



Тайните на дебелариума

Как един
чревоугодник
отслабна



Прет-а-порте

Хитовете на
плажната мода



► 11

► 12



Вестник
за здраве и
антиейджинг

Живот и Здраве

Брой 23 (76), 17 - 23 юни 2009 г. (год. III)



Стягайте куфарите!

Екзотичните
пътешествия
вече са достъпни
и за българите
Снимка Булфото

Най-често срещаните изпитания на почивката ► 8-9

Пандемия

Свинският грип настъпва

Само два месеца ни гелят от момента, когато световните информационни агенции предадоха новината, че в Мексико се е появил свински грип. Оттогава новият вирус тръгна на поход срещу здравето на хората по цялата планета. Първо прескочи границата с комшиите и нахлу в САЩ, след това се прехвърли и през океана, а само преди дни Световната здравна организация беше

принудена да обяви пандемия. Това понятие съвсем основателно стряска, защото човечеството помни пагубните последици от испанския грип, а и не само от него. За щастие живеем в XXI век и световната медицина е напълно подготвена да кръстоса шпаги с поредното предизвикателство на грипния вирус. Самият той засега се държи прилично, но поведението му е госта непре-

дсказуемо. Затова и световната здравна обществено е нащрек. Битката започна! А след новината, че първата ваксина срещу свинския грип е готова, резултатът вече е един на нула за хомо сапиенса.

От нас се иска да спазваме правилата за лична хигиена и максимално да охладим страстта към пътешествия на новия грипен вирус.

Още - на стр. 6

Добрата новина

Произведена е първата ваксина срещу свински грип от швейцарската фармацевтична компания "Новартис"

За кого са опасни горещините



стр. 5 и 7



Ваксина стимулира имунната система

Британско проучване сравнява реакциите на имунната система при две ваксини срещу човешкия папиломен вирус (HPV) - Cervarix и Gardasil. Изследването е обхванало 1110 жени на възраст между 18 и 45 г. Резултатите показват, че ваксината на „Глаксо Смит Клайн“, Cervarix, увеличава 2,7 пъти производ-

ството на В-клетки (ключов критерий за измерване на реакциите на имунната система) и се наблюдава повишаване на антителата с над 2 пъти при HPV тип 16 и повече от 16 пъти при тип 18.

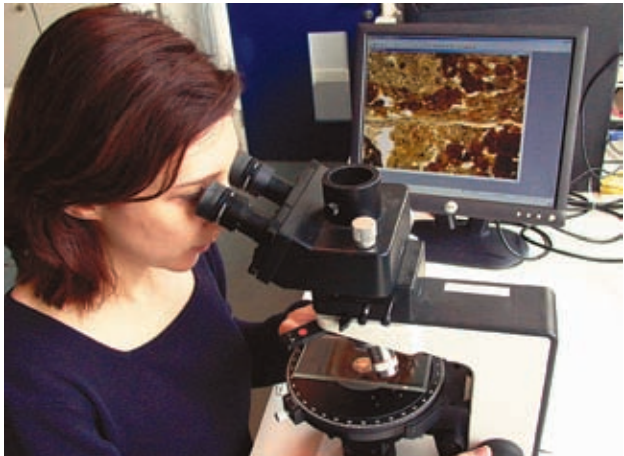
Д-р Ан Сжаревски, клиничен консултант от института за превантивна медицина "Уолфсън", заяви, че това

е първото проучване, което привежда доказателства, че двете ваксини нямат еднакъв ефект върху двата най-разпространени варианта на папилома вируса.

Данните от изследването са представени на 25-ата международна конференция за папилома вируса, състояла се в Швеция.

Ученичка се спаси по учебник

Американката Джесика Тери, която е на 18 години, в продължение на десет години страдала от гастроентерологично заболяване, което предизвиквало често повръщане, прилошаване и болки в корема. След многочислени лабораторни изследвания лекарите не могли да определят диагнозата. Не помогнала и биопсията. Когато Джесика постъпила в гимназията, състоянието ѝ се влошило. Тогава девойката решила сама да изясни причината за заболяването си и започнала да изучава хистология - науката за строежа на тъканите. Джесика поискала от лекуващия си лекар микроскопските снимки на собствените си тъкани. След няколко гена внимателно изучаване тийнейджърката забелязала гранула, характерна за болестта на Крон - хронично неспецифично възпаление на стомашно-чревния тракт, което трудно се открива. Веднага след това лекуващият лекар потвърдил диагнозата.



Сеулската аерогара е най-добрата в света

Аерогарата Инчхон в Сеул, столицата на Южна Корея, е най-добрата в света според допитване, проведено от британската компания Skytrax. На второ място се оказва международното летище в Хонконг, което през миналата година оглави списъка, а на трето - аерогарата Шангх в Сингапур.

Skytrax провела анкета между 8,6 млн. пасажери в 190 аерогари на света. Шест летища от Азиатско-Тихоокеанския регион попаднали в първата десетка. Останалите четири са в Цюрих,

Мюнхен, Амстердам и Оукланд, Нова Зеландия.

Аерогара Инчхон се намира на 67 km от столицата Сеул и е била открита през 2001 г.

Най-доброто летище в Африка се оказва това в Кейптаун (ЮАР), в Европа първенството държи Цюрихската аерогара, а в Близкия изток води Тел Авив, Израел. В Северна Америка приза спечели Далас, САЩ, в Южна Америка - Лима, столицата на Перу, а в Централна Америка - Панама.

Вегетарианството понижава активността на мозъка

Съществува връзка между употребата на месо и активността на главния мозък, затова вегетарианската диета води до влошаване на умствените способности. До този извод са стигнали британски из-

ледователи. Според тях причина за това на първо място е липсата на определени витамини, чийто основен източник са месото, черният дроб, млякото и рибата. Става въпрос главно за витамин В₁₂. Доказано е, че негови-

ят дефицит може да предизвика нарушения в процесите на храносмилане и кръвообращение. След проведеното изследване учените твърдят, че този витамин е много важен и за дейността на главния мозък.

Специалистите са на мнение, че противниците на месото се явяват и противници на самата човешка природа. Най-добрият и здравословен вариант е да се употребяват всякакви храни, но с мярка.



Хроника

Лаймска болест

В Плевенско само през последните две седмици са регистрирани пет случая на лаймска болест. Това е инфекциозно заболяване, разпространявано чрез ухапване от кърлеж. Инкубационният (скритият) период на болестта е от 2 до 35 дни. Лечението се осъществява с антибиотичи. С изключение на случаите с тежко засягане на сърцето, ставите и нервната система, лечението се провежда в домашни условия. Болният не е заразен за околните и затова не се налага изолирането му.

Инициатива

Десет деца на възраст между 8 и 12 години, които са претърпели термични травми, са включени в първия български лагер за морелечение. Инициативата е на пластичния хирург доц. Константин Трошев, а парите са осигурени по социалната програма на община Варна. Намерението на хирурга е игната година инициативата да обхване повече пациенти не само от областта, а и от цялата страна. Очаква се дотогава методиката да бъде доразвита, като се включат и специфични терапии с морски пясък.

Онкоболни

До края на месеца пловдивският онкодиспансер ще има спешен портал, който ще се помещава във втора база на здравното заведение, където се прави химиотерапия. Това съобщи директорът на онкодиспансера доц. Никола Ананошев. "През спешния портал ще минават болните с усложнения от заболяването. Ще бъдат обслужвани и пациенти с други състояния, заради които те обикалят клиниките в останалите болници" - поясни доц. Ананошев, според когото диспансерът трябва да се превърне в заведение за активно лечение на онкоболните.

От писмата

Как да се погрижим за здравето си през отпуската?

Уважаеми редактори,

От една година със съпруга ми не оставаме без вашия вестник. И двамата все още сме в активна възраст, но вече имаме някои заболявания. Затова с интерес препрочитаме и коментираме здравните страници.

Имам към вас следната молба. Наближава времето за отпуски, а със съпруга ми сме решили да използваме почивките си, за да подобрим здравословното си състояние. Аз страдам от базедова болест, а той има начален стадий на артрит. Много ще сме ви благодарни, ако ва-

шите специалисти ни препоръчат някои места в България, където ще можем да облекчим състоянието си, а и донякъде да помогнем да се предотврати по-нататъшното развитие на заболяванията ни. Знаем, че природата лекува, но определени страдания се влияят различно. За някои е вредно излагането на слънце, за други - морските бани.

Молим ви да ни упътите къде бихме могли да почиваме заедно или, ако е невъзможно, как поотделно да бъдем най-полезни за здравето си.

Петя Славкова, Пловдив

Оптимална доза комфорт от природата

Lactagyn

10 капсули
за вагинално приложение,
съдържащи 4 билиона
живи лактобацили

Възстановява нормалната вагинална микрофлора

Търсете в аптеките

Esopharm

www.esopharm.bg

Къде, ако не в Уикипедия

Създателят на прословутата интернет енциклопедия Джими Уейлс дойде в България

Даниела СЕВРИЙСКА

Знанието е най-безценният ресурс на света. То е може би единственото реално чудо, с което се сблъсква човек през целия си дълъг живот. Да, редица псевдофилософски книги (особено с бразилски автори) не спират да ни внушават, че много по-важна от образование-то, таланта и дарбата е решимостта да превърнеш желанията си в реалност. Хубаво, но едва ли това вдъхновяващо прозрение може да издържи проверката на хората от слаборазвитите страни, които от своя болезнен личен опит са се убедили в едно - достъпът до знание и информация е единственият път към ефективна промяна, дори и на най-безперспективния живот. Навремето Мартин Лутър Кинг е имал една прочута мечта за справедлив свят. Няколко века по-късно Джими Уейлс, създателят на онлайн енциклопедията Уикипедия, продължава по свой начин да се бори за нейното реализиране. Той изобретява сайт, в който всеки човек на нашата планета има свободен и безплатен достъп до цялото човешко знание, събрано накуп.

