



Приятна почивка!

Следващият брой на в. „Живот и Здраве“ ще излезе на 26 август



Безплатен абонамент

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



Вестник за здраве и антиейджинг

Живот и Здраве

Брой 30 (83), 5 - 11 август 2009 г. (год. III)

Честито!

Д-р Петър Велев яхна 50-те



За мъжете няма лоша възраст. На 20 години са като волтова дъга, заредени до взривяване, и убедени, че са събирателен образ на Дон Кихот и Хари Потър. Благородните дела са подвластни на великодушното им, а препятствията отстъпват пред магията на техния чар. На 30 са неугържими. Успешният старт е зад гърба им, а финалът дори не се мърка в далечината. На 40 са прибрали вятърните мелници в килера, но със затворени очи могат да ги намерят и да се хвърлят в следващата авантюра. А на 50 са убедени, че Росинант тепърва ще ги понесе в решителния житейски галоп.

Затова, д-р Велев, никога не изваждайте крака си от стремето и не оставайте юздите в ръцете на Санчо-Панчовци.

Екипът на вестника ви желае "Живот и Здраве" и ви напомня, че ще ви подкрепя винаги, когато решите да яхнете поредната житейска вълна.

Темата

- Какви капани ни готви лятото
- Как да се предпазим от слънчев и топлинен удар
- Край водата - винаги нащрек
- Дехидратацията е опасна
- Какво трябва да знаете, когато пътувате с деца



стр. 8-9

Добрата новина

България е сред десетте най-предпочитани дестинации сред британците. Страната ни се нарежда на осмо място, като изпреварва Италия и Хърватия.

Данните са на английската туристическа агенция Holidays-Direct



Снимка: Личен архив

Любимецът на публиката се отправя на турне ► 12



Солариумите предизвикват рак

Експерти от Световната здравна организация причислиха солариумите и другите източници на ултравиолетови лъчи към категорията на най-значимите фактори, причиняващи рак. Доскоро солариумите се отнасяха към вероятните виновници за канцерогенните заболявания, но последни

изследвания потвърдиха тяхната несъмнена роля за възникването на злокачествени заболявания. Специалистите доказаха още, че при хората, които започват да ползват изкуственото слънце до 30-годишна възраст, рискът от развитие на рак на кожата нараства на 75%. Експерименти с животни

потвърдиха канцерогенността на трите типа ултравиолетово излъчване - А, В и С. Световната здравна организация препоръча да не се използват солариумите за козметични цели. Американското общество за рака съветва вместо изкуственото слънце да се употребяват кремове за загар.

Хроника

Кърмене

За шести пореден път у нас се провежда Световната седмица на кърменето. Кампанията, която тази година ще продължи до 7 август, е под мотото "Кърменето в извънредни ситуации. Готови ли сме?". Целта е да се привлече вниманието и да се ангажират медиите, организации и цялото общество в подготовката за оказване на помощ на кърмещи майки в извънредни ситуации, а също и в подкрепата на кърменето в мирно време.

Ученици

Очните проблеми, затлъстяването, бронхалната астма, гръбначните изкривявания и хипертонията са сред заболяванията, които засягат най-често децата в Плевен. Това съобщи д-р Ирина Джикова от Регионалната инспекция за опазване на общественото здраве. По думите на д-р Джикова причините за тези здравословни проблеми са несъответствието между ръста на децата и мебелите в училищата, обучението на смени, учебната натовареност.

Свински грип

По последни данни, представени от Европейския център по превенция и контрол върху болестите в Стокхолм (ECDC), смъртните случаи от новия грипещам H1N1 по света са вече 1012. Разминаването с информацията на СЗО, според която са с 200 по-малко, е резултат от използваните източници от двете организации. ECDC получава данни от сайтовете на здравните министерства на различните държави, които се актуализират по-често, а Световната здравна организация трябва да изчаква официалните потвърждения на смъртните случаи.

Пушачите по-рядко вдигат кръвното



Специалисти от Университетския колеж в Лондон, след като провели изследване на 20 000 мъже и жени, направили доста неочакван извод. Оказало се, че пристрастените към цигарите по-рядко страдат от високо кръвно налягане в сравнение с непушачите, въпреки че рискуват да развият множество сърдечно-съдови заболявания. Учените обясняват тези резултати с факта, че пушачите по-рядко страдат от затлъстяване и са по-слаби. А високото кръвно, както е известно, мъчи по-често хората с наднормено тегло. 15% от отклоненията в диастолното налягане се дължат на гените, а останалите 85% се определят от начина на живот, който водят хората.

Отслабване с... Вода

Американски диетолози препоръчват диетата за отслабване с... вода. Доказано е, че при недостатъчно течности организмът започва да изпитва стрес и да изпраща сигнали до мозъка, подобни на тези при глад. В резултат хората започват да се хранят, когато би трябвало да пият. Ненужните в този момент хранителни вещества се отлагат под формата на мазнини. Мъката по загубената стройна фигура отново се преодолява с хапване на висококалорични продукти. Ако изпивате по 2 - 2,5 литра вода на ден, чувството на глад може да се притъпи и да се намали количеството на поеманата храна. Трябва само да се знае, че става въпрос единствено за вода, а не за други напитки.



Разводът разболява

Разведените хора страдат от хронични заболявания по-често от семейните двойки. Тези данни бяха изнесени след изследване, проведено от специалисти в Университета на Чикаго. Те проучили 8652 души на възраст от 51 до 61 години и установили, че разведените страдат от хронични заболявания с 20% по-често. За тези, които след развода са сключили втори брак, процентът е 12. Според авторите на изследването негативното влияние на развода върху здравето се дължи главно на стреса, намаляването на доходите, както и на необходимостта децата да се отглеждат и възпитават от единия родител.

www.health.bg



„Моего гетте спортува“

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

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

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

Патентован Айурведичен продукт

Нерасаве

Capsules
(300mg Extract of Picrorhiza kurroa)

ГРИЖА ЗА ЧЕРНИЯ ДРОБ
ПРИ УВРЕЖДАНИЯ ОТ:

- Вируси
- алкохол
- медикаменти
- токсини

Ecopharm

Айурведична серия
www.ecopharm.bg

Джаз по време на криза

Най-известната саксофонистка в света Кенди Дълфър играе на фестивала в Банско



Румен АЛЕКСАНДРОВ

Дванадесетото издание на Международния джаз фестивал Банско 2009 ще се открие на 8 август. Сцената за всички концерти е разположена на градския площад, входът е свободен, което прави от феста не само музикално събитие, но и уникална социална случка в условията на икономическа криза.

Началото е отредено за родната ни звезда Васил Петров, който съвместно с Мери Танева и Биг Бенд Благоевград ще открие петдневния джаз марафон. В първата вечер на градския площад ще излязат и чешкото трио на Ото Хейжниц, и Clear Teal Band от Великобритания.

Между другите чуждестранни изпълнители, които всеки ден от 19,30 ч. ще демонстрират своята импровизаторска класа, са японско-италианската формация, израелското Judy Lewis трио, Yehua Khalil Band от Египет, бендове от Германия, Украй-

на, Холандия и Норвегия. Ще бъдат регистрирани и две американски участия - на Irving Louis Lattin Band, както и това на Jamie Davies от САЩ, който с Фестивален Биг Бенд Банско ще закрие тазгодишната джаз феерия.

Българското участие като цяло е по-скромно. Освен Марио Станчев трио, което играе от Франция, и Камелия Тодорова, която пристига от София, всеки ден от 16 ч. в акустичната зала на ROYAL TOWERS хотел ще възшебстват и две български джаз формации с не съвсем български имена. Това са Mind Trips и

„

Досега Кенди е издала повече от десет албума.

В тях русокосата дива синтезира рок и бийт, блус, поп и джаз



Кенди Дълфър ще зарадва българските фенове

Снимка Интернет

зат още Фор Бонс джаз комбо (Унгария) и Бразър Хууд (Швейцария).

Звездната холандка пристига в Банско след три големи концертни обиколки - в Япония, Европа и САЩ. Тя е родена в Амстердам, баща ѝ е известният джаз саксофонист Ханс Дълфър. Свири на саксофон от седемгодишна, на четиринедесет вече е лидер на своята група Funky Stuff. Още докато е тийнейджърка,

тя записва за световноизвестни компании, а едва двайсетгодишна, вече изнася концерти и обикаля света. Започнала е кариерата си на сопран-саксофон, по-късно преминава на алт-саксофон, който и досега е любимият ѝ инструмент.

В Америка Кенди става популярна благодарение на певица Принс. Мегазвездата я кани да вземе участие в проектите му и тя бързо набира све-

товна известност. И до днес често я наричат "момичето на Принс", защото продължава да бъде предпочитаният от него изпълнител на саксофон.

Освен за Принс, Кенди е записвала за Дейв Стюарт от Юпитермикс, Марсио Паркър, Бионсе, Пинк Флойд, Чака Кан, Дейвид Санборн, Маркърс Милър, Алън Парсънс и редица други.

Нейната първа съвместна работа с Дейв Стюарт е Lili Was Here, която през 1989 е №1 по цял свят. През 1999 те работят заедно над саундтрака на Cookie's Fortune - филм на Робърт Олтман. През 2002 правят европейско турне, в което солист е реге звездата Джими Клиф.

Досега Кенди е издала повече от десет албума. В тях русокосата дива синтезира рок и бийт, блус, поп и джаз.

Българските фенове на огнената холандка за втори път ще могат да я видят на живо. През 2007 г. тя взриви зала №1 на НДК, където заедно с четирите сексапилни топ инструменталистки от група C.O.E.D (Chronicles of Every Diva, или Хроники на всяка дива) представя взривоопасен микс от поп, рок, джаз и бразилска самба. Но в Банско сакс №1 Дълфър пристига със съвсем друго музикално обкръжение. И това е супергаранция, че шоуто ще бъде абсолютно различно, непредвидимо и неповторимо..

Трагичии

15 август
Голяма Богородица



По средата на един от най-жарките месеци в годината - август, църквата почита паметта на св. Богородица.

В християнската религия празникът е свързан със смъртта на Божията майка и е известен още като Голяма Богородица, за разлика от Малка Богородица (8 септември), когато се чества рождението на светицата. Според преданията на 64-годишна възраст Мария се моела в Елеонската планина, когато ѝ се явил архангел Гавраил с палмова клонка в ръка и ѝ възвестил, че след 3 дни духът ѝ ще се пресели в царството небесно. Преди да умре, тя пожелала да види още веднъж всички апостоли. Погребана е в пещера до Гетсиманската градина, която остава празна, тъй като на третия ден от смъртта си светицата възкръсва.

Народната традиция почита пресвета Богородица като покровителка на майчинството, жените и семейното огнище. На 15 август за здраве се колят курбани, раздават се предварително осветени в църквата грозде, гини, обредни хлябове, а там, където св. Богородица е патрон на местната църква, се правят големи събори и празненства. На този ден празнуват всички, които носят името Мария и неговите производни.



