



Очаквайте скоро
100 000 тираж

Благодарим!
на нашите
372 000 читатели*

*По данни от национално изследване на TNS, юли 2009 г.



Брой 44 (97),
25 ноември -
1 декември
2009 г. (зод. III)

Живот и Здраве

Национален седмичник за здраве, здравна политика и антиейджинг

Екосвят

За хората и климата

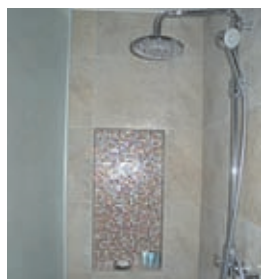
Човекът, също както растенията и животните, в хода на своята еволюция се е нагаждал към климатичните особености на териториите, в които е живеел. Макар от праисторическите времена досега да са изминали десетки хиляди години, всички ние все още сме силно зависими от метеорологичните фактори. Промените в атмосферното налягане, гръмотевичните бури, силният вятър и пълнолунието неминуемо се отразяват и върху човешкия организъм. В много страни по света е практика да се правят т.нар. биопрогнози, които предупреждават за опасните дни от седмицата, когато хората с хронични заболявания трябва да бъдат крайно предпазливи. Добрата новина е, че можем да се предпазим от негативното влияние на климатичните промени посредством някои прости здравословни навици.

Повече подробности за това как времето влияе върху човека - на стр. 8-9



Карiera или деца? ► 12

Бактериите около нас



стр. 7

Добрата новина

49 бургаски семейства с репродуктивни проблеми ще получат финансиране за ин витро от бюджета на община Бургас.

Информация
от медиите



Снимка Георги ИЛИЕВ, Булфотото

Катеренето - адреналин и воля

Как можете да преодолявате върхове в зала ► 10

В Бразилия забраниха солариумите

Властите в Бразилия забраниха използването на солариуми с естетични цели. Това решение беше взето от Националната агенция по охрана на здравето въз основа на данни от Световната здравна организация (СЗО), които доказват връзката между солариумите и онкологичните заболявания. Резолюцията на агенцията забранява също така импорта, продажбата, покупката и даването под наем на оборудване за получаване на изкуствен загар. Според здравните власти строгите мерки са предизвикани от

липсата на контрол за качеството и безопасността на солариумите в страната.

Изследване за канцерогенния ефект от ултравиолетовото излъчване на солариумите беше публикувано през лятото от работна група на Международната агенция по изследване на рака - едно от подразделенията на СЗО. Опирайки се на новите данни, организацията сметна за необходимо да причисли уредите за изкуствен загар към най-рисковите фактори за онкологични заболявания.



www.health.bg

Епидемия

Отмени се националната грипна епидемия. Причина е трайното намаляване на заболяемостта в страната. В някои райони с по-висока заболяемост местните могат да разпоредят допълнителни мерки в зависимост от конкретната ситуация, събщи Министърството на здравеопазването. Възстановяват се плановите операции, дейността на женските и детските консултации, изпълнението на имунизационния календар. България е взела всички противоепидемични мерки за справяне с новия грип. Това е констатацията на експерти на Европейския център за контрол на заболяванията в Стокхолм, посетил страната ни от 17 до 19 ноември.

Придобивка

Неонатологичното отделение на Специализираната акушеро-гинекологична болница за активно лечение "Света София" в столицата получи реанимационен апарат като част от инициативата "Шанс за живот, шанс за нови спомени". Дареният апарат (Neoruff) подобрява качеството на грижата за новородени, които имат затруднения с дишането: недоносени, новородени с различни патологични състояния или тежки рогови травми.

Пушене

Само 10% от пушачите имат физическа зависимост. Над 70% от пушачите признават, че искат да се откажат от вредния навик. Анкетата, проведена от фондация "Зеленодиво", показва също, че 80% от хората, които не пушат, някога са пушили (малко или много). Във връзка със забраната за тютюнопушене на обществени места в България от 1 юни 2010 г. резултатите от проучването сочат, че над 50% от пушачите одобряват пълната забрана, а малко от 20% от непушачите не одобряват забраната.



Здрави венци - добра памет

Учени от САЩ доказваха, че възрастните хора, при които е открито високо ниво на микроорганизми, предизвикващи заболявания на венците, три пъти по-лошо се справят с тестовете за памет. Екипът от Колумбийския университет открил още, че хората с проблеми в

устната кухина по-често се провалят и на тестовете по математика. По-рано беше установено, че нередовното посещение на стоматолог може да предизвика сърдечни заболявания, диабет, инсулт и болестта на Алцхаймер.

Учените смятат, че лошото състояние на вен-

ците е възможна причина за възпаление в организма, което е рисков фактор за снижаване на умствените способности. Според специалистите новото изследване за пореден път потвърждава връзката между здравето на устната кухина и работата на мозъка.

Доброто настроение гони болката

Емоциите и болката са тясно свързани, твърдят американски учени. В процеса на изследване 13 доброволци били подложени на въздействието на електрически удар, като едновременно гледали приятни, неприятни или неутрални филми. Резул-

татите, зафиксирани с функционален томограф, показали, че гледането на неприятни филми усилило чувството за болка. Специалистите са на мнение, че не обезболяващите медикаменти, а доброто настроение може да потисне неприят-

ното чувство. Затова, ако искате да се избавите от болката, помислете си за нещо позитивно и приятно или слушайте хубава музика. Тази терапия не струва нищо и може да се прилага без ограничения, еднородни са учените.



Свинският грип атакува и домашни любимци

Оказва се, че свинският грип поразява не само хората. Домашните любимци също могат да станат жертва на този вирус. 13-годишна американска котка се заразила с A(H1N1), но успешно се справила със заболяването. Вирусът бил прехвърлен от стопаните ѝ.

Затова специалистите препоръчват да се отделя особено внимание на хигиената. Всички съвети за предпазване от вируса трябва да се прилагат и

при общуването с животни. Стопаните трябва да си мият ръцете, преди да докоснат домашния любимец или храната му. Да се избягва вземането на животното в леглото. Ако то е заразено със свински грип, може да се проявят симптоми за респираторни проблеми, но може и да останат скрити. Затова поведението на любимците трябва да се наблюдава и да не се пренебрегват посещенията при ветеринар.

СИЛАТА НА ДВЕ СЪРЦА

През есента **организмът** ни е изложен на влиянието на редица неблагоприятни фактори - **грипни заболявания, прием на антибиотици, умора, стрес, недостиг на витамини**. Важно е да му **осигурим** необходимата подкрепа през този труден период.

НАЙ-ПЪЛНОЦЕННАТА ДЕПО ФОРМУЛА С 27 ВИТАМИНИ, МИНЕРАЛИ И МИКРОЕЛЕМЕНТИ!

За подсилване на **ИМУНИТЕТА** през грипния период особено важен е приемът на достатъчно **Витамин С** и **ЦИНК**. **Хистидинът** подобрява многократно усвояването на цинка. Комбинацията **Цинк + Хистидин** ни осигурява здрава и красива коса, кожа и нокти!

Подходящ по време на вегетарианско хранене.

ЕФЕКТИВНО РЕШЕНИЕ ЗА СЪВРЕМЕННАТА ЖЕНА!

100 ГОДИНИ НЕМСКО КАЧЕСТВО И ТРАДИЦИЯ

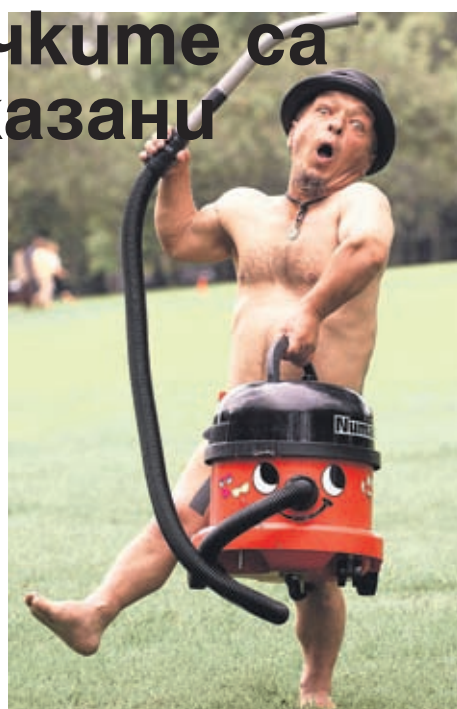
Queisser PHARMA

Удължено освобождаване на активните съставки в продължение на 8-10 часа

Една ДЕПО таблетка дневно

Прахосмукачките са противопоказани за мъжете

Изследване, проведено от учени в Станфордския университет, Калифорния, показало, че използваните от мъжете електроуреди оказват негативно въздействие върху качеството на спермата им заради електромагнитното излъчване. Дори прахосмукачката, хладилникът или микровълновата печка може да бъдат вредни, защото правят сперматозоидите по-неподвижни. Компютрите, мобилните телефони, електрическите самообръсначки и други любими вещи на силния пол също оказват не по-малко пагубно влияние на репродуктивните им функции. Изследователите обясняват, че не става въпрос за пълен отказ от използването на електроуреди, а препоръчват да се намалят контактите с тях.



Лицето казва всичко

В Торино откриват първия в света Музей на криминалната антропология

Мариета ЦЕКОВА

Скелет и кости, изправени в стъклена витрина недалеч от черепите на улични крадци и убийци рецидивисти, пръстови отпечатъци на мошеници и проститутки, изнасилвачи и серийни убийци, предмети на затворници, трупове, татуировки на престъпници - това е интериорът на уникалния и единствен по рода си Музей на криминалната антропология, който ще отвори официално врати в Торино на 26 ноември. Благодарение на дългогодишните усилия на проф. Джакомо Джакобини тук са изложени гипсови отливки и прототипи на черепите на най-прочутите престъпници в миналото, като например Хиената от Сан Джорджо, който през 1835 г. бил осъден за канibalизъм и екзекутиран.

Музеят е посветен на може би най-известния италианец след Джузепе Гарибалди - Чезаре Ломброзо, професор по антропология и психиатрия в Университета на Торино. Ломброзо пръв поставя криминологията на научна основа, обосновавайки тезата си, че формата и размерите на черепа, цветът на косата и на очите при някои хора изглеждат склонността им към престъпни деяния. Така например Ломброзо бил убеден, че хората леваци притежават ясно изразен криминален инстинкт.

През 1863 написва най-прочутия си научен труд "Гениалност и лудост", в който прави паралел между великите хора и лудите. Той се опитва да аргументира теорията си, че



Проф. Чезаре Ломброзо

съществува връзка и влияние между атмосферните явления, наследствеността и други допълнителни фактори от антропологията на тялото и човешката гениалност или лудост. Така например при някои хора гениалните им способности се проявяват твърде рано, още преди да са се изградили като личности: Ампер на 13 г. бил удивителен математик, Паскал на 10 г. измислил теорията на акустиката. При това той стигнал до уникалната си идея напълно неспонтанно: тя му хрумнала, докато слушал звука от чиниите, които прислугата поставяла на масата.

Други хора проявявали уникални способности благодарение на прекалената употреба на различни вещества: Русо пиел огромни количества кафе, а Халер не можел да работи без опиати.