Джими Уейлс пристигна в България по покана на Искра Ангелова и предаването "Нощни птици" по БНТ. По време на престоя си у нас един от бащите на безплатната интернет енциклопедия Уикипедия гостува на медийния фестивал "Медиумикс" в Албена и изнесе лекция за интернетa и свободата



Джими Уейлс гостува в предаването "Нощни птици" по БНТ

Снимка Рада ПЕТКОВА

на словото.

В своята биография Джими Уейлс има не едно и две авторитетни призна- ния. Той е сред стоте най-влиятелни хора на планетата за 2006 г. според списание "Тайм" и една от 25-те най-големи знаменитости в интернет според списание "Форбс". Рожбата му Уикипедия също не остава назад с постиженията. Тя е сред 5-те най-популярни сайта в целия свят, като с всяка изминала секунда броят на съдържащите се в нея информа- ционни материали продъл-

жава да расте. В какво се крие тайната на успеха? Вероятно в добрия замисъл, макар и него-вата реализация не винаги да е безупречна.

Най-голямото предимство на Уикипедия е и нейният най-голям недостатък. Всеки потребител може да редактира, разви-

”

„Уикипедия“ е като нагеничките - може да харесваш вкуса им, но по-добре да не виждаш как се правят

ва и обогатява милионите факти, публикувани на нейните страници. По този начин разнообразна информация от хиляди сфери на човешкото познание се об-

новява непрекъснато, но пък и рискът от недоброжелатели е голям. В доброто старо минало историята се е пишела от победителите, сега се пренаписва от всеки с достъп до интернет. "Майкрософт", "Епъл", ЦРУ и няколко американски конгресмени знаят това най-добре. Те се прочуха из цял свят заради манипулациите в Уикипедия. "Епъл" редактира статии за "Майкрософт", добавяйки отрицателни коментари. "Майкрософт" прави същото в обратната посока. Компютър от системата на ЦРУ е използван, за да се промени графиката на жертвите от войната в Ирак. Конгресмени от САЩ са заловени да редактират сами статиите, посветени на тях. В това отношение Балканският полуостров също е дал своя принос. Страницата за република Македония дълго време беше заключена от администраторите на Уикипедия за всякакво външно редактиране. Причината - потребителите от България, Македония, Гърция, Сърбия и прочие имаха, леко казано, "разминавания" по повод миналото.

Каквото и да казвате за Уикипедия, колкото и да я отричате - ще я използвате, и още как. В това няма нищо лошо, стига просто да имате едно наум, че написаното в нея до голяма степен е дело на хора като вас. Джими Уейлс сам си признава: "Уикипедия е като нагеничките - може да харесваш вкуса им, но по-добре да не виждаш как се правят."

XXI век

Много работа, лош секс

В арсенала на сексолозите съществува следната шега: "Първоначално трудът е направил от маймуната човек, а после - импотент." Смешна или не, в тази шега има голяма доза истина. През последните години медиците от цял свят силно са обезпокоени от факта, че при повечето работохолици отсъства желанието за секс. Първи биха тревога съпругите на прекалено трудолюбивите представители на силния пол. Те споделили, че мъжете им така се уморяват на работата, че когато се приберат вкъщи, изобщо не помислят за секс. Съпругите на свой ред се оплакват не толкова от импотентност, а от липсата на каквото и да било желание за интимни ласки.

Според лекарите това е много сериозен проблем на съвременните мъже, които са привлечени неугържимо от върховете в кариерата или са неспособни да потиснат желанието си да се издигнат в очите на конкурентите и приятелите си. За съжаление за тези наследници на Адам работата е единственото, което им доставя удоволствие.



Недоразумение



Не бива да си мислите, че цените на лекарствата са свалили дрехите от гърба на манекените

Снимка Рада ПЕТКОВА

Число на броя

15,2

млн. долара ще струва членството за 30 г. в най-скъпия клуб в света, който ще бъде открит от хонконгска компания

Информация от пресата

Мисъл на броя

”

Знам, че някой ген ние ще имаме своята Уитни Хюстън или Джордж Майкъл, дори да не съм аз... но като се замисля, по-добре е да съм аз...

Магдалена Джанаварова, победителка в „Музик айڈъл 3“

Пандемия

България срещу
свинския грип ►

Сезони

Летни
неврози ►

Екипът се мотивира с ясни правила

С доц. Михаил Николовски, изп. директор на Първа градска болница, София, разговаря Петър Галев

Доц. Николовски, кой е в момента основният проблем на нашата здравна система?

- За съжаление проблемът не е един. Но ако трябва да открия трите основни, това са липсата на достатъчно финансиране, ограниченията, които поставят т.нар. клинични пътеки, и опасността в България да останем без достатъчно медицински кадри в голяма част от специалностите. Просто колегите намират сериозна реализация за много по-високи доходи в други държави.

- Вие като ръководител на голяма софийска болница как мотивирате хората от екипа си да останат в Първа градска?

- Преди всичко с ясни правила за работа, както и с възможността да повишават постоянно квалификацията си на вътрешни и международни форуми. Освен това променихме системата за заплащане, като допълнителното материално стимулиране се определя от завеждащите отдели на базата на количеството и качеството на положения труд. Това пряко рефлектира като полза за пациентите, защото екипът е мотивиран да дава най-доброто от себе си. За радост в момента при нас има много молби за започване на работа, което означава, че болницата е привлекателна за колегите.

- Какво успяхте да



Доц. Михаил Николовски

постигнете в един минимален модел на здравната система, какъвто е Първа градска?

- Заедно с моя екип веднага прегледахме цялата система - и в медицинско, и в административно отношение. Оказа се, че има доста пробойни, през които изтичат средства. Днес ние даваме значително по-малко средства за лекарства например, а сме снабдени с най-модерните медикаменти. Започнахме поетапна модернизация на сградата. Вече са сменени дограмите, фасадата е изолирана, постепенно помещенията на всички етажи ще бъдат реновирани. Предстои да закупим ядрено-магнитен резонанс, с което значително ще увеличим диагностичните си възможности. Обмисляме реконструкция и на рехабилитационно-възстановителната база на болницата в Драгалевци.

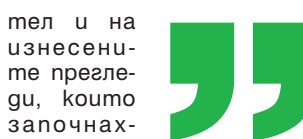
- Приемате ли в Първа градска хора от други градове?

- Разбира се, при това по клиничните пътеки на НЗОК, без да искаме допълнително заплащане. Вашият журналистически екип стана свидетел



Липсата на средства е основен проблем на здравеопазването ни

Снимка Рага ПЕТКОВА



Всеки може да гоиде в Първа градска с направление - талон номер 7, и да постъпи за лечение

тел и на изнесени-те прегледи, които започнахме да правим в малки населени места, където хората нямат възможност да отидат на специалист дори и поради липсата на средства за път до големия град. Всеки може да гоиде в Първа градска с направление - талон номер 7, и да постъпи за лечение. Понякога се налага насрочване на дата, за да е сигурно, че има свободно легло. Но никого не сме върнали!

- Защо решихте да се включите в политиката?

- Вижте, аз съм лекар

помогна на много повече хора, отколкото ако само преглеждам пациенти. Разбира се, аз никога няма да остава практическата медицина, защото смятам, че системата трябва да се управлява и да се променя от лекари, които са работили и работят в реални, а не в кабинетни условия. Добрият администратор е нещо много важно, но понякога реалността е доста различна от описаното на хартия.

- С какво ви привлича точно ГЕРБ?

- Точно с това, че каият в екипа си доказани професионалисти в различните области. Освен това за тази партия здравеопазването е реален приоритет, а не само приказки. Надявам се хората лично да могат да се убедят в това!

Крамку

Сън



Занятията с фитнес и спорт съкращават продължителността на съня, твърдят американски учени. Те провели изследване и доказали, че когато физическата активност през деня се намали, сънят се удължава с 42 минути. На тест били подложени 14 спортуващи, които носели датчици. Крайните резултати негдуисмелено доказали, че колкото е по-активен човек, толкова по-малко време прекарва в обятията на Морфей.

Артрит



Редовните посещения при стоматолог може да излекуват от ревматоиден артрит. Специалисти доказали, че хората, които страдат от заболявания на венците, развиват и тежки форми на артрит. При отстраняване на причината се наблюдава и подобрене на ставното заболяване. Това не е първият случай, когато експертите установяват връзка между стоматологичното здраве и артритта, но чак сега тази зависимост безспорно е доказана.

Патентован Аюрведичен продукт

N-Ti-Tuss

Биактив сироп за кашлица

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

Екофарм

Аюрведична серия

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

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

УВАЖАЕМИ ПАЦИЕНТИ,
ВТОРОТО МНЕНИЕ Е БЯЛАТА ЛЯСТОВИЦА, КОЯТО ТЪРСИТЕ, А ТОВА Е ТОВАТА 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

Лятото щади хипертониците

С д-р Сотир Марчев, ръководител на кардиологичното отделение в Пета многопрофилна болница, София, разговаря Камен Здравков

Д-р Марчев, променливо-то време в началото на лятото изисква ли промяна в терапията на болните с хипертония или исхемична болест на сърцето?

- Практиката показва, че много от хронично болните се влияят от промяната на времето, която е най-изразена през пролетта и есента. През студентите месеци кръвните съдове са свити и човек има по-високо кръвно налягане. През лятото топлината навън разширява съдовете и обикновено артериалното налягане спада. Освен това при топло време ние се изпотяваме, губим течности и това също допринася кръвното да спада. Затова при част от пациентите терапията срещу хипертония има летни и зимни дози. Но най-важното е всеки пациент с проблемно кръвно налягане да има качествен апарат, с който редовно да го контролира.