Мъжки спринт на дамски токчета

Снимка Добрин КАШАВЕЛОВ, Булфото

Число
на броя

23

пъти увеличава риска от катастрофи писането на есемеси по време на шофиране.

Данни от
Института по
транспорт във
Вирджиния

Мисъл
на броя

„

Игра един момент, когато човек трябва да спре да протестира със съзнанието си.

Бизнесменът
Гриша Ганчев
в предаването
„Нека говорят...“

Деца

Летните
разстройства ►

Депресията

Какви са причините
и симптомите ►

Здравното осигуряване е право и задължение

Това е начинът да получите качествена медицинска помощ

Към 30 юни 2009 г. над 1 милион българи са с прекъснати здравноосигурителни права, според данни от персоналния регистър на НОИ, цитиран в съобщение на Националната здравноосигурителна каса (НЗОК). Съгласно чл. 109 от Закона за здравното осигуряване (ЗЗО) прекъсването на здравноосигурителните права влиза в сила, когато осигурените лица, които са длъжни да се осигуряват за своя сметка и да заплащат оказаната им медицинска помощ, не са внес-

ли повече от 3 дължими месечни осигурителни вноски за период от 15 месеца до началото на месеца преди месеца на оказаната медицинска помощ. Размерът на здравноосигурителните вноски се определя всяка година със Закон за бюджета на На-

*Към 30 юни 2009 г.
над 1 милион българи
са с прекъснати
здравноосигурителни
права*

ционалната здравноосигурителна каса като процент върху осигурителния доход. Те могат да се вна-



Здравното осигуряване дава достъп до безплатно лечение
Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

сят по банков път или с пощенски запис по банков сметки на териториалните подразделения на Националната агенция за

приходите (НАП).

Прекъснатите здравноосигурителни права се възстановяват отново след внасяне на най-малко 12 осигурителни вноски за тези 15 месеца, като до тяхното възстановяване лицата заплащат оказаната им медицинска помощ, а заплатените суми не подлежат на възстановяване. Новият здравен министър г-р Божидар Нанев предлага гражданите, които не плащат здравни осигуровки, да загубят окончателно правото си на безплатно лечение. Нещо повече - г-р Нанев е на мнение, че за некоректните платци дори трябва да има глоби.

Според закона здравноосигурените лица имат право на: достъпна и качествена здравна помощ, първична извънболнична медицинска помощ,

специализирана извънболнична медицинска помощ, информация за здравословното им състояние и методите за лечение им, медуко-диагностични изследвания, високоспециализирани медицински дейности, болнична помощ, мнение на повече от един лекар за диагнозата, лечението и прогнозата на заболяването им, лекарства за домашно лечение, гентална помощ, отказ от лечение. Личният лекар от своя страна е длъжен да уведомява своите пациенти за: диагнозата и характера на заболяването им, целите, начина и различните възможности на лечението, както и очакваните резултати и прогнозата, рисковете, свързани с предлаганото лечение, включително страничните ефекти и нежеланите лекарствени реакции, болка и други неудобства, повишения риск за живота и здравето при хирургически операции, упойки и при други сложни медицински манипулации.

Всеки здравноосигурен пациент, който не е доволен от качеството на медицинската и генталната помощ, оказани му от неговия личен лекар, може да подаде писмен сигнал до директора на районната здравноосигурителна каса по местоживее или до директора на Националната здравноосигурителна каса. (ЖЗ)

30 000 българи годишно се разболяват от рак

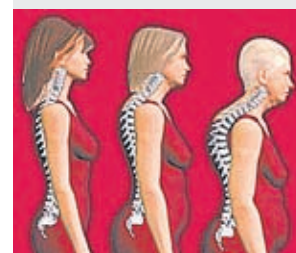
Всяка година в България диагнозата рак се поставя на 33 000 души. Това показват данните от Националния раков регистър, представени от председателката на Асоциацията на пациентите с онкологични заболявания и приятели (АПОЗ) Евгения Аджърска. Едва 30 процента от болните успяват да преживеят до пет години, а броят на починалите всяка година е 16 000 души, допълни Аджърска. Специалистите отчитат, че все повече намалява и възрастовата граница на заболяването. Най-често онкологичните проблеми при жените се проявяват при млечната жлеза, а при мъжете - при белите дробове.

Евгения Аджърска посочи, че липсата на профилактика, както и късното поставяне на диагнозата, са основните проблеми. "Трябва да има специфична антиракова политика, която съвсем не започва и не свършва с лекарствата, тя започва с профилактиката, минава през добра база и добър контрол на системата, минава през добър диалог между различните изпълнители на различните функции в организираната онкологична помощ", заяви Аджърска.

Най-важните дейности, които трябва да се предприемат, са извършване на изследване, изграждане на интегрирана информационна система за болните, създаване на стандарти за диагностика и своевременно и адекватно лечение. Важно място трябва да се отдели на психопрофилактиката, смятат от асоциацията. (ЖЗ)

Кратки

Кости



След като измерили плътността на костите на 2700 души, австралийски учени установили, че при вегетарианците тя е с 5% по-ниска от тази на месоядните. При това с най-ниска плътност се оказали костите на строгите вегетарианци. При тези от тях, които не ядат месо, но си позволяват яйца и млечни продукти, структурата на костите е по-плътна.

Кафе и памет



Две чаши кафе на ден помагат да се укрепи паметта, съобщиха американски специалисти. Те доказали, че кофеинът е способен да възстанови нервните клетки, поразени от болестта на Алцхаймер. Опитите показали, че еквивалентът на две чаши кафе подобрил работата на мозъка при болели мишки.

Време за раждане



Оптималната възраст за раждането на дете е от 20 до 35 години, смятат британски учени. Те доказали, че след 35 г. значително нараства рискът от помятане, раждане на мъртво бебе, цезарово сечение и усложнения при раждането.

Патентован Аюрведичен продукт

COMFORTEX®

20 меки желатинови капсули

**Не се надувай,
карай спокойно!**

Отстранява
излишните
газове
в червата

Подобрява
моториката
и храносмилането

Съдържа само билкови екстракти.
Търсете в аптеките.

Екофарм

Аюрведична серия

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

www.ecopharm.bg

Летните разстройства при децата

Бързото им овладяване ще предпази най-малките от обезводняване



Децата са най-податливи на летни разстройства

Снимка Рага ПЕТКОВА

Изследване ще докаже ефекта от витамин D

Американски учени съобщиха, че скоро започват крупно изследване за ролята на хранителните добавки, съдържащи витамин D, и мазните в рибата за снижаване на риска от рак и сърдечно-съдови заболявания. Друга цел на изследването е да се провери хипотезата, която обяснява високото разпространение на тези заболявания сред чернокожите именно с недостига на витамин D. Експертите от Харвардската медицинска школа в Бостън, САЩ, предполагат, че високото ниво на рак, исхемична болест на сърцето, инфаркт и инсулт сред чернокожи-

те се дължи на факта, че тъмната кожа пренява по-малко витамин D достатъчно количество витамин D в организма под въздействието на слънчевите лъчи. "При афроамериканците е повишен рискът от хиповитаминоза D и затова по-често се срещат някои видове рак, захарен диабет и артериална хипертония, казва д-р Менсън, един от авторите на изследването. Затова е много важно да се изясни няма ли да помогнат такива прости мерки като въвеждане в хранителния режим на добавки с витамин D." Витамините E и C, бета-каротинът и фолиевата киселина, селенът и другите хранителни добавки може да се окажат ефективно средство за профилактика срещу различни заболявания, но до момента това не е проверявано в по-масабни проучвания, а се знае, че големите дози от тях може да носят някои рискове. Изследването ще продължи 5 години, като в него ще вземат участие 20 000 здрави възрастни доброволци, като една четвърт от тях ще бъдат чернокожи. (ЖЗ)



те се дължи на факта, че тъмната кожа пренява по-малко витамин D достатъчно количество витамин D в организма под въздействието на слънчевите лъчи. "При афроамериканците е повишен рискът от хиповитаминоза D и затова по-често се срещат някои видове рак, захарен диабет и артериална хипертония, казва д-р Менсън, един от авторите на изследването. Затова е много важно да се изясни няма ли да помогнат такива прости мерки като въвеждане в хранителния режим на добавки с витамин D." Витамините E и C, бета-каротинът и фолиевата киселина, селенът и другите хранителни добавки може да се окажат ефективно средство за профилактика срещу различни заболявания, но до момента това не е проверявано в по-масабни проучвания, а се знае, че големите дози от тях може да носят някои рискове. Изследването ще продължи 5 години, като в него ще вземат участие 20 000 здрави възрастни доброволци, като една четвърт от тях ще бъдат чернокожи. (ЖЗ)

температура. Затова специално при най-малките още с първите стомашно-чревни прояви трябва да се търси лекарска консултация. Педиатърът ще прецени дали е необходимо болнично лечение, приложението на антибиотици (при бактериалните чревни инфекции), венозни вливания, или пък детето може да се лекува в домашни условия.

Понякога функционални нарушения в храносмилателната система при децата могат да предизвикат стомашно-чревно разстройство. Сред тези нарушения е дисбактериозата - намаляването на количеството на полезни

температура. Затова специално при най-малките още с първите стомашно-чревни прояви трябва да се търси лекарска консултация. Педиатърът ще прецени дали е необходимо болнично лечение, приложението на антибиотици (при бактериалните чревни инфекции), венозни вливания, или пък детето може да се лекува в домашни условия.

То им идва от гръцки и означава "за живота". Пробиотичните препарати съдържат живи полезни микробни култури в концентрирана форма. Те се предлагат под различна форма, но един от най-важните показатели за тези препарати е високата концентрация на жизнеспособни пробиотични бактерии от различен вид. През последната година един от най-използваните пробиотици е "Лакто-4", защото съдържа висока концентрация от четири важни пробиотични бактерии. Освен това е под формата на капсули, които при децата могат да се изсипят в течност или пюре.

Пробиотиците могат да се дават и на здрави деца, например при стрес и умора, при грешки в диетата

В стомашно-чревния тракт полезните бактерии стават активни, колонизират чревната лигавица и изместят болестотворните микроорганизми. Пробиотиците подпо-

магат и усвояването на лактозата, пречат на развитието на гнилостните процеси и така са добър помощник срещу обезводняването на газове и колики при децата.

