



Очаквайте скоро
100 000 тираж

Благодарим!
на нашите
372 000 читатели*

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

Брой 45 (98),
2 - 8 декември
2009 г. (зод. III)



Живот и здраве

Национален седмичник за здраве, здравна политика и антиейджинг



За ползата от рибата и за подвизите на св. Никола ► 10, 12

Тема на броя

Живот в плен на цигарите

Милиони жители на планетата умират всяка година от заболявания, свързани с тютюнопушенето. У нас 40% от българите редовно посягат към цигарите. И всичко това се случва на фона на лавинообразно заливащите ни новини от лабораториите на учените, които не оставиха и капчица съмнение за вредата от тютюневия дим.

Действително много хора искат да се откажат от порока, на който са подчинили ежедневието си. Задачата не е лека, но е абсолютно осъществима. Д-р София Ангелова, главен асистент в Специализираната болница за активно

лечение на белодробни болести - София, препоръчва да не се заляваме, като намаляваме броя на изпушените цигари, а рязко да прекратим употребата им. Истината е, че всеки начин е добър, щом крайният резултат е окончателна раздяла с нецивилизования и вреден навик.

Как се е зародила традицията да се пуши тютюн, какво причинява на организма ни цигареният дим, какво е влиянието му върху бременните жени и плода, както и кои световно известни таланти са били погребани от порока.

За всичко това четете на стр. 8-9.

Добрата новина

Смъртността от рак в Европа е намаляла с 9% при мъжете и с 8% при жените.

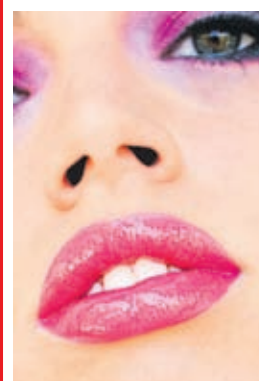
Резултати от италианско изследване, публикувано в Annals of Oncology

Аюрведа

Древната лечебна система помага при простудни заболявания

на стр. 4

Модерният грим



стр. 13



Фитнес гарантира диплома

Администрацията в американския университет "Линкълн", Пенсилвания, задължава студентите с наднормено тегло задължително да минават курс по фитнес, без който те няма да получат диплома. Поводът за тази инициатива е разрастването на случаите на затлъстяване, както и на захарен диабет. Новото разпореждане на университетските власти се отнася за младежите с индекс на телесна маса 30 и повече пункта. Курсът включва не само фитнес, а и лекции за

здравословното хранене и борбата със стреса.

Напълно естествено наредбата предизвиква недоволството на студентите. Експертите по здравеопазване също подложиха на критика идеята на университетските власти, защото, разгласявайки информацията за наднорменото им тегло, те обиждат младите хора. Специалистите предупреждават още, че в някои случаи индексът на телесната маса не може да диагностицира затлъстяването.



Признание за д-р Шарков

Председателят на Българския зъболекарски съюз д-р Николай Шарков е избран за член на борда на Съвета на европейските зъболекари.

Той ще бъде един от петимата директори, съобщава съсловната организация.

Съветът на европейските зъболекари представлява над 320 хил. лекари по дентална медицина чрез 33 европейски национални дентални асоциации. Той е учреден през 1961 г. като консултативен орган на Европейската комисия по въпроси, свързани със зъболекарската професия, и има за цел промоция на високо ниво на оралното здраве и грижи, както и да представлява зъболекарското съсловие в Европа.

През септември д-р Николай Шарков бе избран и в управляващия орган на Световната федерация на зъболекарите.



Дядо Коледа в рисковата група

Здравните власти в Унгария пуснаха препоръки за отношенията между децата и любимите им коледни и новогодишни герои. През този сезон не е желателно Дядо Коледа да целува дори и най-послушните и примерни малчугани, за да не ги зарази със свински грип. Освен това всички Дядовци се задължават да се ваксинират спешно срещу вируса. В Унгария Дядо Коледа излиза на сцената още на 6 декември. На този ден децата намират подаръци в оставения вечерен чорап.

Унгария преживява бум на грипната епидемия. Случаите на хора, заразени с А(Н1N1), вече надхвърлиха 22 100.



Водата не подмладява кожата

Ако пиете много вода с надеждата, че това ще помогне на кожата ви да се съхрани млада и красива, вие се заблуждавате, твърдят британски експерти по храненето. Много по-добре действат плодовете и зеленчуците. Като не бива да се забравя вредното влияние на слънчевите лъчи и пушенето. Нищо не състарява така кожата, както тези два фактора.

