



Брой 43 (96),
18 - 24 ноември
2009 г. (год. III)

Живот и Здраве

Национален седмичник за здраве, здравна политика и антиейджинг

Снимка Рада ПЕТКОВА



Когато възрастта е твоят приятел

Как да остаряваме красиво ► 8-9

Пости

Да се подготвим за Рождество Христово

Целта на постите е да се изпълним с добро, да се извисим духовно и така да отпразнуваме раждането на Христос. "Не това, което влиза в устата, ви осквернява, а което излиза от нея", е казано в Завета. Според религиозните схващания постът е изпитание дали човек може да издържи на съблазните на дявола. Целта е да успеем да преживеем само с най-необходимото. Смята се, че чрез лишаване на тялото

се смирява душата.

Но ако искаме постът действително да е здравословен, трябва да послушаме специалистите, които казват, че по-продължителното лишаване от определени хранителни вещества и рязката смяна на хранителния режим могат да ни причинят много неприятности.

Повече за правилата на постите - на стр. 4 и 12

Добрата новина

Заболеваемостта от новия грип A(H1N1) в страната продължава да спада и се очаква до края на седмицата грипната епидемия да бъде отменена

Информация
от медиите

Здравна политика

Лекарите се споразумяха с управляващите

на стр. 6

Полезните мазнини



стр. 11



Въглехидратите ни правят по-щастливи

Хората, които спазват диетата, богата на въглехидрати, и са намалили употребата на месо и млечни продукти, не само отслабват, но са и по-щастливи, твърдят учени от Австралия. Те провели изследване с участието на 106 души на възраст от 24 до 64 години, страдащи от наднормено тегло. Половината от тях се хранили с хляб, макарони и ориз, а другите спазвали диетата,

богата на мазнини. Експериментът продължил една година. След осем седмици всички доброволци се чувствали добре, но настроението на хората с въглехидратната диета било на по-високо ниво. Участниците, които употребявали месо, в края на годината станали по-агресивни и били по-податливи на депресия. Намаление на теглото било регистрирано и при двете групи.

Тъмният шоколад защитава кожата

Учени откриха, че тъмният шоколад е богат на флаваноли и може да обезпечи добра защита от вредното въздействие на ултравиолетовите лъчи. Оказало се, че такава е с много високо съдържание на това вещество, което притежава антиоксидантно

действие. При производството на шоколад обаче концентрацията на флаваноли рязко пада. Затова британски специалисти поръчали от Белгия шоколад, произведен със специална технология, позволяваща в такава да се съхрани количеството на полезните вещества.

Експеримент установил, че при тримесечна употреба на такъв шоколад дозата ултравиолетово облъчване, необходима, за да почервене кожата, се е утроила. За съжаление шоколадът, използван в експеримента, все още е недостъпен за повечето хора.



www.health.bg

Осигуряване

Здравната вноса ще се увеличи от 8 на 10% през 2011 г. Планира се това да бъде за сметка на здравноосигурените, а не на техните работодатели. Това съобщи министърът на здравеопазването г-р Божидар Нанев. Също от 2011 г. се предвижда да започне въвеждането на тристъпковия здравноосигурителен модел у нас. Мерките за догодина са свързани с подобряване събираемостта на здравните вноски и с намаляване на нередовно плащаните плащания в сектора. В болниците ще се въведат списъци с консумативите и медицинските дейности, които не се поемат от здравната каса.

Грип

Според мексикански учени, цитирани от Lancet, младите хора по-често се заразяват с новия грипен вирус А (H1N1), но възрастните по-често умират от него. Изводът е направен след проучване на медицинските картони на повече от 63 000 пациенти с наличие на симптоми и приети в здравно заведение между април и юли в Мексико. Наг 55 на сто от заразените били на възраст между 10 и 39 години. Броят на заболяванията от новия щам възрастни бил значително по-малък. При хората наг 70 г. смъртността обаче е 10,3%, а при пациентите между 20 и 29 години - под 1%.

Операция

На 12 ноември във варненската Университетска болница "Света Марина" се извършила първата за страната перидуроскопия. Операцията представлява мининвазивна високотехнологична процедура за лечение на гръбначни заболявания. При нея се прониква в епидуралното пространство и се извършва щателна, ендоскопски контролирана невролиза за премахване на дегенеративни или постоперативни дурални сращения.



Бебетата плачат на родния си език

Група учени от Европа открили, че плачът на новородените в първите дни на живота им има признаците на езика, на който говорят родите-

лите им. Проведени порано изследвания доказали, че плодът в последните три месеца на бременността е способен да запаметява звуци от околния свят. Затова и бебетата различават гласа на майка си. Новото изследване показва, че новородените разпоз-

нават и родния си език. Специалисти от Германия и Франция записали и анализирали плача на 60 бебета, 30 от които се родили в немски семейства, а 30 - във френски. Проучването показало недвусмислени различия в плача, зависещи от езика в семейството.

Защо не трябва да се яде бързо

Прекалено бързото поглъщане на храна може да доведе до преяждане, защото ограничава отделянето на хормона, отговарящ за чувството за насищане. В резултат човек губи контрол над теглото си. Преди време изследвания показваха, че с освобождаването на този хормон след хранене се дава сигнал на мозъка за засищане. Но за първи път учените установили как влияе скоростта на поглъщане на храна. Един от авторите на изследването - Александър Кокинос от Атина, казва: "Много от нас са чували, че ако ядеш бързо, ще набелееш. Но резултатите от нашето изследване обясняват връзката между скоростта на хранене и доказват, че тя влияе върху производството в стомаха на хормон, който дава сигнал на мозъка, че е време да спреш с яденето".

Многото фитнес води до репродуктивни проблеми

Прекарването на много време във фитнес залата или гимнастическия салон може да намали шансовете на жените да имат деца. Тезата е на учени от Норвежкия университет за наука и технологии, които провели изследване върху повече от 3000 дами на различна възраст. Резултатите показали, че при жените, които всеки ден посещават спортните зали, рискът от безплодие е три пъти по-висок в сравнение с умерено практикуващите физически упражнения представителки на нежния пол. Причината е, че интензивните натоварвания лишават тялото от енергията, която му е нужна, за да може да изкара една успешна бременност.



Нерасаве

Екстракт от Picrorhiza kurroa

Различният хепатопротектор

При хронични заболявания на черния дроб

При увреждания от алкохол, медикаменти, токсини

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

Ден на християнското семейство

От дълбока древност българинът е почитал своя род и корени



Стефан ЧУРЕШКИ

На 21 ноември Българската православна църква празнува въвеждането на Дева Мария, майката на Иисус Христос, в Йерусалимския храм. Богородица била обречена на Бога, тъй като нейните родители страдали от безплодие и дали обет, че ако родят дете, то ще бъде посветено на Господ. Тази стара семейна практика е характерна и за българската традиция, в която семействата без наследници полагат подобен обет. Той обаче може да бъде развален, като вмес- то детето на Бога се

принесе в жертва - оброк, някое животно.

След въвеждането на Дева Мария в храма тя живяла там, като прекарвала времето си в четене на свещените книги и практикуване на ръкоделие. Така тя израснала под надзора на благочестиви девизи, които я подготвяли да поеме своята мисия - да роди Спасителя на човешкия род.

Християнският празник на семейството се отбелязва, за да се напомни за изключително важното значение на възпитанието и на хармонията в семейните отношения. Известният хрис-

Известният християнски светец св. Йоан Златоуст казва, че семейството е малка църква

тиански светец св. Йоан Златоуст казва, че семейството е малка църква, и така набляга върху културното значение на съюза между мъжа и жената. За християните бракът не е просто пресметлив междуполов договор, а свещено тайнство, което е дадено от Бога, за да се множи, развива и възпитава чо-

вешкият род. По тази причина християните по цял свят проявяват особена ревност и грижливо следят ценностите, свързани с развитието на подрастващите.

От българските исторически примери се вижда голямото значение на рода, за който съществуват и специални празници, посветени най-често на християнски светци покровители. Особено силен е нашенският култ към майката. Тя се почита не само като биологичен родител, но и като човек, който създава условия детето да обича и разпознава явленията от живота. По правило българският

фолклор изобилства от песни, посветени на родителите, чиито завети към детето следва да се спазват грижливо.

Семейните ценности са старателно развивани и поощрявани в българската народна култура. Почитат се актът на сватбата, раждането на дете, кръщенето, началото и края на школското обучение и съответно раждането на внуци и правнуци. За религиозна вяра на българите в семейното начало свидетелства и поверието, според което, ако на един човек приживе му се родят правнуци, той ще бъде очистен от греховете си.



Българинът е оцелял, защото винаги е намирал изход, колкото и безумен да е той

Снимка Добрин КАШАВЕЛОВ, Булфотом

Паркинг

Число на броя

800

хил. души живеят с вируса на ХИВ в Европа

Информация от медиите

Мисъл на броя

„

Спешно да се отвори нов затвор за онези, които са извършили екологични престъпления към нацията. Никой у нас не знае нито какво яде, нито какво пие.

Режисьорът Андрей Слабаков в интервю за информационна агенция БЛИЦ

България

Исторически календар

18.11.1944 г. - Убит е от комунистите без съд и присъда големият журналист и художник Райко Алексиев, роден в г. Пазарджик на 1 март 1893 г.

20.11.1912 г. - В Чаталджа, до Цариград, се подписва договор за примирие, поискано от Турция в резултат на победите на българската войска в Източна Тракия.

21.11.1871 г. - В Пловдив е роден композиторият Панайот Пипков, автор на музиката на Химна на св.св. Кирил и Методий ("Върви, народе възродени") по стихотворение на Стоян Михайловски.

21.11.1886 г. - Императорският комисар Александър Каулбарс напуска демонстративно страната и скъсва дипломатическите отношения на Русия с България, стоварвайки вината върху регента Стефан Стамболов и министър-председателя д-р Васил Радославов. След наложената от Петербург абдикация на българския държавен глава княз Александър Тървн Батенберг, Каулбарс се завръща в България, заявявайки, че само руската окупация може да спаси България. Всички негови усилия да наложи волята на руския император срещат силната съпротива на Стефан Стамболов.

23.11.2009 г. - Навършват се 90 години от смъртта на писателя Стилиян Чилингиров, автор на книгата "И ний сме дали нещо на света".

23.11.1893 г. - На 74-годишна възраст умира един от най-видните възрожденски дейци и борец за самостоятелна българска църква д-р Стоян Чомаков.

24.11.1896 г. - В Пловдив се ражда художникът Цанко Лавренов, илюстрирал в живописни картини най-важни страници от българската национална история.

Ринити

Как да избегнем
целогодишния дискомфорт ►

Грип

Рейтинг на
профилактичните мерки ►

Внимателно със смяната на хранителния режим

Постенето може да се окаже нож с две остриета заради приемането само на трудносмилаемо меню



Д-р Стамен ИЛИЕВ

Разтоварващите диети, лечебният глад (в крайна или в по-мек форма), от една страна, от друга - постенето като християнска практика, нерядко могат да причинят здравословни неприятности и у напълно

Стресът за храносмилателната система е по-силен, ако преходът е придружен и с алкохол, цигари, недоспиване

здрави хора. Защото и най-доброто намерение, приложено неправилно, се превръща в заплаха за организма.

По-продължителното лишаване от определени хранителни вещества и ограничаването на дневните калории под физиологичния праг задължително изискват лекарски контрол. Разтоварващото хранене пък предполага добра здравна култура у практикуващите го. Постенето - също, защото, макар и свързано с религията, на практика е вид диета, която оказва влияние върху човешкия организъм. И в трите случая се изисква плавно преминаване от нормален режим към ограничение и обратното. Неслучайно повечето християнски пости започват с отказ първо от месото, а след това от другите животински храни.

