



Безплатен абонамент

за в. „Живот и Здраве“ в PDF формат:
info@health.bg



Релакс

Хигиена, емоции и разтоварване под гуша



►10



Вестник за здраве и антиейджинг

Живот и Здраве

Брой 26 (79), 8 - 14 юли 2009 г. (год. III)

Позиция

Рецептите на Лекарския съюз за здравната реформа

Още преди изборите водещият икономически експерт на ГЕРБ Симеон Дянков заяви пред "Хелт Медия", че здравеопазването ще е приоритет на новото управление на страната. Той беше категоричен, че ако се налага, ще се пренасочат средства от капиталови разходи, но няма да се допусне срив в снабдяването с безплатни и частично платени лекарства и в достъпа до здравни услуги.

Факт е, че всички участници в здравната система - практически цялото общество - очакват бързи и ефективни решения на натрупаните и до болка познати проблеми: опашките пред лекарските кабинети, ограничаващите и лекари, и пациенти клинични пътеки, недостига на скъпи лекарства за онкоболните и за хората с редки заболявания, все по-загърбчаващия се дефицит на медицински специалисти.

В. "Живот и Здраве" се обърна към председателя на Българския лекарски съюз д-р Божидар Нанев, който очаква от новото държавно управление промяна на философията на движение на парите в здравната система. И разбира се, загърбване на досегашния административен подход в здравеопазването за сметка на открит диалог между институциите и съсловните медицински организации.

Още - на стр. 4



СПА столицата на Балканите ► 3

Режимът на бременната



стр. 7

Добрата новина

28-те центъра за спешна медицинска помощ в страната получиха 70 нови линейки

Информация от Министерството на здравеопазването



Метро-сексуалният мъж

Нито мачо, нито хомо - силният пол на женска територия ► 8-9

Електроуредите предизвикват алергия

Количеството на домашните електроуреди непрекъснато расте, затова учените в последно време започнаха да изследват как влияят източниците на електромагнитно излъчване върху човешкия организъм. Съществува даже цял международен проект "Биоинициатива", който редовно публикува информации в това направление.

Шведският професор Оле Йохансон направил изследване и доказал, че колкото повече са източниците на електромагнитно лъчение около нас, толкова по-вредни са те за имунитета. Той установил, че съвременните уреди предизвикват специфична алергия. Появата на новия алерген изисква и преосмисляне на санитарните норми.

В някои развити страни вече се предприемат мерки за ограничаване на мобилните връзки. Във Франция е забранено на децата да носят GSM в училище, докато не се докаже как облъчването влияе на погростващия организъм. Във Великобритания спряха продажбата на мобилни телефони, предназначени за деца.



С мляко се отслабва



Употребата на обезмаслено мляко сутрин подсилва чувството за ситост след закуска, което снижава и количеството на приетата храна, оттам и калории, на обяд и вечеря, смятат изследователи от университета в Западна Австралия. Резултати-

те от тяхното проучване показват, че този ефект не се наблюдава, когато се пие плодов сок. Учените са на мнение, че чувството за насищане се обезпечава от белтъчините в млякото, лактозата (натурална млечна захар), както и от усвояемостта на самото мляко.

Обезмасленото мляко не само дава чувството за насищане, а и доставя на човешкия организъм жизнено необходими елементи като калций и витамин D. За оптималното използване на всички положителни качества на млякото специалистите препоръчват да се пият по 600 мл всеки ден.

Видеоигри ще подобряват паметта и мисленето

Американски специалисти получили от Националния научен фонд 1,2 млн. долара, за да проучат възможностите на видеоигрите за подобряване на паметта и мисленето при възрастните хора. Първо учените трябва да установят при тежават ли по принцип видеоигрите качества, способни позитивно да влияят на мисловни процеси като памет, вземане на решения и гр. През втората фаза на проучването ще бъде направен анализ на конкретните елементи на игрите, които най-силно стимулират споменатите процеси. Въз основа на резултатите учените ще дадат препоръки към потенциалните специалисти, които ще разработят новия тип терапевтични игри и ще създадат първия прототип.

Компютърните игри вече са били използвани за психологична адаптация на завърналите се от Ирак войници, за развиване на пространственото мислене и ловкостта на ръцете при хирурзи.



Безплатна контрацепция за британски ученици

Британските младежи ще получават безплатни талони за презервативи. Те ще бъдат анонимни и ще се раздават на учениците от 13- до 20-годишна възраст след посещения на уроци по сексуално възпитание. Според правителството въвеждането на системата за безплатни презерва-

тиви, които ще се вземат от аптеките, болниците, младежките и спортните центрове, ще позволи да се намалят случаите на забременяване при младите момичета и ще снижи нивото на разпространение на инфекциите, предавани по полов път. Освен това властите смятат, че то-

зи подход ще помогне за развиването на по-сериозно отношение към средствата за контрацепция при погростващите.

По брой на ранни бременности Великобритания заема едно от първите места в Европа, но вече се забелязва снижаване на този показател.

В САЩ забраняват парацетамол?

Продажбата на лекарства, които съдържат парацетамол, скоро ще бъде ограничена или забранена в САЩ. Причината за тази мярка е, че предозирането с парацетамол е водеща причина за необратимо увреждане на черния дроб. Това се отнася главно за препарати, съдържащи съчетание между парацетамол и наркотични аналгетици, защото тяхната доза постепенно се увеличава за постигане на предвидения ефект. Комбинираните таблетки са станали причина за повече от 400 смъртни случая годишно в САЩ и за хоспитализация на 42 хил. души. Федерална експертна група е препоръчала да се понижи дозата парацетамол в препаратите, които се продават без рецепта, от 500 на 325 мг и да се установи максимална дневна доза.

Парацетамолът е изключително по-

пулярен в САЩ - през 2005 г. са продадени 28 млрд. таблетки, съдържащи този препарат.



От писмата

Нация от пациенти

Уважаеми редактори,

Отдавна съм почитател на вестник "Живот и Здраве", а и проблемът, който искам да споделя, пасва на вашата тематика.

Поводът да ви напиша това писмо са наскоро приключилите избори. България отново е залята от вълна на надежда, че нещо ще се промени, и то в положителна посока. Сега най-актуалният въпрос е откъде да започне новото правителство. Според мен на първо място трябва да се постави здравето на българина. Ние все още не сме осъзнали колко е важна профилактиката, колко пари ще спести

от далеч по-скъпо струващото лечение. Статистиката ни залива с информация за тежкото здравословно състояние на българите - ту по едно, ту по друго заболяване оглавяваме класацията в Европа. Във всички цивилизовани държави профилактичните прегледи са задължителни и никой и не помисля да ги пренебрегва. Но това не зависи само от хората, а и от цялата здравна система. Нищо хубаво не може да се очаква от нация, съставена главно от пациенти. Ако искаме да имаме достойно бъдеще, трябва да започнем от здравето.

Светослав Пейчев, Бургас

Хроника

Здравни досиета

До края на годината всички здравноосигурени граждани (над 6,5 млн. души) ще имат електронно здравно досие. То ще бъде достъпно чрез интернет след въвеждане на индивидуална парола. Пациентът ще може да проследи посещенията си при лекари, поставяните диагнози, изписаните лекарства, провежданите хоспитализации и лечение. Информацията ще бъде достъпна за лекарите само с разрешение на пациента и в негово присъствие. Данните ежесечно ще се допълват и актуализират. Касата продължава своята дейност и по изграждането на електронния здравен портал.

Затлъстяване при деца

22 милиона деца в Европа са с наднормено тегло, като броят им нараства с 1,2 млн. всяка година. Това съобщи Меглена Кунева, еврокомисар по защитата на потребителите, която се включи чрез видео-конферендна връзка в дискусията "Здравословното хранене на децата". Според г-жа Кунева проблемът може да се реши чрез възпитаване на здравословни навици у погростващите. Така например в "Европейския дневник на потребителя" има отделен раздел, посветен на правилното хранене.

Безкръвна операция

Първата операция, направена с модерния лапароскопски сет, който община Варна закупи за урологичната клиника към болница "Св. Анна", вече е факт. Пациентът е 62-годишен варненец, страдащ от рак на простатата. Тъй като мъжът не е имал туморни разсейки, лекарите са преценили, че е подходящо да се приложи безкръвна, но радикална операция. Лекарите уточняват, че се очаква мъжът да се възстанови бързо, тъй като при лапароскопските операции разрези-те са минимални и последващите усложнения са почти изключени.



Минералните басейни във Велинград са истинска наслада за тялото и околото



Целогодишно местните хотели са готови да изпълняват всеки туристически каприз

Велинград е СПА столицата на Балканите

Нашата родопска перла разполага с над 80 минерални извора и 40 луксозни хотела



Пътуването с теснолинейката Велинград - Септември е колоритно изживяване

Даниела СЕВРИЙСКА

По правило България има няколко запазени сфери, които през годините постоянно са ѝ носили признания по света - спорта, талантливите музиканти и природата. След еуфорията, вдигнала се покрай Белоградчишките скали, сега отново имаме повод за "природна гордост". Велинград официално получи престижната титла "СПА

рада за усилията, хвърлени през последните години за превръщането на Велинград от не особено развито курортно селище в истински рай за любителите на балнеоложките и СПА удоволствията. Припомняме, че още през 2005 г. той бе провъзгласен за СПА столица на България по решение на Българската асоциация на хотелиерите и ресторантьорите.

Разположен в една от най-удилчните части на Родопите, този град предлага на своите посетители над 15 вида минерална вода, идваща от 80 минерални извора с различна температура и лечебни свойства. Голям плюс е надморската височина, на която се намира Велинград - 800 метра, защото според статистиката това е най-подходящата надморска височина за релакс и здравословна почивка. Не са за подминаване и луксозните 4- и 5-звездни хотели, които предлагат всички възможни СПА те-

рапии и процедури, известни на човечеството. Ценителите на автентичната родопска култура също няма да си тръгнат разочаровани, защото въпреки масивното строителство във Велинград все още лесно могат да бъдат открити китни семейни вилчки, които се дават под наем. Сред атракциите, които предлага почивката в планинското градче, са теснолинейката Велинград - Септември, къщата-музей на кръстницата на града - партизанката Вела Пеева, възможности за планинско колоездене, неустоима родопска кухня и още много други. При всички тези дадености не е изненада, че само за изминалата година местните хотелиери са посрещнали близо 500 хиляди туристи.

Остава само да стискам палци Велинград да си остане още дълги години СПА столицата на Балканите, а не да бъде сполятан от съдбата на Банско и Слънчев бряг и да става единствено за "Бетон столицата на Балканите".

Още за красотите на Родопите - на стр. 13

Само за изминалата година местните хотелиери са посрещнали близо 500 хиляди туристи

столица на Балканите". Титлата е присъдена на Конференцията на Световната браншова асоциация на хотелиерите и ресторантьорите (ИХРА), състояла се в Монтерей, Мексико.

