието на витамин D е гарантиран само когато се излагаме разумно на слънце (10-15, не повече от 30 минути дневно) и приемаме подходящи храна - риба, яйца, фибри.

**Валери ЦЕНКОВ,**  
по материали от чуждия печат

## Любопитно

### Мило дневниче



Според британски диетолози един от най-ефективните начини за сваляне и поддържане на идеално тегло е воденето на т.нар хранителен дневник. В него ежедневно се записва какво яде човек, както и кога и къде го прави. Това помага за лесно следене на погълнатите калории и за установяване на вредните хранителни зависимости, към които е склонен всеки един човек при определени стресови ситуации.

### Предупреждение



Над 1000 плажа, намиращи се на територията на страните - членки на ЕС, не отговарят на основни санитарни и здравни стандарти. Интересното е, че много от въпросните плажове са из реномираните туристически курорти на Италия, Испания и Португалия. Специална комисия е установила налицето на замърсители и микроби, които правят опасно посещението на тези места, и съветват туристите да ги избягват на всяка цена.

### Общуване



Разговорите между деца и родители рязко намаляват, когато наблизо има включен телевизор, дори и ако никои не го гледа. Изводът е на учени от Вашингтонския университет, които смятат, че тази закономерност може да има връзка с говорните проблеми на малчуганите, прекарващи много време пред екрана още от ранна детска възраст.

Подходящ за възрастни      Подходящ за деца и диабетици

Ако сте в плен на нередовния стомах...

**Лаксативни сиропи, съдържащи плодови екстракти**

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

**Есopharm** 1421 София, бул. "Черни връх" 14, бл. 3 тел.: 02/ 963 15 96

## Меню за интелектуалци

За правилното си функциониране клетките на главния мозък се нуждаят от голямо количество енергия. Ако работите в офис, "умната" храна ви е необходима, защото в противен случай ще забавите темпото и трудно ще успявате да свършите всичко.

Универсалното гориво за мозъка е глюкозата. Тя се доставя от въглехидратите и мазнините. За кратковременен ефект е достатъчно да хапнете бучка захар или нещо друго сладко, но бързо постъпилите въглехидрати прекалено бързо се усвояват и вашата активност ще продължи кратко. Освен това сладките храна развалят фигурата, затова захарта не е изход.

В менюто на възрастен човек, занимаващ се с умствен труд, трябва да присъстват 75-90 г мазнини (животински и растителни). Излишъкът им не само увеличава теглото ни, а и затормозява интелектуалната дейност. Неотдавнашно американско изследване доказало, че ако по време на бременност майката яде прекалено много тлъсти меса и малко се движи, интелектът на бъдещото дете може да пострада.

За активна мозъчна дейност особено полезни са ягодовите и другите плодове, както и зеленчуците, съдържащи витамин С. Той е и универсалният антиоксидант. Наблегнете на черните боровинки, всички цитруси, чушките, зеления лук, шипката. **(ЖЗ)**



# Тънкостите на устната хигиена

Как да предотвратим появата на кариеси



Редовното посещение при стоматолога гарантира здрава и красива усмивка  
Снимка Рада ПЕТКОВА

Вася ДЕРМЕНДЖИЕВА

Упоритите зъбни плаки са последица от занемарени грижи за собствената ви уста. Но дори ефективно почистване на устната кухина не гарантира винаги добър резултат, защото четка-

та не достига до много труднодостъпни участъци. Ето защо, за да запазите зъбите и венците си здрави, е задължително редовно, на равни интервали от време да посещавате стоматологичния кабинет, където ще получите професионални съвети и помощ.

Стоматологът първоначално ще ви разпита

за зъбния ви статус и ще прегледа зъбите ви. След предварителната диагноза медицинската сестра оцветява зъбната плака с хранителен оцветител, а вие с помощта на ръчно огледалце може да добиете ясна представа до кои места не достигат ресничките на четката за зъби. Сега е моментът да ви обяснят

как непочистената бактериална плака води до кариес, гингивит, зъбен камък и др.

