

Sargenor

3x1 на ден

Нагвий умората!

www.ecopharm.bg

Безплатен абонамент

за електронното ни издание
в PDF формат на:
info@health.bg

Любимци

Как да възпитаваме кучето

▶12

Безплатно издание

Тираж

75 000

всяка седмица

Печатница "София"

Живот и Здраве

Вестник за здраве и антиейджинг

Брой 28 (81), 22 - 28 юли 2009 г. (год. III)

Митове

За и против антибиотиците

Всички велики изобретения на човечеството са били направени случайно. Откриването на антибиотиците също не е изключение от това правило. През 1928 г. шотландският учен Александър Флеминг се занимавал с изследване на стафилококите. Връщайки се от отпуска, той видял в лабораторията си забравена от него мръсна колба със засъхнали образци, а върху тях - плесен. Необичайно му се сторило на учения изчезването на самите стафилококи. Провеждайки ред експерименти, Флеминг доказал, че плесенните гъби на пеницилина имат уникалното свойство да разрушават болестотворните бактерии. През 30-те години на миналия век вече целият свят знаел за антибактериалното вещество. През 1945 г. двама английски учени успели да го превърнат в прах, което завинаги променило историята на медицината. Много болести, които мъчели човечеството векове наред, станали банални като простудата. Днес антибиотиците са 15% от всички продавани лекарства.

Около тяхната употреба обаче витаят много митове. Едни виждат в тях спасение от всякакви заболявания, други напълно ги отричат. Каква всъщност е истината за едно от най-великите изобретения в медицината?

Още - на стр. 5

Опасностите на лятото ▶ 5

Как да преодолеем стреса

стр. 10

Добрата новина

Специален приз и пет медала получиха вината на българската изба „Катаржина естейт“ на престижния винен конкурс SFWC в Сан Франсиско, САЩ.

Даровете на Нептун

Морето носи приятни емоции и лекува ▶ 8-9



Активните деца по-рядко пушат

Децата, които се занимават с групов спорт, по-рядко започват да пушат от връстниците си, които избягват физическото натоварване. След редица изследвания учените открили, че различните средства за масова информация и филмите влияят до голяма степен върху пристрастяването на подрастващите към цигарите, а колективните спортове помагат на децата да се дистанцират от този порок. Специалистите включили в изследването повече от 2000 деца на възраст 14 години и ги наблюдавали в продължение на седем години. Оказало се, че подрастващите, които спортували, два пъти по-рядко са пробвали да пушат от неспортуващите си връстници.

Учените предполагат, че ако се съкратят сцените на пушещи хора в най-касовите филми и телевизионните програми, а в същото време се насърчат децата да участват в групови спортове, процентът на пристрастените към цигарите рязко ще намалее.



Изкуствен хормон ще пребори затлъстяването

Впечатляващ успех по създаването на ново поколение лекарства, снижаващи наднорменото тегло, постигнаха специалисти от американския университет на щата Индиана. При опити с мишки те успяха да намалят теглото им с една трета, а мастните им тъкани с 63%. За резултатите от изследването пише британският вестник Daily Mail. Според учените

през следващите пет години благодарение на новото лекарство ще бъде създаден революционен метод за намаляване на теглото. Човечеството се сдоби с шанс веднъж завинаги да се справи със сложния медицински и социален проблем.

В основата на лекарството лежи изкуствен хормон, който притежава способността да регулира разграждането и усво-

яването на въглехидратите от живите организми. Изкуственият хормон предизвиква комплексна реакция на организма, водеща до стабилно поддържане на естественото тегло. Досега опити са се правили само с животни, но компютърно моделиране потвърдило, че и човешкият организъм реагира на хормона с понижаване на наднорменото тегло.

Щастието има паричен еквивалент

Британските социолози Стив Хенри и Дейвид Албъртс си поставили благородната задача да докажат, че в живота има по-ценни неща от пачка пари. Те провели допитване сред 1000 души, които трябвало да си спомнят 50 събития в живота си, когато са били щастливи. Всяко от събитията трябвало да бъде оценено в паричен еквивалент, сравнен по скалата на емоциите с определена печалба от лотарията. Установило се, че двете думички "Обичам те!" британците оценили по сила с преживяването при печалба на 163 хил. фунта стерлинги. Признанието в любов се оказало със 17 хил. фунта по-евтино от доброто здраве. То струвало около 180 хил. фунта. На трето място се класирали стабилните отношения между партньорите - 155 хил. фунта. Според авторите на изследването, издали впоследствие и книга с резултатите, в период на икономическа криза е много важно хората да преосмислят ценностите си.



Растителните белтъчини понижават кръвното

Аминокиселините, влизащи в състава на много растителни белтъчини, понижават кръвното налягане. Американски специалисти препоръчват да се използва това общодостъпно средство за комплексното лечение на хипертонията и болестите на сърдечно-съдовата система.

Учените провели изследване, в което анализирали данните на 4,5 хиляди души на 40-годишна възраст от 17 градове и села в Китай, Япония, Великобритания и САЩ. Резултатите показали, че повишеното съдържание на глутаминова киселина в храната (с 5%) води до намаляване на артериалното

налягане с 1,5-3 мм живачен стълб. В рамките на един организъм такова понижение е незначително, но в мащаба на цяла популация фактът е значим. Учените смятат, че снижение на показателите само с 2 мм ще намали смъртността от инсулт с 6% на човешка популация, а от исхемична болест с 4%. По данни на Американската асоциация на сърдечните болести това може да спаси живота на 17 800 души.

Основен източник на глутаминова киселина от растителни белтъчини са бобът, нешлифованият ориз, пълнозърнестият хляб и тофуто.

Хроника

Анти СПИН

Безплатни консултации и изследвания за ХИВ/СПИН ще се провеждат до 27 юли във Варна. Инициативата е в рамките на програмата "Профилактика и контрол на ХИВ/СПИН" на Министерството на здравеопазването и се осъществява със съдействието на община Варна и неправителствени организации. Всеки може да разбере своя ХИВ статус в мобилните кабинети на РИОКОЗ - Варна, които ще бъдат разположени на оживени места в града: 24 юли - Мол - Варна; „Рапонги“, кръгов паркинг; 25 юли - Мол - Варна; парк "Севастопол"; 26 юли - Златни пясъци; 27 юли - парк "Севастопол". Консултациите ще се провеждат от 16.00 до 21.00 ч.

Придобивка

Интензивен детски сектор работи вече в многопрофилната болница "Пловдив". Той разполага с четири легла и в него ще бъдат приемани малки пациенти не само с тежки травми след катастрофи и отравяния, но и с дихателни усложнения - пневмонии и бронхити. Това съобщи директорът на болницата доц. Георги Йорданов. "Звено е създадено към детското отделение, където има 45 легла. Новият сектор разполага с модерен ехограф, електроенцефалограф, монитори и респиратори.

Кадри

Правителството трябва да намери начин да спре изтичането на медицински кадри. Това заяви ректорът на плевенския Медицински университет проф. Григор Горчев. "Програмата на ГЕРБ в сферата на здравеопазването е много амбициозна и тя дава надежда за бъдещето на медицинското образование и болничната помощ", посочи ректорът на МУ. Според него настоящият модел в здравния сектор е неработещ.

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 Лонг“, 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



„Моето дете спортува“

Така се нарича фотоконкурсът, в който очакваме вашите снимки на спортуващи деца до 12 г. Качете ги лесно на сайта health.bg, където най-добрите ще бъдат определени чрез гласуване. Кон-

курсът продължава до 15 септември, всичко за него ще намерите на health.bg.

Има чудесни награди за първите три отличени снимки. Ще ги публикуваме и във вестник "Живот и Здраве".

Кафето върви с книга, не с цигара

Първата ни кафе-книжарница без тютюнев дим е вече факт

Румен ЛЕОНИДОВ

Този заразителна с находчивостта си фраза стана мото на много ценната и нова за страната ни кампания - да се насърчава четенето за сметка на пушенето. "Кафето върви с книга, не с цигара" вече стартира благодарение на издателската къща "Кръгозор" и сайта за книги "Аз чета". Не само това - и първата българска кафе-книжарница без тютюнев дим също е факт. Намира се на ул. "Граф Игнатиев" 18 (на последния етаж на "Ориндж").

Тук книгоманите ще могат да се наслаждават на чаша ароматно кафе, докато разлистват нова книга, днешен вестник или интересно списание. А когато ги засърби желанието да посърфират в мрежата, могат да използват тукашния безплатен интернет.

Официалното откриване на новата книжарница бе придружено с едно друго, също находчиво предизвикателство - издателство "Кръгозор" представи на първите посетители последния роман на Антъни Капела. Познахте ли какво е заглавието? Ами, разбира се, че е "С гръх на кафе".

Амбицията не е популистка, а дългосрочна и по всяка вероятност ще се разпространи из цялата страна. Още повече че инициативата се появява една година преди влизането в сила на забрана за тютюнопушене на закрити обществени места.

А как се ражда самата идея? Тя хрумва в главите на двама млади българи с



В "начетеното" заведение и кафето не се поднася по обичайния начин

Снимки Авторът

Инициативата се появява
една година преди
влизането в сила на
забрана за
тютюнопушене на
закрити обществени
места

модерно мислене, които са пристрастени към четенето. Това са Силвия и Александър и първоначалният им замисъл е да популяризират четенето чрез създаване на библиотечни кътчета, които да са на разположение на посетителите в кафенетата. Надяват се тези кафе-библиотеки да се подхранват от доброволни дарения и бързо да намерят прием сред по-интелигентните тийнейджъри. Нещо повече - всеки ще може да остави там книга от своята библиотека и да вземе интересно четиво, дарено от друг посетител. Така онези, които са свикнали да придружават чашката кафе с глътка тютюнев дим, ще трябва да започ-

нат да възприемат ритуала по нов начин: в едната ръка димящата напитка, в другата приятнo четиво...

Идеята на Силвия и Александър е намерила енергичната подкрепа на издателската къща "Кръгозор" и кампанията "Кафето върви с книга, не с цигара" вече набира прилично скорост. За първи път ставаме свидетели на изключително любопитно и благотворно сътрудничество между три отделни културни среди-

ща - споменатото книгоиздателство, сайта за книги "Аз чета" и веригата от книжарници "Пингвините", която се занимава повече от 10 години с книгоразпространение. И към днешна дата е верига от 37 обекта в 25 града. Предполагам, че повечето от тях ще последват софийската акция и ще ни помогнат да турим край на вредния си и горчив навик да си пием кафето с цигарен дим.

Две изречения и за "Аз чета" - това е най-новият български сайт, посветен на книгите и литературата. Той стартира своята дейност именно с тази мащабна акция за насърчаване на четенето. Медията е инициатор и на кампанията "Дари книга".

