



Безплатен абонамент

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



Красота

Природните маски



►11



Вестник
за здраве и
антиейджинг

Живот и здраве

Брой 29 (82), 29 юли - 4 август 2009 г. (год. III)

Успех, г-р Нанев!



Новоизбраният министър на здравеопазването г-р Божидар Нанев има шанса да започне реални реформи в здравеопазването. Не на книга, а така, които да бъдат усетени от цялото общество.

Тези реформи ще бъдат болезнени, защото най-вероятно ще включват закриване и реструктуриране на не-ефективни здравни заведения, много по-строг контрол върху медиците, но и върху пациентите, които трябва най-сетне да осъзнаят и отговорността за собственото си здраве.

Какво ни кара да вярваме, че г-р Нанев ще се справи с предизвикателствата на едно от най-трудните министерства? Първо, той е лекар от практиката, хирург, който всекидневно се е сблъсквал със заплетени казуси, при това в операции на деца. И второ, но много важно, г-р Нанев беше избран от самата лекарска колегия за председател на Българския лекарски съюз.

Иначе е ясно какво очакваме, дори звучи банално: достъпно и качествено здравеопазване, осъществявано от добре подготвени и мотивирани медици.

Хелт Медия ще застане зад всяка логична и полезна реформа в здравната система! Успех, г-р Нанев!

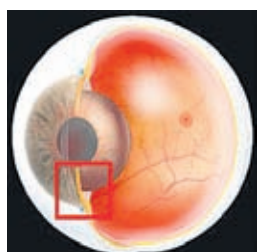


Очакваме диалог

Огнян Донеv, изпълнителен директор на **Софарма**, председател на **БГ Фарма**, член на УС на **Еврофарм**

Ние, представителите на българската фармацевтична индустрия, очакваме диалог с новото ръководство на здравеопазването и сме готови да дадем експертно мнение в нашата сфера. Важен акцент в бъдещата дейност на правителството е заявената решителност за борба с корупцията и ревизия на всички съмнителни решения от предишния период. Затова буди притеснение информацията за евентуална номинация на бившия ръководител на ИАЛ Емил Христов за зам.-министър на здравеопазването, публикувана в някои медии. Неговият мандат се запомни с липсата на диалог, забавено развитие на фармацевтичната индустрия и толериране на определени фирми. Затова очакваме ревизията на миналото да се извърши от нови хора, а не от участници в старото статукво.

Глаукома



стр. 5

Добрата новина

Нос Емине ще се превърне в защитена територия, част от европейската природозащитна мрежа Натура 2000

Информация
от медиците

Глътка от дих

Снимка Булфото

Тънкостите на краткотрайния летен релакс ► 8-9

Телефон ще открива туберкулоза

Изследователи разработиха ново устройство за мобилни телефони, което позволява да се открие туберкулоза у собственика, съобщава Би Би Си. CellScore работи като микроскоп, което му позволява да поставя диагнозата. Специалистите се надяват, че устройството ще бъде

разпространено в развиващите се страни, където съществуват сериозни проблеми с медицинското обслужване, а мобилните телефони се ползват широко от населението.

Всеки ползвател на мобилния телефон ще може да включва устройството и да си направи

анализ на кръвта, резултатите от който се появяват на екрана. Така ще бъдат откривани бактериите на туберкулозата и заболяването ще може да бъде диагностицирано и лекувано в ранен стадий на появата му. CellScore може да работи и като обикновен микроскоп.



Хроника

Ретинопатия

Националните консултанти по офталмология и неонатология, както и водещи специалисти в тези области станаха членове на новосъздадения Национален комитет по ретинопатия на недоносеното. Целта на структурата е да координира и наблюдава изпълнението на програмата за борба със заболяването, която за момента е все още в работен вариант. На първо място трябва да се изчисли инвестицията в оборудването на областните болници. По думите на специалистите пет такива лечебници имат нужда от сериозни инвестиции.

Консултации

Безплатни консултации и прегледи започват в началото на август в Хисар, Карлово и околните села. "Консултациите ще се извършват в подвижни лекарски кабинети, като ще са безплатни за здравно неосигурените жители, но няма да се връщат и останалите", съобщава г-р Георги Божилов, директор на Регионалния център по здравеопазване в Пловдив. Първият екип ще извършва общи медицински прегледи. Паралелно с него ще има и лекарски кабинет с флуорограф, който изследва състоянието на белия дроб.

Хормони

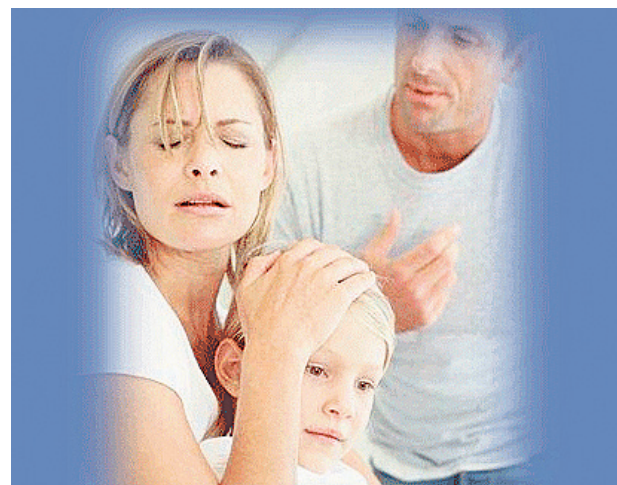
Американски учени са установили, че комбинацията между тестостерон и хормон на растежа подобрява работата на мускулите при по-възрастни мъже. Проучването е проведено със 122 души на средна възраст около 71 години. Участниците имали нормални за възрастта си нива на растежния хормон и тестостерона. След приемането на дневни дози и от двесте вещества, се наблюдавало повишаване на телесната маса, намаляване на мастните тъкани.

Скандалите вкъщи провокират астма

Родителите, които често преживяват стрес, подлагат децата си на повишен риск от възникване на астма. Учени от Калифорнийския университет провели изследване и установили, че деца, живеещи в конфликтни семейства, по-често боледуват от астма в сравнение с

възрастниците си, които живеят в същите райони, но в по-спокойна атмосфера. Специалистите предполагат, че стресът при родителите отключва заболяването. В изследването взели участие 2497 здрави деца от началното училище. След три години учениците проверили здравословното

им състояние. Оказало се, че от астма се разболели 120 деца. Анализирайки всички рискови фактори, специалистите дошли до извода, че скандалите вкъщи са една от причините за появата на заболяването наред с екологията, пушенето и социалния статус на родителите.



Контактни лещи заменят капките за очи

Група изследователи от лабораторията по биоматериали и доставка на лекарства към Детската болница в Бостън разработили първите контактни лещи, способни постепенно да отделят лекарства, които помагат при очни заболявания. Лечебният процес може да продължи сто гена. Лещите обезпечават ефективна концентрация на антибиотика ципрофлоксацин през целия период. Изследователите са приключили лабораторните проучвания и започват експерименти върху животни. В скоро време разработката ще бъде изпробвана и при хора. Според учените лекарствените контактни лещи ще могат да заменят постоянно използваните на капки при такива заболявания като глаукома и синдрома на сухите очи.

Създадените в Бостън лещи не са първата разработка от подобен тип, но всички предишни варианти не обезпечавали достатъчно равномерно постъпване на лекарството в очите. Редовното използване на капки за очи не е достатъчно ефективен метод за лечение, защото поради постоянното мигане и слезите в очите попадат едва от 1 до 7 процента от препаратите.



Яжте по-малко сол за по-ниско кръвно

Изследователи от медицинската школа към университета в Бризбейн, Австралия, доказали, че хората, страдащи от хипертония употребяват прекалено много сол в менюто си и при намаляване на количеството ѝ кръвното налягане рязко спада. За да се преодолее заболяването, достатъчно е приемът на сол да се ограничи до 1,15 грама на ден.

Британски и американски медици съветват да се употребяват не повече от 6 г сол на ден, докато Световната здравна организация препоръчва да не се преви-

шават 5 г. Проучване е доказало обаче, че жителите на развитите страни ежедневно консумират от 9 до 12 г сол.

През май Агенцията по хранителни стандарти на Великобритания призова производителите да намалят количеството на солта в продуктите. Настоятелните препоръки се отнасят главно за производители на бекон, кренвирши, масло, сухи закуски и готови храни. Специалистите се надяват, че по този начин ще се намали смъртността от инсулти и сърдечни заболявания.

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

УВАЖАЕМИ ПАЦИЕНТИ,
ВТОРОТО МНЕНИЕ Е БЯЛАТА ЛЯСТОВИЦА, КОЯТО ТЪРСИТЕ, А ТО-
ВА Е ТОЧНАТА ДИАГНОЗА!

ЗАПОМНЕТЕ:

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

НЕ ЗАБРАВЯЙТЕ:

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

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

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

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

E-mail: modl@abv.bg

Назаем от www.health.bg

Децата не преценяват риска от травми

На едно от първите места по честота на травматизма до 18-годишна възраст са пътнотранспортните произшествия, следвани от битовите и спортните травми. Сбивания в училище, скейтборд на рампа, падания от невероятни места, експерименти с фойерверки или с оръжие - все поводи децата да попаднат в болница.

През първата година най-често децата получават хематоми, мозъчно сътресение, дори счупване на черепа при падане от столове, маси, дивани.

Едногодишното дете се учи да ходи. Черепно-мозъчните травми, счупванията и други наранявания, които получават прохождащите деца, се дължат най-вече на опитите им да намерят опора - те се опитват да се закрепят, хващайки покривката, стола, стояща закачалка, подпрян на стената велосипед. Телевизорът най-чес-

health bg

то привлича децата с цветните изображения и причинява сериозни травми при падане. Детето, естествено, не може да предвиди тези опасности, това е грижа на родителите.

В детската градина и в училище тежките травми на главата стават най-вече при сбивания в междучасията, в двора, а също и при пътни инциденти. Често срещани са и изгарянията на горните дихателни пътища и очите от фойерверки, счупванията по време на спорт, паданията от колело.

Във възрастта след 12 г. вероятността от тежки травми нараства рязко заради увлечението по екстремни спортове и занимания. Подрасквачите много често не са в състояние да преценят своите възможности и съществуващите опасности.

Фотограф от Варна проби в Лондон

Светлан Стефанов намира утеха в безпределния свят на художественото майсторство



"Рибешко хвърчило" донесе на автора си престижната награда

Румен АЛЕКСАНДРОВ

Този година престижният Лондонски фотографски салон приключи с победител от България. Това е варненецът Светлан Стефанов, който се завърна от Острова с медал за художествена фотография за 2009 г.

Присъденият медал е най-високото отличие на фотофорума, известен в цял свят с високите си естетически изисквания и това, че допуска участието най-много на две произведения от един автор.