- Какво означава качествен апарат?

- Тези, на които маншетът се поставя над лакътя, на мишницата, а не на китката. Това е особено важно за възрастни пациенти, защото съдовете по ръцете им са променени и на китката те измерват фалшиво ниско артериално налягане. За млади здрави хора е допустимо да мерят и на китката, но за болните -



Д-р Сотир Марчев

не. При тях се получава все едно да мериш налягането на магистралния водопровод, като сложиш манометъра на чешмата в кухнята...

- Добре, ако се окаже, че през лятото налягането е по-ниско?

- Тогава лекарят може да прецени и да намали дозите на лекарствата, особено на диуретиците, които подпомагат извеждането на течности от организма. Но това трябва да става много внимателно и задължително след консултация с лекуващия лекар!

- Някои от пациентите приемат и хранителни добавки освен предписаните им лекарства. Какво е отношението на кардиолозите към добавките?

- В Западна Европа пазарът на хранителните добавки е оромен, което означава, че той ще расте и у нас. През последните години са направени няколко международни сериозни научни проучвания,

Хора, които приемат пробиотични препарати, постигат намаляване на холестерола

които показват, че безразборното приемане на витамини е излишно. Логиката, която ни е насаждана с години - "витамините не могат да навредят, даже са много полезни", доведе до прекомерната им употреба. Но проучванията показват, че прекаляването с някои витами-



Хипертониците трябва да ползват апарати за мерене с маншет

ни може да е вредно. Затова човек, който води пълноценен начин на живот и се храни разнообразно, обикновено не се нуждае от прием на витамини на таблетки. Обратно на това, съществува друг вид хранителни добавки, които у нас са подценени и се приемат по-малко от необходимото. Става въпрос за пробиотиците.

- В "Хелт Медия" често говорим за пробиотиците, но обикновено ги свързваме със стомашно-чревния тракт и с укрепването на общия

имунитет. Каква е ролята им в кардиологията?

- Съвременният човек има намалено количество на полезните бактерии, които живеят в организма ни. Причините за това са комплексни - като се започне от приема на антибиотици, които заедно с вредните избиват и полезните бактерии, и се стигне до множеството консерванти в храната, които също пречат на полезните пробиотични бактерии да се размножават. И конкретно на въпроса ви за ролята в кардиологията. Известно е, че

Снимка Архив "Живот и Здраве"

един от най-сериозните причинители на сърдечно-съдови заболявания е т.нар. лош холестерол. А пробиотичните бактерии се намесват в цикъла на неговото образуване и пренасяне в организма, като намаляват концентрацията му в кръвта. Това е доказано - хора, които приемат пробиотични препарати, постигат намаляване на холестерола. Този ефект може да се постигне и с химически лекарства, но винаги е по-добре първо да се опита с природни средства.

С трансплантиран бъбрек на пистата

Мирослава КИРИЛОВА

Всеки ден катастрофи и нещастни случаи отнемат живота на млади и стари. Десетки си отиват, а след тях остава само мъка... Това обаче може да се промени, защото смъртта на един може да дари живот на друг. Вярно е, че в тези трагични за близките на починалия мигове е трудно въобще да

си помислят за дарение, но ако го направят, хуманността ще победи егоизма. На вратата на Диспансера за бъбречно трансплантирани стои следният надпис, който е стих от една английска песен: "Не отнасяйте органите си на небето, ангелите знаят, че се нуждаем от тях на Земята."

Най-яркото доказателство обаче, че дарение е изключителен човешки акт

на благородство, се крие в очите на хората с трансплантирани органи. Те ясно осъзнават, че са получили втори шанс и може би най-ценния урок в живота си. В това се убежда вестник "Живот и Здраве" на Първите национални игри за трансплантирани. В тях се включиха 13 българи, а спортният дух ги сплоти и амбицира още повече. Събитието се организира от Българския съюз на бъбречно трансплантираните (БСБТ), а патрон беше Илиана Раева, едно от златните момичета на българската художествена гимнастика. Десетина фирмени институции съдействаха за осъществяването на игрите.

Но най-голяма заслуга може би имаше НСА, която предостави спортните си бази както за предварителните тренировки, така и за самите състезания. За съжаление подкрепата на тези фирми далеч не е достатъчна, за да могат победителите от нашите състезания да се включат в 17-ите световни летни игри, които ще се проведат от 22 до 30.08.2009 г. в Gold Coast, Австралия. За участието на българския отбор в международното първенство са необходими 50 000 лв.

Но това не помрачи еуфорията от игрите. Всички участници получиха награди и

грамоти, а след това се излъчиха и победителите в различните дисциплини. 22-годишният Георги Ангелов, с трансплантиран бъбрек, стана първенец в 50 м гладко бягане, плуване, бадминтон. На въпроса ни: "Как се чувстваш като победител?", той отговори: "Аз съм победител от 5 години, откакто ми е направена трансплантацията. Пътят, по който минаваш, изгражда борбения дух, а моето мнение е, че здравите хора не осъзнават това, което имат като потенциал." Той заяви, че е изживял два страхотни дни и че не само ще участва в бъдещи игри за трансплантирани, но и пак ще победи.

Воля за победа показа и Невена Илиева (23 г.): "В тези игри хората, които имат трансплантирани органи, доказаха, че могат да живеят пълноценно. Събитието ни сближи и ни дава неповторими емоции." Иван Иванов, който е на 62 г. и е най-възрастният участник в игрите, преди състезанието заяви, че ще стане победител, и изпълни обещанието си - стана първенец в дисциплината тенис на маса и зае второ място в 50 м гладко бягане. Той допълни, че дарение е вътрешно убеждение, което зависи от манталитета на даден народ. В САЩ например на некролозите го снимката на починалия се отпечатват и лицата на хората, които той е спасил. В България обаче липсва политика за насърчаване на дарение, за което говорят и цифрите на извършения брой трансплантации у нас: за 2007 г. - 3 сърдечни, 7 черноробни и 27 бъбречни. Сравнени с броя на хората, които чакат, тези числа са нищожни.



Хората с трансплантирани органи показаха завидно самочувствие и добра физическа форма
Снимка Виктор ВИЧЕВ

Пандемия завладя света

Вирусът на свинския грип не е особено агресивен, но е непредсказуем

Петър ГАЛЕВ

Думата "пандемия" произлиза от старогръцки - рап - "всичко", и demos - "народ", т.е. нещо, което засяга целия народ. Тази дума няма отношение към тежестта на самото заболяване или опасността то да бъде смъртоносно. Затова Световната здравна организация подчерта, че обявената тези дни грипна пандемия означава географското разпространение на новия вирус на различни континенти, а не тежестта на протичането му.

Всъщност дори и когато не е обявена пандемия, ако един град или район е засегнат от грип, последиците са сходни - много заболели и определен процент починали. Разликата от сезонния грип е, че вирусът е нововъзникнал, поради което в човешката популация няма изграден имунитет. Това позволява бързо разпространение на болестта по цялото земно кълбо. Другата разлика е, че за сезонните грипни щамове има предварително изготве-



Свинският грип все още не е сериозна заплаха за живота на хората
Снимка Интернет

ни ваксини, докато в сегашния случай ваксината беше създадена в хода на разпространението на вируса. Фармацевтичните компании, които я произвеждат, ще направят всичко възможно да е достъпна за максимален брой хора още от есента. Но за реалното действие на ваксината е необходим още един месец след поставянето ѝ - период, през който организъмът изработва съответните ан-

титела. Новата ваксина е монопрепарат, т.е. само срещу новия грипен вирус. Това ще наложи да си поставяме две ваксини - новата плюс традиционната срещу сезонните грипни вируси, които със сигурност ще циркулират през зимата заедно с т.нар. свински вирус. В тази съвместна циркулация учените виждат една от опасностите за комбинация и "освирепяване" на сегашния сравни-

телно "кротък" нов вирус. Никой не може да каже как ще се развие пандемията, затова държавите са приканени от СЗО да се подготвят подобаващо.

Въпреки че вече има смъртен случай и в Европа от новия грипен вирус, като цяло на територията на Стария континент заболяването протича с лека до средна тежест.

Никой не може да каже как ще се развие пандемията, затова държавите са приканени от СЗО да се подготвят подобаващо

Най-вероятно починалият е страдал от хронични заболявания, които заедно с грипа са довели до фатален край. Но стотици други заболели вече са излекувани и водят обичайния си начин на живот. Трябва да е ясно, че броят на заболелите, който всекидневно се съобщава в статистиките, не означава колко хора са болни в момента, а колко по принцип са били заразени от вируса в периода от

възникването му до момента. Всъщност грипът продължава между 5 и 10 дни, след което, ако не възникне някое от усложненията, следва пълно оздравяване. В конкретния случай картината на заболяването е типична - повишена температура, болки в цялото тяло, силна умора, главоболие, суха кашлица. В САЩ водещи са стомашно-чревните симптоми - гадене, повръщане, диария и липса на апетит. Една от особеностите на новия вирус е, че сред жертвите в Мексико и САЩ са по-млади хора със силна имунна система. Те загиват основно от свръхреакцията на

собствения си имунитет към непознатия причинител.