По същата схема Ломброзо говори за четири типа престъпници: крадци, изнасилвачи, убийци и мошеници. Що се отнася до жените, той смята, че най-силният инстинкт при тях е майчинският, поради което те се лутат постоянно между жената проститутка и жената престъпница.

В музея могат да се



Скелетът на Ломброзо, изложен в музея

прочетат най-прочутите слогани от теорията на Ломброзо: "Жената - това е човешко същество, спряло своето развитие".

Как да разпознаем престъпника: той има огромна, изгладена напред челюст, ниско чело, високи скули, сплескан голям нос, безчувствен е към болката. "Престъпникът е епилептичния брат на неандерталеца" - казва Ломброзо.

По онова време италианският антрополог бил твърде популярен и уважаван учен. Но славата му помръкнала, след като посетил Лев Толс-

Ломброзо бил убеден, че хората леваци притежават ясно изразен криминален инстинкт

той в имението му в Ясна поляна. Когато го запитали как би определил автора на "Война и мир", Ломброзо, без да се замисли, отсякъл: той е един кретен и дегенерат".

Директорът на музея Силвано Монталдо казва в интервю за списание "Панорама": "С нашата експозиция си поставяме за цел да ударим едно рамо на научния позити-



визъм, социалния дарвинизъм. Чрез своята криминална антропология Ломброзо всъщност е искал да каже на хората, че престъплението е един атавизъм, а престъпникът е примитивно същество, което не може да се нарече нормален човек."

Теорията му не издържа проверката на времето и е отречена като наука. Все пак тя предлага любопитни паралели с такива явления от епохата на интернет като татуировките, пийрсинга, разголените пълнове, които вероятно представляват модерния еквивалент на примитивизма.

България

Исторически календар

25.11.1875 г. - В Цариград се свиква конференция на Великите сили, подписали Берлинския договор, за да разгледат въпроса за Съединението на Източна Румелия и Княжество България. Русият представител предлага да не се уважи Съединението. Представителят на Англия заявява, че Съединението е факт, който Британското правителство приема, и предлага да се проведе народно допитване. Така Англия попречи на Русия да раздробява обединена България.

26.11.1913 г. - В София пристига от Цариград Екзарх Йосиф I, съзателят на Екзархийската образователна система в Тракия и Македония, която защитава българската национална кауза и поддържа висок българския национален дух сред населението. Тогава София става седище на Българската православна църква.

27.11.1880 г. - Приет е първият Закон за българското поданство.

27.11.1919 г. - Подписан е злощастният Ньойски мирен договор, съгласно който от България са откъснати Западните покрайнини, Южна Добруджа, Струмишка околия, а Западна Тракия е окупирана от Великите сили. По-късно предадена на Гърция. България е задължена да изплати 2.5 милиарда златни франка репарации на Сърбия, Гърция и Румъния. Армията е разоръжена.

30.11.1866 г. - В Ресен, Вардарска Македония, се ражда видният политик и държавник и 22-ри министър-председател на България Андрей Ляпчев, автор на доктрината за "мирна ревизия на границите на България след Ньойския договор".

01.12.1878 г. - Умира първият български екзарх Антим, роден в град Лозенград, Източна Тракия, през 1816 г.

Негоумение



Защо трябва да ходя до магазина, когато чешмата е зад гърба ми

Снимка Рага ПЕТКОВА

Число на броя

90

процента от училищните бюфети и автомати в страната предлагат задължителния минимален асортимент от здравословни храни.

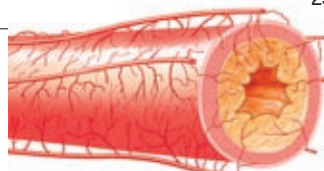
Информация от health.bg

Мисъл на броя

„

Ако когато те видят в корема на майка ти, не започнат да се смеят, значи не ставаш! Комик е единствената професия в света, където, за да те приемат, първият кръг е ембрионален.

Теги Москов във в. "Труг"



Още при първите болки в ставите потърсете лекар

С д-р Христо Мазнейков, управител на Столична многопрофилна болница "Св. София", разговаря Георги Нейков

Д-р Мазнейков, на Петия артроскопски симпозиум дойдоха световноизвестни специалисти. Има ли обаче случаи, когато чужди пациенти идват у нас?

- Преди около 3 месеца дойдоха при мен от Македония пациенти с едно дете на около 7 години, което получило инфекция при раждането - хематогенен остеомиелит. Покачихме ги в България. Тук се направи една изключително сложна триетапна операция. Можем да кажем с голяма гордост, че детето е в перфектно състояние. Само човек, който види радостта в очите на такова дете и на родителите, може да разбере за какво става въпрос.

- Една от причините за проблемите със ставите са травмите. Какви други могат да бъдат тези причини за поява на такива проблеми?

- На първо място проблемите, болките в ставите, се получават при неподготвени хора. Когато от канцеларията отиваме да караме ски, да играем футбол - така наречените неделни спортисти. Там са големите проблеми. Затова нашият съвет е винаги преди да тръгнете да спортувате, преди да се качите на скиите, да си правите масаж на мускулатурата.



Д-р Христо Мазнейков

Сега имаме страхотни медикаменти. Имаме неокс, едно много добро средство. С него можеш да си подготвиш мускулатурата за не повече от 3-4 минути, отиваш на състезанията и по този начин няма да имаш проблеми.

- Това, което казахте, се отнася за млади хора, които релаксират в планината или се занимават с някакъв вид спорт. Но бихте ли казали нещо за по-възрастните, тъй като болките и проблемите в ставите идват може би съвсем нормално с течение на годините?

- Да, една голяма част от проблемите в ставите се дължат и на неизяснени причини, на различни придружаващи заболявания, от остаряването на ставите, развитието на артрозата или така нареченото развитие на шипове, както му казват хората. Много е важно такива пациенти да идват при нас още в началото, за да може ние да пра-



Подгответе мускулите си, преди да яхнете скиите
Снимка Рага ПЕТКОВА

вим профилактика, а не големи, тежки операции, каквито са протезирането на колянната става, както и остеотомията. Моят съвет е още при първите оплаквания от болки в коленете или в тазобедрените стави веднага да се търси специализирана медицинска помощ при ортопед.

- Споменахте за профилактиката. Идва логичният въпрос - по какъв начин бихте препоръчали тя да се провежда? Освен след консултация със специалист като вас, възмож-

но ли е хората да се подпомагат с определени медикаменти, определени храни или хранителни добавки?

- Аз съм от тези лекари, които не препоръчват да се пият много лекарства. Те имат странични ефекти, правят язви, дразнят стомаха, стомашно-чревния тракт. Това е един много сериозен проблем. По тази причина съветвам никога да не пристъпва към пиене на лекарства без консултации при лекар. Затова апелирам да се прави профилактика, да се прави рехабилитация. Да разчитаме на природните фактори - на масаж, на физиотерапия. С това да намаляваме болката. И когато идеш при специалист, той ще прецени вече дали има нужда да се сложи инжекция в коляното, ако болката е много силна, да се даде лекарство, но да не се практикува медицина без правила.

- А какво ще кажете за случаите, при които вече се налага оперативна намеса?

- Когато вие отидете рано на преглед при специалист ортопед, той може да прецени, проблемите са начални - предлагаме ви веднага най-леко-



Затова нашият съвет е винаги преди да тръгнете да спортувате, преди да се качите на скиите, да си правите масаж на мускулатурата

то - ендоскопската хирургия. С две думици решаваме проблема. Когато влезем с артроскоп и огледаме ставите - рамо, коляно, глезен - това ни дава възможност не само да огледаме ставата добре, но и да направим преценка за бъдещето на ставата. Ако трябва, можем да вземем отвътре лигавица, която да изследваме. Да видим дали това коляно страда. Ако вътрешният отдел на коляното е увреден повече от външния, ще ви препоръчаме щадяща остеотомия, за да не се стига до колянна протеза, да се отбременят колянната става. Това е смисълът на профилактиката - рано да се отиде на доктор. За съжаление има и една друга група хора, при които има и придружаващи заболявания, но това са малко, около 20%. Ние говорим за тези 80%, които можем да спасим.

Кратки

Пулс



Допитване, проведено във Великобритания между повече от 2000 души, показало, че хората по-често проверяват датата, когато изтича срокът на паспортите им (57%), отколкото пулса си (32%). А медиците твърдят, че регулярно то проверяване на пулса може своевременно да открие разновидност на аритмията, наречена предсърдно мъждене, която става причина за 16 000 инсульта годишно.

Селен



Повишеното приемане на селен с храната или с различни добавки може значително да повиши холестерола, а оттам и риска от сърдечно-съдови заболявания, смятат британски учени. Напоследък хората започнали да употребяват елемент заради предполагаемите му антираковни свойства. Най-богати на селен са морските продукти, бърбреците, черният дроб, месото и чесънът.

Депресия



Норвежки и британски учени дошли до извода, че депресията повишава смъртността в същата степен както и тютюнопушенето. Те съпоставили данни от изследването на 60 000 души и установили, че четири години след проучването смъртността сред страдащите от депресия нараснала приблизително толкова, колкото и сред подвластните на вредния навик.

Патентован Норвежичен продукт

NeOx

Радост от движението

НеОкс крем - бързо загрява и облекчава болката

НеОкс масажно масло - намалява мускулното напрежение и сковаността

НеОкс капсули - дълготраен противовъзпалителен ефект

www.sopharma.bg

Белтък показва риска от инфаркт и инсулт

Открита е причината за сърдечно-съдовите инциденти при привидно здрави хора

Д-р Стамен ИЛИЕВ

Отдавна е известно кои са рисковете фактори за развитието на инфарктите и инсултите - високият холестерол и по специално т.нар. лош (нископлътностен) холестерол, високите триглицериди, хипертонията, диабетът, затлъстяването, обездвижването. При голям процент от рисковите пациенти се получава порочен кръг, в който наличието на част от тези фактори провокира възникването и развитието на още рискове. Например атеросклерозата води и до хипертония, а самата хипертония значително ускорява атеросклерозата.

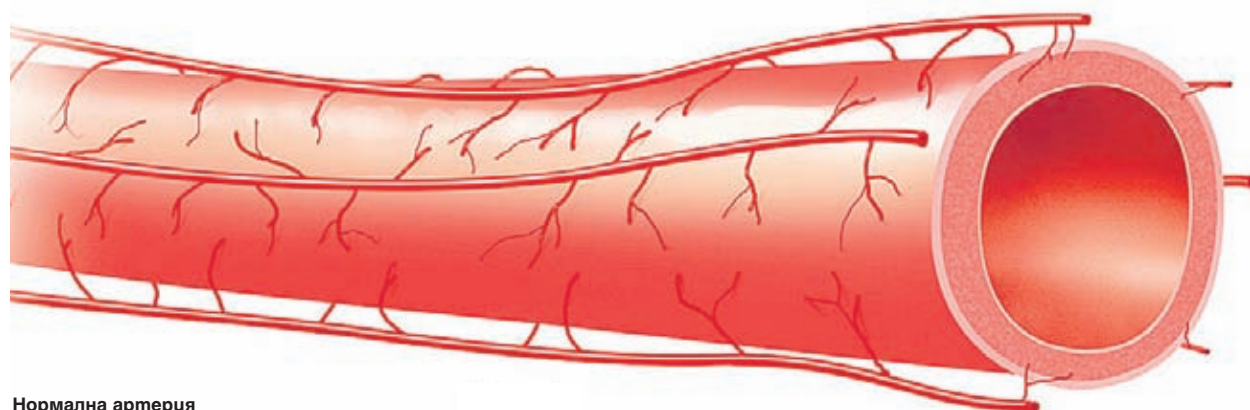
Извън тези познати рискови фактори учените дълго време търсят причината защо някои привидно здрави хора с нормални кръвни показатели също получават сърдечно-съдови инциденти.