Наградената творба на Стефанов е озаглавена "Рибешко хвърчило", а церемонията по награждаването се състояла пред отбрана публика в Cotton

Centre, недалеч от Tower Bridge, където обикновено се експонират творбите, допуснати да се състезават.

Кой е Светлан Стефанов? Младият талант е магистър по телекомуникации, но предпочита да се занимава с уебдизайн, с компютърна графика и фотография. Автор е на множество уебсайтове и логотипи, търсен е като дизайнер на мултимедийни презентации. Негово е оформлението на няколко музикални албума на различни групи, между които български, американски, новозеландски и др.

Първата си Първа награда получава през 2005 г. по време на III национален фотосалон във Варна за монохромна фотография. Общо има 25 изложби и 8

национални награди и номинации. Седем години след дебюта си в това изкуство, Светлан Стефанов вече е носител и на първото си международно отличие.

Фотоси на Светлан Стефанов са търсени и някои от тях отдавна са притежание на различни колекционери от САЩ, България и Англия. Фотографиите му "Тя е винаги до мен" и "Рибешко хвърчило" са откупени за фонда на НХГ, София.

В творбите си младият художник винаги се стреми да улови фината граница между класическата фотография и естетиката на изящните изкуства. Той е убеден, че снимките имат не само сетивно въздействие върху околното, но докосват и дълбоките



Снимките на Светлан Стефанов докосват дълбоките емоционални пластове на духа

емоционални пластове на духа, подобно на класическата живопис.

Затова според Светлан цветът, композицията и идеята в истинската фотография би трябвало да следват същите посоки, както при живописиста.

Лондонският лауреат умело използва компютъра за подобряване на крайната визия. С негова помощ художникът разширява границите на човешко-

мо може, разтваря въображението, търси експресивен образ за духовните и вечни стойности.

Той е амбициозен творец и опитва различни техники. И на практика не признава никакви ограничения и самоограничения. Защото упорито търси и явно все по-често намира възторг и утеха в безпределния свят на художествената фотография.

Изследване

Вино и страсти

Червеното вино увеличава сексуалното желание при жените, според резултатите от изследване, цитирано от вестник Belfast Telegraph.

Група италиански доктори от университета във Флоренция стигнали до заключението, че жените, които обичат от време на време да пият по една-две чашки червено вино, имат по-голямо либидо от любителките на други алкохолни напитки или въздържателките. Според специалистите откритата закономерност се дължи на химическите съставки на познатото от дълбока древност питие. Една от най-разпространените теории е, че антиоксидантите в червеното вино оказват благотворно влияние върху кръвоносните съдове, които започват по-бързо да разнасят кръвта до ключови зони в човешкото тяло.

В изследването, публикувано в списанието Journal of Sexual Medicine, взели участие 800 жени на възраст между 18 и 50 години. Те били разделени на три групи, като в първата били жените, които пият по една-две чашки червено вино на ден, във втората - тези, които консумират по-малко от една чаша, а в третата - въздържателките. Интересно било и че първата група била съставена предимно от по-възрастни жени, които обаче регистрирали по-силно сексуално желание от по-младите дами в другите две групи.



Две в едно



Съчетанието между лечебна кал и морска вода е изключително здравословно
Повече за полезните свойства на калта четете на стр. 11

Снимка Румен РАКАНОВ, Булфото

Число на броя

30,8%

от българите се определят като трудолюбиви, а 8,1% като мързеливи.

Изследване на института „Отворено общество“

Мисъл на броя

„

От Маркс скочихме директно в Маркес. В българското политическо село Макондо хората, родени със свински опашчици, не са събитие, а нещо обичайно.

Любен Дилов-син във в. „Труд“



Проф. Григор Велев
за второто мнение
в медицината ►



Доц. Бостанджиев
Побегете сексуалната
умора ►

Късно откриваме рака на маточната шийка

С д-р Янчо Делчев, акушер-гинеколог в Клиниката по обща и онкогинекология в Пета МБАЛ, София, разговаря Татяна Вълкова

В България годишно от рак на маточната шийка се разболяват около 1300 жени. До 1989 г. случаите бяха около 600-700. За съжаление тази диагноза се поставя на все по-млади жени. Преди години този рак беше разпространен най-много при жените на 40-годишна възраст, сега при нас идват 30, дори 20-годишни. Страната ни държи лидерска позиция не само по заболяемост, но и по смъртност. Има национални програми, концепции, разработки, но на практика се оказва, че те не действат.

Как да се прекъсне тази негативна тенденция?

Усилията трябва да са на всяко ниво - държава, министерство, институции, неправителствени организации, лекари. Жената трябва да бъде информирана, за да може да се предпази. Най-често раът на маточната шийка у нас се диагностицира на късен етап - едва 30 % от случаите се "улавят" в начален стадий, когато има шанс за пълно излекуване. Всички останали са във втори, трети и четвърти стадий, където много рядко не само в България, но и по целия свят преживяемостта намалява. Хирургичното лечение на късните стадии у нас е на високо ниво и благодарение на него имаме същата преживяемост, както в другите клиници на Запад. Но това няма особено значение, предвид факта, че изоставаме катастрофално в откриването на предраковите състояния.

През последните години рядко пада възрастова-

та граница на заболелите жени. Раът на маточната шийка се развива бавно. Обикновено този процес трае 7-10 години. Т.е. има предостатъчно време да бъдат открити предракковите изменения на шийката на матката и да бъдат лекувани успешно, и то на 100%.

Какъв би бил ефектът от приеждането на профилактична програма срещу рак на маточната шийка?

За да се получи добър ефект, трябва да имаме работещ цитологичен скрининг и здравна просвета. Защото много поевтино е да се вложат средства в профилактика, отколкото за лечението на вече развит карцином.

Цитонамазката струва стотинки. Трябва да се платят работата на цитолога и прегледът на лекаря. Хирургичното лечение, лъчетерапията и химиотерапията са скъпи.

Кои са рисковите фактори, отключващи заболяването?

Ранното започване на полов живот, честата

За да се получи добър ефект, трябва да имаме работещ цитологичен скрининг и здравна просвета

смяна на партньорите, венерически заболявания, тютюнопушенето, заразяването с различни видове инфекции. Като основна причина се смята папиломният вирус, който от 1968-1970 г. на миналия век е заподозрян, че може да бъде причина за канцерогенезата.

Ефикасна ли е ваксината при всички жени, независимо от възрастта? Кога е най-подходящо да бъде поставена?

Добре е ваксината да се постави, преди момичетата да са започнали по-



Ваксината е най-сигурната профилактика срещу рака на маточната шийка
Снимка Рага ПЕТКОВА

лов живот, преди да са срещали с вируса. В скандинавските държави, в Швейцария децата се имунизират на 9-10-годишна възраст.

По-възрастните жени също могат да се ваксинират. Преди това обаче е необходимо да се направи типизация, т.е. да се вземе материал от маточната шийка, за да се види при тази жена дали има носителство. Ако тя няма вирус, имунизацията може да я предпази от бъдеща инфекция. Ако жената е носител на вируса, е необходимо да бъде извършено

лечение, защото ваксините срещу рака на маточната шийка, които се предлагат на пазара, са профилактични, а не терапевтични.

Какви видове ваксини срещу рак на маточната шийка съществуват?

Предлагат се две профилактични ваксини. Те не лекуват настъпили изменения. Разработени са двувалентна - срещу 16 и 18 тип, и квадривалентна - срещу 6, 11, 16, 18 тип.

Повече подробности можете да прочетете в www.health.bg.

Кратки

Застаряване



През 2040 г. хората над 65-годишна възраст ще станат 1,3 млрд. Това означава, че броят им ще се удвои и те ще станат 14% от населението на Земята, установили американски учени. В момента най-възрастните хора живеят в Япония и САЩ. В много страни най-бързонараствящата част от населението са възрастните над 80 години.

Езици



Най-продуктивното време за изучаване на втори език е между раждането и 7-годишната възраст. Ново изследване на експерти от Вашингтонския университет установило, че детският мозък с лекота може да усвоява два езика. Тази способност забележимо намалява при подрастващите.

Природна виагра



Дините съдържат ликорин, бета-каротин и цитрулин. Последното вещество все повече приковава вниманието на учените, защото се установило, че то има действие, близко до това на виагратата. Цитрулинът от дините чрез определени ферменти се преобразува в аргинин - аминокиселина, която оказва благотворно действие върху сърцето и цялото кръвообращение.

Пробиотик

Lacto 4

Възстановява чревната микрофлора
Подобрява функцията на храносмилателната система

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

Уникални безкръвни операции

В столичната "Хил клиник" се проведе уникална операционна сесия с първия и единствен в България Зелен лазер за отстраняване на аденотом на простатата. Операциите бяха направени от екип, ръководен от уролога д-р Илия Калчев, и с прякото участие на д-р Стив Олбъз, старши консултант в AMS (American Medical Systems). Хирургичната намеса е абсолютно безкрвна, с няколкочасов престой на пациентите в клиниката. Операциите продължиха по 45 мин всяка.

Зеленият лазер е иновативно решение номер едно при увеличена простата. За разлика от класическата операция - ТУРП, операцията със Зелен лазер протича без кръвене и без усложнения, а пациентът се завръща вкъщи до 24 часа. Зеленият лазер е най-ново поколение лазери в простатната хирургия, който се наложи пред останалите диодни лазерни технологии, защото големият брой проведени процедури и клинични проучвания потвърдиха изключителната ефективност на технологията "Зелен лазер". Голямо предимство на тези операции е, че се запазва и сексуалната функция на мъжа. (ЖЗ)

Инконтиненцията е сериозен проблем

С д-р Димитър Георгиев, гинеколог от Медицински център „Асцендент“, София, разговаря Илиана Славова

Д-р Георгиев, какво представлява инконтиненцията?

- Инконтиненцията е неволно изпускане по малка нужда, невъзможност за задържане на урина. Тя засяга предимно жените в климактериума и след менопаузата. Нерядко проблемът обаче се наблюдава и при "силния" пол.

- Има ли разлика в начина, по който протича заболяването в различните случаи?

- Да. Има два основни типа инконтиненция. В единия случай се изпуска малко количество урина при внезапно физическо усилие - кашляне, подскане, тичане, вдигане на тежки предмети... Тогава говорим за стрес инконтиненция. При нея пациентките не стават нощем, за да уринират, а при пози по малка нужда успяват да стигнат до тоалетната, без да се изпуснат. За втория тип (императивна инконтиненция) е характерно, че няма изпускане при физическо усилие, но позивите по малка нужда са чест и много силни. Стига се до отделяне на голямо количество урина още преди пациентът да влезе в тоалетната. Нощното уриниране е често, а това води до недоспиване, раздразнителност. Наред с двата основни типа има и смесени форми.

- Какви са причините за инконтиненцията?