Д-р Стамен ИЛИЕВ

Стомашно-чревните разстройства са сред основните проблеми при децата през летния сезон. Причините за тях са многобройни, но независимо дали става въпрос за проява на основното заболяване, или за симптом, придружаващо друго заболяване, диарията и повръщането при малките трябва да бъдат овладени бързо заради реалната опасност от обезводняване. А при децата то може да настъпи за броени часове. Особено когато състоянието е придружено от висока

те бактерии, които обитават храносмилателната система. Това състояние настъпва често след антибиотично лечение, защото антибиотикът унищожава не само вредните, но и полезните бактерии в червата. Дисбактериоза може да настъпи и при еднообразно хранене, без достатъчен прием на пресни плодове, зеленчуци и млечни храни. А тези полезни бактерии участват в обмяната на веществата, в храносмилането, в имунните процеси. Затова учените са открили природен метод, чрез който да се възстановява нормалната бактериална чревна флора - това са пробиотиците. Име-

магат и усвояването на лактозата, пречат на развитието на гнилостните процеси и така са добър помощник срещу обезводняването на газове и колики при децата.

Пробиотиците могат да се дават и на здрави деца, например при стрес и умора, при грешки в диетата. Пробиотиците са задължителни при лечението на диарии от различен произход. Те са много важни при кърмачетата, особено при изкуствено хранените. Защото е доказано, че кърмените деца са по-здрави. Пробиотиците могат да нормализират чревната флора и при по-малките деца на изкуствено хранене.

Пробиотик

Lacto 4

Възстановява чревната микрофлора

Подобрява функцията на храносмилателната система

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

Стресът е предвестник на депресията

С д-р Веселин Герев, психиатър от Медицински център „Асцендент“ - София, разговаря Илиана Славова

Д-р Герев, какво представлява депресията?
- Депресията е състояние, до което човек стига, когато е изложен продължително време на стрес, преживява травмиращи събития, които обмисля и анализира. Когато това е свързано със самообвинения за допуснати грешки, човек се чувства потиснат. Обикновено до такива състояния не се стига за ден или два. Емоционалната реакция на хората е различна, но в повечето случаи напрежението е натрупвано в продължение на месеци, дори години. То постепенно води до загуба на контрол върху мислите и емоциите.

Стресът като предвестник на депресията е изключително често явление в ежедневието.



От непрекъснатия стрес до депресията има само една крачка

- Болест ли е депресията, или състояние, с което човек може да се справи и без лекарска намеса?

- Същинската депресия е заболяване, което често изисква продължи-

телно лечение. То включва антидепресанти и медикаменти, стабилизиращи настроението. След няколко месеца лечение състоянието се подобрява и обикновено не се стига до влошаване.

Снимка Архив "Живот и Здраве"

- Стресът винаги ли предшества депресията?

- Състоянието на тревога, постоянно безпокойство и страх често водят до отпадналост и липса на настроение. В началото промените в психиката, които стресът предизвиква, са периодични - редуват се кризи и периоди на спокойствие. Тенденцията е междукризисните периоди да се скъсяват и накрая напрежението да държи човека през целия ден.

- Как можем да познаем, че човекът до нас развива стрес и впоследствие депресия?

- Първият симптом е безсънието - трудно заспиване, често събуждане. Характерно е ранното събуждане - около 4,30 - 5,00 ч. сутринта, и невъзможност човек да заспи отново. Други симптоми са

„

Хората трябва да знаят, че колкото по-късно потърсят специалист, толкова по-продължително време ще трябва да приемат медикаменти

нервност, сърцебиене, колебание на стойностите на кръвното налягане, изтръпване на ръцете и краката, главоболие, леко повишаване на кръвната захар.

Обикновено пациентите първо отиват при кардиолог, после при ендокринолог, правят множество изследвания, преди да се установи, че страдат от депресия.

- Как да разграничим стреса от депресията?

- Хронологически стресът е преди депресията. Той е съпроводен от дълги състояния на безпокойство и напрежение. След това идва фазата на изчерпване на психиката. При нея е налице невъзможност човек да се напруга при травмиращи събития. Енергията му е понижена, измъчват го "черни" мисли.

- Винаги ли стресът преминава в депресия?

- В повечето случаи е така, защото хората си мислят, че стресът е състояние, което посте-

пенно ще отшуми, и не търсят помощ навреме. Практиката обаче показва, че състоянието се задълбочава, защото при изчерпването на психиката вследствие на стреса се наблюдава недостиг на основните биологично активни вещества в мозъка. Те не могат да се възстановят

от само себе си. Важно е лечението на състоянието да започне на фазата на стреса, преди да се развие депресия. Тогава лечението е много по-лесно и бързо.

- У нас хората обикновено се притесняват да се обърнат към психиатър...

- Навсякъде по света е така, хората избягват посещенията при психиатър. Затова обикновено терапията започва късно. Изключение в това отношение са САЩ, където има десетилетна традиция.

- Какво могат да направят близките, за да помогнат на човек, страдащ от стрес или депресия?

- Не много. Важно е човек сам да е мотивиран да се погрижи за здравето си. Хората трябва да знаят, че колкото по-късно потърсят специалист, толкова по-продължително време ще трябва да приемат медикаменти.

Оптимална доза комфорт от природата

Lactagyn

10 капсули за вагинално приложение, съдържащи 4 билиона живи лактобацили

Възстановява нормалната вагинална микрофлора

Търсете В аптеките

www.ecopharm.bg

Ecopharm

Пробиотиците дават комфорт на жените

Една от най-честите прояви на вагинални дискомфорт при жените е т.нар. бяло течение, което е симптом, а не самостоятелно заболяване. Причините за течението са много разнообразни - функционални, хормонални или възпалителни. Конкретната причина задължително трябва да се установи при гинекологичен преглед, защото понякога течението е първа проява на по-сериозни състояния.

Много често течението е причинено от дисбактериоза на влагалището - нарушаване на съотношението между нормалните и болестотворните микроорганизми, които го населяват. Това се получава при външно замърсяване вследствие на половия живот, снижаване на имунитета от общи заболявания и преумора, гъбични инфекции, възникващи обикновено след антибиотична терапия. Първите оплаквания са свързани със сърбеж, парене, зачервяване, увеличаване на течението. Проблемът се задълбочава, ако жената не посети гинеколог и не вземе съответните мерки.

На първо място е хигиената. Но при интимния тоалет трябва да има мярка и той да не се извършва с обикновен сапун. След това трябва да се направи микробиологично изследване, за да се установи причината. Ако е банална гъбична инфекция, а това е много често срещано състояние, на първо място трябва да се възстанови естествената влагалищна среда. Добър начин за това е локалното приложение на пробиотици. Специално за влагалищно приложение е разработен препаратът "Лактажин". Той поддържа нормалното количество на активните млечно-кисели бактерии, които потискат развитието на болестните микроорганизми.

При прием на антибиотици по какъвто и да е повод "Лактажин" трябва да се прилага и профилактично 7 дни по 1 доза вечер, за да не се развие влагалищна дисбактериоза. При вече възникнал проблем курсът за лечение е 10-дневно приложение на пробиотичния препарат, отново по 1 глобула вечер. (ЖЗ)

Най-интересното от тв предаването „Още за здраве“

Цитонамазка за навременна диагноза

С доц. Мария Попова, ръководител на Гинекологичната клиника в Пета многопрофилна болница в София, разговаря Петър Галев

Доц. Попова, станаха ли жените по-отговорни към здравето си през последните години?

- Въпреки че вече много жени посещават профилактични прегледи, все още има много работа, докато стигнем до най-добрите европейски практики в превенцията и ранното откриване на злокачествените гинекологични заболявания. Един от проблемите е, че по-възрастните жени все още очакват да бъдат потърсени за профилактичен преглед. Те са свикнали с предишната система за профилактика, при която се водеше документация коя жена кога е прегледана и какъв е бил статусът ѝ. За радост, по-младите са много информирани, повечето четат в интернет и знаят опасностите за здравето си.

- Кое е водещото онкологично заболяване, което застрашава жените?

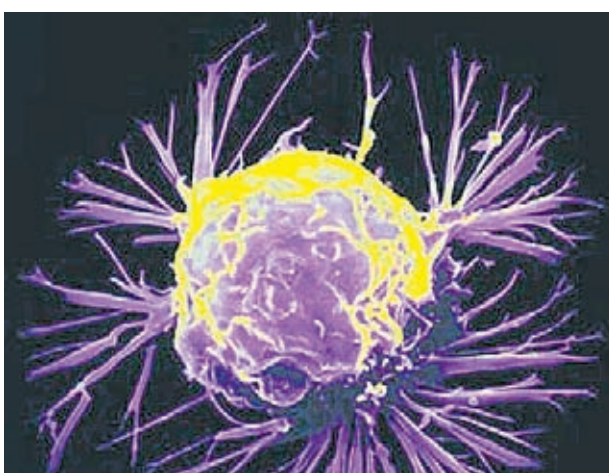
- Това безспорно е

ракът на млечната жлеза. Но това заболяване в България е извадено от отговорностите на гинекологите и е "зачислено" на хирурзите. А в другите европейски държави не е така. Ракът на маточната шийка и ракът на ендометриума (на маточната лигавица) са на второ място по значение.

- Но нали ракът на маточната шийка може да се открива много рано. Защо не намалява?

- Ние точно затова говорим толкова много за това заболяване, защото при него имаме възможността да постигнем пълно оздравяване. Но за това е необходимо и активното внимание на самите пациентки. Те трябва редовно да се подлагат на прегледи с цитонамазка. При откриването на предраково състояние или на начален карцином можем да направим органосохраняваща операция, при която се възстановява здравето на жената и се запазва възможността за износване на бременност.

- Искате да кажете,



че дори след операция за рак на маточната шийка жената може да забременее и да роди?

- Точно така, но само когато ракът е открит навреме - в самото начало, и направената операция е т.нар. конизация. При по-напредналите стадии се налага премахването на матката и няма начин за бременност. Затова е важно да направим всичко възможно за предпазване от заболяването и за ранното му откриване, когато все пак то възникне. Вече има и съв-

ременни ваксини срещу човешкия папиломен вирус, за който се доказва, че предизвиква рак на шийката. В много държави те вече се прилагат рутинно и там заболяемостта ще



При жени без оплаквания и при добри първоначални резултати е достатъчен преглед веднъж годишно

започне да намалява.

- Всъщност кои са ранните признаци за сериозните гинекологични проблеми?

- За съжаление, често няма специфични признаци, но по правило много от заболяванията в нашата област започват с кървене извън обичайните менструации или след менопаузата. Затова такъв тип кървене,

както и промени в интензивността и периода на месечния цикъл трябва задължително да се изясняват при гинеколога!

- С каква честота да са профилактичните прегледи?

- Това зависи от възрастта,

както и от резултатите от прегледите. При жени без оплаквания и при добри първоначални резултати е достатъчен преглед веднъж годишно. В другите случаи лекарят определя кога пациентката да гоиде отново.