След това идва ред на упътванията как да поддържате правилна устна хигиена. Сестрата може да ви помоли да покажете как използвате въщи различни артикули като конци, междузъбни четчици и др. Следва установяване на кои места плаката е била добре отстранена и къде са нужни подобрения в техниката на чистене. Част от консултацията е и нагледната демонстрация във вашата уста как точно да употребявате четката за зъби. Дори може да се наложи сами да се поупражнявате пред погледа на сестрата и стоматолога.

Той ще ви направи следните манипулации:

■ С помощта на специални инструменти ще отстрани професионално и прецизно зъбния камък под и над венците.

■ Ще нанесе върху зъбната повърхност профилактична паста и ще я

полира с помощта на специални четки. Резултатът - гладки повърхности, върху които по-трудно може да се образува бактериална плака.

■ Ще третира зъбите с флуориден гел или лак. Той ги прави по-устойчиви срещу киселинни атаки и ги предпазва от свръхчувствителност.

Запомнете - ефективната устна хигиена води до реминерализиране на началния кариес и до излекуване на заболяванията на венците. Най-добрият тест за нивото ѝ са редовните контролни прегледи. Комбинацията от вашите усилия и помощта на личния ви стоматолог е гаранция за здрави и красиви зъби.

Възрастни, нерискови пациенти трябва веднъж дневно да почистват основно и ефективно зъбите си:

**1** Междузъбните пространства се почистват с конец, а когато венците вече са се отдръпнали - с по-ефективните малки четчици.

**2** Всички зъби се почистват систематично с ръчна или електрическа четка за зъби, при което е препоръчително да се употребява флуоридна паста (най-добре с понижено pH, около 4,8-5,5). Четки с три почистващи глави вкарват забележително повече флуоридни йони в зъбните цепнатини, което от своя страна подпомага реминерализацията и предотвратява появата на кариес.

**3** След почистването не бива да изплаквате устата си с вода, за да може пастата да въздейства по-дълго време. Научни изследвания показват, че най-вече деца, които не изплакват устата си с вода, се радват на значително по-малко кариесни поражения.

## Горещите камъни отнемат стреса

Стоун терапията, или масажът с горещи камъни, е един от най-гревните методи за релаксация и оздравяване, имащ зад гърба си хилядолетна история.

В какво се състои лечебният ефект от масажа с горещи камъни?

■ Позитивно влияе върху дейността на сърдечно-съдовата и дихателната система

■ Помага за нормализиране на артериалното налягане

■ Стимулира централната и вегетативната нервна система

■ Отнема умората и напрежението в мускулите

■ Помага за отделянето на излишните течности от мускулите и тъканите и бързото им извеждане от организма

■ Отстранява напрежението и стреса, неутрализира негативната енергия, предизвиква положителни изменения в енергийното поле на човека

За горещия стоун масаж (температурата на камъните варира от 45 до 55 градуса) се използва обикновено вулканичен базалт. Той съдържа елементи на петте

стихии - огън, вода, въздух, метал, земя, затова притежава особено полезни свойства. Благодарение на порестата си структура базалтът бавно изстива и щедро си поделя с човека своята топлина и положителна енергия. Източниците на тези камъни са най-вече Индонезия, Перу, Аржентина и Хавайските острови, където преди се е наблюдавала вулканична дейност. Базалтът обикновено не се подлага на допълнителна обработка, защото се смята, че шлифованият от водата и вятъра камък е акумулирал част от природната енергия.

Особено ефективен е масажът, при който се използват последователно горещи и хладни камъни. Това води до свиване на съдовете и капиллярите в кожата, отстраняване на застоялата венозна кръв и повишаване на мускулния тонус. В резултат се постига подобряване на обмяната на веществата, активират се ендокринната, имунната и вегетативната нервна система.

Както и повечето масажи, стоун терапията е противопоказана при бременни жени, по време на обостряне на хронични и остри инфекциозни заболявания, при увреда на гръбначния стълб и тромбоза на дълбоките вени, при активна форма на туберкулоза, възпаление на лимфните възли и гноен процес, при онкологични заболявания и доброкачествени тумори. Масажът с горещи камъни не се препоръчва и при боледуващи от бронхиална астма. **(ЖЗ)**



Патентован Аюрведичен продукт

**NeOx**

Просто се движиш!