Признанието "СПА столица на Балканите" идва като заслужена наг-

морската височина, на която се намира Велинград - 800 метра, защото според статистиката това е най-подходящата надморска височина за релакс и здравословна почивка. Не са за подминаване и луксозните 4- и 5-звездни хотели, които предлагат всички възможни СПА те-

Класация

Раят на Земята - Коста Рика

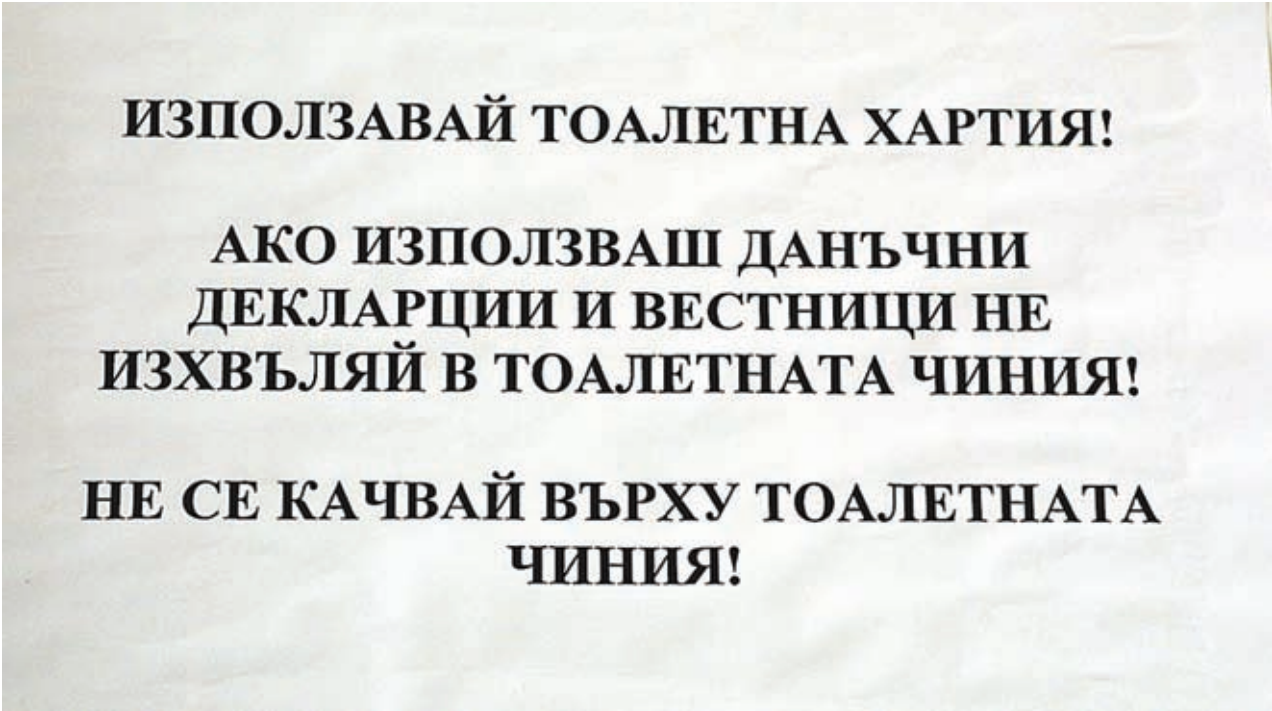
Коста Рика е страната, в която живеят най-щастливите хора в света. Това сочи резултат от проучване на британска екологична организация, цитирано от АФП. 85 процента от населението на латиноамериканската държава се самоопределят като щастливи, че живеят именно там, защото хармонията с природата носи уникално усещане. Критериите при избора на най-щастливото място на планетата били нивото на удовлетвореност на жителите, очакваната продължителност на живота и водената политика в полза на околната среда във всяка от обхванатите в проучването държави, пише още БГНЕС.

"В Коста Рика средната продължителност на живота е 78,5 години, 85% от жителите се смятат за щастливи и удовлетворени от съществуването си и страната не е далеч от поситиането на равновесие между потреблението и природните си ресурси", според Ник Марс, един от авторите на изследването.

Второто място в своеобразната класация, в която са включени 143 държави, е за Доминиканската република, а третото - за Австралия. Латинска Америка като цяло е регионът, който доминира с девет от първите места в списъка от държави, докато САЩ са едва на 114-о място. Последното подобно проучване от 2006 г. постави на първо място тихоокеанския архипелаг Вануату.



Без коментар



Снимка Paga ПЕТКОВА

Число на броя

76

дни средно в живота си отделят жените, за да търсят разни неща в чантите си.

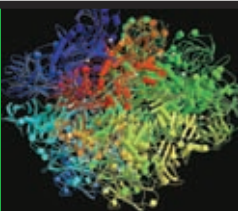
Резултат от международно изследване

Мисъл на броя

„

Най-добре говори този, който има какво да каже.

Росен Петров в предаването „Нека говорят...“



Да доразвият модела на здравното осигуряване

Д-р Божидар Нанев, председател на Българския лекарски съюз, пред в. „Живот и Здраве“

Новото правителство все още не е сформирано и на този етап може да се говори само за очаквания по отношение на бъдещата му политика в здравеопазването.

Това, което е ясно към момента, е, че трябва да се смени философията на бюджетирането. Подходът към здравната система на досегашното правителство е административен, подменят се пазарните принципи, а гражданите са лишени от правото си на избор. От друга страна, не може при едни и същи условия да се поставят тези, които плащат здравни осигуровки, и тези, които умишлено не ги плащат. Вторите не поемат своята отговорност по Закона за задължителното здравно осигуряване, а нарушават законовите



Д-р Божидар Нанев

разпоредби. Същевременно искат да бъдат третирани като граждани, които съвестно внасят здравните си осигуровки.

Що се отнася до рамковото договаряне, становището на Българския лекарски съюз е, че то не може да стане без участието на Министерството на здравеопазването, без диалог с изпълнителната и законодателната власт.

Иначе не би могло да се постигне споразумение по ключови въпроси,



Родното здравеопазване се нуждае от диалог между институциите

Снимка Рада ПЕТКОВА

каквото е бюджетът на основния пакет от здравни услуги. Пакетът е много широк и определеният от парламента бюджет на Националната здравноосигурителна каса не е достатъчен за адекватно финансиране на включените здравни услуги.

Трябва да се намери формула, по която да се даде възможност за решаване на този проблем. Това би могло да стане, като се свие пакетът от услуги, предлаган от НЗОК, на базата на дейностите, които здравноосигурителната каса действително може да поеме, а останалото да се покрива от допълнителното задължително здравно осигуряване. Още една възможност представляват и средствата, акумулирани в доброволното здравно осигуряване.

Като цяло очакванията ни са здравноосигурителният модел да бъде доразвит от новото управление на страната.

Не може системата да се опира само на един основен стълб, който няма възможност да покрива всичко необходимо за здравеопазване. От друга страна, при сегашния модел се създават условия за монополна дейност

Подходът към здравната система на досегашното правителство е административен, подменят се пазарните принципи, а гражданите са лишени от правото си на избор

в осигуряването. Когато в една такава сфера се разпределят големи количества пари, монополът не води до нищо добро.

При сегашния баланс между приходите и разходите на здравната каса е логично бюджетът ѝ да не бъде изпълнен. Затова очакваме към края на септември или началото на октомври да се наложи неговото преразглеждане.

Това са основни моменти, които са много важни. Ако тези проблеми не бъдат решени, може да се очакват сериозни сътресения в здравеопазването.

Записа
Илиана СЛАВОВА

Крамку

Диабет



Учени от британски изследователски център обучили служебни кучета да разпознават по миризмата опасно снижаване на глюкозата в кръвта при пациенти с диабет. При наличието на хипогликемия четириногите започнали да лаят или да демонстрират безпокойство. В момента центърът разполага със 17 кучета, които, щом завършат обучението си, ще започнат работа при хора с инсулинозависим диабет.

Бременност



Добре незначителната загуба на телото при жени, страдащи от затлъстяване, може да увеличи шанса им да забременеят, твърдят специалисти. За първи път те изучили ролята на кръвния поток в процеса на овулация и бременност и доказали, че повишеното кръвоснабдяване на матката благодарение на намаленото телото е причината за повишаването на възможността да се забременее.

Грип



Британски лекари призовават съгражданите си да не се заразяват със свински грип доброволно. Те са обезпокоени от провежданите сред населението "вечеринки на грипа", където хората нарочно се срещат със заболяли, за да си изработят имунитет срещу новия вирус. Оказва се, че британците се страхуват, че през зимата грипът ще стане по-смъртоносен, затова предпочитат да го преболеват сега.

Какво обеща ГЕРБ

- Стратегия, основана на общи ценности по отношение на здравето - универсалност, достъп до качествена помощ, справедливост и солидарност
- Пациентът - център на здравната система
- Оптимизация на извънболничната помощ
- Оптимизация на спешната помощ
- Болничен сектор - оптимизация и реструктуриране
- Лекарствена политика - достъп до качествени, безопасни и ефикасни лекарства
- Превенция на заболяванията на сърдечно-съдовата система
- Контрол и профилактика на онкологичните заболявания
- Въвеждане на електронно здравеопазване
- Финансиране на здравната система - солидарно, на конкурентен принцип и с високо качество

Източник - електронно издание на в. "Дневник"



Аюрведична серия

Комплексното решение, доказало своята ефективност през хилядолетията!

COMFORTEX®

20 меки желатинови капсули



Повишава някои функционални смущения на стомашно-чревния тракт като:

- метеоризъм
- чувство на тежест
- болестност след хранене
- нарушено храносмилане

NeOx

Просто се движиш!



Крем

Капсули

Масажно масло

НОВО

N-Ti-Tuss

Билков сироп
за кашлица



Уникална комбинация от седем индийски билки под формата на стандартизирани екстракти. В резултат на тази комбинация се постига оптимално взаимодействие между активните съставки на лечебните растения.

Hepasave

100 капсули



Благоприятно повишава чернодробната функция при:

- злоупотреба с алкохол
- неспазване на диета и повишена консумация на мазнини
- нарушена жлъчна секреция
- възстановяване след чернодробно заболяване

Изследвайте бъбреците си всяка година

С д-р Марта Ортова, нефролог в Александровската болница, разговаря Петър Галев

Д-р Ортова, защо някои хора никога не се оплакват от бъбреци, а след това се оказват за хемодиализа?

- За жалост има такива случаи и те не са рядкост. Причината е, че някои бъбречни заболявания протичат коварно и безсимптомно или под маската на често срещани симптоми като високо артериално налягане или анемия, което заблуждава не само пациентите. Не на последно място е въпросът за занемарената здравна култура и профилактика при голяма част дори и от интелигентните хора.

- Какви са причините за хроничната бъбречна недостатъчност?

- През последното десетилетие все по-често в диализните центрове се срещаме с болестите на цивилизацията - захарния диабет и артериалната хипертония, довели нашите пациенти до терминална бъбречна недостатъчност. Да не пропуснем увеличаващата се възраст на населението, както и ролята на хроничните възпалителни и имунни увреждания на бъбреците. Вродените аномалии на



Д-р Марта Ортова

отделителната система също могат да доведат до бъбречна недостатъчност.

- Но тези заболявания не могат да протекат скрито...