В наши дни обаче празникът Рождество Христово е превърнат в приятно прекарване около софрата. За част от постещите, най-вече правещите го инцидентно, преходът между различните начини на хранене се превръща във внезапен и твърде опасен скок. Същото се отнася и за практикуващите по-продължителни разтоварващи диети, а в някои случаи и за преминалите лечебно гладуване.

Какво се случва? От една страна, от неживотинска, лека храна те внезапно преминават към тежки, мазни, трудносмилаеми храни. Стресът за храносмилателната система е по-силен, ако преходът е придружен и с алкохол, цигари, недоспиване. От друга страна, дори и самото постене за несвикналите може също да се окаже нож с две остриета заради приемането на по-големи количества само растителна, трудносмилаема храна.

Изведнъж иначе здрави хора се оказват с болестни симптоми. Подуването на корема и тежестта след нахранване са едни от най-често срещаните оплаквания. Всъщност такива оплаквания имат между 20 и 69% от населението, като само в 8-10% от случаите се доказва подгле-

жащо заболяване на храносмилателната система. В останалите случаи става въпрос за здрави хора с различни физиологични нарушения, провокирани от грешки в диетата, нередовно хранене "на крак", най-често веднъж дневно, стрес, обездвижване и т.н. През пролетта и есента оплакванията обикновено се засилват. И вместо постите и разтоварващите диети да донесат духовен и физически комфорт, неправилно практикуваният ги започва да търси лек за проблемите си. Възниква въпросът повлияват ли се от нещо тези функционални нарушения от страна на храносмилателната система?

Медикаментозно лечение не винаги е наложително. Трябва да се избягват дразнещи храни - пикантни, пържени и твърде солени. Препоръчва се да се ограничат тютюнопушенето и приемът на големи дози кафе на гладно. Добре би било по-честото хранене на малки порции, напр. 6 пъти на ден, което засища и "обира" свръхобразуването на киселини в стомаха. Медикаментозното лечение е насочено към потискане на стомашната киселинност, подобряване двигателната функция на стомашно-чревния тракт с лекарства, засилващи изпразването на стомаха, подобряващи храносмилането и намаляващи газообразуването. На аптечния пазар има и продукти, които са изцяло на растителна основа, нямат странични ефекти и по естествен път редуцират оплакванията при преяждане и грешки в диетата. Един такъв оригинален продукт е комфортекс. Той съдържа екстракти от 5 индийски растения. Те са богати на естествени карминативни, етерични и ароматни масла, поради което намаляват свръхобразуването на газове в червата, приравняват спазмолитични свойства и подобряват храносмилането. Препоръчваният прием е по 2 капсули след хранене, с достатъчно течност. Поради изцяло растителния си състав комфортекс няма странични ефекти и може да се прилага толкова продължително, колкото е необходимо.

Кратки

Диагноза



Скоро диагнозата на респираторните заболявания ще бъде поставяна за секунди с помощта на мобилни телефони. Американски и австралийски учени разработват програма, която ще позволи на пациента просто да се изкашля в микрофона на телефона и ще се разбере дали е болен от простуда, грип, пневмония или друго заболяване.

Инсулин



Дъвка с инсулин може да замени ежедневните инжекции, които са прилагани да си слагат страдащите от диабет. Инсулинът ще бъде поставен в микроскопични капсули, които при дъвчене ще попадат в стомаха, ще се прикрепят към стените му и ще отделят лекарството, вкарвайки го в кръвотока.

Чай



Изпивайте около осем чаши чай всеки ден и ще бъдете по-здрав, а рискът от инфаркт и инсулт съществено ще се снижи, съветват учени от Лондон. Освен това редовното пиене на чай понижава нивото на холестерин в кръвта. Напитките, съдържащи кофеин, като кафе и чай, оказват положително влияние и на умствените способности, смятат още учени.

Наистина действа.

Se-Lax
Натурален
лаксативен сироп
с екстракт от
смокиня и сена



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

Съвременно лечение на целогодишните ринити

С д-р Росица Бакалова, алерголог и педиатър на индивидуална практика, Пловдив, ул. "Янтра" 10, разговаря Петър Галев

Д-р Бакалова, защо някои хора се оплакват постоянно от течащ или запушен нос, след като отдавна няма цъфтящи растения?

- Причината за тези оплаквания са различните видове ринити, които представляват най-общо възпаления на носната лигавица. Те могат да бъдат с алергична и неалергична причина. Основните симптоми са воднист секрет от носа, често кихане, сърбеж в носа и очите, твърдото небце и гърлото, а понякога и загуба на обоняние. При част от пациентите се развиват полипоза на носната лигавица, възпаление на околоносните кухини, алергични промени в горните и долните дихателни пътища.

- Колко хора се засягат от тези проблеми?

- Много голям брой. По международни източници между 20 и 30 на сто от хората страдат от някаква форма на хроничен ринит. Той бива сезонен или целогодишен, като вторият се дели на алергичен и неалергичен. Целогодишните ринити засягат всички възрасти, включително и кърмачетата.

- Свикнали сме да говорим за алергии през пролетта и лятото, но явно при целогодишните ринити има фактори извън растителните pollenи?

- Точно така е. Тук роля играе домашният прах, съдържащ микрокърлежи, косми и пърхот от различни животни. Все по-честа причина са плесенните алергени, които се увеличиха след масовото поставяне на нова дограма и



Д-р Росица Бакалова

повишената влажност в жилищата. Общото замърсяване на околната среда има важна роля за възникването на хроничните ринити. Много пациенти имат комбинирано страдание - целогодишен ринит с обостряне на симптомите през пролетта и лятото заради цъфтежа на различни растения. При значителна част от пациентите се установява т.нар. идиопатичен хроничен ринит, при който не може да се установи причината. При други хора значение има употребата на различни лекарства, хормони или капки за отпушване на носа.

- Кои са предразполагащите фактори?

- Предразположението към алергии, ранното пребиваване в детски ясли и градини, затвореният начин на живот в дома и офиса. Стресът във всекидневието също е сериозен предразполагащ фактор, както и употребата на различни стимуланти.

- Навреме ли се установява целогодишният ринит?

- Първоначално оплакванията започват като остро нарушение и хората често се самолечат с капки за нос. Но те трябва да се прилагат не повече от няколко дни. След това само утежняват симптомите. При нас пациентите попадат вторично, след посещение



Целогодишните ринити вече може да се преодолеят

Снимка Рага ПЕТКОВА

при личните лекари и при УНГ специалисти. А лечението трябва да се проведе след съответните алергични тестове, които се правят в нашите кабинети.

- Какво е съвременно лечение?

- Ако има известен алерген, той трябва да се избягва, доколкото е възможно. Следващата стъпка е имуноterapiaта - специфична десенсибилизация. От лекарствата средство на първи избор са антихистамините. Те са два вида - за вътрешно приложение и локални. Днес предпочитаме локал-

ните антихистамини, които се прилагат чрез впръскване в носа. У нас е достъпен един много добър препарат - алергодил, чието приложение води до бърза ефективност при много добра безопасност. Може да се прилага при бременни жени и при деца. Алергодилът предпоставя по-продължителна терапия и повлиява причината за ринита, за разлика от капките и препаратите за отпушване на носа. При част от пациентите се налага приложение на кортикостероиди при добра преценка за ефикасност и риск.

Пробиотици срещу грипа



Холандски учени от университета в Грьонинген са установили, че хората, които приемат пробиотици като хранителна добавка, боледуват по-рядко и по-леко от вирусни инфекции, включително от грип.

До момента пробиотиците се свързваха основно с подобряване на състоянието на стомашно-чревния тракт, тъй като съдържат в концентриран вид различни видове полезни бактерии, участващи в цикъла на усвояване на хранителните вещества и микроелементите. Лекарите препоръчват пробиотици по време и

след антибиотично лечение, при стомашни разстройства и при синдрома на раздразненото дебело черво.

Според новите проучвания пробиотиците повишават и общия имунитет, подпомагайки активността на имунните клетки, с които е богата лигавицата на тънкото черво.

В България един от най-ефективните пробиотични препарати е "Лакто-4", защото съдържа четири вида живи пробиотични микроорганизми в капсула, предпазваща ги от стомашните киселини. (ЖЗ)

Екофарм
Алергология

Allergodil®

Непримирим към сенната хрема!

2 пъти на ден

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 желиран хидрохлорид. Преди употреба прочетете листовката.

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

Лекари и управляващи се споразумяха

Д-р Лъчезар Иванов, зам.-председател на Народното събрание, председател на парламентарната Комисия по здравеопазването

Нашето намерение е да приложим всички възможни мерки за подобряване на здравната система чрез промени в здравноосигурителния модел, чрез реструктуриране на болниците, чрез система за мотивиране на добре работещите здравни заведения и медицински специалисти.

През 2010 г. ще се подготвим за въвеждането на задължително допълнително здравно осигуряване, което ще е втори стълб на здравеопазването. То ще влезе в сила от 2011 г., ще се осъществява от здравноосигурителните фондове и ще подобри значително качеството на здравните услуги. В момента НЗОК заплаща голяма част от дейностите и консултациите по клиничните пътеки, но има и една част, която се заплаща директно от пациентите. Именно тук ще е ролята на допълнителното задължително осигуряване - когато са избрани съответния фонд и са си внасяли вноските, при постъпване в болница на хората няма да им искат допълнителни пари за нищо. Легалното допълнително осигуряване ще спре и потоците от нерезламентирани плащания "под масата".

Много важна задача е и изготвянето на единни критерии за лечебните заведения - като се започне от санитарно-хигиенните условия, състоянието на сградния фонд,



Д-р Лъчезар Иванов

наличната специализирана апаратура и най-важното - достатъчен брой квалифицирани медицински специалисти. Те ще трябва да работят на пълен договор в съответното заведение, за да могат да обслужват по всяко време нуждаещите се пациенти. Досегашната система с договори за половин и четвъртин щат на различни специалисти доведе до много

неблагополучия.

Здравните заведения, които в сегашния си вид не отговарят на съвременните критерии, ще бъдат реструктурирани в болници за продължително лечение, долекуване и хосписи. Не предвиждаме закриване на лечебни заведения, освен когато собствеността им е изцяло общинска и съответните общини вземат подобно решение.

Д-р Георги Ставракев, зам.-председател на Българския лекарски съюз

- Д-р Ставракев, защо се отказате да протестираме в деня на разглеждането на държавния бюджет от Народното събрание?

- Дано не ви прозвучи високопарно, но ние имаме една историческа среща с управляващите за проблемите в здравната система и пътищата за тяхното решаване. Заедно с другите съсловни организации, представители на синдикатите и пациентските организации успяхме мотивирано да представим какво ни тревожи и какви са противоречията в предстоящите реформи. Получихме гаранции, че въпреки тежката икономическа ситуация в страната, парите за болничната помощ ще бъдат осигурени и никога няма да останем без лечение заради липсата на средства.

- Приемате ли намерението парите за болничната помощ да не бъдат намалявани, но да се намали броят на болниците за активно лечение?

- Многократно сме заявявали, че сме за реформа, което е свързано най-вече с промени в болничния сектор. За никого не е тайна, че качеството на услугите в различните болници не е еднакво и дори понякога сигурността на пациентите е под въпрос. Но аз смятам, че за това не са виновни лекарите, а причините често са обективни.

- Лекарският съюз ще бъде ли включен в групата, която ще изработва критериите за оценка на болниците?

- Ние се договорихме за конкретен срок за определянето на критериите, по които ще стане реструктурирането на здравните заведения. Трябва да се определи кои болници разполагат с качествени медицински специалисти и съответната модерна материална база. След срещата при

премиера Бойко Борисов Българският лекарски съюз възстановява участието си в съвместните работни групи с представители на МЗ и НЗОК за промяна и актуализация на много от основните документи, регламентиращи работата на здравната система. Връщаме се и на масата на преговорите за новия рамков договор в здравеопазването за 2010 г.