Бързо и ефективно повлиява болката в ставите и мускулите

**НОВО!**

Capsules

cream

Масажно масло

www.ecopharm.bg





# Здравният картон на Майкъл Джексън

Краля на попа отнесе истината за пластичните си операции в небитието



Даниела СЕВРИЙСКА

**М**айкъл Джексън беше противоречиваличност в много сфери от своя живот освен в една - музиката. Краля на попа, музикалният гений на 80-те и 90-те, вдъхновението на някои от най-големите съвременни звезди - от Джъстин Тимбърлейк, Ъшър и Лудакрис до Бийонсе, Бритни Спърс и Магона, си отиде от този свят в навечерието на своя 51-ви рожден ден. Приживе Майкъл отправяше личните си послания чрез това, което правеше най-добре - своите песни, които бяха толкова гениални и завладяващи, че нищо не успя да хвърли сянка върху тях. Нито скандалите около личния живот на певеца, нито забравата, налегнала го

през последните години. Може би смъртта на Майкъл Джексън, освен чувството на непреодолима загуба, остави и още нещо - предупреждението, че човек не трябва да стига до крайности в експериментите с външния вид и здравето си.

Джако, както галено го наричаха феновете му, винаги е предизвиквал редица спекулации относно своето здравословно състояние и броя на пластичните операции, на които се е подложил. През годините медиите непрекъснато коментираха измененията в цвета на кожата, формата на носа, скулите, брадичката и очите му. Въпреки това никога няма да се разбере с абсолютна точност колко са били операциите на Краля на попа. В своята автобиографична книга Moon Walk самият той твърди, че се е подлагал са-

мо на три хирургически интервенции - гверинопластики и една операция за оформяне на по-мъжествена трапчинка в брадичката. Според Майкъл всички останали изменения в структурата на лицето му се дължат на излизането от пубертета, вегетарианския режим на хранене, загубата на тегло, смяната на прическата и сценичното осветление. Пластичните хирурзи обаче са на друго мнение. Посредством детайлно анализиране на снимки от различните периоди в живота на Джексън те стигат до заключение, че той има не по-малко от 30-40 пластични операции.

Още когато е на 26 години и жъне феноменални

*Цялостният външен вид на Майкъл Джексън през годините е повлиян не само от пластичните му операции, но и от сериозни здравословни проблеми*

успехи с хита си Thriller, феновете на Майкъл Джексън забелязват промяна във формата на носа му, който е видимо стеснен. Много представители на чернокожата общност в Щатите тълкуват това като знак, че Джако се срамува от етническия си произход и затова чрез пластична операция е придал на носа си "по-бяла" форма. Големият шок идва през 1987 г., когато Джако се появява с още по-различен нос, чиято форма винаги ще озадачи света и ще го накара да си задава въпроса за-

що Джексън не е дал под съд пластичния хирург, причинил му това. Другата видима разлика са новите, подчертано оформени скули, а капак на всичко е констатацията, че за около година и половина цветът на кожата му е преминал от красив кокосов бронз към странно неестествено бяло.

Майкъл Джексън категорично отхвърля тезата за умишлено избелване на кожата и настоява, че посветляването ѝ се дължи на болестите витилиго и лупус, с които той е диагностициран през 1986 г. (Заболяването витилиго води до появата на бели точки и петна по кожата, които се причиняват от разрушаване или отслабване на пигментните клетки в засег-

натите участъци, а резултатът е изчезване и на самия кожен пигмент.) През 1991 г. Джексън отново предизвиква бум с новия си външен вид - още по-бяла кожа, устни с перманентен ярък цвят, фейс лифтинг на цялото лице, ясно изразени челюстни линии, нос, чито ноздри наподобяват малки триъгълници, и връх, изострен до неузнаваемост. След ринопластиката Джако се оплаква от проблеми с дишането и силни болки, лекуването на които ще го доведе до пристрастяване към аналгетици. След 1993 лицето на Краля на попа започва да показва вече първите посериозни последици от злоупотребата с пластичната хирургия. Върхът на носа му е толкова увреден от многото ринопластики, че тъканта в него е умъртвена и затова се налага поставянето на изкуствена протеза. По-късно тя ще бъде заменена от хрущял, взет от ухото на певеца. Брадичката също застрашително увисва, което води до поставянето на имплант, който заличава предизвиканата, също изкуствена цепка. Очите са толкова изпънати, че са добили ориенталска форма, а устата е застинала в онази страховита неестествена усмивка, характерна за хората, които са прекалили с фейс лифтингите.

