



## 6 - 7

Už jsme vás přesvědčili, že není nehezkých žen? Doufáme, že ano. Druhé kolo naší Šance pro novou tvář pomohlo dalším čtenářkám ZDRAVÍ. Jsme připraveni pomoci i vám. Bližší informace hleďte na stranách 6 - 7.

## 20 - 21

Astma je choroba, s níž se sice dá žít, ale na kterou se i umírá. Základní informace o tom, jak vzniká, jak se dá léčit, co konstatují poslední výzkumy, najdete nejen na této dvoustraně, ale i na stranách 22 a 28 - 29.



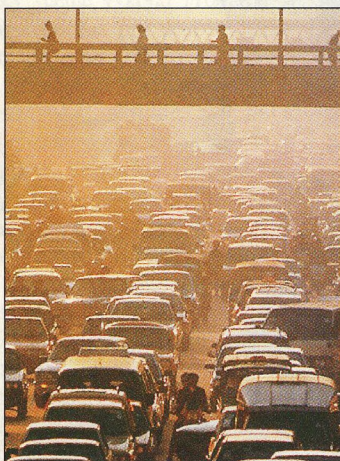
## 24 - 26

Vlastimil Harapes je v baletním světě pojmem. Se svou aktivní kariérou tanečníka však již skončil. Dnes šéfuje baletu v Národním divadle a věnuje se i jiným aktivitám. Jak žije, o čem přemýšlí, jak se udržuje v dobré kondici?



## 28 - 29

Poručíme větru, dešti..., tvrdili prominenti minulého režimu. Zmýlili se. Příroda je mocná, děje v ní probíhají děje, než se datuje existence homo sapiens. Přírodě neporučíme, jediné, co můžeme, je poznat ji a naučit se pochodům v ní přizpůsobit. O vlivu větru, deště... na lidský organismus píše doc. MUDr. Rudolf Barcal, CSc.



## 40

Mýdlo. Je tak běžnou součástí naší denní hygieny, že o něm obvykle ani neuvažujeme. Ale víte, že ne všem z nás mýdlo prospívá? Je nutné ho denně používat, jak se snáší s pokožkou, jak se vyznat v širokém sortimentu? Na tyto otázky odpovídá dermatoložka MUDr. Věra Terzijská.



### OBSAH

#### HIT ČÍSLA

Rozhovor ZDRAVÍ s baletním mistrem a současným šéfem baletu Národního divadla Vlastimilem Harapesem 24

#### STÁLÉ RUBRIKY

Pediatr radí:

Mládež ohrožuje mononukleóza  
Co proti ní dělat? 9

Poradna ZDRAVÍ 14

ZDRAVÍ na návštěvě:

U kytaristy Lubomíra Brabce 23

Z herbáře: Byliny a zvěrokruh  
- tentokrát ve znamení Štíra 32

Kosmetická poradna:

I muži o sebe mají pečovat 34

Náš test: Hrozí vám revma? 43

Z jídelníčku ZDRAVÍ:

Vaříme nemocnému  
s chronickou zácpou 36

Cvičte se ZDRAVÍM:

Pro hladké a pevné břicho 38

Naše soutěž:

Hleďte chybu v receptech! 45

Křížovka ZDRAVÍ 46

#### NAD AKTUÁLNÍMI PROBLÉMY

Šance pro novou tvář:

Dvě čtenářky ZDRAVÍ  
s námi změnilly svou image 6

Plískanice a chlad, pravý čas  
na saunu. Jak se ale saunovat  
správně? 12

Zdravé, a přesto chutné  
Dvoustrana receptů 16

Problém zvaný astma a vše,  
co s ním souvisí 20

Jaký vliv má počasí  
na lidský organismus? 28

Mýdlo a naše pokožka 40

## V příštím čísle najdete:

- Rozhovor s herečkou a několikanásobnou maminkou Veronikou Žilkovou
- Šance pro novou tvář - opět se ZDRAVÍM dvě čtenářky změni svou image
- Nepodceňujte motoriku novorozenců a kojenců. ZDRAVÍ připravilo seriál, čeho si všítmat, co nezanedbat.