Интервюто взе
Петър ГАЛЕВ



Д-р Георги Ставракев

Програма се бори със затлъстяването при учениците

Заместник-кметът на Пловдив Георги Титюков внася в общинския съвет профилактична програма за борба със затлъстяването на учениците от първи до четвърти клас.

Чрез специализирана апаратура ще бъдат разработени индивидуални програми за хранителен и двигателен режим, а впоследствие децата ще бъдат разделени по групи според потребностите.

За проекта са предвидени 60 хиляди лева и той ще се реализира чрез обществена поръчка.

"България е на шесто място в Европа по затлъстяване сред децата, като всяко трето страда от наднормено тегло", аргументира се Георги Титюков.

Според статистиката през тази го-

дина 33 на сто от учениците от 1 до 4 клас са с наднормено тегло, а 13% - със затлъстяване. За сравнение - през 2008 г. затлъстелите деца са били 7 на сто, а тези с наднормено тегло - 23 на сто.

За да обхване инициативата всички деца от 1-ви до 12-и клас, ще бъдат нужни минимум 300 хиляди лева.



Пробиотик

Lacto 4

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

Възстановява чревната микрофлора при употреба на антибиотици

ecopharm
www.ecopharm.bg

Най-интересното от www.health.bg

Рейтинг на мерките при епидемия

Грипната епидемия се разраза и заедно с това идва въпросът как да се предпазим.

Съветите са многобройни, но в общи линии - не много различни. Тъй като Украйна е сред най-пострадалите от епидемията страни в момента, предлагаме ви полезна класация на седем от най-авторитетните украински лекари и експерти имунолози.

Те дават своята оценка на различните методи и средства за профилактика с бърз ефект, като ги класират от 1-во до 15-о място. В списъка не влизат такива универсални профилактични подходи като спорт и закаляване, защото, за да е осезаем ефектът им, е необходим поне месец.

Медиците не съветват да се залага на едноединствено средство - според тях само комплексната профилактика може да предостави максимална ефективна защита.

Ето и тяхната класация освен препоръчаната профилактика с химиопрепарати като ремантадин:

■ Чесън и лук

Богати са на фитонциди и могат бързо да неутрализират вирусите във въздуха. Съдържат витамини и микроелементи, стимулиращи имунната система. Най-добрият начин за употреба е



Миенето на ръцете е задължително при грипна епидемия

да се консумират. Ефектът настъпва веднага и трае, докато в гъха се усеща миризмат на чесън или лук - около 2 часа. Неудобството е, че трябва да се консумират преди евентуална среща с вируса - т.е. извън къщи. Тези "имуностимулатори" не се приемат на празен стомах и не са подходящи за хора със стомашни и бъбречни заболявания. В тези случаи си заслужава да се върнем към арсенала на бабите - поне дотолкова, доколкото съвременният начин на живот е съвместим с него: да си носим 1-2 скилидки в торбичка като амулет. В офиса може

да си сложите нарязан чесън в чинийка.

■ Стимулатори на интерферона

На здравите хора те са не само ненужни, но и могат да навредят. Уместни са при наличие на имунодефицит, но трябва да се отчитат и противопоказанията им. Прегодирането обаче може да отслаби, вместо да усилва имунитета.

■ Ехинацея

Растение с адаптогенни свойства. Приемат се по 20-30 капки на ден, 30 минути преди хранене. За кратко може

да се задържи в устата, без да се гълта. Не се препоръчва за бременни и кърмачки, както и при автоимунни заболявания. Дозата при децата над 4 г. се определя от лекар.

■ Прополис

Съдържа около 250 биологично активни вещества, които повишават имунитета и имат пряко антимикробно и антивирусно действие. Противопоказани са при алергия към пчелни продукти.

■ Витамин С

Най-добър източник са цитрусовите, киви, зеле. Отварата от шипки е богата на този витамин.

■ Маска

Уместно е да се използва, където се събират много хора. Ако във въздуха има много вируси, тя може да им противодейства не повече от 3 часа.

■ Оксолинов мехлем

Маже се с кръгови движения вътрешността на ноздрите. Може да се замени с други етерични масла, които отблъскват вирусите. Да не допусне вирусите в носа, може и всяка мазнина - растително масло, вазелин, мазен крем.

■ Битовото поведение

✓ Миенето на ръцете е важно, защото, ако бо-

лен кихне, вирусният аерозол попада на някой предмет. Вие го докосвате и после си пипате носа - вирусът вече е във вашия организъм. Миенето да е често, със сапун и да трае поне 50 сек. Ограничете ръкуването.

✓ Употребявайте постоянно дезинфекционни влажни кърпички. Използвайте ги и при затварянето на крана.

✓ Промийте си носа със солена разтвор на всеки 2-3 часа - така ще отмиете вирусите.

✓ Проветрявайте помещението по 5 мин на всеки час.

✓ Почиствайте с влажна кърпа. Вирусите поглъщат по предметите също като праха.

✓ Пийте много течности - така ще поддържате влажни лигавиците на горните дихателни пътища. Тяхната сухота улеснява вирусите.

✓ Носете си храна от къщи.

Съветите, приборите, подносът, банкнотите - това са все предмети, които се пипат от много хора...

✓ Любата храна подобрява кръвообращението в горните дихателни пътища. Грипната инфекция се развива по-лесно, когато малките кръвоносни съдове са свити.

✓ Преди употреба измийте чашата си с вряла вода. Така ще унищожите евентуално попадналият по нея вирус.

Пластмасите феминизират момчетата

Американски учени установиха, че излагането на вредното влияние на химикалите в пластмасите през бременността може да направи момчетата по-женствени, съобщи Би Би Си. Проучването, публикувано в International Journal of Andrology, показва, че фталатите (химикали, които се използват за омекотяване на синтетични вещества), съдържащи се в текстилни материали, бебешки изделия, медицински и козметични продукти, подови настилки, кабели, опаковъчни материали и др., могат да повлияят на хормоните.

Въпреки че от известно време тези химикали са забранени за използване в детските играчки в ЕС, те намират приложение и в много други предмети в дома.

Според учените фталатите могат да засегнат развитието на мозъка, като спрат действието на тестостерона.

За целите на изследването са взети проби от урината на майките на 74 момчета и 71 момичета. Жените е трябвало да проследят с какви играчки са си играли децата им до 7-годишна възраст.

Резултатите показват, че момчетата, които са били подложени на високи дози от химикалите, не предпочитат да си играят с типично момчешки неща като колички, влакчета, пистолети и др.

Данните доказват, че пластмасите влияят не само върху физическото здраве като цяло, но и върху поведението на момчетата, допълват учените.

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 НАВРЕ-
МЕ "ВТОРО МНЕНИЕ" ОТ ВИСОКОКВАЛИФИЦИРАН БЪЛГАРСКИ ИЛИ
ЧУЖДЕСТРАНЕН ОНКОЛОГ (ПАТОЛОГ, ХИМИО- И ЛЪЧЕТЕРАПЕВТ) В НА-
ШИЯ ЦЕНТЪР.

НЕ ЗАБРАВЯЙТЕ:

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

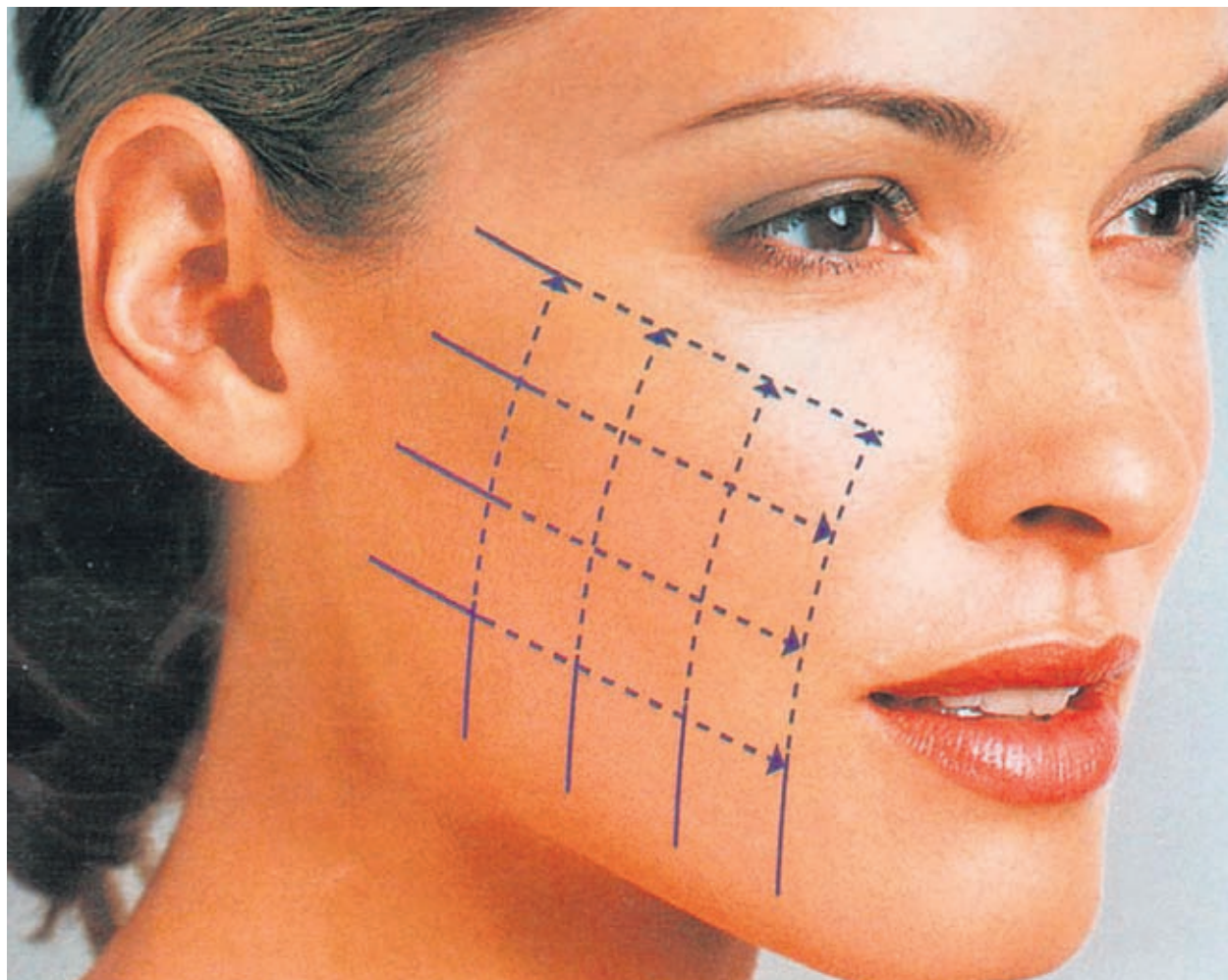
Адрес: София, ул. „Искър“ № 22, Медицински център „Д-р Лонг“,
партер, кабинети № 6 и 7.

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

Да остарявам



■ Съвременната антиейджинг козметика може да направи чудеса с кожата ни

Известно е, че остаряването е не от менима част от живота ни, но независимо от това продължава да бъде загадка за науката. Поради това все още не можем да отговорим на въпроса защо клетките, тъканите и органите постепенно остаряват и умират. За съжаление (най-вече на дамите) годините първо се отразяват в огледалото, а стареенето на кожата се забелязва първо върху лицето, което, в сравнение с другите части от тялото, е изложено в най-голяма степен на въздействието на ултравиолетовите лъчи - основните виновници за възникването на свободните радикали. Разбира се, върху винаги откритата кожа на лицето въздействат и други вредни фактори - студ, топлина, вятър, химически, прахови и други замърсители от околната среда...

