



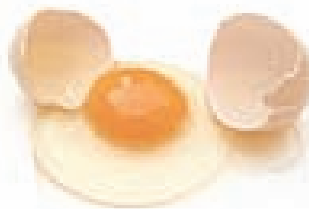
Честит Гергьовден!

Следващият брой на в. „Живот и Здраве“ ще излезе на 13 май



Красота

Яйцата подхранват кожата



3



10



Вестник
за здраве и
антиейджинг

Живот и Здраве

www.health.bg/vestnik

Брой 17 (70), 29 април - 12 май 2009 г. (зод. III)



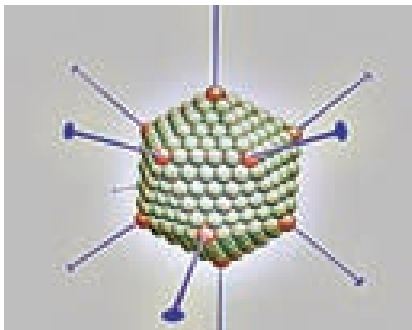
Свински грип

Няма място за паника

Днес светът е фокусиран в "свинския грип", който се появи в Мексико, САЩ, Испания и други страни. Паниката завладява цели градове. И тя щеше да е оправдана, ако живеехме в 1918 или през 1968 година. Но сега сме 2009-а! Ще попитате каква е разликата? Доста е съществена! Вече са създадени препарати, които убиват целенасочено грипните вируси. Има ги във всяка аптека. Ще последва въпросът: защо тогава умират хора в Мексико? Ами там организацията на бита и здравеопазването не е на много високо равнище. Иначе в самия нов вирус - H1N1, няма нищо мистично. Той е обединил характерни белези на птичи, човешки и свински грип и се е изхитрил да се предава от човек на човек. И понеже е нов за имунната ни система, се разпространява в нетипично за грипа време. Забележете, че в САЩ и Европа няма смъртни случаи, а заболелите се подобряват чрез противовирусното лечение. А и съвсем не е ясно дали при всички починали в Мексико причината е новият вирус.

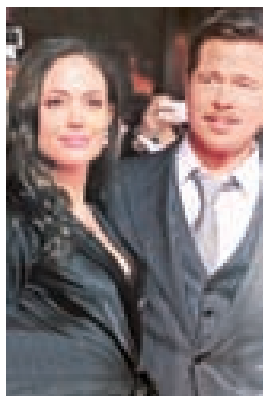
Как да си помогнем? Преди всичко чрез интелигентно поведение: ако у нас се появи грип, трябва да избягваме масовите събирания. Миенето на ръцете се подразбира. Контролирайте активно основните си заболявания - хипертония, диабет и т.н. При първи признаци на грип - посещение при лекаря и прием на противовирусно лекарство! (ЖЗ)

Още по темата - на стр. 5



Вирусът H1N1 съдържа генетичен материал от човешки, птичи и свински грипни вируси

Дали ще забременее Ангелина?



стр. 12

Промоция

По случай Втория си рожден ден в. „Живот и Здраве“ обявява отстъпка 50% за реклами, договорени и публикувани през периода април-май

Музиката и танците гонят стреса



Виолончелистката Марина Хинова във фотосесия на момичетата от квартет "Нурпотис" през юли 2008 г.

Снимка Булфото

Фитнес в такт 7/8 ► 8-9



Обсъждат се нови ваксини в имунизационния календар

"Всяка година по света около 10 млн. деца умират от заболявания, които са предотвратими чрез ваксинация или имунизация" - каза заместник-министърът на здравеопазването Валери Цеков при откриването в София на четвъртата Европейска имунизационна седмица в края на април.

Съвременните ваксини са достъпни в България, но не всички са включени в имунизационния календар. Затова специалисти обсъдиха разширяването на календара с ротавирусна и някои други ваксини за бебетата. "Предвижда се ротавирусната ваксина да влезе в препоръчителния календар, защото в доста западни страни тя вече се прилага успешно", каза г-р Ангел Кунчев, началник на отгел

"Надзор на заразните болести" към Министерството на здравеопазването.

Ротавирусите са сред най-честите причинители на тежки стомашно-чревни разстройства при децата. Тези инфекции понякога предизвикват трайни здравословни проблеми, а лечението им е много продължително. Затова ваксината е най-добрият начин за предпазване от ротавирусите.

В световен мащаб лекарите все повече разчитат на ваксините като средство за предотвратяване на инфекциите. Значението на имунизациите и ваксинациите нараства с откриването, че вирусите могат да причиняват дори онкологични заболявания, като рака на маточната шийка.

Спортуващите майки раждат здрави бебета

Физическите упражнения по време на бременност влияят добре не само на майката, но и на развитието на сърдечно-съдовата и нервната система на ембриона. Това установили група учени от Канзас Сити, които провели изследване с безопасно устройство, излъчващо електромагнитни вълни. Оказало се, че при бременните жени, които редовно правели физически упражнения с умерена интензивност, като аеробика в продължение на минимум 30 минути дневно, плодът се развивал с по-добри показатели на сърдечно-съдовата, дихателната и нервната система. Това дало основание на учените да предполагат, че бебето ще бъде по-здрово след раждането си.



Доброто настроение е лекарство

Медиците отдавна са констатирани, че оптимистите по-рядко боледуват от песимистите, а и живеят средно с пет години по-дълго. Все още няма ясен отговор защо позитивното мислене влияе върху здравословното състояние, но има няколко хипотези. Първата е, че доброто настроение ускорява изработването от организма на хормона на щастието, който защитава от различни заболявания и служи като болкоуспокояващо средство. Втората хипотеза е, че хората, обичащи живота, се грижат повече за себе си - редовно ходят на профилактични прегледи и водят здравословен начин на живот. Третото предположение е, че оптимистите по-рядко са инертни и пасивни. Желаяйки да се чувстват по-добре, те редовно спортуват. И не на последно място, позитивните хора са много по-издръжливи в борбата с душевните разстройства.



Фурмите защитават от туберкулоза и рак

От древни времена хората, живеещи в горещите страни, са подслаждали менюто си с фурми. Тази традиция е останала и до днес не само благодарение на вкусовете им качества, а и на изключително полезните им свойства. Фурмите са нискокалорични, съдържат витамините В₁, В₂, В₆, А и С, както и следните необходими за организма минерали и соли: магнезий, мед, желязо, манган, фосфор, натрий, калий, кадмий, кобалт и др. Фурмите са източник на въглехидрати и натурална захар. Всекидневната им употреба може да укрепи имунната система



и да бъде отлично профилактично средство срещу сърдечно-съдови и онкологични заболявания. Съвременни изследвания са доказали, че фурмите помагат при борба с туберкулозата и подобряват работата на мозъка с около 20%.

Хроника

Кадри

Очаква се 500 лекари да напуснат България до края на 2009 г., за да практикуват професията си предимно в Западна Европа, където ще получават 20 пъти по-високо възнаграждение. Тревожното положение с кадрите в родната медицина сподели на пресконференция председателят на БЛС г-р Божидар Нанев. Проблемът е, че когато един специалист напусне, няма кой да заеме мястото му. От началото на годината у нас са изгдени 150 сертификата на лекари за работа в чужбина. Вече се забелязва недостиг на кадри като анестезиолози, вирусолози и педиатри, каза г-р Нанев.

Живот без тютюн

Целта на тазгодишната кампания на ЕС "HELP - за живот без тютюн" е да мобилизира младите хора да убедят връстниците си, че пушенето вече не е модерно. На различни места в София ще бъде опаната синя палатка, в която всеки желаещ ще може безплатно да измери съдържанието на въглероден окис в организма си. На 30 април палатката ще се появи в градинката "Заимов", на 12 май - в Южния парк, а на 27 май - в Борисовата градина. Партньор на кампанията в България е Асоциацията на студентите по медицина, които ще съдействат с експертни съвети при провеждането на СО тестове.

Морбили

26-годишен строителен работник от шуменско село, който бил на гурбет в Германия, се върна у нас с морбили, съобщава в. "Труд". До момента строителят е заразил 13 близки и приятели, алармираха лекари от местните здравни служби. 30 000 души от пет общини в Шуменско, Разградско и Силистренско са заплашени да бъдат повалени от заболяването. Сред вече прихваналите заразата има дете на 8, както и тийнейджър на 17 години. А сред останалите "жертви" са младежи на 22, 24, 26 и 28 години.

От info@health.bg

Пишете повече за бременността

Здравейте,

Преди няколко месеца съвсем случайно попаднах на вашия вестник, който се разпространяваше безплатно в близката аптека. Оттогава не съм пропуснала нито един брой. Винаги намирам нещо интересно за мен или за семейството ми, защото амбициите ни са да водим здравословен начин на живот, което популяризирани е една от целите и на в. "Живот и Здраве".

Имам и конкретна препоръка, а може би - молба. Бременна съм в третия месец с второ дете, затова се интересувам от всичко, свързано с този период в живота на жената, както и с майчинството. Тъй като не съм много млада, бих прочела мнението на специалистите за късната бременност и рисковете, които носи. Ще ви помоля и да напишете подробности за мастопатията, която е заплаха за всяка жена, особено след раждането. Как може да се предотврати, какво е лечението и какви могат да бъдат последиците от това заболяване.

Благодаря ви!

Виолета Стефанова, Враца



Оптимална доза комфорт от природата

Lactagyn

10 капсули
за вагинално приложение
съдържащи 4 билиона
живи лактобацили

Възстановява нормалната вагинална микрофлора

Търсете
в аптеките

www.lactagyn.bg

Гергьовден - празникът на чудотворната победа

Светията носи надежда за добра реколта и успех в живота



Свети Георги Чудотворец - икона от XI век в катедралата "Успение Богородично" в Москва Снимка Интернет

Стефан ЧУРЕШКИ

На 6 май християнската църква чества паметта на св. Георги Победоносец. Той е живял в римската империя по времето на император Диоклециан, един от най-големите гонители на християнството, който изгарял християнските книги, мъчил християните и нерядко ги предавал на смърт. Св. Георги бил дете от богато семейство и показвал извънредно големи воински качества, поради което твърде млад бил удостоен с военната длъжност "трибун" в римската армия. Той приел християнството както много други войници в Римската империя и показал голяма ревност в отстояването на истината, че Христос е Бог - не

що, което тогава се преследвало.