Много жени, включително холивудските актриси и топ модели,

следват съвета да пият много вода, за да изглеждат добре. Експертите обаче подчертават, че зад тази препоръка не стоят никакви сериозни изследвания. Те са стигнали до извода, че витамините А, В, С и Е, съдържащи се в плодовете и зеленчуците, са много по-важни за поддържането на млада и еластична кожа.

Учените не отричат факта, че водата е необходима за доброто здравословно състояние на целия организъм.

www.health.bg

Фонд

Центърът "Фонд за лечение на деца" е одобрил още 15 молби, съобщил Министерството на здравеопазването. На пет деца ще бъдат отпуснати средства за медикаменти и консултативни за лечение в България. Други 10 деца ще заминат за Германия, Франция и Австрия. Фондът ще предостави средства и за още четири деца, с което да бъде доплатено вече започналото им лечение. Решено е и да се поемат разходите на водещи чужди специалисти, които ще извършат у нас операции на 5 деца със сърдечно-съдови заболявания.

Ин витро

Успеваемостта при ин витро процедурите, извършени в Медицински център "Клиничен институт за репродуктивна медицина" в Плевен, е 44,23%, съобщил управителят доц. Емилияна Конава. Тя обясни добрите резултати с това, че в центъра не се правят само процедури. В него има нужната апаратура и специалисти, които търсят причината за стерилитет при мъжа и жената и след това започват необходимото лечение. От началото на годината в центъра са преминали 156 жени с репродуктивни проблеми при 157 за цялата 2008 г.

Личен лекар

Всеки здравноосигурен може да смени личния си лекар от 1 до 31 декември, като се регистрира при нов, напомня НЗОК. При избора на нов общопрактикуващ лекар не се изисква уведомяване на досегашния. Отписването на пациенти от листата на даден лекар се извършва по служебен път от Районната здравноосигурителна каса. Пациентът, който иска да смени своя личен лекар, трябва да закупи регистрационна форма за постоянен избор. Попълненият формуляр, здравноосигурителната книжка и документ за актуален здравноосигурителен статус се представят на предпочетен нов медик.

Маргаринът влошава паметта

Безобидният на пръв поглед маргарин оказва значително влияние на интелектуалните способности на хората. Учени от Оукландския университет в Нова Зеландия доказали, че деца на 3,5-годишна възраст, на които редовно им е даван маргарин, показали в тестовите за интелигентност с 3% по-лоши резултати от другите. Засега не е ясно каква е причината за този ефект. Специалистите предполагат, че това се дължи на трансмазнините, получаващи се при производството на маргарин. Те могат да влошат паметта и да предизвикат нарушения в обмяната на веществата в организма. Трансмазнините също така запушват артериите и повишават риска от възникване на сърдечно-съдови заболявания при децата.



Волята и разумът приближават върховете

IX международен фестивал на планинарския филм посрещна
живи легенди в алпинизма

Галина СПАСОВА

Не е за вярване! Едно събитие без участието на силикон и непредлагащо воайорски трепети, не само оцелява, но демонстрира мащаб, самочувствие, международен престиж. И най-радващото на Банско филмфест тази година - младите хора с огромни раници и глад за силни усещания са все повече.

С решаващата подкрепа на община Банско Деветият международен фестивал на планинарския филм предложи толкова богата програма, че едва ли някой е смогнал да види всички филми, изложбите, да присъства на срещите с прочутите гости и на концертите късно вечер...

Преживяването наистина си заслужава. Заради многото отговори, които човек открива във филмите и при общуването на живо с истински легенди в алпинизма и екстремното планинарство. Най-често ги питат: "Защо го правите?" Разбира се, зад този въпрос се крият възхищението и скритата завист на всички нас, които не сме "луди глави".

Високата планина е страст, тя, понякога по жесток начин, ражда едунението с природата, но и респекта към нея. Да си

Вейка Густавсон - първата Хималайска корона за Скандинавия



*Журито присъди
Голямата награда на
френския филм "Беро" -
посветен на загиналия
при опит за траверс на
Алпите Патрик Беро*

Специален интерес и тази година предизвикаха филмите за бита, културата и традициите на планинските народи - един калейдоскоп, който се върти от Патагония до Етиопия, от Хималаите до Австралия и Перу, от Алпите до Аляска.

В Банско наши студенти имаха невероятния шанс да преминат тридневно обучение при Майкъл Браун - американец, стъпил четири пъти на Еверест, заснел едни от най-професионалните кадри от покрива на света, но също и от високите планини на всички континенти. Има 40 награди от фестивали в цял свят. А в Банско той каза: "Поемаме тези предизвикателства, защото после всичко в живота придобива друг смисъл, защото природата приближава човека до неговата същност, прави го по-хуманен".