Цялостният външен вид на Майкъл Джексън през годините е повлиян не само от пластичните му операции, но и от сериозни здравословни проблеми. Джексън иска на всяка цена да задържи слабата си фигура на танцьор и затова става вегетарианец. Загубата на тегло обаче е толкова драстична, че през 1985 г. той тежи едва 48 килограма, кое-

*Джако категорично отхвърля тезата за умишлено избелване на кожата*

то събужда подозрения, че талантивият певец може би страда от анорексия нервоза. До последно не спират и слухове, че Краля е имал рак на кожата вследствие на големия брой пластични операции, които е правил през годините. Появяват се и още по-скандални спекулации от младостта на Джексън, когато според близки до певеца той е вземал и женски хормони, за да задържи колкото се може по-дълго специфичния си, леко писклив глас, който го изстреля на върха на славата.

## Свят

### Зависимост



Скандално известният в близкото минало баскетболист Денис Родман се е съгласил да влезе отново в клиника за алкохолици. Бившият играч на Chicago Bulls, който за кратко бе женен за секс бомбата Кармен Електра, се решил на крайната стъпка след множество увещания от страна на своите най-добри приятели. Голямо влияние върху Родман оказала и срещата с легендарния треньор Фил Джексън, който посъветвал бившия си възпитаник да не отлага повече битката с тежката алкохолна зависимост.

### Символи



Двайсет години след своето падане Берлинската стена продължава да служи за вдъхновение на творци от различни сфери на модерното изкуството. Последният пример за това е модната колекция на германския дизайнер Даниел Родан. Тя била силно повлияна от емблематичните графити, които години наред "красели" бетонната бариера, разделяща Източен от Западен Берлин.

### Гинес-кандидат



28-годишната Джеси вероятно е най-старата котка във Великобритания, съобщава в. Daily Express. Измерено в човешки години, това означава, че четиригодишното създание наскоро е отпразнувало своя 129-и рожден ден. Пред изданието собствениците на Джеси обясняват, че въпреки достолепената си възраст тя е едно много жизнено и игриво коте.

Патентован Айурведичен продукт

# Нерасаве

Capsules (300mg Extract of Picrorhiza kurroa)

ГРИЖА ЗА ЧЕРНИЯ ДРОБ ПРИ УВРЕЖДАНИЯ ОТ:

- Вириси
- алкохол
- медикаменти
- токсини

Есopharm

Айурведична серия

www.ecopharm.bg





Според Пиер Мари  
Льожън  
скулптурите му са  
малки машини,  
които изразяват  
поезия и могат да  
бъдат разчетени  
от най-различни  
народности  
Снимки Авторката



# От 25 години пиша собствената си азбука

Със скулптора Пиер Мари Льожън разговаря Даниела Бенишева

Роден през 1954 г. във Франция, Пиер Мари Льожън определя себе си като скулптор художник. През 1983 г. печели стипендия от Френската академия в Рим и прекарва една година в Луксор, престой, който съвсем естествено го насочва към скулптурата.

Според познавачите Пиер Мари Льожън "изписва" творбите си в пространството със своеобразна виртуална азбука.

**Г**-н Льожън, за първи път представяте своя изложба в София. Това, което впечатлява веднага, е белият цвят на скулптурите, подредени в зала "Параклис".

- Тези бели скулптури, които виждате тук, са общо осем и бяха създадени специално за изложбата в България. Да ви призная, за първи път използвам белия цвят. Ще попитате: защо бял цвят? Когато идвах миналата година, за да видя мястото, където ще бъде изложбата, в София имаше сняг, навсякъде беше бяло и реших, че този цвят абсолютно отива на града. Бих искал да допълня, че осемте скулптури, които са вътре, в галерията, допълват тези, които са отвън, пред сградата, и

които представих миналата есен в Брюксел - в парка Турне-Солве в Европейското пространство за скулптура.