Първите прояви на кожното стареене се наблюдават още след 25-годишна възраст, когато около очите и ъглите на устата се появяват фини бръчици, а кожата става все по-суха. След 30-те малките и повърхностни бръчки се връзват по-дълбоко, а кожата на челото също активно се набраздява от напречни линии и повърхностни бразди, еволюиращи по-късно в по-дълбоки бръчки. След 40-годишна възраст кожата все по-чувствително губи от еластичността си и бръчките около очите и от носа към устата стават все по-дълбоки. След 50 години кожата на лицето обикно-

Ръцете издават годините

Ръцете ни са магическо огледало, което показва как живеем, как се чувстваме и на колко години сме. Казват, че истинският джентълмен не пита за възрастта, а поглежда ръцете на дамата. Те са отражателното стъкло, на което се вижда как живее, какво работи, как се грижи за себе си.

Според източната медицина здравословното състояние може да се определи по ръцете, а промяната в цвета на кожата им може да подсказва заболяване.

Ръкавицата от крем е задължителна, независимо от температурите навън. Мазилата за ръце предпазват, омекотяват и овлажняват.

Трябва да знаем какво да изберем и какво съдържа малката кутийка. Една от най-важните съставки е екстрактът от папая, който стимулира и активира клетъчната обмяна, образува защитен филм върху кожата и така намалява загубата на влага. Лайката има дезинфектиращо и успокояващо действие, алоето влияе добре на сухата кожа, а соевото и фъстъченото масло защитават от студ и пек. Витамин А повишава еластичността и подобрява общото състояние на кожата, витамин Е участва в имунната защита и обмяната на веществата, витамин F помага за усвояването на мазнините и предотвратява бележенето. Маслото от карите е мощен антиоксидант, който заедно с витамин Е предпазва от вредните свободни радикали, подхранва, овлажнява и изглажда кожата на ръцете. Мед, екстракти от сладък бадем и от бяла ружа, глицерин допълнително овлажня-

ват ръцете.

За възстановяване и хидратация търсете козметика с лавандула и мента. Ако към тях добавите зехтин и алое вера, ще имате гладки ръце. Масло от конопено семе в крема ви за ръце ще ги предпази от суровите атмосферни условия и ще ги овлажни.

Грижите за ръцете зависят и от възрастта. Овлажняващ, слънцезащитен и избелващ крем са достатъчни до 30-ата ви годишнина. Веднъж седмично отстранявайте мъртвите клетки с мек екфолиант. След 30-те кожата на ръцете става по-суха. Всяка сутрин нанасяйте хидратиращ крем, а след около 10 минути - и слънцезащитен. Два пъти седмично почиствайте с мек екфолиант, за да отстраните мъртвите клетки. Вечер нанасяйте с лек масаж нощен крем, богат на овлажняващи и подхранващи съставки.

Над 40 години използвайте крем за суха кожа с колаген и през деня, и през нощта. Вечер нанасяйте серум с ретинол, тъй като той стимули-

ра производството на колаген. Редовно правете пилинг за ръце, който отстранява грапавините, лющенето и задебелените участъци. След пилинга нанесете подхранваща маска, която омекотява и заглажда кожата.

Избягвайте прекалено алкалните сапуни, изберете с неутрален pH, за да не пресушите кожата. Течен сапун на растителна основа, обогатен с бадемово масло, ще запази кожата ви гладка. От време на време използвайте скраб, за да премахнете мъртвите клетки.

Още древните римляни са използвали горещия парафин, а в наши дни това е приятна процедура в козметичния салон. Той обаче не се препоръчва при акне, диабет, инфекциозни заболявания, повишено кръвно налягане.

За радикално подобряване помагат козметични процедури като мезотерапия, лазерен пилинг, фотоподмладяване и др.

Задължително е в кухненския шкаф да имате гумени ръкавици. С тях ще предпазите ръцете си от химикалите в почистващите и перилните препарати.

Не изхвърляйте водата, в която сте варили картофи или ориз. Тя има невероятно антибактериално и омекотяващо въздействие. Ако отпускате ръцете си за 5 минути всеки ден в такава вода, кожата ви ще стане копринена и елегантна, а ноктите ви ще се заздравят.

Темата подготвиха
g-р Николай ПОДОЛЕШЕВ,
дерматолог,
и Тина БОГОМИЛОВА



а броя

е красиво

вено леко побледнява и се отпуска, а повърхностните кръвоносни съдове се разширяват. С напредването на възрастта кожата на лицето става все по-груба и всички горейзброени промени бързо прогресират. Тургорът непрекъснато намалява, тенът става жълтеникав или сивкав, появява се неравномерна петниста хиперпигментация, а на места се обособяват и т.нар. старчески петна.

Какво всъщност се случва с кожата ни, докато трупаме години:

- в епидермиса - забавя се деленето на клетките и този слой изтънява; меланинът се натрупва неравномерно, като на места се образуват хиперпигментации, а на други - звездовидни депигментации;
- в дермата - активността на произвеждащите колаген и еластични влакна клетки (фибробластите) също спада;
- кръвоснабдяването е затруднено от атеросклеротични промени в съдовете;
- водното съдържание в кожата силно намалява, а оттам и нейният тургор;
- космените фоликули атрофират, космите изтъняват, разреждат се и побеляват;

■ мастните жлези атрофират и количеството на отделиения себум намалява;

■ потните жлези също претърпяват атрофични промени и потната секреция намалява;

■ рецепторите на кожата се увреждат и чувствителността ѝ се понижава.

Основателно възниква въпросът - възможно ли е всички тези неестествени промени да бъдат предотвратени или поне отсрочени във времето? Отговорът на този въпрос се крие в бурното развитие на фармакологията, което доведе до коренна промяна в схващанията за ролята и значението на козметичните средства. Докато доскоро се считаше, че те служат предимно за разкрасяване и прикриване на някои козметични дефекти, днес все повече се разчита на профилактичното им действие, предотвратяващо състаряването на кожата от вредните фактори на околната среда. Освен да въздействат превантивно, някои от модерните козметични продукти могат и да редуцират (а понякога и напълно да отстранят) настъпилите вече увреждания на кожата (дехидратация, появяване, поява на бръчки,

отпускане, хиперпигментации, депигментации - включително и витилиго, нежелателно окосмяване и др.). Това стана възможно след създаването на средства, които:

1. предпазват кожата от факторите, генериращи свободни радикали (слънцезащитни средства);

2. блокират вредното действие на свободните радикали (антиоксиданти);

3. подпомагат възстановителните процеси в кожата, редуциращи уврежданията от свободните радикали:

- кислородна козметика,
- козметика, съдържаща коензим Q10,
- козметика с алфа-хидроксикиселини,
- козметика със специални носители на активните съставки (липозоми, наночастици и др.),
- козметика, отстраняваща хиперпигментацията (тъмните петна и др.),
- козметика, възвръщаща нормалния цвят на депигментираната кожа (витилиго и др.),
- козметика, снабдяваща директно кожата със соли и минерали (например от Мъртво море),
- козметика, хидратираща кожата не само повърхностно, но и в дълбочина.

Възможностите на антиейджинг козметиката значително нараснаха и благодарение на съвременните апарати (например на лазерните източници). Все по-сериозни подмладяващи успехи се постигат и чрез естетичната хирургия.

Независимо от казаното дотук антиейджинг терапията не би била достатъчно успешна, ако се пренебрегва профилактиката и кожата се излага на следните увреждащи фактори:

- прекалено излагане на слънце
- тютюнопоушене
- прекалена консумация на алкохол
- нерационално хранене
- недосипване
- травми на кожата
- татуировки
- пиърсинг
- широко използване на детергенти и др.

С липозоми и наночастици - комфорт за кожата

Известно е, че съвременната козметична промишленост разчита на изключително богат арсенал от активно действащи вещества, голяма част от които се използва както за защита на кожата от свободните радикали, така и за предотвратяване на нейното стареене. За да могат да реализират своя положителен ефект, тези субстанции трябва да притежават добра проникваща способност през кожата, да се разпределят равномерно в нейните слоеве (и най-вече в роговия слой), да действат продължително и т.н. Ето защо възниква необходимостта те по някакъв начин да бъдат "опаковани" и "транспортирани" до мястото, където се очаква да осъществят своето специфично действие. Понастоящем изключително успешно приложение намират липозомите и наночастиците.

Липозомите притежават двойна мембрана, която осигурява възможност в тях да се въграждат водноразтворими вещества или амфифилни вещества, които могат да се свързват както с вода, така и с липиди.

Козметичните средства, съдържащи наночастици, притежават много добри свойства:

- лесно проникват в дълбоките слоеве на кожата;
- лесно се усвояват при взаимодействие с кожните белтъчини и липидните клетъчни мембрани;
- целенасочено доставят активно действащи съставки със специфично действие в тези участъци на кожата, които имат нужда от тях;
- способни са да доставят биологичноактивните вещества непосредствено в клетката;
- свързват се с кератина в кожата, намаляват загубата на вода и стабилизират най-външния защитен слой на кожата;
- редуцират гразнещия ефект на някои компоненти в козметичните средства - консерванти, ароматизатори, оцветители и др.;
- осигуряват равномерно и продължително във времето освобождаване на активната субстанция.

Природна аптека за нежно докосване

Домашен пилинг

Смесете по една супена лъжица жиловляк, лайка и невен. Залейте ги с чаша вода. Оставете отвара да престои 2 часа и след това прецедете през марля. Добавете една чаена лъжица мед и малко разтопено масло.

Правете масаж на ръцете всяка вечер и след седмица кожата ви ще стане гладка и нежна.

Преизходен пилинг не само на ръцете, но и на цялото тяло става със смес от мед, сметана и утайка от кафе.

Картоф срещу загряла кожа

Смачайте два сварени картофа, разрежете ги с малко прясно мляко, прибавете лъжица зехтин. Намажете ръцете си, все едно сте сложили ръкавици. След десет минути измийте с хладка вода.

Маска с моркови

Рендосайте един морков, добавете супена лъжица сметана и една чаена лъжица зехтин. Сместа престоява около 15 минути.

Маска с лимони

Чаена чаша кисело мляко се смесва със сок от половин лимон. Сместа се оставя в хладилника за 3-5 часа, нанася се върху ръцете и престои 15-30 минути.

Натриването само с лимон премахва мъртвите клетки, а ако прибавите към сока една чаена лъжица зехтин, става чудесна избелваща маска.

Маслена баня

Веднъж седмично киснете ръцете в затоплен зехтин. Това възобновява и подхранва кожата. Ако в зехтина сложите две капки йод, ще се справите и с чупливите нокти.

Ечемична маска

200 г ечемично брашно се разтварят във вода, ръцете се намазват и престояват така около 10 минути.

NeOx

Радост от движението

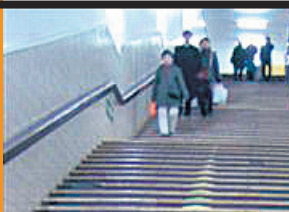
NeOx крем - бързо загрява и облекчава болката

NeOx масажно масло - намалява мускулното напрежение и сковаността

NeOx капсули - дълготраен противовъзпалителен ефект

Екофарм
Академична серия

www.ecopharm.bg



Лазер ще ви избави от очилата и лещите

Корекцията на зрението се прилага в диапазона от -7 до +6 диоптъра

Мирослава КИРИЛОВА

Чрез зрението си човек възприема информация за околния свят, като улавя и анализира светлинните лъчи, които достигат до нас благодарение на очите. Те наистина са нашият прозорец към света, а нарушената им функция смущава всяка наша дейност и може да доведе до редица симптоми - главоболне, световъртеж. По данни на СЗО всеки трети човек на планетата има проблеми със зрението. Ето защо естествено си задаваме въпроса: как може да коригираме зрението си?