Чест за всеки подобен форум е да посрещне живата легенда в алпинизма Курт Димбергер - освен дългия списък от върхове, на които е стъпил пръв, той е великолепен оператор и разказвач, автор е на 5 книги.

За Вейка Густавсон - първата Хималайска корона за Скандинавия, казват, че е най-известният човек във Финландия. Артистичната му и много поучителна за младите екстремали презентация завърши с посланието: По-ценна от физиката е силата на психиката, но каква цел не е по-важна от живота. Да се върнеш обратно, когато си на крачка от върха - това е

огромен сблъсък между амбицията и разума.

Представянето на алпинистите от първото българско изкачване на Гашербрум-1 през това лято също беше аплодирано от ентузиастична публика. Безспорно нашите присъстват в големия алпинизъм с оправдано самочувствие.

Журито, оглавявано от известния италиански алпинист, пътешественик и публицист Аугусто Голин, присъди Голямата награда на френския филм "Беро" - посветен на загиналия при опит за траверс на Алпите Патрик Беро.

"По стъпките на Фр. Нансен" на прочутите полярици Б. Аусланд и Т. Улрих получи Специалната награда. "Голешово" на живеещия в Англия Илиян Метев бе отличен сред българските филми, а иранският "Дървеният килим" взе наградата на Банско, за реализация в екстремни условия при зор стана италианският "Отвъд скалната стена". Сдружението на туристическия бизнес в Банско даде своето отличие на "Полските Хималаи - първопокорителите" (Полша) и "Карстенс - седмият връх" (Словакия).

С поглед към юбилейното издание на Банско филмфест дано повече хора и институции проумеят, че той предлага за младите не просто развлечение, а алтернатива на "тръпки" като дрогата например.

България

Исторически календар

1.12.1347 г. - Цар Иван Александър издал грамота на манастира "Свети Никола" в областта Мрака - Радомирско. Тази грамота носи името Мрачка грамота. Тя се съхранява в Хилендарския сръбски манастир. Писана е на пергамент, подписана е с червено мастило и е с напълно запазен златен печат. Грамотата е важен книжовен исторически и правен документ от 14 век.

1.12.1879 г. - В Ботевград се ражда Стамен Станчев, загинал на 23.03.1913 г. През същата година излиза посмъртно стихосбирката му "С перо и меч". Там е публикувано стихотворението му "Сине мой":

"Сине мой, живеи със светлий спомен на родолюбците деди, гражданин бди ти сявга скромно, честен в мисли и дела бди, вярвай в идеали благородни, с тях окрилян в мирен труд и в бой дай живота си за края родни.... Българин бди горд, сине мой!"

3.12.1820 г. - В Сливен се ражда Сава Доброплодни, учител, читалищен деец и драматург. Починал на 19.04.1894 г.

3.12.1866 г. - В Цариград излиза първият брой на вестник "Македония" на Петко Рачов Славейков.

4.12.1963 г. - По предложение на Тодор Живков на пленум на ЦК на БКП се взема решение за присъединяване на България към СССР като 16-а република. Това е върхът на националното предателство на БКП към българския народ и държавата.

5.12.1868 г. - Гражданите на г. Велес, Вардарска Македония, решават да се откажат от Цариградската гръцка патриаршия. След този акт Велешката епархия се присъединява към новата Българска православна църква начело с Иларион Макариополски в Цариград.

Нетърпение



Нашите погаръци вече са готови...

Снимка Рага ПЕТКОВА

Число на броя

31

процента от българите се страхуват от свински грип, а 15 на сто смятат, че страната ни е подготвена да се справи с епидемията.

Проучване на изследователската верига WIN, проведено в 21 страни по света

Мисъл на броя

„

За съжаление българската музика през последните 10-15 години има лек анадоолски привкус.

Рок певицата Милена Славова



Трихинелоза

Внимателно в сезона
на глиганите ►



2 - 8 декември 2009 г.

Живот
Здраве

Здравна каса

Предимствата на
електронната карта ►

Аюрведа в помощ при простудни заболявания

С д-р Антоанета Заркова, н.с. в Специализираната болница по хематология и лекар в аюрведичния център "София", разговаря Петър Галев



Д-р Антоанета Заркова

Д-р Заркова, припомнете какво представлява аюрведа?