Приятно ви четене! И не прекалявайте с кафетата!

Традиция

27 юли - празникът на св. Климент Охридски

Стефан Чурешки

На 27 юли Българската църква чества паметта и делото на един от най-изтъкнатите български духовници и просветители - св. Климент Охридски. Като един от учениците на св.св. Кирил и Методий, неговото име и живот са свързани със Златния век на българската просвета и култура. Дейността на св. Климент се изразява в създаването на храмове, манастири и училища, където се подготвят български книжовници и духовници. Той е основател на Охридската книжовна школа, чиято дейност и значение за българското самосъзнание на практика са неоценими, както и на манастира "Св. Панталеймон" в Охрид, където и до ден днешен има много разпространен култ към него.

Наричан славянски епископ, св. Климент е известен и със своите богослужебни текстове. В научните среди дори съществува предположение, че именно той е създател на кирилицата, макар да е пишел и проповядвал на глаголица - азбуката, създадена от Кирил и Методий.

Култът към св. Климент Охридски не е само български. Неговите мощи, които са почитани още през Средновековието, са обект на поклонение и от други балкански християни. Понастоящем част от мощите на св. Климент се пази в столичния храм "Св. Седмочисленици", който е посветен на живота и делото на учениците на св.св. Кирил и Методий. Фактът, че най-старият и престижен български университет - Софийският, носи името на св. Климент, е показателен за степеня, в която българите са оценявали в своята история способността и привилегията да разбираш света на свой собствен език.



До Чикаго и назад



Конската сила може да е само една, но пък икономисва бензин и не замърсява околната среда

Снимка Веселка АЛЕКСАНДРОВА

Число
на броя

93

метра ще бъде висок небостъргачът, чието строителство започна във Варна.

Информация
от медиите

Мисъл
на броя

„

Пазарът за любене и за женене много обедня. На ниско равнище е. Няма какво да избираш.

Проф. Юлиан Вучков пред
В. „Седмичен Труд“



„Форбс“

Най-здравословните
храни ►

22 - 28 юли 2009 г.

Живот
Здраве

Диабет

Как да избегнем
усложненията ►

Агресията в училище - има ли решение?

Проект помага на децата да се справят с гнева и напрежението

Всяко поколение е различно от предходното. Има ценности обаче, които не търпят промяна, които се предават от родителите на детето и се съхраняват през годините. Такива духовни устои са любовта, уважението, добротата, хуманността. За съжаление днес сме свидетели на рязко потъпкване на тези нравствени опори, а децата станаха по-агресивни, нервни и напрегнати.

Това е и поводът да стартират различни кампании и проекти за повишаване информираността на децата относно рисковете в съвременния свят. Такъв е и проектът "Виртуално и реално насилие - превенция чрез интерактивно обучение в училища", който поставя фокуса си на две нива. Насилието е навсякъде около нас - в реалния свят, но и в този на новите технологии и компютрите. По данни на Фондация "Приложни изследвания и комуникации" 80% от децата над 5 г. използват интернет. При тях границата между виртуалност и реалност често е доста размыта, защото в мрежата общуването е почти същото, както в действителността. Децата могат да чуят гласа на събеседника си, да го



Училищата от място за общуване между децата се превърнаха в бойно поле

Снимка Рага ПЕТКОВА

"видят" чрез уеб камера, качено клипче или снимка. Разликата е в това, че в интернет всеки е анонимен и подрастващите могат да говорят не само със свои приятели, но и с непознати хора. Психиката на бъдещите ни наследници е доста крехка, а те са все още емоционално незрели, за да виждат ясно опасността пред себе си. Затова им трябва подкрепа: в училището и в семейството.

Съвместният проект на Асоциация "Родители" и Фондация "Приложни изследвания и комуникации" цели да провокира един непринуден разговор сред децата за това какво мислят за обкръжаващия ги

свят. Той се провежда в 12 столични училища, а през септември предстои продължението му. "Най-големият проблем е, че децата не разпознават насилието около тях" - сподели координаторът на проекта Мариета Рагулова пред екипа на вестник "Живот и Здраве". Те гледат клипчета с побоища и не смятат това за насилие, а за забавление; подиграват се на свои съученици, играят на различни компютърни игри, пълни с убийства, проливане на кръв, оръжия... Страшното идва тогава, когато деца-

Психиката на бъдещите ни наследници е доста крехка, а те са все още емоционално незрели, за да виждат ясно опасността пред себе си

та започват да прилагат насилие в реалния свят, като отражение на виртуалния. Очевидно е, че нещо трябва да се промени, а ключът може би се крие в общуването.

На това залагат и организаторите на инициативата, които са разработили 25 модула, включващи ролеви игри, дискусии и

други интерактивни методи за привличане на вниманието на учениците. Екип от психолози и педагози провежда своите занимания в т.нар. свободни часове. Чрез уникална за България интернет базирана платформа вместо училищното ръководство да търси заместващ учител, влиза обучителят, който се възприема по-скоро като приятел от децата. В процеса на работата те стават все по-откровени, а познанията им за справяне с насилието - все по-задълбочени.

На учениците от 5 до 12 клас в училищата, включени в проекта, вече са известни някои техники за справяне с гнева и напрежението: слушане на успокояваща музика, упражнения на базата на умствена концентрация, практикуването на стрелба, йога, бойни изкуства, танци и др. "Проектът в най-голяма степен промотира здравословния начин на живот" - каза още Мариета Рагулова. А ефектът вече е налице - много от децата признават, че са се държали лошо към свои съученици, и се опитват да променят това; по предварителни данни почти всички учители виждат разлика в общуването между децата и сочат, че дисциплината се е подобрила.

Кратки

Целувки



От медицинска гледна точка продължителността на идеалната целувка трябва да бъде три минути. Специалистите толкова сериозно са се заели да изучават тази проява на обич, че са измислили и нова наука - филематология. Отдавна е известно, че целувките не само повишават настроението, но и влияят положително на здравето и удължават живота.

Катастрофи



Според немски изследователи от Съвета по безопасност на движението лекарствата са причина за всяка четвърта-пета катастрофа. Статистиката в САЩ пък твърди, че всеки десети американец е направил авария на пътя скоро след прием на някакъв медикамент. Става въпрос за лекарства, които потискат централната нервна система, предизвикват вялост и сънливост, нарушават координацията на движение. Към групата спадат и медикаментите от старо поколение против алергия.

Комшии



Да живееш в съседство с богати и преуспели хора, които не скриват prosperитета си, е вредно за здравето. Този факт установили учени от Чикагския университет, САЩ. Оказало се, че когато постоянно си свидетел на чуждото богатство, а си притежател на неголяма банкова сметка, поемаш риска да отслабне имунната ти система. Това води на първо място до заболявания на сърдечно-съдовата система, доказали американските учени.

Акромегалията се лекува и у нас

Вятърът на промяната след влизането ни в ЕС донесе промени и в българското здравеопазване. Редки болести, като акромегалията, си проправят

път към общественото внимание, а лечението им бележи напредък. Акромегалията е хронично, прогресивно и инвалидизиращо заболяване, което в 95%

от случаите се дължи на вид доброкачествен тумор (аденом на хипофизата). Болестта се характеризира с промени във физиката - нарастване на

размера на черепа, носа, ушните миди, езика. Наблюдава се задебеляване на костите, нарастване и разширяване на гланите и ходилата, изкривяване на гръбначния стълб и уголемяване на вътрешните органи с тежки последствия от тези процеси.

Три са методите на лечение на акромегалията - оперативен, медикаментозен и лучевият, като при медикаментозното лечение водещо място заемат соматостатиновите аналози (медикаменти, които потискат нивата на растежния хормон и намаляват размера на хипофизарния тумор). В България дълги години лечението с тези аналози не се е прилагало, а причината, разбира се, е липса на средства. Днес обаче ситуацията се промени. От април 2008 стартира програма за лечението на пациенти с жизненоважните соматостатинови аналози. Към момента тя обхваща 30 души с тенденция да се разшири, защото болните от акромегалия в

България са около 400. Първите резултати след стартирането на програмата са положителни и "доказват ефикасността от прилагането на соматостатинови аналози" - съобщи ръководителката на Клиничния център по ендокринология и геронтология проф. д-р Сабина Захариева.

По покана на центъра у нас пристигна и световно признатият италиански ендокринолог проф. Анна Мария Колоа, която участва в конференция по въпросите за акромегалията. Преди да изнесе лекция за съвременните успехи в лечението на рядката болест, проф. Колоа, която е и ръководител на Клиниката по невроендокринология към университета "Федерико II" в Неапол, изрично подчерта, че медицината днес е много напреднала и пациентите у нас трябва да се чувстват сигурни, че ще бъдат успешно лекувани и в родната си.

Страницата подготви
Мирослава КИРИЛОВА

Патентован Аюрведичен продукт

Нерасave

Capsules
(300mg Extract of *Picrorhiza kurroa*)

ГРИЖА ЗА ЧЕРНИЯ ДРОБ
ПРИ УВРЕЖДАНИЯ ОТ:

- Вируси
- алкохол
- медукаменти
- токсини

Есopharm

Аюрведична серия
www.ecopharm.bg

Митовете за антибиотиците

Няма лоши лекарства, има неправилно предписани

Няма спор, че антибиотиците са едно от революционните открития на медицината, което е спасило стотици милиони пациенти. Те се прилагат масово от края на 40-те години на миналия век, а употребата им е свързана с много митове. Вестник "Живот и Здраве" подбра най-разпространените от тях, за да ви предостави верните отговори.

1 Всички антибактериални препарати са антибиотици

Освен антибиотиците съществуват и много други антибактериални средства. Сред най-разпространените са химиотерапевтиците. Те се различават от антибиотиците по механизма, по който въздействат на микробите, по ефективността и общото отражение върху организма на човека.

2 Антибиотиците могат да излекуват всяко инфекциозно заболяване

Този мит е много разпространен, но с антибиотици не могат да се лекуват вирусни и някои други инфекциозни заболявания. Вирусните инфекции са значителната част от респираторните заболявания. Повечето простуди не се нуждаят



Антибиотиците предизвикаха революция в медицината, но и много спорове

от антибиотици или други антибактериални препарати, защото те са предизвикани от вируси, на които тези медикаменти не действат. Към вирусните заболявания спадат и грипът, паротитът, хепатитът и др. Грипът например се лекува със специално създадени за това препарати, от типа на ремантадин. При

вирусните инфекции антибиотици могат да се предпишат за лечение на бактериални усложнения, т.е. след присъединяването на вторична инфекция.