Ключът към тази научна загадка е намерен от американския кардиолог д-р Пол Ридкер. Той установява, че един спе-

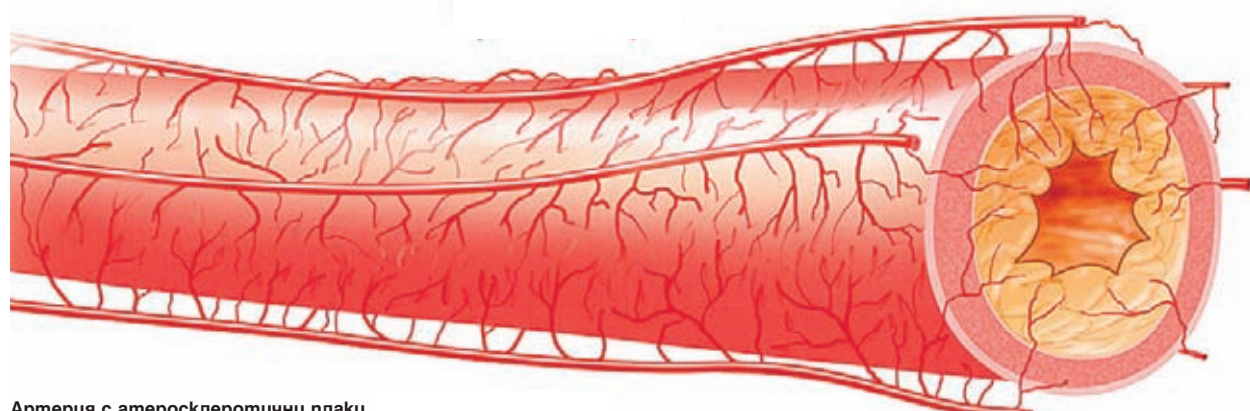
цифичен белтък, наречен С-реактивен протеин (CRP), има сериозно отношение към риска от инфаркт и инсулт, независимо дали съответният пациент има или не повишен холестерол. След това откритие в основните кардиологични центрове задължително изследват и т.нар. високоспецифичен CRP. С най-лоша прогноза са пациентите, които имат традиционните рискови фактори, съчетани с високи нива на С-реактивния

При наднормени показатели, дори и холестеролът и другите кръвни резултати да са в нормата, консултирайте се с кардиолог какво да предприемете

протеин. Той е маркер за възпалителни процеси в организма. А се оказва, че възпалението играе много значима роля в увреждането на артериалните стени, образуването на нестабилни плаки от вътрешната страна на кръвоносните съдове и като последица от това - инфаркт, инсулт или



Нормална артерия



Артерия с атеросклеротични плаки

запушване на други важни артерии - в бъбреците, в червата или долните крайници.

Добрата новина е, че някои от лекарствата, които традиционно се използват за понижаване на холестерола, като симвастатина, оказват влияние и върху нивата на С-реактивния

протеин. Оказва се, че статините освен понижаването на лошия холестерол, имат ефект и за преодоляването на неблагоприятните ефекти върху съдовите стени, свързани с възпалението. Тези допълнителни данни са в основата на заключението, че лечението със статини може да бъде ефективно за първична профилактика срещу инфаркт и инсулт и при хора без повишени нива на холестерола и триглицеридите, но с високи

нива на CRP. Заключениета са направени след голямо клинично проучване, чиито резултати бяха представени в края на 2008 г. от д-р Пол Ридкер. Крайният основен извод е, че ако даден индивид има нормални и дори ниски нива на холестерола и неговите фракции, но е с повишени нива на CRP, приложението на статин намалява статистически достоверно нивата на неговия сърдечно-съдов риск.

В момента С-реак-

тивният протеин е най-мощният биомаркер, използван за оценка на активността на атеросклеротичния процес, както и за оценка на ефективността на провежданото лечение. Високоспецифичният С-реактивен протеин може да се изследва в много български лаборатории. При наднормени показатели, дори и холестеролът и другите кръвни резултати да са в нормата, консултирайте се с кардиолог какво да предприемете.

Раждането може да забави множествената склероза

Белгийски и холандски учени твърдят, че раждането може да забави развитието на множествената склероза, съобщи Би Би Си.

Проучването, публикувано в Journal of Neurology, Neurosurgery and Psychiatry, проследява 330 жени с МС за период от 18 години и показва, че при тези от тях, които са родили, се наблюдава по-бавно развитие на сериоз-

ните симптоми на заболяването.

Множествената склероза представлява дълготрайно увреждане на централната нервна система, което засяга повече жените.

Специалистите са установили, че скоростта на развитие на болестта се влияе от раждането. Данните показват, че жените с деца имат 39% по-малък риск да развият по-тежка форма на МС в сравнение с тези, които никога не са раждали.

Влошаването на заболяването при майките отнема между 22 и 23 години, а при другите жени - от 13 до 15. Ефектът вероятно се дължи на хормоните през бременността, промяната на начина на живот или справянето със стреса. Точната причина е все още неясна.

Предишни изследвания обаче показват, че заболяването се влошава именно след раждане и са необходими още доказателства в подкрепа на новата теория, допълват учените.



Снимка Рага ПЕТКОВА

Наистина действа.

Se-Lax

Натурален лаксативен сироп с екстракт от смокиня и сена

Ecopharm
www.ecopharm.bg

Как ще ни лекуват през 2010 г.

Болниците ще продължават да приемат всички нуждаещи се

Д-р Божидар НАНЕВ,
министър на
здравеопазването

За 2010 г. са предвидени 475 млн. лв. за здравеопазване - общо за разходите, които покрива Министерството на здравеопазването, за Националната здравноосигурителна каса и за други специфични здравни бюджети. Разходите за скъпо струващите лекарства за социалнозначими заболявания ще са същите. Специално за онкозаболяванията са добавени някои медикаменти и са завишени количествата. По-добър ще е достъпът до химиотерапия, лъчелечение, комплексна терапия.

Намаление на парите



Д-р Божидар Нанев

с близо 60 на сто има при капиталовите разходи, но в условия на криза фокусът е върху преките възможности за лечение

на пациентите.

В болничната помощ резерв има и чрез намаляване на нереалните и неоправдани от медици-

нска гледна точка хоспитализации. В България за 9 години те са увеличени двойно - от 900 хил. на 1 млн. и 800 хил. За това няма обективна причина. Всички, които имат реална нужда, ще могат да получат болнично лечение, но анализите показват около 30% прием без необходимите показания.

Какво предстои в здравната реформа през следващата година:

1. Обществено обсъждане на концепцията за развитие на здравеопазването, основни моменти в която са реформата в болничния сектор и въвеждането на нов модел на здравно осигуряване с три стъпки.

2. Оптимизиране на болничната мрежа, като ще се търси допълнително финансиране от европейски фондове. Страната е разделена на 6 региона, между които ще се търси равностойност по отношение на достъпа и качеството на медицинската помощ. Някои от здравните заведения за активно лечение ще се реструктурират в хосписи. За да се регламентира тяхната дейност,

до края на 2010 г. ще бъдат създадени 9 клинични пътеки за долекуване и продължително лечение. В някои многопрофилни болници ще се откриват нови отделения, ако нуждите на населението го налагат.

3. Поради недостиг на здравни структури в Северозападния, Североизточния и Северния централен регион на страната и според концепцията за развитие там трябва бъдат изградени нови високотехнологични звена и филиали.

4. Очаква се около 15 болници да получат финансиране от европейски фондове за доразвиване на своята дейност и подобряване на квалификацията на кадрите си. Създадена е работна група от експерти за подбор на лечебните заведения. Решенията ще се вземат на базата на преценка на демографската ситуация, човешките и материалните ресурси на лечебното заведение, състоянието на инфраструктурата. Към момента се предвижда да се търси европейско финансиране за многопрофилните болници за активно лечение в Бур-

гас, Враца, Стара Загора, Сливен, Русе, Велико Търново, както и за университетските болници в Пловдив, Варна, Плевен и Стара Загора. От софийските болници са избрани "Св. София", "Александровска", "Майчин дом", "Св. Екатерина", "Св. Иван Рилски".

5. Работи се по изготвянето на 4 карти, на базата на които ще се вземат решения за развитието на сектора. На едната ще бъдат отбелязани здравните заведения, които поемат особено тежки случаи, изискващи скъпо лечение. На друга ще бъдат нанесени болниците, в които се полагат интензивни грижи. На подобни карти ще бъдат отразени и местата с най-осезаем недостиг на кадри и тези, където се оказва методологична помощ и се обучават млади специалисти.

6. Там, където болниците за активно лечение ще бъдат реструктурирани в хосписи, ще се инвестира в спешната помощ и ще бъде развита системата за навигиране на пациентите към най-близките места, в които могат да получат квалифицирани грижи.

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.propolki.com



Всички, които имат реална нужда, ще могат да получат болнично лечение през 2010 г.

Снимка Рага ПЕТКОВА

Назаем от www.health.bg

Любимите свърталища на бактериите

Хигиената в дома е важна за хора със слаба имунна система

Бактериите и вирусите се развъждат и на необичайни на пръв поглед места и оста-

ват жизнеспособни по различни повърхности - особено по влажните - с дни и дори седмици. Естествената влажност на кожата привлича тези организми. Добрата хигиена в дома е особено важна за хората със слаба имунна система. Ето някои "любими" за микроорганизмите места и начините да неутрализираме максимално техните колонии.

Дистанционното

То ви осигурява стоици телевизионни канали и... много повече бактерии. Проучване на екип от университета във Вирджиния в домовете на хора с начални симптоми на нас-

тинка установило, че по повърхността на 6 от 10 дистанционни устройства са се развъдили риновируси.

Предпазване: Мийте и дезинфекцирайте редовно ръцете си. Избърсвайте дистанционното с дезинфекцираща кърпа, преди да сърфирате по каналите.

Солниците

При същото проучване учените открили риновируси и по солниците. Други кухненски развъдници на бактерии са дръжките на хладилника и на съдомиялната машина.

Предпазване: Почиствайте тези места с дезинфекциращи кърпички.

Портмонета и чанти

След микробиологични тестове учени от Солт Лейк Сити установили голямо количество бакте-

рии по ръчните чанти. Между червилата, писалките и другите греболои те открили стафилококи, ешерихия коли, салмонела и псевдомонас, които могат да причинят очни инфекции.

Предпазване: Окачвайте чантата си, не я поставяйте върху масата.

Домашни любимци

На любителите на домашни животни това няма да им хареса, но те трябва да знаят, че някои кучета, котки и други домашни любимци са заразени с опасната *Staphylococcus aureus*. При специално проучване тази инфекция е открита в една четвърт от домовете на здрави хора, като е разпространена повече там, където се отглеждат котки.

Предпазване: Измивайте ръцете си преди и след



Някои домашни любимци може да заразят стопаните си с опасни бактерии

Снимка Рага ПЕТКОВА

игра с домашния любимец.