- Това е най-древната лечебна система в света от VIII-VI в. преди Христа, смята се за майка на всички следващи лечебни системи. Тя произлиза от Хи-



Съвременната медицина отдавна е доказала, че стресовите hormони имат мощно потискащо действие върху имунната система

малаите и е част от културната и духовната традиция на Индия. Днес аюрведа се учи като висше образование в Индия и е призната от здравните власти.

- Ако трябва да се върнем към съвременето, как аюрведа може да помогне да се преодолеят проблемите, свързани с актуалната вълна от грип и други респираторни заболявания?

- На първо място аюрведа обръща внимание върху неакумулирането на токсини в организма и от друга страна - балансирането на тялото и духа. Стресът например е признат като основен фактор, предизвикващ и подпомагащ заболяванията. Съвременната медицина отдавна е доказала, че стресовите hormони имат мощно потискащо действие върху имунната система. Така че паниката, свързана със страх от заболяване, може доста да ни навреди.

- Но ако вече сме хванали простудна болест?

- В първите 1-2 дни от заболяването е добре да се въздържаме от храна или да се храним много умерено. Трябва да приемаме много топли течности, чрез които да се постигне изпотяване. Чаят от пресен джинджифил е много подходящ за тази цел. При подобрене на общото състояние и завръщане на апетита трябва да започнем захранване, съчетано с някои препарати, съдържащи природни масла. В България такъв препарат е Comfortex. Той увеличава храносмилателния капацитет и предпазва от подуване и тежест в корема. Важното е, че е напълно натурален продукт.

Захранването трябва да започне с лека храна - овесена или ечемичена каша, изобилно леки и лесно усвоими храни. Не приемам разпространените напоследък мнения

при заболяване да се приема "силна храна" - месо, мазнини, пържени ястия. Това напълно се отхвърля от аюрведа, а и от другите източни медицински школи.

- Как се преодоляват болките в ставите и мускулите и схващането?

- Правилният хранителен режим и приемът на много течности намаляват количеството на токсините в организма. След като острият период на заболяването с висока температура е преминал, може да се прилага лечебен масаж, съчетан с втриване на лечебни масла. Аюрведа препоръчва маслото NeOx, което е съставено от извлекци от няколко лечебни билки с противовъзпалителен и протиболков ефект. Пациентът може и сам да се масажира с лечебно масло, ако няма кой да му направи масаж.

- Вие препоръчвате промивка на носа с хипертоничен разтвор, какво представлява тя?

- Това е една древна и много ефективна методика и от йога, и от аюрведа. Признава се и от много специалисти по УНГ в модерната медицина. Този метод може да се използва за профилактика, а не само за лечение. Препоръчва се и за напълно здрави лица.

- Как точно се прави?

- Взема се една малка каничка с чучур. В нея се сипва хладка вода от чешмата, с приятна на допир температура. На 150 милилитра вода се слага половин равна чаена лъжичка сол, която се разбърква добре. След това човек се навежда над мивката с обърната на едната страна глава и сипва от тази течност в горната си ноздра, без да смърка. Важното е през това време да се диша само през устата. Разтворът промива носа и излиза навън. Процедурата се повтаря и с другата ноздра. След това носът се издухва леко. Непосредствено след промивката не е добре да се излиза на студено. Промивката прочиства много добре лигавицата и укрепва устойчивостта ѝ към болестотворните агенти.

Кратки

Ръст



Високите хора по-често правят успешна кариера и заплатите им обикновено са по-големи, но пък при тях е завишен рискът от някои видове рак, доказваха учени. Всъщност ниският ръст не е предимство, защото много специалисти го свързват с опасността от диабет, заболявания на ставите и сърдечно-съдовата система, както и с остеоартрит.

Любимци



При пациенти в следоперационен период гва пъти е намалена необходимостта да ползват обезболяващи средства, ако имат възможност да общуват с котка или куче, твърдят американски учени. Според тях домашните любимци помагат на здравето, защото отнемат стреса и увеличават физическата активност.

Витамини



Медици стигнаха до извода, че приемът на витамините С и Е в напреднала възраст оказва благотворно влияние на мускулната система. Нейното състояние е един от най-ярките показатели за стареенето на човека. Първите признаци за снижаване на мускулната активност се наблюдават след 40-годишна възраст, а това оказва негативно влияние на целия организъм и най-вече на костната система.

NeOx

Радост от движението

NeOx крем - бързо загрява и облекчава болката

NeOx масажно масло - намалява мускулното напрежение и сковаността

NeOx капсули - дълготраен противовъзпалителен ефект

www.ecopharm.bg

Трихинелозата не е рядка болест

Ловците трябва да внимават, особено в сезона на глиганите

Д-р Стамен ИЛИЕВ

Трихинелите са вид кръгли паразитни червеи, които могат да живеят и да се размножават единствено в тялото на гостоприемник. В природата това са най-често месоядни животни.