- Не могат, ако човек ходи редовно на прегледи. Тук идва ролята на специалистите - ендокринолози, кардиолози, педиатри, гинеколози, уролози. Но и по отношение на хипертонията, и при диабета се оказва, че често се откриват в напреднал стадий, след като вече са увредили не само бъбреците, но и сърцето, мозъка, очите. А едно просто изследване на кръвната захар и редовно измерване на кръвното едва ли ще ни отнемат много време... Отдавна и диабетът, и хипертонията могат да се контролират успешно, така че да не доведат до тежки хро-

нични усложнения. Но за това се изисква активна позиция и от самия пациент.

- Началното увреждане на бъбреците няма ли някакви характерни симптоми?

- Има, но човек трябва да се самонаблюдава. Нека се замислим, когато имаме лек на пръв поглед дискомфорт в поясна област или чувство за негоизпразнен пикочен мехур след уриниране, отоци по клепачите или около глезените, неузяснено високо артериално налягане, необяснима анемия или сме диабетици и не ни достигат вече силите при обичайната всекидневна активност. Тези състояния изискват подробно изследване.

- Какви изследвания могат да покажат бъбречни проблеми?

- Това е от компетентността на всички колеги в първичната помощ. Най-елементарното е човек да си изследва урината. Там не трябва да има белтък, захар, бактерии или обилно от бели и червени кръвни клетки. При изследване на кръвта показател за бъбречната функция на първо място са креатининът, уреята и пикочната киселина. При една

Редовните прегледи могат да ви спестят неприятности с бъбреците
Снимка Булфото



добра здравна култура всеки би могъл да направи това веднъж годишно.

- Какъв режим на живот е щадящ за бъбреците?

- Физическата активност и поддържането на нормално телесно тегло може би са едни от много важните фактори, на които досега не сме обръщали внимание. Обслужването на свръхтеглото изисква функционално свръхнатоварване на отделителната система. Балансирано умерено хранене, прием на поне литър и половина во-



Физическата активност и поддържането на нормално телесно тегло може би са едни от много важните фактори, на които досега не сме обръщали внимание

да дневно, да не прекаляваме с готварската сол - всичко това е влог в нашето здраве. Да се стараем да избягваме простудни заболявания и чести ин-

фекции, които биха стресирали имунната ни система. И най-важното - при съмнения за бъбречен проблем не се опитвайте да го преодолеете сами.

Новината

Австралийски учени са разработили революционна технология за лечението на злокачествени заболявания, събщи агенция "Ройтерс". Методът е наречен "Троянски кон", защото "чрез измама" преодолява защитата на раковите клетки и те стават лесно достъпни за препаратите, с които се прави химиотерапията. Един от сериозните проблеми в момента при химиотерапия е, че заедно с туморните загиват и много нормални клетки, което допълнително уврежда здравето на пациентите с онкозаболявания. При новата технология, за която съобщава "Ройтерс", първо се неутрализира специален белтък, който пречи лекарствата да проникват лесно в туморните клетки, а след това се прилага съответната химиотерапия, която убива тумора без остатък.

Коментарите

Проф. Григор Горчев, ректор на МУ - Плевен, и специалист по онкогинекология:

Запознах се с медийните съобщения за метода "Троянски кон". Като идея е интересен, но все още

за него няма сериозни научни публикации и доказателства. Предстои първа да се представи пред медицинската научна общност, за да се прецени какво е постигнато до момента и ще може ли



Дали учените са се преборили с рака, ще покаже бъдещето

Методът „Троянски кон“ още е в начална фаза

да се прилага при хората. При всички положения ще мине много време, преди един нов метод да се приложи в клиничната практика. Защото най-важна е безопасността на пациентите, а тя трябва да бъде катеорично доказана чрез преценка на съотношението полза/риск.

Д-р Виолина Таскова, началник на отделение по лекарствена онкотерапия и палиативни грижи във Варненската онкоболница:

Изследването на ефекта от т.нар. метод "Троянски кон" е още във фаза 0, т.е. проучвания върху животни. След това предстоят още три фази, всяка от която продължава между 2.5 и 3 г., което означава, че ще минат над 7 г., преди да можем да го прилагаме върху реални пациенти. Ако твърденията за ефекта от новия метод се докажат, това действително ще бъде революционно и ще минем на ново равнище в борбата с рака. Иначе всяка новост може да бъде приложена в България, стига да се отделият съответните средства от държавата. Защото и в момента за дос-

та от формите на злокачествените заболявания има ефективно лечение, но не всички болни могат да го получат по финансови причини. Не е вярно твърдението на министър Желев, че държавата осигурява лекарства за всички наши пациенти. Всеки ден се налага да

обясняваме на нашите болни, че лечението им струва например 70 хил. лева, а тези пари често няма кой да ги осигури. А тази сума е направо космическа за мнозинството от сънародниците ни. Ще бъда доволен, ако у нас успеем да приложим масово сега съществуващите ле-

чебни методи, защото тогава резултатите ни ще са сравними с тези на колегите в най-напредналите държави. Иначе сме отворени за прилагането на всеки научно доказан нов метод за борбата с рака. Но е крайно време това да стане ясен държавен приоритет.

Патентован Alorvedin продукт

NeOx

cream, oil, Capsules

Есфарм Alorvedin серия www.esfarm.bg

Просто се движеш!

Пердето на окото е напълно лечимо

С д-р Цветомир Димитров, специалист по очни болести от Първа градска болница, София, разговаря Илиана Славова

Д-р Димитров, какви са причините за образуването на катаракта?

- Това е често срещано заболяване при възрастните. Около 50-60% от хората над 60-годишна възраст развиват катаракта. Това е процес, при който се получава склероза на ядрото на очната леща, което е началната фаза на заболяването. С напредването на склерозата се стига до т.нар. перде. Катарактата е нормален процес на стареене на лещата. Възрастта е основният фактор, но има и генетични фактори, които влияят за образуване на перде. При въздействие на вредни фактори също има риск - при работа в химическата промишленост, облъчване, излагане на отровни вещества. В такива случаи и при по-млади хора се получава катаракта, която протича със същите симптоми, както при възрастните.

- Какви са първите симптоми?

- Първият симптом е замъгляване на зрението, което хората установяват сами. Някои го забелязват по-късно поради това, че едното око е започнало да образува пер-



Д-р Цветомир Димитров

де, а другото вижда добре. Те не подозират, че зрението на едното око е нарушено, и го разбират случайно, когато затворят едното око и установят, че не виждат с другото.

- Има ли значение ранното диагностициране?

- Преди години беше по-добре за пациентите да дойдат по-късно и по-късно да бъдат оперирани. Впоследствие офталмологията напредна много. С ултразвуков апарат можем да оперираме пердето още в ранни стадии и да възстановим напълно зрението. Сега по-ранното лечение е по-добро за пациентите.

- Само оперативно ли е лечението?

- Да, оперативно е. Лечението с ултразвуков апарат е без конци, без шев. През разрез на роговицата с размери 2 до 3 мм се влиза и се изсмуква



Катарактата вече не е предизвикателство за медиците

т.нар. перде, като се имплантира интраокуларна леща на мястото на пердето.

- При всички случаи ли се налага поставяне на изкуствена леща?

- Има възможности и да не се слага леща, но това е доста ограничено и непопулярно, защото в този случай трябва да се слагат дебели очила, които много пречат и ограничават зрителното поле. Освен това зрението не се възстановява в голям процент. Най-добре е да се постави интраокуларна леща.

- Прилагат ли се на сегашния етап по-старите хирургични методи?

- Да, прилагат се при много стари пердета, които трудно могат да бъдат премахнати. Тогава се прибегва до по-старата техника с шев с конци, защото пациентът е чакал много и пердето е потвърдо и е сраснало.

- Какъв е процентът на успеваемост на операциите?

- По новия начин операциите са успешни в 98-99 процента. Напреднала е много медицината. Ако се

Снимка Рада ПЕТКОВА

използва ултразвуков апарат, операцията се прави с местна упойка за не повече от половин час.

- Колко време продължава възстановяването?

- След ден-два пациентът вижда. И си тръгва доволен. При стария метод възстановителният период е по-дълъг, защото има конци, които се свалят след два месеца.

- Трябва ли операцията да спазва специален режим след операцията? Да се пази от ярка светлина например?

- През първата седмица режимът трябва да е малко по-облекчен, но общо взето, пациентът може да живее съвсем нормално.

- Каква част от лечението се поема от НЗОК?

- Операцията изцяло се поема от касата, но за съжаление пациентите трябва сами да си купуват интраокуларната леща. Цените варират - има различни модели - твърди, меки.

- Какви са последиците, ако човек не се оперира? Напълно ли ослепява?

- Ако не се оперира, последиците са тревожни - той ослепява, става инвалид. Държавата трябва да плаща за социални помощи, за придружител.

Икономическите последиствия за държавата са големи, така че такива пациенти трябва да се оперират.

- Има ли профилактични мерки, чрез които да се отложи, да се облекчи заболяването?

- Има различни лекарства, но не е доказано точно с какъв ефект са - капки, витамини, за които се твърди, че временно стопират нещата, но общо взето, рано или късно се стига до операция.

health.bg

здравето е култура

Search/Antiaging

Edit View History Help



Health.bg

Есopharm
Алергология

Allergodil®

Непримирим към сенната хрема!

2 пъти на ден

Алергодил® спрей за нос Allergodil® Nasal spray

Лекарствен продукт без лекарско предписане 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.

Есopharm ЕКОФАРМ, 1421 София, бул. "Черни Върх" 14, бл. 1, тел.: 963 15 96; 963 15 97

Бременността изисква интелигентно поведение

С д-р Валентина Мазнейкова, завеждащ АГ отделение в МБАЛ "Св. София", разговаря Стамен Илиев

Д-р Мазнейкова, какво трябва да промени във всекидневното си една бременна жена?

- Не трябва да смесваме бременността с болест, защото това е най-физиологичното състояние. В някои случаи се налагат по-сериозни промени в начина на живот, когато жената работи във вредна или натоварваща среда. Ако една дама спортува активно, не трябва да спира заради бременността, но и не трябва да започва активен спорт, ако никога не го е правила. Много е важно психическото равновесие. Трябва да си изгражда положителна нагласа.

- Кои са най-честите грешки, които бъдещите майки допускат?

- Пушенето и пиенето на алкохол са най-сериозният удар върху растящото в утробата бебе. Наблюдават се и два вида по-решни полусни реакции -



Д-р Валентина Мазнейкова

или бременните стават абсолютно мързеливи и лежат по цял ден, или пък се развива хиперактивност. Умереният начин на живот е една от гаранциите за нормална бременност. Храненето трябва да е разнообразно и достатъчно. Бременността не е време за диети, нито за преяждане. Не е вярно, че бременните не могат да пият кафе в умерени количества, да ядат шоколад или някакви други храни.

- Какви са препоръките за двигателния режим?

- Ограничение във фи-

зическата активност се налага само при жени с патология на бременността - заплашващо преждевременно раждане, високо кръвно налягане, диабет или други проблеми, за които лекарят е преценил, че се налага повече лежане. Това са около 8 на сто от бременните. За останалите не се препоръчват единствено по-екстремни физически активности. Полезни са заниманията с йога, водната гимнастика, разходките сред природата.

- Защо при голяма част от бременните се получава т.нар. нередовен стомах?