- Казахте, че за първи път използвате белия цвят. Имате ли предпочитани цветове?

- По принцип съм против цветовете и обикновено използвам този материал, който изглежда най-истински. Много често вземам желязото, което е хванало ръжда, или пък сивото, защото е цвят, който всъщност е събран от много други.

- А какво бихте казали за формите на вашите скулптури?

- Имам чувството, че от 25 години пиша собствената си азбука. Разбира се, това, което съм създал, не може да се съедини и да изпишем ду-

любимите му материали са стоманата, стъклото, светлината и водата. Формите са изчистени и строги.

Творбите на Пиер Мари Льожън могат да се видят на открито, както и в много музеи и центрове за изкуство в Европа, в Далечния изток и САЩ.

Неотдавна авторът лично откри изложбата си в Националната художествена галерия, която ще остане тук до 12 юли.

ми. Всъщност това са едни малки машини, които изразяват поезия и могат да бъдат разчетени от най-различни народности, даже от хора, които не знаят да четат. А огледалото, което използвам в творбите си, е като видео, което отразява зрителя и пространството около него. Затова винаги посещавам мястото, където трябва да правя изложба, за да видя как произведенията ще се впишат в него.

- Очевидно за вас е важно обкръжението, в което ще бъдат вашите скулптури?

- Намирам, че е важно, защото то отразява света, в който живеем. Затова и много често, гледайки скулптурата, вие виждате неща, които не сте забелязали.

- А как избирате формите?

- Всичко тръгва от рисунката, след което правя много макети, от които като творби реализирам може би само 10 процента. Твърде субективен е изборът на форма, затова е трудно да кажа как се случва това, но важно е нещата да си пасват.

- Доста често правите изложби в Китай.

Бихте ли казали нещо за връзката ви с тази страна?

- През 2005 г. имах щастието да се запозная с една дама, която се казва Пър Лам и която е много известна в съвременното изкуство както в Китай, така и в световен мащаб. Именно тя ме покани да работя в Шанхай и в продължение на две години и половина финансираше моите творби.

## Летни авантюри



Явно високите температури влияят флиртаджийски не само на простосмъртните хора, но и на тези със синя кръв. Принц Хари и австралийската певица Натали Имбрулия били забелязани да вечерят заедно на една маса след рок концерт, съобщава жълтото издание Hello Magazine. Според светски хроникьори от известно време насам двамата завързали изключително близко приятелство, като г-ца Имбрулия дори сложила престолонаследника на едно от челните места в списъка на специалните гости за партието по повод 34-тия си рожден ден. Хари, който наскоро се раздели с дългогодишната си приятелка Челси Дейви, очевидно бързо се е свързал и вече се оглежда за нови приключения на любовния фронт. Преди да започне да се навърта около изпълнителката на хита Topn, червенокосият принц изживя и съвсем кратка авантюра с телевизионната водеща Каролин Флак. (ЖЗ)

Патентован Аюрведичен продукт

# COMFORTEX®

20 меки желатинови капсули

**Не се надувай,  
карай спокойно!**

Отстранява  
излишните  
газове  
в червата

Подобрява  
моториката  
и храносмилането

Съдържа само билкови екстракти.  
Търсете в аптеките.

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

Аюрведична серия

www.ccopharm.bg



# Термометър с кариес

Сергей ТРАЙКОВ

Иван влетя с разкривена физиономия в зъболекарския кабинет.

- Докторе, умирам! - простена той.

И посочи подутата си буза.

- Умирам от болка!

- Спокойно, спокойно! - каза докторът с благлас и с ръка го покани да седне на зъболекарския стол.

Иван се отпусна на стола и продължи да охка:

- Щях да пукна от болка цяла нощ, докторе! Не мога да търпя повече!

- Потърпи още малко само.

Зъболекарят хвана спринцовката и натисна буталото:

- Сега ще ти сложа една упойчица от най-силните и след това изведнъж ще го извадя. Направо с корена!

**Иван настръхна**

- Какво каза, докторе? - спря да стене той. - Как така изведнъж ще го извадиш?