Количките в магазина

Тези колички на колелца са развъдници на бактерии. Учени от Аризона установиха неотдавна, че дръжките на почти две трети от тях са заразени с *E.coli*.

Предпазване: Избърсвайте дръжките на количките с дезинфектант преди пазаруване.

Душът в банята

Душът може да ви облее и с патогенни бактерии. Учени от Колорадо са изследвали 50 душа в 9 селища и открили, че по 30% от тях има значителни количества *Mycobacterium avium* - патоген, който се свързва с белодробните болести.

Предпазване: Хората

със слаба имунна система трябва да подменят периодично главата на душа.

Бюрото

Бюрата в офисите съдържат стоици пъти повече бактерии на квадратен метър, отколкото седалките в тоалетните. Учени от Аризона са установили, че бюрата са развъдници на вирусите, които предизвикват настинка и грип. По чиновете в училищата има още повече бактерии.

Предпазни мерки: Почиствайте бюрото си и мийте ръцете си по-често.

Мобилните телефони

Телефоните изобилстват от бактерии, включително стафилоко-

ки, които предизвикват кожни инфекции.

Предпазване: Избърсвайте с дезинфектант апарата. Не ползвайте чужди телефони.

Килимите

Може би ви се струва неучтиво да карате хората да си събуват обувките, преди да пристъпят в дома ви, но освен че по тях има прах или кал, по подметките има следи от фекални бактерии. Върху 1 квадратен сантиметър от килима виреят повече от 200 хиляди бактериални частици.

Предпазване: Почиствайте редовно килимите с мощна прахосмукачка. Имайте предвид, че и в прахосмукачките може да се развъждат *E. coli* и салмонела.

Назаем от радиопредаването "Говорим за здраве"

Ранното събуждане е един от първите симптоми на депресията

С д-р Веселин Герев, психиатър от Медицински център "Асцендент", разговаря Георги Нейков

Според специалистите така наречената есенна депресия machka настроението и работоспособността на около 20% от българите. Най-тежко се отразява на дамите между 25 и 45 години. Но и мъжете се поддават на депресията, колкото и да не си го признават.

- Д-р Герев, казват, че депресията е състояние, донякъде обусловено и от времето, от сезона. Така ли е наистина?

- Действително се наблюдава влошаване на депресивните състояния през септември месец, когато навлизаме в есента. Това е така, защото слънцегреенето е от голямо значение за поддържане на тонуса и настроението при човека. Когато последват няколко мрачни дни, винаги се наблюдава бум на депресивните състояния. Това е свързано с един химичен механизъм, по който работи нервната клетка, тя пряко зависи от нивата на серотонин, веществото на спокойствието. Слънцето покачва, стабилизира серотониновите нива, докато мрачното време е невъзможно да осъществи това. И оттам ниските нива на серотонин дават вече предразположение към депресивни нагласи и депресивни състояния.

- Напрежение в гелника, стрес, всичко това води до потиснатост, загуба на желание да извършваме гори

любими, приятни неща до този момент. Как може възможно най-рано да установим, че идва депресията, и как да пресечем загълбочаването ѝ?

- Депресията е едно състояние, което е следствие на натрупване на напрежение. Аз винаги казвам, че тя не идва от вчера до днес. Общо взето от вчера до днес идва само грипът. Човек трябва да има напрежение, тревога и безпокойство година, година и половина назад, за да може да разгърне депресивна симптоматика. Или да изпадне, казано на по-прост език, в състояние на потиснатост. Нервното напрежение общо взето се колебае. В началото то е само епизодично, после почва да зачестява, след това при натрупването му става постоянно и ежедневно и следва вече така нареченото тревожно състояние, което е първата форма на депресивна проява. Много често хората, страдащи от такива проблеми, не забелязват признаците на депресията, тъй като тя се проявява под много форми, преди да се разгърне типичната депресивна картина. Най-често са проблемите със съня при старта на депресията, т.е. човек вечер, прибирайки се вкъщи, легне, започва да премисля, да анализира ситуацията от деня, трудно заспива, често се буди нощем, понякога сънува кошмари. И ранното събуждане сутрин, след което няма заспиване. Да кажем, около 5-5,30 ч. Това е един от първите симптоми на депресията.

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

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

Движи се в такт с прогно



Когато сте млади, а и влюбени, лошото време не може да ви уплаши
Снимка Рага ПЕТКОВА

С г-р Атанас Михайлов разговаря Даниела Севрийска

Д-р Михайлов, как се отразяват на човека промените в атмосферното налягане, гръмотевиците бури, силният вятър и други подобни изменения във времето?

- На здрави хора, които не страдат от хронични заболявания или в момента не са изложени на големи дози стрес, измененията във времето им влияят добре, благоприятно. Въздействието на метеорологичните и кос-

мическите фактори се отразява негативно най-вече на хората с хронични страдания, както и на тези, които редовно не си доспиват или са подложени на тежки физически тренировки.

- Кои хронично болни са най-застрашени от метеорологичните промени?

- При хората, страдащи от стенокардия, може да зачестят стенокардните пристъпи, като не е изключено да се стигне и до инфаркти. При астматиците и пациентите с белодробни заболявания също може да се наблюда-

ва влошаване на състоянието и обостряне на пристъпите. Когато атмосферното налягане се понижава, зачестяват симптомите на исхемия. При рязкото му повишаване пък се смущава мозъчното кръвообращение и можем да очаква-

ме проблеми с паметта и концентрацията, световъртежи, силни главоболия и в краен случай - мозъчни инсулти. Северният вятър, друг фактор от околната среда, който влияе върху функционирането на организма, се сочи като причинител на мигренозни пристъпи. Ако чуем от синоптиците, че ще духа вятър от север-североизток, трябва да очакваме явления като силни болки в главата, непоносимост към светлина и шум, гагене, което може да предизвика и повръщане. Атлантическите влажни маси, които проникват на територията на нашата страна, също оказват своето влияние. Те водят до активизиране на ставните заболявания и на други хронични болести като инфекциозно-алергичната астма.

- Доколко у нас биопрогнозите се вземат под внимание и какъв е изобщо смисълът от тях?

- За съжаление в България биометеорологията не е разработена така официално. За сравнение - в Германия има цели пет научни центъра, които се занимават с биометеорология. Руснаците и италианците също много активно работят в тази



Въздействието на метеорологичните и космическите фактори се отразява негативно най-вече на хората с хронични страдания

България се приближава до тропическия климат

Мирослава КИРИЛОВА

За да научи точно кои фактори на климата влияят на човека, екипът на вестник "Живот и Здраве" потърси специалист в тази област. Ст.н.с. Петър Симеонов е зам. генерален директор на Националния институт по метеорология и хидрология към БАН и има 40-годишен професионален опит. Според него климатичните условия могат да повлияят силно върху нашето здраве. Пясъчните бури се отразяват главно върху респираторните заболявания. Пясъчинките, носени на хиляди километри, лесно разпространяват бактерии. Маларията също се оказва благодетелствана от глобалното затопляне. "Наблюдава се тенденция към изменение на умерения климат към тропически, което е изключително актуално за страната ни, защото България се намира в умерения климатичен пояс. А

Тропичният климат все повече влиза в територията на умерения



това означава по-интензивни валежи, по-топъл и по-влажен въздух. Тези условия благоприятстват развитието на маларията, тъй като комарът - носител на заразата - живее в такива условия" - категоричен е г-н Симеонов. "Особено

пагубни може да са последиците за африканските народи, които неминуемо ще започнат да мигрират от родните си страни. Имаме данни от Русия за зачестили случаи на заболявания от жълта треска, а тя е типична за азиатските топли

страни" - допълва още той.

Разговорът ни засегна и темата за екстремните климатични състояния - проливни валежи, силни градушки, гръмотевици и ветрови бури. Вече е факт, че тяхната честота става все по-

голяма, а щетите са огромни. Наблюдава се усилване на вариациите в температурите. Резки промени от топло към студено влияят изключително негативно. Дали отговорно за това е глобалното затопляне, причинено от човека, попитаме г-н Симеонов. "Действително наблюдаваме затопляне: за 2009 г. от януари до октомври средното отклонение от нормата е +1 градус." А по много климатични показатели времето в Южна България започва да прилича все повече на това в Северна Гърция. Интересна е тезата на определена група учени, според която затоплянето се дължи на слънчевата активност, а не толкова на дейността на човека. Според тях съвсем скоро - през 2020 г. - ще настъпи едно глобално захлаждане вследствие на затихващата активност на Слънцето.

Каквато и да е причината, факт е, че има гло-

бално затопляне, а последиците му са очевидни - ужасяващи природни бедствия и катаклизми (пожари, наводнения, урагани, торнада). В тази неравностойна битка между човека и природата какво можем да направим, за да спрем този процес? На този въпрос зам.-директорът отговори: "Една страна нищо не може да направи сама. Държавите приемат общи мерки, като се договарят за намаляване на вредните емисии. Последните данни показват, че намалението на парниковите газове на ниво ЕС 27 през последните години се движи доста добре и прогнозите за 2010 г. сочат намаляване приблизително с 10% от базовата 1990 г. Разбира се, по-развитите страни започват да въвеждат все по-настойчиво възобновяемите енергийни източници, но у нас тези инвестиции са много скъпи и икономиката ни все още не е толкова разви-

а броя

Зимата за времето



Топлото време през късната есен и зимата поставя на изпитание имунната ни система

Снимка Рада ПЕТКОВА

сфера. По време на следването ми веднъж ни пуснаха филм за медицинските заведения в Унгария, които получават такива биометеорологични прогнози и съобразяват с тях своята дейност, включително плановите си операции. Смисълът от биопрогнозите е като на този от пътните знаци и предупрежденията по шосето. Не е все едно дали на хлъзгав път ще се кара със 100 км/ч, както би могло в сухо време. Хората, които имат хронични заболявания или преживени инфаркти, в опасните

дни трябва да бъдат предпазливи: да ограничават физическата активност; ако могат, да отложат неприятни срещи или разprávии. Това са все неща, които наистина могат да те спасят от инфаркт.

- Вярно ли е, че при затопляне на времето, както беше през месец ноември, вирусите се разпространяват повече и по-бързо?

- Има една такава принципна постановка, която гласи, че нашият биологичен часовник е пригоден към характерни

те за даден сезон особености. Топлото време през късната есен и зимата се явява като сериозно напрежение за имунната ни система. Същото се получава и при захлаждане през лятото. Трудно ми е да преценя дали точно едно затопляне от седм-десет дни би могло да предизвика увеличаване на броя на вирусните заболявания. Те зачестяват и са най-много в периода на най-късите дни. Тогава имаме малка стимулация на епифизната жлеза от слънцето. Тя отговаря за състоянието на костите, хормоните, депресиите, така че всички тези проблеми се проявяват доста по-ярко именно през края на ноември, декември и януари, т.е. когато имаме осем часа слънчево греење през деня, и то често зад облаци и мъгли.

- Как можем да се предпазим от негативното влияние на климатичните промени?