- Неслучайно в интернет излизат над 25 хиляди резултата, когато напишете "бременност и запек". Това е много разпространен проблем на бременността, защото се намалява тонусът на червата и на мускулатурата на корема. От друга страна, начинът на хранене може да провокира запек - изключване от менюто на



Умереният начин на живот гарантира безпроблемна бременност

Снимка Рада ПЕТКОВА

храни, съдържащи фибри, намалената консумация на течности, на пресни плодове и зеленчуци. На трето място като причина се очертава ограничената двигателна активност.

- Как да се преодолее този проблем?

- На първо място чрез промяна на начина на хранене. Да се увеличат пресните плодове и зеленчуци - киви, ябълки, сливи. Сутрин на гладно да се пие поне чаша хладка вода, а през деня течностите да са не по-малко от литър и

половина. Важно е и да се създаде навик за посещение на тоалетната по едно и също време. Ако тези методи не дават резултат, след консултация с лекар може да се приемат и някои препарати.

- Каква е ролята на лаксативните сиропи на плодова основа?

- В медицината основният принцип е да не вредим. Именно затова ние препоръчваме сиропи с плодови съставки, които със сигурност имат благоприятен мек, неградеж ефект. Те не предизвикват рязка перисталтика, крампи и болки. Тези сиропи нямат странични ефекти. При тях действието настъпва постепенно, а не за няколко часа. Имаме големи възможности за използването на препарати под формата на сиропи на плодова основа. Такива са например Фрутилакс и Селакс.

Всеки понеделник от 20,15 ч. по ТВ Европа

Назаем от радиопредаването „Говорим за здраве“

Пробиотиците - полезните бактерии

С д-р Сотир Марчев, началник на кардиологичното отделение в Пета градска многопрофилна болница, София, разговаря Георги Нейков

- Д-р Марчев, какво представляват пробиотиците?

- Това са препарати, съдържащи живи полезни бактерии, които ни помагат. Думата "пробиотици" означава "за живот". Ние сме еволюирали в симбиоза с много други бактерии, които населяват нашата кожа, нашия храносмилателен тракт. С тях имаме милиони години съвместен живот, ние сме се приспособили към тях и те към нас. В съвременното общество се използва огромно количество антибиотици. Това е и една от причините в един момент да се окаже, че голяма степен сме избили полезните бактерии. В природата празно няма. На тяхно място идват съвсем други бактерии, с които не сме еволюирали заедно, и



Д-р Сотир Марчев

да го завладяват.

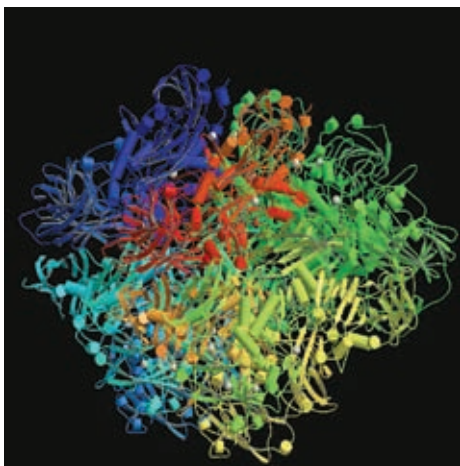
- Как въздействат пробиотиците върху човешкия организъм?

- Полезните ефекти са следните. Много българи имат лактозна недостатъчност. В техния храносмилателен тракт не се синтезира ензимът лактоза. Ако те ядат истинско мляко, в което има лактобацили, ще имат много по-малко проблеми.

Освен това пробиотиците могат да се дават и на бременни жени. Има и отделни проучвания, които показват, че пробиотиците могат леко да намалят артериалното налягане. Някои от тези полезни бактерии могат да помогнат за леко понижаване на холестерола в кръвта. Когато тези полезни бактерии ги има в червата, те намаляват нивото на холестерола с 5 до 10%. Пробиотиците са хранителна добавка, която би помогнала в леките случаи като добавка към по-ниска доза статини.

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

те често са болестотворни. В българското кисело мляко има микроорганизми, които са полезни и не дават възможност на чуждите микроорганизми, болестните,



Ензимът лактаза е подходящ за хора с лактозна недостатъчност

Ако сте в плен на нередовния стомах...

Лаксативни сиропи, съдържащи плодови екстракти

Се-Лакс
Сироп от сливки и сена

150 ml

За регулиране на храносмилането

Подходящ за възрастни

ФрутиЛакс
Сироп от сливки и сливи

150 ml

За регулиране на храносмилането

Подходящ за деца и диабетици

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

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

www.ecopharm.bg

Тема на броя

Мъже на женска територия



Козметичните процедури вече са "гдулополи"

Кой е по-по-най в ерата на суетата

Всяко значимо световно печение, независимо дали в модата или в културата, си има своя ярък водач. Човекът, който най-добре възпитаваша в себе си философията на новото, авангардното и различното. Когато говорим за метросексуалната инвазия, която напоследък ни връхлита отвсякъде, няма съмнение, че на нейния връх може да бъде само един мъж и той е Дейвид Бекъм.

Шокиращо, но факт! Именно един представител на най-мъжкия спорт - футбола, и на най-консервативната западноевропейска държава - Англия, се превърна във всепризната икона на метросексуалността. От внимателно лакираните в бледорозово нокти през различните прически всяка седмица до идеално обезкосменото тяло, демонстрирано в рекламни клипове за мъжката серия бельо на Армани, Дейвид Бекъм покрива от раз всички интернационални стандарти за нарци-



Щастлив съм, че ме дават като пример за съвършения метросексуален мъж

Дейвид Бекъм

сизъм. И това, изглежда, изобщо не го притеснява: "Щастлив съм, че ме дават като пример за съвърше-

ния метросексуален мъж. Живеем в 21 век, не може да очакваме от днешните мъже да бъдат или да изглеждат като онези отпреди няколко десетилетия. Не ми пречи и това, че ме определят като идол на гейовете. Обичам да ми се възхищават и не ми пука дали го правят жени или мъже."

Бившият капитан на националния отбор по футбол на Англия излъчва доста солидни гивидентни от своята педантично поддържана метросексуална визия. Само за една година той успява да заработи близо 8 милиона долара от реклами на различни мъжки продукти. Но както една птичка пролет не прави, така и съпругът на Виктория Бекъм не би могъл сам да изнесе на плещите си тежестта на метросексуалната корона. Американските киносредствата са пълни с млади (и не толкова) звезди, които се домогват до стъпката на Дейвид Бекъм. Критиците заг Океана определят като стопроцентови метросексуални мъ-

■ Денги, мачо, гей - не! На мода са метросексуалните

Набола брада, невчесана от лани коса, дънки, видели далеч по-добри времена, тениска, плащеща за контейнера пред блока, и поглед на непукист, който се е извисил над образа си в огледалото - доскоро този имидж се беше лепнал като герб-ва марка за понятието "истински мъж". Коемо означаваше само едно, а именно, че суетата поне офици-

ално нямаше пропуск за житейската сцена на силния пол. Злите езици обаче, подкрепени от статистиката, отдавна твърдят, че наследниците на Адам много по-често се застояват пред огледалото, отколкото са склонни да си признаят. Дори гореописаният външен вид е точно премерен и изчислен, а на случайността са оставени минимални шансове.

Но године време, когато дълго прикританата мъжка суета удари по масата и реши да излезе на светло. Избръсна до синьо мъжете, подреди всеки косъм на главите им, лакира ноктите им - и въобще изкопира едно към едно всичко, което жените си въобразяваха, че се полага само на тях. На тази решителна стъпка тук-так беше подложен крак и мъжете,



Дейвид Бекъм е лидерът на суетните мъже

же Орландо Блум, Зак Ефрн, Брад Пит, Джонни Деп, Хю Джекман, Райан Рейнолдс, Аштън Кътчър и Джейк Гилеанал. По-интересното е, че според джентър специалистите някои политици като Бил Клинтън и Барак Обама също попадат в категорията "метросексуален мъж" заради определени свои наклонности и навици.

Дори най-легендарният шпионин в цялата филмова история - Джеймс Бонд, не е пожелан от комерсиалните полове на актьора Даниел Крейг, който играе агент 007 в последните две ленти, му се наложило да използва доста женска козметика, за да направи образа на своя герой по-метросек-

суален. В "Спектър на утехата" Крейг е с изкуствен тен, постигнат посредством бронзиращи препарати, а тялото му посто-янно било "обливано" с бебешко олио, за да може още по-ясно да излъкне добре оформеният му релеф. Регобен маникюр и калки, които да правят бялото на очите още по-светло, са другите тайни оръжия на новия 007. Не минало и без леденостудена вода, с която трябвало да плиска лицето си Шом вече имаме и първия метросексуален Джеймс Бонд, значи можем официално да обявим ерата на метросексуалния мъж за открити.

Темата подготвиха Светлана ЛЮБЕНОВА и Даниела СЕВРИЙСКА



Метросексуалните мъже преди всичко се грижат за външния си вид



отнели изконното право на нежния пол да пребивава преимуществено пред огледалото, бяха залепи с кофи презрение. Поне от по-непробитената и държача на архаичните нрави общественост. Естествено, на изпитание беше подложена и сексуалността на грижливо поддържащите се мъже. Подозренията за гей забавки бързо бяха опровергнати. В крайна сметка сексуалността на извадените като от корица на списание мъже влезе и в официалното им наименование - метросексуални.

Какво всъщност означава метросексуален? Самият термин е въведен през 1994 г. от английския журналист Марк Симпсън под влияние на нашумелия сериал "Сексът и градът". Там палавите герои си възхищаваха от красиви, грижещи се за себе си и навлезли в мъжкостите на висшата мода мъже. Марк Симпсън направил компилация от две английски думи: metropolitan и sexual. Преводът на първата дума е "столичен, градски", а втората е повече от ясна. С получената термин журналистът обозначил мъжете с всякаква сексуална ориен-

тация, имащи ярко изразен естетически вкус и харещи много пари и време за усъвършенстване на своя външен вид. Но метросексуалните не просто се обличат в бутици, а и са неразделна част от козметичните салони - правят си маникюр и педикюр, скубят си веждите, понякога носят лек макияж, обезкосмяват се. Затова и често се сблъскват с имиджа на гейовете.

Много психолози и хора на изкуството са се опитвали да поставят знак на равенство между термините "денги" и "метросексуален". Но разлика има - първото е по-скоро културен феномен. Суетата е била присъща на много млади мъже още през XIX век като нещо интересно, предизвикателно, което ги е отличавало от другите, най-вече от техните почтени бащи с остарели възгледи.

Съществува мнение, че метросексуалните са се появили в резултат на активното феминистко движение. Жените се докопах до правото да приличат на мъже и те не им останаха дължни.

Метросексуалният мъж като правило е градски жител, който не скрива и не се стеснява да подчертава чувствителността си и не се стреми да показва своята мъжественост, отчайвайки традиционно женските черти на характера си. За него се пускат нови серии мъжка козметика, той се занимава с йога, храни се здравословно, носи украшения, обича да ходи на опера и театър, както и по луксозните магазини. Метросексуалният мъж

Терминът „метросексуален“ е въведен през 1994 г. от английския журналист Марк Симпсън. Той е направил компилация от две думи: metropolitan и sexual. Преводът на първата е „столичен, градски“, а втората е повече от ясна

жение. Жените се докопах до правото да приличат на мъже и те не им останаха дължни.