Всеки понеделник от 20,15 ч. по Тв Европа

Назаем от радиопредаването „Говорим за здраве“

Стомашните неразположения са преодолими

С д-р Радин Цонев, гастроентеролог от болница „Токуда“, София, разговаря Георги Нейков



Д-р Радин Цонев

- Д-р Цонев, стомашно-чревните разстройства през лятото като че ли отбелязват своеобразен бум. Кои са предпоставките за него?

- Една от причините е чисто социалната страна, т.е. повечето пътувания през летния сезон. Освен това през горещините по-често се разпространяват вирусни и бактериални инфекции, които обикновено се свързват с недоброто измиване на ръцете, на плодотелите и зеленчуците. Трябва да се има предвид, че стомашно-чревните заболявания са и бактериални, и вирусни, някои от тях са и медикаментозно обособени, трети са токсични.

- Освен чрез спазване на хигиена, как по друг начин човек може да се предпази?

- Съветите, които винаги даваме на пациентите, са да употребяват храна, която да е приготвена добре термично,

да се избягват полуфабрикатите, продукти, съдържащи яйца, да не говорим за храните фаст-фуд.

- Ако все пак човек почувства, че е засегнат от стомашно-чревно неразположение, може ли сам да си помогне?

- Известно е, че в момента, в който започне стомашно-чревно неразположение, едно от първите средства за първа помощ е активният въглен. Напоследък хитът, който всички препоръчват, не са толкова медикаментите, а така наречените пробиотици, които едно време бяха широко застъпени в нашата национална кухня с хубавото ни кисело мляко. За съжаление нещата се промениха. Вече е забравено истинското кисело мляко, както си го спомням в моето детство. В него имаше истински пробиотик, известния лактобацилус булгарикус.

- Какви други препарати помагат в такива ситуации?

- За да се възстанови по-пълно микрофлората, пациентите трябва да вземат и витамини, най-вече от В групата, тъй като някои път те не достигат в организма, минерали като цинк, магнезий и др.

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

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

Горещите капани



През горещия сезон децата може лесно да станат жертва на високите температури Снимка Рага ПЕТКОВА

■ Слънчевият и топлинният удар са братовчеди, които сериозно застрашават здравето ви

Някои хора обичат горещините и се радват на всеки слънчев лъч, стараяйки се да му предоставят по-открита част от тялото си, а други през цялото лято се крият на сянка и предпочитат бледия цвят на кожата си. Но независимо дали са на плажа или в задушния офис, и едните, и другите са подложени в еднаква степен на опасността да получат слънчев или топлинен удар.

Топлинният удар е патологично състояние, което възниква, когато организмът се прегрее. В резултат се усилят процесите на топлообразуване, а се затруднява топлоотдаването в организма на човека, което нарушава жизнените му функции. Колкото температурата и влажността са по-високи, толкова рискът е по-голям. Топлинен удар може

да се предизвика от физическа работа в кожени или синтетични дрехи, преумора, обезводняване, обилно хранене, продължителни походи. И всичко това, когато е горещо. Особено лесно се прегряват малките деца и възрастните. В рисковата група влизат още хората, не свикнали с високите температури, страдащите от затлъстяване, пациентите със сърдечно-съдови и ендокринни заболявания или злоупотребащите с алкохол.

Признаците на топлинния удар са обща слабост, сънливост, главоболие, виене на свят. Проявите постепенно се засилват - повишава се температурата на тялото (понякога до 40 градуса), появяват се гадене и повръщане. Ако до този момент не е отстранена причината за прегряването, може да се стигне до халюциниране, делириум, загуба на съзнание. Кожата на пострадалия

Край водата - винаги нащрек!

Мирослава КИРИЛОВА

Водата гарява, но и отнема живот. "Основната опасност идва от това, че хората посещават неохраняеми плажове!", заяви пред екипа ни Наталия Стоянова, главен експерт във Водноспасителната служба (ВСС).

Ето и някои от основните заплахи на водните басейни:

- 1 Плуване и скокове в непознати води** - най-голям риск за живота крият подводните скали, различни остри предмети, неизкоренени дървета;
- 2 Дънни ями и прагове** - има ги в морето, реките и язовирите. Може да попаднете в тях ненадейно, да изпаднете в паника и да изгубите контрол и координация на движенията си;
- 3 Плуване и къпане след обилно хранене;**
- 4 Използване на алкохол и наркотични средства;**
- 5 Студена вода** - когато се загреем на горещия пясък и след това влезем в студена вода, рязката промяна в температурата може да предизвика шок с рефлекторно спиране на дишането;
- 6 Умора и изтощение, надценяване на собствените плувни умения.** Наталия Стоянова сподели, че наскоро точно това е била причината за три смъртни случая на нашето Черноморие: "Някои от плажуващите мислят, че уме-

ят да плуват, не се съобразяват с указанията на спасителите и навлизат навътре в морето. Силите им стигат обаче само да влязат, но не и да излязат...";

7 Мускулни крампи (схващания) - получават се след рязко усилие или преумора, особено ако са съчетани с прехладжване;

8 Течения и водовъртежи, вълнение и прибой;

9 Плавателни съдове - плуване в близост до тях, претоварване, използване на самоделни и нестандартни средства;

10 Опасни игри (като: Кой ще издържи най-дълго без да диша под водата?). Използването на надуваеми предмети, които дават измамна сигурност;

11 Тинесто дъно, водорасли - лесно може да се оплетете в тях, а при съчетание с дънна яма измъкването е трудно дори за добър плувец;

12 Напоителни канали.

По неофициална статистика на ВСС от началото на летния сезон в България жертви на удавяне са станали 36 човека, 15 от които деца. Каквито и да са вашите плувни умения, информирайте се за опасностите на морското дъно. Нашата събеседничка Наталия Стоянова, която е и треньор на Българския национа-

лен отбор по водно спасяване, даде следните съвети на всички, които са планирали да релаксират край водни басейни: "Водата крие много опасности, така че бъдете внимателни. Ако толкова мно-

го ви се плува, а сте на море, задължително плувайте успоредно на брега! Бъдете сигурни къде са децата ви. И не забравяйте, името на нашето море не е случайно - Черно море!"

Флагова сигнализация



а броя на лятото

е блага, хладна, повишава се пототделянето, нарушава се сърдечната дейност, пулсът е слаб и учестен. Липсата на адекватна медицинска помощ може да доведе до смърт.

Слънчевият удар е разновидност на топлинния. Това е остро болезнено състояние, възникващо в резултат на прегряване при продължително подлагане на главата под преки слънчеви лъчи, които усилват кръвния поток в главния мозък. В тежки случаи може малките кръвоносни съдове да се спукат и това да доведе до нарушения в дейността на централната нервна система. Признаците на слънчевия удар също се развиват остро - появяват се силно главоболие, световъртеж, почервяване на лицето, причерняване, нетърпима жажда, шум в ушите. Понякога може да се появят кръвотечение от носа или разстройствата в зрението. Ако не се прекратят въздействията на слънчевите лъчи и не се потърси помощ, симптомите се усилват - слабо-

Трябва да се знае, че е по-лесно да се получи топлинен удар, отколкото слънчев

стта се увеличава, дишането става повърхностно, участва се сърцебиенето. Трябва да се знае, че е по-лесно да се получи топлинен удар, отколкото слънчев.

Първата помощ и в двата случая е еднаква - пострадалият веднага трябва да се премести на сянка или в прохладно помещение, да се разсъблече. Загължително е да се постави студен компрес на главата му, тялото му да се увие в мокри кърпи или да се напръска със студена вода. Ако човекът е в съзнание, трябва да му се даде да пие вода.

При всички положения - потърсете медицинска помощ! Спешен екип извикайте, ако пострадалият не е в състояние да приема течности, ако е дезориентиран, ако има затруднено дишане или страда от хронично заболяване. Запомнете: не давайте на пострадалия аспирин или парацета-



Сянката е спасението от парещите лъчи на слънцето

мол за сваляне на температурата!

Как да се предпазите от топлинен или слънчев удар?

Избягвайте дълги преходи в горещо време или ги провеждайте в прохладните часове на деня, облечете леки дрехи, спирайте често в сенчести места за почивка. Не престоявайте дълго в топли и задушни помещения. Пийте вода. Благодарение на нея можете да коригирате водно-со-

левия обмен в организма. Не се подлагайте на преки слънчеви лъчи, без главата ви да е покрита, особено ако сте в рисковата група. (ЖЗ)

Когато сте с деца на път

■ Не пътувайте в най-топлите часове на деня, дори и да имате климатик. От вътрешната страна на стъклото, до което седи дете, залепете щора, за да не го грее пряко слънцето. Не забравяйте, че слънчево изгаряне се получава и през стъкло. Децата трудно понасят горещините, а постоянното ползване на климатик може да им причини допълнителни проблеми: простуда, алергични пристъпи.

■ Носете храна и вода за детето, не разчитайте на крайпътните заведения, които масово в България не са на добро хигиенно равнище. Храненето в тях често означава стомашно разстройство.

■ Давайте много течности на малкия човек, дори и да не казва, че е жаден. Спирайте минимум на час и половина на сенчести места за тоалетна и раздвижване.

■ Носете лекарства, които може да ви се наложи да дадете на детето. Не разчитайте да купите медикаменти по пътя! Добре е в себе си да имате: таблетки (свещички) или сироп против висока температура - поне два вида - напр. парацетамол и нурофен; антиалергичен сироп и крем против обриви и ухапвания от насекоми; сироп за кашлица, прахчета против разстройство, разтворими прахчета против обезводняване при повръщане и разстройство, ампула с глюкоза (също при повръщане), таблетки за смучене за гърлото (при децата над 3 години); капки за нос и физиологичен серум за промиване на нослето при хрема, капкомер, термометър, риванол, стерилни марлички, памук, лейкопласт.

■ Ако на детето му прилошава в кола, автобус или самолет, предварително се консултирайте с лекар как да го подготвите за пътуването и какво да му давате в самото превозно средство. Вече има добри препарати (включително хомеопатични и на природна основа), които до голяма степен потискат проявите на автомобилната болест.

■ Не шофирайте агресивно, ако возите дете! (ЖЗ)

Дехидратацията е опасна

Д-р Николай ПОДОЛЕШЕВ, ВМА

Лятото е в разгара си и жегата може да доведе до значителна загуба на вода и минерални соли и в крайна сметка до обезводняване на организма, известно като дехидратация. Това състояние се предотвратява чрез физиологичен механизъм, предизвикващ чувство за жажда. При кърмачетата обаче той не е напълно стабилизирал, а при хората от третата възраст лесно се разстройва.

Дехидратацията се открива чрез т.нар. тест на кожната гънка. При нормално хидратиран човек гънката, образувана чрез прищипване на кожата, изчезва веднага след като бъде отпусната. При дехидратация кожата губи от еластичността си и гънката остава. Други изяви на обезводняването са силна жажда, пресъхнали устни и език, учестена сърдечна дейност, виене на свят, гъста урина и дори психическо объркване.