3 Антибиотиците са много вредни и не бива да се приемат в никакъв случай

Това не е вярно. Много инфекциозни заболявания трябва задължително да

се лекуват с антибиотици. В противен случай могат да се развият животозастрашаващи усложнения в дихателната, сърдечно-съдовата и отделителната система. Важно е обаче при лечение с антибиотици преди това да се направи изследване какъв тип бактерия е причинител на заболяването и към какъв антибиотик е чувствителна. Освен това трябва да се спази целият курс на предписано лечение, дори и подобрението да настъпи много по-рано. Така се избягва създаването на резистентни бактериални щамове.

Страничните действия на антибиотиците могат да бъдат намалени чрез едновременно прием на пробиотици - препарати, съдържащи живи полезни микроорганизми от рода на "Лакто-

4", както и на някои витамини.

4 Антибиотиците са силни и слаби

Не е вярно! Те се делят по други показатели, напр. производни на пеницилина, цефалоспорици, макролиди и т.н. Освен това има различни поколения от всеки тип антибиотици. Различават се по своя спектър на действие - какви типове бактерии унищожават. Важното е дали даден антибиотик е подходящ за лечението на конкретна инфекция, което се установява с т.нар. антибиограма.

5 Антибиотиците може да се приемат като профилактично средство

Това е така само по изключение. Например пациенти с определени сърдечни пороци преди зъбо-

Снимка Архив "Живот и Здраве"

лечение или други инвазивни процедури трябва да приемат профилактично антибиотици. Но при иначе здрави хора антибиотиците не трябва да се прилагат профилактично. В съвременността най-същественото профилактично средство са ваксините. Вече има ваксини не само срещу страшните убийци от миналото - едра шарка, туберкулоза, полиомиелит, но и срещу често срещани и днес инфекции - пневмококи, ротавируси, а дори и срещу инфекции, за които се доказва, че причиняват рак на матката - папилома вирусите.

И накрая, не забравяйте, че няма лоши лекарства, има неправилно назначени от некомпетентни лекари или погрешно приемани от самоуверени болни. (ЖЗ)

Насекомите и змиите са активни през лятото

През последните два месеца са зачестили тежките алергични реакции, предизвикани от ужилване на насекоми - стършелци, пчели, оси.

Това съобщи д-р Катерина Паскулова, клиничен токсиколог в Университетската болница "Д-р Георги Странски" в Плевен. Тя поясни, че през тази година токсикоалергичната реакция протича предимно с много тежък оток в областта на лицето и меките тъкани (езика и хипофаринкса), което затруднява дишането на пациента.

Някои от хората, потърсили лекарска помощ, са били с локални прояви на мястото на ужилване - оток, зачервяване, сърбеж и дифузен уртикариален обрив по тялото. От осемте пациенти, лекувани в токсикологичното отделение, шест са били с ангионевротичен оток на лицето и меките тъкани на носоглотката от ужилване на пчели и оси.



"Дори да знаем, че не сме алергични към насекоми, не бива да сме напълно спокойни. Организмът изработва свръхчувствителност след поредното ужилване, което може да доведе до тежка токсикоалергична реакция" - поясни д-р Паскулова. Затова е добре, преди да се предприеме пътуване за лятната отпуска, да се посети личният лекар или алерголог, който да препоръча подходящ медикамент.

При ухапване от змия не бива да се губи време и да се прилага самолечение, а незабавно трябва да се търси лекарска помощ. Това съветва д-р Снежана Златева, началник на Клиниката по токсикология във Варненската Военна болница. По думите ѝ хората, копирайки героите от каубойските филми, които разрязват раната, за да изтече змийската отрова, или стягат мястото над ухапването, само си вредят, а после е трудно да се лекуват настъпилите усложнения. И ако обикновено болничният престой на тези, които са потърсили незабавно след ухапване от змия специализирана помощ, е между 2 и 5 дни, то копирачните филмовите сюжети трябва да лежат по десет и повече дни, тъй като са увредили меките си тъкани. "Когато човек е ухапан, трябва да запази спокойствие, тъй като смъртността при тези инциденти е изключително ниска", категорична е д-р Златева. При всички пациенти терапията е една и съща - противозмийски серум. (ЖЗ)

Пробиотик

Lacto 4

Възстановява чревната микрофлора

Подобрява функцията на храносмилателната система

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

Когато коремът натези

Хаотичното ядене може да създаде здравословни проблеми

Камен ЗДРАВКОВ

Въпреки че навлязохме в сезона на отпуските, стресът, който сме натрупали през годината, продължава да влияе върху организма. Особено чувствителна е храносмилателната система. Това често е причината, без да имаме някакво органично заболяване, да изпитваме болки, дискомфорт, подуване и киселини. Винаги, естествено, не е само на напрегнатия начин на живот. Сериозна роля за т.нар. функционални нарушения на храносмилането има хранителният режим. За съжаление при много от активните хора (включително и децата) той изглежда така: често никаква закуска, а когато все пак сутрин похапнем, това е мазно местено изделие, поето накрак. Обедът редовно се заменя с кафета, чипс, газирани напитки или шоколадови десертни блокчета, а основното обилно хранене е вечерта, пред телевизора, след което следва лягане с пълен стомах. Организмът от-



През лятото по-често се посяга към нездравословната храна

Снимка Рада ПЕТКОВА

говаря на всичко това с трудно заспиване, сърцебиене, спазми и тежест в корема, нередовно освобождаване на червата, неприятен вкус в устата сутрин, главоболие.

По време на отпуски

храненето се променя, нарядко в положителна посока. Курортите тип "Ол инклузив" някак естествено предразполагат към прехранване и прекомерна употреба на алкохол. В

яде след ставане от леглото, но постепенно стомахът ще се върне към физиологично заложен ритъм за енергийно зареждане в началото на деня. Между основните хранения възрастните хора нямат нужда от междинни закуски, с изключение на сурови плодове и зеленчуци. Пет порции от тях ще ви гарантират достатъчен прием на витамини и редовен стомах. Но не се ограничавайте само с бананите. Те са добър източник на калий и други полезни вещества, но са и доста калорични. Затова хапвайте морков, шепя ягоди или малини,

Развалените зъби са предпоставка не само за стомашно-чревни, но и за много други проблеми в организма.

Според д-р Асен Петров, гастроентеролог и завеждащ вътрешната клиника в "Tokuda", повечето пациенти с функционални нарушения на храносмилането са жени, които понякога много трудно могат да бъдат убедени, че нямат тежко заболяване. Симптомите, които те изпитват, често се усложняват от някои анатомични изменения, свързани с раждането, от хормоналните дисфункции и др.

Затова освен промяната в хранителния режим, е добре да се приемат някои препарати на природна основа, които могат в голяма степен да регулират това, което е загубено поради стреса и

Освен промяната в хранителния режим, е добре да се приемат някои препарати на природна основа

от всичко (така и така е безплатно) поемаме хаотично разнородни храни и напитки, които допълнително натоварват напълно обърканото ни храносмилане.

Какъв е изходът от всичко това? Едва ли човек може да промени навиците си за броени дни, но не си струва да си създаваме проблеми от неща, които напълно можем да контролираме. И така: закуската е задължителна и не води до повишаване на килограмите. Напротив! Ако се храним основно сутрин, рискът от напълняване е най-нисък. Първата сесия никак няма да ви се

ябълка, портокал, кайсии. Така се зареждате с прословутите антиоксиданти и микроелементи. Обядът е добре да съдържа супа и готвено ястие, а вечерята най-добре да се състои от риба или месо на скара с обилна салата. При такъв режим хем не гладувате, хем щадите стомаха си, а и подобрявате общата си кондиция. Ето още две прости правила: храносмилането започва още с доброто събуждане на храната. Човек, който яде бързо, не може да има добро храносмилане. Освен това зъбите трябва да се поддържат в отлично състояние.

нередовния начин на живот. През последните години сред гастроентеролозите се наложи препаратът Комфортекс, съдържащ комбинация от няколко натурални стандартизирани билкови извлека. Той има газогонен и спазмолитичен ефект, благоприятно повлиява храносмилането и жлъчната секреция. При оплаквания от метеоризъм, подуване в корема и тежест след нахранване се приемат по 2 капсули с достатъчно течности. Предимство са добрата поносимост, дори и при продължително прилагане, и липсата на странични ефекти.

„Форбс“ класира и най-здравословните храни

Авторитетното издание "Форбс", което най-често бива цитирано с класиците си на най-богатите в света, публикува списък с най-добрите за човешкото здраве храни (като се абстрахира от кулинарните традиции или лечебните диети в различните региони).

Към тези продукти са причислени ягоди, орехите и бобовите, влизащи в менюто на всички дълголетници.

Сокът от нар, понижаващ кръвното и с доказано въздействие върху раковите клетки, е окачествен като "природна виагра".

"Форбс" опровергава резервираното отношение на някои световни диетолози към месото, посочвайки, че продуктът, получен от хранени на зелени пасища животни, е сред най-здравословните за човека.

Към жизненоважните храни се отнасят също пряното мляко и яйцата, а също и океанската, а не отгледана в развъдници съомга.

Списанието напомня, че в света няма "лоши" зеленчуци, специално отбелязвайки ценните качества на зелето във всичките му разновидности - обикновено, брюкселско, броколи и т.н.

Здравословната сила на ябълките, проверена в хилядолетната история на човечеството, е на върха на предпочитанията сред плодовете.



Лукът и чесънът са безспорно препоръчителни за хранителния режим на тези, които са загряжени за дълголетие то си.

Сред напитките първенството държи еликсирът на здравето - зеленият чай.

Публикацията във "Форбс" подчертава важната подробност, че всички посочени продукти трябва да се консумират в суров вид или подложени на минимална топлинна обработка. (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

Аюрведична серия

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

www.ecopharm.bg

Препарат предотвратява усложненията при диабет

С доц. д-р Любомир Хараланов, ръководител на Неврологичната клиника в Националната кардиологична болница, разговаря Петър Галев

Доц. Хараланов, какви са възможностите на клиниката, която ръководите?

- Съвсем наскоро материалната база на клиниката беше обновена, което увеличи възможностите за качествена диагностика и лечение, а не на последно място се подобри значително комфорта за пациентите. Нашата болница е високоспециализирана, с насоченост към сърдечно-съдовите заболявания, затова и един от акцентите в нашата дейност са мозъчносъдовите заболявания. Имаме добре изграден алгоритъм за лечение на острата фаза на мозъчните инсулти, включително и животозастрашаващите, защото разполагаме с модерно оборудван интензивен сектор с възможности за дихателна реанимация. Но нашата неврология има широки възможности за диагностика и лечение на



Доц. д-р Любомир Хараланов

диабетната невропатия, епилепсията, множествената склероза, както и трудни в диагностично отношение и редки неврологични заболявания.