Неслучайно трихинелозата е най-разпространена в селските райони, където масово се отглеждат прасета, както и сред ловните общности, когато се пренебрегнат правилата за определяне на годността на дивеча и за начина на приготвяне на ястията.

Когато човек се храни с недостатъчно термично обработено месо, съдържащо ларвите на трихинелата, паразитът попада в организма и за няколко седмици се възпроизвежда.

При леките форми на трихинелоза - когато в организма са попаднали сравнително малък брой паразити - първоначално е възможно да няма никакви симптоми. Средните и тежките форми на заболяването започват с общо неразположение, диария, спазми и болки в червата. Около седмица след заразяването възрастните женски трихинели снасят ларви, които проникват в чревната стена, попадат в кръвообращението и се разпространяват в различни тъкани и органи, включително в мускулатурата. Това масово навлизане в тъканите често причинява висока температура, мускулни болки, зачервяване на очите и подуване на клепачите (като израз на алергична реакция срещу чуждите орга-

низми), главоболие, обща слабост.

Медицинска помощ трябва да потърси всеки, който получи някои от гореописаните симптоми седмица след консумацията на дивеч или друго месо, придобито извън стандартите на масовата търговска мрежа.

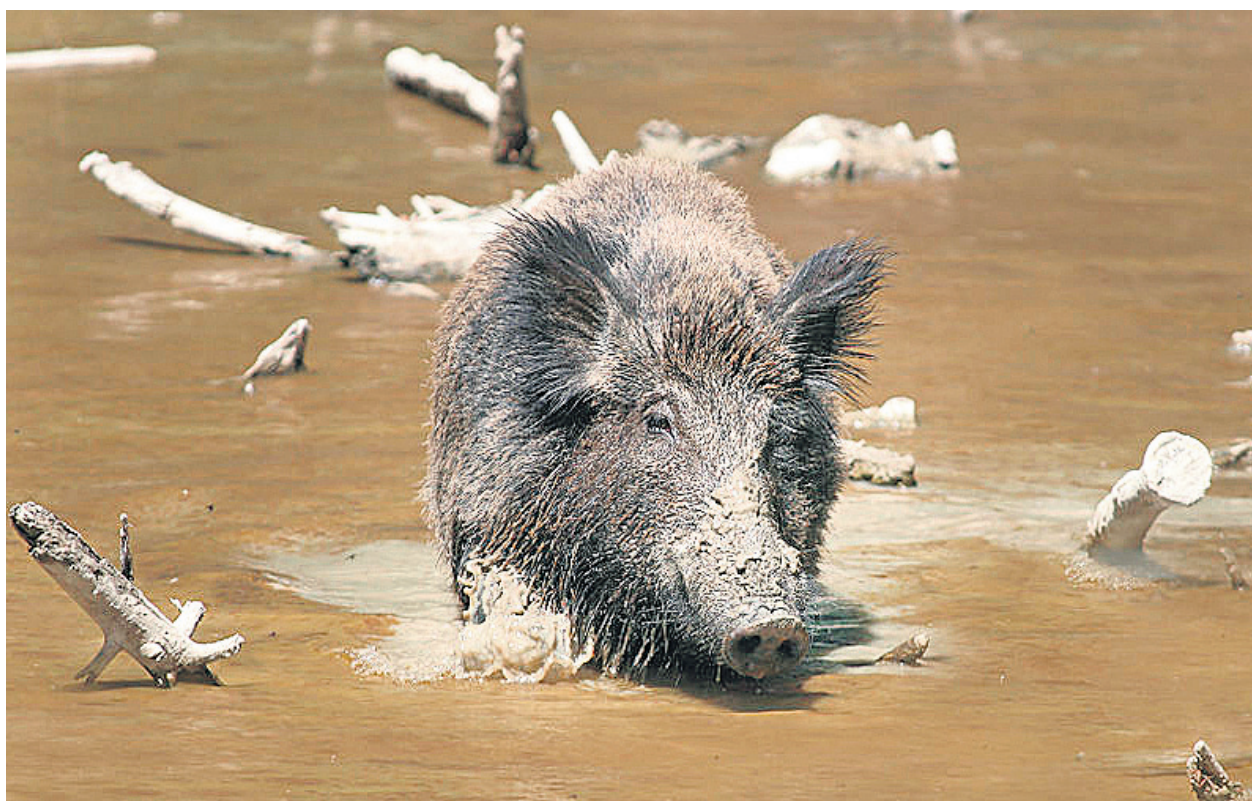
Понякога не е лесно да се установи наличието на трихинелоза. Кръвната картина обикновено показва увеличение на еозинофилиите, но те могат да се променят и при други заболявания и състояния. Съществуват специфични тестове, които показват

Средните и тежките форми на заболяването започват с общо неразположение, диария, спазми и болки в червата

наличието на антители срещу паразити, но те се позитивират няколко седмици след заразяването. По-рядко се налага извършването на мускулна биопсия, при която лекарят може да види под микроскоп в малка проба от мускул самите ларви.