Внимание по отношение на кърмачетата! При много горещо време и наличие на стомашно-чревни разстройства (съпроводено с висока температура, диария и повръщане) екстремната загуба на вода и електролити за по-малко от един час води до драматично обезводняване на кърмачето и до кома. Важни белези на обезводнява-

нето са хлътване на фонтанелата на бебето и на очите в орбиталните ямки, смущения на съзнанието.

Идеалната профилактика на хидратацията е консумацията на не по-малко от 1,5 литра вода и други течности (айрян, чай, плодови сокове и т.н.), преди да се изпита чувството за жажда.

Предпазването на кърмачетата от дехидратация при диария, придружена или не с повръщания, започва с ограничаване на млякото и заместването му с биберон с вода, обогатена с разтвор, съдържащ минерали и захар. Водната диета продължава най-често 24 до 48 часа, като постепенно се включват супи от моркови и ориз с цел да се спре диарията. Въвеждането отново на млякото се извършва постепенно, като се прекъсва го със смес от вода и електролити. При пътуване с бебе в кола трябва подръка да се намира биберон с вода. При горещо време кърмачето не бива да се оставя в паркирана кола. Ако бебето вдигне температура, се дават редовно малки количества вода. Бебето може да се съблече и евентуално да бъде изкъпано с вода, чиято температура първоначално да е с 1 градус по-ниска от телесната, а след това чрез постепенно разреждане със студена вода да достигне до 35° С.

Ако сте в плен на нередовния стомах...

Лаксативни сиропи, съдържащи плодови екстракти

Екофарм

Се-Лакс

Сироп от сладковат и сеня

150 ml

За регулиране на храносмилането

Подходящ за възрастни

Екофарм

ФрутиЛакс

Сироп от сладковат и сеня

150 ml

За регулиране на храносмилането

Подходящ за деца и диабетици

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

Екофарм

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

www.ecopharm.bg

Панчарево

Плаж и вкусна
рибена чорба ▶

Ароматерапия

Целебното действие
на ефирните масла ▶

Гените донесоха утеха за „сови“ и „чучулиги“

Вътрешният часовник не може да бъде излъган

Нов генетичен тест вече определя кой е ранобудник и кой поспанко. Оказва се, че полюсите на вродения биоритъм трудно може да се сменят.

Хората не са еднакви и за разликите помежду ни се грижат производ, околна среда, гени и не толкова рядко - вътрешният часовник.

Че при двукраките, подобно на голяма част от животинския свят, има различни хронотипове, се знае от биолозите със сигурност едва от няколко години. Така наречените „чучулиги“ са активни сутрин и вечер бързо се уморяват. „Совите“ пък си лягат късно и на другия ден излизат трудно изпод завивките.

Как хората се разделят на хронотиповете, доскоро се установяваше с анкети, в които тест-ваните описваха протичането на деня им. Сега обособяването на човечеството на ранобудници и сънливци позволява да бъде доказано чрез един прост кожен тест.

Екипът на хронобиолога Аким Крамър от берлинския медицински университет Charite е успял да измери в лаборатория активността на всички гени, които управляват вътрешния часовник. При бозайниците подобни "времеви предаватели" са активни в почти всички клетки. Те определят такта за отделянето на хормоните, за продължителността на процесите на обмяна на веществата или за състоянието сън - бодрстване.

Клетъчните часовници се регулират от един

"господстващ часовник" в мозъка, който пък се контролира от слънчевата светлина. Като диригент на оркестър централният "пейсмейкър" предава сигналите по-нататък в периферните клетъчни часовници.

При опита си берлинските

изследователи използвали 28 доброволци, между които 11 ранобудници и 17 сънливци, на които взели 2 мм кожни участъци и размножили клетките на съединителната тъкан в лаборатория. Работата на наличните "часови" гени хронобиолозите наблюдавали с помощта на един трик: те внедрили биохимичен "репортер", който онагледявал активността на пейсмейкъра. Става въпрос за ензим, благодарение на който се получава светлинна реакция винаги след като "пейсмейкърът" е бил активиран.

Ето го и крайния резултат. При „совите“ вътрешният часовник тиктака видимо по-бавно от нормалното. Един растящ и намаляващ цикъл на генната активност в някои случаи завършва едва след 25 часа, а не след 24. Последствията са подобни на това да имаш ръчен часовник, който върви твърде бавно - носещият го винаги закъснява.



При „чучулигите“ пък вътрешният часовник се движи твърде бързо, като генетичният цикъл понякога завършва след 23 часа - затова вечер те се изморяват бързо и се будят на зорязване.

Изглежда, най-накрая се доказва на биомолекулярно ниво, че „чучулиги“ и „сови“ не могат да се променят дори когато самите те го искат: "Разликата се крие в гените, хронотиповете са вродени, констатира Крамър. Един късен тип не може да обърне полюсите на своя вътрешен часовник чрез светлинна терапия, нито чрез доза мелатонин, която изведнъж да го превърне в ранно пиле."

Въздействията на зле регулираните "пейсмейкери" често се носят през целия житейски път. Почти 1/4 от всички немци,

така оценяват хронобиолозите, са ранни или късни типове. Сред тях специално „совите“ живеят в постоянна

"социална умора", защото сутрин будилникът ги изтръгва от едва започнала нощен покой и с всеки изминал работен ден те натрупват все по-голям сънен дефицит. "Стига се до значителна липса на сън, която трябва да бъде изравнена в края на седмицата", обяснява Тил Рьоненберг, хронобиолог в мюнхенския университет Ludwig Maximilian.

Но и „чучулигите“ могат да се оплачат от конфликт между вътрешния си часовник и обществено установеното време.

При екстремните хронотипове страда понякога и здравето. Който продължително живее в противоречие с вътрешния си часовник, е податлив на заболявания, както са показали прегледи на хора, работещи на смени



Който продължително живее в противоречие с вътрешния си часовник, е податлив на заболявания

и като стюарди. Жертвите на хроничната социална умора освен това посягат по-често към никотин и алкохол.

Докато все още в много предприятия и училища важат остарелите работни часове от архаичното общество, единичка крехка и слаба утеха за „совите“ остава твърдението на Крамър: "Предразсъдъкът, че един екстремно късен тип е просто мързелив, е ясно опроверган от нашите резултати."

Превод
Вася ДЕРМЕНДЖИЕВА

Любопитно

Разкрития



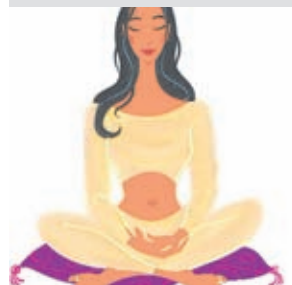
Органично чистите продукти не са по-полезни от обикновените, сочат резултати от мащабно изследване. Английски учени са на мнение, че съществува съвсем малка разлика в хранителните стойности и никакви убедителни доказателства за по-доброто здравословно състояние на хора, консумиращи предимно биохрана.

Революционно



Нормално функциониращ изкуствен мозък може да бъде създаден съвсем скоро. Оптимистичните прогнози са на Хенри Макран, ръководител на проекта Blue Brain, който обяви по време на конференция в Оксфорд, че в близките десет години светът ще стане свидетел на първия синтетичен човешки мозък. Ако думите на г-н Макран се окажат реалност, новото изобретение ще може да помогне в лечението на милиони хора с ментални заболявания.

Полезно четиво



Нова книга ще учи хората как да дишат правилно. Според една от авторките - Джейн Бостън, повечето хора не знаят как да вдишват и издишват максимално пълноценно, а това води до здравословни проблеми и невъзможност за справяне с натрупания стрес.

Въздушните бани - здраве и тонус

Животът на човешкия организъм може да се представи като обмяна на веществата, а тя е възможна само при наличието на кислород. Затова и лечебната сила на свежия въздух се крие във факта, че той е богат на кислород, леки йони, фитонциди и други полезни вещества. Въздушният пласт между тялото и дрехите има постоянна температура около 27-28 градуса и когато човек се разсъблече, топлообменът веднага става по-интензивен, а кожата започва пълноценно да диша. При това се подобряват обмяната на веще-

ствата, тонусът на мускулите и нервната система, тренира се терморегулацията на организма, успокоява се и се нормализира емоционалният фон, намалява се повишената възбудимост, подобряват се апетитът, сънят, подвижността на настроението. И още - нормализира се кръвното налягане, ускорява се кръвотопотокът, подобряват се работата на сърцето и дейността на дихателната система, повишават се защитните сили, организмът се закалява, подобряват се тонусът и структурата на кожата. Освен всичко то-

ва да вдишаш чист свеж въздух, е несравнимо удоволствие. Затова при всяка възможност се опитвайте да се избавяте от дрехите и да правите въздушни бани. Оптималното време за тези процедури е сутрин преди закуска или вечер, преди да седнете на масата. Ако искате да правите въздушни бани през деня, най-добре е това да става час-два след обяда.

Позволява ли обстановката, свалете от себе си абсолютно всички дрехи. Направете това бързо, за да може въздушната баня веднага да окаже въздействие

върху цялата повърхност на тялото ви и да предизвика енергична реакция на организма ви. После седнете в шезлонг на сянка и просто отгъхватите или четете. Ако не ви стига времето, съвместявайте въздушната баня с вършене на нещо друго. Важното е чистият въздух да ви доставя удоволствие.

Продължителността на терапията зависи от температурата на въздуха (15-20 градуса). Специалистите смятат, че човек трябва да остава без дрехи не повече от два часа на ден. (ЖЗ)

Панчарево - плажът на софиянци

Само на крачка от пращия град ще можете да поплувате, да хапнете риба или просто да се разтоварите

Кристина ПЕШИНА

Лято е! Време е за отпуски и море! Да, но за много столичани заветната плажна ивица или вече е зад гърба им, или ще се разминават с нея тази година. И уикендите остават единствената възможност за почивка и събиране на летен загар. Тук неминуемо изниква въпросът къде може човек да отгърне пълноценно и с удоволствие.

За софиянци отдавна познато и любимо място е Панчарево. Близко до пращната столица, с невероятна природа, а и вече с достатъчно разнообразни и атрактивни места, даващи възможност на всеки да открие нещо по свой вкус. Тенис корт, гребане, водни колела са само част от



Панчарево винаги е било любимо място на софиянци, но вече предлага много повече развлечения

офертите за хората, обичащи да поддържат добра форма.

А тези, които искат просто да помързелуват край водата, също ще останат доволни. В Панчарево се намира един от

може би най-посещаваните басейни в София, разполагащ със 180 шезлонга и още толкова места на тревната площ. Входът е 10 лв., като за деца и пенсионери има отстъпки. За шезлонг се

доплаща допълнително 3 лв. За сметка на това паркингът е безплатен. Басейнът е разделен на

две, за да може и най-малките да се забавляват безопасно във водата. За поотрасналите пък са разхладителните и освежителни напитки на водния бар. За хапване се предлагат само сандвичи, но в съседство има заведение, в което менюто е доста разнообразно и апетитно.