- Споменахте диабетната полиневропатия, защо тя се оказва голям социален проблем?

- Защото засяга голям брой пациенти, при ненавременно и неадекватно лечение значително влошава качеството на живота, а в крайните си стадии може да доведе и до тежка инвалидизация. Всички са чували за т.нар. диабетно стъпало, което всъщност е едно от про-



Навременното диагностициране е решаващо за лечението на диабетната невропатия

явленията на диабетната невропатия. Това състояние понякога налага ампутация на крайника.

- Има ли ранни признаци полиневропатията?

- Високото съдържание на глюкоза в кръвта при диабет има директен токсичен ефект върху периферната нервна система. Това определя и признаците, насочващи към увреждане на периферните

нерви - изтръпване в крайните части първоначално на краката, а след това и на ръцете. Много често този симптом се пренебрезва или се отпада на разширените вени, които протичат с подобни оплаквания. Затова при изтръпване и дискомфорт в крайниците задължително трябва да се изследва и кръвната захар, освен доплерово изследване на вените. Част от па-



Всички са чували за т.нар. диабетно стъпало, което всъщност е едно от проявленията на диабетната невропатия

циентите дори не знаят, че имат диабет, а първите признаци са именно от страна на периферната нервна система.

- Какво е съвременно лечение?

- За да не се стига до тежки усложнения, се прилагат препарати, които директно противодействат на токсичната компонента на хипергликемията. Основно място в съвременното лечение заема алфа-липоевата (тиоктовата) киселина.

- Това лечение поема ли се от НЗОК?

- За щастие, да, дори е обособена клинична пътека за диабетна полиневро-

патия. Първоначално лечението е стационарно, като всеки ден от болничния престой се прилага препаратът тиоктацид чрез венозни вливания.

Ефектът е много добър, но е задължително венозното лечение да бъде продължено с таблетната форма на тиоктацид, която също частично се реимбурсира от касата. Важно е да осигурим висока и продължителна бионаличност на алфа-липоева киселина в тъканите, за да окаже своето регенериращо действие. При навременно, правилно и регулярно лечение резултатът е значително намаляване и дори изчезване на симптомите на диабетната полиневропатия.

Всеки понеделник от 20,15 ч. по ТВ Европа

Назаем от радиопредаването „Говорим за здраве“

Български генетици разгадаха глаукомата

С проф. Ивайло Търнев, невролог, началник на отделение в Александровската болница - София, разговаря Георги Нейков

- Проф. Търнев, от началото на тази година вашият научен екип участва в откриването на 3 човешки гена. Изненада ли ви някое от тези открития и кое за вас има най-голямо значение?

- Преди повече от 10 години беше открит първият ген за вродена глаукома, но се оказа, че много от пациентите, които имат това заболяване, нямат мутации в този ген. И учените в целия свят търсеха втори ген за това заболяване. През последните месеци обединихме усилията си с английски екип, който работи върху вродената глаукома, и в резултат на това общо сътрудничество се откри този дълго търсен втори ген. Това е откритие със световно значение. В момента изследователите в цял свят търсят мутации в този ген. Това откритие беше публикувано в американския журнал по генетика. В момента подготвяме проект и ще изучаваме клиничния ефект на мутациите в този ген върху различни органи и системи.

- Проф. Търнев, последното ви



откритие, третият ген, беше охарактеризирано като фундаментално за науката.

- То също е в резултат на нашето дългогодишно сътрудничество с проф. Люба Калайджиева. Открихме причината за една наследствена невропатия, която беше описана за първи път в България. Тя се нарича наследствена невропатия тип Русе, защото там има много пациенти с това заболяване. При него липсва един ензим, който се нарича хексокиназа 1.

- Да очакваме ли още открития в близко бъдеще?

- Работим в областта на невро-генетиката и невроофталмо-генетиката, така че имаме и други интересни резултати. Работим върху генетиката на пигментната дегенерация на ретината, едно много тежко наследствено заболяване, което води до ослепяване в млада възраст. Такива пациенти се разболяват някъде на 8-10 години, а между 20 и 30 години напълно ослепяват. Работим по една нова форма на пигментната дегенерация на ретината заедно с наши английски колеги и с българската генетичка Христина Чакърова. С проф. Калайджиева и проф. Сандър, който е един от най-добрите епилептолози на Англия, работим върху генетиката на епилепсията, така че имаме също описани нови форми на това заболяване и очакваме идентифицирането на нови гени, отговорни за епилепсията.

Всяка събота от 8,30 ч. по Радио София - 94.5 MHz



Великата сила на морето



Морските вълни са източник на огромно удоволствие и зграбе

Снимка Рага ПЕТКОВА

Таласотерапията лекува, възстановява, отпуска тялото и душата

Чували сме да казват, че всяка морска вълна отмива по една болест. В случая народната мъдрост малко се е поизвърляла, защото все пак не стъпваме на плажа като ходещи медицински енциклопедии. Въпреки това в гореспоменатата хипербола има голяма доза истина. От векове е известно, че световният океан е един от основните източници на здраве и дълголетен живот. А съвременната наука категорично е доказала, че в морските дълбини се съдържат всички вещества, без които съществуването на човека е немислимо. Така се появи и понятието таласотерапия. Терминът идва от гръцката дума "таласо", която означава море.

Таласотерапията изпо-

лзва водата, водораслите и всички други дарове на Нептун не само за лечебна, а и за профилактична цел. Това е отличен метод за укрепване на здравето, възстановяване на жизнените сили, удовлетворяване потребностите на организма от минерални соли и други природни вещества, подобряване на кръвообращението, отпускане на тялото и душата. Правилно подобрите комбинации от продукти са способни да върнат баланса в целия организъм и да отложат стареенето.

Човекът е така устроен, че не може самостоятелно да изработи необходимите му минерални вещества. Тях ги получаваме само отвън. А морската вода съдържа минерални вещества почти в същите пропорции, каквито са и в биологичните течности

на човешкия организъм. Дори може да се каже, че вътре в нас циркулира същата на вълните.

Минералните вещества, съдържащи се в морската вода, помагат да се предотвратят и лекуват високо кръвно налягане, остеопороза, артрит и много други заболявания. Таласотерапията позволява чрез кожата да получим такива важни микроелементи като:

- **магнезий** - за нормална работа на сърдечно-съдовата система
- **калций** - за здрави кости и зъби
- **натрий** - за подобряване на кръвообращението
- **калий** - за правилно функциониране на клетките
- **фосфор** - за активна мозъчна дейност

Морската вода помага на организма да се бори с микробите, усилва процеса на метаболизма, оказва противовъзпалително действие. В козметологията тя се използва, за да улесни проникването на препаратите в кожата. Освен това морската вода стимулира функцията на еластична и колагена, а притежава и овлажняващ ефект. Минералните соли, разтворени в морската вода, са важни за регенерацията на кожните клетки. Неспособно тя е доказала целебните си свойства при лечение на екзема, псориазис, невродермит, роза-

цея, акне и др. Продуктите, приготвени върху основата на морската вода, са ефективни и безопасни. Те могат да се използват даже и от алергични хора без риск да предизвикат реакция.

Научно е доказано, че дейността на клетките на водораслите е съпоставима с работата на клетките на човешката кожа. Съществуват около 20 000 вида водорасли, близо 50 от които се използват в козметологията, медицината и хранителната промишленост. Подводните растения произвеждат около 70% от кислорода на планетата. Водораслите подобряват естествените функции на кожата, нейното кръвообращение и снабдяване с кислород, помагат за регенерацията на клетките.

Морската вода, солите и водораслите са незаменимо средство за всеки кожен проблем. Могат да се използват независимо от типа кожа - суха, мазна, чувствителна, нормална или старееща. Процедурите подмладяват благодарение на активното про-

Правилно подобрите комбинации от продукти са способни да върнат баланса в целия организъм и да отложат стареенето



Разходките по песъка са здравословни Снимка Рага ПЕТКОВА

никване на полезни компоненти, антиоксиданти, минерални вещества и микроелементи. С помощта на таласотерапията козметолозите могат да проведат най-ефективните и сложни процедури за комплексно оздравяване, подмладяване и релаксация.

Морският въздух е наситен с отрицателни йони и минерални соли, което има особено значение в таласотерапията. Разходките се по брега, ние вдъхваме полезните вещества, които чрез капиллярите проникват в кръвоносната система. Много преди да бъдат открити антибиотичните лекарства са изпращали на море пациенти със заболявания на

дихателните органи. Затова и ефектът от процедурите в съвременните салони се усилва, ако въздухът в кабината е наситен с морски соли.

Таласотерапията е прекрасен метод, който може да подобри общото състояние на организма, постигайки хармония между духа и тялото, което е и основната идея на СПА процедурите. Великата сила на морето се крие в това, че то ни дарява с удивителната красота на безкрайните простори, с ласкавия шепот на вълните, аромата и съприкосновението със соления вятър, с покоя и единството на Вселената.

Риби, миги и скариди - задължителни за лятото

Всички знаят, че за да бъде максимално полезен, един хранителен режим трябва да бъде разнообразен. Лятото е изключително подходящ момент да се откажете от нещата, които консумирате целогодишно, и да ги заместите с пресни морски дарове. Рибата, мигите, скаридите, калмарите и ракообразните продукти са образно казано складове, натъпкани с някои от най-полезните вещества и елементи на нашата планета. Ако не вярвате, четете.

Риба. По хранителност и ценност на белтъчини рибата не отстъпва на месото. Разликата е, че човешкият организъм усвоява значително по-бързо и лесно белтъчините, съдържащи се в рибата, отколкото тези в месото. В състава на рибата влизат витамините A, B₆, B₁₂, D, веществата калций, цинк, манган, йод, желязо. Друг компонент, който се среща само в рибата, са ненаситените мастни киселини от типа Омега-3. Те заздравяват стените на съдовете, като по този начин предотвратяват сърдечно-съдовите заболявания и увеличават имунитета. Рибата е задължителна и в седмичното меню на хората, които имат астма, хипертония, псориазис или сериозни проблеми със стомаша и щитовидната жлеза. Непотдавна учени от Харвардския университет публикуваха резултати от изследване, свързано с полезните свойства на рибните продукти. В продължение на 12 години професорите от елитното школо наблюдавали хранителните навици на две групи възрастни хора над 65 години. Едната консумирала риба 3-4 пъти седмично, а другата - един път или по-малко от един път. Резултатите показали, че сред хората, които наближават редовно на рибата, проблеми със сърцето на практика нямало. Най-общо казано, видовете риби се делят на три категории - тлъсти, средно тлъсти и нетлъсти. Към тлъстите риби спадаат: херинга (261 ккал в 100 г), сардина (275 ккал), сомна (219 ккал). За средно тлъсти се приемат сомът (161 ккал), скумрията (153 ккал) и рибата тон (148 ккал). В редиците на нетлъстите риби пък се отличават пъстървата, платиката, треската, щука и всички ракообразни.