- При първия тип (стрес инконтиненция) най-честата причина



Д-р Димитър Георгиев

са тежки анатомични промени в половите органи на жената, причинени от травматично раждане. Може да става дума и за изменения, причинени от хормонален дефицит. Вторият тип - императивната инконтиненция, се причинява от изменения на пикочния мехур, нелекувани възпаления, възрастни и климактерични нарушения.

- Какво е лечението?

- Когато става дума за стрес-инконтиненция, лечението най-често е оперативно. При много възрастни жени се практикува поставяне на влагалищен пелар. При императивна инконтиненция в никакъв случай не бива да се прави операция. Прилага се лечение с медикаменти. И при двата типа може да се правят относително прости упражнения за укрепване на тазовата мускулатура. Наложителна е известна промяна в начина на живот.

Разбира се, преди започване на лечението е наложително изключването на органични заболявания (диабет, бъбречни болести), които водят до инконтиненция.

- Как протича меду-



Инконтиненцията най-често се появява в периода на климактериума и след менопаузата

Снимка Рага ПЕТКОВА

каментозното лечение?

- То продължава няколко месеца. Някои от лекарствата се поемат от НЗОК, други - не. Най-често терапията е успешна, но понякога има рецидиви.

- Какви са последиците, ако заболяването не се лекува?

- Инконтиненцията причинява сериозни проблеми не само от хигиенен характер. Влошава се качеството на живот, жените се притесняват, изолират се от обществото. Това може да доведе до психични разстрой-

ства. Пациенти с такава диагноза обикновено прекратяват сексуалния си живот. Често се стига до разрушаване на брака. Като цяло близките изпитват неудобство. От друга страна, страдащите от това заболяване могат да станат обект на тормоз от страна на околните.

Инконтиненцията е една от най-честите причини за изпращане на възрастните хора в старчески домове. Това е заболяване, което струва скъпо както на пациентите и техните близки, така и на обществото

като цяло. Икономически по-изгодно е то да бъде лекувано.

- Какво показва съпоставката между разходите за болен с нелекувана инконтиненция и цената на лечението?

- Само за пмпери пациенти те харчат около 100 лв. месечно. Общите разходи са над 200 лв. на месец. За оперативното лечение болният заплаща еднократно 300 лв., като приблизително същата сума се заплаща и от об-



Пациенти, които неволно се изпускат по малка нужда, обикновено прекратяват сексуалния си живот

ществени средства. Ако пациентът не се оперира навреме, цената е по-висока. Медикаментозното лечение струва между 100 и 700 лева.

МЦ „Асцендент“
Тел.: 983 94 94, 983 15 79

Измервайте очното налягане веднъж годишно

Наричат глаукомата тихия крадец на зрението, защото много често заболяването протича без болка или други обезпокоителни симптоми. До момента, когато човек, случайно затваряйки едното си око, разбира, че не вижда с другото.

Все пак глаукомата не е мистериозно заболяване и при разумна профилактика може да бъде установена навреме и съответно ходът ѝ да бъде забавен значително. Има и случаи, в които заболяването протича остро - със силни болки в окото и цялата глава, нарушено зрение, гагене и повръщане. Тогава диагнозата се поставя доста по-бързо.

Лечението цели да се намали продукцията на вътреочна течност и да се подобрят оттичането ѝ от окото. Така се намалява вътреочното налягане и съответно увреждането на очния нерв. Първоначалното лечение е с очни капки, а при

по-напреднал процес може да се наложи и операция. Решаващо важно е капките да се поставят редовно. При липсата на оплаквания доста пациенти спират лечението, а след това установяват драстично намаляване на зрението.

Световната здравна организация препоръчва всички хора над 40 г. поне веднъж годишно да се подлагат на профилактичен очен преглед с измерване на очното налягане и проверка на зрителната острота. За нормално очно налягане се приемат стойности до 21 мм живачен стълб. Самото измерване се извършва безболезнено, най-често чрез насочване към окото на струя състен въздух.

По-чести профилактични прегледи трябва да извършват пациентите с диабет, претърпелите очни травми, както и хората с гранични стойности на очното налягане. (ЖЗ)

Оптимална доза комфорт от природата

Lactagyn

10 капсули
за вагинално приложение,
съдържащи 4 билиона
живи лактобацили

Възстановява нормалната вагинална микрофлора

Търсете в аптеките

Есopharm
www.esopharm.bg

Второто лекарско мнение е задължително

Проф. д-р Григор Велев, онкопатолог, в предаването „Още за здравето...“



Проф. д-р Григор Велев е управител на Медицинския център за международна онкологична диагностика и лечение - София

Проф. Велев, какво показват актуалните данни за заболяемостта от рак?

- България се нарежда сред държавите със значителна заболяемост от злокачествени процеси. В момента около 300 хиляди души са засегнати от различни локализации, форми и стадии на онкологични заболявания. Всяка година 30 хиляди

”

Всяка година 30 хиляди жени заболяват от рак на млечната жлеза, а 20 хиляди - от рак на маточната шийка и ендометриума

жени заболяват от рак на млечната жлеза, а 20 хиляди - от рак на маточната шийка и ендометриума. Това са доста тревожни данни, които показват, че профилактиката и ранната диагностика не са на необходимото равнище.

- Но каква е причината точно онкогинекологичните заболявания да нарастват, при условие че вече има дори ваксина срещу рак на маточната шийка?

- Причините са комплексни - липса на система за профилактика, изградена от държавата, лоша здравна култура, недостиг на висококвалифицирани медицински специалисти в много райони на страната. Освен това ваксината церварикс срещу човешкия папиломен вирус, която предпазва от рак на маточната шийка, все още не е включена в имунизационния календар. А в много държави вече ваксинират момичетата от 12-годишна възраст.

- Защо се стигна до този недостиг на специалисти, за който говорите?

- Защото много от патолозите ни заминаха

да работят в чужбина, където заплащането е несравнимо по-високо. А патологът е в центъра на правилната диагноза на едно злокачествено заболяване. Преди 20 години ние имахме около 365 патолози, а днес са само 145. При това и сред тях има хора, които заминават в чужбина. По световните стандарти допустимата грешка в патоморфологичната диагностика на туморите е до 3 процента, а в България понякога тя достига 30 процента!

- Това ли е причината да основате Медицинския център за международна онкологична диагностика и лечение?

- Причината е, че във всички високоразвити държави от доста години се прие практиката за задължително второ мнение при поставянето на диагнозата и определянето на лечението на туморните заболявания. В нашия център правим именно това - преглеждаме отново биопсичния материал, на базата на който е поставена диагнозата, а ако е необходимо, изработваме нови препарати от парафиновите блокчета. След това възможностите са 3 - потвърждаване на диагнозата; потвърждаване, но с някои корекции - например за стадия на забо-

ляването или за конкретната разновидност на тумора; и понякога - напълно отхвърляне на първоначално поставената диагноза. Ние имаме сътрудничество с водещите български химио- и лъчетерапевти, както и с известни професори от чужбина - проф. Дояр, проф. Меие, проф. Джена-ри. При уточнена диагноза за лечението може да се консултира и с тези специалисти, при това на много ниска за тази дейност цена, която е несравнима с хонорарите в Западна Европа.

- Какви са възможностите за консултация по съвременните комуникационни канали - например чрез интернет?

- Ние започваме сътрудничество с медицински форум на портала www.health.bg, където безплатно ще отговаряме он-лайн на въпроси на пациенти. Разбира се, това е само една първоначална консултация, но тя ще ориентира хората до голяма степен как да постъпят за диагностика и лечение на конкретните си заболявания в областта на онкологията. Туморните процеси са над 460 вида и точната им диагностика изисква постоянно поддържане на квалификацията. (ЖЗ)

Не се отказвайте от млякото

Ново проучване установи, че ако се изпие половин литър мляко на ден, рискът от сърдечни заболявания и инфаркт намалява значително.

Учените посочват, че половин литър мляко на ден намалява и шансовете за развитие на диабет и рак на дебелото черво. Това откритие оборва разпространеното през последните десетилетия схващане, че да се пие много мляко е вредно.

Учени от университетите в Рединг и Кардиф анализирали 324 изследвания в света за ефекта на млякото върху здравето. Те установили, че тези, които изпиват по около половин литър на ден, са понижали с 15-20% риска от сърдечно-съдово заболяване. Според съавтора на проучването проф. Иън Гивънс от университета в Рединг протеините в млякото понижават кръвното, което от своя страна намалява неблагоприятното въздействие върху сърцето и съдовете.

Изследването е установило също, че млякото снижава с 4 до 9% риска от диабет. Шансовете за заболяване от рак на дебелото черво също намаляват. Посочва се обаче, че млякото увеличава леко риска от рак на простатата и на пикочния мехур.

Професор Гивънс подчертава връзката между консумацията на млечни продукти и растежа и здравината на костите и намаляването на хроничните болести. "Нашето изследване показва ясно, че редовното пиене на мляко намалява броя на смъртните случаи от сърдечни болести, инфаркт и рак на дебелото черво", посочва той. Увеличаването на продължителността на живота в западните общества се свързва и с консумацията на млечни продукти.



Патентован Аюрведичен продукт

NeOx

Просто се движиш!

Бързо и ефективно повлиява болката в ставите и мускулите

capsules

cream

oil

Ecopharm

Аюрведична серия

www.ecopharm.bg

Най-интересното от тв предаването „Още за здраве“

Природата помага на рехабилитацията

С д-р Мая Желева, завеждаща Сектор по физиотерапия и рехабилитация в НОМЦ и в XXVIII ДКЦ - София, разговаря Петър Галев

Д-р Желева, след завръщането ви от Петия световен конгрес по физикална и рехабилитационна медицина къде поставяте България по развитие в тази област?

- Този световен форум в Истанбул беше много интересен, защото се запознахме с последните тенденции в рехабилитацията и физиотерапията. За мен беше радостно да установя, че ние сме в синхрон с това, което се прави и в най-развитите държави. Разликите са в качеството на материал-

ната база. Но като методи, тенденции, лечебни способности у нас прилагаме почти всичко, което се прави и по света.

- Хората свързват рехабилитацията основно с възстановяването след инсулти и инфаркти и след ортопедични проблеми...

- Това е много ограничено схващане за нашата дейност. Всички заболявания подлежат на рехабилитация и физиотерапия. И колкото по-рано и в оптимален обем се приложи тя, толкова по-бързо и качествено е възстановяването.

- Достатъчно ли са



Д-р Мая Желева, 0888 335 119

клиничните пътеки и направленията, за да могат всички нуждаещи се пациенти да преминат през възстановителен курс?

- Както в много от специалностите, така и при нас направленията често не достигат, а за значителна част от заболяванията няма приети клинични пътеки за болнична рехабилитация. Но понякога и колегите в първичната помощ не са активни при насочването на своите пациенти към съ-

ответните физиотерапевтични и рехабилитационни процедури. Те са абсолютно задължителни след операции, онкологично лечение, тежки белогробни заболявания, съдови инциденти, травми.