Метросексуалният мъж като правило е градски жител, който не скрива и не се стеснява да подчертава чувствителността си и не се стреми да показва своята мъжественост, отчайвайки традиционно женските черти на характера си. За него се пускат нови серии мъжка козметика, той се занимава с йога, храни се здравословно, носи украшения, обича да ходи на опера и театър, както и по луксозните магазини. Метросексуалният мъж

И силният пол стъпи в козметичния салон

Ако не друго, метросексуалният мъж накарал жените да почувстват, че на този свят има някаква справедливост. В съвсем близкото минало агонизирането по време на кола маската бе съпроводено с доста солидни женски негодувания защо не са се родили мъже, за да не се подлагат на всякакви разкрасителни мъчения. Сега обаче дъщерите на Ева поне знаят, че не са сами в неравната битка с красотата, защото все по-често на прага на козметичния салон се засичат с... мъже.

"Откакто започнах да работя като козметичка (което беше преди десетина години), винаги съм имала за клиенти и мъже. Просто в началото те бяха значително по-малко в сравнение със сега" - това споделя Ина Христева от козметичния салон "Азнец" в Пловдив. Нейните лични наблюдения са, че представителите на силния пол се подлагат предимно на процедури за обезкосмяване и за почистване на лицето. "Разбира се, имаме и клиенти, които поне веднъж на два месеца минават през "пълната програма": кола маска на крака, ръце, върди, оформяне на вежди, маски за освежаване и стягане на лицето, педикюр и маникюр."

Логичният въпрос, който би си задава всяка жена след подобно изобръстване, е: не

различава Гучи от Прага, което заедно с по-горе изброеното го прави продукт на икономическото развитие. По този начин в пазарния механизъм се включва нов мощен отряд от потребители. Ако жените и тийнейджърите отдавна попаднаха в мрежата на пазарната икономика, то мъжете доскоро удряха позициите си. Традицията повлияваше те да работят, а жените да харчат. Метросексуалните мъже разчулиха този социален калъп, като се превърнаха в просветлени и активни потребители.

През последните сто години на мода беше типичният мъж - мачото. Всички отклонения от този образ се смятаха за ненормални и неморални. Изведнъж се оказа, че все повече млади хора не искат да се лишат от удобствата, които да се облекат модерно, елегантно, а и да посещават козметичните салони. Те смело изследват женското пространство, като маниерите и навиците им биха поставили в неловко положение много дами със самоучителство.

Меридиани на изтупания вид

Изглежда логично мъжете в Северна Америка, Великобритания и Италия да са поклонници на дигайнерските дрехи, здравословната кухня, спа процедури, разходките из арт галерии и дори пластичната хирургия, но явно метросексуалната концепция започва да се разпространява масово и из по-некомерсиални страни като Перу, Венецуела, Индия и Литва. Доскоро метросексуалното мислене беше запазено на територия само за мъжете в развитите държави, защото не можеш да си позволиш последните капризи на модата и козметиката, ако нямаш съответния висок жизнен стандарт. Сега обаче ситуацията се променя. Две са страните извън Европа, в които най-бързо и най-масово се разпространява метросексуалното мислене - Бразилия и Китай. Горещите бразилски манекени и актьори, които бързо спечелиха симпатии на целокупното женско население, са посланиците на метросексуалната мода в най-голямата южноамериканска държава. Достатъчно е да се спомене само Родриго Санторо, който заради своята съвършена визия и избявано тяло бе избран за ролята на злодея Ксеркс в епичния филм "300".

В Китай положението е още по-сериозно. Допитване между мъжете в седем големи китайски града показало, че представителите на силния пол губят средно по 8,6 минути, за да гледат физиономистите си в огледалото, а за мъжка козметика харчат по 80 юаня (\$ 10) на месец. Мъжете в Пекин и Шанхай, финансовата столица на Китай, се оказали най-метросексуалните китайци в света - само за козметична продукция, грижеща се за кожата, те дават по 119 юаня всеки месец. А финансистите по нарцисизъм слагат всички останали в ръкоба си - те прекарват през огледалото по 17 минути на ден! Причината е, че средностатистическият китайец става все по-богат и обезпечен. Затова в Поднебесната се наблюдава истински бум на пластичната хирургия, както и на търговията със съпътстващи красотата продукти.



Здравословните газирани напитки



Всёобщо разпространено е мнението, че газирани напитки са вредни. Главните виновници за това са масово използваните консерванти, оцветители и изкуствени подсладители. Все повече хора обаче, загрижени за своето здраве, обръщат внимание на това какви течности поемат. За радост натуралните продукти добиват все по-голяма популярност и са все по-предпочитани от консуматорите.

За тези, които наистина държат на своето здраве и идеална форма, вече съществува по-добра алтернатива на познатите газирани напитки. Това са модерните напоследък овкусени води, които у нас се предлагат под марката DEVIN Fresh. Уникалността на продукта се крие в съчетанието на естествени съставки и чудесен вкус.

Напитката не съдържа консерванти, нискокалорична е, а за прозвудството и се използва изборна вода DEVIN. Към нея се добавят само натурални овкусители и фруктоза, а деликатната газировка е ненапратична и придава забършеност на освежаващия ефект.

DEVIN Fresh стартира с три вкуса - екзотичните съчетания ягода и гуава, портокал и киви и традиционната ябълка. За лялото Девин АД реши да изненада собите почитатели с нов, подходящ за топлото време вкус - лайм. Нежната сладко-кисела комбинация е точният избор за горещините: гарантира приятна утоляване на жаждата и достига неповторимо здравословно удобство.



Патентован Аюрведичен продукт

COMFORTEX®

20 меки желатинови капсули

Не се надувай, карай спокойно!

Отстранява излишните газове в червата

Съдържа само билкови екстракти

Екофарм

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

www.ecopharm.bg

Вино и здраве?

Тайната е
в дозата ▶

Фитнес мания

Защо американките се
влюбиха в Тереза Тан ▶

Душът - струя свежест всеки ден

Течните биомасла правят кожата нежна и гладка

Мирослава КИРИЛОВА

Едно от най-ефективните средства както за събуждане, така и за борба с летните жеги е душът. Той ни дава свежест, освобождава ни от мръсотията, стяга тъканите и стимулира кръвообращението.

За да подобрим ефекта от душа обаче, можем да помогнем малко на тялото си да се освободи от всичко, което запушва порите на кожата. Вземете суха четка за тяло (за предпочитане от естествен косъм) и масажирайте тялото си с леки кръгообразни движения. Започва се от стъпалата на краката и се разпръхва нагоре, по посока на сърцето. Така триминутният масаж на ден ни помага да повишим жизнеността на нашата кожа и да подобрим циркулацията на кръвта. С помощта на четката за тяло кожата се подготвя за душа. Но внимавайте, ако имате ранички или възпалени места, не ги докосвайте с четката, защото могат да се разранят или замърсят.

И така, време е за най-хубавата част - душът. Тук също има няколко подробности, на които трябва да се обърне внимание. Вземането на душ не е същото като стоенето във вана. Първото е доста по-краткотрайно: 5-10 минути са напълно достатъчни. Иначе изсушава кожата си и се уморяваме. Водата не бива да е много гореща, а по-скоро топла, приятна за ръцете.

Най-добре е първо да



Душът съчетава полезното с приятното

Снимка Булфото

натъркате тялото си с няколко капки душ гел или лосион за тяло. Трябва да знаете, че прекалената употреба води до разрушаване на киселинната защитна обвивка на кожата. След това облейте тялото си първо с хладка, а след това бързо със струя по-студена вода. Последното е малко неприятно, особено ако не сте се събудили. Така обаче гарантирано ще се стегнат тъканите и кожата ви ще се ороси.

Ако сте направили процедурата с четката за тяло, търкането с хав-

лиена кърпа след душа е напълно излишно. Затова само леко потупвате с нея и подсушавате. Много важна стъпка в грижата за кожата е нанасянето на крем, масло или лосион. Не пропускайте да намажете цялото си тяло (включително и лицето) след измиване с крем, защото така се възвръщат изгубената влага и мазнини на кожата, а именно те я предпазват от нараняване и раздразнение.

На пазара се предлага широка гама от козметични продукти, предназначени за различен тип

кожа, които най-често я подхранват и тонизират. Като цяло обаче те могат да се разделят на течни масла за поддържане на кожата, кремове и лосиони за тяло. Купувайки тези продукти, най-

задържаща ценни мазнини и масла. Качественият продукт не предизвиква изпотяване, а веднага попива в кожата, за да действа там. След вземането на душ нанасянето на подхранваща козметика е хубаво да стане върху леко влажна кожа, могава тя най-добре попива и приема ценните вещества. Движенията са точно както при четковия

*След вземането на душ
нанасянето на
подхранваща козметика
е хубаво да стане върху
леко влажна кожа*

добре търсете на етикетчето естествени вещества и природни екстракти, защото те не алергизират кожата и я щадят максимално.

Течните биомасла са особено подходящи за суха кожа. Те не съдържат багрила, животински мазнини или синтетични съставки, осигуряват необходимата влага и правят кожата мека и гладка след използване. Не ги бъркайте с масажните масла, тяхното предназначение е ръцете да се плъзгат по-добре по кожата, те не попиват в нея, а се изпаряват на повърхността.

Лосионът за тяло е емулсия от масло и вода,

масаж - от долу на горе към сърцето, за да се активизира кръвообращението.

Можете да нанесете по-мазен крем на особено твърдите места по тялото - лактите, коленете и петите. Втривайте го добре, за да не се изпоти кожата ви и да не оставя мазни петна по дрехите. Пресните кори от лимон също са насреца в грижата за загряните места. Просто ги поставете и втрийте сока им нежно в кожата.

След тези негълги процедури свежестта на тялото ви за целия ден е гарантирана, а настроението ви несъмнено ще се повиши.



Любопитно

Музика за сърцето



Слушането на оперни арии като Nessun Dorma на Пучини помага за възстановяването на хора, прекарали тежки сърдечни удари, съобщава Би Би Си. Музикалните произведения, изпълнени с кресчендо (постепенно усилване на силата на звука) и декресчендо (постепенно затихване) влияят положително върху дишането, сърдечния ритъм и кръвното налягане. Други "полезни" класици са ариите Va Pensiero от "Набуко" и Libiam Nei Lieti Calici от "Травиата" на Верди.

Бременност



Жените, които наскоро са родили, трябва постепенно да свалят натрупаните по време на бременността килограми. Доктори предупреждават, че примерът, който дават холивудските майки, възвръщащи перфектната си форма само няколко седмици след раждане, е изключително лош. Според диетолози балансираното и умерено хранене е най-ефективният начин за сбозуване с излишните килограми.

Най-вредните храни

Отдавна не е тайна, че неправилното хранене е директният път към сърдечносъдовите и заболяванията на стомашно-чревния тракт, към затлъстяването с всичките му последици и в крайна сметка значително съкращава живота на човека. Затова и специалистите се опитват да предпазят хората от храни с доказано вреден ефект. Ето последните им заключения.