Миги. Заради своето съдържание на витамин E и витамини от група B и D мигите често са определяни като един от най-мощните естествени антиоксиданти. По хранителност те са сравнявани с яйцата, тъй като в техните белтъчини се откриват всички необходими аминокиселини. Диетолозите горещо препоръчват мигите за всеки нискокалоричен режим на хранене, тъй като в 100 грама от тях се съдържат едва 70 ккал, 20 г протеини, 3 г мазнини и 3 г въглехидрати.

Скариди. Неведнъж в свои интервюта Виктория Бекъм е заявявала, че след ражданията си бързо се връща във форма благодарение на скаридите. Бившата спайка си похвалвала скаридена супа неограничен брой пъти през целия ден и се чувствала сита и слаба. Като повечето дарове на морето скаридите са богати на витамини и минерални вещества, но различното при тях е, че практически те нямат никакви мазнини, затова пък белтъчините в тях са предостатъчни. В 100 грама скариди се съдържат около 75 ккал, 18 г белтъчини, 0,3 г мазнини.



Плажният фитнес отнема боляките, килограмите и стреса

Тина БОГОМИЛОВА

Криза, криза, криза... Дума, която се набива в главите и трохи нервите ни. А е време за горещи летни емоции... Предлагаме ви да избягате от финансовия стрес с антикризисен плажен фитнес. Морето е и най-подходящата арена в борбата с боляките, килограмите и кризата.

Отпуснете се блажено върху шезлонга в преследване на шоколадов тен, но не забравяйте движението. Половин час разходка - и ще изгорите около 200 калории, а с джогинг по песъка ще изразходвате повече енергия, отколкото на алеята в парка.

Плажен волейбол с приятели ви гарантира весело разделяне с около 500 калории само за един сет.

Морето е идеалното място, където може да оформите стройни бедра и перфектен корем. А когато лятото си отиде, водният фитнес може да се практикува в закрити басейни или дори във ваната.

Плуването е красив спорт, но не всички можем да яхнем вълните. Тренировката във вода обединява фитнес, джогинг и плуване. За едно и също време ще изгорите два пъти повече калории в сравнение с аеробика в зала. Движенията във водата задвижват всички мускулни групи. Няма прегряване, изпотяване и претоварване на ставите. Водата масажира цялото тяло и премахва боляките, облекчава умората и тежестта. Упражненията стават още по-забавни, ако вземете надуваемата топка или възглавница.

Водната гимнастика няма да ви измори, тъй като тежестта на тялото намалява с до 80%. Необходимо е само да си спомните упражненията от часовете по физическо в училище.

Повечето тренировки в залата могат да се правят и във водата. Клякайте. Изправете се във водата с крака на ширина



Снимка ЕВЕНИ ДИМИТРОВ, Булфотом на раменете. Свийте леко колената, все едно сядате на стол, и после се изправете.

Универсална програма за спортните ви занимания във водата няма. Ако ви е приятно да прескачате вълните - правете го, както правите подскоци във фитнес залата, само че ще са с по-голямо натоварване. Можете и да плувате във водата вместо на бягащата пътека или в парка.

Ако правите аква гимнастика в морето, идете на дълбочина до гърдите и започнете да ходите, а после и да плувате. Първо на място, а после и да навъртите разстояния.

Триват ви 40 минути упражнения във водата, за да свежете тялото и да отпуснете душата. Заради по-голямото налягане ще дишате и по-дълбоко.

Тъй че, ако искате да свалите с усмивка излишни килограми и да обелите портокаловата кожа - мястото е във водата. Плувайте, скачайте, тичайте, клякайте, вдигайте крайници и се забавлявайте.

Как да направите по-полезна почивката си

Отдихът на море е лечебен сам по себе си. Въздухът и водата, наситени с йод и други полезни вещества, вършат благотворното си дело. С немного усилия и фантазия можете да убоите ползата. Ще ви дадем някои идеи.

По стъпалата са разположени множество активни зони, които се явяват проекция на почти всички вътрешни органи. С ходене върху морските камъни може да се предотвратят и коригира плоскостъпие при деца и възрастни, а това ще подобри и състоянието на гръбначния стълб. Стъпвайки върху камъчетата в началото по няколко минути и стигайки до половин час, вие ще укрепите и нервната си система.

Горещият пясък подобрява кръвообращението и усилва обменните процеси. Топлите ласки на плажната ивица лекуват ревматологични заболявания, невралгии, намаляват отоците и облекчават боляката, намаляват тежестта. Ако искате да постигнете описаните ефекти, засилените движения си (без областта на сърцето) с горещ пясък с дебелина 5-6 см (на корема дебелината на пясъка трябва да е 1-2 см). Правете

тази пясъчна сауна по 5-30 мин през ден.

Промиването на гърлото и носа с морска вода убива микробите. Това помага при простуда и болки в гърлото. За тази цел морската вода трябва да се обеззарази и загрее.

Слънчевите бани усилват изработването от организма на витамините D и P. Тук важно е да знаете мярката. Започнете с 5-10 минути излагане на слънце в часовете преди 10 сутринта и след 16 следобед и постепенно можете да стигнете до 30 мин. Използвайте фотопротекторни препарати. Слънчевите бани помагат при болни стави, анемия, остеопороза, псориазис, депресия, трудно заздравяващи рани, хронични заболявания. Не бива да се миче със сапун, преди да се изложите на слънце, защото рискувате да разрушите защитния мастен слой на кожата, а това повишава опасността от изгаряния.

Морският фитнес носи и полза, и удоволствие. Чудесно ще се почувствате, ако скачате или бягате във водата.

Натуралната морска сол е природно балнеологично средство. Тя

съдържа комплекс от биологично активни елементи като натрий, калий, магнезий, калций. Морската сол е добро средство срещу стрес и спазми, защото стимулира вегетативната нервна система, подобрява обмяната на веществата и активизира дейността на епифизата.



Патентован Аюрведичен продукт

NeOx

Просто се движеш!

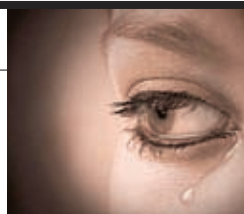
Бързо и ефективно повлиява болката в ставите и мускулите

capsules

cream

oil

www.ecopharm.bg



Как можем да елиминираме стреса

Мрачните мисли бягат от плодове, зеленчуци и комбинация от аминокиселини

Стресът е неспецифична реакция на организма към разнообразни външни въздействия. Неспецифична означава, че организмът ни реагира универсално, независимо от характера на дразнителя. Всички познаваме това състояние - чувстваме се сякаш на бързи обороти: сърцето бие ускорено, дишаме учестено, мозъкът ни трескаво работи, за да прецени ситуацията. Обикновено стресът се асоциира само с негативните емоции. Всъщност няма значение дали ситуацията, с която се сблъскваме, е приятна или неприятна. И повишение в службата, и наказание предизвикват една и съща реакция на организма. Освен това определено ниво на стрес е жизнено необходимо. Защото мобилизира физическите и психическите сили. Но само за кратко. Проблемът



Плодовете и зеленчуците са полезният заместител на шоколада

Снимка Рага ПЕТКОВА

всъщност е т.нар. дистрес - състояние на хроничен силен стрес, който изцяло ни вреди.

Има много начини за справяне с чувството на напрежение, безизходица,

тревога и неувереност. Но като начало всеки може да огледа хранителния си режим. Строгите диети не се препоръчват при стрес, но и тлъпченето с тествени и сладки изделия

само задълбочава проблемите. В такъв период е много важно да се поддържа жизненият тонус с пълноценни витаминозни храни.

Отлична "противоопора" срещу стрес са витамините от групата В. Доказано е, че при тежък недостиг рязко се увеличават депресивните настроения и нервните разстройства. Затова, преди да възненавидите целия свят, опитайте се да увеличите дозата на витамин В₁ в менюто си. Така ще си доставите 2 мг радост. Наблегнете на млечните продукти, яйцата, зеленчуците с тъмозелен цвят, ядките. Започнат ли да ви налягат мисли за несправедливостта на живота и бездушието на околните, вместо да се хвърлите към шоколада, изяжте един банан. Мрачните мисли поне временно ще отстъпят.

В тези напрежени моменти от живота си се откажете от мазната храна - това ще бъде най-добрият подарък за орга-

низма ви. Зарежете и любимите кроасани на куска. Необходимите сили и жизнена енергия можете да почерпите от чаша плодов сок и овесени ядки.

За да реагирате спокойно на ставащото около вас и да съхраните работоспособността си, ориентирайте се към белтъчините. Комбинирайки ги със свежа зеленина, вие ще получите още един важен резултат - ще сведете до минимум риска от сърдечно-съдови заболявания.

Хапнете плод, някаква салата или сандвич с пълнозърнест хляб. Това ще ви помогне не само да съхраните фигурата си, а и да се справите с депресията.

Вечер можете да си позволите и по-възлехигратна храна - паста, картофи, ориз. Идеалният вариант е доматиено ризото. Съдържащите се в ориза комплексни въглехидрати подпомагат синтезирането на серотонин - хормона на доброто настроение. Друг източник на серотонин са доматиите. След такова меню ще заспите като бебе.

С какво можете да преглътнете стреса? При всички случаи не и със спиртни напитки и кафе. Кофеинът усилва действието на адреналина (основен стресов хормон), а това в дългосрочна перспектива ще ви постави на ръба на нервния срив. Пийте повече вода и сокове. Спомнете си за чудотворната сила на билките - маточината и липата имат меко успокояващо действие.

В допълнение към антистрес програмата се препоръчват препарати, съдържащи специално подбрана комбинация от естествени аминокиселини като Сарженор. Той дава енергия на организма по естествен път и без странични ефекти. (ЖЗ)

Топлоустойчив шоколад

Специалисти от швейцарската фирма Barry Callebaut са изобретили "топлоустойчив" шоколад. Той започва да се топи при температура 55 градуса по Целзий. Банкови експерти оценяват инвестиционните перспективи на новия продукт като забележителни.

Новият шоколад, наречен "Вулкан", вече няма да причинява на потребителите неудобството да се размекне в чантата или в ръцете.