- Е, спокойно де! Само така се казва. Истината е, че първо ще го поразклатя лекичко, а после неусетно ще го измъкна - само с едно дръпване! - похвали се в аванс зъболекарят.

Иван обаче протегна ръка, за да спре поставянето на упойката.

- А не може ли първо да го полекуваш, докторе? - поинтересува се той. - Жалко е още отсега да си изгубя зъба.

Зъболекарят поклати глава със съжаление:

- Късно е вече да се лекува. Много късно! Я погледни снимката, да видиш каква развалина е.

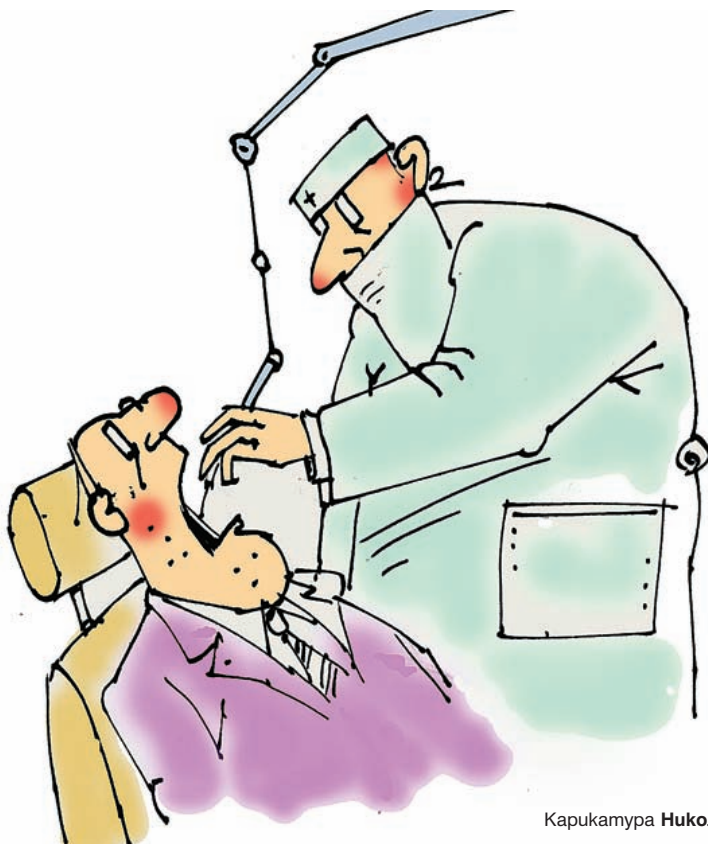
- Ама, докторе, ти сякаш си се наговорил с жена ми?

на ми?

- Това не е възможно, защото изобщо не я познавам. Защо да се наговарям с нея?

- И тя ме изпрати тук със същото пожелание: „Извади си този проклет зъб завинаги!“ - каза ми.

- Докато не ми го донесеш увит в марля и не ми го покажеш, няма да се успокоя!“



Карикатура Николай АРНАУДОВ

**Права е**

- Ама как така ще ми вика, сякаш зъбът е неин? Но понеже знае, че се страхувам да стъпя при зъболекар, иска да се върна у дома с доказателство в ръка.

Зъболекарят започна да губи търпение.

- Забрави сега за жена си! Отвори устата!

- Няма да я отворя! -

заинати се Иван. - Няма да ти дам да извадиш този зъб!

- Сигурен ли си? Ами какво ще покажеш тогава на жена си, като се прибереш у дома?

- Имам аз какво да ѝ показвам, докторе... - направи опит да се усмихне с подутата си буза Иван. - Ти не бери грижа за мен...

Все пак той се замисли за момент и грейна:

- А, сетих се! Ще ми гадеш някой чужд изваден зъб да занеса за парлана на жената! Много ще ѝ разбере главата на нея какъв зъб ѝ нося!

Зъболекарят вдигна рамене и посочи с ръка:

- Ами ето, в тази ваничка има колкото искаш извадени зъби.

- Супер!

- Избери си, евтино ги давам - само по два лева бройката.

- Страшен си, докторе!