1 Дъвчащите бонбони. Те съдържат голямо количество захар, която съсипе зъбите, както и различни химически добавки, оцветители и др.

2 Чипсовете. Чипсовете са смес от въглехидрати и мазнини, подправени с оцветители, вкусови заместители, поднесени в красива опаковка.

3 Газираните напитки. Те съдържат захар и химически добавки. А газът помага по-бързо да се разпределят из организма вредните съставки.

4 Шоколадовите десерти. Това е огромно количество калории в съчетание с химически добавки и генномодифици-

рани продукти, ароматизатори и оцветители.

5 Колбаси, кренвирши. В тях има много скрити мазнини, които са прикрити от заместители на вкуса и ароматизатори.

6 Мазно месо. То води до образуването на холестеринови плаки върху кръвоносните съдове, което ускорява процеса на стареене на организма и предизвиква сърдечносъдови заболявания.

7 Майонеза. Тя е много калоричен продукт. Повечето производители добавят сериозно количество оцветители, ароматизатори, подсладител и др.

8 Сухите супи. В тях има само химия, затова ги избягвайте.

9 Сол. Тя играе голяма роля в човешкия организъм. От нея не бива да се отказваме, но трябва да ограничим употребата ѝ.

10 Алкохол. Той е много калоричен и има странични действия - пречи на усвояването на витамините и понижава имунната защита на организма. **(ЖЗ)**

Оптимална доза комфорт от природата

Lactagyn

10 капсули
за вагинално приложение,
съдържащи 4 билиона
живи лактобацили

Възстановява нормалната вагинална микрофлора

Търсете
в аптеките

Есopharm
www.esopharm.bg

В дозата е разковничето

Възобновяваме публикуването на откъси от бестселъра „Wein: Der neue Jungbrunnen“ („Виното - новият извор на младостта“)

Проф. г-р Маркус МЕТКА
Д-р Йоханес НОЙХОФЕР

Дозата е в основата на спора дали едно нещо е вредно или полезно за човешкия организъм. Това важи в пълна сила и за виното. Според специалисти алкохолът е пагубен за нашето здраве, когато се приема в големи количества. При правилно дозиране обаче виното може да оказва силно положително въздействие.

От какво зависи то? Всеки организъм има своите индивидуални характеристики. Така например при консумация на вино са важни количеството и качеството на приетата храна. Роля играе и периодът на разграждане на алкохола в кръвта, който е между 0,1 до 0,15 промила на час. От значение е и действителното съдържание на алкохол. При централно-европейските вина то варира обикновено между 10 и 13 %, което отговаря на 80 до 104 грама чист алкохол.



Чаша вино е еликсир за душата и тялото
Снимка Рада ПЕТКОВА

Вино и жени

Поносимостта на жените към алкохол е значително по-ниска от тази на мъжете. Това се дължи на различната телесна композиция и по-ниските нива на обемно разпределение на кръвта. В женското тяло, сравнено с мъжкото, делът на мастната тъкан е по-висок. Това означава, че при едно и също тегло

жената има по-малко телесни течности и следователно по-нисък кръвен обем. Тъй като алкохолът се приема през кръвта, е логично, че по-малкото количество кръв води до по-голяма концентрация на алкохол в нея. Като цяло поносимостта на жените към алкохол е с 20-30% по-ниска, отколкото при мъжете. Това се дължи на по-

ниската активност на алкохолдехидрогеназата - ензима, който задвижва разграждането на алкохола.

Коя доза е безопасна?

Оптималната доза вино според Световната здравна организация е от една до две осминки за жените и две до три осминки

Дозата прави отровата

Теофрастус Болбаст фон Хоенхайм, наричан Парацелз, доктор, мистик и философ

за мъжете. Тази доза е възможно да бъде обоснована с днешното ниво на медицинските познания. Разумната консумация при дамите е 20 грама алкохол на ден, а при мъжете до 30 грама.

Умната и с дозата на антиоксидантите

Антиоксидантите са важни за нашето тяло, но ако дозите са прекомерни, вредят на здравето ни. Добър пример за това е витамин С. Големите количества водят до влошаване на здравословното ни състояние, но ако го приемаме по 400 мг на ден, опасност няма и той влияе добре върху организма ни. Освен това е необходимо да си набавяме хармоничен микс от антиоксиданти, вместо да наблягаме на един от тях. Следването на класическите средиземномор-

рски питейни и хранителни навици, които се основават на обилната консумация на плодове, зеленчуци и вино, е един от пътищата за решаване на тази задача.

„Лекото“ срещу „тежкото“ вино

Докато за въздействието на растителните вещества във виното не се спори, алкохолните компоненти дават все по-голямо поле за размисъл. Изследователи провеждат опит, който има за цел да провери дали вино с 6 % алкохолно съдържание може да бъде еднакво здравословно с 12-процентно вино. Резултатите са изненадващи. В "лекото" вино откриват почти същото количество антиоксиданти, колкото и в "тежкото". Оттук идва и логичната препоръка на изследователите да се приема вино с по-ниска алкохолност. Така се избягват негативните страни на алкохола и се извлича максимумът от позитивните сили на виното.

Превод
Вася ДЕРМЕНДЖИЕВА

Т-Тап - новата фитнес мания

Името Тереза Тап все още е непознато у нас, но американките преди повече от две години се влюбиха в създателката на новата фитнес програма. Кое е различното в кръстената на авторката си система Т-Тап?

1 Тя е по-всеобхватна и пълна от познатите досега фитнес програми.



2 Позволява да извайваш тялото си като по поръчка, т.е. да моделираш точно проблемните места.

3 Помага да се свалят килограми и да се намали обемът, като прави тялото по-плътно.

4 Не включва скокове, амплитудата на движения е малка, което е добре дошло за хора с по-голямо тегло, както и за тези, които имат проблеми с гръбначния стълб и коленете.

5 Натоварването е щадящо, пулсът не се повишава прекалено, което е важно за начинаещи и хора, скарани със спорта.

6 За да поддържаш постигнатите резултати, не е необходимо да повишаваш натоварването или интензивността на тренировката.

7 Увеличава плътността на мускулите, а не обема им.

8 Т-Тап е превъзходно средство за възстановяване на работоспособността на хора с болни колени и тазобедрени стави.

Новата система от упражнения се препоръчва най-вече за жени над 30-те години, както и за хора, водещи застоял начин на живот. Тренирайки, вие не само изгаряте излишни мазнини и калории, а и правите основен ремонт на функциите на организма си. При много хора се подобряват храносмилането, скоростта на усвояване на глюкозата, повишават се умствените способности и се засилва притока на енергия само след седмица тренировка. Клинически изпитания са доказали, че изгарянето на мазнините започва едва след 7-10 минути от началото на упражненията.

Т-Тап може да се практикува вкъщи и най-важното - простиците упражнения ще ви дарят не само с прекрасен вид, а и с високо самочувствие. (ЖЗ)

Патентован Айурведичен продукт

Нерасаве

Capsules
(300mg Extract of *Picrorhiza kurroa*)

БЛАГОПРИЯТНО ПОВЛИЯВА ЧЕРНОДРОБНАТА ФУНКЦИЯ ПРИ:

- Злоупотреба с алкохол
- Неспазване на диета и повишена консумация на мазнини
- Нарушена жлъчна секреция
- Възстановяване след чернодробно заболяване

www.ecopharm.bg

Ecopharm

Айурведична серия

За интриги - Вход забранен

Как да се предпазите от клеветите, шантажа и фалшивите приятели в офиса

На повечето от нас се е случвало да се сблъскат с конфликти на работното място. Ако всичко във взаимоотношенията с колегите ви върви по мед и масло, вие сте от малкото щастливци, умеещи да контактуват с всякакви хора, т.е. да приемат недостатъците им и да прощават прегрешенията им. Вие сигурно притежавате ангелско търпение, което често може да ви направи жертва на интрига. Но има и друга вероятност - самият вие да сте интригант, бавно и неотклонно вървящ към своята цел, прегазвайки нищо неподозиращите колеги. И в двата случая вие сте обект на психолозите, които се опитват да дадат съвет как първите да се предпазят, а вторите - разобличат.

Като правило интригантът използва неетични методи в борбата за власт. Той си поставя за цел да навреди на жертвата в професионален план и да ограничи влиянието ѝ в организацията.

Арсеналът от методи, които се използват в битката за по-високи позиции в компанията, е много разнообразен. Най-често срещаните са клеветата, слуховете, шантажът и фалшивата дружба. Всички те са типични образци на нечестното и неморално поведение.

Как да се справите с клеветите и слуховете

Към тези най-разпространени форми на интригата можем да добавим и дискредитацията. Интригантът разпространява



Ефективността на работата зависи от взаимоотношенията в екипа

негативна информация за жертвата, стремейки се да създаде негативно мнение за нея. За да се справите и да предотвратите подобна ситуация, първо трябва да изградите добри отношения с вашия шеф. Ако в диалога ви с началника съществуват взаимно разбиране и доверие, той ще бъде по-склонен да повярва именно на вас и на опитите ви да опровергавате лъжливата информация, която се разпространява за вас. Шефът може да ви помогне да предприемете контрамерки срещу слуховете и да защити вашата гледна точка. Второ - поддържайте добри отношения с колегите от вашия ранг. Колкото повече приятели имате в колектива, толкова по-бързо ще узнаете кой какво говори зад гърба ви. Приятелите ще са ви нужни и за отбрана - именно те ще ви поддържат и ще защитят доброто ви име.

Как да противодействате на шантажа

Шантажът е заплаха да открият грешките или слабите места на жертвата. Тук най-важното е да не допускате грешки - по-добре да имате чиста съвест и да не демонстрирате слабите си места, лични проблеми или пристрастия. Ако се изкушите да нарушите фирмените правила, винаги мислете за възможните последици и за това, че можете да станете жертва на шантаж.

Как да се справите с фалшивите приятели

Фалшивото приятелство означава, че някой се домогва до вас с недобри намерения. Обикновено той се стреми към доверие между вас, за да ви навреди. Най-често се използва следният способ: този, който смятате за

свой приятел, започва разговор за вашия началник и ви провокира да изкажете негативно мнение или оценка за него. След това пренася информацията до шефа, а вие заприличвате на човек недостоен и нелоялен. Това, което можете да направите, за да предотвратите неприятната ситуация, която може да ви остави и без работа, е да се опитате да не говорите лоши неща преди всичко за ръководството. Това ще лиши неприятели-

те ви от възможността да ви злепоставят. Бъдете нащрек. Фалшивите приятели не е лесно да бъдат открити. Проверявайте какво в действителност ги интересува. Ако някой особено настойчиво се опитва да стигне до вас, значи трябва да заострите вниманието си. Направете всичко възможно, за да си обясните мотивите му. По-добре да изглеждате недоверчиви, отколкото да станете жертва на интрига. **(ЖЗ)**

Сън и закуска преди изпита

Започна кандугатстудентската треска. Психолозите твърдят, че няма нищо противоеестествено във вълнението преди всеки изпит - организмът се подготвя за предстоящото изпитание, адреналинът нахлува в кръвта. Практиката е показала, че точно преди началото на изпита младежите проявяват необикновена страст към ученето. Зубрят до последния момент, до часа X, когато идва моментът да демонстрират своите знания. Това е абсолютно грешна тактика. Психолозите твърдят, че най-важното преди изпит е добрият сън. Качественият покой е необходим и по време на подготовката. На свежа глава материалът се запаметява много по-добре. Ето още няколко полезни съвета.