Като разбрал за гоненията над християните, св. Георги сам отишъл при императора и пред всички изповядал своята недопустима за тогавашните времена вяра. Императорът силно се разгневил, защото воинското съсловие било опора на империята и проникването на християнството в него се считало за опасно за бъдещето на държавата. св. Георги бил разпитван, жестоко мъчен и най-накрая убит в името на своето верую.

След смъртта му станало велико чудо, което е в основата на иконографските сюжети за светеца. Близко до Бейрут, до планината Ливан, имало езическо селище, до които се намирало езеро. От него излизал страшен змей, на който местните жители



Парад за Гергьовден през 2008 г. в София

Снимка Стефан МАРКОВ, Булфото

В православния свят св. Георги се смята за покровител на военните и на войската

давали децата си за храна. Никой не можел да избави хората от свирепостта на чудовището. Един ден обаче, когато красива девойка била определена за жертва, ненадейно се появил св. Георги на кон и с копие в ръка. След като призовал на помощ Св. Троица, бившият римски трибун се хвърлил срещу чудовището и го пронизал с копието си, а след това заръчал на девойката да го залече при хората. След избавлението си от кръвожадния змей местните хора станали християни.

Затова на иконата светецът се изобразява яхнал бял кон с копие в ръка, до него е девойката и пред него змеят. Чудотворната победа на св. Георги, неговото мъченичество и масовият народен

спомен за чудесата, извършени от него, го правят един от най-популярните светци в системата на християнския култ.

В православния свят св. Георги се смята за покровител на военните и на войската. В България на Гергьовден се освещава бойните знамена. Тази традиция идва от Средновековието, когато преди битката при Ахелой през X век цар Симеон Велики наредил да се осветят по християнски бойните знамена на българската войска.

Според народния календар на Гергьовден за-

почва лятото, което продължава до Димитровден и което се свързва с надеждите на земеделци и пастири за по-добра реколта и прираст сред добитъка. Обичайно на трапезата на празника се слага агнешко, като символ на вярата на българите в християнския светец и като молба за покровителство над семейството и занятията на обикновения човек.

Св. Георги се празнува и от ромите. Според тяхно предание светецът се е застъпил пред Господа за запазването на ромското население от гибел. Затова по традиция празникът на св. Георги се чества почти от всички в България и споменът за чудотворната победа на светеца дава надежда у онези, за които успехът е част от изградената им философия за живота.

Годишнина



Денят на Земята

На 22 април 1970 г., Гейлорд Нелсън - американски сенатор от щата Уинсконсин, организира първия еко протест в историята на САЩ. Той успява да изкара на улиците 20 млн. американци, чиято мирна демонстрация е насочена срещу застрашаването на екологичния баланс на планетата и по-специално - против вредните газове, отделяни от големите фабрики, и изсичането на девствени гори за индустриални цели. Оттогава насам на 22 април се отбелязва годишнината от раждането на съвременните екологични движения и Международният ден на Земята.

Традиция е този ден да се чества с различни "зелени" инициативи по целия свят. У нас такова събитие са организирани от Ботаническата градина при БАН "Пролетни срещи с растения". В продължение на няколко дни любителите на красивите цветя и оригиналните растения могат отблизо да се докоснат до богатствата на Ботаническата градина. Из нейните зелени лабиринти живеят магадаскарската палма и горчивият портокал, венецианската пантофка и срамежливата мимоза, достолепният боабаб, като и кактусът, от който се прави любимата за мнозина текила. Всички любопитни представители на световната флора си заслужава да бъдат видени, особено в контекста на Международния ден на Земята.

Коприџщица



Теменужки в менци - красиво, оригинално, а и напомня за времената, когато българинът не знаеше що е сметка за вода Снимка Рада ПЕТКОВА

Число на броя

7

звезди ще бъде най-люксовият хотелски комплекс в България, който се строи между Балчик и Каварна

Информация от медиите

Мисъл на броя

„

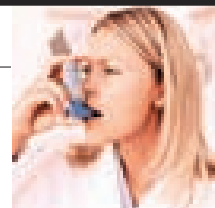
Завистниците са много, но пък са слаби и жалки. Смело им бий шута и напред!

Из писмо на Христо Стоичков до Димитър Бербатов, публикувано във в. "Труд"

Диабетно стъпало

Превенция
и лечение ►

Астма

Провокациите
на пролетта ►

Знаете ли как да защитите сърцето си

България е една от страните в Европа, в които хората сериозно пренебрегват грижата за най-важния орган



Мирослава КИРИЛОВА

Човешкото сърце тупти средно 70 пъти в минута. И ако искаме да продължи пълноценно да се справя с тежката си задача, трябва да му помогнем. Когато пушим или вдигаме чашката с алкохол твърде често, когато сме под стрес, не се движим достатъчно и/или сме се обзавели с излишни килограми, ние определяме спъваме дейността на природната помпа.

Именно за да предпази пулсиращия орган, на 21 април в София стартира инициативата "Защити сърцето", която ще продължи до 30 април (включително). В 50 столични аптеки вече се провеждат изследвания за наличие на сърдечно-съдови рискови фактори. Основната задача на инициативата е да информира хората за риска от сърдечно-съдови заболявания и начините за предпазване от тях.

Екипът на вестник "Живот и Здраве" посети една от аптеките, в които се провежда кампания-

та. Така се запознахме с Диана Ташкова - студентка по медицина - която правеше изследването. Тя сподели: "Проблемът е голям и хората сами трябва да го осъзнаят. Това, което правим ние, е много кратко. А човек трябва да се интересува от здравето си цял живот." Оказа се, че желаещите да се възползват от кампанията трябва само да попълнят анонимна анкетна карта за няколко минути. След това консултантите в аптеката изчисляват сърдечно-съдовия риск и информират участника как може да го намали или ограничи.

Диана Ташкова усмихнато спираше млади и стари и ги канеше да попълнят анкетата, защото и видимо здравият човек може да е застрашен. Сърдечно-съдовите заболявания (ССЗ) са една от основните причини за преждевременна смърт.

България се нарежда сред първите места в Европа и света по заболяемост и смъртност от сърдечни заболявания. Знае се, че рискът от инфаркт нараства значително след 40-годишна възраст, но за това допринасят не само годините, но и начинът на живот.

Дори и да имаме наследствена предразположеност към ССЗ, с подходящи методи можем да елиминираме останалите рискови фактори. За да предпазим сърцето си, е необходимо да предприемем следните превантивни мерки:

1 Промяна в начина ни на хранене. Ограничаване на животинските мазнини и солта. Ако се освободим от излишните килограми, ще помогнем за добрата работа на сърце-

Сърдечно-съдовите заболявания са една от основните причини за преждевременна смърт

то и ще успеем да поддържаме кръвното си налягане в нормални граници.

2 Повишаване на физическата активност. 30-40 минути бързо ходене, тичане, колеездене, плуване, танцуване, аеробика, тенис, кънки, ски три пъти седмично значително ще подобрят нашия тонус.

3 Контрол на кръвното налягане и кръвната захар. Високото кръвно или нарушеният кръвнотехарен контрол са непосредствен рисков фактор за развитие на ССЗ.

4 Отказ от вредните навици като тютюнопушене, честата консумация на алкохол.

Снимки Архив "Живот и Здраве"

5 Медикаментозна профилактика, но само след консултация с личния лекар.

Сърдечно-съдовите заболявания са основна причина за смъртността през последните десетилетия във всички страни по света. В България те предизвикват 62-65% от общата смъртност на населението. След тази мрачна статистика - ето я и добрата новина. Ако не успеете да се включите в инициативата "Защити сърцето", можете сами да калкулирате сърдечно-съдовия си риск на сайта в Интернет: www.protekcia.com. Там ще намерите и разписанието на кампанията - в кои аптеки се провежда изследването в съответния ген, както и координати на лекарите, с които можете да се консултирате при нарастващ или висок риск от ССЗ.

Кратки

Апетит



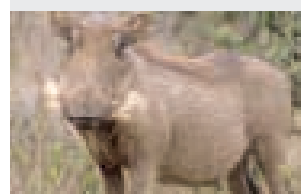
Причините за загубата на апетит са много и повечето от тях не крият опасност за здравето. Често помага промяна в начина на живот. Понякога обаче загубата на апетит продължава дълго време и може да се дължи на по-сериозно заболяване - инфекциозна мононуклеоза, ревматоиден артрит, високо кръвно, рак на стомаха, туберкулоза, хепатит или депресия. Затова при продължително безапетитие се обърнете към лекар.

Колит



Това е възпаление на дебелото черво и понякога се съчетава с ентерит. Колитът е два вида - остър и хроничен. Трябва да се знае, че болният се поставя на легло и върху корема не бива да се слага топло. Помагат слабо подсласани отвари от мента, липа и лайка. Най-често причините за проблемите с дебелото черво са нервно-физически, но от значение са и някои физиологични състояния - бременност, кърмене, климактериум и др.

Трихинелоза



Трихинелозата е зооантропоноза и възниква при консумация на заразено месо. Заболяването се причинява от *Trichinella spiralis*. Техен източник са диви и домашни свине, по-рядко мечки. Човек се заразява при консумиране на сурово или недобре термично обработено месо или месни продукти, съдържащи трихинели. Инкубационният период е средно от 5 до 20 дни. Заболяването може да протече безсимптомно, леко, средно тежко и тежко. Болните се диспансеризират за 2 до 5 години.