- Обаче знай, че като се прибереш, жена ти може да поиска да си отвориш устата и ще види, че нямаш изваден зъб - предупреди зъболекарят.

- Уф, вярно! - изпъшка Иван. - Да му се не види и мъката! Добре, щом няма начин - слагай тогава упойката и вади!

**Веднага?**

- Да, веднага, само че ще извадиш съседния, докторе!

- Какво?

- Съседния ще извадиш, а не този, който ме боли!

- Да ти извадя здрав зъб? - ококори се зъболекарят, който беше виждал какво ли не, но този път наистина се изненада.

- Да, извади ми здравия.

- Нищо не разбирам - призна зъболекарят. - А защо искаш да ти оставя болния?

- Този зъб наистина много ме боли, но от сто грама водка ми минава - каза Иван.

- Интересно...

- Ако водката е разрежена с вода обаче, веднага усещам - защото болката ми не минава!

- Хм...

- Този зъб ми е като индикатор, докторе! Усеща всички напитки, които гълтам, дали са качествени, дали са разрежени и с колко. Дали са домашни ментета, дали са вносни и оригинални. Само от една глътка чрез зъба си ще различа дали шампанското е руско, френско или испанско. Реагира на топло и студено по-добре от най-чувствителния термометър, докторе.

Предсказва времето като истински метеоролог. Затова не си го давам за нищо на света този зъб, докторе! Вади здравия!

## Библиотека

## Билковите лекове

Съставки. Лечебни свойства. Приложение

**Ан Айбърг**

издателство: Хермес

година: 2008

страници: 284

цена: 19.99 лв.



Почерпете здраве и сила от лечебните гарове на природата!

Познато още от дълбока древност, лечението с лекарствени растения вече заема полагащото му се място в съвременната медицина. Сравнително неагресивното действие на целебните билки върху организма и очевидните резултати в борбата с вирусни инфекции и хронични оплаквания карат все повече хора да посегнат към естествените лекарства от аптеката на майката природа. Богати на редица полезни вещества, билките се използват за лечението на широк спектър от заболявания и се препоръчват като допълнение към методите на традиционната медицина.

В този незаменен и богат илюстриран справочник ще откриете:

- подробна информация за употребата, лечебните свойства и активните съставки на 100 от най-разпространените билки
- практически инструкции за приготвяне на запарки, бани, масла и други лечебни средства
- съвети как да събирате и съхранявате билкови растения



**Мисли и отслабвай**  
Комплект от 2 DVD

**Естер и Джери Хикс**

издателство:  
Сребърно звънче  
година: 2009  
цена: 18.00 лв.

## Методът Гейбриъл

**Джон Гейбриъл**

издателство: Хермес

година: 2009

страници: 240

цена: 9.95 лв.

Защо традиционните диети се оказват неефективни в дългосрочен план? Защо понякога ни се струва, че собственото ни тяло саботира усилията ни да отслабнем?

На този въпрос се опитва да си отговори Джон Гейбриъл, който години наред се бори с килограмите, прилагайки безуспешно всички възможни диети. Отчаян, Джон започва свое собствено проучване, продължило с години, което го довежда до шокиращия извод, че не може да отслабне, ЗАЩОТО ТЯЛОТО МУ ИСКА ДА Е ДЕБЕЛО. В такъв случай никакви диети и физически натоварвания не помагат: тогава тялото забавя метаболизма и разграждането на мазнините. Затова най-важното е да вникнем в логиката на тялото, да открием истинските причини за пълнотата



не, която акцентира на връзката дух - тяло. Благодарение на нея създателят ѝ не само отслабва повече от 100 килограма без диети и пластични операции, но за всеобщо учудване тялото му изглежда така, сякаш никога не е било дебело.

Открийте как да бъдете здрави и красиви, без да издевателствате върху тялото и духа си.

Новаторски и добре обоснован, този метод е истинска находка за всички, които се борят с наднорменото тегло.