Едно от най-известните места в Панчарево е Рибарника. Там любителите на риболова могат да мятат въдици и да разтягат локуми. За тези, които пък искат просто да опитат вкусна прясна риба и невероятна чорба на приемлива цена, това е точното място.

Едно от най-популярните места в Панчарево, дало повод на много зевзеци да изпробват чувството си за хумор, е

минералната баня. Басейните са разделени за мъже и жени - по дъга, с по-топла и по-хладка вода. На втория етаж са семейните джакузи и ваните. След релаксиращото и тонизиращо отпускане в минералната вода може да се оставите в ръцете на опитните масажисти.

Дори никое от изброените места да не ви е гребнало, можете просто да се разходите край езерото. Невероятната природа ще ви успокои и ще ви зареди с приятни емоции и енергия за предстоящата работна седмица. Ще се разтоварите от стреса и налегнатата ви умора. Опитайте! Панчарево е на една крачка. Бъдете сигурни, че нищо няма да загубите, а само ще спечелите!

В света на ефирните масла

Първи египтяните извлекли ароматни съставки от растенията и ги използвали за религиозни обреди и ритуали, както и за лечебно-терапевтични цели.

Макар че хората употребяват ароматните масла повече от шест хиляди години, самият термин "ароматерапия" се е появил едва през 1928 г. Негов автор е френският химик Рене Морис Гатфос. Правейки опити, той си изгорил лошо ръката и я намазал със случайно попадналото му масло от лавандула. За негово учудване раната бързо зараснала, като дори не останали белези. Това поставило началото на научните опити, свързани с действието на различните ароматни масла. Биохимичите установили, че природните вещества действат по-ефективно от синтетичните им аналози.

Ароматерапията се утвърди като изключително чист, напълно натурален метод за релакс и отстраняване на много заболявания. Всички процедури - масажи, вани, инхалации, са основани на възвеждането в организма на човека на висококачествени ефирни масла, несъдържащи химически вещества или добавки. Лечебният ефект се дължи само на природни съставки.

Ефирните масла имат широк спектър на козметично и целебно действие благодарение на съдържащите се в тях около 500 сложни органични вещества с различна химична структура. Всичките ароматни масла имат някакво антисептично, противомикробно и противовъзпалително действие. А при някои ефектът е антивирусен, микосептичен, имуномодулиращ и антиоксидантен. Освен това, когато са в ниски концентрации, те са силен регулатор на емоционалния фон.

Основната цел на ароматерапията е да се възвърне равновесието на духа и тялото, както и да се поддържа и стимулират естествените защитни реакции на организма. Всички методи бързо възвеждат ефирните масла в системата на кръвообращението, а оттам целебните молекули стигат до целия организъм.

Съвременната цивилизация прави невъзможен ежедневието контакт на човека с природата, а околната среда е наситена с отровни химични съединения. Всички вредни, атакуващи здравето ни фактори чрез ароматерапията губят част от действието си. Предимството на метода е, че може да се практикува и въщи. Принципът на ароматерапията е: "По-добре да се предотврати, отколкото да се лекува". Още повече, че ефирните масла рядко имат странични ефекти. В случаи на безпокойство, напрежение и стрес ароматерапията е по-безопасна от транквилизаторите и стимулаторите.

Даже да не възнамерявате да наситите ежедневието си с благовонни ухания, добре е да имате въщи флаконче с масло от евкалипт, мащерка или хвойна. Тези ефирни масла са от групата на противовирусните. Към антигепресантите спадат здравец, роза, жасмин, иланг-иланг, пачули, нерол, бергамот и санталово дърво. Последното има силен еротичен ефект, препоръчва се още за инхалации при силна хрема. Цветовете на иланг-иланг нормализират кръвното налягане. Успокояващо действие има маслото от мандарина и лайка. Признат антисептик е лавандулата. Маслото от австралийското чаено дърво помага при херпес и ангина. По популярност и ефективност то се смята за крал в света на ефирните масла. (ЖЗ)

НОВО Патентован Аюрведичен продукт

N-Ti-Tuss

Билков сироп за кашлица

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

www.ecopharm.bg

Ecopharm Аюрведична серия

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



Жените са като младото вино

Любимецът на публиката Веселин Маринов разказва с какво преборва стреса, защо обича да почива в Австрия и кои са несбъднатите му мечти



"Една от големите ми мечти е да имам собствен оркестър", споделя Веселин Маринов

Снимка Личен архив

Даниела СЕВРИЙСКА

Гн Маринов, какво ново се случва около вас в разгара на летния сезон?

- В момента подготвям поредната си лятна авантюра на морето, която обаче е от професионален характер. Това е най-трудното, но и най-хубавото нещо през годината, защото имам късмета да пея пред едни весели и усмихнати хора, които не очакват следващия ден с проблемите как ще заве-

дат детото на детска градина или дали няма да закъснеят за работа. Истината е, че веднъж отишли на морето, хората забравят за ежедневните неволи, които целогодишно ги заразяват със своята негативност. България просто е много различна през летните месеци.

- Ако перифразираме мотото на априлския ви концерт на "Музика по време на криза", помага ли музиката на хората в трудните моменти?

- Аз съм субективен фактор и смятам, че музиката извисява човека над абсолютно всичко. Мен лично тя може така да ме развесели и такъв тонус да ми даде, какъвто наистина много малко събития в живота могат. Стига ритъмът и посланията на песните да достигнат до сърцата на хората, те могат да сътворят чудеса.

- Имате ли любимото място за отгих през лятото?

- Чакам с нетърпение

да дойде края на някой концертен цикъл, за да отпраша към Австрия. Страшно много харесвам Австрийските Алпи, Тирол, планините около Инсбрук и Залцбург. Не че са нещо кой знае колко специално, но високо ценя това, че когато отида там, си почивам на 100 процента. Всичко е толкова подредено, че нито за миг не можеш да си задаваш въпроса: "Ама това сега защо е така?"

- Как релаксирате от стреса и умората, които се натрупват покрай многобройните ви професионални ангажименти?

- Съществуват периоди в нашата професия, когато ангажиментите са малко повече от повечето, например от към 8 март до 10 юни и след това от 1 октомври до Нова година. По някое време през май и началото на декември неминуемо започваш да усещаш, че идва пределът ти. Тогава аз се обръщам към единствено нещо, което наистина съм се убедил, че ми помага - възстановителното лекарство Sargenor. Отделно два-три пъти в годината си правя моц, "повеселеничани" диети, като любимата ми е със сушени кайсии и чай с мед.

- Почти винаги пеете

за жените и виното. Какво е общото между тях?

- Бих сравнил жените с младото вино, защото те са също толкова непревземаеми като него. По принцип аз пея предимно за любовта и преклонението пред онази, истинската жена, която обикновено съществува само в песните и се намира все по-трудно извън тях, т.е. в реалния живот. Често сравняват песните ми с хубав любовен филм, който ни кара да се откъснем от сивото ежедневие и да забравим за обикновения свят около нас. Надявам се, че моята музика връща вярата на хората в това, че един ден в живота им наистина може да се появи именно онази съвършена любов.

- Има ли мечта, която Веселин Маринов не успя да сбъдне заради своята пълна отдаденост на музиката?

- Имах много мечти като дете, но те отпаднаха, когато музиката дойде, защото тя запълни изцяло мислите и сърцето ми. Мечтал съм си да бъда режисьор, производител на хляб, да имам малка мандра, в която да правя кашкавал. И до ден днешен, като мина покрай някоя витрина с хляб или докато избирам сирената за вечерната чашка червено вино, с носталгия си спомням за тези си детски копнежи. Една от големите ми мечти е да имам собствен оркестър, с който да откривам концертите си.

- Какво е лятното ви пожелание към читателите на в. "Живот и Здраве"?

- Пожелавам ви да събудите в себе си онази сантименталност, която само едно лято може да върне у вас. Независимо дали ще успеете да отидете на море, или ще предпочетете планината, ще се радвам, ако красивите изгреви и залези на лятото ви накарат да се отдадете на романтични мисли, защото те винаги ни правят по-различни и може би по-добри. Ако пък някоя моя песен ви накара да се обърнете към любимия човек и да му кажете онова голямо чудо "Обичам те", ще знам, че всичките години труд и жертви са си стрували.

Още любопитни факти



■ Лятното турне на Веселин Маринов ще обхване всички градове по родното Черноморие от Шабла до Царево. На 10 август певецът ще зарадва почитателите си във Варна, на 12-и - в Несебър, на 18-и в Бургас, на 20-и в Созопол и т.н.

■ Веселин Маринов е истински пример за философията на в. "Живот и Здраве". Не пуши, пие само червено вино, прави сутрешни кросове и редовно практикува любимия тенис на корт. Освен това на няколко седмици намира време през уикенда да излезне извън града с любимия човек.

■ Голяма мечта на талантливия певец е да има и собствена къща с голям двор, за да може да се радва на прекрасния аромат на току-що окосена трева.

■ Според Веселин Маринов България е балканска страна и в музикално отношение не може да избяга от характерния за нашия регион фолклор. Българската забавна музика трябва да съдържа в себе си елементи от родния ни фолклор, защото в противен случай тя няма как да докосне душата на българина. Това не означава да се изпада в крайности като в зората на т.нар. чалга. Като пример изпълнителят посочва гръцките поп песни, които дори изпети с "на-на-на" пак моментално могат да бъдат идентифицирани като гръцки.

Sargenor

3x1 на ден

Нагвий умората!

www.ecopharm.bg

Лекарство за възрастни деца над 2,5 год. Съдържа Арабиин аспарман. Преди употреба прочетете листовката.

Всички режисьори са тирани

Със световноизвестния полски режисьор проф. Кшищоф Зануси разговаря Даниела Бенишева

Имаме нужда от мъдрост. Хората си пропияват живота в грешни избори и решения. Много е важно да покажем, че има много общи неща, свързващи поколенията. Думите са на световноизвестния режисьор, продуцент и сценарист професор Кшищоф Зануси, който неотдавна беше специален гост на седмото издание на Международния кинофестивал за късометражно кино "В Двореца" - Балчик.

Дни преди 70-ия си рожден ден Зануси приключи снимките на най-новия си филм с работно заглавие "Медея". "Искам да продължа да снимам филми за любовта и последиците от нея. Чувствам се млад и имам сили да продължа напред", казва режисьорът.

Г-н Зануси, учили сте физика и философия, а след това се отдавате на киното. Как тези две специалности помагат на кинорежисьора?

- Имам готов отговор, който може да прозвучи малко научно. Започнах да следвам физика, когато бях на 15 години. Бях много ентусиазиран от нея, но тя не беше ентусиазирана от мен. За разлика от специалистите в хуманитарните области, физиците са доста широко скроени хора и като такъв реших, че имам и други интереси. Така открих киното, търсейки някаква друга среда.