- Много лесно. Достатъчно е да имаме системен подход. Половин-един час разходка на ден подобрява микроциркулацията на кръвта, подпомага дишането и работата на сърцето. Различни средства от природата, които също са като ката-

лизатори на полезните процеси в тялото - например морковеният сок. Морковите съдържат големи дози каротин, укрепват лигавиците и предпазват от вирусни заболявания. Те имат в състава си и други вещества, които са съдоразширяващи и помагат при стенокардия. Много важни са и т.нар. адаптогенни групи растения. Те позволяват да се адаптираме по-лесно към неблагоприятни условия от всякакъв характер - тежък физически труд, изморителни тренировки, резки климатични промени, студ, простируди заболявания. Главен представител е женшенът. Бирената мая, контрастните душове, туризмът в планината, спортът във всички му варианти, подходящата храна. При безсъние, предизвикано от фазите на луната, която има доста изразено въздействие върху тялото, се препоръчва чай от маточина или глог.

Грешките, от които си патим

Вече никой не се съмнява, че когато говорим за влиянието на климата върху човека, не бива да пропускаме и обратната негативна връзка. Неомислените действия на хората причиниха огромни щети на планетата, които естествено се върнаха като бумеранг върху homo sapiens.

Наскоро група експерти от Европа, САЩ и Австралия определиха значението на най-важните параметри, характеризиращи вредното въздействие на човека върху природата, и установиха границите, зад които започват необратими изменения в околната среда. Специалистите ги обединиха в десет точки:

- промени в климата
- увеличаване киселинността на водите в световния океан
- снижаване на концентрацията на озон в стратосферата
- промени в биогеохимическия цикъл на азота и фосфора
- намален обем на използваната от човечеството прясна вода
- изменения в структурата на земята за ползване
- намаляване броя на видовете живи организми
- съдържание на аерозоли в атмосферата и химично замърсяване на околната среда

Авторите на изследването предлагат промените в климата да се оценяват по концентрацията на въглеродния диоксид в атмосферата и радиационното въздействие.

Специалистите правят тревожните изводи, че човечеството отдавна е излязло от безопасните параметри на три от гореспоменатите фактори. Средната концентрация на въглероден диоксид вече е 387 (при граница 350) обемни частици на милион. Най-голямо безпокойство според учените предизвиква бързото намаляване на живите организми.

"Сега ние просто нямаме право да не отчитаме възможните последици от своите действия - казва водещият автор на изследването Йохан Рокстрьом от университета в Стокхолм. - Да пресичаме установените от нас граници, е изключително опасно. Това може да се обърне в катастрофа."



В столичния ж.к. "Дружба" въздухът е по-мръсен, отколкото в други софийски квартали

та. Освен това ние не сме толкова слънчева страна като Гърция например. Ветровете енергия е най-силна у нас." Това, което може да направи всеки човек, е да пази чиста околната среда - да не изхвърля отпадъци където и когато му падне.

София е изключително чувствителна на темата чистота. Факт е обаче, че всеки ден над 2 милиона души живеят в една смесица от вредни вещества и дишат опасни газове, които не се измиват от дъждовете. Освен това в градски условия екстремните клима-

тични събития се влошават. "Това се дължи на неразумното застрояване и уплътняване на комплексите. Увеличават се екстремните и опасни метеорологични процеси. Продължителните засушавания, екстремните топлинни вълни и интензивните поройни валежи се дължат и на намаляването на горските и други зелени площи. В София за последните 15-20 години зелените площи са намалели с над 10%" - обяснява г-н Симеонов. Той ни даде и допълнителна информация за особеностите на някои райони в столица-

та: в северната част на София, например Орландовци, валежите са по-интензивни и честоти от тези в южната част. В кварталите "Дружба" и "Младост" хората дишат по-замърсен въздух, отколкото в "Люлин" например. Това е така, защото от там най-често идват ветровете и още не е налице толкова силно презастрояване.

Попитахме с надежда дали ще имаме сняг на Коледа, а г-н Симеонов малко уклончиво ни отговори, че прогнозите за декември са месецът да бъде относително мокър (снежен).

Патентован Алтернативен продукт

Нерасаве

Екстракт от *Picrorhiza kurroa*

Различният хепатопротектор

При хронични заболявания на черния дроб

При увреждания от алкохол, медикаменти, токсини

www.eccopharm.bg



Катеренето - адреналин и воля

Спортни зали в София предлагат отлични условия за начинаещи и напреднали

Вася ДЕРМЕНДЖИЕВА

Макар днес катеренето да е официален спорт, неговото начало е било поставено преди много, много години, когато праисторическите хора са го използвали като основен начин за придвижване из планинските стени, покрити със сняг и лед.

През последните няколко десетилетия броят на любителите на това екстремно физическо занимание непрекъснато се е разраствал, което е довело и до някои трансформации в неговата първоначална структура. Към днешна дата катеренето се е настанило удобно в залите с изкуствена стена, където всеки, който поиска, може да се наслади, при това с максимална сигурност за своето здраве, на едно незабравимо преживяване.

Когато студът ни спира от спорта на открито, катеренето ни позволява да поддържаме добрата си форма, да каляваме волята си и да се сработваме със страховете в залата благодарение на изкуствената стена е изградена по специален механизъм. Тя имитира скали, като върху панели от полиестерна смола или шперплат са монтирани хватки, които наподобяват скални форми. Чрез различно разполагане на хватките, които са също от полиестер-

Катеренето калява волята и здравето



на смола, се подреждат маршрути с различна степен на трудност, които да развиват уменията и техниката както на начинаещи, така и на напреднали катерачи. Стените в зала достигат най-често височина до 30 м.

Първите стъпки в катеренето изискват минимален инвентар - специални обувки, наречени еспадрили, и торбичка за магнезий. Навлизайки все по-навътре в спорта, разбира се, разнообразието от "джаджи" се увеличава. Екипировката е изцяло вносна и е сбор от много елементи, всеки един на умерена цена.

Катеренето на по-голяма височина се осъществява само с осигуровка. Катерещият се връзва с въже за седалката, която е обул, което пък преминава през специално осигурително съоръжение, прикрепено също за седалка, която носи неговият партньор. В случай че катерещият се изпусне от някоя хватка, той винаги убива сигурно на седалката.

Друг тип катерене, който може да се тренира и в зала, и на скали, е боулдър катеренето. В залата това представлява катерене по стена с височина от 2 до 6 м без въже. Осигуровката против не-

желани телесни наранявания е дебел гимнастически дюшек, който се намира под стената, на която се катерим.

За разлика от другите градове катеренето на изкуствена стена в София е вече изключително достъпно. Първата построена изкуствена стена се помещава под единия купол на Софийския университет, където преди 8 години Явор Панов и неговите приятели катерачи решават да си направят сами местенце, където могат да тренират. Постепенно обаче това се превръща в мястото, където се събират всички - начинаещи и напреднали. Въпреки че тази стена предлага по-трудни маршрути за тренировка, много хора от обществото на катерачите са започнали от там. Напоследък популярност сред тях доби и изкуствената стена в НСА, а съвсем наскоро отвори врати и друга в УНСС. Последните две са доста по-големи и модерни, предлагащи добри условия и за начинаещите.

Разбира се, като за начало е хубаво да се започне курс, на който се дават основни знания за осигуряване и оборудване, тъй като катеренето крие известна доза риск, а е от голямо значение да знаем как да се грижим за собствената

Когато студът ни спира от спорта на открито, катеренето ни позволява да поддържаме добрата си форма, да каляваме волята си и да се сработваме със страховете в залата благодарение на изкуствената стена и боулдъра

си сигурност и за тази на партньора, с когото катерим.

За истинските любители на екстремните спортове е катеренето по замръзнали водопади, което обаче си е доста опасно занимание и затова не се практикува без осигуровка, състояща се от седалка, въже, карабинери и ледени клинове - т.нар. циви. За съжаление практикуването на този вид катерене в България е ограничено поради неговия брой водопади, които замръзват стабилно. Тези, на които може да се катери, се броят на пръсти - Боянският, Скакля край гара Бов, Скакавица и Джендема, който е истинско предизвикателство. По принцип едни от най-добрите дестинации за леденото предизвикателство в света са Алпите и различни обекти в Канада.

Любопитно

Наследство



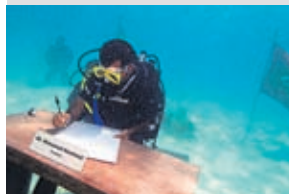
Древните хора също са имали сериозни проблеми със сърцето. Към този извод навеждат резултатите от изследване върху 22 мумии от египетския Музей на антиките в Каиро. Учените открили доказателства за повредени артерии в около шест от тях, което говори, че рисковите фактори за сърдечни заболявания може да са много по-стари, отколкото досега се предполагаше.

Признание



Лесбийките са по-добри в отглеждането на деца в сравнение с хетеросексуални двойки. Тезата е на Стивън Скот, директор на британската Национална академия за родителски практики, които се позовава на данни от редица изследвания, доказващи, че децата, отглеждани от двамата родители от женски пол, са по-борбени и уверени в себе си.

Начинание



Правителството на Малдивите проведе първо в света подводно заседание като мярка за привличане на вниманието на медиите и обществеността към опасностите от глобалното затопляне. За целта президентът на островната държава Мохамед Нашид и неговият кабинет били облечени с водолазни костюми и провели тридесетминутно съвещание на близо 4 метра дълбочина в Индийския океан.

Sargenor

Нагвий умората!

За пълна информация:

Есopharm

ЕКОФАРМ ЕООД, 1421 София
бул. Черни Врх № 14 б/з
тел. 963 15 96; 963 15 97
факс: 963 15 61

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

Правилно ли се храните?

Тест за всички, които искат да живеят здравословно



Снимка Иван ВАСИЛЕВ,
Булфотото

1. Колко често през деня ядете плодове и зеленчуци?

- От един до два пъти - 1 точка
- От два до три пъти - 2 точки
- От четири до пет пъти - 3 точки

2. Каква е вашата необходимост от теч-

ности?

- Малка - две чаши кафе сутрин ми стигат за целия ден - 1 точка
- Половин литър - това количество си набавям от кафе, чай, сокове и други напитки - 2 точки
- Два литра на ден ми е нормата, при това пия

предимно вода - 3 точки

3. Най-голямата ви порция на обяд се състои преди всичко от:

- Месо - 1 точка
- Картофи, ориз, зеленчуци или салата - 2 точки

4. В хладилника ви има следните млечни

продукти:

- Сметана за кафе, кондензирано мляко - 1 точка
- Основно прясно и кисело мляко - 2 точки
- Почти винаги мляко, сирене и извара - 3 точки

5. Какво е отношението ви към соевите продукти?

- Никога не съм пробвал - 1 точка
- Използвам ги от време

Ако сте тръгнали по пътя към здравословното хранене, но все още не можете да се ориентирате в многобройните препоръки, този тест ще ви бъде от полза. Анализирайте менюто и навиците си. Това ще ви помогне.

на време вместо месо - 2 точки

- Редовно присъстват на трапезата ми - 3 точки

6. Кой от следните варианти най-много подхожда на вашия начин на хранене?

- Сутрин само кафе, бързи тествени храни, вечер - студени закуски - 1 точка
- Сутрин една ябълка, на обяд салата, вечер голяма порция спагети със сос - 2 точки
- Сутрин зърнена каша, на обяд топло блюдо от диетично месо със зеленчуци, вечер салата със сирене - 3 точки

7. Какви мазнини имате в кухнята си?