Хранителни алергии след постите

Преходът от вегетарианско меню към хранителното изобилие след Великден често става причина за появата на алергии. Не всеки организъм може да се справи с натоварването след дългите пости. Опасността от алергии се повишава и в случаите на ниска киселинност на жлъчния сок или когато солите на калция в храната са недостатъчни. Определена роля играят още наследствената предразположеност и заболяванията на стомашно-чревния тракт. Основна вина за хранителните алергии имат белтъчините, съдържащи се в някои продукти, които рядко присъстват в постното меню. На първо място е яйченият белтък, следван от месото, млечните продукти, фъстъците и лешниците. Трябва да се знае, че рискът от алергии се увеличава при употребата на замразени месо и риба, защото при този начин на съхраняване белтъчините изменят структурата си.

Съществува и т.нар. лъжлива алергия, която се среща два пъти по-често от истинската. Тя се появява най-често след употребата на продукти, богати на биологично активни вещества, които, преминавайки в кръвта, предизвикват симптоми на хранителна непоносимост. (ЖЗ)

Пробиотик

Lacto 4

Възстановява чревната микрофлора

Подобрива функцията на храносмилателната система

1429 София, бул. "Черен Врат" 14, в. 2
тел. 02/ 943 11 94

Свинският грип бързо води до пневмонии

Заболяването започва рязко, с висока температура и тежко безсилие

Илиана СЛАВОВА
Health.bg

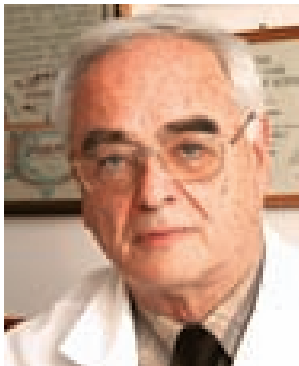
Световната здравна организация предупреди, че епидемията от свински грип в Северна Америка, която причини смъртта на десетки хора, може да прерасне в пандемия.

Първите заболели бяха регистрирани в Мексико, след което беше потвърдено, че такива случаи има и в САЩ. Съобщава се за заразени във Франция, Израел, Канада, Нова Зеландия, както и в някои латиноамерикански страни.

СЗО призова държавите по света да засилят надзора и да докладват за всяко разпространение на грипоподобни заболявания или пневмонии, особено ако е възникнало извън характерните за грипа месеци.

Специалистите отново предупреждават, че най-уязвими са малките деца и възрастните хора.

Засега обаче не се препоръчва ограничаване на пътуванията и търговия-



Проф. Ангел Гълъбов

та.

Хелт медия се обърна към най-авторитетния специалист в сферата на вирусологията у нас - проф. Ангел Гълъбов, директор на Института по микробиология към БАН.

Свинският грип, от който до момента в Мексико починаха над 100 души, се разпространява по въздушно-капков път, а не чрез консумация на месо, обясни проф. Гълъбов.

Заболяването се причинява от мутирал щам на вирус от тип А - H1N1. Той съдържа генетичен материал от човешки, птичи и свински грипни вируси.

Свинете боледуват в

лека форма или не развиват грипни симптоми, но се предполага, че пребиваването на вируса в техния организъм е решаващ фактор за неговото мутиране. Тезата на специалистите е, че новият щам се е формирал при инфектиране с птичи грип на свине, които са били заразени и с човешки грипни вируси. Вероятно това е довело до пренареждане на генетичния материал.

"Свинете се заразяват лесно от човешки грип. Те служат за смесител на птичи и човешки вируси. За разлика от птичия грип обаче, който не се приспособи да се предава от човек на човек, този щам очевидно има такава способност" - коментира проф. Ангел Гълъбов.

Именно способността на новия щам да се предава от човек на човек създава опасност от пандемия, но според проф. Гълъбов няма основания за паника. Подобен вирус е предизвикал епидемия през 1957 г., както и през 1977 г. През миналата година се разпространяваше грипът "Соломонови острови", който е сходен



Мексиканците сложиха маски за защита от свински грип

Снимка Интернет

с него.

"В случая обаче става дума за нов щам. През първите два дни клиничната картина е типична за грипа, плюс стомашно-чревни разстройства. Характерното в случая е, че много бързо се развиват пневмонии" - поясни проф. Гълъбов.

Заболяването започва рязко, с висока температура и тежко безсилие. Появяват се болки в ста-

Способността на новия щам да се предава от човек на човек създава опасност от пандемия

вите и мускулите, както и главоболие, което се усеща особено силно в областта на очните ябълки. В случая пневмонии се развиват още на втория или третия ден, докато при обикновения грип подобни усложнения възникват

най-рано след седмица.

По думите на проф. Гълъбов за разработването на ваксина са необходими няколко месеца, затова на вируса трябва да се противодейства с познатите противовирусни препарати.

"Проучва се каква е вероятността някоя от съществуващите противогрипни ваксини да защитава организма, но на сегашната вълна най-вероятно няма да може да се противодейства с ваксина" - прогнозира проф. Гълъбов.

Митовите за високата температура

Когато термометърът показва над 38 градуса, на човек не само му е лошо, а и го обхващат страхове. А както е известно, на страха очите са големи. Затова и около високата температура се създават митове. Предлагаме ви най-разпространените от тях, както и мнение на специалистите.

1. Колкото заболяването е по-тежко, толкова температурата е по-висока.

Покачването на температурата зависи не от тежестта на заболяването, а от особеностите на организма. Колкото човек е по-млад, толкова по-изразена е температурната реакция. Възрастни и изтощени хора почти не вдигат температура.

2. Температурата се повишава само при заболяване.

37,5 градуса може да покаже термо-

метърът при прегряване, при активна физическа работа, при стрес или силни преживявания. При децата температурата може да се повиши от силен плач, топли грехи или гореща храна. За някои хора по-високата температура е норма.

3. Ако болестта протича с висока температура, оздравяването настъпва по-бързо.

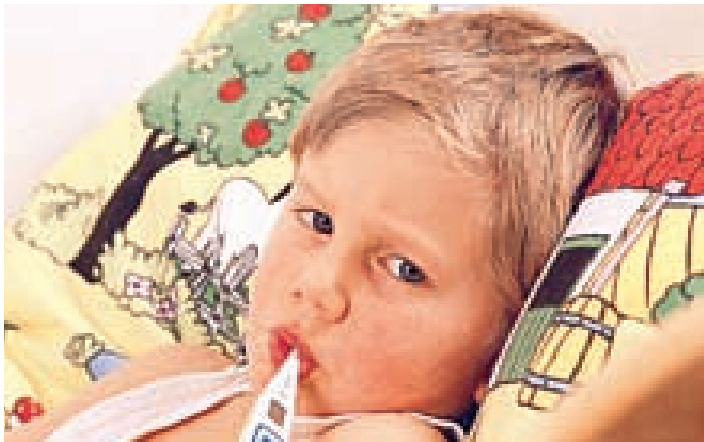
Това е вярно само за вирусните заболявания. Стремителното начало на грипа често предсказва бързо оздравяване. За много заболявания обаче е характерна трайна и продължителна висока температура.

4. Наличието на температура може да се определи, ако пипнем челото или гланите.

Заради изпаряването челото може да остане студено даже при висока температура. По-сигурен начин е да пипнем горната част на стомаха.

5. Температурата е полезна, защото изгаря вирусите и микробите.

Патогенните микроорганизми се "изгарят" само при много висока температура - над 41 градуса, която е вредна, защото натоварването на сърцето нараства 5-6 пъти. А над 42 градуса белтъчините в организма започват да се коагулират (съсирват). (ЖЗ)



Децата вдигат по-висока температура от възрастните

Снимка Интернет

Патентован Норвегичен продукт

NeOx

Просто се движиш!

Бързо и ефективно повлиява болката в ставите и мускулите

Capsules

cream

oil

www.ecopharm.bg

Пролетта провокира астмата

С д-р София Ангелова, пулмолог

в Университетската белодробна болница, София, разговаря Петър Галев



Д-р Ангелова, какъв сезон е пролетта за хората с астма и други хронични белодробни заболявания?

- Пролетта не е приятел на астматиците, защото много от тях са алергични към цъфтящите растения. Затова правилното и навременно лечение на алергичните риносинусити всъщност е и профилактика на астмата. А това вече е доста улеснено чрез назалните промивки, алергични спрейове. Но те трябва да се прилагат продължително под лекарски контрол, а не само 2-3 седмици.

- Има ли своеобразна мимикрия на класическите симптоми на астмата?

- Точно тази мимикрия затруднява ранното диагностициране на астмата, защото доста от засегнатите не осъзнават,



Момченце прави инхалация със специален уред за лечение на бронхиална астма
Снимка Марин ХРИСТОВ, Булфотом

че имат сериозен проблем. Много често проявление напоследък е хроничната кашлица, а не типичните пристъпи на задух.

- През последните години все повече се говори за т.нар. ХОББ

(хронична обструктивна белодробна болест). Това ли е основното предизвикателство пред пулмологите?

- Това е състояние, което може да се развие на базата на доста хронични белодробни заболява-

ния, включително и астма. Но основна причина за ХОББ е пушенето. Наистина, тази болест, заедно с рака на белия гроб, е сред основните предизвикателства пред лекарите и пред обществото.

Защото и ХОББ, и ракът



По данни на СЗО един непушач, който прекарва няколко часа в задимено помещение, практически изпушва около 5 цигари

могат да бъдат намалени значително чрез намаляване на тютюнопушенето, включително и пасивното! Токсичните вещества в цигарите (особено алдехидите и амониакът) са постоянен гразнител на бронхиалната лигавица, която отделя въпросния гъст жилав секрет. А той води до хроничната кашлица.

- Защо акцентирате върху пасивното пушене?

- Защото се оказва, че т.нар. страничен дим,

който се издишва от пушача, и димът, който излиза от горящия край на цигарата, съдържа много повече вредни вещества, отколкото основният дим. А именно този

страничен дим се диша от хората, които не пушат, но престояват в помещения, в които се пуши. Това е най-жестокото - самият ти да не си пушач, но да се тровиш по чужда вина. По данни на СЗО един непушач, който прекарва няколко часа в задимено помещение, практически изпушва около 5 цигари. А това го прави активен пушач. Не вярвайте на приказките, че под 10 цигари на ден нямало вреда. Нищо подобно!