Решението е изцяло в нашите ръце - очила, контактни лещи, лазерна операция, имплантиране на лещи... В този брой на вестник "Живот и Здраве" ще обърнем по-голямо внимание на лазерната корекция на зрението, която все повече се превръща от лукс в необходимост. "С лазера се правят много неща!" - коментира д-р Иван Танев, офталмолог. С модерната технология се махат диоптри, а дори и повърхностни цикатрикси. Понякога лещите също предизвикват проблеми, които лазерът решава (като например премахване на мътнина). "Имаме случаи на по-стари очни операции, а съвременните лазери могат да решат недостатъците им" - допълва събеседникът ни. Той сподели, че при всяка манипулация има риск за здравето: "Дори и зъб да си вадите, има риск от кръвоизлив или възпаление. При лазерната ко-

Лазерът е най-модерният начин за коригиране на диоптри в целия свят

рекция рискът е наистина приемлив. Преди всичко важно е да се направи прецизен анализ на това, което иска и очаква пациентът, и да се даде реална оценка на това, какво е възможно да стане, за да се изведат плюсовете и минусите на тази процедура."

Д-р Иван Танев е специализирал на много места в Европа в различни области на очните заболявания, а за лазерна корекция има диплома от САЩ. Той обясни, че лазерна корекция се извършва върху предната повърхност на окото, наречена роговица, и тя трябва да бъде измерена и анализирана точно, с всичките ѝ кривини и неравности, така че да се направи плоска. Важно е отдолу да има достатъчно здрава тъкан, за да може да се проведе лечение, защото при операцията една част от нея се изпарява. Ето защо роговица-

та се сканира и изследва внимателно. Ако не се прецени правилно, има риск роговицата да промени много рязко и в големи размери своята кривина - напред или назад. Силата на съвременните лазери обаче е във високата им предсказуемост, така че място за притеснение няма.

На въпроса ни кога може да се осъществи лазерна манипулация на очите д-р Танев отговори: "По принцип има корекция на късогледите очи, на дальногледите, включително на всички видове астигматизъм. Късогледите очи обаче имат една опция, те виждат по-различно от другите и често имат по-нисък контраст. Лазерът може да засили намаления контраст и затова трябва да се прецени много

Лазерна корекция се извършва върху предната повърхност на окото, наречена роговица, и тя трябва да бъде измерена и анализирана точно

точно. Искам да подчертая, че това е корекция, а не лечение, особено при по-високите диоптри: 15, 18, 20. При тази графа има много съпътстващи проблеми и за тях се търсят други алтернативни решения. Обикновено лазерната корекция се прилага в диапазона -7 до +6."

Тази процедура се извършва в България повече от 10 години. "Модата в лазерната корекция безспорно се диктува от САЩ. Интересно е, че лазерът сам по себе си е измислен в Русия, но до момента

там няма работеща система в нашата област" - коментира офталмологът. Здравната каса у нас не поема разходите за подобна операция. На много места по света е така, защото се приема, че това е козметична корекция. Ако имаме допълнителни осигурителни фондове (както в България, така и в чужбина), те поемат много голям процент от цялата манипулация. Ако обаче трябва да посрещнем разходите сами, нужно е да знаете, че ще ви струва около 1000 евро на око, като тази сума варира в зависимост от това дали ви се прави стандартна или индивидуализирана корекция.

Д-р Иван Танев не препоръчва тази операция да се извършва върху деца, защото тя е необратима: "При децата нещата са много динамични и рискът е голям. А най-възрастният човек, когото съм оперирал, е 103-годишен мъж, който, като навърши 105 години, дойде на контролен преглед."

Базирайки се на собствения опит и на международните иновации, д-р Иван Танев сравнява своите резултати със световните и определя дали даден случай е подходящ за лазерна корекция или не. Той не твърди, че тя е панацея, а просто е едно алтернативно решение на проблема с нарушеното зрение. Възможността да се избавите от "зависимостта" си от очилата или лещите (или поне значително да я намалите) е прекрасно постижение на съвременната офталмология, което всекидневно подобрява качеството на живот на много хора в цял свят.

Любопитно

Негативен рекорд



Великобритания е на първо място по показателя аборт сред всички европейски страни. Според статистиката през изминалата година островната държава е изпреварила досегашния първенец - Франция. Други страни с висок процент на прекъснати бременности са Румъния, Италия и Испания.

Склонности



При жените, диагностицирани със заболявания като рак и множествена склероза, шансът да бъдат изоставени от своите брачни или интимни партньори е шест пъти по-голям в сравнение с мъжете, получили същата диагноза. Според резултати от съвместно изследване на университетите Станфорд и Юта мъжете трудно понасят отговорностите, които се стоварват на главите им, когато техните половинки се разболеят.

Внимателно със спорта



Тийнейджърите, които участват в спортни отбори, често са склонни към хулигански прояви, сбивания и злоупотреби с алкохол. Ново американско проучване върху поведението на подрастващите в училищата показва, че колективните спортове се отразяват много по-добре на момичетата в тази възраст, като ги предпазват от редица вредни навици.

Изкачването на стълби - идеалният фитнес

Учените вече са абсолютно убедени, че ползването на обикновена стълба вместо асансьор е един от най-простите и евтини начини да съхраниш здравето и прекрасната си физическа форма. Никакво губене на време или средства, а резултатът е по-добър от този, който ще получите в най-добрия фитнес център.

Изследователи дълго време наблюдавали здравословното състояние на хора, работещи в здания без асансьори. Оказало се, че редовното изкачване на стълби значително намалява мастните натрупвания, кръвното налягане и нивото на холестерола. А смъртността при хората, катерещи пеша етажите, е с 15% по-ниска.

Специалисти от Женевския институт по медицина помолели 77 свои колеги за три месеца напълно да се откажат от ползването на асансьор и да се качват по стълбите. В началото на експеримента и след 12 седмици учените измерили основните показатели на здравословното състояние на участниците. За този кратък срок обемът на бе-

лите им дробове се увеличил с 8,6%, а обемът на талията им се намалил с 2%. С толкова се намалили още теглото им и обемът на мастните натрупвания. С 2,3% паднало кръвното им налягане, с 3,9% - нивото на холестерола. Така учените стигнали до извода, че изкачването по стълби е достатъчно, за да компенсира вредата от застоялия начин на живот.

Учени от Великобритания пък доказали, че редовното изкачване на стълби благотворно влияе на скелета. За жените това означава още допълнителна защита от остеопороза в зряла възраст. (ЖЗ)

Мазнините, без които не можем

Омега-3 и омега-6 понижават лошия холестерол



Мазнините в рибата са изключително полезни за организма ни
Снимка Рада ПЕТКОВА

Вася ДЕРМЕНДЖИЕВА

Много хора се стремят към стройна фигура и добро самочувствие, но по пътя към тази цел често допускат много грешки. Пият обезмаслено мляко, купуват сирене с понижено съдържание на мазнини, но това не се отразява на фигурата им. Специалистите отдавна са ус-

тановили, че една от най-често срещаните грешки е изключването от менюто на всякакви хранителни елементи. Като по правило първи в немилост изпадат мазнините. Броят на хората с наднормено тегло постоянно се увеличава и независимо че хранителната промишленост напълни магазините с обезмаслени продукти, чудото не става. Годишите минават, а затлъстяването започна да се превръща в

Освен че са източник на енергия, мазнините са и добър терморегулатор, а някои от тях - т.нар. полезни мазнини, са верен помощник в борбата срещу високия холестерол

епидемия от световен мащаб.

Една от причините за тази нерадостна картина е, че мазнините в организма ни могат да се образуват и от други хранителни вещества - въглехидратите. Затова диетолозите са единодушни, че пътят към здравето и добрата фигура е в балансираното хранене.

А мазнините трябва да постъпват в организма ни всеки ден. Те са основна част от менюто ни. Освен че са източник на енергия, те са и добър терморегулатор, а някои от тях - т.нар. полезни мазнини, са верен помощник в борбата срещу високия холестерол. Такива са моно- и полиненаситените мазнини, които за разлика от наситените и трансмазнините имат положително влияние върху човешкия организъм и могат да се използват за техен заместител. Количеството мазнини, приемано в дневното меню, не трябва да превишава 25-30% от общото количество дневни калории. Поне 20% от мазнините трябва да бъдат мононенаситени, 10% полиненаситени, а останалите 5-7% - наситени мазнини.

Ненаситените мазнини са известни като растителни и са в течна форма при нормална температура. Те биват моно- и полиненаситени.

Първите се откриват най-често в зехтина, олиото от рапица, авокадото, фъстъците и семената.

Интересен е фактът, че половината от мазнините в говеждото месо са мононенаситени, а техен основен представител е олеиновата киселина.

Полиненаситените мазнини като омега-3 и омега-6 са есенциални мазнини за организма, тъй като той не може да ги синтезира и трябва да ги поемат с храната. Тяхното съдържание е високо най-вече в морската храна - херинга, риба тон, сардина, съомга, както и в соевите зърна, слънчогледовото олио и ядките.

Омега-3 е необходима за нормалната дейност на мозъка, помага ни лесно да мислим, да съхраняваме информация в паметта. Тази мастна киселина помага на зрението и е добро средство срещу стреса.

Омега-6 участва в синтеза на стероидните и половите хормони, подобрява функцията на имунната система и подобрява работата на периферната и централната нервна система.

Повишената консумация на такива мазнини спомага за понижаването на т.нар. лош холестерол и триглицеридите. Според нови проучвания се смята, че омега-киселините имат добро влияние върху борбата с възпаленията.

Друго откритие е възможността за тяхното приложение при лечение на депресията. Оказва се, че една от формите на омега-киселините възлиза на 25% от състава на мазнините в структурите на мозъка и участва в продукцията на серотонин, чиято нормална концентрация поддържа доброто настроение.

Трансмазнините също принадлежат към групата на ненаситените киселини, но те се получават при процеса на хидриране, т.е. превръщането на растително олио в маргарин, и не спадат към групата на "добрите" мазнини.

Рецепта за дълголетие

Повече секс, плодове и зеленчуци, посещаване на църква и физическо натоварване. По-малко телевизия, стрес, обиди, алкохол и цигари. Такива са резултатите от американско изследване, целящо да даде съвременната рецепта за дълголетие.

Учените проследили историята на заболяванията на повече от 15 000 американци на възраст от 45 до 64 години и съставили списък с най-разпространените сред тях вредни навици.

Пушенето е враг №1 на дълголетие, заключили авторите на изследването. Те отбелязали, че в САЩ, където отдавна се води активна пропаганда срещу цигарите, както и преди не по-малко от 20% от населението са подвластни на вредния навик.

Проблем № 2 е наднорменото тегло. Независимо че борбата с излишните килограми не отстъпва на тази срещу пушенето, само през последни

те години броят на хората, страдащи от затлъстяване, се е увеличил в 23 щата.

Следващо място в печалния рейтинг заема стресът. Изследователите дават отговор на въпроса защо вярващите живеят по-дълго от атеистите. Всичко според тях е в умението да прощава обидите. Това е най-добрият начин да придобиеш душевен покой, смятат изследователите, като предлагат още един път към добрата кондиция - секса. Той стимулира отделянето на хормон в организма, който потиска чувството за самота и прогонва стреса. Да останете сексуално активни, означава да съхраните психическата си устойчивост.

Следващото препятствие към дълголетие е крайно вредният навик редовно да се гледа телевизия. Според експертите това е безцелно и пасивно губене на време. **(ЖЗ)**

Propolis STAMFI + Vitaminum C ПРОПОЛКИ

Таблетки с Прополис STAMFI* и витамин С

Повишават естествения имунитет на организма.

Облекчават възпаленията на лигавицата на устната кухина и гърлото.



Екстракт от Прополис STAMFI*: Витамин С:

облекчава възпаленията на лигавицата на устната кухина и гърлото

засилва естествения имунитет на организма и подпомага процесите на регенериране на тъканите

активизира пречистването на организма от токсични вещества

не изсушава лигавицата на устната кухина и гърлото

подпомага защитните и пречистващи механизми

подпомага окислително-редукционните процеси (неутрализира свободните радикали)

участва във възстановителните процеси в тъканите

укрепва естествения имунитет на организма

*STAMFI – Микробиологично стандартизиран прополис с флавоноид-фенолен индекс

За повече информация: www.propoliski.com



Постът е изпитание и смирение

С духовно извисяване да отпразнуваме раждането на Христос



Постите пречистват организма от токсините
Снимка Рада ПЕТКОВА

Тина БОГОМИЛОВА

Коледните пости ще ни помогнат за духовно и телесно очистване.