- Само масло - 1 точка
- Слънчогледово олио и масло - 2 точки
- Зехтин и малко масло - 3 точки

8. Спомнете си каква гарнитура сте предпочели през изминалата седмица:

- Пържени картофи - 1 точка
- Спагети от твърди сортове пшеница - 2 точки
- Елда, ориз, картофи или спагети от пълнозърнесто брашно - 3 точки

9. Основният ви прием на храна се състои от:

- Едно блюдо с месо - 1 точка
- Рибно блюдо - 2 точки
- Блюдо без месо - 3 точки (ЖЗ)

Резултати от теста

От 9 до 14 точки

Вие до момента не се отнасяте сериозно към храненето си. Даже работата ви да е прекалено много, опитайте се да намерите време поне за един добър и спокоен обяд. Като за начало планирайте фитнес седмица със здравословно хранене и тренировки. Ще видите, че не всичко е така сложно, както сте си го представяли.

От 15 до 20 точки

Вие вече се храните правилно, но има още какво да направите. Предстои ви да разберете кои са слабите ви места - при храненето ви на работа или вкъщи. Ако не можете да сте достатъчно дисциплинирани, когато вечеряте у дома, опитайте с плодове или зеленчукови дни в събота и неделя и една салатна вечеря веднъж в седмицата. С това лесно ще се справите.

От 21 до 26 точки

Вие сте професионалист в областта на здравословното хранене, независимо дали работата ви е напрегната. Ако сте в добра физическа форма и умеете да се справяте с стресовите ситуации и да се отпускате - значи всичко при вас е наред.

Неудачният брак се превръща в заболяване

Психолози от университета в Юта, САЩ, решили да проверят има ли връзка между метаболитния синдром и неудачния брак. Те допуснали, че постоянните конфликти в семейството и чувството на враждебност може да предизвикат у съпрузите стрес и депресия, които водят до ендокринни нарушения.

За проведеното изследване били поканени 276 двойки, които имали семеен стаж не по-малко от 20 години. Те попълнили анкети, благодарение на които учените получили пълна картина за състоянието им: положителните и отрицателните аспекти на брака им, както и признаците на депресия. Освен това било изследвано и здравословното им състояние - кръвно налягане, обиколка на талията, ниво на холестерин, гликоза и липиди в кръвта. Т.е. специалистите наблегнали на признаците, по които може да се определи наличието на метаболитен синдром.

Оказало се, че при жените, които имали семейни проблеми, се наблюдавали признаците на депресия. При тях и

симптомите на метаболитния синдром се срещали по-често.

Мъжете също имали проблеми в брака, както и депресия, но при тях не били открити симптоми на метаболитен синдром. Според психолозите жените се оказали много по-чувствителни към семейните отношения.

Авторите на изследването смятат, че ако човек се грижи за здравето си, той е длъжен да следи не само храненето и теглото си, но и емоционалното здраве в семейството.

Специалистите са разтревожени, че неудачният брак се превръща в тежко заболяване за нежния пол. Последствията могат да бъдат диабет, инсулт или инфаркт. Разводът също не е изход, твърдят психолозите.

Според статистиката метаболитният синдром може да се открие при 20% от населението на планетата и нерядко учените свързват заболяването с нарушения във функциите на жлезите с вътрешна секреция, дължащи се на продължителен стрес. (ЖЗ)

Патентован Аюрведичен продукт

COMFORTEX®

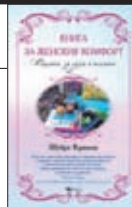
За да не ти е тежко!

Комфортекс подобрява храносмилането

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

Еcopharm

Аюрведична серия
www.ecopharm.bg



Да сменяш пелени или да атакуваш фондовия пазар

Все повече жени поставят кариерата пред майчинството



Научете се да балансирате между личния и професионалния живот
Снимка Добрин КАШАВЕЛОВ, Булфотом

Тина БОГОМИЛОВА

Журналист, адвокат, изкуствовед и пиар...

Каре дами на средна възраст с пълни портмоне, гардероби и делници. Но с празни легла, апартаменти и празници.

Сериалът "Сексът и градът" дава свой отго-

вор на въпроса виновна ли е кариерата, че нямаме деца. Проблемите, с които печели популярност този сериал, изведнъж се решават от само себе си. Но това става само на екран, не и в реалния живот.

Не можем да правим адекватни паралели между София и Ню Йорк, но все пак изборът "кариера или деца" е донякъде общ за нежния пол в различните точки на света. В Бъл-

гария също има достатъчно чаровни и интелигентни дами не в първа младост, които се прибират вечер в луксозния апартамент и си лягат изтощени и сами... Богатство, кариера, престиж, приятели, лъскави заведения и социален живот - тези неща харесват на всички нормални хора. Проблемът е, когато това е за сметка на семейство, деца, домашна храна...

Изглежда, че всичко е въпрос на приоритети - всяка от нас избира сама за себе си дали да сменя памперси, да атакува фондовия пазар или да пие "Космополитън" всяка вечер. Важното е да се уцели подходящият момент

Мерилин Монро е казала, че кариерата е чудесно нещо, но тя не може да стопли никого в студена нощ

за всяко едно от тях.

Няма едно мнение пречат ли децата на кариерата. По-възрастните майки казват, че е трябвало да родят, когато са били по-млади. И обратното, двайсетгодишните смятат, че бебето би попречило на кариерата им.

Факт е, че все повече жени поставят кариерата пред майчинството.

Медиите тръбят за "хोलивудските майки", които раждат на 40 - Джина Дейвис, Джулиан Мур, Мадона... Но не споменават хилядите им неизвестни наборки, които искат бебе, но не могат да имат. Обществена тайна е, че повечето от над 40-годишните звезди са прибягнали до дарителство на яйцеклетки.

И пак да повторим - не бива да бъркаме екранния с реалния живот.

Престижната и високоплатена работа дава лукс, слава, престиж... Според някои дори и младост - естетичната хирургия прави чужда, бръчките изчезват, устните стават предизвикателни. Според психолозите понякога отказът от деца изразява страх от смъртта и опит да се удължи младостта.

Според други трупането на самочувствие на успешни дами си заслужава посвещаване до живот. Но едва ли след години ще могат да превърнат самотата си в дивидент, носещ милиони. Мерилин Монро е казала, че кариерата е чудесно нещо, но тя не може да стопли никого в студена нощ.

Изследвания са доказали, че жените много късно се решават да правят кариера. Те не са наясно накъде да тръгнат като двайсетгодишни, а и дори след голям трудов стаж трудно се решават да катерят служебната стълбца. А когато има и хлапета, мисията става невъзможна. От офиса не можеш да пишеш домашни с ченгелчетата, а въкъщи не става да твориш бизнес стратегии между печката и пералнята. Някои психолози са на мнение, че успешна кариера правят жените, които имат добро семейство и деца. Според откривателя на противозачатъчното хапче Карл Джераси биологично е много по-добре жените първо да родят, после да правят кариера.

Медицината пък е категорична, че жените трябва да раждат деца до 35-годишна възраст, иначе рискуват. Лекарите съветват дамите да не се надхитрят с природата и да помислят за

собственото и на бъдещото си дете здраве.

Оставаме настрана медицинските термини и синдроми. Факт е, че възрастта, когато жените за пръв път стават майки, продължава да се увеличава. Ако допреди двайсетина години късно раждане се е смятало на 30-35 години, сега на Запад вече достига и до 45. Гинеколозите предупреждават, че колкото е по-възрастна жената, толкова повече се понижава качеството на яйцеклетките. Новите технологии дават нови гърди, но не и нови яйцеклетки. Например шансът за успешно изкуствено оплождане при жени под 35 години е 31%, а във възрастта над 42 години - едва 5%.

Според френско изследване за 20-годишните майки е много по-лесно да съчетаят кариера с дете и да организират времето си. Причината е, че раждането не преобръща живота им, а с помощта на родителите си продължават да водят активен социален живот. На тях все още им предстои да съградят живота си. На 30-годишните майки им се налага да влизат в няколко роли - в обществото, на работното място, в семейството. Те не са заобиколени от семейството си, търсят помощ и съвети в интернет. Заради тях е и бумът на "майчинските форуми". Французите отчитат, че бременността на 40 се изживява като истинско преобръщане в живота. Преди късната бременност е била резултат на множество деца в семейството, сега е заради висок социален и професионален статус.

Тъй че, ако сте затънали в числа и антикризисни стратегии и забравяте за собствено семейство, поемете дъх и помислете. Трябва да се научите да разпределяте време, приоритети, сили и нерви, за да балансирате между личния и професионалния живот.

Жената дава живот. И независимо колко пъти сте обръщат към вас с "госпожо директор", колко титли "мениджър на годината" или "бизнес дама №1" сте спечелили, нищо не може да се сравни с топлината на детската обич и гумичката "мамо".

Думите

Привидности



Румел ЛЕОНИДОВ

Неделя. Вървя в светлия покой в седмия ден - ноемврийско слънце, синьо-небо сиромашко многообразие, желание да хвъркнеш като птица. Крача из стихналата столица, обеззвучена до неузнаваемост, прокълтяват празничните камбани на православните ни храмове, и католическата камбанария се включва в музичирането на хорала, циганката пред "Св. Петка" е довела всичките си циганета, проси съдържано, невсекидневно. Купувам си един геврек, който не става за ядене, и започвам да го роня и да храня градските гълъби, които ме наобикалят, сякаш съм по-миролюбив от Пикасо. В този момент отнякъде изниква Големия Щурец - Кирил Маричков, здрасти, здрасти, какво правиш, храня гълъбите, недей, недей, това е много вредно, защо, защото явно не знаеш, че те са мутанти на онези същества, които гукат, че вече в цяла Европа водят кампания срещу тях, с плакати и билбордове, избобряващи: храниш ли тези гълъби, отглеждаш противни плъхове. Казвам ти, те са прогонили гугутките, враните, свраките, врабците, разнасят болести, зъбати зарази, вирусни, вирусни. Те са новите плъхове, летящи плъхове, нахални като хищници, които пъдят всичко живо от паркове и зелени площи...

Последните трохи от геврека вече са потънали в човките на сивите същества. Големия Щурец вече се е смалил в градинска мравка - дългокосата му осанка вече чезне в петолитното над голите дървета... Виж ти, рекох си наум, храниш мира, отглеждаш войната. Воюваш с войната, убиваш мира... И тихо се запитах: какво си ти - неделно благочестив и благороден съжител на градския гълъбарник или наивен по своему щурец в мравуняка от мравояди...

Патентован Айурведичен продукт

N-Ti-Tuss

7 биакти с чуден вкус от сиропа ЕнТиТус

Уникална комбинация
При суха и влажна кашлица
При възпаление и бошки в гърлото

www.scopharm.bg

Как да преодолеем раздялата

Мисълта за изгубената любов понякога преследва човека цял живот



Раздялата винаги е мъчителна, но и преодолима
Снимка Рага ПЕТКОВА

Има случаи, когато много хора в днешни дни, осъзнаващи, че доста често мислят за някое бивше гадже, което не са виждали в продължение на години. Всъщност психолозите са категорични, че всеки човек има в живота си поне една емоционална раздяла, която никога не преживява.

Учените, изследващи човешкия мозък, правят любопитно откритие, което обяснява защо някои хора са по-склонни да затъват в спомена за отдавна приключили връзки и да идеализират бившите си партньори.