Опитите за всяване на паника, като днес се прави паралел със смъртоносна пандемия през 1918 г. (т.нар. испанска болест), са несъстоятелни. На първо място за 100 години медицината се е развила скокообразно. Имаме не само антибиотици, модерни интензивни отделения и бърза

диагностика, но и специфични противовирусни препарати, които атакуват самия вирус причинител. Много е важно обаче в условията на епидемия или пандемия да имаме разумно лично поведение. То включва стриктна хигиена, избягване на масови събирания, отказване от навика да пипаме носа, устата и очите си с ръка, особено когато не сме се измили непосредствено преди това, лекарски преглед при първи симптоми на вирусно заболяване и носене на маска, ако сме болни или се грижим за болен. Засега за повечето заболели европейци не се е налагало да се лекуват в болница. Те са приемали противовирусни препарати у дома. Важно е това да става още в първите часове от проявата на грипа. И друго - нека да забравим за българското "геройство" дори когато сме болни, да ходим на работа. Така само ще утежним собственото си състояние и ще заразим много хора. И накрая - носенето на маска не е срамно или смешно. Особено ако сме в претъпкания градски транспорт или отиваме в поликлиниката...

Има лични лекари,
които приемат
проблемите Ви лично!



**МЕДИЦИНСКИ ЦЕНТЪР
МЛАДОСТ МЕД 1**



- **Отговорност**
- **Професионализъм**
- **Съвременна апаратура**

Очакваме Ви:

ж.к. „Младост 1“, бл. 54А, вх. 2, до метростанция „Младост“ на кръстовището на бул. „Андрей Сахаров“ и ул. „Йерусалим“;
тел. 976 09 00, gsm: 0885 966 924; e-mail: mcm1@abv.bg

Ако сте в плен
на нередовния стомах...

**Лаксативни сиропи,
съдържащи плодови екстракти**



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



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

www.ecopharm.bg

Децата са най-уязвими от високите температури

Проф. Димитър Чавдаров, ръководител на неврологичен център „Сацер“, в тв предаването „Още за здравето“

Проф. Чавдаров, какви са отрицателните въздействия на горещините върху здравето?

- При ранно лято, като сега, има по-резки и по-големи скокове в температурата, които трудно се понасят. Само си представете - при 25 минути излагане на слънце температурата на кожата се повишава до 38 градуса, а 1-2 сантиметра навътре тъканите се загряват до 40 градуса. След това тази топлина се предава на цялото тяло чрез гъстата мрежа от повърхностни кръвоносни съдове.

- Кои външни температури са най-опасни?

- Човек има една регулация за нашия географски пояс, към който сме се адаптирали. Но една разлика от 10 градуса нагоре вече застрашава здравето. Говоря за температури от над 35-38 градуса, особено при влажност над 70 процента. Защото основният механизъм за тер-



Проф. Димитър Чавдаров

морегулация е отлъчването на топлината чрез изпарение (изпотяване), а при висока влажност този процес е силно затруднен. Някои хора се заблуждават, че през горещ ден, ако падне дъжд, ни става по-леко. А всъщност често става още по-морно заради високата влажност.

- Пациентите с кои заболявания са най-застрашени от въздействието на топлината?

- Хора с треска, дехидратирани, пациентите със сърдечно-съдови и неврологични заболявания, диабетиците, хора с проблеми с щитовидната жлеза, хроничните алкохолици.



При топлинното изтощение пациентът е блед, изпотен със студена пот, замаян, унесен, с главоболие, със слаб и учестен пулс

Има цели рискови групи. На първо място са децата до 4 г., защото при тях терморегулацията още не е съвършена, възрастните над 65 г. заради намалената способност на организма им за приспособяване, има хора, които по принцип слабо се потят. Те се рагват, че не си подмокрят грехите и не понамирисват, но това е лошо за здравето им. Хората с наднормено тегло са сред застрашените от усложнения заради жегите.

- Как да различим кога просто ни е морно от жегата и кога трябва да търсим спешна медицинска помощ?

- Има две основни състояния - топлинно изтощение и топлинен удар. При топлинното изтощение пациентът е блед, изпотен със студена пот, замаян, унесен,

с главоболие, със слаб и учестен пулс. Основната разлика при - топлинния удар, е, че кожата на пострадалия е зачервена, топла и суха. Няма потоотделяне! Пулсът е бавен и силен, главоболието е често нетърпимо, понякога се стига до повръщане. Ако в това състояние не се окаже спешна помощ до 2 часа, има реална опасност за живота.

- Как да помогнем при такива случаи?

- Преди всичко и в двата случая - поставяне на сянка, охлаждане, разхлабване на грехите, даване на напитки (без алкохол!). Но и външното, и вътрешно-



Децата трябва да се пазят от прегряване

Снимка Рада ПЕТКОВА

то охлаждане не трябва да е с прекалено студени течности. Търси се разлика в температурата от около 10 градуса, а не шоково заливане с ледена вода! При топлинен удар постъпването в болница е задължително.

- Има ли прегряването късни последиствия?

- За съжаление, да. При възрастните може да се получи инсулт седмици след претоплянето, без

близките да свържат двата факта. При децата понякога се явява главоболие, агресивност, хиперактивност, понижаване на вниманието и съответно на успеха в училище. Тези последиствия могат да настъпят месеци след съответния епизод. Затова се изискват внимание и лекарско проследяване при прегряване.

Всеки понеделник от 20,15 ч. по ТВ Европа

Назаем от радиопредаването „Говорим за здраве“

Профилактиката е право и задължение

С д-р Галя Йорданова от Националната здравноосигурителна каса разговаря Георги Нейков

- Д-р Йорданова, какви са първоначалните отзиви след промените в профилактичните прегледи и дали хората са преосмислили отношението си към тях?

- В края на януари тази година към досега съществуващите профилактични прегледи бяха добавени и някои нови изследвания. За първото тримесечие на 2009 г. процентът на лицата над 18 г., които са посетили личните си лекари за профилактика, е доста нисък - около 8%. От една страна, това може да се дължи на факта, че наредбата не влезе в сила от началото на годината. От друга страна, забелязваме тенденция към повишаване на този процент през месеците април и май, но промяната иска време. В интерес на собственото здраве на всеки е да посети своя личен лекар и да получи оценка за своя здравен статус.

- За предишните години се знаеше, че ниската активност по отношение на профилактичните прегледи се дължеше донякъде и на по-слабата информираност на хората. Какви са основните нови моменти?

- Първо ще се опитам да кажа нещата,



Доброто здраве означава редовни профилактични прегледи

Снимка Рада ПЕТКОВА

които се случват и до момента. На горещия телефон 0814800 експертите от здравната каса отговарят пряко на въпроси на гражданите. Може всеки да зададе своя въпрос и писмено или към националната, или към районните каси. Предстои излизането на брошура за правата на всяко здравноосигурено лице относно профилактичните прегледи.

Семейните лекари, както и досега, обявяват своя график - какви са часовете за провеждане на профилактика. Всеки един профилактичен преглед включва измерване на артериално налягане, електрокардиограма (говорим за лицата над 18 години), изследване на остротата на зрението, психичния статус, при жените задължително мануално изследване на млечна жлеза. Освен изброените дотук дейности и изследвания, през 2009 г. при профилактичния преглед семейните лекари задължително назначават холестерол и триглицериди. Всички изследвания се правят в сертифицирани лаборатории, сключили договор с НЗОК. След извършването на прегледа и назначаването на тези изследвания много важен нов момент от профилактичния преглед е въвеждането на анкетна карта.

- Как да стимулираме хората да ходят редовно на профилактичен преглед?

- На всеки е право и задължение да извърши своя профилактичен преглед, защото той получава оценка за своя здравен статус. Законодателят е предвидил санкция при първо неявяване от 50 до 100 лева, при следващо - от 100 до 200 лева. Не е НЗОК тази, която следи това неявяване. Тя по-скоро проследява какво е свършено в полза на здравноосигуреното лице.

Всяка събота от 8,30 ч. по Радио София



Отпускарско време



Пребрънете отпуската си в един незабравим спомен

- Когато всички пътища водят извън дома
- Изпитанието, наречено пътуване със самолет
- Капаните, които ви дебнат в далечни и непознати страни
- Умората, най-сериозната заплаха за шофьорите

Човешкият опит отдавна е установил, че куфарите и саките вие имат самостоятелен живот. Докато кротко летаргират през зимата над гардероби и в кулери, първото задържало се на небосклона слънце ги изважда от дълбокия прашен сън. И когато стопаните се усетят - куфарите и са-

ковете вече са прегасансът в очакване да оправдаят съществуването си. Варвайте ни - стигнат ли дотук нещата, нямате избор. И без това сте изтощени от всичко и от всеки. Словата, които умствено споделяте с шефа, все повече се доближават до малката лексика, ерайт като че ли никога не е бил по-противен, мръсен и шумен, а от лю-

безния поздрав на комшията ви се повдига. Да не говорим, че усещате някакъв сарказъм в ухилена му физиономия. Искате ли да се затворите очи и да се телепортирате в някакъв друг свят, където дните преливат от екзотика, а нощите - от кротко мечтане. Остава ви само едно. Хващайте оборудването, което ви чака на стълбите, и хуквайте. Дали ще превземате планински върхове, ще се спускате по крявци реки, ще се измезнете в сенките на дърветата или на морския бряг - това са подробности.

Но ако не искате (а кой ли би искал) отпуската ви от жадуван празник да се превърне в кошмар - информирайте се! Рускът вместо с горещи и предизвикващи забист спомени да се приберете купящи от гняв като изгващ вулкан винаги съществува. Затова ви предлагаме нашата помощ. Специалисти ще ви посъветват как да избегнете капаните на часова-



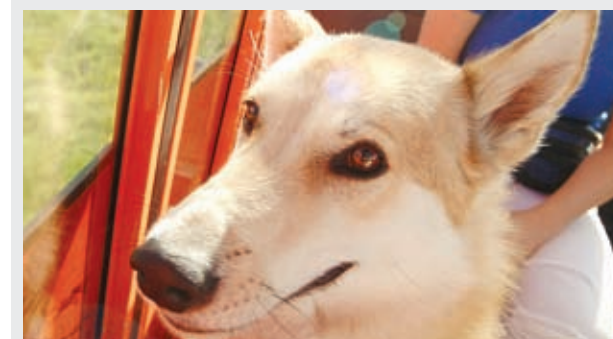
Екзотиката става все по-примамлива и гостеприимна и за българите

та разлика, дискомфорта от полета над облаците или умората зад волана. Не забравяйте, че едно изпълнено с премежия начало може да взорчи цялата ви ваканция. От нас - приятна по-

чивка. Дано фотоапаратът ви запечата незабравими и зашеметяващи мигове. Защото те ще запълнят скучните и сиби месеци, когато денят става все по-малък, слънцето го мързи да пус-

Снимка Булфото

не и един лъч, а единствена ни утеха и развлечение е телевизионният екран. Хубавото е, че докато се усетите, куфарите отново ще са заети стратегическата позиция пред входната врата.