Тежките усложнения при трихинелоза са сравнително редки, но не са изключени. Те се получават при масирано проникване на ларвите в жизненоважни органи. В съответствие с това могат да възникнат миокардити, менингити, бронхопневмонии, бъбречни възпаления.

Лечението включва прием на антипаразитни медикаменти, които са особено ефективни, ако се приложат във фазата, когато паразитите са ограничени в червата и не са



Месото на глиганите задължително трябва да се изследва в лаборатория за наличието на трихинели



проникнали в други тъкани. При по-напредналите стадии се прилагат кортикостероиди и противоболкови средства, както и лечение при съответните усложнения.

За да се предотврати заразяване, не употребявайте дивечово месо, което не е изследвано от специалист. Пригответе всички месни ястия при достатъчно висока температура за продължително време, за предпочитане печене или варене пред пържене.

Изпаренията на бензина водят до агресия

Растящите цени на горивото не са единственият повод за гневната реакция на шофьорите, зареждащи автомобилите си на бензиностанциите. Ново изследване е доказало, че парите на бензина могат да предизвикат агресивно поведение. Така че хората не бива да се учудват, ако, пълнейки резервоара на колата си, изведнъж почувстват необяснима тревожност или злоба. Опитите с лабораторни мишки показали, че тези от тях, които били подложени на бензинови пари, започнали да проявяват истинска агресия. Освен това при тях се появило и чувство на безпокойство.

Според учените от университета в Каиро, Египет, химичните вещества,

съдържащи се в парите, са в състояние да увредят клетките на мозъка на опитните животни, вследствие на което се променя и поведението им. Специалистите предупреждават, че парите на бензина, на чието въздействие хората се подлагат всеки ден, могат да влияят върху психическото и физическото им здраве. Повишената агресия е още една опасност за жителите на големите градове, които постоянно са под въздействието на замърсения с изгорели газове въздух.

Изследването е установило още, че мишките, които вдишвали безоловен бензин, проявявали малко по-неагресивно поведение.

Патентован Алергичен продукт

COMFORTEX®

За да не ти е тежко!

Комфортекс подобрява храносмилането

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

Ecopharm
Алергична серия
www.ecopharm.bg

Електронен картон ще замени бумажната

С Багряна Маркова, началник на отдел „Информация и връзки с обществеността“ в НЗОК, разговаря Петър Галев

Г-жо Маркова, докъде стигна работата по информационната система на касата и по специално по пациентския модул?

- Нашият основен стремеж е тази информационна система да бъде в услуга на пациентите. Затова аз няма да обяснявам тук каква е ролята на системата за работата на администрацията, на договорните партньори на Националната здравна каса. Основното за хората е, че те като пациенти ще имат пряк достъп по всяко време до своя електронен здравен картон. Чрез специален персонален код всеки здравноосигурен ще може да влезе през интернет в медицинския си архив. В него ще може да види кога какви изследвания са му правени, какви са били резултатите, какво лечение е назначено. В тази база данни ще се съхраняват и всички епикризи от болничен престой, експертизи от ТЕЛК и други данни, имащи отношение към здравето.

- Гарантирана ли е сигурната защита от нерегламентирано проникване в тези лични данни?

- Напълно! Без знанието и съгласието на съответния пациент никой не може да отвори електронния здравен картон. Достъпът е подобен на операциите с банковите карти, които



Багряна Маркова

могат да се използват само със съответния ПИН код.

- Всъщност тази електронна система може да има контролни функции по отношение на изразходването на средствата в здравеопазването?

- Това е една от целите на системата. При добро желание всеки пациент може да установи дали в неговия картон не са записани медицински услуги, които в действителност не са извършени, и да сигнализира НЗОК.

- Няма да е зле всеки да проверява за фалшиви вписвания, защото в крайна сметка това са нашите пари и не би трябвало да ни е безразлично как те се харчат. Но тази система ще ни отърве ли от събирането на безкрайни бумажни, снимки и кардусограни?