- Въпреки огромния технологичен напредък светът все повече се завръща към природните методи за възстановяване и поддържане на здравето. В България има ли такава тенденция?

- Точно така е. Технологиите все повече се използват за качествено извличане на екстракти от различни растения, които имат противовъзпалителни и противоболеви свойства. Ние например използваме продуктите от серията неокс-капсули за вътрешно приложение, крем за намазване на по-малките стави и олио за по-големи



Рехабилитацията може да възстановява след много заболявания

участъци. Предимството на този тип продукти е пълното отсъствие на странични или неблагоприятни ефекти, каквито се получават при продължителна употреба на т.нар. нестероидни противовъзпалителни препарати. Използването на природни препарати в комбинация с ултразвук, магнит или йонофореза

по време на физиотерапия още повече увеличава ефекта заради по-дълбокото навлизане в тъканите. Неслучайно в Истанбул германските колеги демонстрираха точно природни и хомеопатични препарати, използвани при различни процедури.

Всеки понеделник
от 20,15 ч. по ТВ Европа

Назаем от радиопредаването „Говорим за здраве“

Сексуалната умора може да се преодолее

С доц. Румен Бостанджиев, сексолог и психотерапевт, разговаря Георги Нейков



Доц. Румен Бостанджиев

- Д-р Бостанджиев, еректилната дисфункция може ли да е сигнал за други заболявания?

- Терминът "еректилна дисфункция" все още плаши много хора. Идеята беше той да замени един още по-плашещ термин като импотентност. Истината е, че в тази група нарушения на ерекцията влия-

за един много богат спектър от най-различни ситуации, като започнем от баналната засечка, която на всеки мъж може да се случи, до състояния, при които бавно и постепенно мъжът губи всякаква възможност да получава ерекция. Причините за тези състояния може да бъдат психични, но те не изключват възможността паралелно да има и болестни процеси в организма, които много често се демонстрират най-напред с нарушена ерекция. Напредъкът на съвременната медицина позволи нарушенията на ерекцията да се възприемат като едни от първите сигнали за някои от най-рисковите заболявания, каквито са сърдечно-съдовите. И това е едно от основанията, когато човек има такъв проблем, да не се прибързва със заключението, че това може би е само една засечка. Разбира се, в повечето случаи, когато се направи подробен анализ, наистина няма основание за тревога. Но има и случаи, в които може много рано да бъдат хванати изменения, които да бъдат повод човек да промени начина на живот, начина на хранене, двигателния режим, маниера, по който се справя с професионалния и с жи-

тейския стрес.

- Попадал съм на термина "сексуална умора". Какво се крие зад това понятие?

- Умората е наистина много често срещан симптом. Въпросът е, че когато човек е в състояние на хронична умора, той много трудно може да се справи с нея. И точно това е моментът, в който той има остра нужда да получи и биологична подкрепа. Тоест не само да се насипи, което е най-естественият начин да се справи с умората, но и да получи допълнителна биологична подкрепа от някои медикаментозни средства като елоаргинин и аспаратат, които се съдържат в препаратите сарженор. Те дават възможност човек много бързо да получи необходимата му енергия, за да се измъкне от това състояние на функционален спад, в който е изпаднал след професионално претоварване или след някакви екстрени задачи, които е трябвало да изпълнява. И точно това е един от начините за ефективно справяне с умората. Да не ѝ позволим да генерира допълнителни проблеми, което прави още по-тежко общото ни състояние. Представите си най-типичния случай, човек, който е в предотпускарски период, вече е претоварен и оказвайки се в една нова среда, той е толкова изморен, че не може да се възползва от възможността да има приятни еротични преживявания. Именно в такава ситуация използването на сарженор дава точно тази бърза енергия, и то по един много безопасен начин, без да има ефекта на допинг, който осигурява кафето.

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

Накъде в почивни



Белоградчишките скали омаяха целия свят и са идеалното място за докосване до чудесата на природата
Снимки Булфото

■ Природата на България е безкрайно щедра към хората, които са се разминали с отпуската

В шатра без ток и вода, сам си намиращ храната, никакви телефони, компютър и телевизор. И всичко това струва доста скъпичко...

Такива оферти за туризъм от години се предлагат в Щатите и целият максимално отдалечаване от стресиращото бизнес ежедневиe.

Връщането назад към природата е масова тенденция на Запад, докато за нас все още е странно да си платиш, за да издобиш крава в някое китно село.

Разни хора, разни идеи за почивка...

Масовата представа у нас е, че отпуската трябва

да е на морето, на шезлонга, с коктейл в ръка... Елементарни реклами залагат на голотията на плажа, едва прикрита от дини и облаци мастика.

Безспорно, гаровите на Нептун са полезни за тялото и духа. Но морският релакс се превръща в мъчение, когато си сред бетонни комплекси, зелената е само в саксии, а на пясъка няма място за твоята хавлия. Имаш само два почивни дни. Отвсичкъде те цакаят с топла бира и скъпа цаца, все едно е златна и изпълнява желания. А пък интонационната среда от близките кръчми е вредна за здравето и добрия вкус. Отгоре на всичко имаш само два почивни дни.

Така че, ако сте реши-

Хоби



Релаксиращото въздействие на риболова отдавна привлече и нежния пол
Снимка Рада ПЕТКОВА

Басейнът и градът

Лято без вода не става. Това е все едно Том без Джери или бира без пържени картопки. Когато морето е прекалено далеч, а ваната вкъщи - прекалено тясна, градските басейни идват на помощ. При температури, които с лекота прескачат майсторската граница от 35 градуса, плуването в прохладната вода е задължително. Следващите редове ще ви помогнат да се ориентирате къде в София се намират някои от най-приятните открити басейни.

Комплекс "Царско село" предлага на своите посетители пълна програма за максимално отпускане в градски условия. За 25 лева ще получите шезлонг и чадър около кристално чистия басейн, както и свободен достъп до сауна, фитнес, парна или турска баня. Работното време е от девет и половина сутринта до десет вечерта.

Ако искате да се наслаждавате на компанията на водните развлечения до още по-късно, решението е плувен комплекс "Варадери". Неговите врати отварят в девет сутринта и затварят чак в 24.00. Тук на ваше разположение са три открити басейна (включително един бебешки), две водни пързалки, игрище за плажен волейбол и кът за

малчугани. Входът е на стойност 5 лева, като отделно се заплаща за шезлонг (3 лева) и за спускане по пързалките (2 лева). Децата под 12-годишна възраст ползват отстъпка и влизат срещу 3 лева.

Друг басейн, който работи до полунощ, е спортен клуб R5. Комплексът разполага с допълнителни екстри като игрище за футбол, тенис кортове, зала за аеробика и фитнес, солариум. Цената за вход, шезлонг и чадър е общо 12 лева, за децата до 12 години - 6 лева, а ако искате да се разположите във ВИП зоната на басейна, ще трябва да отделите 15 лева.

Мястото, в което деца под 7 години влизат безплатно, е плувен комплекс "Червено знаме". За останалите е 5 лева, в които се включват достъп до двата открити басейна, кулата за скокове и трамплините.

Истинска атракция за най-малките са изкуствените вълни, на които могат да се радват посетителите на комплекс "Люлин Бийч". Общо три басейна са отворени във времевия отрязък от девет сутринта до седем вечерта. Цената, в която е включено и използването на шезлонг, е 6 лева.

Шест открити басейна, СПА център и тенис клуб са само част от внушителните оръжия в арсенала на комплекс "Макси Воден свят". За 20 лева ще се сдобие с шезлонг и чадър, като за децата трябва да предвидите 10 лева, а ако са под 6 години - входът е безплатен.

Възстановителен център за напълно пре-

махване на ежедневния стрес пък предлага плувен комплекс "Спартак". Неговите посетители могат да поплуват в прохладната вода на големия басейн, а след това да се отгадат на релаксиращи процедури с масажи или посещение на сауна.

Темата подготвиха
Тина БОГОМИЛОВА
и **Даниела СЕВРИЙСКА**



Басейните си остават едно от любимите забавления през л

а броя те дни

ли да не подлагате на изпитание портфейла и нервите си, а и отпуската ви се е разминала, може да изберете друг начин за краткотраен релакс това лято.

Дори и в София да останете, за ден можете да се насладите на уникални-

те стенописи на Боянската църква, признати за световен паметник на културата. А после и пикник край Боянските водопади. Сянката е дебела, а сметката ви за тази екскурзия - тънка.

България е на трето място в Европа по брой на културно-исторически паметници. Повечето обаче са непознати за самите нас. Тракийското чудо Перперикон е все още безплатна туристическа атракция. Ами Долината на тракийски-



Старите къщи в Мелник са пълни с история, а много изби - с уникално вино

те царе и китните възрожденски градчета Сопот, Карлово, Копривица, Казанлък...

Ако пък тръгнете на юг - пред вас са Рилският манастир, Мелник, Роженският манастир, Рупите, великите Рила и Пирин.

Сигурно сте гласували за Белеградчишките скали, но ей така, от патриотични чувства, без да сте ги виждали. Сега е моментът да видите скалната приказка, пещерата Магура, Искърското дефиле.

Ако искате да сте бли-

зо до морето, посетете Странджа - природен парк с китни селца и културни обекти.

Българските планини предлагат чудесни възможности за релакс - риболов, разходки по екопътеки, пикник, бране на билки и дивни ягоди... Планинските курорти предлагат и различни екстри - СПА и уелнес процедури, конен туризъм, велосипедни маршрути, делтапланири... Просто трябва да смените джапанките с маратонки, плажната чанта с раница. Превърнете сезона на дините в сезона на гъбите, ако, разбира се, ги познавате.

Покорете върховете вместо вълни, ако имате подходяща екипировка и не сте кашкавал туристи.

Почивката си е почивка и никак не е приятно да сте вкъщи пред телевизора. Просто изберете посоката, която желае изнуреният ви от трудови неволи дух.

Екскурзия за един ден

Един от най-неуморните пътешественици сред писателите - Ърнест Хемингуей, е обичал да казва, че хората, дори повече от растенията, се нуждаят от "пресаждане". Ако освен корените и нещо друго ви задържа в големия



град през сезона на отпуските, винаги остава възможността да се измъкнете поне за един ден.

Със затоплянето на времето напливът към туристическите агенции закономерно се увеличава, а най-търсени през последните две-три години са еднодневните екскурзии. Разнообразието от възможни дестинации в границите на България прави напълно възможна амбициозната задача за едно лято да се обиколят поне 75 процента от 100-те национални туристически обекта. Един ден във всяко от зареждащите с енергия природни кътчета може да изтрие като с вълшебна пръчица целия стрес и лудница на делничното ежедневие. Цените са в порядъка на 20, максимум до 35 лева на човек, като в тази сума са включени превозът и услугите на екскурзовод. Храната и таксите за посещение на музеите са ваша грижа, но дори и така финансовите ви разходи ще бъдат съвсем прилични.