Сенната хрема може да се преодолее

Д-р Албена БЪЧВАРОВА, алерголог в Медицински център "Детско здраве", София

Според различни оценки в България има между 800 хиляди и 1 милион души, които страдат от най-масовото алергично заболяване - сенната хрема. Тя се предизвиква при свръхчувствителност на организма към различни треви и дървесни полени.

Сенната хрема често предизвиква алергични реакции и към други алергени - домашни животни, някои храни, багрилни вещества. Тя не е безобидна, защото понякога довежда до алергична астма.

Признаците са широко познати: гразнене, сърбеж и зачервяване на очите и носа, оток, водниста секреция, кихане и кашлица.

Лечението изисква стъпаловиден подход, според оплакванията на пациента. За съжаление при сенната хрема не е възможно напълно да се избягва гразнителят, защото полените са широко разпространени в атмосферата.

Лекарственото лечение може да е системно - с антихистаминови таблетки, и локално - с назални и белодробни спрейове. В България има широк избор от антихистаминови препарати, които успешно повлияват симптомите. За локално лечение се използва Алергодил - назален спрей, който има много добър спектър на безопасност при продължително лечение на деца и възрастни. Действието му е с бързо начало и 12-часова продължителност, с което успешно се овладяват оплакванията при сенна хрема.

МБАЛ- Свиленград
има възлово място в системата на здравеопазването в област Хасково. Работи с Националната здравна каса!

Болницата разполага с отделения по: вътрешни болести, детски болести, акушерство и гинекология, хемодиализа /зала с 10 места и 5 хемодиализни апарата/, хирургия.

Приемат се болни с направление за хоспитализация от личен лекар, специалист по извънболнична помощ, бърза помощ, други болници или по желание на пациента.



МБАЛ „Свиленград“
гр. Свиленград, ул. „Св. Стефан“ 1
тел. 0379 / 740 71
0379 / 740 73
Факс : 0379 / 715 34
E-mail : mbalev@gmail.com

М-Вох 7 дни x 4 приема
Кутийка за лекарства

НОВО



Търсете в аптеките

Дистрибутор: **Либра АД**

Производител: **929 19 03**

Хелт медия и тв предаването „Говорим за здраве“ гостуват във Варна

Вложихме милиони в здравеопазване

Кирил Йорданов, кмет на Варна, за профилактиката при децата
и защитата от предотвратими инфекции

Г-н Йорданов, има ли реална роля кметът в здравеопазването на един голям град?

- Разбира се! Заедно с образованието здравеопазването е абсолютен приоритет. Във Варна това е не само прокламирано, а е реалност, която се доказва от цифрите. Става въпрос за инвестициите, които общината е направила в сферата на здравните услуги. В нашия град много активно работи Обществен съвет по въпросите на здравеопазването, който създадохме още преди години. В него участват общопрактикуващи лекари, училищни medici, стоматолози, лекари от спешната помощ и, разбира се, представителите на академичните среди. Именно с активното участие на този колектив изработихме стратегията за здравеопазване във Варна.

- Но в България училищното здравеопазване беше закрито!

- Това стана през 2000 г., но още през септември същата година аз издадох заповед за възстановяване на училищното здравеопазване. И днес то дава реални резултати. Около 300 специалисти във Варна работят в тази сфера, за която се отделят 1 млн. и 800 хил. лв. общински средства годишно. Така ние осигуряваме сигурност за децата в яслите, градините и училищата. Чрез учи-



Кирил Йорданов, кмет на Варна

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ



Защитата от предотвратими инфекции трябва да бъде национален приоритет, който да се реализира със средства от държавния бюджет

то ни е, че за децата е много важно да не допуснем заболявания и рано да открием здравословните проблеми.

- Имате ли програма за защита от инфекциозни заболявания?

- Това е много сериозен проблем, който разисквахме и на националната кръгла маса по въпросите на детското здравеопазване, организирана от председателя на парламента Георги Пирински. Защитата от предотвратими инфекции трябва да

бъде национален приоритет, който да се реализира със средства от държавния бюджет. Но докато това се случи в пълна степен, в община Варна решихме да защитим нашите деца срещу вируса, причиняващ рак на маточната шийка, а през следващата година и срещу ротавируса, който предизвиква тежки стомашно-чревни разстройства при малките деца. Ще отделим средства в общинския бюджет за ваксини срещу тези заболявания, защото не само ще постигнем

предпазване на децата ни от сериозни болести, но и ще спестим средства, тъй като се оказва, че профилактиката при всички случаи е по-евтина от лечението.

- Някои от общинските администрации твърдят, че не влагат средства в здравеопазването в своите региони, защото някои от здравните заведения са държавни, а не общински. Това проблем ли е и за вас?

- Аз съм категоричен, че не бива да се прави разграничение между общинско-градско и държавно здравеопазване, защото в крайна сметка и двете имат обща цел - качествено здравно обслужване на гражданите. Варна е център на един голям североизточен район с многолюдно население, към което ние имаме своята отговорност. Неслучайно през последните години вложихме много милиони левове общински средства в чисто държавни здравни заведения за апаратура и ремонти. Но нима можем да оставим хората без модерно здравеопазване заради формалното разграничение между общинската и държавната собственост? Сигурен съм, че всеки разумно вложен лев в здравеопазването в нашия град и регион има своето значение и се възвръща многократно чрез укрепването на здравето на нашите съграждани.



Млади хора и катедрала, такъв е духът на морската ни столица - жизнен и дивен

Снимка Любомир БЕНКОВСКИ-БЕНДЖИ, Булфото

Имаме отлични специалисти

Разговор с д-р Господин Игнатов, управител на Онкологичната болница във Варна



- Д-р Игнатов, какви са възможностите на вашата болница?

- Покриваме целия спектър в диагностиката и лечение на онкологичните заболявания, с изключение на черепно-мозъчните и белодробните операции. За лечението на всички други локализации на злокачествените тумори разполагаме с отлично подготвени специалисти. От месец август ще имаме 180 леела и 240 души медицински и технически персонал. Благодарение на разбирането, проявено от общината, сега изграждаме нов модерен корпус, където ще разположим отделенията по об-

разна диагностика, по химиотерапия и по палиативни грижи.

- С какви диагностични методи разполагате?

- Скенер, конвенционални модерни рентгенови апарати, мамограф, ехографи, ендоскопски апарати за изследване на стомашно-чревния тракт, прилагаме всички биопсични методи. Но искам да подчертая, че апаратурата е своеобразно продължение на уменията и интелекта на лекаря. Ние сме събрали много подготвен и мотивиран екип. Защото, каквито и апарати да има една болница, те не могат да заместят знанията и способностите на лекарите.

- Прилагате ли някакви новаторски методи?

- Да, например при рак на млечната жлеза - едно много често заболяване - въведохме нов за България метод за прогноза за развитието на заболяването. До момента тази много специфична диагностика се правеше чрез вземане на проба от самия тумор, което невинаги е желателно. А ние разполагаме с апарат, който дава същия резултат чрез изследване на кръвта. Така проследяваме ефекта от лечението.

- Какво предстои на болницата?

- Освен новата сграда, съвсем скоро ще имаме линеен ускорител, чрез който се прилага най-модерният метод за лъчетерапия.

Страницата подготви
Петър ГАЛЕВ

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

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

ЗАПОМНЕТЕ:

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

НЕ ЗАБРАВЯЙТЕ:

■ ВТОРОТО МНЕНИЕ Е ЕВРОПЕЙСКА И СВЕТОВНА ПРАКТИКА.
■ ВТОРОТО МНЕНИЕ ВИ ГАРАНТИРА ТОЧНА ДИАГНОЗА И АДЕКВАТНО ЛЕЧЕНИЕ.

Адрес: София, ул. „Искър“ № 22, Медицински център „Д-р Лонг“, партер, кабинети № 6 и 7.

За контакт: г-жа Десислава Михайлова, GSM: 0885 010 405, 0888 202 560.
E-mail: modl@abv.bg

Тема на броя

Хорото обновява духа и здравето



Деца се справят с народните танци не по-зле от възрастните
Снимка Любомир БЕНКОВСКИ-БЕНДЖИ, Булфот

■ Все повече младежи преоткриват магията на българския фолклор

Даниела СЕВРИЙСКА

Вероятно ви се е случвало да се зачудите кога ли в живота си най-силно сте се усещали като българин. И въпреки че първият очевиден отговор е - по националните празници, той едва ли е верен. Българинът е най-българин, когато танцува хора и ръченици. И няма значение дали го прави по време на някой традиционен събор или във физкультурен салон настред София. Важно е, че танцувайки народни танци, човек съхранява и предава нататък българския фолклор, който си заслужава да бъде опазен заради своята мъдрост и човешка сила, заради люта мълка и неизчер-

паемия оптимизъм, заради благодарството и вярата в утрешния ден. Клубът по народни танци "Чанове" е едно от първите места в столицата, което обединява любители, непрофесионалисти. Залата на 11-о ОУ в квартал Дианабад няколко пъти седмично се олюлява под енергичните стъпки на желаещите да потропат на воля традиционни родни хора. Създателите на "Чановите" - Милена и Костадин Господиновци, са убедени, че всеки българин носи у себе си ритъма и майсторството на народните танци. "Нашите посетители не са професионални танцьори, но въпреки това навлизат страшно бързо в темпото на хората, дори и на най-сложните". Когато "Чановите" за-

почват своята дейност преди четири години, интерес към клуба проявяват предимно по-възрастни хора. Сега налице е една повече от очевидна тенденция - младите започват да се връщат към корените на народната музика и танци. В началото средната възраст на хората, които идваха при нас, беше около 40-45 години, сега е паднала доста - 25-30 години. В момента най-малката ни ученичка е на 14 години, а най-възрастната - на 68", обяснява с гордост Милена. Към разговора се включва и Костадин: "Със създаването на клуб "Чанове" искахме да запълним една празнина, която се беше появила в България през последните години. Хората нямаше къде да отидат да танцуват, освен на латино или модерни танци, а в същото време се виждаше, че има възраждане в интереса към народните танци. Младите се завръщат към нашия фолклор, защото съзнават, че по този начин запазват българ-

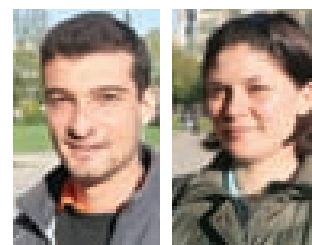


В клуб "Чанове" не само се танцува, а и се провеждат уроци по стреса
Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Повечето български хора се играят в кръг, докато танцува, всеки хваща ръката на човека до себе си и така взаимно се предава положителна енергия

гарцината у себе си. Съхраняват усещането си за народ и нация в една епоха на растяща с бешни темпове глобализация, която лесно размиша човешката идентичност.