- В Балчик проведохте майсторски клас с продължителност 72 часа. Възможно ли е за това време да се научиш на нещо ново?

- В изкуството не можеш да научиш някого на нещо ново. Всеки артист има свои представи. Трябва сами да се научим. Но контактът между поколенията и нациите е важен. Активно пътувам из много държави. От една страна, сега всички сме част от Европа, но имаме различни виждания. Лошо е, когато има разделение между поколенията, голяма е разликата в начина на живот. Това исках да покажа с моя майсторски клас.

- Ако можем да говорим за новото поколение в световното кино - има ли общи тенденции, общи идеи, които свързват това ново поколение?

- Всеобща заблуда е, че има нещо общо в поколенията. Светът се развива и променя толкова бързо, че новите поколения имат проблеми да разберат обществото, в което живеят, но изкуст-

вото винаги е било израз на мъдростта. Имаме нужда от мъдрост в такива обръквачи времена.

Много е важно да покажем, че има много общи неща, свързващи поколенията.

- Обичат ли ви актьорите? Често ли се случва да угват при вас, за да ви кажат: "Вие сте страхотен режисьор. Искаме да работим с вас"?

- Някои ме харесват, други отказват да участват в моите филми. Никога не се знае какви отношения ще създадете с актьорите. Всичко се случва.

- А каква е причината? Не харесват темата или пък сте тиранин на снимачната площадка?

- Всички режисьори са тирани, така че аз не съм изключение, а и повечето актьори обичат да бъдат тероризирани. На един от фестивалите във Венеция актьорът Робърт Пауъл получи награда за най-добър актьор в един от моите филми. Наградата беше приета от Виторио Гаспар, който каза, че тази роля е била специално написана, а това е мечтата на всеки актьор. Специално написаната роля е нещо като костюм, който шивачът ушива точно по мерките на определен човек. Веднага след церемонията отидох при Виторио Гаспар и го попитах дали иска да напиша роля специално за него. Отговорът беше "Да", въпреки че по това време той беше един от недостъпните актьори. Шест месеца по-късно бях готов с ролята и той я прие.

- Често ли се случва

да пишете роля за определен актьор?

- Много често. Това е едно особено удоволствие да напишеш роля за някого. Сякаш си художник и имаш определена боя, с която можеш да нарисуваш морето. Само морето.

- В свое интервю казвате, че в един филм трябва да има драма, конфликт, противополо-



Големият режисьор Кшищоф Зануси ще продължава да снима филми за любовта

Снимка Авторката

жности. В същото време отбелязвате, че филмите ви са коментар на личния ви живот. Това означава ли, че има драма и конфликт в личния ви живот?

- Привидно няма, но всъщност - има, защото съм дете, което е преживяло войната. Наскоро писах статия за един швейцарски вестник, който изведе в заглавието изречението, с което започвах: "Като малко дете бях най-богат и загубих богатството си, когато

бях на 3 месеца." Не мога да кажа, че съм имал спокоен живот. Бях на 4 години, когато ни изселваха. Майка ми ме хвърли от влака и скочи след мен. Оживяхме тогава, спасявайки се от концентрационните лагери, както и по-късно по сталинско време. Животът ми обаче винаги е бил много драматичен.

- Говорим за драма, но със сигурност имате и най-щастливия момент в живота си.

- Първото нещо, за което се сещам, е онзи мо-

мент през 1945 г., когато научих, че баща ми не е мъртъв и че не съм сирак. От радост се свлякох на земята, а хората наоколо помислиха, че съм припаднал. Спомням си и за годините на комунистическия режим. Благодарение на мен родителите ми имаха възможност да пътуват и да обиколят доста страни. Когато заведох майка ми в Париж, тя се разплака от радост. Тези моменти наистина са много щастливи и незабравими за мен.



Най-най-най-прясната риба!

Сергей ТРАЙКОВ

Лятото вече уж е в разгара си и трябва да е фрашкано с летовници, обаче кой знае защо те не се прескачат по плажа. Дали причината се крие в кризата? Или в жестоката конкуренция на примамливите гръцки и турски курорти? Каквато и да е, вместо да гъмжи от забързали се автомобили, магистралата към София е тиха и спокойна.

Само малко след бензиностанцията е застанал самотен продавач на риба, който държи две големи акули и отчаяно се оглежда за клиенти.

Откъм Созопол се загаде черно беембе и той веднага започна да размахва лъскавите парчета:

- Хайде на най-прясната! Хайде на най-вкусната! Хайде на най-евтината риба!

Колата спря наблизко и от нея излезе недоверчив мъж с найлонова торбичка в загорялата си ръка.

- Откъде е тая престоляла риба? - изръмжа той и се вгледа в лъскавите парчета.

- Престоляла? - обиди се продавачът.

- А не е ли?

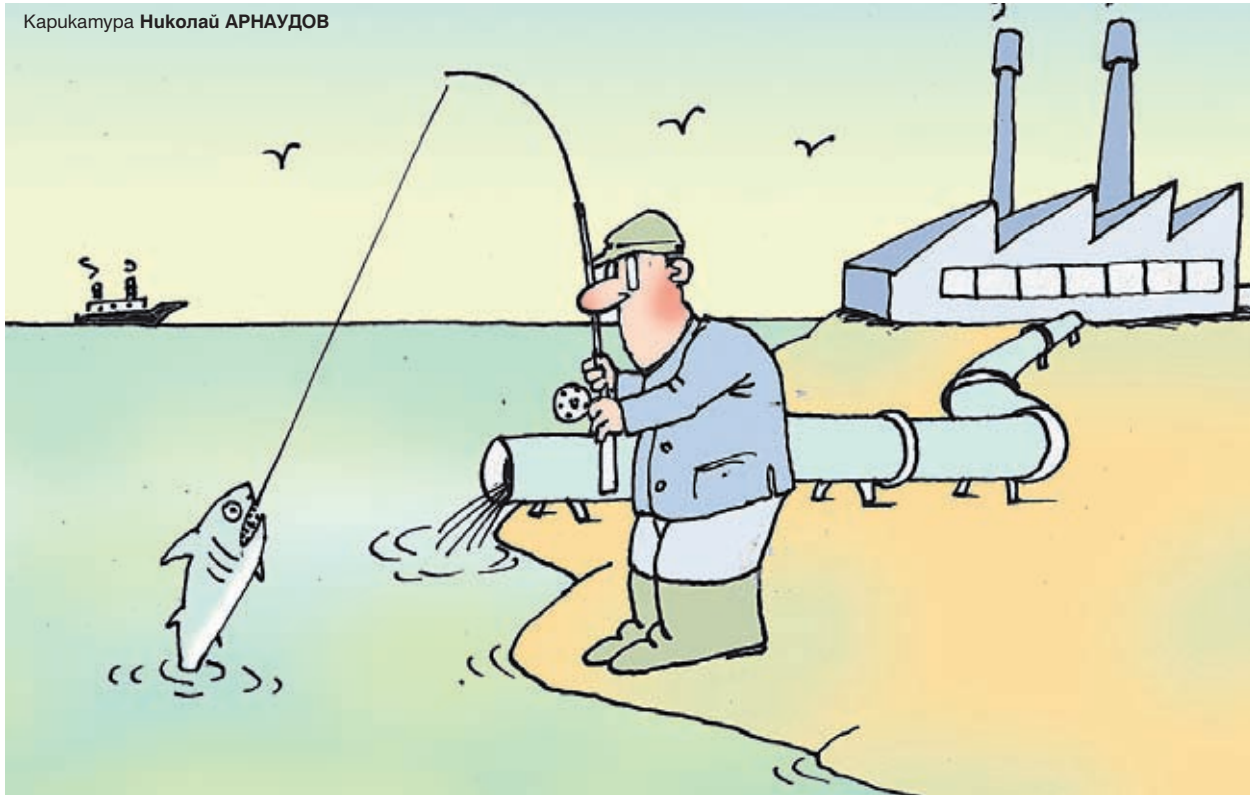
- Как така ще е престоляла? Късна се, че е съвсем прясна!

- Абе, вие за пет лева сте готови да се закънете във всички! - изгледа го подозрително купувачът.

- Честен кръст, прясна е! - прекръсти се рибарят.

- Хм, а да не си я хванал някъде чак около Варна и вече цяла седмица да не можеш да я пробу-таш?

Карикатура Николай АРНАУДОВ



Мъжът гнусливо приближи носа си до едната акулка и предпазливо я помириша.

- Ако беше уловена във Варненския залив, рибата щеше да мирише на керосин, господине - обясни снисходително продавачът. - А моята акулка от два метра ухае на нефта и мазут от бургаския Нефтохим! - завърши той победоносно. - Значи рибата си е тукашна!

Той разклати акулите и натърти:

- Снощи я хванах, не те лъжа.

- Снощи, казваш...

Недоверчивият се отдръпна след помиришването и придирчиво се загледа в зъбите на акулите:

- Кой знае какви големи кости имат! И на бас, че месото е жилаво като гума!

- Костите са малки, а

месото се топи в устата, господине! Защото това са напълно млади акулки!

- Не ме баламосвай! Я виж, че зъбите им са напълно пожълтели от старост!

- Сега ще ви обясня, господине. Зъбите на рибата не са пожълтели от възрастта. Това са зъби на пушачи.

- Моля? - втрещи се недоверчивият.

- Правилно ме чухте, господине. Това наистина са зъби на пушачи. Зъбите на акулите пожълтяват от отпадъците на цигарената фабрика, която построиха преди две години.

- Цигарена фабрика?

- Да, тя беше построена на същото място, на което се намираха бараките на цеха, в който един грък произвеждаше еликсир за здрави зъби. Та по онова време всички

акули бяха с опаднали зъби от химикалите, които влагаха в моя еликсир. А я виж моите хубавици какви са зъбати сега!

- Не разбирам какво означава това.

- Ами цехът за отровен еликсир, от който опадат зъбите, е закрит преди две години, а моите акулки са зъбати. Значи те са съвсем млади!

Нямат навършени две години още!

- Хм...

- Съвсем гечица са! Та сам виждаш, млечните им зъбки са пожълтели от производството на цигари! А ти - стари бил...

Недоверчивият започна да се колебае:

- А защо и двете са без опашки? Да не са ги

изгризали някакви носещи зараза плъхове?

- Ама какви плъхове, господине? Плъховете са умни гризачи, те никога няма да влязат в това мръсно море. А и нима могат да отрежат така прецизно двете опашки?

- А с какво са отрязани?