В случай че нямате никаква възможност да избягате от града дори и за един ден, остава да стискате палци родните кметове на градчетата, разположени на реки, да последват примера на своите френски, белгийски, германски, испански и италиански колеги. Местните власти из цяла Европа масово отварят големи плажове около бреговете на реките, които пресичат градовете им. Най-напред в това отношение е френската столица Париж. Всяка година бреговете на Сена се превръщат в спасение от нечовешките жеги за повече от 3 милиона парижани. Освен да се излягат на удобни шезлонзи под палмовите дървета, жителите на града на любовта имат и други възможности за забавление. Организаторите на летния плаж са се погрижили никога да не скучае. Спортните натури разтоварват с плажен волейбол и гребане. Запалените компютърджии имат абсолютно безплатен достъп до Wi-Fi Интернет, а за мързеливците, наблюдаващи на пълния релакс, са осигурени удобни и модерни хамаци.



Посещението на Боянската църква столичани могат да съчетаят с излет сред прекрасна природа

Рударци примамва с чудесен плаж



Почивните дни

Басейн, минерална вода и планина... Плажът в село Рударци е на двайсетина километра от София и от години е хит за столичани. Комплексът има три басейна, единият е детски. Водата в тях се пречиства постоянно. Търсачите на тен могат да изберат шезлонг, но може и да опънат хавлията на тревата.

Входът за възрастни е 5 лева, за хлапетата над 5 години е 3 лева, а съвсем мъничките влизат без пари с мама и тате. Шезлонгите са 3 лева, чадърите левче и се плащат на място.

В събота и неделя е голяма тарапана, така че, ако искате екстри за сянка и излежаване, трябва да отидете по-раничко сутринта. Другият вариант е късният следобед, когато някои си тръгват.

На територията на басейна има заведения за хапване, както и шатра за бири и коктейли. Цени-

те обаче не са тънки, дори и да изберете от менюто само кюфте с гарнитура. Бирата се лее срещу два лева.

За малчуганите има щандове със сладолед, люлки и пързалки.

Плажът разполага с паркинг, но можете да оставите колата и на улицата, въпреки дългата върволица. До Рударци от столицата се стига и с маршрутка, която тръгва от Министерството на земеделието. Върви на всеки час, понякога и на половин, цената е 2,80 лева.

Около плажа има няколко заведения, където може да хапнете цаца с картопки на нормални цени. Околностите на Рударци също не са за изпускане. Преди няколко години американски кинопродуценти избраха точно това място за заснемането на филми като "Юлий Цезар" и "Спартак".



Магията на екоселище „Азарей“

Как Голямата мечка може да ви даде със здраве, енергия и самочувствие

Петя ИВАНОВА

Ежедневният стрес и влошеното здравословно състояние карат българите все по-често да се интересуват от популярни практики, свързани с общуването със себе си, с природата и с източните учения и философии. Напоследък особено модерно стана древното китайско учение фън шуй.

Именно върху базата на древните традиции в Троянския балкан е изградено екоселище "Азарей". Името му идва от езика на траките и означава Голяма мечка. Интересно е, че и парцелът на екоселището, гледан от небето, напомня разположението на звездите от това съзвездие. "Азарей" е комплекс от шест къщи, изградени от естествени природни материали и разположени в кръг във форма на тибетска мандала (предизвикваща положителни вибрации). В средата има пирамида, която обединява къщите и чрез спираловидни пътеки.

Ландшафтното проектиране, пирамидалните и другите конструкции са подчинени на правилата на учението фън шуй и на т.нар. ведическа наука.

Древните народи в Тибет, Непал и Индия са имали много по-добри



Екоселище "Азарей" е призвано да отнема стреса и да носи душевен мир. Снимки Авторката

познания от нас как да живеят здравословно, какви жилища да обитават, какви храни да консумират, какви дрехи да носят. Тези познания вдъхновяват екипа на Светослав Вълчев, управител на екоселището и на фирмата, която го е изградила.

Къщите в "Азарей" имат форма на конусовидна пирамида. Планински кристал, поставен на върха на покривите им, свързва космическата със земната енергия. Прозорците гледат към юг. Северната част на селището има за символ водата, украсена е със сини цветя и там е засадена черница.

Не е случаен и из-

борът на местоположението на "Азарей" - районът на Беклемето в Централния Балкан е силна биоенергийна зона. Това доказват изследванията на група руски учени и радиестезисти. Особено силно биоенергийно поле е измерено в местността Карцов бук. В околността няма патогенни зони, разломи и замърсявания, които да действат негативно върху здравето.

Диагностиката на общото здравословно състояние на посетителите се извършва от специалист радиестезист и

Не е случаен и изборът на местоположението на „Азарей“ - районът на Беклемето в Централния Балкан е силна биоенергийна зона

експерт по фън шуй чрез измерване на общия енергиен статус. Така могат да бъдат установени и различни фактори, определящи здравето.

След изпълнение на лесни упражнения, състоящи се в масажирание на определени биоактивни точки (общо 27 на брой) или зони на тяло-

то, се наблюдава нормализиране на енергийния баланс. Програмите включват още дихателни упражнения от източни практики, курсове по йога, бойни изкуства и др.

Въздействието на средата и ефектът от престоя в "Азарей" са изследвани от специалисти от Центъра по квантова медицина в София. Използван е диагностично-терапевтичният апарат "Пересвет", разработен от руски учени въз основа на диагностичния метод на г-р Рейнхард Фол.

Различни цветове в диаграмите на Фол отразяват разликите във функционалното състояние на органите в човешкото тяло. В зелен цвят се отразяват органите, които функционират нормално, в различни нюанси на червения - енергийно претоварените, със син - тези с енергиен недостиг, а в жълто - тези с дисфункция.

Резултатите от това проучване доказват нормализиране на функциите в организма, активизиране на имунната, ендокринната и нервната система, постигане на подобрен енергиен баланс, тонус и самочувствие на хората. Стига да бъде съхранено "вземането" от това магнетично място в стресиращото всекидневие в обкръжаващата ни ривична работна или битова среда.

Любопитно

Калории



Милиони хора по света са obsесени от калориите, които приемат, но скорошно изследване показва, че прекаленото вглеждане в етикетите на храните всъщност пречи на ефективното отслабване. Според видни диетолози причината е, че настоящият метод за изчисляване на хранителната стойност на продуктите има сериозни недостатъци.

Алкохолни неволи



Властите в Милано забраниха консумацията и продажбата на алкохол на тийнейджъри, след като стана ясно, че една трета от 11-годишните деца в града имат сериозни проблеми, свързани с градусните напитки. Строгите мерки шокираха мнозина свободомислещи италианци, които с шеговит тон припомнят, че векове наред на децата в страната било давано да пият вино вместо вода, тъй като тя често била прекалено замърсена.

Похвално



Висши представители на гиганта Samsung обявиха, че ще инвестират повече от 4 милиона долара в своята нова еко политика. Севернокорейската компания предвижда създаването на повече енергоспестяващи технологии и продукти като иновативни хладилници и климатици. От централата на Samsung изразяват надежда, че до 2013 година вредните емисии, излъчвани от техните фабрики, ще бъдат намалени с цели 50 %.

Патентован Аюрведичен продукт

N-Ti-Tuss

Биаков 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

Как да отложим стареенето

За здравословния начин на живот и активното дълголетие трябва да направим четири неща - да се откажем от цигарите, да консумираме ежедневно плодове и зеленчуци, да поддържаме оптимално телесно и да спортуваме (до 2,5 часа в седмицата). До този извод са стигнали американски изследователи. Те назовават едни от най-вредните навици, които преждевременно разрушават организма - пренебрежението към ваксинирането, прекалената вяра в чудотворната сила на лекарствата, небалансираната диета, недоспиването и стресът. Медиците настоятелно препоръчват да се откажем от навика да гледаме телевизия, което според тях е много опасно за здравето. Средният американец прекарва пред телевизора средно 2,5 часа в работните дни и 3 часа в почивните дни. Лекарите смятат, че това безцелно и пасивно прекарване на времето отлъчва хората от полезни и здравословни дейности. Дори разходката на чист въздух в кварталната градинка е по-полезна от седенето пред екрана. Ако пък отскочим до близкия фитнес или басейн, ще направим истински здравословен подарък на организма си. (ЖЗ)

Природните маски превземат лятото

Европейките започнаха масово да приготвят козметиката си вкъщи



Ефектът от природните маски не е мигновен, но е по-траен

Снимка Рада ПЕТКОВА

Бягането по брега сваля килограми

Д-р Николай Подолешев

Ако прекарвате отпуската си на море, имате идеалната възможност да се пораздвижите, и то по най-различни начини. Който не умее да плува, може да бяга. А с някой и друг килограм можете да се разделите и чрез ходене. Ще направим предварителната уговорка, че специалистите препоръчват заниманията със спорт на плажа да се провеждат сутрин, защото тогава въздухът е най-чист, а жегата още не е притиснала земята. Разбира се, ако ви е по-удобно, можете да излезете на морския бряг и вечер, когато слънцето вече е паднало ниско, а последните курортисти прибират плажните си кърпи и освобождават пясъчната ивица. Дали ще тичате, или ще ходите, зависи от физическата ви форма, но за предпочитане е да се движите по мокрия пясък. Тези, които се чувстват по-тренирани, могат да бягат и боси, но през първите дни е за предпочитане да сте обути.

Ходенето е чудесен начин за раздвижване - мускулатурата се стяга, кръвообращението се подобрява, организмът се освобождава от стреса и сънят става здрав. За да постигнете максимален ефект, изправете стойката, приберете корема, изпълнете раме-

нете и не се привеждайте напред. Ако ходите така 30 минути, няма да се изморите, но ще изразходвате само 150 килокалории. Очевидно е, че за да свалите килограми с ходене, през тези 30 минути ще трябва да се движите много по-интензивно (до задъхване). Ако натоварването е по-малко или по-кратко, резултатът няма да е достатъчен за отслабване.

При тичане сърдечният ритъм се ускорява и се задържа висок по време на целия крос. Това укрепва сърдечния мускул и подобрява кръвообращението. Увеличава се и общата телесна мускулна маса. По време на спортните занимания се стимулира секрецията на ендорфини, поради което след активно физическо натоварване човек се чувства щастлив. При бягане с прилично темпо за 30 минути се изразходват около 400 килокалории. Тези, които не спортуват редовно, не бива да прекаляват със сутрешния крос през отпуската. По-добре е да редуват през ден бягане по 20-30 минути с бързо ходене. Темпото на натоварване трябва да се увеличава, но бавно и постепенно. Чудесно би било, ако на морския бряг поставите началото на системни занимания със спорт, което ще подобри трайно физическата ви кондиция. (ЖЗ)

Даниела СЕВРИЙСКА

На теория женската красота няма цена. На практика добрият външен вид понякога може да се бъде постигнат и за пет лева. Вместо да накърнява вашата гордост, тази констатация трябва да ви накара да благодарите на природата, която от векове насам е знаела как най-добре да се грижи за неустоимата женска визия. Много представителки на нежния пол вярват, че красотата им се увеличава пропорционално на нулите в сумата, която отделят за козметика. За щастие в последно време, дали заради икономическата криза, или заради разрастващите се еко тенденции, жените из цяла Европа преоткриват силата на природните маски и домашно приготвените кремове.