- Започнете да учите от най-трудния раздел или от този, който ви се струва най-интересен.
- Правете почивки по 10 мин на всеки 40 мин.
- Разхождайте се на чист въздух, ходете пеша.
- Не учете до припадък, а на части и вечерта повтаряйте наученото.
- За дължително закусвайте преди изпита, и то храна, с която сте свикнали. Никога не експериментирайте преди важно за вас представяне. В закуската ви трябва да има нещо сладко - кафе или чай, ябълков сок. Важното е да си осигурите глюкоза. Тя обаче бързо се метаболизира от организма, затова не е зле да вземете нещо за хапване и по време на самия изпит. Не забравяйте бутилката с минерална вода.
- Не зубрете непосредствено преди изпита, защото в главата ви ще остане само прочетеното в последния момент.
- Не бързайте към мястото, където ще се проведе изпита. Припряността е отрицателна възбуда.
- Не употребявайте успокоителни преди изпита. Ефектът може да се окаже противоположен на очакваното. **(ЖЗ)**

Свят

Дебют



Бившият чешки президент Вацлав Хавел ще режисира своя първи филм, базиран върху последната му пиеса Leaving. Според пресата Хавел, който преди да влезе в политиката през 1989 година бе известен като един от най-талантливите писатели на Чехия, ще повери главната женска роля на своята съпруга Дагмар. Лентата ще разказва историята на политик, който дотолкова се пристрастява към властта, че след като я загубва, трудно се адаптира към новия си начин на живот.

Мразя те, обичам те



Полска двойка, живееща в Германия, се раздели в същия ден, в който се ожени, съобщава Ројтерс. Веднага след гражданската церемония между двамата младоженци избухнала свада, като мъжът дори се опитал да отреже косата на възлюбената си с кухненско ножче. Жената моментално уведомила полицията, поискала анулиране на брака и изхвърлила агресивния съпруг от общия им дом. Така той бил принуден да прекара първата, така и несъстояла се брачна нощ в местния приют за бездомни.

Горещо



Развлекателният сайт Entertainment Weekly помести класация на най-секси филмите за всички времена. Тя се оглавява от лентата, превърнала Дженифър Лопес в секс символ - "Извън контрол". На второ място е класиката от 1940 "Неговото петьчно момиче" с Кари Грант, а на трето - "Мистър и мисис Смит".

Патентован Аюрведичен продукт

N-Ti-Tuss

Биакъв сироп за кашлица

N-Ti-Tuss сироп е уникална комбинация от 7 индийски билки.

Аюрведична серия

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

Когато красотата игва в повече

Туризмът из тази планина е само за безстрашни ценители



Макар и още съвсем малка, каракачанката Черньо знае как да омае всеки турист



ви веднага се насълзват, защото разбирате, че вие и вашият градски начин на живот сте тези за оплакване. Истината е, че обръщението "сине", когато всъщност си момиче, ти дава такова разтърсващо усещане за рогова памет и принадлежност към българската земя, каквото не можеш да изпиташ дори когато слушаш българския химн.

Тъй като предстои сезонът на големите летни отпуски, помислете малко, съберете смелост и тръгнете в посока Родопите. Лесно ще намерите пътя. Достатъчно е да броите чешмите, покрай които минавате, и щом те надхвърлят стотина, значи сте наближили. Сега остава само да се ослушвате за пукот от приветствени изстрели и мелодия на роговска песен.

Правило номер едно в наръчника на начинаещия роговски турист е никога да не казва, докато му предлагат храна: "Не, благодаря, вече хапнах и не съм гладен"

Даниела СЕВРИЙСКА

В Родопите не съществуват случайности. Тук всяка пътека, по която неволно тръгнеш, ще те отведе там, където ти е било писано да стигнеш рано или късно. Вариантите са много - можеш да се озовеш при вечно усмихнатия Ники от Хайдушки поляни, който посреща гостите си с пушечни изстрели във въздуха, с жизнерадостни възгласи "Ех, природо!" и със своята, гледаща с човешки поглед каракачанка Черньо. А можеш да попаднеш и близо до потъналото в планинска мъгла гробище на село Славейно, където почти всички мъртъвци носят имена Манол и Анастасия. Не се учудвайте - Родопите са земя на контраста и фантазията. Територия, в която по един неподле-

жащ на описание начин се смесват най-красивото и най-страшното от българската природа и дух. Безкрайно много пъти съм се опитвала да пиша за Родопите, докато се разхождам из тях въоръжена с тетрадка, молив и фотоапарат. И все не става, и не става. Понякога красотата е толкова непоносима, че може буквално да те побърка.

Ако сте почитатели на релаксацията и лежерните преживявания по време на лятната отпус-ка, селският туризъм из роговските села изобщо не е препоръчителна опция за вас. Тук покой няма да намерите, защото планинските хора не са свикнали да почиват. Те пеят до късно през нощта своите роговски песни, разказват истории за слизачи из селата черни карпатски мечки, а на следващия ден още рано-рано сутринта вече са поели на традиционните

си 10-15-километрови походи. Нещата рядко стават така, както сте ги планирали. Тръгвате за традиционния събор в местността Иноглу, а се озовавате затънали здраво в калта, при това с двата ви уж напълно подходящи за офроуд трасета джипа. Сядате на масата с ясната цел да хапнете само малко, за да уважите любезните си домакини, а два часа по-късно не се виждате от празните чинии, които са се натрупали пред вас. Правило номер едно в наръчника на начинаещия роговски турист е никога да не казва, докато му предлагат храна: "Не, благодаря, вече хапнах и не съм гладен". После ще се чудите какъде да погледнете от срам заради индустриалните количества салатка, мезе и ракийка, които сте погълнали ей така, просто защото "не сте били гладни". Изпитвате съжале-

ние към тежкия и самотен живот, който водят старите хора в Родопите, но когато някоя поч-

ти непозната бабичка ви попита със своята блага беззъба усмивка: "Харесва ли ти тук, сине?", очите



Позлатеното кубе на църквата "Св. Илия" в с. Славейно ясно се откроява на фона на планинските склонове

Sargenor

ARGININE ASPARTATE

3 x 1
дневно

Нагвий умората!

Н. А. 156 / 18.09.07
Лекарство за възрастни и деца над 2,5 год. Съдържа Аргинин аспартат. Преди употреба прочетете листовката.

„ЕКОФАРМ“ ЕООД 1421 София бул. "Черни Орех" № 14, бп.З, тел. 963 15 96, 963 15 97, факс: 963 15 61

www.ecopharm.bg

Поем със сеизмична чувствителност

„Край на митологията“ е поредната изповед на Румен Леонидов

Хари ХАРАЛАМБИЕВ

Като перифраза на Иван Динков, споделям: отглеждането на един поет е цял подвиг във всяка национална литература. Според мен най-трудно се отглежда поетичните дарования. И неслучайно те се броят на пръсти в родната ни словесност.

"Край на митологията" е несъмнено доказателство, че авторът ѝ е дарование. Румен Леонидов отдавна е разгадал тайния живот на гумите, опитомил ги е и затова безпроблемно общува с тях, вдъхвайки им духовна мощ. Стихосбирката е съградена от кръвта на внезапни иронични изрази, посипали се върху белия лист: *Понеже усмирителната риза ми беше къса, обуха ме в чепиците на рицар, нахлушиха ми шлема до очите, а ръцете ми - отсякоха за всеки случай. И понеже оттогава срещам само рицари,*

тичам да ги ръкостискам, тичам да ги ръкостискам, тичам да ги ръкостискам. И понякога оставам жив.

Съзнанието на поета е овладяно от емоционално обаяната идея, чрез която се самоопределя:

Аз се подписвам спокойно под собствените си мисли...



И без да е литературен законодател, Леонидов успява със силата на поетичното слово да подчини фантазията на читателя

И без да е литературен законодател, Леонидов успява със силата на поетичното слово да подчини фантазията на читателя, да наложи образа си, мирозгледа си, да нанесе победа над читателя, чрез която победа единствено се осъществява литературното произведение.

Този поет винаги е бил с ясни естетически критерии и лична позиция. И като всяка творческа индивидуалност търси нови пътища, прокарва нови идеи, които щедро споделя с читателя.

Леонидов спазва стародавното правило да не се вербуват съмишленици. Той не напраща истината за себе си, за поезията, защото тя трябва да се заслужи.

Със стихотворението "Край на митологията", посветено на незабравимия Константин Павлов, поетът потвърждава казаното от Марсел Пруст: "Можеш да разпознаеш щастие то по болката, която остава, след като си отиде".

Чрез тази книга стигнах до прозрението, че благородниците



Румен Леонидов

на духа са винаги богати и всякога щедри. Безспорно Румен Леонидов е истински благородник. Той е неуморим рагетел за красотата на идеите.

Не се наемам, а и това не е необходимо, да тълкувам стиховете поотделно. За мен по-значим е фактът, че се срещаме с извънредно напредничав вкус, чужд на сложната изисканост. И затова при него отсъства всякаква поза.

В никакъв случай не мога да кажа, че стихосбирката е сполучлива, защото този израз не е преценка за художествените му постижения. Докато я четях, в нея съзирах гръзки стихове - белег за майсторство. Всяко стихотворение е биография на сърцето



му, обременено със сеизмична чувствителност. Румен Леонидов от-

давна е приел писането като участ и съдба - съдба за завиждане.

Библиотека

Как да спрем болката завинаги

Система от упражнения и лечебни процедури

Андрей Левшинов

издателство: СофтПрес

година: 2009

страници: 288

цена: 10.00 лв.

"Опирайки се на опита си в областта на подобряването на здравословното състояние, психологията и психическата енергия, разработих система от упражнения и лечебни процедури, при използването на която може не само ефективно да се успокои болката, но и да се отстрани причината за появата ѝ, т.е. болестта да се изкорени.

Системата за възстановяване на здравето, представена в тази книга, включва три етапа:

■ **Пречистването.** Натрупващите се в организма токсини трябва да бъдат задължително отстранявани. Те отравят и тялото, и съзнанието ни.

■ **Конкретните методи за успокояване на болката.** Защо съм наблегнал именно на лечението на главоболието, гърба и

ставите? Преди всичко защото състоянието на тези части на тялото до голяма степен определя живота ни.

■ **Зареждането ни с енергия.** За да не допуснем когато и да било болката да се върне, трябва да увеличаваме потенциала си от енергия."

Андрей Левшинов

Авторът е водещ руски експерт по оздравителни технологии, доктор по философия и психология, майстор по източни бойни изкуства и класическа йога, член на Професионалния съюз на писателите в Русия. Автор е на над 40 книги, издавани на много езици и превърнали се в бестселъри по цял свят. Неговите тренинги и видеофилми са променили живота на стотици хиляди хора.