Оказва се, че при 20% от населението в света се наблюдава леко отклонение в мозъчния процес, което предизвиква появата на т.нар. объркваща печал. Един от отличителните белези на това състояние е постоянното чувство на копнеж по изгубената любов и силната нужда непрекъснато да извикваме чрез въображение-

то си образа на човека, с когото сме се разделили.

Според американската терапевтка и писателка Лаура Оливер има няколко прости правила, към които трябва да се придържаме, ако сме попаднали в подобен период на обсебеност от останала назад във времето неуспешна връзка. За да се освободите от мисълта за нея и да се наслаждавате на настоящето, на първо място трябва да се отървете от розовите си очила. Повечето спомени на човека в помалка или по-голяма сте-

пен са изкривени и идеализирани. Вероятно силно преувеличавате представата за бившия си спътник и му приписвате качества, които някой страничен и безпристрастен наблюдател би определил по-скоро като недостатъци. Нахвърляйте набързо списък с не толкова лицеприятните истини за вашия непрежализм Ромео или Жулиета и си направете справка с него следващия път, когато в съзнанието ви започнат да се промъкват захаросаните фантазии. Помнете, че реалистичната преценка на личността на бившата ви половинка е една от

изпускаме шанса си да бъдем щастливи в любовта. Чисто статистически погледнато, на планетата Земя има поне около 100 000 човека, които споделят вашата жизнена философия, интереси и вкус за книги, музика, спортове, а това е една доста добра основа за взаимно разбирателство. Оттук нататък успешната връзка зависи от много фактори, но пък шансът да изживеете нещо специално наистина се увеличава неимоверно с броя на хората, които допускате да ви опознаят по-добре.

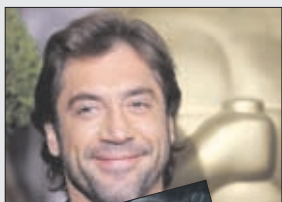
Още едно подсказване в борбата с мисълта за старата любов - мозъкът вярва на тялото. Ще започнете да чувствате положителните промени в емоционалното си състояние, когато започнете да действате по определен начин. Спрете да говорите за своята приключила връзка, не изпращайте разнежени съобщения на бившия си партньор по повод рождения му ден, не спазвайте ритуалите, които сте правили заедно през почивните дни, като четенето на вестника в леглото или закуската на терасата.

Друго изпитано средство са редовните физически упражнения. Активната дейност в салона или фитнеса поддържа високи нивата на ендорфин във вашия организъм и по този начин ви държи настрана от потъването в меланхолични спомени. (ЖЗ)

Много по-лесно е да се откъснеш от мисълта за едно обикновено човешко създание, отколкото от мисълта за един идеализиран герой

Международна хубост

Американският развлекателен сайт Entertainment Weekly посвети обширен материал на 24-те най-сексипилни звезди от международната сцена. Като фаворити в подреждането по страни се очертаха Испания, Англия, Мексико, Индия, Китай и Уелс, които имат повече от един представител в класацията. Това са съответно: Пенелопе Крус и Хавиер Бардем; Даниел Крейг, Тангу Нютън и Емили Блънт; Салма Хайек и Гаел Гарсия Бернал; Айшвария Рай и Фрейда Пинто; Жан Зи и Гонг Ли; Крисчън Бейл и Катрин Зита-Джоунс. Още чар и секси излъчване добавят популярните звезди и от останалите части на земното кълбо - Хю Джакман (Австралия), Чарлииз Терон (ЮАР), Моника Белучи (Италия), Ева Грийн (Франция), Горан Вишнич (Хърватия), Родриго Санторо (Бразилия). (ЖЗ)



Миньорите действат!

Сергей ТРАЙКОВ

Какви ли не стапки, протести и искания имаше през цялата година и особено напоследък, около изготвянето на бюджета: за повишения или за получаване на неизплатени с много месеци заплати, за раздаване на предвидени по-рано премии, за намаляване или опрощаване на лихви.

Туширани ли са сега проблемите поне в мините и имат ли основание гражданите да се опасават от зимния сезон?

Това бяха само малка част от въпросите, които "Живот и Здраве" зададе на инженер Васил Тенчев, шеф на миньорите в мина Антрацитни въглища.

Той ни отговори напълно откровено:

- Място за опасения и паника няма! - заявя категорично инж. Тенчев. - Въпреки световната криза ние успяхме да преодолеем търканията с браншовите синдикати и с тяхната безрезервна помощ, за което искрено им благодарим, подготовката



Карикатура Николай АРНАУДОВ

за есенно-зимния сезон отдавна започна, даже е пред приключване.

- Значи гражданите няма да имат никакви проблеми с въглища и брикети?

- Има и по-сърбящи

неща от тях! - отсеке убедено инж. Тенчев. - Докато в другите отрасли на икономиката се шири безработица, то при нас, благодарение на навременно взетите мерки, тя е вече непознато явление.

Ангажиран е всеки миньор, просто няма свободна нито една миньорска ръка!

Какво имам предвид?

Ние възродихме отдавна забравената и загърбена художествена

самодейност. Сега е сформиран тамбурашко-мандолинен оркестър на миньорите от Първи забой, който отдавна не могат да слизат под земята поради липса на окрасената, приватизирана и разпродадена техника. През зимните месеци те всяка седмица ще изнасят концерти на населението при почти символични цени - като заплатите, които получават.

Ансамбълът за народни песни и танци на миньорите от Втори забой, който след избухването на газ гризу е пълен с вода от половин година, вече се върна от турнето си в Люксембург и през целия зимен сезон ще бъде на разположение на гражданите по всякакви тъжни и весели поводи - за изпращане на войници и абитуриенти, за сватби, за погребения, за първи копки и така нататък.

За края на ноември сме запланували провеждането на викторина с много и разнообразни изненадващи награди - от миньорско фенерче до миньорска каска, защото те вече отдавна събират прах и изобщо не са пот-

ребни на моите хора.

Така от викторината гражданите ще получат ценни предметни награди, а от набраната сума ще раздадем на миньорите малко забавените декемврийски заплати за 2008 година.

През декември пък предвиждаме празнична новогодишна дискотека! Тогава се надяваме да замръзне водата във Втори забой.

Гарантираме, че на любителите на екстремните преживявания ще им бъде интересно да танцуват на леда под земята.

А през януари ще се състои откритият ски шампионат на нашата мина, в който могат да вземат участие всички желаещи граждани, защото, както е известно - спортът сгрява!

В плановете ни са залегнали и много други инициативи, но и само тези, които изброих, мисля, че ще въодушевят нашите редовни потребители и те спокойно ще посрещнат студентите зимни дни, защото моите миньори не бездействат!

И не стоят със скръстени ръце!

Библиотека

Стайните цветя срещу болестите

Анастасия Семьонова

Издателство "Паритет"
Година: 2009
Страници: 126
Цена: 6.50 лв.

От книгата ще разберете как с помощта на любимите си домашни растения можете да се

справите и с най-сложните болести на нашето съвремие. Ще можете значително да облекчите състоянието си при: сърдечно-съдови болести, захарен диабет, болести на стомашно-чревния тракт, алергии, вирусни и простудни заболявания, болести на мъжката и женската полово система, рак, болести на опорно-двигателния апарат, зъбобол и главоболие.



Книга за женския комфорт

Шубра Кришан

ИК "Августа Пъблишинг"
Година: 2009 г.
Страници: 272
Мека подвързия
Цена 12.99 лв.

Това е четиво за жената от големия град и за баланса между модерния начин на живот и хармоничното възприемане на света. Какво от тази книга можете да научите? Няколко полезни неща. Например как да се освободите от хаоса в мислите и хаоса в дома си; как да елиминирате стреса чрез медитация; как да пригответе чай с подправки в гъждовен следобед; как да се сприятелите с вашето тяло, за да се чувствате и да бъдете желани. И още - как да поддържате стегнати най-важните женски мускули чрез упражненията на Кегел - за здраве и повече удоволствие в секса. А знаете ли как да подмладите своята "раса" (санскритската дума за жизнени сокове)? Или как да се храните осъзнато, за да сте пълни с енергия, а не с храна? Научете се и как да си пригответе домашна козметика и домашни благоухания... С една дума - след прочита на тази книга ще се почувствате освежена и заредена с



енергия, сякаш сте си взели почивен ден или сте се поглезили в някой СПА център. Ще я носите навсякъде със себе си и ще я подарите на всичките си приятелки...

През есента задължителен елемент в ежедневието е подготовката на организма за зимата, засилването на имунната система и снабдяването с необходимите витамини, минерали и антиоксиданти.

Направете го с



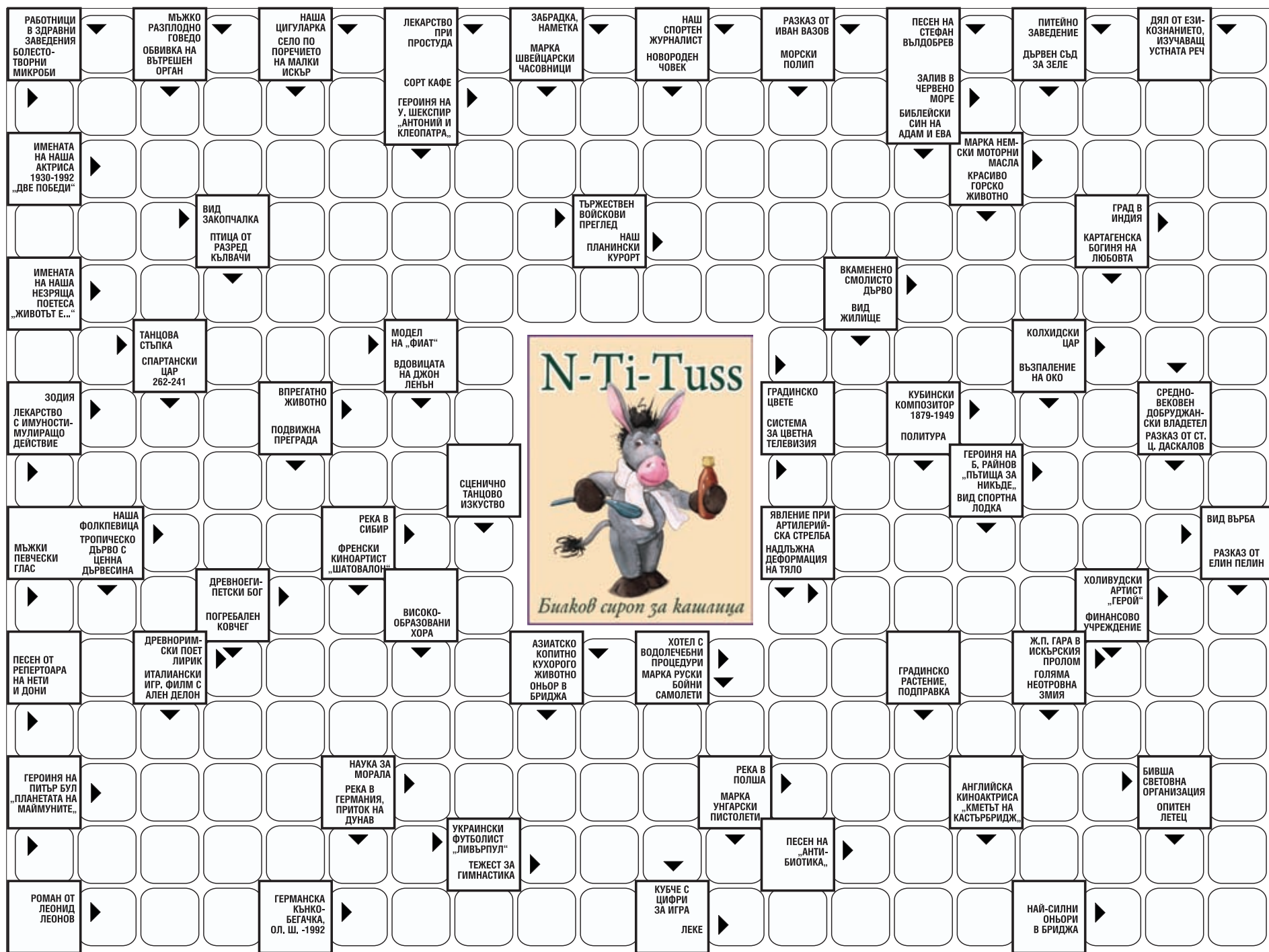
Екстракт от чесън
Укрепва имунната система и има антиоксидантни свойства