Най-старото разкрасително средство, познато на човечеството, е калта. В нейното съдържание могат да бъдат открити куп полезни минерали, витамини и антиоксиданти, които доказано подмладяват кожата на лицето и тялото. Особено препоръчителна е морската кал, чиито съставки помагат на кожата да задържа влагата в себе си. Освен това тя стимулира съединителната тъкан и кръвообращението, като по този начин се бори с портокаловата кожа и целулита. Може да се възползвате макси-

мално от лятната си почивка и поне веднъж на два-три дни да нанасяте на лицето си морска кал. Когато използвате кални, глинени или други природни маски, запомнете, че максималният ефект от тях не се появява за една нощ. Бъдете търпеливи и позволете на кожата си да регенерира. Това, в зависимост от възрастта ви, може да отнеме от 20 до 35 дни.

Медът също се нарежда на челно място сред безценните подаръци на майката природа.

Кехлибареното съкровище изобилства от натрий, калций, фосфор, желязо, пантенова киселина и много други. Медът в комбинация с бадеми и лимонен сок възвръща естествената свежест

на кожата и нейния сияен вид. Достатъчно е да смесите една супена лъжица мед и половин чаена лъжица лимонен сок, след което към тях да прибавите две супени лъжици ситно напрошени бадеми. Получената кашичка се нанася върху лицето с кръгови движения и се масажира в продължение на 3-4 минути. След това се отмива внимателно с топла вода. Друга колкото вкусна, толкова и ефективна маска за лице е тази с мед и ягоди. Нужни са ви осем ягоди, които се смачкват добре с вилка, като към тях се доба-

вя една супена лъжица мед. Сместа се разбърква добре, като се внимава да не стане прекалено течна. Полученото пюре се втрива в кожата на лицето и се оставя да престои така за около 5 минути. Последната стъпка е отмиването с хладка вода.

Освен за лицето, маските с природни продукти правят чудеса и за косата на жените. Ако сърце не ви дава да изхабите няколко бутилки бира, за да направите косата си буйна и жива,

Когато използвате кални, глинени или други природни маски, запомнете, че максималният ефект от тях не се появява за една нощ

може да постигнете подобен ефект и само с банани, лимони и пак мед. В малко по-широк съд се смесват един банан, половин чаша мед, лъжица зехтин и няколко капки лимонен сок. Получената микстура се разнася по цялата дължина на мократа коса и трябва да престои поне 40 минути, преди да се измие с топла вода. Усилията от продължителното време, което изисква тази маска, си заслужават, защото комбинацията от банани, мед и лимони наред с всичко друго предотвратява и цъфтенето на косата.

Подходящ за възрастни Подходящ за деца и диабетици

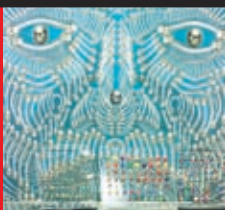
Ако сте в плен на нередовния стомах...

Лаксативни сиропи, съдържащи плодови екстракти

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

Есopharm

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



До Венеция и назад

Пътеводител на зажаднелия за перфектни магистрали и чисти градове българин

Петър ГАЛЕВ

Въпреки че вече има самолетни билети за Европа на цената на автобусния превоз от София до Варна, пътуването с кола на запад от Калотина има своето очарование. Убедих се лично в това, предприемайки автоекскурзия до Северна Италия. Тръгнахме от София в 4,30 сутринта. Ранното ставане ни наглади с удоволствието да преминем светкавично по иначе вечно задръстените столични булеварди. След час и нещо бяхме на границата. За Сърбия т.нар. Зелена карта е задължителна и е добре да се извади предварително, защото на място излиза доста поскъпа. Задължителен е и заграничния паспорт, личната карта не важи пред държавите извън ЕС. Ако двете пътува само с единия родител, извадете нотариално пълномощно от другия!

Най-трудната част от пътя е до Ниш, защото все още няма магистрала. По двулентовото шосе правилникът трябва да се спазва педантично, защото полицията на комшиите много обича български нарушители, а и офици-



Когато крайната цел е Венеция, пътят се взема на един гъх

пътните такси в двете посоки е около 340 лева. В Сърбия, Хърватия и Италия се плаща след преминаването на конкретен участък от магистралата, а за Словения трябва да се купи задължително 6-месечна винетка на цена 35 евро. Навсякъде приемат таксата и в евро, но не е зле да имате сръбски динари и хърватски куни (за по 100 - 120 лв.), защото обменният курс в магистралните пунктове и бензиностанциите е доста неизгоден. Оказа се, че цената на бензина е най-прилична в Словения и Италия, а най-висока

в Сърбия. При нашето пътуване изминахме общо 2800 км, включващи и обиколките в самата Италия. При среден разход 7 л на 100 км (бензинов двигател, 1,4 кубика) горивото ни излезе около 470 лв. Друг разход е здравната застраховка, въпреки че имаме и европейски здравни карти. Цената е около 15 лв. на човек за 10 дни с покритие от 15 000 евро в случай на остро заболяване. Важно е застраховката да е с асистанс, т.е. компанията директно да плати на съответната болница при

Цената на бензина е най-прилична в Словения и Италия, а най-висока в Сърбия

необходимост, а не ти да плащаш на място, а после да си изискваш сумата. Каското за чужбина е малко по-скъпо (около 50 евро за 15 дни), но не е задължително. Непременно обаче трябва да имате международно валидна "Гражданска отговорност".

При еднодневно пътуване е напълно възможно да си носите храна и вода за целия ден от България, но е особено приятно да се обядва в словенската верига за бързо хранене "Марше" край магистралата.

За да се стигне до Венеция за 13-14 часа, трябва да се поддържа скорост от 140 км, което е напълно възможно. Ограничението за аутобаните в Сърбия е 120 км, а в другите държави - 130, но за 5-10 км отгоре никъде не правят проблем. Важна подробност е използването на GPS. Вярно, че е

Снимка Архив "Живот и Здраве"

малко досадно през целия път софтуерът да ти напътства, че си превишил скоростта, или понякога да изобразява, че караш сред полето, когато ти си на магистралата, но уредът е безценен за ориентирване в плетеницата от кръстовища, особено в Италия.

За панорамите по пътя няма какво да говорим - още в Хърватия изглежда се променя - всички къщи са измазани, няма боклуци по дворовете, нивите са подравнени като по конец. А Словения изглежда направо като изкуствена през прозореца на колата - толкова е красиво, чисто и подгледено. Най-приятният преход е на словенско-италианската граница, където дори сградите на бившия паспортен контрол са премахнати.

Единствената пътна досада в Италия е натовареният трафик всеки следобед, както и липсата на места за паркиране, въпреки че цената никак не е ниска. Но това се преглъща на фона на цялостното удоволствие да си независим от разписания и чужди желания.



алните, и неофициалните "глоби" са доста солени. Все пак този участък е само 150 км, след което започва перфектна магистрала, та чак до Италия.

По време на пътуването основният разход е за гориво и за магистрални такси. Общата сума за



Сирмионе и Верона са две от градчетата, които ще ви накарат отново да посетите Италия

Снимки Авторът

Свят

Отличничка



Актрисата Ема Уотсън, добили популярност след участието си в сагата за Хари Потър, от есента ще бъде студентка в един от най-елитните университети в света - Браун. Очевидно 19-годишната чаровница, също като екранната си героиня, здраво е залягала над учебниците, тъй като изискванията за приемане в школо от т.нар. Бръшлянова лига са повече от високи. Актрисата споделя, че е обмисляла и възможността да отиде в Cambridge, Yale или Columbia, но в крайна сметка изборът ѝ е паднал върху Браун.

Атракция



Баскетболната легенда Шакил О'Нийл ще бъде главното действащо лице в реалити шоу по канал ABC, съобщава Hollywood Reporter. Тежкогабаритният център на Кливланд Кавалиърс ще се състезава на живо с някои от най-добрите американски спортисти, при това в техния собствен спорт. С особен интерес се очаква надгледването между Шакил и осемкратния олимпийски шампион Майкъл Фелпс.

Бъдеще



Дизайнери от тазгодишния випуск на Кралския колеж по изкуствата в Лондон зарадваха жителите и посетителите на английската столица с атрактивна изложба. Талантливите младоци впечатлиха публиката със своите оригинални идеи за бъдещето, сред които особен интерес предизвикаха моделите на футуристични автомобили и спортни якета за джогинг, генериращи енергия от бягането.

Най-атрактивните железопътни маршрути

По повод Деня на железничаря, празнуван в Русия от 1986 г., списание "Огонек" състави рейтинг на най-атрактивните железопътни маршрути в света.

Най-дългата жп линия е Харков - Владивосток, 9713 км. Този маршрут съединява не само териториите на Европа и Азия, но и пресича 10 часови пояса, 12 области, 87 града и 16 големи реки.

Най-бързият влак TGV POS се движи по линията Париж - Франкфурт на Майн. Той развива 574,8 км/ч.

Най-старият железопътен

маршрут е Стоктън - Дарлингтън във Великобритания. Той е бил прокаран през 1825 г. и дължината му е само 50 км.

Най-традиционната жп линия е Лондон - Единбург. По нея се движи влак, наречен "Летящият шотландец", който не е променял името и маршрута си от 1862 г.

Най-легендарният влак се движи от Париж до Истанбул. Благодарение на романа на Агата Кристи "Убийство в Ориент експрес" (1933 г.) и заснетия по него филм на Сидни Лъмет през

1974 г. този влак е популярен в целия свят. Сега старинният експрес вози по същия маршрут предимно туристи.

Най-чиновническият маршрут е Москва - Санкт Петербург. По тази линия, возейки тълпи от чиновници, се движат огромен брой влакови композиции.

Най-разкошният влак се нарича "Експрес". Той е минихотел на колела и е предназначен за най-състоятелните пътници.

Най-високотехнологичният влак се движи до столицата на Тибет

ския автономен район - Лхаса. Линията е прокарана средно на 4 км над морското равнище. На един от участъците по пътя влакът се движи на височина 5072 метра.

Най-дълбоководната железница свързва Париж с Лондон. Това е един от най-популярните в света европейски маршрути. Дълъг е 51 км и минава под пролива Ламанш. Тунелът е прокапан на 45 м под морското ниво.

Най-студеният железопътен маршрут се намира в Мурманска област.

Пиърсингът - трай, бабо, за хубост!