Освен това "Вулкан" е и с 90% по-малко калоричен от обикновения шоколад. Ръководството на компанията прогнозира голям успех на новия продукт в южните страни, а също в Индия и Китай, където собствениците на магазини не могат да си позволят голяма хладилна площ. (ЖЗ)

Любопитно

Съжителство



Двойките, които са женени или живеят заедно, са два пъти по-застрашени от напълняване в сравнение с тези, които живеят отделно. Професори от университета в Северна Каролина стигнали до извода, че съвместното съжителство представлява голяма заплаха за хармоничното телосложение на влюбените. Живеещите под един покрив двойки готвят и съответно консумират повече храна и освен това предпочитат да прекарват вечерите външн пред телевизора.

Нож с две остриета



Спечелването на много пари от лотария може да влоши здравето на човека, дори да го убие, сочи ново мащабно проучване. Английски учени са стигнали до извода, че макар солидните парични постъпления да правят човека по-щастлив, те го тласкат към опасни навици като прекалено пушене, пиене и отдаване на бурен нощен живот. Оказало се, че късметлиите, прибрали големия джакпот, не успяват да му се радват за дълго време.

Щастливо лято



Ако искате да прекарате едно усмихнато, разтоварващо и щастливо лято, запасете се с купичка жълти грехи. Доказано е, че този цвят моментално повишава доброто настроение и кара хората неволно да се усмихват. Друга добра идея е да смените музиката, която обикновено слушате на MP3 плейъра си, с такава, която е заредена с лятно настроение и асоциации за плаж и море.

Sargenor

ARGININE ASPARTATE

3 x 1
дневно

Нагвий умората!

ИЗДАВАТЕЛСТВО "ЕКОФАРМ" ЕООД, 1421 СОФИЯ, БУЛ. "ЧЕРНИ ВРХ" № 14, БЛ. 3, ТЕЛ. 963 15 96, 963 15 97, ФАКС: 963 15 61

www.ecopharm.bg

Журналист или психолог? Не - блогър!

Как новите технологии ни помагат да се чувстваме по-добре

Всеки човек е изключителен и го побърква мисълта, че останалият свят не знае това. Всеки има нужда да споделя и опитът многократно е доказал, че това е най-изпитаното средство да се отърсиш от ежедневните тревоги. Всеки търси съмишленици, с които да се бори "за" или "против" дадена кауза, особено когато вижда, че в държава-та му нещата стават под външен натиск или изобщо не стават. В този контекст свиквайте с думите "блог" и "блогъри", защото те са сред любимите деца на интернет революцията - една от най-радикалните в хилядолетната човешка история. Битката за справедливост, равенство и братство сега се пренася във виртуалното пространство, където за добро или за лошо натрупаните мъчнотии се отприщват изключително лесно.

В момента броят на блогове-те в България е грубо казано около 25-30 хиляди. Или казано с други думи - 0,5 процента от хората у нас са намерили обществена трибуна, в която да публикуват своите мисли, впечатления и коментари върху широк кръг от теми. От политика и спорт през екология и здравословен начин на живот, та чак до музика и полярни изкуства. Един от тях е Христо Блажев - създателят на блога "Всичколандия", където както самият той определя, може да се намери

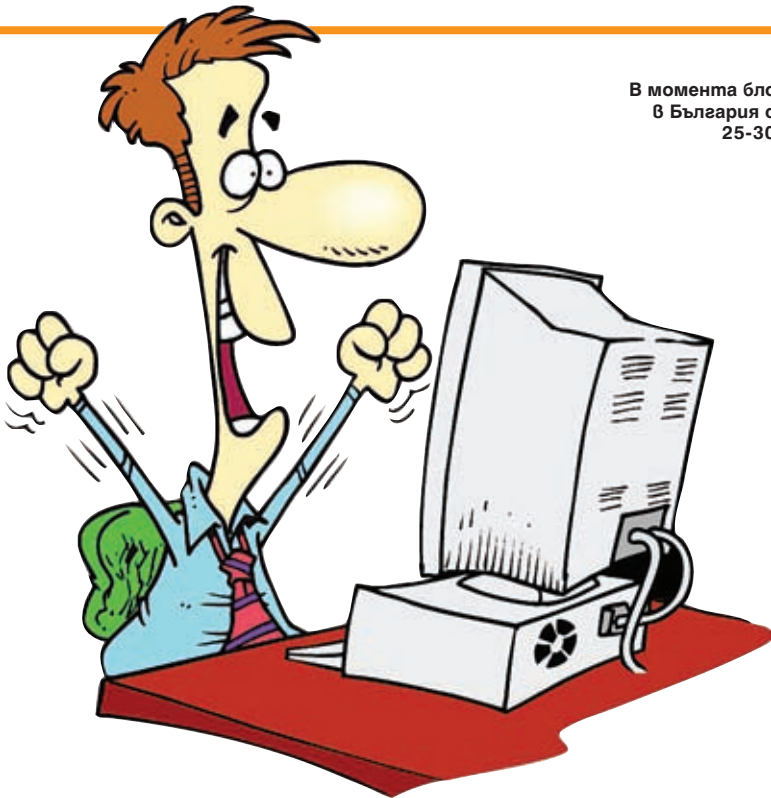
Битката за справедливост, равенство и братство сега се пренася във виртуалното пространство

ако не всичко, то поне нещо заслужаващо си. "Блоговете според мен са мястото, където може да се изяснява всеки, който има какво да каже и разполага с определен афинитет към писането или качването на снимки и видеоматериали. Моят блог е нещо като мой личен вестник. Дълго време идеята ни за света и случващото се в него е била формирана под въздействието на информацията, която сме получавали от масмедииите.

Сега аз мога сам да определям важността на събитията от деня и вече не съм просто пасивен приемател на новини."

Дали наистина новите технологии не застрашават по някакъв начин традиционни професии като журналист и психолог? Помислете върху това - всеки човек, който има щого-дар слово, пишейки в своя блог, се превръща и в журналист, и в редактор, и в анализатор, при това без да му се налага да стои в офис и по-важното - да пише за неща, които не го вълнуват. От друга страна - за какво да пръскаш пари за услугите на психотерапевт, при положение че най-добрата терапия е споделянето, а в интернет можеш да ангажираш спроблемите си вниманието на милиарди посетители. "Определено

В момента блогове-те в България са около 25-30 хиляди



блоговете, които са погформата на личен дневник, са по-популярни от тематичните блокове" - продължава с размислите си Христо Блажев. Покрай изминалите парламентарни избори имаше бум и в бло-

говете на тема политика. През последните месеци например на голям интерес от страна на потребителите в мрежата се радваха блогите на Меглена Кунева и Сергей Станишев."

Става ми любопитно дали ако напусна работа и реша да стана "професионален" блогър, ще мога да си плащам сметките на първо число. Създателят на "Всичколандия" бързо ме връща на земята: "В България не можеш да се издържаш само от своя блог. По принцип има някакви пари, които идват от реклами, но рекламодателите ще искат да вложат средства в твоя блог само ако видят, че той всекидневно регистрира голям брой посещения. При тематичните блокове може би е малко по-лесно, защото, ако пишеш за еко продукти, винаги ще успееш някак да привлечеш фирми, занимаващи се с производство на такъв вид изделия. Иначе не липсват добри примери, че от това е възможно да се правят пари. На Запад има много блогъри,

които се издържат изцяло от своите интернет страници."

Христо Блажев е намерил още един оригинален начин да привлече посетители за своя блог - чрез своята лична библиотека. "Докато уточнявах концепцията си за това как искам да изглежда "Всичколандия", ми хрумна идеята, че мога да споделям с хората не само мнения, но и други мои ценни неща - като книгите. Качих в блога си списък с литературните произведения, които имам, и така всеки желаещ да прочете някое от тях се свързва с мен, уговаряме си среща и аз му го давам. Изненадващо - досега няма нито един случай, в който да не са ми върнали взета книга. Даже след три дни се уговорих с две момичета, на които преди време дадох една от най-ценните си книги - "Дипломацията" на Хенри Кисинджър. Прочели я, свършила им работата и сега ще ми я върнат, за да може да се озове в ръцете и на други ученолюбиви и любознателни хора!"

Защо е полезно да плачем

През по-голямата част от човешката история сълзите са били възприемани като белег на слабост и неспособност за зряло справяне с проблемите около нас. Учените обаче са категорични, че ако не бяха сълзите, животът на хората щеше да бъде много по-сложен и нездравословен. Плачът действа като балсам не само на човешката душа, но и на човешкото тяло.

Може би най-основната функция на сълзите е, че те ни позволяват да виждаме. Буквално. Сълзите овлажняват очните ябълки и клепачите, като по този начин предпазват слезестите ципи. Ако няма овлажняване, няма и зрение. Сълзите са и ефективен унищожител на вредни микроби. Нямаме нужда от скъпи антибактериални кърпички и препарати, при положение че разполагаме (при това напълно безплатно) с вашите собствени сълзи. Те имат силно антибактериално и антивирусно действие, което отблъсква всички микроби, натрупали се по нас през дългия работен ден. Сълзите съдържат ензима лизоцим, който унищожават само за 5-10 минути 90-95 процента от бактериите.

Биохимикът Уилям Фрей открива, че освен опасните микроби сълзите отстраняват и токсините от човеш-

кото тяло. Той стига до заключението, че емоционалните сълзи (тези, които са причинени от голяма мъка или нещастие) съдържат повече вторични токсини, отколкото сълзите, предизвикани от някакво раздразнение (каквото е случаят при беленето на лук). Чрез плача токсините, които причиняват стрес, се изхвърлят от нашето тяло. Много учени са склонни да сравняват ефекта от плача с този от посещенията в масажно студио - и след двете не остава никакъв спомен от натрупания стрес.

Макар да звучи странно, сълзите също така повишават настроението на човека. Тази закономерност е свързана с нивото на манган в човешкия организъм. Колкото по-високо е то, толкова по-реални са шансовете често да бъдете подвластни на негативни чувства като нервност, тревожност, агресивност, умора. Плачът прави точно това - понижава стойностите на мангана и в същото време премахва някои от най-опасните химикали, които се образуват в нашето тяло вследствие на стреса.

Страницата подготви
Даниела СЕВРИЙСКА

НОВО

Патентован Аюрведичен продукт

N-Ti-Tuss

Билков сироп за кашлица

N-Ti-Tuss сироп е уникална комбинация от 7 индийски билки. Сиропът облекчава симптомите при суха и влажна кашлица. Успокоява възпалената ларинкса на гърлото. Действа благоприятно при пресипване на гласа. Сиропът не съдържа алкохол. Липсва седативен ефект.

www.ecopharm.bg

Ecopharm

Аюрведична серия

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



Кино

Интервю с бившия президент на „Метро Голдуин Майер“ ▶



22 - 28 юли 2009 г.