Преги да вземете домашния любимец с вас, се поинтересувайте дали на мястото, където отивате, се допускат животни

Снимка Булфото

Здравословните газирани напитки



Всеобщо 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 обкусени 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 производството ѝ се използва изборна вода DEVIN. Към нея се добавят само натурални обкусители и фруктоза, а деликатната газировка е ненапращваща и придава завършеност на освежаващия ефект.

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



Летенето със самолет за някои е приятно изживяване, но за други - изпитание

Снимка Интернет

Когато яхнете облаците

За много хора пътуването със самолет е тежко изпитание. Стресът по време на излитане и кацане, психическият дискомфорт, люлеенето, въздухните ями - всичко това е неприятна прелюдия към почивката. Дори да сте тренирани "прелетна птица", съветите на специалистите как да съхраните доброто си настроение и самочувствие може да ви бъдат от полза.

■ Ако знаете, че полетите ви действат зле, вземете със себе си от аптеката някакъв препарат срещу прилошаване. Асортиментът им вече е по-богат. Изпийте го един час преди излитане на самолета. Хората, които не са толкова чувствителни към височините, могат да се запасят с дъвки или да ползват бошоните, които се раздават от стюардесите.

Добре действат също така сок от портокали или минерална вода. Сокът от цитрусови плодове възстановява захарта в кръвта, която активно изгаря при стрес.

■ Лекарите съветват по време на полета да се пие повече негазирана вода - по малко, но често. Това ще ви спаси от обезводняване, от чувство на умора и от главоболие. Прекаляването с алкохол ще ви навлеche само неприятности. Препоръчва се още да се въздържате от обилно хранене поне 2-3 часа преди излитане.

■ Жените да държат под ръка овлажняващ крем, защото на високо кожата се обезводнява заради сухия въздух. Затова и тези, които използват контактни лещи, трябва да се запасят със специални капки от типа на изкуствени-

те слъзи.

■ На борда също не бива да прекалявате с яденето. Независимо че много авиокомпаниите вече предлагат нискокалорична храна, тя пак е в повече за хора, седнали дълго време неподвижно.

■ Не е нужно да гледате на менното като на единствено развлечение по време на полета. Вземете си нещо за четене, а и на повечето самолети вече се предлагат видеofilми и други екстри, които ще ви помогнат по лесно да разсеете скуката.

■ При продължително седене първо се уморяват краката. Затова се препоръчва да си вземете за самолета удобни обувки и да сте облечени в свободни дрехи, които няма да ви притесняват. Джинсите не са най-добрият вариант за дълъг полет. Топлият пуловер е задължителен.

Най-нежеланите спътници

Диария

Над 50 % от хората на път биват поразени от диария, като степенята, в която един човек ще бъде засегнат от нея, зависи от избраната туристическа дестинация. Малко известен факт е, че ако не бъдат взети съответните мерки за предотвратяване или лекуването на диарията, тя може да доведе до фатален край. Като особено рискови в това отношение се определят пътуванията до Латинска Америка, Африка, Азия и Централна Азия. Най-безопасно пък е в Канада, Австралия, Нова Зеландия, САЩ и Северна Европа. Ако не искате този неприятен дискомфорт да съсипе пътуването ви, можете да предприемете следните стъпки. Като за начало - винаги мийте ръцете си преди хранене и на излизане от тоалетната. Избягвайте честото докосване на лицето или гризенето на ноктите. Не купувайте нищо от откритите сервиси по пазарите, дори плодове, зеленчуци и ядки. Забравете консумацията на алкохол, тъй като той води до дехидратация на организма. Заместете градусите напитки със следния изпитан коктейл - четвърт лъжица сол и три чаени лъжички захар в 0.56 литра стерилизирана вода. Няколко глътки от тази течност през два часа ще ви отърват от неприятната диария. Ограничете и консумацията на определени видове тропически риби, защото, дори добре съотвени, те пак могат да бъдат източник на отровни биотоксини.



Полови болести

Практиката е показала, че когато са извън родната си страна, туристите често се държат различно. Проблемът е, че свободата, която дават непознатите места и хора, може да се окаже предпоставка за глупави действия от типа на небезопасения секс. Единственият начин да се предпазите от широкоразпространените из по-екзотични дестинации полови болести е прост - избягвайте рисковите сексуални контакти. Експерти препоръчват да се запасите с презервативи от всякъ, тъй като тези, които се продават в чуждестранна страна, може да не отговарят на международните здравни изисквания.

Часовата разлика

Биологичният часовник на човека често излиза от строя по време на дълги пътувания, особено когато са много кратко се прекосяват няколко часови пояса. Ако не искате първите дни от вашата ваканция да бъдат помрачени от дискомфортните последици на часовата разлика, ще трябва да започнете с предварителна подготовка още преди самото замиване. Пътувайте ли на изток - няколко вечери поред си лягайте по-рано, пътувайте ли на запад - по-късно. Наспете се добре преди пътуването. Според учени от Харвардския университет гладуването преди дълъг полет може да помогне за по-бързо преодоляване на часовата разлика.

За всеки случай сложете в ръчния си багаж и хапчета, съдържащи мелатонин - хормона, регулиращ съня. Те се използват и за лечение на т.нар jet-lag промени, настъпващи в организма при презокеанските полети.

Препоръчва се и приемът на незаменими аминокиселини, които се съдържат например в препаратите Sargenor.

Темата подготвиха
Светлана ЛЮБЕНОВА
и Даниела СЕВРИЙСКА

Екофарм
Алергология

Allergodil®

Непримирим към сенната хрема!

2 пъти на ден

А-12/28.05.2009

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

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



Стратегии
Как да остареем
щастливи ▶



Отслабване
Доброволец на в. „Живот
и Здраве“ в дебелариума ▶

На кръстоносен поход срещу стареенето

Изследователи продължават да търсят малките тайни на вечната младост



Снимка Архив „Живот и Здраве“

Човечеството винаги е изпитвало пламенна страст към неосъществени мечти. Желанието да постигнеш повече, отколкото ти позволяват обстоятелствата, е водило хората през безброй граматични обрати, а нерядко ги е поставяло и в крайно комични ситуации. Цената си е струвала, защото с времето една от двете най-съкровени мечти на човека се е сбъднала - тази да полети. Другата обаче - стремежът за вечна младост и безсмъртие - продължава ловко да се изплъзва от ръцете на учениите, които преследват нейните тайни. Все

нак има някои известни съвети, чрез които, ако ги следвате стриктно, ще успеете да спрете времето и да прибавите още няколко години живот отгоре. Придържайки се към следните прости принципи, ще спечелите нещо дори по-важно - сили и енергия, с които да добавите смисъл към спечелените години.

1 Не яжте много. В японското градче Окинава, където живеят някои от най-старите хора на нашата планета, група учени се заели да наблюдават хранителните навици на местното население. След няколко месеца те успели да изведат една ключова, според тях, закономерност -

столетниците спирали да се хранят, когато стомасите им били пълни на 80 процента. Намаленият прием на храна води до поглъщането на по-малко калории, което от своя страна понижава производството на ТЗ - тироиден хормон, забавящ метаболизма. Редица медици са склонни да вярват, че ниските нива на този хормон забавят и процеса на стареенето.

2 Правете любов. Мъжете и жените, които се наслаждават на секса, живеят по-дълго. Опитайте се да увеличите двойно количеството на секса, който практикувате, защото това е сигурна гаранция, че ще живеете с три го-

дини повече.

3 Използвайте мозъка си. Хората, особено тези над 80-годишна възраст, които се занимават с каквато и да е активна умствена дейност, имат по-малко възли в мозъчната тъкан. Това са образувания, които често са свързани със симптомите на болестта на Алцхаймер. За да избегнете тяхната поява, трябва да стимулирате активността на мозъка. За тази цел започнете да учите някой нов чужд език или се захванете със свиренето на музикален инструмент. Може да пробвате да смените маршрута, по който всекидневно шофирате до работното си място. Дори това незначително из-

менение ще накара заспалите ви мозъчни клетки да се активизират.

4 Редовно пийте чаша мерло. Вероятно сте слушали много за резвератрола - субстанция, която се съдържа в червеното вино и гроздовия сок и която забавя стареенето. Един скоросен лабораторен експеримент показал, че хранените с резвератрол мишки имат по-здрави кости и страдат в по-малка степен от заболявания, свързани със стареенето.

5 Яжте повече растения. Хората, които живеят най-дълго, ядат по-рядко месо и по-често зеленчуци, бобови култури, соя и ядки.

6 Наблягайте на рибата. Още преди повече от 30 години учениите направили изследване, за да установят защо сред ескимосите много по-рядко се срещат сърдечно-съдови заболявания. Скоро открили причината - основното меню на северния народ се състои главно от прясна риба. В нея се съдържат в голямо количество изключително полезните мазнини омега 3, които предотвратяват образуването на холестеринови плаки върху стените на кръвоносните съдове.