**Нанси Сюзак, председател на Американската асоциация за холистична медицина**

# Хеликон

Купете книгите от страницата с 10% отстъпка, като представите този талон в някоя от книжарниците „Хеликон“

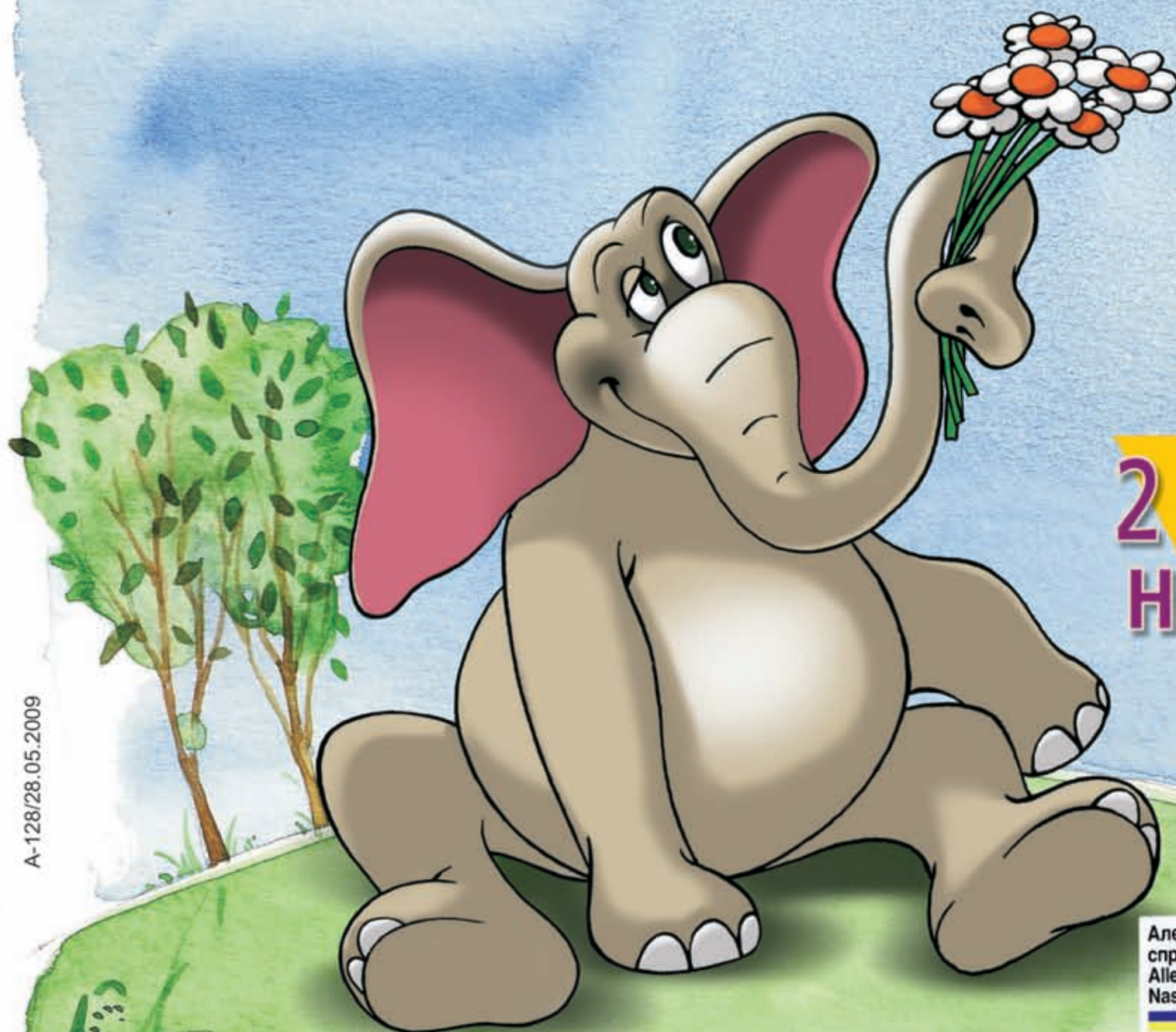






# Allergodil®

*Непримирим към сенната хрема!*



A-128/28.05.2009

**2 пъти  
на ден**

Лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 6 г.  
при стандартна доза и деца над 12 г. при по-висока доза.  
Съдържа ацеластин хидрохлорид. Преди употреба прочетете листовката.