Украшението трябва да се поставя от специалисти, иначе ви очакват неприятности

Мирослава КИРИЛОВА

Пиърсингът е част от съвременните форми на боди арт и става много популярен, особено сред младите хора, но крие и рискове, за които повечето от тях не са подготвени.

Свидетелство за първите пиърсинги откриваме 4000-5000 години назад в историята. Най-старата мумия, открита в австрийски глетчер, е с пиърсинг на ухото. В древния свят съвременното украшение най-често се е свързвало с владетелска принадлежност и символизиращо смелост и мъжество. Египетските фараони носели обеци на пъпа като ритуално преминаване от живота на земята към отвъдния свят. Висшите римски военисти си пробивали зърната на гърдите, за да демонстрират мъжественост и дълга да защитават своя Цезар. В Индия още през 16 век се е вярвало, че жените с обеца на носа могат да родят полесно и т.н., и т.н.

Днес пиърсингът е модерен начин за декорация на тялото, който демонстрира бунтарство, свободолюбие и донякъде еротика. Въпреки всичко обаче, преди да се подложите на болезненото прободане, трябва да знаете, че съществуват множество опасности за вашето здраве. Причините за възможните усложнения могат да се разделят условно на няколко групи:

■ **Лоша поддръжка** - може да доведе до сериозни ин-



Поставянето на пиърсинг не е безобидна манипулация, затова трябва да се повери в ръцете на добри професионалисти
Снимки Рада ПЕТКОВА и Булфотом

фекции, които пък си имат своите последици - отхвърляне, оставяне на белези. Ако пиърсингът ви се е инфектирал, задължително се консултирайте със специалист!

■ **Неправилно поставена обеца** - точната позиция на обещата трябва да е съобразена с анатомията ви (това важи за която и да е част на тялото).

■ **Неподходяща обеца** - не всичко може да се поставя навсякъде. Неподходящата форма, дебелина, дължина на украшението може да доведат до проблеми.

■ **Алергия към метала, използван при изработката на бижута** - ако материалът не е съобразен с непоносимостта ви към даден метал, това може

да ви донесе много главоболия. Най-сигурни са тефлонът (P.T.F.E. - Polytetrafluoroethylene) и титанът. Ако откриете, че имате алергия към метала, от който е направена обещата ви, сменете я възможно най-скоро. Задържането на проблемното бижу води без изключения до отхвърляне на пиърсинга, а това оставя сериозни видими белези.

Ако въпреки тези предупреждения все още сте готови да си направите пиърсинг, най-добре е това да стане на правилното място след консултация с личния ви лекар.

В столичното студио "Мания" разговаряхме с

Днес пиърсингът е модерен начин за декорация на тялото, който демонстрира бунтарство, свободолюбие и донякъде еротика

"пиърсър" - човека, който прави атрактивната декорация. Миро, майсторът на пиърсинги, се занимава с това от 7 години и сподели, че при него са идвали хора от всички възрасти. "Въпросът не е само да прободеш и да зашиеш мястото, а да знаеш точно как и къде да го направим" - добави той. Всъщност, за да изберете чове-

ка, който ще ви направи процедурата, и мястото за поставяне на украшението, най-добре е първо да разгледате обстановката, да се уверите, че се спазват всички хигиенни изисквания и разбира се - да се настроите психически. В столичното студио ни показаха стерилизатора, чрез който се подготвят индивидуални инструменти за работа. Стоици видове обеци и украшения заблестяха пред нас, а ако бижута, избрано от вас, го няма в наличност, може да се поръча по каталог. Цената на прободането варира в различните студия между 10 и 25 лв., а украшението се заплаща отделно.

Много важно обаче е цената да не е определяща при избора ви на място, където да си направите

след това е много по-голям. Ето защо в специализираните студия за пиърсинг процедурата се извършва с адекватен специалист, който ще изберете, се почиства и дезинфектира, за да се предпази от бактерии и микроорганизми. След това кожата се пробива с много остра чиста игла и тогава бижута се поставя.

Пиърсингът може да бъде направен на всички части от тялото. Най-популярен е "традиционният" пиърсинг: на ушите. Но трябва да сте внимателни, защото там се намират най-голямото количество биологически активни точки, всяка от които е свързана с определен орган. Поради това специалистите препоръчват преди процедурата да се направи диагностика и да се избере мястото с най-малък риск за здравето.

Продупчване може да ви се направи и на носа (избягвайте обаче да е по време на сезона на хремите), на пъпа (където нараства може би най-трудно - между 5 и 9 месеца), на интимните места, а най-опасен е брейн пиърсингът (от англ. brain - мозък), защото с бормашина в черепа се правят два миниатюрни отвора, през които се вкарва халка. Нерядка гледка напоследък е и поставяне на езика бижу. Миро от столичното студио ни разказа, че в първите дни трябва да се спазва диета. Не бива да се консумират горещи храни и напитки, защото от тях кръвоносните съдове се разширяват.



пиърсинг. В много козметични салони неопитни служители продупчват не само уши, но и нос, пъп и въобще всевъзможни места с пистолет. Проблемът е, че с тази машинка се поставят неподходящи обеци, освен това рискът от болестеност при манипулацията и от инфекция

Филми за щастие

Щастието понякога е избор, който изисква смелост и честност. Много хора прекарват по-голямата част от живота си, мислейки колко биха били щастливи, ако имат това, или ако могат да направят онова. Макар в разга-



Кадър от филма „Невероятната съдба на Амели Пулен“

ра на лятото негативните настроения да ни посещават по-рядко, дори и в горещите дни всеки човек изпитва нужда да види нещо вдъхновяващо, което да му припомни старата истина, че животът е по-богат от всяка фантазия. От нас зависи кога, къде и с кого да бъдем щастливи. Сайтът www.beliefnet.com е решил да помогне на хората да преоткрият собствената си сила чрез магията на киното. Няколко видни филмови критици са изготвили класация с лентите, които могат да накарат всеки човек да се почувства щастлив. Ако и вие искате да подобрите настроението си, ето кои "щастливи" филми задължително трябва да видите:

1. "Невероятната съдба на Амели Пулен"
2. "Някои го предпочитат горещо"
3. "Невероятните"
4. "Лак за коса"
5. "Жълтата подводница" (ЖЗ)

Патентован Аюрведичен продукт

COMFORTEX®

20 меки желатинови капсули

Не се надувай, карай спокойно!

Отстранява излишните газове в червата

Съдържа само билкови екстракти

Екофарм

Аюрведична серия

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

www.ecopharm.bg

Как да се спасим от удавяне

Сергей ТРАЙКОВ

Лятото е такъв измамен сезон, че хората се давят както в морето, така и на брега - в ресторанти. Затова в "Живот и Здраве" ви предлага няколко практически съвета, които ще ви помогнат да оживеете дори в разгара на българското лято.

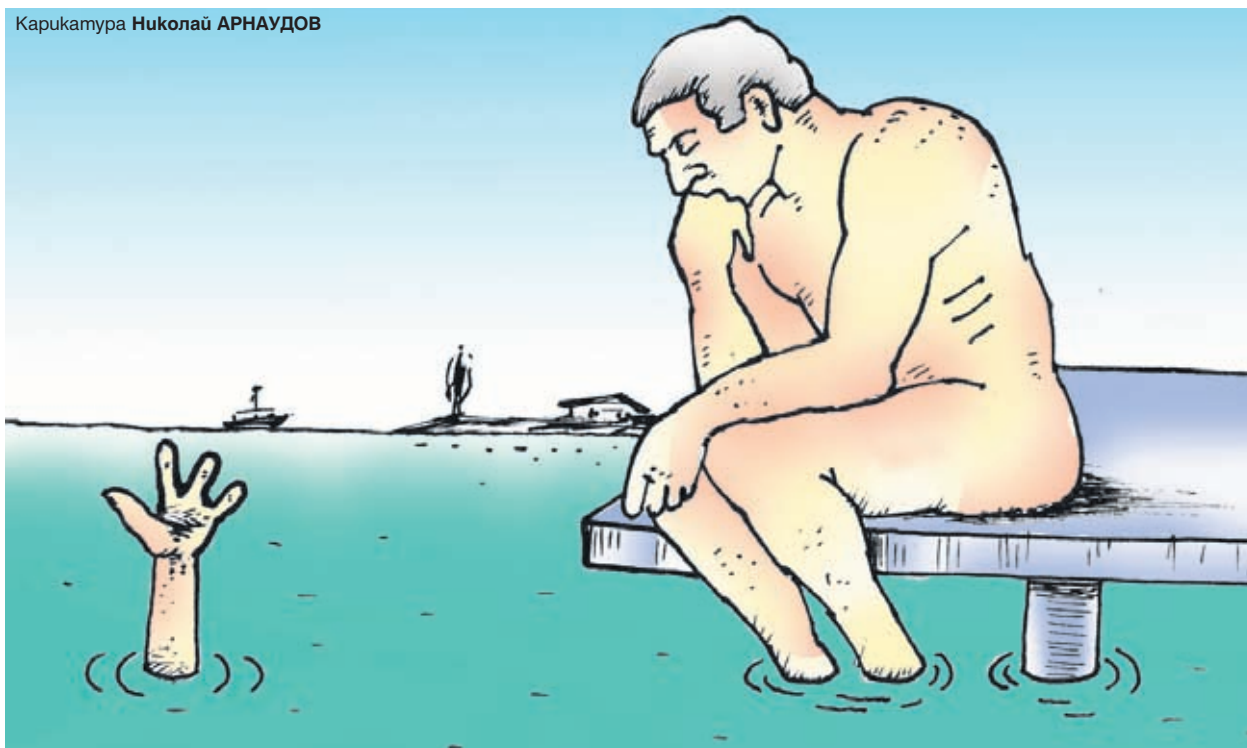
Не забравяйте никога - преди да влезете в морето, трябва задължително да погледнете забранителния флаг, който са вдигнали спасителите.

Времената са такива, че политическите промени са постоянни, затова знаменцето може да не е червено, както е по принцип, нито синьо, жълто или трицветно, както беше доскоро, а с някакъв друг сигнален цвят, който да изпълнява функциите на червен флаг.

Освен това, ако не можете да плувате, никога не влизайте в дълбоко. Трябва да знаете, че морето не е политика, в която всеки може да се дави за чужда сметка.

И тази година все по-

Карикатура Николай АРНАУДОВ



вече жертви се очакват не сред големите морски вълни, а в ресторанти.

Затова най-досетливите собственици на заведения назначиха не заплашителни бодигардове, а спасители, които са готови веднага да се задействат и да дадат първа помощ, когато на клиента

му се поднесе сметката.

Бар "ЦЕНТавър" пък съобщи, че това лято нестинарите им няма да стъпват по синя жарава, както в предишни сезони, нито по червена, както в по-предишни, нито по доскорошната трицветна жарава. През този сезон се очаква нестинарите да танцу-

ват по жарава в ГЕРБеровият цвят.