7 Преборете тлъстините в областта на талията. Наличието на закръглено коремче често се възприема най-вече като естетически проблем, но всъщност то крие и сериозни заплахи за здравето на човека. Така например повечето килограми в областта на талията увеличават тройно риска от появата на демения. **(ЖЗ)**

Любопитно

Вкусове



Мъжете предпочитат жени, които носят среден размер дрехи, пред онези с мерки на манекенки. Според изследване на професори от Университета в Сидни представителите на мъжкия пол се увличат по естествените женски форми, на които най-добре пасва размер номер 38 ("М" по българските стандарти за облекло). В проучването са взели участие повече от 100 студенти доброволци, които били категорични, че дори телата на моделките на Playboy са прекалено неестествени за вкуса им.

Подражателство



Повече от половината деца на възраст между 8 и 15 години умишлено пренебрегват слънцезащитните кремове, за да могат да се сдобият с тен като този на холивудските звезди. Дерматолозите по света са сериозно притеснени от подражателската тенденция, защото всяко едно от три деца на 9-годишна възраст заявява, че е много по-важно да имаш бронзов загар, отколкото да осигуриш подходяща защита на своята кожа.

Семейство



Финансовата криза драстично е намалила броя на двойките, които се развеждат във Великобритания, съобщава Роутерс. Все по-рядко хората прибягват до услугите на бракоразводни адвокати, защото се опасяват, че заради спадналите цени на имотите няма да могат да продадат изгодно общото си жилище или пък да поддържат две отделни домакинства. Проблемите са свързани и с евентуалното отпускане на кредит, от който всеки, наново започващ живота си човек има нужда.

Пробиотик

Lacto 4

Възстановява чревната микрофлора

Подобрява функцията на храносмилателната система

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

Шафранът - скъп и лечебен

На нашата планета растат десетки видове минзухар. Това невероятно красиво цвете с бледовиолетов, жълт или бял цвят мирише на теменужки, а от сърцевината му се подават оранжеви близалца. От тях се добива най-скъпата подправка в света - шафранът. От 100 000 цветчета се получава около килограм шафран. Неговото извличане е прецизно като ювелирната работа, а и в миналото са го ценили повече от благородните метали. Днес килограм от най-евтиния, иранския шафран струва около \$460, гръцкият е \$780, а цената на испанския е приблизително \$1000.

Шафранът се използва в много готварски рецепти, но от векове хората са открили, че той помага при много страдания. Шафранът тонизира, подмладява организма и го пречиства.

Най-качественият шафран не е жълтият, а тъмночервеният или червенокафявият. Той расте в местността Мунд, Южна Швейцария. Това е единственото място в Централна Европа, където шафранът се култивира и отглежда. **(ЖЗ)**

Да те рестартират в дебелариум

Или как изхвърлих не само част от теглото си, но и атрофиралото си самосъзнание

Румен ЛЕОНИДОВ

Така се случи, че в началото на миналата зима отказах цигарите. Всъщност те се отказах от мен - започна да ми звъни уж умряла от години астма, но аз упорито не ѝ вдигах телефона. Моите любими цигари го сториха, влязоха в диалог с нея и започнаха да ми горчат, да стават все по-безвкусни, дори леко противни... И аз спрях да ги купувам, а те престанаха да ме вълнуват...

Развод като на длан - без усложнения, кашляне и драми

Но не би. Появи се филията хляб, която редовно пропусках до този момент. После към обедната супа се прибави и уж случайната гозба, после още една филийка бял хляб, накрая цяла питчица. Естествено, след три-четири месеца редовна работа с ченето и тренировки по бързо преглъщане заприличах на сумо борец - и по килограми, и по тежкоатлетичен апетит.

С една дума - полетях към зоната на някой интимен инфаркт или лек инсулт. Кръвното премина към висок скок, появи се и кръвна захар в повече, макар че на сладко не налитам, а само на кисело и солено... Ако поемах захар, тя беше само в течено състояние, разрежена с 40-градусов спирт...

Но и това не ме вразу-

ми. Изтрезняването дойде от другата страна. Дъщеря ми реши да се омъжи за своя дългогодишен приятел и ми заяви: "Гледай да не ми дойдеш на сватбата като едва дишащо буре - родителите на мъжа ми са слаби и фини като макарони..."

Тогава жена ми взе инициативата в свои ръце. И поехме към дебелариум, проверен преди години от нея. С една дума, двамата се озовахме в рая около село Рибарица, на територията на единствения лицензиран дебелариум у нас... Тръгнах с доста смесени чувства - непознатото не само плаши, но и отблъсква понякога. Не обичам груповите програми, посещения, амбиции. Но четата от дебеланковци не беше противна, нито пък чак толкова многобройна - около 15 души. Всички бяхме различни по възраст, калибър и тонаж, мъжете се брояха на пръсти, а повечето дами вече бяха идвали и успешно продължаваха борбата си с излишното месо по себе си...

Режимът беше прост като постна супа

ставане в 7 часа, в 8 закуска - билков чай и едно сухарче, в 9 ч. тръгване на поход, в 10 ч. поглъщане на две кивита или една ябълка, банан или портокал. (На втория ден изядох и двете кивита с кожките - щях да пометна от глад. И пиех непрекъснато чай като чукча по време на опохмеляване!)

В 12.30 ч. пристига горещата супа - зеленчуко-

ва, леца или зелен фасул, следва кратък отдих - и в 13.40 гимнастика. В 16 ч. чаша портокалов, доматен сок или айрян. Точно в 18 ч. яко плюскане - пилешка пържола. Или плочка сирене с домати. Или салата с нагеница. После започват избрани български хора и ръченици - от 19.30 до 20.30 ч. (Тях редовно ги пропусках, макар че националистическата ми душица ми нашепваше други думи и неща...)

Не е толкова ужасно, както сигурно ви изглежда. Свиква се. И започваш да се прераждаш. Важно е да не се откажеш. Както един дебеланко, по професия готвач, който си вдигна шкембето още на втория ден.

Вечеря се, докато е светло - според китайците човек трябва да се храни, докато грее слънцето. А докато свети луната - нищо не се поема освен вода.

Но защо тъкмо на вечеря порциите са най-обилни, питам. Защото повечето работещи люде имат подобен, макар и неправилен режим - цял ден карат на мускули, а вечерта преяждат, отвърща ми стопанката на дебелариума. Режимът на хранене е изцяло съобразен с навиците на организма ви - не трябва да го стресираме допълнително. Бананът не е ли много калоричен, пускам пак в ход познанията, да, отвърщат ми, но фруктозата, която поемате с него, излита по време на двучасовия ви поход.

В началото гимнасти-



Авторът, преди да получи последно предупреждение от дъщеря си

ката ми се видя като казармено занимание. Усетих, че ни гаят с перо и че темпото и натоварванията са страховотно прецизирани, но се отчаях от себе си - имах се за пластичен, по-гъвкав, по-издръжлив. Особено когато след три водки рипвам на дансинга и почвам да ритам във въздуха нещо като рок. Сега установих пълна парализа на всичко, което е мое или е било някога мое - енергия, воля, темперамент, вирозла-вост, безпощадна съпротива на материала и съзнанието...

На третия ден рухнах и зарядях гимнастическите упражнения - спах цял следобед и отидох гузен на вечеря. Слава богу, че един от редовните пришълци беше отвоювал

”

Отпуснеш ли се и наддадеш ли с повече от кило-кило и половина - стягай си куфарите и се връщай в Рибарица

правото да ядем люту чушки на воля. И понеже ги обожавам, изкупих всичките налични количества в селото и ги захрупах с невиджано настървение. Без хляб, разбира се. Така едната гола супа, която можех да издишам за миг като ламя, се превърна в ритуал с продължителност 15-20 минути, защото, докато погълна половин кило чушки, се иска време, упоритост и време за подсушаване на ръкналата от всякъде пот.

Тук имаш право да се качиш на кантара само под наблюдението на инструкторите. На финала - от 96,6 кг се смалих на

точно 88!

Междувременно ми се възвърна обонянието, което бях изгубил още преди Нова година. Душех като пес и не можех да се наравдам на уханията на цъфналите ябълки. Кръвното ми от 150/90 се срина - 117/76...

И още нещо - гимнастиките ми станаха любими. Не две отсечки по 20 минути, а 40 без спирка и почивка, с максимално натоварване. Гимнастиката стяга мускулите, прави формите по-секси, профилът на тялото става по-привлекателен, но килограмите се топят единствено с движение. Бялото брашно, бялата захар, солта - вън от чадъра. Удариш ли две водки или ако излапаш свинска пържола - на другия ден разтоварване - малко плодове и ходене. Отпуснеш ли се и наддадеш ли с повече от кило-кило и половина - стягай си куфарите и се връщай в Рибарица. Където режимът е друг.

Дългото ходене е задължителна част от всяка програма за отслабване
Снимки архив на автора



Патентован Алорведичен продукт

COMFORTEX®

20 меки желатинови капсули

Не се надувай,
карай спокойно!

Отстранява излишните
газове в червата

Съдържа само билкови екстракти

Еcofarm

Алорведична серия

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

www.ecopharm.bg



Прет-а-порте на пясъчния подиум

Бикините стават все по-невидими, а слънцето все по-опасно



Дизайнерите на бански костюми вече предлагат модели за всякакви фигури

Снимки Интернет

Тина БОГОМИЛОВА

Време е за прет-а-порте на пясъчния подиум. Могат шества триумфално край морето и басейна, манекените са с различни костюми, мерки и килца.

Плажът си е като всяко обществено място - по дрехите посрещат, а по загара изпращат. Цветове, шарки и кройки всякакви. Банският, въпреки оскъдните парчета плат, често струва колкото костюм от три части. Плажният тоалет обаче трудно скри-

ва недостатъци, въпреки дизайнерските решения и аксесоарите.