- Разбира се, тези неща ще бъдат налични в електронен вид. Когато пациентът отиде на преглед, независимо дали при своя личен лекар или при някой специалист, чрез своя персона-

лен код ще отвори през интернет картоната си и ще предостави на лекаря необходимите данни.

- Ще има ли някакъв материален носител на тази информация, нещо, подобно на банковите карти?

- Това е следващият етап на функциониране на електронната

здравна система. Посредством европейската здравноосигурителна карта, която ще съдържа основната персонална здравна информация, ще можем да използваме предвидените от европейското законодателство медицински услуги в чужбина. Но картата ще дава и много важна информация при спешни състояния - кръвна група, алергии, хронични заболявания, продължителна медикаментозна терапия. В момента в Брюксел работи международна група, която уточнява параметрите на тези карти, защото те ще са еднакви за всички европейски граждани.

- За какво хората се обръщат най-често към вашия отдел?

- Може би за начините за възстановяване на прекъснати здравноосигурителни права и за реда за отпускане на скъпо струващи лекарства. Чести са въпросите и за доплащанията в болни-



Картата ще дава и много важна информация при спешни състояния - кръвна група, алергии, хронични заболявания, продължителна медикаментозна терапия

ците за т.нар. избор на екип, практика, която никои още не е дефинирал в правилата.

- Нека да отговорим на най-честия въпрос: Как се възстановяват загубени здравноосигурителни права?

- В момента това става чрез внасяне на 15 здравноосигурителни вноски назад от момента, в който пациентът иска да получи права като здравноосигурен. Става въпрос за хората, които никога не са били здравноосигурени или са пропуснали дълъг период. Има хора, които са пропуснали по-малко вноски и съответно трябва да ги внесат, за да възстановят

ЗДРАВНАТА ПАМЕТ НА ПАЦИЕНТА

ЕЛЕКТРОНЕН/ЛИЧЕН АМБУЛАТОРЕН КАРТОН

Пълен здравен архив за един човек. Базиран на Интернет. Достъпен он-лайн по всяко време и на всяко място.

еААК е достъпен за 40 000 държавни служители. Ако сте държавен служител, обадете се към линията Ви лекор или позвънете на тел. 080015855.

Национална здравна каса

правата си.

- Къде хората могат да се информират за всичко, свързано с НЗОК?

- Имаме национален

телефон: 0800 14 800, който работи за цялата страна на цената на обикновен разговор в работното време от 09,00 до 17,30 ч.

Коледна инициатива срещу рака на маточната шийка

Бели коледни елхи ще бъдат поставени в болници, медицински университети, административни сгради, магазини, партньори на Националната кампания срещу рака на маточната шийка "За теб и тези, които обичаш".

Те ще бъдат украсени с играчки във формата на цветето - символ на кампанията, на мъдростта и грижата за здравето.

Около гръвчетата всеки петък, събота и неделя в рамките на 4 часа жените ще получават като подарък нежното цъвене, което могат да закачат и на домашните си елхи, да сложат като колелце или да подарят.

С този жест организаторите канят всеки да се замисли за коварната, но предотвратима с ваксина и профилактични прегледи болест.

Кампанията приканва към осъзнаване, че отговорността към здравето и живота трябва да е постоянна грижа, а не еднократен жест на внимание.

В рамките на Европейската седмица за борба с рака на маточната шийка в края на месец януари 2010 г. жени от цялата страна ще имат възможност да си направят безплатен гинекологичен преглед.

През януари ще бъдат обявени кабинетите и начините за записване за преглед на интернет страницата на кампанията: www.zateb.info.



Наистина действа.

Se-Lax

Натурален лаксативен сироп с екстракт от смокиня и сена

www.ecopharm.bg

Най-интересното от тв предаването „Още за здравето“

Профилактика срещу рак на маточната шийка

С д-р Матей Матеев, ръководител на Медицински център „Рола“, разговаря Петър Галев

Д-р Матеев, какви са изводите от програмата за профилактични прегледи на жените, които направихте в Бургаска област?

- Тази програма беше реализирана с финансиране от здравното министерство. Целта ни беше да направим профилактичен гинекологичен преглед на 1500 жени, като нашите специалисти отидоха при тях с един модерен подвижен кабинет, оборудван с всичко необходимо. Основно търсихме рак на маточната шийка, защото това заболяване, когато бъде открито навреме, е успешно лечимо в огромния процент от случаите.

- Но защо все още толкова много жени в България умират от това заболяване? Мрачната статистика е категорична - по една жена на ден напуска този свят от рак на маточната шийка.