Библиотека

Как отслабна Опра Уинфри ▶

Училище на четири лапи

Обърни се към Джани, ако искаш кучето ти да стане отличник

Кристина ПЕШИНА

Поредният работен ден приключва. Най-накрая! Прибираш се с приятното припряно усещане за предстоящата среща с твоя нов домашен любимец. Сладко кученце, с което си се сдобил само преди три седмици. Най-мекичкото, гальовно, любвеобилно животинче на света. Толкова искрена радост струи от цялото му същество - скача, върти опашка, близва те, скимти. Просто иска да покаже, че ти си цялата вселена за него. Ти също цял ден си мислил какво ли прави малкият абсолютно сам. Положителните емоции, които ти носи всяка среща с него, обаче често могат да се превърнат в отрицателни. Лично аз като горда собственичка на фокстериер съм изпадала в доста ситуации, водещи до дълбоки размисли дали това е моят апартамент, или съм попаднала в нечий чужд дом. И сред целия този хаос се появява авторът на това сюрреалистично творение. Нелепо и невероятно е, че едно петкилограмово кученце би могло да причини цялата трагедия, настъпила в дома ти. За капак то ти се радва по същия начин, абсолютно непритеснено от факта, че е направило поредната беля.

В такива ситуации се чувствам безпомощна



Обучението на кучетата се провежда задължително със стопаните им

пред неговата демонстрация на обиденост и сърдитост, защото е бил оставен сам. Не съм знаела и как да реагирам. Всъщност нито съм първият, нито последният собственик на четириног любимец, който се сблъсква с подобни проблеми. Това е и една от основните причини хората да търсят помощ от специалист и да водят кучетата си на училище.

Един ден съвсем случайно в парка, в който си разхождам животинката, се запознах с Калина, или, както я наричат повечето ѝ приятели, Джани. Тя е младо момиче и се занимава с обучение на куче-

та вече 14 години. Училището ѝ се казва "Бък" и е кръстено на първия ѝ любимец. В момента има женска немска овчарка, с която провежда часовете си. "Кучето ми е най-добрата реклама!", казва тя и наистина се убеждаваш в това, когато присъстваш на един неин час. Дисциплината, с която овчарката изпълнява всяка команда на собственичката си, предизвиква у теб лека завист и огромно желание твоят мъник да се държи по подобен начин. А не да крещиш истерично по един час, докато той те чуе и най-важното - реши да гоиде при теб.

Всякакви хора с различни породи кучета се обръщат към Джани за помощ и съвет. Проблемите, с които те се сблъскват, обаче са едниотипни - непослушание и своенравие на домашния любимец. Калина няма претенции към породите и твърди, че може да обучи всяко куче, стига то да е малко. Идеалната възраст е, когато кученцето е започнало да излиза на разходка. Друго, на което тя държи, е стопаните да посещават уроците заедно с питомците си, защото често проблемът не е в кучето, а в собственика. Няма нищо специално в командите, а в начина, по който ги изричаш, споделя Джани.

Продължителността на курса е два-три месеца, което включва около 16 урока, разпределени по два на седмица. Много важно е да има интервали между тях, за да може кученцето да асимилира и запомни наученото.

Когато решим да си вземем четириног приятел, трябва сериозно да се замислим при избора на порода

Ето какво научих още от възпитателката на домашни любимци.

Когато решим да си вземем четириног приятел, трябва сериозно да се замислим при избора на порода. Да се съобразим с възрастта си и динамичността си на живот, за да не се окажем изненадани. Младият човек по-лесно ще се справи със своенравно куче дори и да е от едрите породи. Обучението на кучето минава през три нива. Първото е послушание, след това е защита или охрана и накрая следа.

Калина провежда часовете си в група от пет-шест кучета и смята, че този метод е по-ефективен от индивидуалното обучение. За животното това е по-голямо предизвикателство, защото гразнителите са повече и му е по-трудно да се съсредоточи и да изпълни искането от него, но така или иначе, ще трябва да свикне. А и се използва принципът на подражание, често прилаган при обучението на ловните кучета.

Що се отнася до породите, които по-лесно се гресират, няма никого да учуди фактът, че това са овчарките. Те с радост приемат всяка команда от стопанина си и с удоволствие я изпълняват. "Ако има професори сред кучетата, то овчарката е академик!", заявява Джани. Т.нар. бойни по-

роди също се поддават лесно, но при тях е цяло предизвикателство да се справиш с агресивността им към другите кучета. Ловните и северните породи са известни със своята своенравност и съответно по-трудното им възпитание. Освен породата значение има и полът на кучето. Женските са по-предани и по-лесно се обучават.

Основна грешка при възпитанието е постоянното награждаване с лакомства. Много по-важна за животното е похвалата. Затова след всяка изпълнена команда Джани кара стопаните да се радват и погаят любимеца си, казвайки му нещо мило. Негопустимо е и да го биеш, когато не се подчини. Достатъчно е да му се скараш - по тона ти ще разбере кога го мъмриш и кога го хвалиш.

Кучето ти дава цялата си любов, но очаква същото и от твоя страна.

Всъщност около любовта се върти всичко. Затова и не се учудих, когато Калина ми каза, че най-важното качество, което трябва да притежава човек, решил да се занимава с обучението на кучета, е да ги обича безкрайно.

Започваш с избора на подходящото куче, минаваш през хилядите препятствия на неговото възпитание, даряваш го с много любов, то става част от твоеото семейство и в даден момент се сблъскваш с неизбежната загуба. Толкова болезнена, колкото загубата на скъп човек. Какво да направиш с тази празнота! Изходът е един - поредното малко, скимтящо, пикливо и своенравно, но толкова гальовно животинче. И колелото отново се завърта.

Свят

Стил



Париж, Милано, Ню Йорк, Рим и Лондон заеха първите пет места в класацията за най-стилните градове в света. Според специалистите френската столица е преборила конкуренцията на останалите фешън претенденти както заради оригиналния стил на обличане на своите жители, така и заради неповторимия моден дух, който създават лъскавите парижки улици и магазини.

Дързост



При проверка на местно кафене полицията в Судан арестувала 10 жени по обвинение в носене на панталони на публично място. Злочестите представителки на женския пол са застрашени от бой с камшик заради фриволното си облекло, което нарушава нормите на мюсюлманския закон. В свещения Шариат ясно се посочва, че чадарът е единствената, подходяща за правверните мюсюлманки греха.

Благословия



Папа Бенедикт XVI е дал своята благословия на последния филм за Хари Потър - "Хари Потър и Нечистокръвния принц". От Ватикана са на мнение, че засега тази част от поредицата за момчето магьосник е най-добрата от всички, тъй като в нея присъства идеята за пълната победа на доброто в неговата битка със злото. Напоследък филмите за Хари Потър отнасят доста остра критика от страна на консервативните религиозни течения, които ги обвиняват в разпространение на сатанизъм и черно магьосничество сред децата.



Немската овчарка на Калина е най-добрата ѝ реклама
Снимки Росен ВЕРГИЛОВ

Трябва да вярваш в това, което правиш

Със Санди Либерсън, бивш президент на „Metro Goldwyn Mayer“ и „20th Century Fox“, разговаря Даниела Бенишева



Санди Либерсън беше председател на журито на Седмия международен фестивал на късометражното кино в Балчик

Станфорд (Санди) Либерсън започва да работи като филмов агент в Лос Анджелис, Лондон и Рим. Сред най-известните му клиенти са режисьорите Серджо Леоне, Бернардо Бертолучи, Питър Селърс, Джордж Лукас, групата "Ролинг Стоунс". През 1977 г. става президент на "20th Century Fox". Под негов надзор са създадени филми като "Междузвездни войни: Империята отвръща на удара" на Джордж Лукас, "Пришелецът" на Ридли Скот, "Кагемуша" на Акира Куро-

сава. От 1989 до 1993 г. Либерсън е президент на "Метро Голдуин Майер". На неотдавна отминалия Седми международен фестивал на късометражното кино в Балчик Санди Либерсън беше председател на журито на основната програма. На открита лекция известният филмов агент заяви, че според негово бъдещето е на независимото кино в интернет, тъй като правенето на филми с голям бюджет те прави част от системата.

имат вашия опит?

- Надявам се да не се вслушват в нашите съвети, защото ние сме правили много грешки в миналото и бих предпочел да се учат от собствените си слабости, а не от нашите. Като цяло мога да кажа, че съм оптимист за хората от младото поколение, които се занима-

ват с кино. Наистина има много добри. По-важното е, че има много млади хора, които работят с желание и вярват в идеите си.

- Казахте, че сте правили грешки. Вашата най-голяма грешка?

- Може би най-голямата ми грешка е в това, че понякога съм се отказвал. Според мен колкото повече труд влагаш и колкото по-дълго време се занимаваш с нещо, толкова по-голям е шансът ти то да успее. На всеки се е случвало, когато започва нещо но-

„

Най-важното е да намериш това, в което си най-добър, и оттам нататък да работиш, за да се докажеш

во, да чуе доста негативни неща и това да го накара да се откаже. Затова мисля, че трябва да се отдели повече време, желание и старание, за да успееш да завършиш това, което си започнал.

- Известен сте като продуцент на едни от най-успешните кинорежисьори. Как откривате талантите? Те ли ви откриха и трудно ли беше да работите с имена като Бертолучи, Скорсезе, Джордж Лукас?

- В някои от случаите аз съм се свързвал с тези хора, в други те са ме намирали и са ми предлагали конкретни проекти, защото съм работил в такива компании, които могат да продуцират и разпространяват филмите им. Колкото до това дали е трудно - понякога наистина е трудно да се работи с имена като Джордж Лукас и Бертолучи, защото те са с много големи стандарти и имат сериозни изисквания към тези, с които работят. Но когато човек се старае, може да даде също толкова, колкото му дават.

- Работили сте и с "Ролинг Стоунс". Все пак това е една феноменална група, която има почитатели от най-младото до поколенията, което е на техните години.

- Да работя с тях не само беше вълнуващо, но и голямо предизвикателство. С тях обаче съм работил само за телевизията и за филми. Не съм организиран техни концерти. В един момент ги запознах с Жан Люк Годар, с когото направихме филма Sympathy for the Devil. След това правихме едно телевизионно предаване - не само те, а и

други известни имена, като Йоко Оно, Джон Ленън, Дъ Ху. Така че за мен беше много вълнуващо, защото, освен че се запознах и работих със самите тях, работих и с други техни интересни колеги.

- Вие сте един успял човек. Рецептата ви за успех?

- Най-важното е да намериш това, в което си най-добър, и оттам нататък да работиш, за да се докажеш. Понякога това отнема време, но когато знаеш какво можеш да правиш най-добре и се стараеш да го постигнеш, успехът е постижим за всеки един.

- Какво е да оглавяваш компания като "20th Century Fox"?