Но ако сте решили просто да свалите някое килце, по-добре го наречете гуета. Целта на постите е да се изпълним с добро, да се извисим духовно и така да отпразнуваме раждането на Христос. "Не това, което влиза в устата, ви оскверня-

"Не това, което влиза в устата, ви осквернява, а което излиза от нея" е казано в Завета

ва, а което излиза от нея", е казано в Завета.

Днес е почти невъзможно човек да пости стриктно, спазвайки канона. Да живее повече от месец в усамотение, без секс, алкохол и животински продукти. Но може би във време на глобална криза ще се отрази добре на портфейла лишаването от месо и сирена.

Според религиозните схващания постът е изпитание дали човек може да издържи на съблазните на дявола. Целта е да успеем да преживеем само с най-необходимото. Смята се, че чрез лишаване на тялото се смирява душата.

В църковните канони е казано, че "пост телесен без пост духовен не допринася за спасението на душата". Не само очистване от физическите токсини, но и от отровите за душата - завист, похот, омраза, мързел, клюки...

Постите са преди празници, когато трапезите ни са отрупани с вкуснотии - Коледа, Нова година, Великден. Преди такова кулинарно издевателство е по-добре да затегнем коланите. Чрез поста тялото се изчиства от токсините и по-лесно се пренастройва към смяната на сезоните. Затова и менюто, в което преобладават зърнените храни, зеленчуците и плодовете, е полезно и здравословно.

По време на пости белтъчините с животински произход са изключени напълно, но организмът си набавя нужното количество със соя, грах, леща, боб, нахут. През първата и последната седмица на Коледа пост християните приемат само растителна храна, но може да е приготвена с олио. Само на Никулден се разрешава риба.

Въглехидратите си набавяме с ръжен хляб, картофи, цвекло, ориз. Витамините си ги вземаме от плодовете и зеленчуците. Гъбите ще ни доставят желязо, а медът съдържа цял спектър необходими ни вещества. Макаронените изделия не съдържат животински продукти и са идеални за постната трапеза. Ядки хапвайте всякакви, тъй като те са много богати

на витамините А, Е и група В, калий, калций, фосфор и желязо.

Пийте около 2-3 литра вода дневно и намалете кафето. Добре е да се приемат и много продукти, съдържащи витамин С. Има го в соковете от киви, портокали, грейпфрути, мандарини. Може да добавите и витамини на таблетки от група В или комбинирани с микроелементи.

Важно е храната ви да е разнообразна, всеки ден хапвайте нещичко от основните групи - зърнени, зеленчуци, плодове, белтъчини.

Изключение от Коледа пости църквата прави за децата, бременните жени, болните и възрастните хора, на които са разрешени мляко и млечни продукти.

В магазините вече има странични храни на растителна основа, подходящи за постите - оризови кюфтенца, соев кашкавал, дори постно шкембе.

Постите са трудноизпълними заради напрежението всекидневие. Преди Коледа обикновено са всички банкети, а пък на среща с приятели на масата може да има само минерална вода. Понякога постите се превръщат в напрегнато равнение из менюто и изчитане на стоици етикети за наличие на животински съставки.

Според някои по чаша червено вино може да се пие всеки ден с изключение на сряда и петък. Това е единственият разрешен алкохол, тъй като е символ на Христовата кръв.

При опасност от протеинов недостиг може да се премине на "бял пост" - не се яде месо, но на трапезата има мляко, яйца, кашкавал, сирене.

Смисълът на постите е различен за всеки. Вие избирате как да изкарате времето до Коледа - в забавления или усамотение. Постът обаче не е очистване от мазнини, а от лъшавини, затова и свещениците се шегуват: "Пост от месо, а яде хора".

Казват, че постът много скоро показва пороците и страстите, които господстват над всеки от нас. Но за да ги видим, ще трябва да се откажем не само от животинските храни, а и от скотските помисли.

Думите

Дарбата да бъдеш читава



Румел ЛЕОНИДОВ

Той е професор в Художествената академия, но живее на село. В Мали грен, Пернишко. Цял живот е бил тук, ходи до града само за да посвети в майсторлъка си своите обични студенти. Цял живот е скулптор, пила глината, вслушва се в камъка, говори си с метала. Цял живот е селянин, щастлив, че съдбата му е отредила голямо богатство - обширен двор, две плевни, един сайвант, слънце, простор, небе... Лани маестрото заедно със своите ученици заплетва ръкави и почва да стяга селското църкве, приклепало на площадчето пред общината. Бачкат яко два-три месеца. Храмчето вдига засрамената си главичка, блясва черковното му чело, в очичките му светва божията светлина. Празник!

Само дето малки българци от Мали грен не си мръсват пръста да помогнат. Гледат сеир. И отминават. Никой не се сеща един бонбон да донесе на възрастните реставратори, изучаващи занаята да създават читава изкуство, да ги шат празнично и просто.

Ако минете случайно през Мали грен, запалете една свещичка за здравето на тези българчета, които са осветили храмчето с благословения си труд и безсребърното си съзнание. И споменете с добро името на техния гаскал - Емил Попов. Професор по предметност, по участ - ваятел на мирозданието. Световно известен скулптор от световно неизвестното пернишко село. Голям човек от Мали грен. Където майка му го е родила и закарвала с читавост и човешчина, с тайната забинаги да бъде българин, но не като повечето българи.

Патентован Алтерведичен продукт

COMFORTEX®

За да не ти е тежко!

Комфортекс подобрява
храносмилането

- при тежест след нахранване
- при подуване и болки в корема



www.ecopharm.bg

Красота без граници

Жените в различните страни си имат своите малки козметични трикове



Жените по света имат своите малки тайни, за да бъдат красиви и привлекателни

Че красотата е абстрактно понятие, знае всеки пътешественик, който се е сблъсквал с коренно различните визии на жените по земното кълбо. Всяка култура има собствено виждане за естетиката и разбира се, свои малки тайни за добрия външен вид. Предприехме едно околосветско пътешествие, за да разберем какво правят жените в различните страни, за да бъдат красиви.

Франция

Много от французойките предпочитат сами да се грижат за своя маникюр. Тъй като сред любимите им цветове е червеният, жените във Франция прибягват към една проста процедура, която премахва жълтия оттенък, оставащ по ноктите след премахването на аления лак. Преди да започнат с оформянето на маникюра, французойките накисват пръстите си в топла вода, към която са прибавени 2-3 супени лъжици прясно изцеден лимонен сок.

Сингапур

Тъй като нивото на влажност в тази страна е изключително високо, местните жени поставят върху краищата на косите си по няколко капки кокосово олио, преди да легнат да спят. Резултатът е, че след тази терапия косата им не е така податлива към

начупване и къдрене вследствие на влагата. За сияйна кожа сингапурските дами си приготвят смес от стрито на пюре авокадо или папая, която намазват обилно върху своето лице, оставят за петнайсетина минути и отмиват с топла вода. Авокадото изобилства от полезни за кожата масла, а папаята съдържа екسفолращия ензим папаин.

Швеция

В тази скандинавска страна не е просто студено. Тук е леденостудено. Повечето шведи имат сауни у дома си, за да се затоплят и да "ускорят" циркулацията на кръвта", което се отразява много благоприятно върху цялостния външен вид на човека.

Индия

В продължение на векове индийските жени са очертávalи своите очи с "каджал" - домашно при-

готвена смес от пепел и бадемово масло. Резултатът бил искрящ тъмносив нюанс, който прави хипнотизиращ всеки женски поглед. В днешно време, за да постигнете същия ефект, е достатъчно да подберете правилния цвят молив за очи и да го нанесете в съответствие със специфичната форма на вашето око.

Мексико

Жените в Мексико използват чаените лъжички като средство за извиване на мигли. Домашното пособие се държи в хоризонтално положение, като неговата права част се допира плътно до корените на миглите. След това с помощта на показалеца се натиска нагоре, така че върхът на миглите да се допре до горната част на клепачите. Процедурата се повтаря няколко пъти, докато се постигне желаната степен на извиване.

Китай

Китайките редовно използват оризова вода за цялостно почистване на своето лице. Оризовата вода е богата на антиоксиданти, които забавят преждевременно състаряване на кожата. Сварете шепи китайски ориз в литър и половина вода за около 20 минути, след което прецедете водата в от-

делен съд. Потопете тънка памучна кърпа в оризовата вода и я поставете върху лицето си, като я оставите да престои поне 10 мин. Правете процедурата веднъж седмично.

Гърция

За да имат блестящи и "подскачащи" къдрици, жените в нашата южна съседка мият косите си с отвара от розмарин, която почиства дълбоко косъма и скалпа. Сварете пресен розмарин във вода, оставете получената смес да изстине,

Всяка култура има собствено виждане за естетиката и разбира се, свои малки тайни за добрия външен вид

отстранете листенцата розмарин и полейте обилно косата си с ароматната течност.

Румъния

Източноевропейският трик за хубави нокти е следният - румънките накисват своите пръсти в разтвор от зехтин и витамин А. Тези две съставки овлажняват нокъ-

тя и го предпазват от неприятни счупвания или олющване на най-горния слой. За да има максимален ефект, трябва да третираме ръцете със зехтин и витамин А на всеки две седмици.

Кот д'Ивоар

Жените из цяла Западна Африка използват масло от гървото шеа за омекотяване на своята кожа. То е изключително практично, тъй като може да се прилага и върху косата като хигрираща маска. Въпреки че маслото се извлича от ядките на гърво, растящо само из саваните на Западна Африка, на българския пазар могат да се намерят достатъчно продукти, в които то се съдържа.

Израел

Калта от израелската част на Мъртво море открай време се употребява като ефикасно средство за почистване и освежаване на кожата на лицето и тялото. Забави нейните ценни минерали израелските жени покриват цялото си тяло с черната кал, престояват няколко минути с нея, след което влизат да поплуват в солена вода. Някои от дамите често си вземат кал и за къщи, за да могат да се разкрасяват в собствената си вана.

Филипините

Филипинките не признават друго средство за постигане на бляскава грива освен алое и предпочитат да го използват в натурална форма. Поне веднъж седмично те масажират скалпа на главата си със сока, получен от счупеното на две алоево листо. (ЖЗ)

Sargenor

3x1 на ден

Нагвий умората!

www.eeopharm.bg

Лекарство за възрастни и деца над 2,5 год. Съдържа Арабин и аспартам. Преди употреба прочетете листовката.

Аузла с противогаз

Сергей ТРАЙКОВ

Играеше се поредният кръг от републиканското първенство по уговорени мачове.

Реферът се държеше на терена така, сякаш се провеждаше един съвсем нормален футболен мач, какъвто може да се играе в нормална европейска държава, пред нормална публика, на нормално игрище. Той наду свирката, отсъди наказателен удар и след като двайсет минути не можа да отдалечи стената на повече от 5 метра, отвори уста:

- Отгърпни веднага стената още четири метра назад! От-гърп-ни-сте-на-та!

Никой обаче не му обърна внимание, затова реферът извади жълт картон и го размаха на футболиста пред себе си:

- И няма защо да ме псуваш на майка! Не си познал, моето момче! Аз съм роден ин витро! Така че можеш да ме попължаш само на епруветки! И на колби! Както е казал бройлерът, греме ми на черупката - аз съм от инкубатор!... Не го ритай през краката бе! На него главата му е слабото място! Ама явно и на тебе!... Кои, кои ме наплю сега? Ало, колега, страничният, и ти ли не забеляза? Или са те приспали с някоя едра банкнота, за да не виждаш нищо?... Не ме дърпай за гащите, чуваш ли? Аз да не съм ти годеница? Какво, като те е ухапал по бузата?