Ехинацея
Против настинка, грип и респираторни инфекции

Extra - C 500mg
Действа като мощен антиоксидант и засилва имунната система



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



РЕЧНИК : АКАБА, КАТУЛ, НЕР, РАДО, ТАКИН, ТАНИТ, ТУКАН

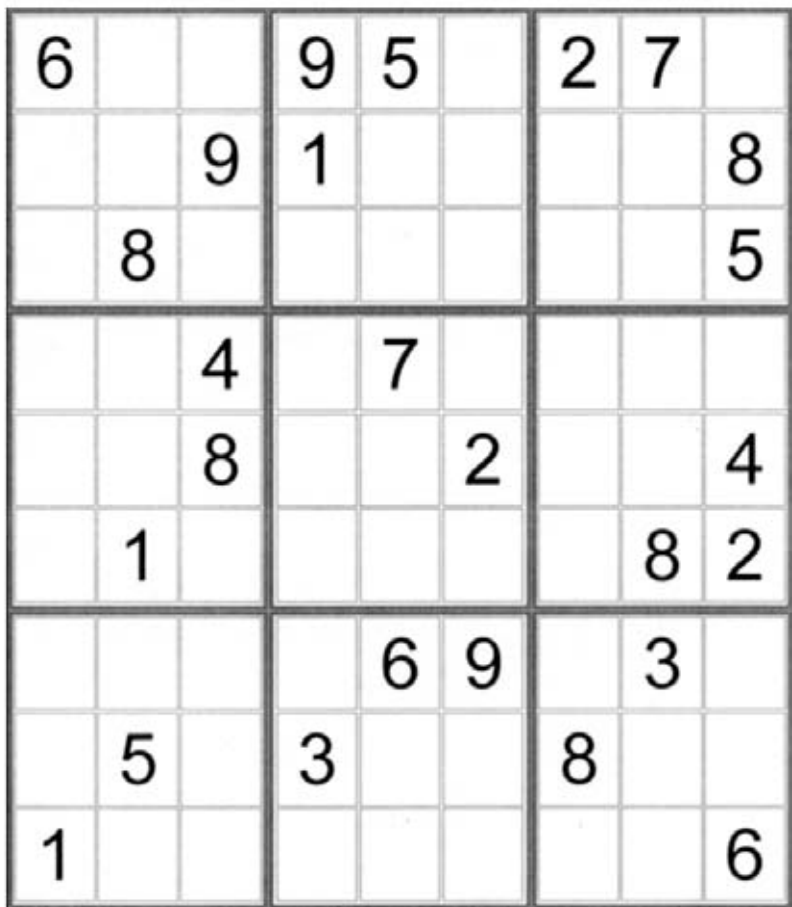
МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 43 (96)

ВОДОРАВНО: Ал. Тито (Денис). Гликоген. АСТЕРА. Алов (Александър). "Американски жиголо". Ива. Иро. "Около луната". Аника. Исаков (Нико). Ниш. Ли (Джет). Емека. Ан. Рахитин (Николай). Ето. Кра. Па. Ято. Агонис. Рун. МОК. Опас. Мир. "Мар". Тримаран. "Титаник". Его. Але (Морис). Ифигения. Го. Енева (Цветана). Авел. Бутан. Кил. "Ела да ме видиш". Тиран. Ати (Бартоломео). Абинери (Даниел). Ано (Жан-Жак). Елак. Атаман. Ринг. Иретели (Полубект).

ОТВЕШНО: Флавамег. Ренета. "Имението". Игелит. Яке. Икономова (Добриня). Орика (Ванжа). Ипа. Адам. Еура. КСАРА. Аба. Еко (Умберто). Ар. Саламин. Яна. Инат. Невен. Нос. Евер. Маска. Илри. Скок. Дин. СТИЛО. Иби. Ежов (Валентин). Гуша. Арил. Раритет. Ни. ЛАГУНА. Уринатор. Оникая (Стефка). Тини. Талашит. Мая. Рет. Илот. Томан. Кале. "То". Али. Оригинал. Ови. Инок. Колоки.

Cygoky



Без гуми

Карикатура **Николай АРНАУДОВ**

**Живот
и 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, 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, ж.к. „Дружба 1“,
ул. „Илия Бешков“ № 3,
тел. 02/422 59 08

Вестникът се
разпространява безплатно.

Реклама

ХЕЛТ МЕДИЯ ГРУП

София, ж.к. „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

Пътуващото шоу на Рено

Френският автомобилен гигант планира да стане най-големият производител на електромобили в света

Виктор СИМЕОНОВ

От два месеца един пътуващ цирк превзема Европа. Екип на компанията Renault пътува до определена столица и представя на политици, журналисти и търговци възможността да се повозят и да тестват една малко странно изглеждаща електрическа кола. Тя е създадена на базата на модела Kangoo - малкия ван на френския автомобилостроител, който в бензиновия си вариант се продава доста добре.

Погодно на повечето прототипи на електромобили, Kangoo Be Bor ZE - както е кръстен този модел - върви абсолютно безшумно и бързо. И за разлика от останалите си събратя той предлага много интересни практически решения и удобства: купето е просторно и осигурява достатъчно място и комфорт за пет души и техния багаж. Освен това има пробег с едно зареждане 160 км, а и цената му няма да е по-висока от тази на бензиновия модел Kangoo, когато се появи на пазара през 2011.

Пътуващото шоу на колела на Renault е част от масираната кампания на френския автопроизводител, чиято цел е да подготви пазара за електромобилите, на които винаги нестандартно мислещият и ексцентричен президент Карлос Гон залага много. В едно интервю за "Уолстрийт Джърнъл" по



Карлос Гон

време на посещението си в Ню Йорк Гон прогнозира, че през 2020 не по-малко от десет процента от автомобилите по пътищата ще се придвижват с електрически батерии. Но той ще направи така, че дотогава в портфолиото на Renault-Nissan електромобилите да съставляват 20 процента от всички произведени коли.

Карлос Гон както винаги не се изхвърля и говори само тогава, когато вече е предприел конкретни действия, с които да потвърди думите си. В новите бюджети на Renault и Nissan са заложени 4 млрд. евро инвестиции и вече са ангажирани 2000 инженери, които ще работят само върху усъвършенстването на проекта за електромобила на бъдещето.

Всъщност какъв е заложен в тази доста скъпа и рискована игра, която Карлос Гон отново предприема?

На последното автомобилно шоу във Франкфурт навсякъде се набива на очи една тенденция: всички големи производители на автомобили предлагат свои хибридни модели или прототипи на електромобили. Дори водородните горивни клетки все още имат много привърженици. Германските автомобилостроители например все по-интензивно разработват цяла гама от коли с много ниски нива на отработени газове.

На същото автошоу Карлос Гон представя доста богат асортимент от напълно достъпни електрически автомобили: например голямата фамилна кола с просторен салон - Renault Fluence; освен това супер-миниятюрния хечбек Renault Zoe и не на последно място бижутото в екологичната линия на компанията - the Kangoo Be Bor ZE. Замалко да забравим още един уникален модел - Renault Twizy - шурата идея за двуместното градско превозно средство.

Това не бяха просто автомобили като за изложение, чиято цел е само да тестват реакцията на

според които световните продажби на електромобили дори няма да стигнат 1% до 2020. Самият Уркварт цитира своята точна цифра - 0.6%. Единствено хибридите ще имат малко по-добро бъдеще и ще заемат 0.7% от пазара. Макар и прекалено песимистични, тези прогнози се приближават повече до тези на най-големия автомобилен гигант в Европа - Volkswagen. Неговите експерти са категорични, че през 2020 г. електромобилите ще имат максимален дял 1.5-2%. Те дори аргументират тези прогнози: прекалено недостатъчната проходимост на този тип автомобили - между 100 и 160 км с едно зареждане. И най-вече липсата на достатъчно станции за дозарядване.

Естествено главният оперативен директор на Renault Патрик Пелата изобщо не е съгласен. Според него с пробег си от 160 км с едно зареждане на батерията тези автомобили напълно задоволяват нуждите на повечето хора. Пелата представя изчисления, според които в урбанизираната част на Западна Европа около 80% от пътуванията се извършват на разстояния до 60 км. Дори нещо повече: 20% от всички автомобили в Европа - а това са 20 милиона коли - никога не изминават по-дълго разстояние при един преход.

Патрик Пелата добавя, че технологиите в областта на производството на акумулаторни батерии преживяват в момента истински бум и само в този момент 20 компании се конкурират жестоко за пазара на бъдещето. Една от причините Renault да предложи модела на лизинга е свързана с това, че тъй като тези батерии ще се развиват и усъвършенстват много бързо, ще се налага те постоянно да бъдат заме-

няни с нови и по-надеждни модели. Чрез лизинга собствениците на електромобили ще могат непрекъснато да ъпгрейдват своите коли.

Пелата също така е на мнение, че прекалено се преувеличават проблемите с инфраструктурата. Защото първоначалните собственици на електромобилите ще бъдат хората от покрайнините, които ще могат да си презареждат автомобилите у дома с трифазен ток. Освен това сегашното автомобилно пътуващо шоу на Renault си поставя и тази цел: да представи проблема пред политици и бизнесмени и да ги убеди да действат по-енергично в посока за намаляване на вредните отработени газове. Това може да стане, от една страна, като се приемат по-строги закони за налагане на глоби за най-неекологичните автомобили. След това тези пари да се използват за монтиране на повечето бензиностанции на бързо-зарядни устройства, които ще зареждат 80% от батерията за 20 минути. Отделно от това Renault планира да изгради мрежа от т.нар. quick-drop станции (бърза отбивка), където колите ще могат да се презареждат само за няколко минути - например между 5 и 10.

Всъщност това, което впечатлява, са вниманието и енергията, с които Renault се отнася към всеки детайл от новата технология в автомобилостроенето. Но реализацията на "гръзката мечта" на Гон зависи от три много важни неща: тясното сътрудничество между правителствата, цената на петрола и охотата, с която потребителите ще искат да променят навиците си.

Последното най-трудно може да се прогнозира. Да не кажем, че е почти невъзможно. Но това е чарът на пазара.