В клуба по народни танци "Чанове" обаче не само се танцува. Тук хората идват, за да намерят отдушник на своите ежедневни емоции, за да се разтоварят, за да намерят нови



приятели, а понякога и онзи единствен човек, с когото да споделят живота си. "Повечето български хора се играят в кръг, докато танцува, всеки хваща ръката на човека до себе си и така взаимно се предава положителна енергия, защото няма хора, които да танцуват и да мислят по-лошо". Това разказва Милена, а думите ѝ намират стопроцентово потвърждение у хората, дошли днес специално за репетицията с гост хореографа Мартин Мочков. Росица от три години тропва хора в "Чановите", защото това напълно я променя: "Разтоварвам се асски много. Забравям всички проблеми, които имам, и се зареждам с положителни емоции. Усещам как когато танцувам, жизненият ми тонус се покачва". Детелин пък чистосърдечно си признава: "Изморително е, но затова пък е весело."

И как няма да се свалят килограми, като народните танци напобарбят цялото тяло, а буйният ритъм не оставя и секунда почивка за краката и ръцете.

„Концерт за бърбери“

Последни научни изследвания доказваха, че определени звуци и комбинации от тях влияят върху психическото, емоционалното и физическото състояние на човека.

Въздействието на музиката върху хората е един от най-древните методи на лечение. Още Аристотел твърдял, че с помощта на музиката може да се влияе върху формирането на човешкия характер. Авицена изучавал влиянието на музиката не само върху болните, а и върху здравите хора. Той я наричал неелекарствен способ наред с диетите, ароматите и смеха. Музиката започнала да се използва като едно от най-силните

средства за профилактика на нервни-психическите заболявания.

Първият, който научно обяснил лечебния ефект на музиката, бил древногръцкият математик и философ Питагор.

Днес в световен мащаб нарасна интересът към музиката като средство за профилактика и лечение. Вече е доказано, че тя влияе не само на централната нервна система, а и на функциите на други жизненоважни физиологични системи - кардиореспираторната, мускулната, храносмилателната. Музиката влияе върху нивото на хормоните в кръвта, играещи изключително важна роля във всички емоционални реакции. А тяхната динамика винаги води до определени промени в организма, които индиректно се отразяват върху интензивността на обменните процеси, дихателната и сърдечно-съдовата система, тонуса на главния мозък, кръвообращението.

Днес в Китай се издават албуми с доста необичайни за европейците наименования: "Храносмилане", "Безсъние", "Мигрена", "Черен гроб", "Бели гробове", "Сърце". Там може да се купи даже "Концерт за бърбери с оркестър". Китайците "приемат" тези музикални произведения като таблетки или лекарствени отвари, за да подобрят здравословното си състояние. Подобни албуми се издават също в Япония и САЩ. В Индия националните наеви озвучават като профилактично средство много болници. (ЖЗ)



Музиката влияе положително върху психическото и физическото състояние на хората
Снимка Андрей МИХАЙЛОВ, Булфот

Музиката възпитава

Миротлава КИРИЛОВА

Отдавна се знае, че музиката влияе благотворно върху хората. За да потвърдим тази отколешна истина, потърсихме мнението на специалист в областта на музиката. Г-жа Лидия Цанева е директор на частното училище по изкуство "Артстел", както и диригент на съски хор. Тя има много широк и обективен поглед за въздействието, което оказва музиката върху човека и най-вече върху децата. Оказва се, че изкуството има възпитателна функция за развитието на малчуганите, която притежава следните характеристики:

1. Ако детето е изпълнител, музиката възпитава у него чувство на отговорност, ред и дисциплина на духа. "Сцената е висока отговорност", споделя г-жа Л. Цанева. За изпълнение пред публика се изискват 90% труд и 10% талант. Ето защо излизането на сцената е последната крачка от един дълъг път, който надареното дете поема.

2. Музиката възпитава воля и внимание към всеки детайл. Многобройните репетиции и колективната работа социализират детето, карат го да се чувства пълноценно. Те го предпазват от болезнени състояния като егизъм, забвист, откъснатост, които са бич на днешното общество и предизвикват агресия.

3. Няма компромиси в изпитателското изкуство. Затова у малчугана, който се занимава с музи-

ка, се възпитава качество, да се труди, да е упорито и прецизно. Личност, която се е занимавала от детските си години с изкуство, е изключително ценна за обществото, защото притежава развито творческо мислене. А то предполага различни решения на даден проблем.

Списъкът с качества, които музиката създава у човека, е дълъг. Но истинската награда за всяко дете изпълнител е да види усмивките върху лицата на тези, които го слушат. "Много е сладко да чуеш как детето изпълнява дадена песен. То я пречува през своята призма и тя прозвучава по съвсем различен начин" - с усмивка допълва г-жа Цанева.

В нейния творчески опит тя многократно е

ставала свидетелка на чудотворното въздействие на музиката. Заекващи деца са се лекували, когато пеят. Децата с по-агресивно поведение се успокояват, когато слушат класическа музика. При инструменталното изкуство (пиано) болни от паралич подобряват сензорните си възприятия чрез дъгата на техниката на свирене. Притежителите на малчугани чрез музиката стават по-общителни. Тези резултати обаче не се постигат за 1 или 2 седмици, а с работа в продължение години.

Ето защо е изключително важно родителите да обръщат внимание на заложбите на своите деца. Да го провокират за правенето на нещо ново, извън занятията в училище.

Танците са най-красивият фитнес

Отдавна се знае, че физическата активност подобрява здравето. Но какво да правят хората, които нямат време за фитнес залите, сутрин не им се става по-рано, за да правят гимнастика, а времето навън никак не е подходящо даже за половинчасова разходка. Изходът са танците. Те са и най-красивият фитнес. Танците осигуряват не само значително напобарване на мускулите, но и формират изящна фигура и походка. Освен това те са идеален начин да се борим с депресията и излишните килограми. За половин час се раздвеляш с 500 калории, а в организма ти се образуват ендорфини - хормоните на щастието.

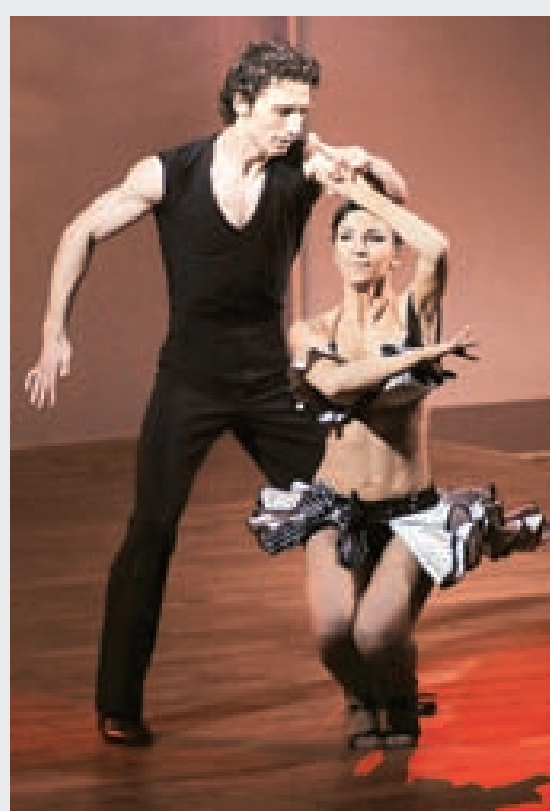
Доказано е, че ритмичните движения под съпровода на музика са ефективни и най-важното приятен начин за оздравяване.

Като стана въпрос за ефективността, тук първо място вържи степъта. Този танц развива координацията на движенията и равновесието, помага на ставите и тренира сърцето. Ако имате проблеми с гръбначния стълб, степъта е вашият танц.

Латино танците станали изключително популярни. Салса, рубма или ча-ча-ча ще ви помогнат да се почувствате по-свободни и уверени, както и да решите проблема с целулита или излишните килограми. Тези горещи танци са идеална тренировка за мускулите на бедрата, гърба, талията и ръцете.

Пластичните и чувствени ориенталски танци имат своя философия: танцувайки, жената се разкрива, учи се да разбира и обича тялото си, избавя се от комплексите и свенливостта. Тези танци свалят излишните сантиметри от бедрата, стягат ръцете, правят корема плосък и укрепват мускулите на гърба.

Хип-хоп - това е веселие и свобода, импровизация и възможност да бъдеш себе си, танц и спорт едновременно. Ако се захванете с хип-хоп, друг фитнес не ви е необходим. Танцът осигурява напобарване на всичките мускули, помага да се свалят излишните килограми, укрепва сърдечно-съдовата система.



Израелският терапевт Алекс Кертен е разработил уникален танц за лечение на страдащи от паркинсон. Новият метод, който залага на музика, ритъм и специални движения, привлича вниманието на експертите - според негови автор той може да помогне на страдащите от паркинсон да се адаптират към болестта и дори в определена степен да я контролират. (ЖЗ)

Отслабвай! Сега му е времето!