Карикатура Николай АРНАУДОВ

Може пък да те харесва! А може и да е гладен! Президентът на техния отбор не им е плащал премии вече четири месеца!

Тук съдията спря за момент, наду свирката и след това извади червен картон:

- Ха сега да те видя кого ще целуваш уста в уста? Да не се е удавил случайно?... Какво?... Вкарал гол? Това изобщо не е повод за порнография на стади-

она! Тук има и родители с малки деца по трибуните!

Съдията се взря за момент и викна ужасен:

- А ти какво имаш в ръката? Отвори я веднага, отвори я, че ще видиш картоната!

Централният защитник отвори неохотно дланта си, съдията погледна, пребледня, но успя да не припадне:

- Чие е това отпрано ухо?

- Ами...

- Признавай, признавай, че направо ще ти покажа червения! А в другата ръка какво криеш? Я отвори и нея! О-хооо! Пръсти! Ужас! Цели пет пръста! Майчице мила! А тях от кого си ги изтръгнал? Кого си направил инвалид? Казвай бързо чии са!

- Мои са, господин съдия.

- Казвай, че са твоите? Хм,

вярно, наистина... и аз имах някога на ръцете си по пет пръста. Но това беше много отдавна, преди да стана футболен съдия...

Съдията потъна в спомени, но шум откъм страничната линия го върна към действителността:

- Онази смяна защо влиза с патерици?

- Защото вече е пенсионер - провикна се треньорът на отбора.

- Пенсионер ли?... Аха, купили сте го по-евтино, казвате. А няма ли да вкарате в полузащитата и някого от моргата? Той пък ще ви излезе направо без пари! Най-евтиното попълнение за полусезона в лигата! Изобщо няма да се пазари за договора! Няма да са му нужни дори и патерици! Като го подгрее от двете страни на стената, ще ви отблъва всички топ-ки!

Страхотен трясък от западната трибуна прекъсна думите му и гъст пушек запълни към близката врата.

- Какво гръмна така бе? Мач ли е това, или мироопазваща мисия?... От публиката са хвърлили димки? Това е, за да не гледат как едва се мандахерцате по игрището като охлюви!... Ама ние направо ще се издусим! Вече нищо не се вижда! Давай бързо противогазите!

Футболистите и съдиите нахлузиха противогази и мачът продължи по-спокойно. Сега беше сигурно, че играчите няма поне да се плюят един друг.

Библиотека

Управление на ресурсите в здравеопазването

Д-р Глинка КОМИТОВ
и д-р Страшимир ГЕНЕВ

Представената книга „Мениджмънтът на ресурсите - приоритет на здравната реформа“ е ориентирана към един от най-актуалните проблеми на националната здравна система. Управлението на ресурсите в здравеопазването е сложен и труден процес, който изисква не само висока компетентност, но и адекватна отговорност за тяхното целесъобразно изразходване.

Независимо от нарасналия брой публикации през последните години ние все още нямаме цялостна обобщаваща разработка по управление на ресурсите в условията на въведена здравноосигурителна система. В този аспект книгата се посреща с основателен интерес от всички професионалисти, ангажирани в управленския процес на здравеопазването.

Генералният акцент на извършения анализ е необходимостта от



преодоляване на пасивното, тясно консумативно отношение към проблема за здравните ресурси. Ефективното управление на ресурсите изисква както тяхното прецизно обособяване като обем и структура, така и пер-

манентен мониторинг и контрол върху тяхното целесъобразно изразходване (оползотворяване). Извършеният анализ убедително внушава идеята, че проблемът за ресурсите не е само в тяхното количество, но и в професионалното умение за тяхното регулиране и насочване към определени приоритети. Липсата

Книгата се разпространява в книжарниците на издателство „Знание“

Практическа хомеопатия

Д-р Иван Енев

ИК "Изток-Запад"
година: 2009 г.; мека корица
страници: 224; цена 14.00 лв.

Повечето книги, разглеждащи хомеопатията, са писани от лекари хомеопати за лекари хомеопати. Но понеже този лечебен метод е все още нов, немалка част от лекуващите изпитват разбираеми колебания при практическото приложение на знанията си за метод, който сред пациентите и колегията не е окончателно утвърден. От знанието за метода до изписването на рецептата с хомеопатичен медикамент има дълъг път и трябва да бъдат преодолені немалко колебания.

Ето защо д-р Иван Енев споделя: "Личният ми опит показва, че отчасти тези колебания се дължат на неразбирането, че хомеопатията не е "алтернативна медицина", а просто полезен допълнителен инструмент за лечение. Но за всеки добър лекар този метод също изисква един кочан с рецепти, както при изписването на сироп за кашлица или антибиотик..."

Авторът е специалист по обща медицина и детски болести. Има 15-годишен опит като лекар хомеопат. Започва да практикува хомеопатия през 1993 г., а от 1998 г. е преподавател към Центъра за обучение и развитие на хомеопатията (ЦОРХ).