- Фантастично, много вълнуващо. Радвам се на огромно внимание, а и си човекът, който в общи линии взема решения кои филми да бъдат направени и кои не. Мога да кажа, че страшно обичам работата си.

- Повече от десет години сте били президент на "20th Century Fox". Филмът, който не успяхте да направите?

- Много са. Но мога да кажа за един. С британския режисьор Александър Маккендрик трябваше да правим филм за Мери - кралицата на Шотландия. В последния момент студиото отказа да даде пари за продукцията, което беше причина Маккендрик да се откаже изобщо от режисурата. Това за мен беше момент, в който се чувствах много, много разочарован.

- Посланието ви към младите хора? Какво им казвате?

- "Просто го направете!"

н Либерсън, като председател на международното жури имате възможност да гледате всички филми в състезателната програма. Какви са впечатленията ви?

- Бях изненадан от качеството на някои фил-

ми. Едни много ми харесаша, други - изобщо не ми допаднаха. Но както на всеки фестивал, има смесица от много добри и не чак толкова добри ленти.

- Какво е мнението ви за младите хора? Има ли много талантливи сред тях и обичат ли да се вслушват в съветите на хора, които



Известният филмов агент на Берлинале 2009

Снимки Авторката

Изхвърлиха нудистите от Кан

Властите в един от най-лъскавите курорти в света - Кан - познаха любителите на нудизма, съобщава информационната агенция Ројтерс. Строгите управици забранили на нудистите да посещават обществения плаж, след като в кметството постъпило оплакване от местния яхт клуб. Неговите членове недоволствали срещу своеволията на привържениците на естествената гола, чиито действия вече започнали да излизат извън контрол. Години наред нудистите били толерирани на плажа

Палм Бийч, който е разположен точно пред седалището на луксозния яхт клуб. Сега обаче положението драстично се променило. Нудистите ставали все по-гръзки и изобщо не се съобразявали с клиентите на близкия ресторант, които били принудени да се хранят, докато наблюдават срамотиите на гузина голи хора. Глоба от 11 евро очаква провинилите се в публичен нудизъм при първо провинение, като при следващо сериозно нарушение сумата може да достигне умопомрачителните 15 000 евро. (ЖЗ)

Предизборно: Ще ви забременя!

Сергей ТРАЙКОВ

Вися на спирката и получавам слънчев тен, докато чакам вече половин час редовния автобус, на който единственото редовно нещо е редовното закъснение.

От близката вестникарска будка звучи транзистор, по който тече някаква дискусия за това дали да има религиозно образование в училищата, или да няма. От нея разбирам две неща:

1. Едни хора преди ядене се молят.
2. Други си мият ръцете.

През това време някакъв младок се приближи и пъргаво залепи на електрическия стълб следния плакат:

"Гласувайте за независимия Георги Тодоров! Той е най-достойният кандидат за изборите!"

Отдолу беше разположена цветна снимка на широко усмихнатия кандидат, а под нея до края на афиша беше изписана с дребни букви неговата предизборна програма.

Младокът тръгна към горната спирка, за да залепи там следващата си предизборна агитация, а аз се приближих с крачка, за да прочета за какво се кандидатира този Георги Тодоров - за евродепутат, за роден депутат или за кмет.

Тъкмо да прочета обаче, когато изведнъж пред мен изникна забързан чичка и залепи на афиша точно под текста "Моята



Карикатура Николай АРНАУДОВ

предизборна програма е": "Цикля паркет, лепя тапети, сменям брави. Ремонтiram телевизори, видеоапарати и телефони."

Почти веднага след него се приближи къдрава дебеланка и под обявата на майстора лепна своята:

"Уреждам визи и документи за работа в Канада,

Австралия, Испания, а също така екскурзии до Северния полюс, Екватора, Хоризонта, Луната и Марс. Справки и записвания по всяко време на денонощието, на седмицата, на годината и на века."

А докато чаках автобуса, "предизборната програма" на Георги Тодоров се

обогати със:

"Продавам домашно произведени ракии и вина - екологично чисти!"

"Предлагам много изгодно дрехи втора употреба и стари, но запазени автомобили!"

"Заменям двустаен апартамент в "Младост" за два по-малки в идеалния

Център."

Автобусът обаче дойде и ме откара до работата.

На другия ден пак виснах на спирката и се загледах в афиша на кандидата Георги Тодоров.

За едно денонощие "предизборната му програма" бе облепена почти до края.

В нея можеха да се прочетат още:

"Разнасям пици по поръчка от врата до врата."

"Преподавам перфектен английски - овладяване само за месец по време на сън - и въкъш, и на работното място."

"Продавам евтино универсален лек против хъркане, кихане, нежелано зачеване, напикаване, косопад, дебелеене, СПИН, птичи грип, луда крава и свински грип!"

"Осигурявам удобни съдебни свидетели на всичко по всякакъв вид дела!"

"Подмладявам!"

"Забременявам!"

"Клонирам!"

"Съживявам!"

"Мога всичко!"

Даже ми се завъртя главата от толкова много обяви, събрани само на един афиш!

Почувствах, че някой ми прави сянка, и видях, че между мен и слънцето е застанал 70-годишният ми съсед Ставри.

Реших да го пробвам:

- Бай Ставри, ти за кого ще гласуваш на предстоящите избори?

Той категорично отсече:

- Как за кого? Само за независимия Георги Тодоров и за никого друг!

- Защо за него?

- Как защо? Виж само какво обяснява, че може да прави в своята предизборна програма: та той ремонтира, цикли, оправя брави, урежда екскурзии и работа в чужбина, произвежда евтина пиячка - няма смисъл да изброявам всичко! Личи си, че е оправен и най-вече точен човек! Аз такава конкретна предизборна програма не съм виждал никога у никой кандидат до сега! А за моите седемдесет години доста съм видял. Така че ще гласувам само за Георги Тодоров! А след изборите ще му се обадя да ми смени тапетите и да ми ремонтира телевизора, че нещо взеха да трептят образите на екрана.

Гласът на бай Ставри постепенно се повиши и той започна да размахва ръце, сякаш държеше реч на предизборен митинг, докато екзалтираният му поглед шареше по афиша на кандидата Георги Тодоров. В един момент обаче очите на моя комшия се спряха някъде по средата на "предизборната програма", той рязко понижи тон и свенливо каза:

- А при Петров от сегмия етаж, след като му се роди бебе, от провинцията дойде да живее, за да помага, тъща му. Много запазена за годините си жена! След изборите на всяка цена ще попитам Георги Тодоров какво има предвид, като е вписал в предизборната си програма точка "Подмладявам". Защото, като се разминаваме в коридора, тъщата на Петров ми хвърля едни погледи...

Библиотека

Здравословният начин на живот

Боб Грийн

издателство: Locus Publishing
година: 2009; страници: 400
цена 19 лв.

Не знаете кой е Боб Грийн? Не сте чували за този автор? По-важно е, че книгата му е бестселър №1 на New York Times. И се казва "Здравословният начин на живот". Предговорът е от Опра Уинфри, която е намалила драстично килограмите си благодарение на това програмно четиво. Ето какво споделя тя: "Тежах 107 кг, бях нещастна и толкова засрамена, че съм попаднала в редиците на вечно дебелите. Молах Господ да ми помогне да се преборя с демона на килограмите си. Боб Грийн бе отговорът на молитвите ми.

Не съществува тайна в свалянето на килограми. То е проста физика - каквото поглъщате, това изхвърляте.



си така, че да не се налага да бързам за последното хранене за деня. А това да не се храня след определения вечерен час, се оказа една от най-ефективните промени, които направих."

Боб Грийн е спортен физиолог и сертифициран личен инструктор, специализирал в областта на фитнеса, метаболизма и отслабването.

Като за начало престанах да се храня след 19,30 ч. Когато Боб ми каза, че това ще окаже голямо влияние върху теглото ми, се съпротивих. Мислех, че ще бъде прекалено трудно. И първоначално наистина беше, но постепенно стана по-лесно. Пренаредих живота

Клеопатра

Най-истинската версия за царицата

Фаина Гримберг

издателство: Бест принт БГ
година: 2009
страници: 554
цена: 19.80 лв.

Фаина Гримберг е писател с енциклопедични знания в областта на историята и изкуството. Романът "Клеопатра" проследява възхода и падението на митичната царица на Египет и ни предлага съвършено нова версия за живота, същността и смъртта на тази необикновена жена. Тя е

силно надарено същество, с познания и възможности в поезията и философията, което не устоява на изкушенията на властта и се превръща в жертва на собствената си вероломност. Безспорно трагична фигура, противоречива личност, бисексуална прелъстителка, омъжена за своя брат, баща на първото ѝ дете, когото убиват по нейна заповед.

Личната грама на властната дама и историческият трагизъм на последвалите събития задъхано се преплитат в хронологията на сюжета.

Книгата е силно познавателна, позитивна като послание, обективна като битиен материал.



Макар че текстът е художествен, той се основава на съчиненията на различни антични писатели, както и на най-новите археологически открития. Всички герои в романа са реални исторически лица. Получил се е възбудяващ епос за една от най-противоречивите жрици на любовта и омразата.

Хеликон

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



ОТВЕШНО: Тор. Циганан. Саригон. Водевили. Улани. Донори. Инелит. Тини. Ивет. Цаца. Кът. Табакова (Цветана). Ян. Коридори. ИЛИ. Вероника. Дидова. Чили. Сана. Дукам. Канон. Дог. Коша (Фелипе). Кошер. Лаф (Къртни). Ени. Ом. Си. Пот. "В Илина река". Карузо (Енрико). Енина. Кокона. Оранил. Рало. Отар. "Диџа". Кирилов (Райко). Тукман. Шам. ВЕРО. Ошане. Месалина. Озирис.

		6	4	1				
3	8		9	2		5		
								3
	3				9	2		4
7			3	4	1			9
9		8	2				1	
8								
		3		5	8		6	7
				3	2	4		





Аюрведична серия

От гревността към бъдещето!

COMFORTEX[®]



20 меки желатинови капсули



За по-добро
храносмилане



NeOx[®]

Просто се движиш!



Крем, капсули и
масажно масло –
за здрави и
подвижни стави.

Крем

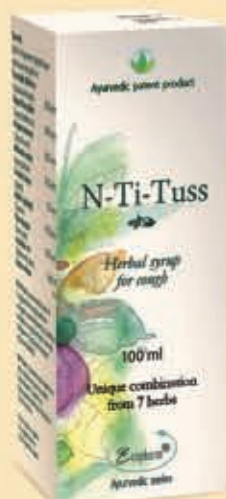
Масажно масло

Капсули



НОВО

N-Ti-Tuss



Билков сироп
за кашлица



Hepasave



100 капсули



За
възстановяване
на черния дроб