Древните плувци са били или голи, или в дълги роби. По времето на Краля Слънце Луи XIV започва къпането по бельо. Първите бански костюми се появяват през XVIII век, но едва столетие по-късно започват да се шият различни плажни костюми за двата пола. В началото французите превземат плажа с плътни, раирани в синьо и бяло бански, а дамите им се къпят в нещо като рокли до коляното. Постепенно банските стават по-къси, удобни и практични, но до

1946 г. и мъжките, и женските са цели. Някъде по това време на модно ревю в Париж се появяват бикините на модния дизайнер Луи Рер. Новият костюм приема името си от атола Бикини, където се провеждат опити с американски атомни бомби. Никоя манекенка обаче не се оказва достатъчно смела, за да се разголи на подиума, и дизайнерът кани танцьорки от парижките нощни клубове. За кратко време бикините завладяват плажовите на Западна Европа, с изключение на Испания, където са забранени от генерал Франко. Десет години

по-късно бикините са приети и в САЩ. Американките се престрашават да се разголят, копирайки Бриджит Бардо във филма "И Господ създаде жената".

Днес бикините стават все по-невидими, а плажният подиум е невъзможен без тях. По-разкрепостените дами не слагат горнището, а долнището често прикрива само предната част на тялото, така наречените стринг.

Първи, през 60-те години на миналия век, забравят да си сложат горнището французойките. В Щатите обаче първата манекенка, свалила сутиена си на брега на езерото Мичиган, е арестувана.

Съвременните дами все повече се разголят в името на равния тен, но това не е допустимо навсякъде по света. Има организа-

време на цикъл, а е абсолютно задължително да се използва слънцезащитен крем с висок фактор.

Топлес, силно изрязан или затворен, от две части или цял, с изрезки или ретро, банският е задължителен. Овен ако не практикувате нудизъм, разбира се. Ако портфейлът ви позволява, сменяйте банския всяка година, въпреки че модните тенденции стават все по-противоречиви. Някои дизайнери залагат на целия костюм, но с всякакви изрезки, така че на практика се получава полуцял. Други залагат на шампи, шнурчета или лъскави метални елементи, а трети - на бикините в жълто, оранжево, зелено, циклама или ярко синьо.

По-важното е обаче банският да е удобен и хитро да прикрива коремчето и някои други тлъстинки. За да скриете шкембето, изберете цял, но пък после ще трябва да криете и неравния тен. За закръглена фигура се препоръчват боксерките, тъй като деликатно оформят бедрата. Но ако имате къси крака,

боксерките ще ги скъсят още повече. При малък бюст изберете горнище с бандаж.

Ако искате да изглеждате по-стройни, номерът е в едноцветния бански, без шарки и цветенца.

Допълнителните аксесоари са хитър начин да отвлечете вниманието и да го насочите на друго място. Шанката и очилата ще ви защитят от коварните слънчеви лъчи. Важно е да прецените внимателно какви бански и аксесоари да сложите, за да не се превърнете било в разголено, било в натруфено плажно плашило.

*Важно е да прецените
внимателно какви бански
и аксесоари да сложите,
за да не се превърнете
било в разголено, било
в натруфено
плажно плашило*

ции, които искат да се забранят топлесът на обществени места, каквито са плажовите. В някои страни дори се преследва от закона. А и медциите от давна предупреждават за вредата от прякото излагане на слънчевите лъчи, които стават все по-опасни.

Ако все пак сте избрали топлеса и сте на повече от 20 години, първо се посъветвайте със специалист. Правете почивки на всеки 15 минути и имайте предвид, че под чадър също се прави хубав и равномерен тен, а е и по-безопасно. Не се препоръчва да излагате на слънце гърдите си по

Свят

Жертви на модата



Карла Бруни-Саркози е поредната светска личност, която попадна под отровните стрели на природозащитната организация ПЕТА. Първата дама на Франция бе обвинена, че притежава солидна колекция от кожен палта, с които често се появява на значими обществени мероприятия. За да се защити от отравяните нападки, Бруни е изпратила писмо до вицепрезидента на ПЕТА Дан Матюс, в което се заявява, че облеклата в нейния гардероб не са от естествена кожа.

Строгост



Венесуелското министерство на здравеопазването забрани нискокалоричната Coca-Cola Zero. Властите в южноамериканската страна преценили, че поредната диетична разновидност на популярната марка е опасна за населението, тъй като съдържа редица вредни съставки. Министър Хесус Мантила е заявил пред местна информационна агенция, че забраната вече действа в цяла Венесуела.

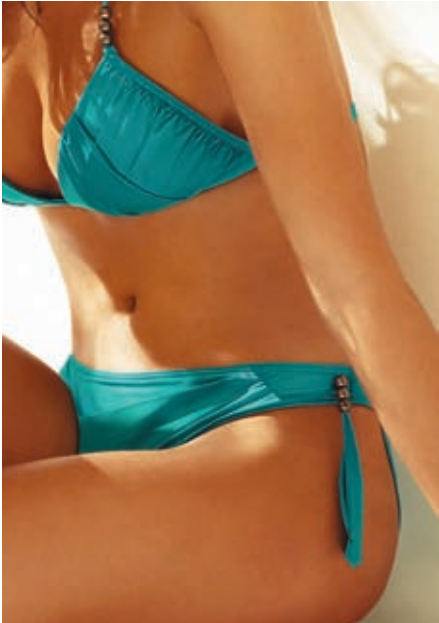
В мрежата



Според актуални доклади почти една трета от потребителите в интернет се страхуват да пазаруват онлайн. Все повече хора нямат доверие във виртуалните покупки и се притесняват да предоставят информация за кредитните си карти, макар че защитата на личните и финансовите им данни е напълно гарантирана.

Брад Пит „облече“ руска униформа

В центъра на руския град Омск много пътни участъци са с повишена аварийност, а инспекторите са недостатъчни, за да следят непрекъснато тези стратегически важни точки. Затова в местния отдел на автоинспекцията решили да импровизират и да направят макет на пътен полицаи. Изникнал обаче проблем, когато започнали да рисуват събирателния образ на блюстителя на реда. Да използват за портрета реално съществуващ сътрудник, им се сторило неетично, затова решили, че за порядъка на омските пътища ще следи някоя холивудска звезда. Изборът им се спрял на Брад Пит. Така неговата фигура, облечена в униформа на инспектор, вече се появи по централните пътища на руския град, а шофьорите, виждайки отдалеч знаменития холивудски актьор, започнали да намаляват скоростта. Скоро Брад Пит ще си има и брат в лятна униформа. Стойността на един такъв манекен е около 3,5 хил. рубли. (ЖЗ)



Трябва да ни шокира жестокостта

Даниела Бенишева представя живота легенда на американския театър

Неотдавна драматургът Едуард Олби, роден на 12 март 1928 г. във Вашингтон - живата легенда на американския театър, продължител на естетиката на абсурда, един от най-известните автори в света, трикратен носител на наградата "Пулицър" и два пъти носител на приза "Тони" за драматургия, беше в София.

Дебютът му като драматург е през 1959 г., а три години по-късно е първият му голям успех с "Кой се страхува от Вирджиния Уулф". Сред най-известните му заглавия са "Случка в зоопарка", "Смъртта на Беси Смит", "Деликатно равновесие", "Американска мечта", "Морски пейзаж".

През 1996 г. президентът Клинтън връчва на Едуард Олби Наградата за ползотворно изживян живот, а през 1997 г. драматургът получава Националния медал за постижения в областта на изкуството.

Поводът за пристигането на Едуард Олби в София са започналите репетиции в Народния театър на пиесата му "Козата, или коя е Силвия" под режисурата на



Едуард Олби е трикратен носител на наградата "Пулицър"

Явор Гърдев.

В България драматургът беше за първи път, макар че още в началото на 60-те години на миналия век е посетил почти цяла Източна Европа и бившия Съветски съюз - по програми за културен обмен на Държавния департамент на Съединените щати.

Известен с това, че винаги лично и з б и р а актьорите за своите спектакли, Олби сподели, че в случая изцяло се е доверил на Явор Гърдев, защото просто е

случил на режисьор.

"Радвам се, че актьорите осъзнават за какво иде реч в моя текст и въпреки това желаят да играят", заяви прочутият драматург и допълни, че мнозина в САЩ са окачествили "Козата" като скандална, провокативна, "абсолютна срамота".

"Винаги съм се изненадвал защо хората се шокират, когато видят на сцената или екрана неща, които те самите правят в ежедневието си. Всъщност онова, което наистина би трябвало да ни шокира, са умишлената жестокост, интелектуалният мързел и тоталното безразличие", обясни гостът и допълни, че според него за това са виновни родителите. "Смятам, че е редно хората от най-ранна детска възраст да бъдат обучавани, просвещавани, да бъдат изложени на влиянието на изкуствата, да им се покаже красива картина, да чуят музика на Бетовен, да четат книги, да гледат театър... В моята държава незаинтересоваността на младежите се дължи и на липсата на обучение по изкуствата в училище."

Интересен факт в творческата биография на Олби е, че ранните му едноактни пиеси са били поставяни отначало в Европа, където са високо оценени. По този повод драматургът обясни: "Свикнал съм да поставят пиесите ми на езици, които не знам. Първата премиера на "Случка в зоопарка" беше в Западен Берлин на немски - език, който никога не съм се



Театърът е магия, която, ако е представена добре, може да бъде преведена на всички човешки езици

Според автора "театърът е магия, която, ако е представена добре, може да бъде преведена на всички човешки езици. Важното е да се отбележи, че публиката реагира по различен начин: английската е тиха и спокойна, а италианската влиза в диалог със сцената. С голямо нетърпение очаквам каква ще бъде реакцията на българската публика", с усмивка отбелязва драматургът.