Пектолка

Пектинов блокче за отслабване

Състав: гарциния, земна ябълка, ашваганда, ритан и капт (кафяв водорасли)



За стройна фигура!

1. Хранете се на малки порции (пет-шест пъти дневно). Не забравяйте за закуската. Тя е изключително важна за правилната обмяна през деня.

2. Движете се. Правете леки разходки, ако е възможно - сред природата, изкачайте стълби, сутрин правете утринни упражнения. Първата ще почувствате разликата.

3. Не пийте хладилници, особено със сладки напитки. Да, парче шоколад два пъти в седмицата не вреди особено, но паста или пакет бисквити всеки ден определено се отразяват на фигурата. Негативно.

4. В никоя случай не се изкушавайте от газирани напитки. Вместо тях пийте вода. Минимумът е два-два и половина литра на ден.

5. Усмихвайте се повече. Доказано е, че 10-15 минути смех на ден топят 40-50 калории. Освен това е приятно, за разлика от млъчителните диети.

Биокорект Плюс Универсал-С Форте

За корекция на маднормалното тегло

Състав: гарциния, зърнасти, слез, левено семе, царевица жоса, семен и калерина, калсуги 475 mg



Доза фитнес!

Клиничните изследвания на продуктите от серията "Биокорект Плюс", направени в НМТБ "Цар Борис III" - София (Транспортна болница) показват, че след двумесечен прием на "Биокорект Плюс" се наблюдава редуция на теглото с приблизително 6 кг (месечно 3%) от теглото на "изследваните" (и намаляване на обиколката на талията с 9 см).

За контакти:

"Мирта Медикс" ЕООД
Тел.: 02/ 963 14 15
mirta_medicus@abv.bg
www.mirtamedicus.com

Силата на две сърца

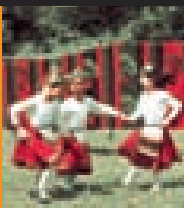
ВСИЧКО ЗАВИСИ ОТ КОМБИНАЦИЯТА, ИЗБЕРЕТЕ ВАШАТА!

- Най-многоценната ДЕПО формула с 27 витамини, минерала и микроелемента
- При умора, стрес и нервно напрежение
- При нерационално хранене и липса на витамини, независимо от сезона
- При простудни заболявания и прием на антибиотици

- Уникална комбинация за растежа на косата и ноктите и регенерирането на кожата
- Действа благоприятно на паметта и бързината на мисълта
- Подходящ и при диетично и вегетарианско хранене
- Хистидин - подобрява многократно усвояването на цинк

- Стимулира имунната система
- Повишава работоспособността - за хора подложени на стрес и умствено натоварване
- Особено подходящ при простудни заболявания
- Подходящ за пушачи - за отстраняване на свободните радикали

ДЕПО формула удължено освобождаване на активните съставки в продължение на 8-10 часа



Омлет за красота

Използвайте яйцата не само в кухнята, но и в банята



Яйцата не са само символ на Великден, а са и незаменимо козметично средство
Снимка Рага ПЕТКОВА

Козметика от хладилника

За здрава и красива коса

Разбийте два жълтъка и добавете две супени лъжици рициново масло. Стои се около 20 минути.

За мазна коса

Смесват се едно яйце, витамин В₁ или В₆, половин чаша отвара от коприва. Вторите топлата смес и покрийте главата с nylon, а отгоре с топла кърпа.

След час измийте.

За суха коса

Необходими са ви едно яйце, една супена лъжица оцет и две зехтин. Със сместа масажирате скалпа и оставете да престои 15 минути.

Против косопад

Разтопявате 200 г масло, преди да се втвърди, добавяте един жълтък и 2 г пчелно млечице. Маска-

та се държи в хладилник и се използва на части според дължината на косата. Държи се на косата 3 часа, след което се измива с неутрален шампоан.

За всякакъв тип лице

Смесете разбит жълтък, половин лъжица мед и половин брашно. Получената каша се нанася върху добре измитото лице за 15-20 минути.

За повяхнала суха кожа

Един жълтък и една чаена лъжичка зехтин се разбиват, прибавя се 1 чаена лъжичка лимонов сок. Маската престоява 20 минути.

Стягаща маска за лице

Един белтък, четири лъжички стрити кафяви водорасли и една капка масло от зрявец. Нанесете тънък слой и изчакайте да изсъхне.

Тина БОГОМИЛОВА

След Великите пости гоиде и Великото плюскане. Великденските яйца и козунаците, агнето и пържолките качиха холестерола ни. Това медицинско понятие започна да става популярно и у нас, но за Океана хората говорят по-често за холестерола си, отколкото за времето.

Жълтъците подхранват, а белтъците стягат и избелват кожата

Всъщност това е мазно вещество, което се трупа в клетките на организма ни и колкото повече се трупа, толкова по-висок е рискът сърцето ви да се умори и да спре. За да не се случи това, трябва да внимавате какво ядете, да спрете цигарите и да спортувате.

За един от виновниците за качването на холестерола се сочат и яйцата, с които често прекаляваме по Великден. Казват, че кокошите продукти са виновни и за излишните килца. Белтъкът е изключително богат на аминокиселини и две яйца на ден се равняват на сто грама месо.

Затова, като отваряте хладилника, можете да плъснете суровото яйце не в тигана, ами на косата или лицето си. Дамите знаят поне една маска със сурово яйце. Освен че подхранва изтощената коса, яйцето помага за нейното възстановяване.

Жълтъците подхранват, а белтъците стягат и избелват кожата.

Ако искате да се отървете от лунички, мажете лицето си с жълтък, смесен с пчелен мед в пропорция едно към едно.

За мека и глагка коса разбийте две сурови яйца и масажирате скалпа, а след това изплакнете със смес от оцет и вода. Правете това поне веднъж месечно.

Комбинацията от кисело мляко и яйце е страхотна за всеки тип коса, но най-вече за суха. Смесете един жълтък с четвърт кофичка кисело мляко и настъргана лимонена кора - със сухата ви коса ще станат чудеса.

За тези, които прекарват много време във вода - плувци, сърфисти, водоласи, е полезно да се смесва разбито яйце със зехтин и настъргана краставица.

За да стане косата плътна и да добие желанния обем, може да я подхраните с маска от три жълтъка, една супена лъжица зехтин и лъжица ром.

Яйчен шампоан може да си направите, като смесите едно яйце, половин чаша вода, половин чаша от любимия ви шампоан и лъжица бадемово масло. Разбийте сместа много добре, но я дръжте в хладилника най-много две седмици.

Тъй че след Великден направете един козметичен омлет за красота. И по-честичко използвайте кокошите продукти не само в кухнята, но и в банята.

Любопитно

Алкохол



Хората не познават алкохола. Четири от десет души нямат никаква представа, че в една чаша вино се съдържат също толкова калории (120), колкото и в парче торта. Според английско изследване един човек, който редовно пие бира, т.е. поне по една чаша пет пъти седмично, качва също толкова килограми, колкото и човек, излял 221 големи понички в продължение на една година.

Грейпфрут



Сокът от грейпфрут усилва действието на противораковото вещество рапамицин. Една чаша от горчивия плод е достатъчна, за да повиши до 3-4 пъти пълното абсорбиране на лековитата съставка от организма. Рапамицинът лишава раковата клетка от основните и хранителни вещества, като по този начин намалява с близо 45 % обема на тумора.

Патентован Аюрведичен продукт

COMFORTEX®

20 меки желатинови капсули

**Не се надувай,
карай спокойно!**

Отстранява излишните газове в червата

Съдържа само билкови екстракти

Есифарм

ЕСИФАРМ, НСП София,
бул. "Черен Връх" 14, в. 3
тел.: 983 15 96; 983 15 97

www.esipharm.bg

Само за жени

- Безсънното и лесната умора се усилват при недостиг на витамините от групата В
- зачервените очи, дезориентацията често са резултат на дефицит на витамин В2
- виенето на свят и шумът в ушите в много случаи се дължат на недостиг на витамин В3
- витамините от групата В спомагат за бързото възстановяване на тъканите при отказали се от пушенето
- пърхотът се появява при недостиг на витамини В6 и В12
- жената-родилка задължително трябва да приема витамин В12 и фолиева киселина, без които рискът за плода е голям

Всички витамини от групата В

Всичко в 1 таблетка

В-комплекс+

Всички витамини от групата В:

- Vitamin B-1 (Thiamine Mononitrate) 8 mg,
- Vitamin B-2 (Riboflavin) 9 mg,
- Vitamin B-3 (Niacin) 10 mg,
- Pantothenic Acid (Vitamin B-5) 12 mg,
- Vitamin B-6 (Pyridoxine HCl) 10 mg,
- Folic Acid 140 mcg,
- Vitamin B-12 10 mcg,
- Biotin (Vitamin H) 10 mcg,
- Vitamin B-10 10 mcg.

Препоръчано от Vitamins for Life, USA

Виното пази от болести

Умерената консумация на червения еликсир може да предотврати заболявания на кръвоносните съдове, мозъчен удар и деменция и да удължи живота

Продължаваме да публикуваме откъси от бестселъра "Wein: Der neue Jungbrunnen" ("Виното - новия извор на младостта"). Книгата излезе миналата година на пазара в Австрия. Автори са проф. д-р Маркус Метка, акушер-гинеколог, председател на Австрийското антиейджинг дружество, и д-р Йоханес Нойхофер, дерматолог.



Снимка Архив "Живот и Здраве"

Визминалите статии постоянно обръщаме внимание на това как умерената консумация на червено вино оказва положително въздействие върху нашето здраве. Разбрахме, че отговорникът за това са съдържащите се в червеното вино растителни вещества и по-специално резвератролът. Сега искаме да ви разкажем, позволявайки се на актуални изследователски резултати, специално за ефекта на полифенолите при различни болести.