От няколко години става все по-модерно да се летува в чужбина. Това обаче е свързано с технически трудности като дълги пътувания, а някъде и митнически разприави.

"Живот и Здраве" ви съветва: няма защо да блъскате хиляди километри и да плащате с валута.

"Живот и Здраве" ви гарантира, че на който и български плаж да отидете, щом седнете на пяс-

ка, вие ще чуете:

- от лявото капанче - сръбска музика;
- от дясното капанче - гръцко сиртаки;
- зад гръба ви - турски маанета;
- от всички касетофони наоколо - диско, чалга или рап, реге или блуз.

Така че само срещу български левове вие ще се почувствате така, сякаш летувате на различни кътчета на нашата планета.

Това го потвърждават и конкурсите за красива

плът, които сега са в разгара си.

По телекса на в. "Живот и Здраве" дойдоха следните съобщения:

- за Мис Бяло Море е избрана белокожа скандинавка;
- за Мис Черно море - негърка;
- за Мис Жълто море - китайка;
- призьт за Мис Мъртво море е грабнат от мумията на съпругата на египетския фараон Аменхотеп.

И въпреки че морето не е до колоне, лятото прави много самоуверени ръководителите на БСП. Това е много изненадващо, като се има предвид голямата загуба, която получи левицата на миналите парламентарни избори.

Ето какво заяви един от ръководителите на червените пред "Живот и Здраве":

- Наистина преживяхме неочакван крах на миналите избори, но ние сме оптимисти и считаме, че ни очакват нови победи в близкото бъдеще!

- Какво поражда вашия оптимизъм?

- Ами огледайте легналите наоколо: независимо от различните партийни разцветки на плажа постепенно, най-много до края на смяната, всички ще станат червени! Гарантиран наш електорат!

Библиотека

Жената. Къде е нейното копче?

Как мъжете могат да облекчат живота си

Вис Виталис

издателство:
ИК "Изток-Запад"
година: 2009
страници: 312
цена: 15.00 лв.



Ето какво предупреждава авторът: "Написах тази книга не за да имам успех сред жените или заради известност. Задачата ми е да облекча живота на мъжете, да разсея заблудите им и да им помогна да избегнат

неприятностите в общуването с жените - навярно вече всеки е имал достатъчно такива (неприятности, не жени).

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

Имайте предвид, че не съм се опитвал да сътворя сборник с ясни рецепти за всички случаи в живота. Това по принцип е невъзможно. Още повече че великите учители са ни завещали: главното е не начинът, а методът. С други думи, животът е безкрайно разнообразен, всичко не може да предвидиш, но ако знаеш правилния подход и си способен логично да мислиш, всяка ситуация за теб ще стане прозрачна, а начина за решаването на проблемите си всеки път ще намираш сам, при това най-подходящия. Затова главната задача на тази книга е да се научим правилно да разбираме жените, стратегията и тактиката на тяхното поведение и да се извадим от илюзии - така че да можем да излизаме от всяка ситуация ако не като победители, най-малко без загуби.

Екофарм
Алергология

Allergodil®

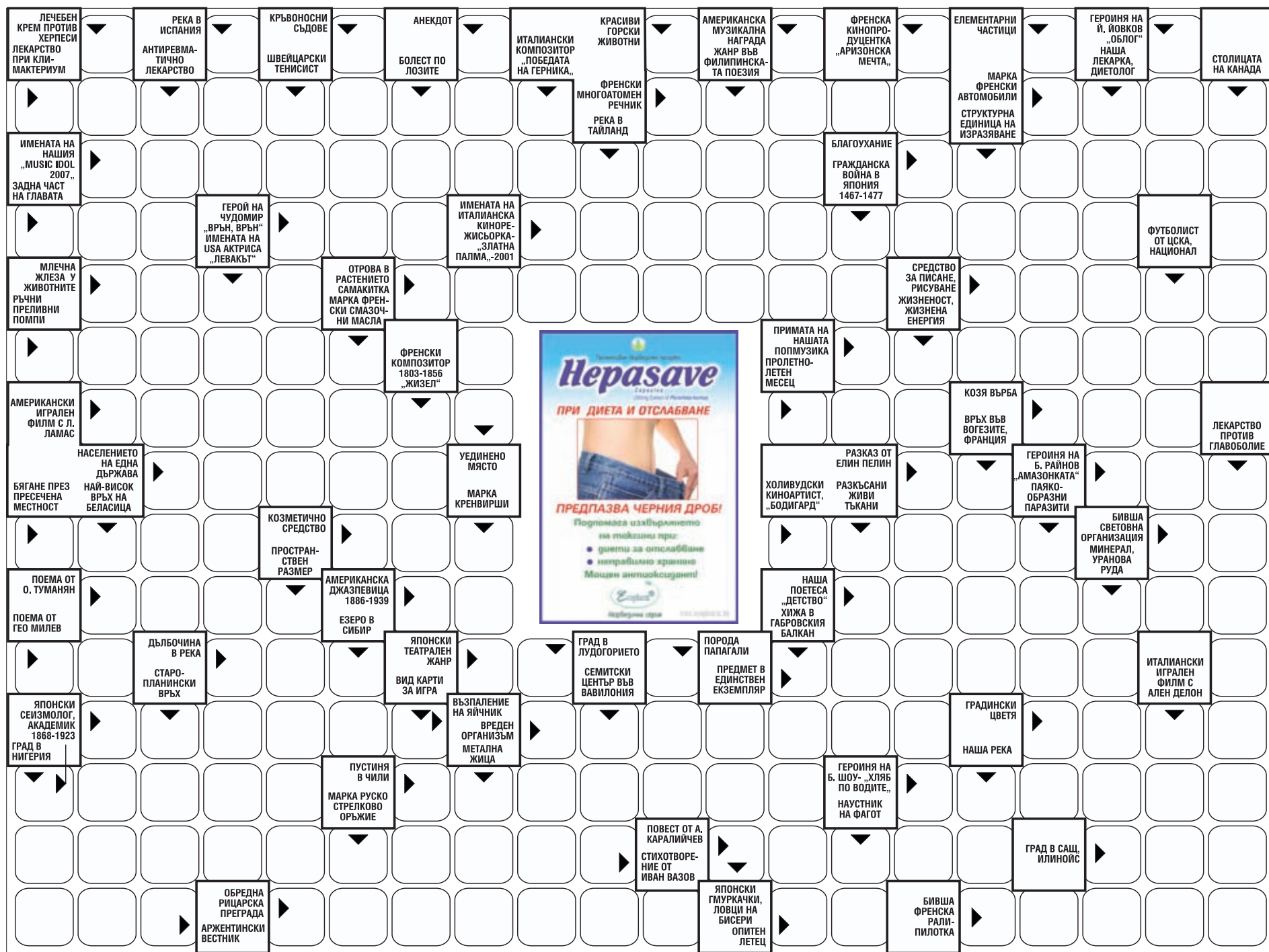
Непримирим към сенната хрема!

2 пъти на ден

А-128/28.05.2009

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 Върх" 14, бл. 3, тел.: 963 15 96; 963 15 97



РЕЧНИК : АВИТ, АКАД, АНУШ, ЛИВЕРИ, МУТОН, НОНО, ОМОРИ, ОНЕК, ОНИН, РЕМА

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 28 (81)

ВОДОРАВНО: "Мегена роса". Аборигени. Лук. Легеника. Еретик. Чул. Мими Николова. Ов. Волан. Канонада. Адам. Як. ЕЛАН. Инес. "То". АЛТО. "Ио". Онекотан. Азия. Бек. ЕЛО. Антре. "Стар". Рул. Ос. Жако. Лук. Ви. Брегово. Скат. "Ахам". Лоара. Аконитин. Алин. Гваделупа. Артек. Нож. Подвиг. Кенана. Моливи. Мау. Окалина. Кулинар.

ОТВЕСНО: "Целувка за сбогом". Дуло. Лин. Равда. Дек. "Петият жерави". Мало (Ектор). Рагади. Калина. Беко (Жилбер). Его. Рем. "Ние". Овал. Родик (Ангу). ОКИ. Окука (Драгомур). Сена (Аертон). ОПЕЛ. Танин. Анани. Ико. Ан. Закон. "Стана". Бала. Секира. Го. Огунит. Ант. Реване. Алт. Ему. Бира. Екери. Акол. Ге (Пол). Асол. Кал. Ли (Джет). Метод. Тор. Хинин. "Ниџата". Ивановџа (Лили). "Шук". Монолит. Жир.



Без гуми

Карикатура **Николай АРНАУДОВ**

Cygoky

Лесно



Трудно



**Живот
и Здраве**

Издава
Хелт медия груп

Изпълнителен директор
Бойко Станкушев

Програмен директор
Петър Галев



Главен редактор Иво Инджов
Графична концепция Людмил Веселинов
Отговорен редактор Светлана Любенова
Наблюдател Румен Леонидов
Медицински редактор д-р Стамен Илиев

Репортери: Вася Дерменджиева,
Даниела Севрийска
Препечат: Веселка Александрова, Росица Иванова
Коректор Татяна Георгиева

Адрес: София, ж.к. „Малинова долина“, бл. 8, вх. А, ет. 4
тел.: 02/962 58 12; 0887 60 80 80; факс 961 60 41;
e-mail: info@health.bg

Печат: Печатница „Дружба“, София, жк „Дружба 1“, ул. „Илия Бешков“, № 3, тел. 02/422 59 08

Вестникът се разпространява безплатно.

Реклама
Мария Богданова
менеджър Реклама
„Икономедия“ АД
София 1000, ул. „Иван Вазов“ 18,
тел. + 359 2 9376 399
факс + 359 2 9376 270
GSM + 359 899 817582
mariab@capital.bg
www.economedia.bg





Валери Ценков
мениджър Проекти
Хелт Медия Груп
GSM: 088 808 192; 0887 455 771
v.tsenkov@health.bg

НОВО

Пробиотик

Lacto



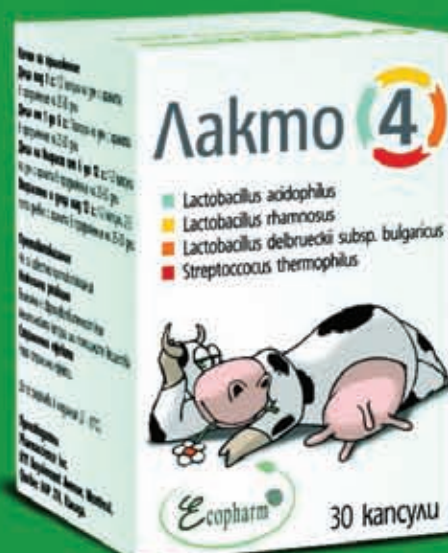
-  Lactobacillus acidophilus
-  Lactobacillus rhamnosus
-  Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus
-  Streptococcus thermophilus



*При диарии, причинени от вируси,
бактерии и хранителни интоксикации.*



www.ecopharm.bg



30
кандули