Ти на диетата

Ръководство за поддържане на талията

М. Ройзен, М. Оз

издателство: Прозорец

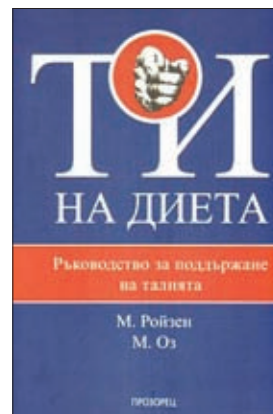
година: 2009

страници: 376

цена: 19.00 лв.

Единственият начин, по който диетата ви може да има истински ефект, е да превърнете храненето си в нещо толкова лесно и автоматично, че дори самите вие да не усещате, че сте на диетата. В характерния си забавен стил г-р Ройзен и г-р Оз ще ви научат на разни неща за собственото ви тяло - защо и как то натрупва калории, изгаря мазнини и реагира на храните, които изпробвате върху него. В крайна сметка ще ви предложат план и формули, които да ви помогнат в рамките на две седмици да намалите талията си с до пет сантиметра по пътя към идеалното ви тегло.

Като спазвате препоръките на "ТИ на диетата", вие



■ ще промените представите си за диетите;

■ ще се научите да управлявате елегантните системи, които контролират мазнините в тялото;

■ никога няма да чувствате глад;

■ никога няма да пълнеете и отслабвате на подскоци като топчето йо-йо;

■ ще се чувствате по-добре, ще изглеждате по-добре и ще живеете по-здравословен живот.

Хеликон

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

ИМЕНАТА НА НАШИЯ „MUSIC IDOL 2009.“

▼

МЕСНО ЯСТИЕ

▼

РАЗКАЗ ОТ ИВАН ВАЗОВ

▼

НАША ТЕЛЕВИЗИЯ ЗА ПОПФOLK МУЗИКА

▼

МОДЕЛ НА „БЕНЕЛИ“

▼

ГЕРОЙ НА К. ЗИДАРОВ „КАЛОЯН“

▼

МАРКА ДЕЗОДОРАНТ

▼

ДЪРЖАВА В АФРИКА

▼

ПОЩЕНСКИ ПРАТКИ

▼

СТРАНА НА ПРАВООЪГЪЛЕН ТРИЪГЪЛНИК

▼

ЦЕНТЪР

►

ОБРАЗЦИ, ШАБЛОНИ

►

МАРКА НАША БИРА

►

ШВЕЙЦАРСКО СЪРДЕЧНО ЛЕКАРСТВО

►

НАШ ПОППЕВЕЦ „ЕВРОВИЗИЯ“ 2009

►

ВЕЗБА ВЪРХУ РИЗА

►

ГЕРОИНА НА АРТЪР МИЛЪР „САЛЕМСКИТЕ ВЕЩИЦИ„

►

МАРКА ТОАЛЕТНА ХАРТИЯ

►

НЕУТРОВНО ВЛЕЧУГО

▼

ОБЩО ОТСЛАБВАНЕ НА ОРГАНИЗМА ПОРАДИ СТАРОСТ

►

МРАЗОВИТО ВРЕМЕ

▼

ЯПОНСКО ИЗКУСТВО ЗА АРАНЖИРАНЕ НА ЦВЕТА

▼

ГЛОБА ЗА ПРАВОНАРУШЕНИЯ ВЪВ ВТОРАТА БАЛКАНСКА ДЪРЖАВА

►

ЗАЛЯТИ ОТ МОРЕ РЕЧНИ УСТИЯ

►

ИЗПЪКНАЛО ИЗОБРАЖЕНИЕ

▼

МАТЕМАТИЧЕСКА КОНСТАНТА

◄

ИЗКУСТВЕН БАСЕЙН ИЛИ МНОГО ГОЛЯМ СЪД ЗА ВОДА

▲

ПОМЕЩЕНИЕ ЗА ПРОВЕЖДАНЕ НА СЪБРАНИЯ

►

ЕХТЕЖ

►

ЛЕКАРСТВО ЗА ПИКОЧНИТЕ ПЪТИЩА

▼

МИТИЧЕН ОСНОВАТЕЛ НА РИМ

►

НАША РОКГРУПА

►

ПОБЕДА В ШАХМАТА

▼

УМ, РАЗСЪДЪК

►

БИВША НЕМСКА ФИГУРИСТКА

►

БОКЛУК

▼

НАШ ФИЛОЛОГ, АКАДЕМИК 1892-1963

►

АВТОМОБИЛНО СЪСТЕЗАНИЕ

▼

ЧЕРУПКОВ ПЛОД

▲

КАМЕННА СТАТУЯ НА ЛЕГНАЛ ЛЪВ С ЧОВЕШКА ГЛАВА

►

ХОРА, ОТДАВАЩИ ИМОТ ПОД НАЕМ

►

РАЗКАЗ ОТ ЕЛИН ПЕЛИН

▼

ТРОПИЧЕСКО ВЛАКНОДАЙНО РАСТЕНИЕ

►

ЗНАК В НОТОПИСА

►

НАША КИНОКОМЕДИЯ С ТАТЯНА ЛОЛОВА

◄

АЛКОХОЛНА НАПИТКА

►

ЖЕНСКА ДРЕХА

►

НАШ ПИСАТЕЛ 1869-1942

►

МАЙСТОР НА КЪСИЯ РАЗКАЗ

►

ГЕРОЙ НА Н. ХАЙТОВ „КРАЯТ НА ПЕСЕНТА„

►

ГРАД В ИНДИЯ

►

ДРЕВНИТЕ ГЪРЦИ

◄

МИЯРКА ЗА ЗЕМНА ПЛОЩ

►

КРАСИВА СТРАДА

►

НЕВЪРСНИ ХОРА

▼

ГРАД В РУСИЯ, СТОЛИЦА НА БУРЯТИЯ

◄

КОСТИЛКОВ ПЛОД

◄

МЕТАЛНА ЖИЦА

►

МАРКА НАША БОЯ ЗА КОСА

►

ДРУГО ИМЕ НА АПОЛОН

▼

РЕКА В СИБИР. ПРИТОК НА ОБ

▼

УРЕД

►

ВЕЛИКАН В ЕЛИНСКАТА МИТОЛОГИЯ

▼

ЕЛИНСКА БОГИНЯ НА НЕБЕСНАТА ДЪГА

►

ЖРЕБЕЦ

►

МИНЕРАЛЕН КАУЧУК

►

ГЕРОИНА НА ДЖ. ВЕРДИ „АТИЛА“

▲

РОМАН ОТ Г. КАРАСЛАВОВ

▼

Лакто 4

ДЪРВЕН ПЛУГ

►

ДЪРВЕН ПЛУГ

▼

ВЕЛИКАН В ЕЛИНСКАТА МИТОЛОГИЯ

▼

ЕЛИНСКА БОГИНЯ НА НЕБЕСНАТА ДЪГА

►

МЯРКА ЗА МОЩНОСТ

▲

РЕЧНИК : АДИВА, АМЕРИКАНО, АТУ, ЕРАТ, КЕНЕ, ОДАБЕКА, ПИМ МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 25 (78)

ВОДОРАВНО: Натуралакс. Ови. Араби. Мерак. Рамапитек. Лил. Шал. Лам (Филий). Лапаг. "Далила". Пенелопа. Анапирин. "Лице". Они. Ин. "Дано". "Девин". Очила. Ав. Канарата. Цироза. Ани. Ок. Инам. Па. Рог. КАРО. Ва. Осили. Мед. Ним. Раритет. Манева (Цветана). "Елиза". Атал (Иван). "Ти". Туре. Икономова (Добрина). Ерос. "Лицето на терора". Онега. Дакота. Иво. Аниматор.

ОТВЕСНО: "Дама пика". Оматуг. Телец. Нагеница. ПУР. Неган. Дерек (Бо). "Рале". Ерик. Вето. Бакалова (Ани). Ана. Ом. Монитори. Ина. Чар. Пинакотема. Кала. Лоти. Асма. Минеъ (Красимир). Ана. "Зоро". Копан. Рамо. "Buga". Иъа. "Ора". Мум. Пич. Параъан. "Единица. ИТА. Сакар. Литота. "Ом". Лигар. Селена. Калина. Опит. Рет. Бил. Назал. Того. Миланова (Стойка). ИРИСАР.

Сугоку

Лесно

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

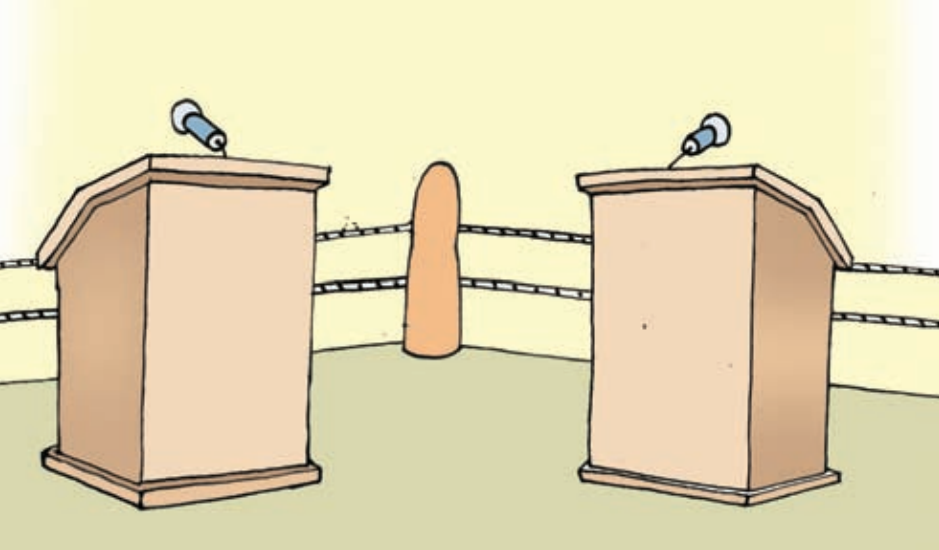
	9	6	8	7			1
	1	7	9				5
				1		9	
						2	8 7
	8						3
7	5	4					
		3		9			
4					8	1	2
8				4	2	7	9

Средно

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

Трудно

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



Без гуми Карикатура Николай АРНАУДОВ

Живот Здраве

Health media group

Издава

Хелт медиа груп

Изпълнителен директор

Бойко Станкушев

Програмен директор

Петър Галев

Главен редактор

Иво Инджов

Графична концепция

Людмил Веселинов

Отговорен редактор

Светлана Любенова

Наблюдател

Румен Леонидов

Медицински редактор

д-р Стамен Илиев

Репортери:

Вася Дерменджиева,

Даниела Севрийска

Предпечат:

Веселка Александрова,

Росица Иванова

Коректор

Татяна Георгиева

Адрес:

София, ж.к. „Малинова долина“, бл. 8, вх. А, ет. 4

тел.: 02/962 58 12; 0887 60 80 80; факс 961 60 41;

e-mail: info@health.bg

Печат:

Печатница „София“, бул. „Цариградско шосе“ №47А,

тел. 02/942 20 02

Вестникът се разпространява безплатно.



Умора?!

***Няма чудо,
има health.bg***

за по-добра умствена и физическа кондиция