Виното предотвратява сърдечни заболявания

От 1950 г. насам в градчето Флеймингем, което се намира близо до Бостън, непрекъснато се организират проучвания, на които днес дължим голяма част от познанията за рисковите фактори при сърдечно-съдовите заболявания. Дългосрочните изследвания от Флеймингем показват, че повишеното ниво на холестерин в кръвта, както и по-високото кръвно налягане могат да бъдат смятани като основни рискови фактори за сърдечни заболявания. Същев-

ременно тестовите сочат, че умерената употреба на алкохол е в състояние да предпази хора от пореден инфаркт, от протичаща сърдечна болест и дори да ги "скрие" от смъртта.

Къде се крие обяснението за всичко това? Ключовата дума е холестерин.

Постоянната употреба на алкохол в умерени количества води до леко понижаване нивото на "лошия холестерол", както и до покачване на "добрия". Оттук вероятността за запушване на кръвоносните съдове намалява в пъти.

С оглед на тези новини чашата вино е още по-сладка, особено когато сте изправени срещу заболявания на артериите.

Помага за намаляване на кръвното налягане

Високото кръвно налягане е сред най-често срещаните неблагоприятни сърдечни състояния. По-високото кръвно налягане увеличава работата на сърцето, води до продължителното му уголемяване и преждевременна умора. Последниците могат да бъдат сърдечен или мозъчен удар. Високото кръвно налягане е наричано още "тих убиец", тъй



Остани при мен, дори с мяра, но не ме напускай.

Еврипид, гръцки поет, за виното

като без проявление на особени симптоми то урежда сериозно сърцето, бъбреците или мозъка.

Но и тук червеното вино идва на помощ: според италианско изследване консумирането му на обяд намалява кръвното налягане през деня. При редовно приемане на 200 мл дневно се наблюдава отчетливо подобрение на показателите.

Предпазва от тромбоза

Консумацията на вино вечер стимулира производството на ензима плазмин, който разгражда много протеини в кръвната плазма и не позволява съсирване. Този ефект се задържа и на другия ден, което е позитивен факт, тъй като повечето сърдечни удари стават рано сутрин.

Понижава вероятността от мозъчен удар

Под мозъчен удар се има предвид внезапно възникващо заболяване на мозъка, което е причинено от смущение в кръвоснабдяването му. Виното в малки количества намалява опасността от мозъчен удар, но прекомерната употреба увеличава риска. Ключът е в дозата.

Защитава от артеросклероза

Артеросклерозата е една от най-коварните болести, които познаваме. Тя се развива бавно през годините и остава дълго време без симптоми, докато не се прояви под формата на инфаркт, мозъчен удар или друга подобна заплаха за нашето здраве. Артеросклерозата е системно заболяване на кръвоносните съдове, при което става въпрос за отлагане на кръвни мастни елементи, съединителна тъкан, тромби и калций, чрез което съдовете губят своята еластичност и се стесняват. Отлаганията са обозначавани често и като плака. Консумацията на червено вино им противодейства и подобрява значително еластичността на кръвоносните стени.

Укрепва мозъка

Деменцията представява свиване на умствените възможности, като първоначално засяга краткосрочната ни памет, по-късно умствените ни способности, ези-

ка и моториката, а при някои постражда и структурата на личността. Най-тежката форма на деменция е болестта на алцхаймер - една от най-страшните болести на XXI век, за която все още няма лек. Поради тази причина е важно да се изгради добра защита на организма. Виното, както и алкохолът като цяло, приемани в умерени дози, намаляват риска от деменция.

Предпазва и от затлъстяване

Както показват проучванията, затлъстяването сред хора, които употребяват алкохол, е много по-рядко срещано. При това е доказано, че това чудесно въздействие се дължи на виното, а не на ракията или бирата. Хора,

които пият по две чаши вино на ден, са обикновено по-стройни.

Помага дори срещу настинки

Червеното вино изгражда също една страховотна защита от настинки, както доказва едно испанско изследване, в което били наблюдавани над 4000 души. Резултатът е впечатляващ: онези хора, които са приемали между 8 и 14 чаши червено вино на седмица, показали с 60% по-ниска вероятност да настинат. Които пие умерено, е просто по-устойчив, вероятно заради антиоксидантното въздействие на виното. Защитният характер обаче се проявява само преди появата на настинката. Употребата на алкохол по време

на болестта изсушава организма и удължава периода на лечение.

Облекчава храносмилателни проблеми

С нарастването на възрастта храносмилателните трудности се увеличават. Това се дължи на намаляващото количество киселини в стомаха. При един 70-годишен човек съдържанието на киселини е около 35% от нормалното, като с възрастта процентът пада. Алкохолът крие способността да запазва висока стойност на киселините. Около 1/5 от алкохола е усвоен в стомаха, а останалите 80% - в тънкото черво. С приемането му се създава един слаб дразнител на стомашната лигавица, който от своя страна отделя хормона гастрин. Този хормон спомага за производството на повече стомашни сокове. Затова една чаша вино преди ядене е винаги за препоръчване.

Заглавието е на редакцията. Публикуваме текста със съкращения.

Превод
Вася ДЕРМЕНДЖИЕВА

Патентован Алтернативен продукт

Нерасave

Capsules
(300mg Extract of Pterocarya kumoa)

ГРИЖА ЗА ЧЕРНИЯ ДРОБ ПРИ УВРЕЖДАНИЯ ОТ:

- Вируси
- алкохол
- медикаменти
- токсини

www.esopharm.bg

Алтернативна серия



Bogume

Как да ги регулираме ▶



29 април - 12 май 2009 г. **Живот Здраве**
Д-р Румен Бостанджиев
 Оглупяват ли мъжете от сексуална възбуда ▶

Анджи и Брад искат седмо дете

Звездната двойка не се притеснява, че може да провали снимките на филм за 80 млн. долара



Независимо от клюките за предстояща раздяла, Анджелина Джоли и Брад Пит искат още едно дете. Звездната двойка вече има шест наследници - Магокс (7г.), Пакс (5 г.), Захара (4 г.), Шайло (2 г.) и близнаците Нокс и Вивиан. Британското списание OK! разбра, че Анджи се надява да е бременна с бебе номер 7 до лятото. Според

източник, близък до актрисата, Анджи прави всичко необходимо, за да забременее. Тя взема витамини, рязко е намалила приемането на нездравословна храна и се вижда редовно със своя диетолог, когато е в Лос Анджелис. След раждането на близнаците докторите на актрисата изрично я посъветваха поне една година да не зачева отново. Но целта на Анджи е да забременее до първия рожден ден на Нокс и Вивиан.

Нищо не може да я спре, въпреки че я чака сериозна работа. Актрисата започна снимките на следващия си филм Salt ("Сол") на 2 март. Забременяването за трети път може и да не се окаже лесна работа за актрисата. Високата 177 сантиметра Анджелина Джоли тежи само 45 кг, обяснява д-р Фред Пескаторе, който според индекса за телесна маса я слага в групата на хората с тегло под нормата -

18.2. В този индекс гуаназонът от 20 до 24 е известен като "зоната на плодовитост", като 21 е идеалното число за зачеване. За да го достигне, Анджи трябва да наддаде 8 килограма. Разбира се, дори и доста слаба, Анджи е забременявала вече два пъти, затова тя с диетата си опровергава всички съмнения. Очаква се, че не всички ще бъдат очаровани от намеренията на актрисата. Едва ли когато Анджи съобщи на продуцентите на филма Salt, че иска да има друго дете, те ще останат доволни. Нечувано е звезда да се опитва да забременее, когато е на

прага да започне снимките на филм за 80 милиона долара. Анджелина Джоли има пълната подкрепа на Брад, който също е твърдо решен да има друго дете. "Все още не сме намерили причина да спрем, казва Брад пред Daily Telegraph. Понякога наставта хаос, но и такава радост е у дома. Поглеждам и виждам момчето ни от Виетнам (Пакс), момичето от Етиопия (Захара), момиченцето ни, което се роди в Намибия (Шайло), и нашия син от Камбоджа (Магокс). Те всички са братя и сестри и ето че идва моят момент на въодушевление и гордост."

Свят

Кратко щастие



Все по-рязко се увеличава броят на двойките на възраст 23-27 години, които се развеждат. Брачните консултанти и агенти отбелязват, че в момента доминиращата част от клиентите им попада именно в тази категория. Основният проблем според тях е, че хората, които се женят рано, имат прекалено идеализирана представа за брака и семейния живот като цяло. **Красавици**



Читателите на британския таблоид "Сън" опередиха Кейт Уинслет за жената с най-естествена красота във филмовите среди. Актрисата, прочула се след участието в мегакхита "Титаник", остави след себе си в класацията иконата Одри Хепбърн, както и секс символите Анджелина Джоли и Скарлет Йохансон. Според участниците в опитването цветът на лицето на Уинслет бил като на английска роза.

Диетата на Анджелина Джоли за плодовитост



Всички специалисти по здравословно хранене и лекари са съгласни, че подходящите храни може да помогнат на една жена да забременее. Д-р Ингрид Родригес, специалист в Санта Моника, Калифорния, споделя 10-те най-добри съвета за диета при зачеване.

Основни правила

- Вземайте витамини преди раждането, включително и фолиева киселина.
- Яжте храни, богати на желязо, като спанак.
- Не пийте повече от една чаша алкохол на ден.
- Ограничете приемането на кофеин до една чаша кафе на ден.
- Избягвайте рафинираните мазнини, ако имате предразположение към диабет по време на бременността (Анджи имаше придобит диабет, докато износваше близнаците).
- Правете малки закуски между основните хранения със зелени листни зеленчуци, богати на фолиева киселина и витамини.
- Консумирайте пълномаслени млечни продукти.
- Не прекалявайте с морските храни и рибата, поради живака, който съдържат. Съомгата обаче е богата на омега-3 мазнини и е позната като риба, съдържаща най-малко количество живак.
- Не следвайте диети, които се основават на повече мазнини и които поставят фокуса върху определени групи храни и елиминират други.
- Вашият партньор трябва да намали консумацията на алкохол, тъй като спиртните напитки може да намалят броя на сперматозоидите.