- Това е от сярната киселина, господине. За да избегнат глобите на екоинспекторите, от близкия кожарски цех източват тръбите с отпадъчни киселини винаги в 3 часа през нощта. И опашките сами опадат. Затова е повече от ясно - тези акули съм ги хванал на зазоряване, след изхвърлянето на киселините. Така че ето ти всичките предпоставки за вкусна и наистина прясна риба: акулите миришат на нефта и мазут, зъбите им са пожълтели от отпадъците на цигарената фабрика, а опашките им са опали от изхвърляните киселини на кожарския цех! Е, убеди ли се най-после, че по-прясна риба от моята няма да намериш?

- Е, това е вече друга работа! - удовлетворено извади портфейла си недоверчивият. - Ще купя и двете. Сега наистина се убехи, че по-прясна риба от твоята няма къде да намеря.

Библиотека

Оценител: Най-пълното ръководство по хранене

Ръководство за отслабване или за контролиране на тегло

Д-р Пиер Дюкан

издателство: ИК "Колибри"
година: 2009; страници: 124;
цена: 9.00 лв.



След бума на "Как да отслабнем завинаги", "Чудото на овесените ядки" и "Моята диета в 350 рецепти" д-р Дюкан ви съветва: "Не хапвайте нищо, без да се допитате до оценителя!" Този оценител следи вашия гликемичен индекс, белтъчините и мазнините във вашия организъм, колко захари и калории поемате... Затова, ако искате да отслабнете или да контролирате теглото си, да предпазите сърцето си, да не заболите от диабет, да се предпазите от рак, вслушайте се в съветите на известния Дюкан. Той твърди: "В един човешки живот има над 90 000 хранения и ако сис-

темно повтаряте една и съща грешка или, обратно - поемате само полезна храна, този ваш навик може да промени всичко - или да се разболите, или да не допуснете това".

Доктор Пиер Дюкан е създател на режима, но-

сещ неговото име - режима "Дюкан". Засега това е най-ефективният метод, съхраняващ здравето и красотата.

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

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:

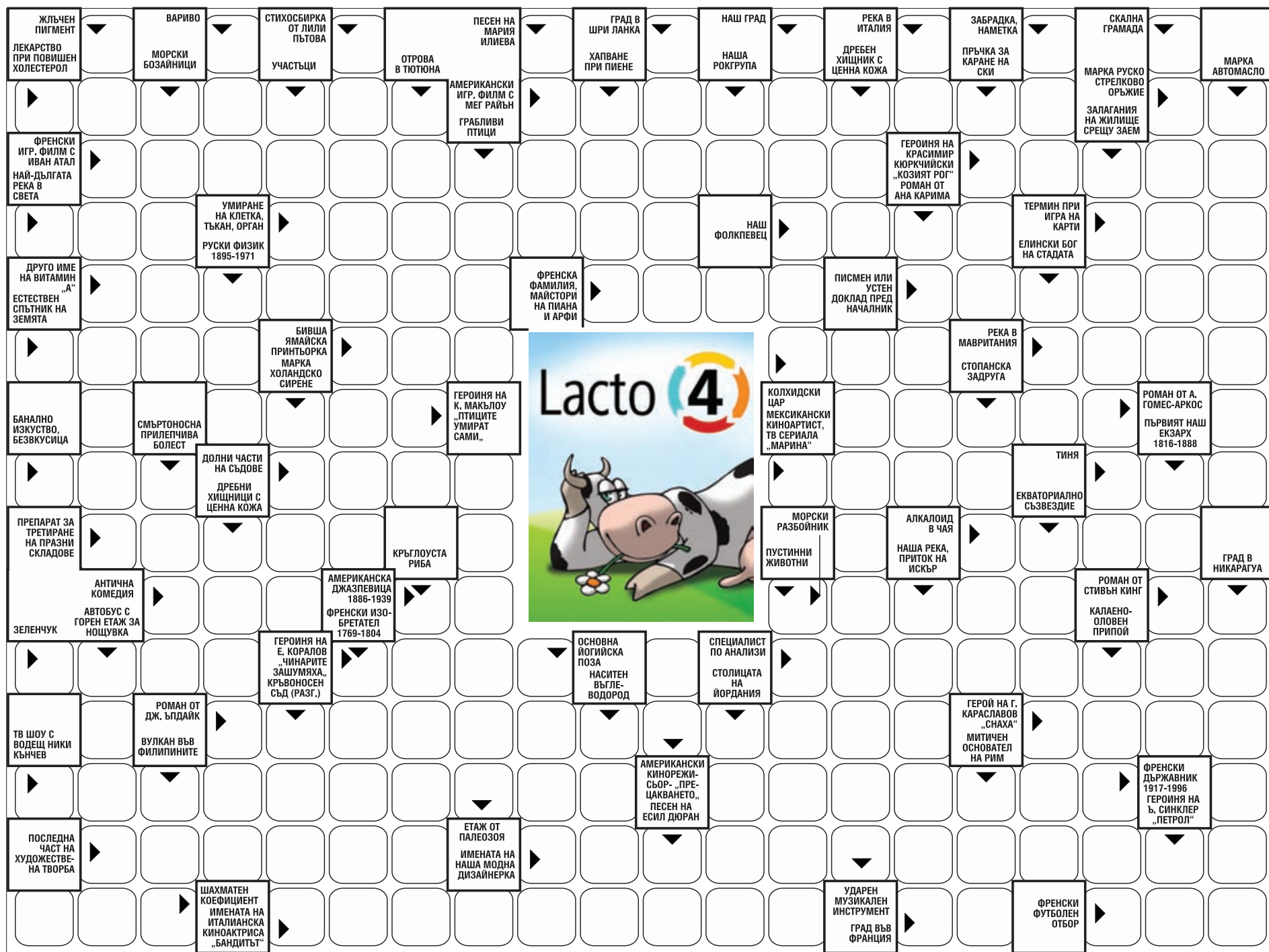
■ ВТОРОТО МНЕНИЕ Е ЕВРОПЕЙСКА И СВЕТОВНА ПРАКТИКА.
■ ВТОРОТО МНЕНИЕ ВИ ГАРАНТИРА ТОЧНА ДИАГНОЗА И АДЕКВАТНО ЛЕЧЕНИЕ.

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



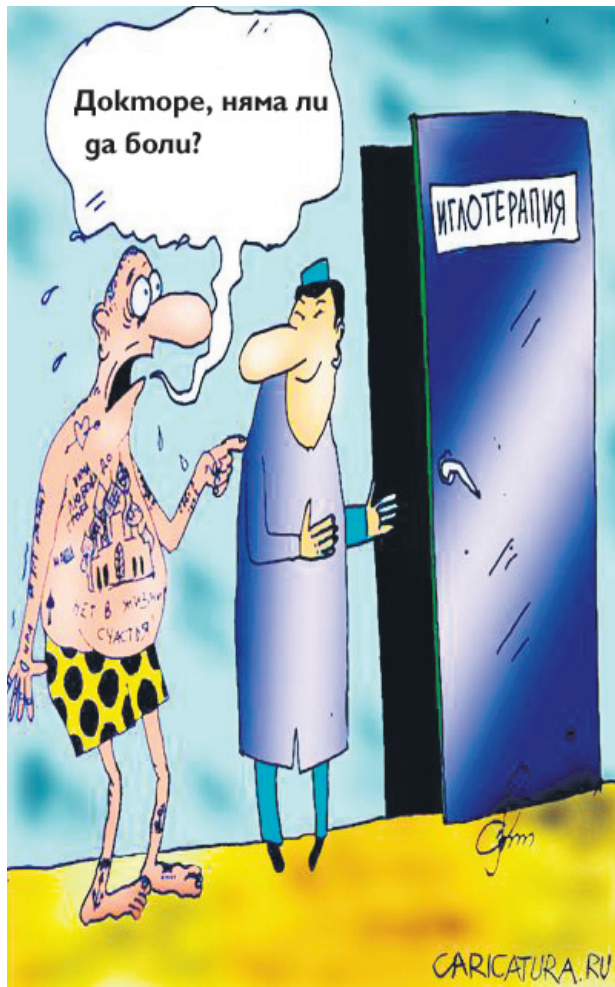
РЕЧНИК : АМАН, АРЕНИГ, АСАР, АТАР, ЕРИДАН, ЛЕБОН, МАНАР, НУВАН, ОКОТАЛ, ТАМ

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 29 (82)

ВОДОРАВНО: Ремифемин. Ларус. РЕНО. Невена Цонева. Аромат. Тил. Дин. Нани Морети. Виме. Акони́тин. Молив. Ливери. Иванова (Лили). "Ренегат". Юни. Ива. Народ. "То". Ана. Крос. Лак. Арана (Томас). ОН. "Ануш". Ме (Райни). Алекова (Елена). "Ag". Вир. Но. Уникат. Оварит. Паразит. Рози. Омар (Фусакичи). Атакама. Елино́р. "В Илина река". "Ането". Ири. "Ора". Аколага. Ас. Мутон (Мишел).

ОТВЕЧНО: Ово. Фенибир. Радомир. Меливенон. Вола. Ниџ. Мена Сувари. Федерер (Роджър). Ширина. Вени. Изол. Ри. АК. Мана. Адам (Адолф). ТАРО. Виц. Кът. КЕН. Тел. Ноно (Луиджи). Опака. Нан. Акаг. Елени. Ара. Аџит. Ама. "Граму". Узана. Ончин. Рани. Ес. Осар (Клаудиа). Виталитет. Рема. Онек. Лом. Протони. Акари. Емилова (Людмила). Отонит. Яна. Иванов (Иван). "Зоро". Отаба. Анапирин.



Cygoky

Лесно

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

Трудно

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

**Живот
и
Здравје**

Издава
Хелт медия груп

Изпълнителен директор
Бойко Станкушев

Програмен директор
Петър Галев

Графична концепция Людмил Веселинов

Отговорен редактор Светлана Любенова

Наблюдатель Румен Леонидов

Медицински редактор д-р Стамен Илиев

Репортери: Вася Дерменджиева,
Даниела Севрийска

Предпечат: Веселка Александрова, Росица Иванова

Коректор Татяна Георгиева

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

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

Вестникът се разпространява безплатно.

Реклама

Мария Богданова
мениджър Реклама
„Икономедиа“ 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



Аюрведична серия

От гревността към бъдещето!

COMFORTEX[®]



20 меки желатинови капсули



За по-добро
храносмилане



NeOx[®]

Просто се движиш!



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

Крем

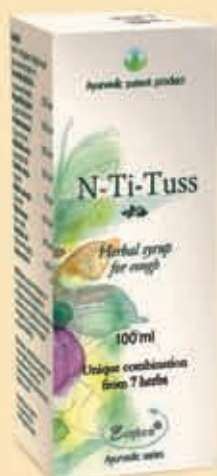
Капсули

Масажно масло



НОВО

N-Ti-Tuss



Билков сироп
за кашлица



Hepasave



100 капсули



За
възстановяване
на черния дроб



www.ecopharm.bg

Ecopharm[®]

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