"Говоря едновременно добре два езика - американски и английски. На няколко други езика мога да се забъркам в беля, но на нито един не мога да се измъкна от объркана ситуация. На японски мога да си поръчам суши. Но и английският ми стига - и него често трудно го

разбирам", отговори с чувство за хумор гостът на въпрос за езиците, които знае.

Той уточни, че има свои начини да провери дали пре-

водът на пиесите му е добър. Обсъжда с преводачите еквивалентите на метафорите, които използва в текстовете си - те му предлагат варианти в бележки към пиесите. "Авторите на пиеси трябва да гледат и да слушат по-внимателно от останалите, да имат усет за употребата на езика, защото няма двама души, които говорят по един и същи начин, използват еднакъв речник - всеки е уникален в изказа си. От полза на драматурга е да има за какво същностно да пише", каза Олби.

Премиерата на спектакъла "Козата, или коя е Силвия" ще бъде през есента, когато Едуард Олби отново ще е в София за двуседмични репетиции.



Винаги съм се изненадвал защо хората се шокират, когато видят на сцената или екрана неща, които те самите правят в ежедневието си



Тандемът Олби - Явор Гърдев (вляво) ще провокира софийската публика с "Козата"

Снимки: Божидар МАРКОВ, Булфотото

Sargenor
ARGININE ASPARTATE

3 x 1
дневно

Нагвий умората!

„ЕКОФАРМ“ ЕООД 1421 София, Бул. "Черно Връх" № 14, бп.З, тел. 963 15 96, 963 15 97, факс: 963 15 61
www.ecopharm.bg

ИЗДАНИЕ 196 / 18.09.01
Лекарство за възрастни и деца над 2.5 год. Използвай Аргинин аспарат. Преди употреба прочетете листовката.

Човекът слънце

Сергей ТРАЙКОВ

Делегацията от Европейския съюз разгледа Института по селско стопанство и визитата отиваше към края си. Директорът домакин обаче беше оставил на своите гости и нещо за десерт.

Той заведе групата в голямата оранжерия за зеленчуци и обяви, че сега всички ще станат свидетели на нещо невиждано: как в оранжерийни условия човешкият гений може да замени слънчевата топлина.

Европейските гости се ококориха!

От преводачката те разбраха, че шефът на института ще им представи нещо като човек слънце.

- И това го прави един, на пръв поглед, съвсем обикновен човек! - каза гордо директорът на института. - Всички ние галено го наричаме бай Гочо, въпреки че той е един от бащите на родното зеленчукопроизводство, ако не и негов дяло. При бай Гочо фразата "Няма незаменими хора!" се изпразва от

съдържание, защото това е един наистина незаменим специалист!

Нетърпението на еврорепрезентацията започна бързо да се покачва.

- Наистина незаменим! - натърти директорът домакин. - И в същото време бай Гочо е толкова земен, скромен и без никакво големеене... Въпреки че, дами и господа, бай Гочо е нещо като Леонардо да Винчи в зеленчукопроизводството! Аз даже бих го нарекъл

осмото чудо на света!

Напрежението сред европейската делегация вече достигаше своя връх и директорът реши повече да не се бабви:

- И така, уважаеми гости, на вашето внимание - единственият, неповторимият, уникалният бай Гочо!

Секретарката на директора включи касетофона, сред чушките, доматите и краставиците се разнесоха съдбовни звуци на орган, двама лакеи с почтителна тържественост и дълбок поклон разтвориха специалната врата на още по-специалния вход, откъдето излезе рошав и брадясал от ня-



Карикатура Николай АРНАУДОВ

колко дни мъж.

Той беше обут в мазни гочени панталони, а под прокъсаната му ватенка

се виждаше потник с неопределен цвят, който преди години вероятно е бил бял.

На върха на сплъстената му коса едва се крепеше прогорено от цигари таке, а от устата му димеше някаква ужасно смърдяща узарка.

Този венец на природната еволюция залитна и се спъна, явно развеселен

от сутрешните бири, с които беше гасил снощния махмурлук.

- Добре дошъл сред нас, бай Гочо! - приветства го раболепно директорът.

- Мараба - програно изскърца бай Гочо, изплю фаса и започна да го размазва с пета на пода.

- Бай Гочо - преви се в лек поклон пред него директорът на института, -

моля те, демонстрирай на нашите гости от Европейския съюз своя метод на работа. Този уникален метод, с който оранжерийните зеленчуци скоростно узряват!

Всички притихнаха и впериха очи в чудотвореца.

Бай Гочо се изкашля няколко пъти, а след това отвори уста и избулва неовъобразима словесна конструкция от сложносъчинени и сложноподчинени изречения. За превод на неговия безкрайно дълъг цветист изказ ставаха само фразите "...твоята мамица...", "...на вашите майки..." и "...на баба ти и на целия ти род го девето коляно!"

И когато устата на бай Гочо престана да свещенодейства, стана чудо!

Пред изумените очи на цялата европейска делегация зелените домати в огромната оранжерия в един миг почервеняха!

Узряха, без да видят дори един слънчев лъч!

- Това е методът на моменталното узряване на червените домати, който искаме да патентоваме и да продадем на Европейския съюз! - каза почервенелият директор на своите ярко почервенели гости. - Метод, чийто стопроцентов автор е гениалният бай Гочо! Един метод без никакви енергийни разходи, напълно икономичен и най-важното - абсолютно екологично чист!

Очаквайте
на 1 юли 2009 г.

Специално предизборно приложение на **Живот и Здраве**

8 страници за:



- ✓ Здравето на българина
- ✓ Правата на пациентите
- ✓ Бъдещето на здравната реформа
- ✓ Съдбата на здравноосигурителните фондове
- ✓ Достъпна до здравна помощ в Европейския съюз

Рекламни тарифи

- ▶ Цяла последна страница - 4000 лв.
- ▶ Цяла вътрешна страница - 3000 лв.
- ▶ 1/2 вътрешна страница - 1600 лв.
- ▶ 1/3 вътрешна страница - 1100 лв.
- ▶ 1/4 вътрешна страница - 900 лв.
- ▶ Каре на първа страница - по договаряне

Политици, не изпускайте възможността да изложите своите програми и възгледи пред повече от 200 000 читатели на в. „Живот и Здраве“!

Живот без очила

Трайно възстановяване на зрението

Лео Ангарт

издателство: СофтПрес

година: 2009

страници: 248

цена: 9.99 лв.

Трайно възстановяване на зрението при:

- късогледство
- далекогледство
- астигматизъм
- кривогледство
- галтонизъм

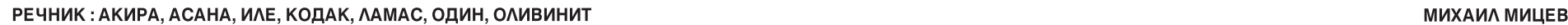
Можете напълно да възстановите естествената си зрителна острота без мъчителни процедури и хирургическа намеса! Забравете за скъпите лазерни операции, за очилата и лещите!

Лео Ангарт е разработил естествен метод за възстановяване на зрението чрез лесни упражнения за очите - без никакви допълнителни разходи, без скъпи уреди и прегледи, без манипулации. Той ни показва как с помощта на кратки тренировъчни фази можем да укрепим очната мускулатура, да се научим да енергизираме очите и да им даваме почивка.

Книгата съдържа подробни изображения на разрези на окото, терминологичен речник, забавни илюстрации, зрителни таблици, тибетско колело, множество различни техники и упражнения с подръчни материали.



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



ВОДОРАВНО: Организъм. Килим. Кома. Гонит. Синуси. Емитер. Пан. Шук. Дора Габе. Ира. Зоб. "Леката кавалерия". Ръкав. Ам. "Че". Елек. Мотокар. Незе (Марко). АЛ. КАЛЕ. Уют. ОН. Ски. Вена. Амаров (Николай). Енаке (Стела). Ряпа. Ас. Слип. Нал. Кен. Лех. Очила. "Особени сезони". АРЕТА. Еверет (Рупърт). Царевец. Иремел. Лак. Мак. "Пале". Стамбука. Олово. Емоции.

ОТВЕЩО: Оргазъм. Колорит. Гоголюки. Ичера. Ван. Бата. Епитет. Ниш. Волан. Лами. Фитил. Кенана. Ек. Кета. ЕКА. Ела. Хъс. Караелов (Любен). Мига. Село. Тон. Корал. АКУРА. Беко (Жилбер). Каси. Тек. Глиган. Рен. Ом. Авеню. "Яница". Амеба. Еман. Сакс. Мелес. Талер. ОКИ. Елена. Езеро. Ерато. Ораховец (Петър). "Америка". Ос. Нели ("Смас и Нели"). Ария. Вал. Лицеу.



Cygoky

Лесно

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

Трудно

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



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

Преглед: 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;

Печат: Печатница „София“, бул. „Цариградско шосе“ №47А,
тел. 02/942 20 02

Вестникът се разпространява безплатно.



Аюрведична серия

Комплексното решение, доказало своята ефективност през хилядолетията!

COMFORTEX®



20 меки желатинови капсули



Повлиява някои функционални смущения на стомашно-чревния тракт като:

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



NeOx®

Просто се движиш!



- редуцира възпалителния процес в ставите и мускулите
- успокоява болката
- намалява отока и сковаността в засегнатите области
- подпомага възстановяването на функциите на опорно-двигателния апарат

Крем

Масажно масло

Капсули

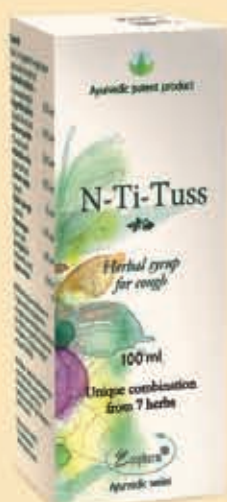


НОВО

N-Ti-Tuss



Билков сироп
за кашлица



N-Ti-Tuss сироп е 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 повлиява чернодробната функция при:

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