Илюстрация: **сп. OK!**

Сериалите съсипват демографията

Гледането на сапунени опери за много жени се е превърнало в навик. На пръв поглед това е съвсем невинно занимание, начин да убиеш времето. Оказва се обаче, че сериалите могат да имат много негативни последици. Бразилски учени са доказали, че сапунките често стават не само причина за семейни скандали, но и влияят отрицателно на раждаемостта. Изследователите анализирани демографското ниво в страната през последните две десетилетия и дошли до печални изводи. Разводите в районите, където най-много се разпространяват сапунените сериали, са се увеличили с 800 хиляди и са се родили 3 млн. по-малко деца. А в Бразилия по традиция семействата са многодетни. Изследването на бразилските учени не е единственото доказателство за вредното влияние на сапунените опери. Според социолозите във Великобритания около 25 на сто от жените са готови въобще да се откажат от интимните ласки заради поредия епизод от нашумелия преди време хит "Сексът и градът". Над 50% от анкетиранияте млади жени са гледали сериала не по-малко от пет пъти. 12 на сто от тях направо са заявили, че предпочитат любимия сериал пред общуването със семейството и близките. **(ЖЗ)**

Патентован Аспиринен продукт

N-Ti-Tuss

Биоковъ сироп за кашлица

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

ПРОДАВА: 1427 София, бул. "Черни Врх" 14, Ета. 1, тел.: 963 15 96; 963 15 97

Здраве от сърцето на планината

Какво е важно да знаем, когато редуваме водите

Водата. Най-чистата, здравословна и натурална напитка, която идва директно от природата. Тя утолява най-добре жаждата, без да натоварва с калории, оцветители или консерванти. Затова ние все по-често посягаме към бутилката, като си мислим, че всички води са еднакви и че вътре има просто "вода". Много разпространена грешка е и представата ни, че всички води в бутилка са минерални. Всъщност те могат да бъдат минерални, изворни или трапезни. Хората трудно разграничават минералните и изворните води. А най-честата заблуда е да си мислим, че щом минералните води извират отнякъде, значи са изворни и няма разлика между тях.

Минералните води

Минералните води се добиват обикновено от 300 до 700 м дълбочина. В процес, отнел над 1000 години, в кухините с вода в недрата на Земята минералите от скалите са преминали във водата. Поради това тези води са с по-висока обща минерализация и извират с температура над 20 градуса по Целзий. Най-употребяваните марки минерална вода в България са DEVIN, Горна Баня, Банкя, Хисар, Торн спринг и др., с обща минерализация 200-450 мг/л.



Изворните води

Изворните води се добиват много по-близо до земната повърхност - на 0-100 м дълбочина, при температура под 20 градуса по Целзий. Като по-млади води те са с много ниска минерализация - обикновено 80-100 мг/л. Най-разпро-

странена в България е DEVIN изворна вода с розов етикет, която е с много ниска обща минерализация - 82 мг/л, и много ниско ниво на натрий/сол - 5.4 мг/л. Тя се препоръчва за бебета, при нисконариеви диети и когато е важно да се избегне задържане на вода в организма.

Трапезните води

Трапезната вода също може да е с много ниска минерализация, но това е в резултат от обработка с цел дезинфекция или отстраняване на нежелани микро- или макроеlementи или лош мирис/вкус. Минералната и изворната вода са натурални, с ясен

географски произход и постоянен състав, но трапезната вода може да идва от всякакъв водоизточник, с различна минерализация. Чешмяната вода е пример за трапезна вода. Тя е филтрирана и задължително обработена с хлор, изминала километри по водопроводната мрежа и променила състава си в зависимост от тръбите и водоемите, през които е текла и престоявала. В някои райони тя е "твърда" и по-високоминерализирана.

Редуването

Ако пиете минерална вода, специалистите препоръчват редуване на водите. Целта е организъмът да си "отпочине" и да се избегне натрупването на минерали, а също така тялото ни да не привиква към ползите, които получава

една марка минерална вода с друга минерална. Такова редуване на водите е безсмислено - тялото не може да си отпочине, тъй като макар и с различен състав като количество минерали, повечето минерални води съдържат еднакви катоди вещества.

Как да редуваме водата

Класическа схема на редуване при минералните води е 15 дни консумация и 15 дни почивка. Добре е да си "почиваме" с неминерална вода с много ниска минерализация - под 100 мг/л. Повечето специалисти препоръчват да са натурални, необработени изворни води с ясен произход. Някои от тях дори отиват още по-далеч и твърдят, че водата има памет и носи енергията на мястото, откъдето идва. Най-ценена при редуване е именно изворната вода от сърцето на планината, която освен ниската минерализация и натрий, е доказано чиста и натурална.

Най-честата заблуда е да си мислим, че щом минералните води извират отнякъде, значи са изворни и няма разлика между тях

от минералната вода. За съжаление препоръката за редуване се тълкува неправилно. Представително изследване, проведено през март в България, показва, че 77 % от потребителите на бутилирана вода редуват водите, но цели 46 % от тях заменят

Нашата препоръка

Редувайте минералната вода с изворна вода на равни периоди. Не обърквайте минералните с изворните води, а бъдете експерти за вашето здраве, за да се чувствате винаги добре, свежи и с тонус. (ЖЗ)

Оглуняват ли мъжете при сексуална възбуда?

Новината

Мъжете оглуняват от сексуалната възбуда - до такъв извод са стигнали британски изследователи. В хода на техния експеримент 176 мъже на възраст от 18 до 28 години са били разделени на две групи. На една от групите са показвани еротични снимки с красиви жени, а на другата група - снимки с пейзажи и натюрморти. След това всички мъже са участвали в игра, в която трябва да се вземат бързи решения. Мъжете от групата, която гледала еротични снимки, по-често правели грешки в сравнение с мъжете от другата група. Това в крайна сметка довело до за-

губа на играта от еротично "подготвени" представители на силния пол. В хода на експеримента са били измервани нивата на мъжкия полов хормон тестостерон. Известно е, че колкото е по-високо неговото равнище, толкова повече мъжете са подвластни на еротични дразнители. И съответно - толкова по-глупави постъпки вършат. Същевременно участниците от "еротичната" група, когато не са възбудени предварително, в същата игра показват не по-лоши резултати от своите съперници в "групата с пейзажите". Предстои изследователите да проведат същия експеримент и с представителки на нежния пол.

ностатистически читател. Ако някой все пак се усъмни в адекватността на предлаганата интерпретация, на помощ идва всемогъщият Тестостерон. Сега обаче той е в ролята на "лошото ченге". Незнайно въз основа на какви аргументи ние узнаваме, че по-високите му нива в кръвта автоматично водят до "по-глупави постъпки". Ако сме в параноя, тук веднага ще открием почерка на засегната блондинка, открила най-после тайната на мъжката глупост.

Благородна е мисията на чуждите медии да популяризират постиженията на съвременната наука. Добре е обаче да разграничаваме невежото манипулиране на данните и тенденциозното създаване на предубеждения, които едва ли биха помогнали на някого. Ако все пак решим да опол-



Коментарът

Доц. г-р Румен
БОСТАНДЖИЕВ, гм
r.bost@primasoft.bg

Дяволът, както казват, е в детайлите. Представената "сензация" е елементарна манипулация, която лесно бихме открили, ако се вгледаме по-внимателно в представените факти. Това, което най-вероятно

са установили изследователите при въпросния експеримент, е, че след еротична стимулация мъжете са по-разсеяни. Наистина в това няма нищо ново. Когато обаче липсата на концентрация се нарече в медиите оглуняване, веднага получаваме "новина", която е в състояние да привлече вниманието на и без това вече оглупелия от подобни манипулации сред-



Сексуалната възбуда прави мъжете по-разсеяни, но не и по-глупави
Снимка Интернет

зотворим тази информация, то добре е да припомним някои отдавна установени факти. Доказано е, че в силно емоционално състояние (не само при еротична възбуда) човек трудно взема най-добрите решения. Причината за това не е в "оглуняването", а в склонността ни при афект да надценяваме обстоятелствата, които съвпадат

с емоционалното ни състояние, и да пренебрегваме тези, които не са съзвучни с него. Това се случва както при мъжете, така и при жените и няма как да го отдадем на тестостерона. Ако и тук той отново е главният герой, рискуваме пред клиниките да се извият опашки от мъже, решени на кастрация, за да оправят най-после живота си.



ОТВЕСНО: "Бон апети". Уретер. Рехабитатори. Нерол. "Димов". "Ега". Евелина. Понуда. Арека. Ар. Политика. Ана. Ваталин. ТОЛЕДО. Нар. Лале. Самир. Белот. Рана. Нано. Рамос (Тони). Ноти. "Диџа". "Ом". Як. По. Атомизатор. Си. ЕКА. Аромати. Утро. АРО. Отенит. Товар. Конe. Ир. Панепирик. Нонет. Инени. Ам. НАТО. Ния. Раданова (Евееяя). Ан.

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



Седмична
антистрес!
доза



2
години

Различният вестник

- ▶ **Безплатно седмично издание**
- ▶ **Тираж:** 75 000 копия, читатели - 225 000
- ▶ **Безплатен абонамент за електронното издание:** info@health.bg
- ▶ **Разпространение:** София, Варна, Пловдив, Бургас и гр. големи градове
- ▶ **Пълен списък с обектите** - за да ги видите, са необходими само три стъпки: 1. www.health.bg 2. Health media group/Реклама 3. В. "Живот и Здраве"/Обекти
- ▶ **Читатели:** модерно мислещи жени и мъже, основно на възраст 25-55 г., с активно отношение към здравословния начин на живот
- ▶ **Особености:** много полезна информация и съвети, седмична доза антистрес и положителни емоции
- ▶ **Промоция:** по случай втория си рожден ден в. „Живот и Здраве“ обявява отстъпка 50% за реклами, договорени и публикувани през периода април-май



Пролетна умора?!

ПРОТИВ УМОРА.
НЯМА ЧУДО,
ИМА

www.health.bg