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

ДЕТСКИ СИРОП ПРОТИВ КАШЛИЦА ПОЛИЗАХАРИД ОТДЕЛЯН В ЧЕРНИЯ ДРОБ

ВРЪХНА СПОРТНА ДРЕХА СБОРНИК С РАЗКАЗИ ОТ К. КАЛЧЕВ

БРАЗИЛСКА ПЕВИЦА И АКТРИСА „КАГАСЕЙРО“

МОХАМЕДАНСКО ЛЕТО-БРОЕНЕ ИТАЛИАНСКИ ПИСАТЕЛ „БАУДОЛИНО“

ГЕРОИНЯ ОТ ТВ СЕРИАЛА „ХОТЕЛ БЪЛГАРИЯ„ ПРЕДПАЗИТЕЛ ЗА ЛИЦЕТО

МОДЕЛ НА „ФИАТ“

НАША ПАСТА ЗА ЧИСТЕНЕ НА ПЕТНА ВЪГЛЕВОДО-РОДЕН РАДИКАЛ

МОДЕЛ НА „РЕНО“ ПЪРВИЯТ КОСМИЧЕСКИ ТУРИСТ

МАТЕРИАЛ ОТ ДЪРВЕСНИ ЧАСТИЦИ РУСКИ КИНО-РЕЖИСЬОР „БЯГ“

РАЗКАЗ ОТ ЕЛИН ПЕЛИН ГЕРОЙ НА Н. ХАЙТОВ „КРАЯТ НА ПЕСЕНТА„

АРХИТЕКТУРНИ УКРАСИ ОТ ИОНИЙСКИ МОНАХ, КАЛУГЕР

СПАРТАНСКИ РОБ

ХОЛИВУДСКИ КИНОАРТИСТ „ГЕРОЙ“

ОРЛЯК

ПЪРВООБРАЗ

СИМФОНИЧЕН ТАНЦ ОТ П. ВЛАДИГЕРОВ

БОЛЕСТ НА ЧЕРВАТА

ПЕРСИЙСКА МОНЕТА

ДРЕВНОКИТАЙСКА ИГРА КРЕПОСТ

НАДЛЪЖНА КОРАБНА ГРЕДА

ЕТАЖ ОТ ТРИАСКАТА СИСТЕМА

ФРЕНСКИ РЕЖИСЬОР „ВРАГ ПРЕД ПОРТАТА„

ЕЛОВА ГОРА

ГРУЗИНСКИ ПИСАТЕЛ И ДРАМАТУРГ 1876-1931

ГЕРОИНЯ НА Т. ДУРКОВИЧ „ЛИЦЕВА ОПОРА„

КОРЕЙСКА МЯРКА ЗА ДЪЛЖИНА

ДЕСПОТИ

НАША ДЖАЗПЕВИЦА

ДРЕВНО ТРАКИЙСКО ПЛЕМЕ

АМЕРИКАНСКИ ИГР. ФИЛМ С ЛЕОНАРДО ДИ КАПРИО БОЛЕСТ НА ШИЯТА

ГЕРОЙ НА Д. ТАЛЕВ „САМУИЛ“

ТИШИНА, СПОКОЙСТВИЕ

БАЛЕТНА СЪПКА

СЪД ЗА УРИНИРАНЕ ОТ ЛЕЖАЩО БОЛЕН

РЪКОВОДЕН ОЛИМПИСКИ ОРГАН

КВАС

ДОБРУДЖАНСКО ХОРО

ГРАДИНСКО ЦВЕТЕ

ЖРИЦА НА АРТЕМИДА ТРАКИЙСКО ПЛЕМЕ

ГРАД В ГЕРМАНИЯ

НЕНАСИТЕН ВЪГЛЕВОДО-РОД, ГАЗ

ГЕРОЙ НА ЧУДОМИР „ВРЪН, ВРЪН“

БИБЛЕЙСКИ СИН НА АДАМ И ЕВА

ШАЯК

АВСТРАЛИЙСКИ АРТИСТ „ЗАВРЪЩАНЕ В РАЯ„

КАЗАШКИ ВОДАЧ

БОКСОВА ПЛОЩАДКА

ГЕРМАНСКИ ПИСАТЕЛ И ДРАМАТУРГ 1876-1931

ГЕРОИНЯ НА Т. ДУРКОВИЧ „ЛИЦЕВА ОПОРА„

КОРЕЙСКА МЯРКА ЗА ДЪЛЖИНА

ДЕСПОТИ

НАША ДЖАЗПЕВИЦА

ДРЕВНО ТРАКИЙСКО ПЛЕМЕ

АМЕРИКАНСКИ ИГР. ФИЛМ С ЛЕОНАРДО ДИ КАПРИО БОЛЕСТ НА ШИЯТА

ГЕРОЙ НА Д. ТАЛЕВ „САМУИЛ“

ТИШИНА, СПОКОЙСТВИЕ

БАЛЕТНА СЪПКА

СЪД ЗА УРИНИРАНЕ ОТ ЛЕЖАЩО БОЛЕН

РЪКОВОДЕН ОЛИМПИСКИ ОРГАН

КВАС

ДОБРУДЖАНСКО ХОРО

ГРАДИНСКО ЦВЕТЕ

ЖРИЦА НА АРТЕМИДА ТРАКИЙСКО ПЛЕМЕ

ГРАД В ГЕРМАНИЯ

НЕНАСИТЕН ВЪГЛЕВОДО-РОД, ГАЗ

ГЕРОЙ НА ЧУДОМИР „ВРЪН, ВРЪН“

БИБЛЕЙСКИ СИН НА АДАМ И ЕВА

ШАЯК

АВСТРАЛИЙСКИ АРТИСТ „ЗАВРЪЩАНЕ В РАЯ„

КАЗАШКИ ВОДАЧ

БОКСОВА ПЛОЩАДКА

ГЕРОИНЯ ОТ ТВ СЕРИАЛА „ХОТЕЛ БЪЛГАРИЯ„ ПРЕДПАЗИТЕЛ ЗА ЛИЦЕТО

МАРКА ПАСТА ЗА ЗЪБИ

ОРГАН НА ОБОНЯНИЕТО

РОМАН ОТ ЖУЛ ВЕРН

НЕНУЖНО УПОРСТВО

НАШ ОПЕРЕН АРТИСТ

МЯРКА ЗА ЗЕМНА ПЛОЩ

ГЕРОИНЯ НА ФР. САГАН „ДОБЪР ДЕН ТЪГА„

МОДЕЛ НА „СИТРОЕН“

ПРОВЛАГ В ЮГОИЗТОЧНА АЗИЯ

РЕКА В РУСИЯ, БАСЕЙНА НА ДНЕПЪР

ГРЪЦКИ ОСТРОВ В ЕГЕЙСКО МОРЕ

ТРИКОРПУСЕН ПЛАВАТЕЛЕН СЪД

СОРТ ЯБЪЛКИ

ТЕРМО-ПЛАСТИЧНА МАСА, ПОЛИВИНИЛ-ХЛОРИД

АЗ /КНИЖ./

НАША КИНОАКТРИСА „С ЛЮБОВ И НЕЖНОСТ„

ФРЕНСКИ ИКОНОМИСТ, НОБЕЛИСТ ПЪРВИЯТ ЧОВЕК /БИБЛ./

ЖРИЦА НА АРТЕМИДА ТРАКИЙСКО ПЛЕМЕ

ГРАД В ГЕРМАНИЯ

НЕНАСИТЕН ВЪГЛЕВОДО-РОД, ГАЗ

ГЕРОЙ НА ЧУДОМИР „ВРЪН, ВРЪН“

БИБЛЕЙСКИ СИН НА АДАМ И ЕВА

ШАЯК

АВСТРАЛИЙСКИ АРТИСТ „ЗАВРЪЩАНЕ В РАЯ„

КАЗАШКИ ВОДАЧ

БОКСОВА ПЛОЩАДКА

ГЕРОИНЯ ОТ ТВ СЕРИАЛА „ХОТЕЛ БЪЛГАРИЯ„ ПРЕДПАЗИТЕЛ ЗА ЛИЦЕТО

МАРКА ПАСТА ЗА ЗЪБИ

ОРГАН НА ОБОНЯНИЕТО

РОМАН ОТ ЖУЛ ВЕРН

НЕНУЖНО УПОРСТВО

НАШ ОПЕРЕН АРТИСТ

МЯРКА ЗА ЗЕМНА ПЛОЩ

ГЕРОИНЯ НА ФР. САГАН „ДОБЪР ДЕН ТЪГА„

МОДЕЛ НА „СИТРОЕН“

ПРОВЛАГ В ЮГОИЗТОЧНА АЗИЯ

РЕКА В РУСИЯ, БАСЕЙНА НА ДНЕПЪР

ГРЪЦКИ ОСТРОВ В ЕГЕЙСКО МОРЕ

ТРИКОРПУСЕН ПЛАВАТЕЛЕН СЪД

СОРТ ЯБЪЛКИ

ТЕРМО-ПЛАСТИЧНА МАСА, ПОЛИВИНИЛ-ХЛОРИД

АЗ /КНИЖ./

НАША КИНОАКТРИСА „С ЛЮБОВ И НЕЖНОСТ„

ФРЕНСКИ ИКОНОМИСТ, НОБЕЛИСТ ПЪРВИЯТ ЧОВЕК /БИБЛ./

ЖРИЦА НА АРТЕМИДА ТРАКИЙСКО ПЛЕМЕ

ГРАД В ГЕРМАНИЯ

НЕНАСИТЕН ВЪГЛЕВОДО-РОД, ГАЗ

ГЕРОЙ НА ЧУДОМИР „ВРЪН, ВРЪН“

БИБЛЕЙСКИ СИН НА АДАМ И ЕВА

ШАЯК

АВСТРАЛИЙСКИ АРТИСТ „ЗАВРЪЩАНЕ В РАЯ„

КАЗАШКИ ВОДАЧ

БОКСОВА ПЛОЩАДКА

РЕЧНИК : АБИНЕРИ, ЕЖОВ, ИБИ, ИГЕЛИТ, ИПА, ИРЕТЕЛИ, ОРИКА, РАРИТЕТ

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 42 (95)

ВОДОРАВНО: ИП. Глобула. Илоти. Лотоси. "Обича ме, не ме обича". ОН. Оби. Ин. Луна. Претория. "Училище за шутове". Ар. Сливи. Ну. Ре. Нок. Пи. Щека. Индол. Го. Кнесет. Инс (Томас). Ари. Саз. КА. Оцетова (Светла). Есе. Алеу. Гал. "Сама". Кнежа. Ва. Атлас. Яр. Северина Тенева. ТА. Иван. Литератор. Воин. Ебонит. ЗИЛ. Ер. "Иванко". Аго. Ану. Амунике (Кевин). Аар.

ОТВЕСНО: Глобулин. Скриба. "Обич и песен". "Вог". Аби. ИВ (Стивън). Ас. Есано (Акино). "Училище за жени". Длани. Ет. Вал. Ат. "Ам". Шик. Ке (Шарл). "Ел". Елена Папаризу. Диниз (Петро Паоло). Вити (Моника). Лена. Нела. Томаш (Александър). Чар. "Те". Урат. Диопри. Огретен. Броеница. Но. Илиев (Димитър). Ленг. Ерик. Почтеност. Ав. Ве. Тао. Ол. "Остава". "То". Рак. Лава. Она. Риос (Освалдо). Граматика. Диня. Боу. Асанор.

Судоку

Лесно

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

Без гуми

Карикатура **Николай АРНАУДОВ**

Живот Здраве

Издава Хелт медия груп

Управител Бойко Станкушев

Програмен директор Петър Галев

Главен редактор Валери Ценков

Графична концепция Людмил Веселинов

Отговорен редактор Светлана Любенова

Наблюдател Румен Леонидов

Медицински редактор д-р Стамен Илиев

Репортери: Даниела Севрийска, Мирослава Кирилова

Предпечат: Веселка Александрова, Росица Иванова

Коректор Татяна Георгиева

Адрес: София, жк „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

ХЕЛТ МЕДИЯ ГРУП

София, жк „Малинова долина“, бл. 8, вх. А, тел.: 0887/939 889, 0885/969 077, 02/9 62 58 12
факс: 02/9 61 60 41
e-mail: m.vazharova@health.bg

Tesla S - безшумна и здравословна

Автомобилът на бъдещето ще опазва околната среда, ще намалява замърсяването с шум и максимално ще ограничава въздействието на опасните химикали и материали върху човека

Ясен ЗАГУЛЕВ

Не е тайна, че рентабилността на автомобилите зависи от това доколко умело се управлява той от шофьора. Ето защо рекордното постижение на Саймън Хакет и Емилис Прелгаускас за най-продължителен преход с автомобил, захранван с литиево-йонна акумулаторна батерия, е наистина впечатляващо: 501 км с едно захранване! При това, пресичайки финиша, в зарядното устройство се оказва достатъчно енергия, за да може автомобилът Tesla Roadster да измине още 6 км. Предишният рекорд от 394 км принадлежеше на същия автомобил и бе постигнат през април по време на алтернативните тестови гонки в рамките на Рали Монте Карло 2009.

Освен това уникалният електромобил извървя 89 г/км по-малко въглерод от най-сериозния си съперник Toyota Prius - тоест практически нула! Освен това с едно зареждане на акумулаторната батерия колата измина по време на местове в Австралия 501 км! (Toyota Prius засега стига само до 298 км. Всъщност батерията на Tesla Roadster се равнява на 6831 акумулаторни батерии за лаптоп Sony Vaio). Така че първите клиенти на кали-



Саймън Хакет и Емилис Прелгаускас след поставянето на рекорда

форнийската компания Tesla Motors - Джордж Клуни и Леонардо ди Каприо, без да се замислят, платиха по \$128 000 за първите две автомобила, които ще напуснат производственото хале следващата година.

Автомобилът на Tesla е много по-добър и от най-люксовия лидер в този клас автомобили - Lotus Elise. Но докато бензиновият конкурент е изработен от алуминий и фибростъкло, електромобилът от Калифорния използва фибро-въглеродни

материали. Тъй като не се налага формата на автомобила да включва елементи за охлаждане на двигателя и спирачната система, формата на Tesla Roadster е много компактна и изявна. Макар че батериите са твърде тежки и за да се заредят с двуфазен ток, са необходими най-малко 16 часа. Затова е препоръчително всеки притежател на такъв автомобил да инсталира в гаража си трифазен ток и по този начин времето за презареждане се съкращава до



Елон Мъск
един час.

Вътре в автомобила оборудването е съвсем премерено функционално: две изключително ергономични и удобни седалки, поставки за две чаши,



стерео- и климатична уредба. Двигателят на Tesla S е истинско инженерно бижу с големина на голяма зелка и само с два ротационни елемента (14 000 оборота в минута). И тази технологична зелка ускорява автомобила до 100 км само за 3.9 секунди. Tesla Motors си поставя за цел да произвежда екологично чисти автомобили от най-висок клас, които ще бъдат достъпни и за клиенти със средни възможности.

Компанията със седалище в Сан Карлос, Калифорния, досега е продала 900 автомобила от модела Tesla Roadster, предимно чрез интернет. Иначе компанията поддържа шоурум представителства в Лос Анджелис, Ню Йорк, Сиатъл, Лондон и Мюнхен.

Компанията е основана от 38-годишния натурализиран канадец от Южна Африка Елон Мъск. На 17 години той емигрира в родината на майка си - Канада, и след като работи в зеленчукова ферма, става дървосекач, после компютърен администратор и накрая студент в Университета Уортън, Пенсилвания. След като завършва, основава, развива успешно и продава две от най-перспективните интернет компании през 90-те - Zip2, продадена през 1999 на Compaq за \$307 млн., и X.com, станала известна по-късно като PayPal и продадена през октомври 2002 на Bay за \$1.5 млрд. Със спечелените пари Мъск решава да се отдале на детската си мечта - да спаси планетата от замърсяването. За целта създава компанията за електромобили Tesla Motors, която произвежда спортни коли, които се оказват много по-добри и много по-бързи от Porsche 911 и Audi R8 и шест пъти по-икономични от първия сериен хибриден автомобил Toyota Prius.

В автомобилите Мъск с помощта на главния инженер на компанията Джей Би Стробъл внедрява най-новите постиже-

ния на другата компания на южноафриканеца - Space Exploration Technologies (SpaceX). Тя създава две ракети носител Falcon 1 и Falcon 9 и първия частен космически кораб Dragon. Преди година SpaceX сключи контракт за \$1.6 млрд. с NASA за реализиране на 12 полета с Falcon 9 и Dragon до Международната космическа станция с цел да заменят совалките след 2010.

Model S

Гордостта на Tesla е най-новият модел за серийно производство Tesla S "Whitestar", като първата кола ще бъде пусната за продажба на 30 юни 2010. Досега по интернет за нея са направени 1511 поръчки. Тя ще бъде алтернатива на BMW 5 и Audi A6 и засега цената на базовия модел е \$57 400. Този автомобил ще бъде снабден с първото в света арматурно табло тип "тачскрийн" и с широко-лентова интернет връзка. Автомобилът ще бъде петместен, с две допълнителни детски седалки. Практически Model S изобщо не замърсява въздуха, а шасито и купето са произведени от футуристични и екологично чисти материали.

Автомобилът има само един недостатък: той е абсолютно безшумен. Поради това в новия модел е монтиран специален "генератор на шум", който е в състояние да имитира работа на дизелов или бензинов двигател по избор. Но също така по избор могат да се имитират и други звуци - на самолета, хеликоптера или друга машина с двигател с вътрешно горене. Създателите на Tesla S са принудени да прибегнат до този компромис в името на... сигурността на пешеходците. Няма спор, че тъкмо шумът от двигателя на приближаващия се автомобил принуждава пешехода да се пази. Ето защо добавянето на шума е тъкмо с цел грижа за безопасността на пешеходците.

Добре дошли в семейството на



Над 450 000 българи /на седмична база/ са читателите, зрителите и слушателите на „Хеат Медия“.



„Хеат Медия Груп“ - специализирана медийна група за новини, анализи, коментари, прогнози в сферите: здраве, здравна политика и антиейджинг

**Живот
Здраве**

Национален седмичен вестник за здраве и антиейджинг със 75 000 тираж и 372 000 аудитория

health.bg
здравео е култура

Съвременен интернет портал с актуална и полезна информация, както и с богата справочна част

**Българска
медицинска
практика**

Специализирано месечно списание за здравна политика с 10 000 тираж

**Още за
здравео**

ТВ предаване Всеки понеделник от 20.15 ч. по ТВ Европа



Радиопредаване Всяка събота от 8.30 ч. по Радио София на 94.5 Mhz