- За радост, много от жените вече не са така резистентни към профилактичните прегледи, както беше често през последните години. Но тази промяна в менталитета и в поведението да-



Д-р Матей Матеев



Мрачната статистика е категорична - по една жена на ден напуска този свят от рак на маточната шийка

ва бавен резултат при статистиката на смъртността. Важното е, че в момента все по-често наблюдаваме обединени усилия на държавата в лицето на здравните власти, на местната власт, на неправителствени организации и разбира се, на самите лекари, в предотвратяването и ранното откриване на рака на маточната шийка.

- Жените в коя възрастова група бяха най-активни в явяването във вашия профилактичен кабинет?

- Средната възраст. Може би това е мо-



Ваксината и редовните прегледи ще предпазят жените от рак на маточната шийка
Снимка Рага ПЕТКОВА

ментът, когато човек осъзнава, че трябва да полага целенасочени усилия за запазване на здравето си. Първоначално нашата програма беше насочена към социално неравностойни жени, към малцинствата, но се оказа, че не това е основният разграничителен критерий. В кабинета се явиха много дами, за които се оказа голямо удобство лекарят да е близо до дома им. А от друга страна, в някои населени места се сблъскахме отново с тежка резистентност и нежелание за преглед.

- Как си го обяснявате?

- Като че ли някакъв страх от откриване на заболяване и невъзможност да се преодолее отрицателната групова нагласа. В крайна сметка никой не може да бъде накаран насила да се преглежда.

- Реалистично ли е нашата държава да поеме цялата верига от възможности за справяне с рака на маточната шийка - тест за наличието на опасните щамове от човешкия папиломен вирус, ваксина, редовни прегледи

с цитонамазка?

- Всички тези стъпки са много важни, защото са част от съвременната профилактика. Аз съм привърженик те да бъдат финансирани от здравното министерство. Това се прави по света и където е направено, отчитат положителните резултати. Нашите жени също трябва да имат най-широк достъп до съвременните методи за диагностика, профилактика и лечение на рака на маточната шийка.

- Подкрепяте ли въвеждането на лична,

включително и финансова отговорност за пациентите, които са имали възможността, но не са се явявали на профилактични прегледи?

- Аз съм привърженик на това виждане. С въвеждането на доброволното здравно осигуряване всеки ще има индивидуална сметка и отговорността да си прави профилактика. Защото отдавна е доказано, че това е многократно по-ефективно за здравето, а и значително по-евтино.

Всеки понеделник от 20,15 ч. по ТВ Европа

Имуностимуланти на масата

Как да подпомогнем имунната си система, за да дава отпор на болестотворните микроорганизми и успешно да се справя с техните набежи?

Въпросът е особено актуален в сезон на грип, простудните заболявания и общото зимно изтощение на организма.

Не бързайте веднага към аптеката - доказано е с многобройни проучвания, че храните, които приемаме (или пренебрегваме), играят много важна роля в този процес.

Сок от портокали

Една чаша сок на закуска доставя 100% от необходимата за организма дневна доза витамин С (75 мг за жените и 90 мг за мъжете). За този витамин е известно, че е много полезен за кожата и имунитета, но противно на популярното схващане, той не предотвратява настинките. Изследванията показват обаче, че приемането на достатъчно витамин С помага за по-бързото възстановяване от болест.

Овес и ечемик

Норвежки учени са установили, че тези зърна съдържат бета-глюкан, вид фиб-



ри с много по-мощни от ехинацеята антимикробни и антиоксидантни свойства. Опитни животни, които приемали тази съставка, ставали по-устойчиви към грип, херпеси и дори антракс.

При хората тя засилва имунитета, заздравява по-бързо раните и помага за по-доброто действие на антибиотиците.

За останалите храни, които ще ви помогнат да се борите със сезонните здравословни проблеми, четете в www.health.bg.

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

Живот, обгърнат в

■ Наг 44% от българите редовно пушат

На всички е добре известно вредното влияние на тютюна. Статистиката безпристрастно твърди, че 6 млн. души годишно умират от заболявания, предизвикани от

ки на изпитание здравето и волята им.

Традицията да се пуши тютюн се зародила при индианците в Америка преди около 4000 години и в началото била свързана с религиозните ритуали. В края на 15 в. тя станала повсеместна практика в цялото Западно полукълбо. Някои изследователи твърдят, че първите европейци, използвали тютюн, били членове на експедицията на Колумб. В Средните векове се смятало, че пушенето е изключително полезно за здравето. Много лекари го препоръчвали срещу главоболие и зъболбол, срещу мигрена

Никотинът е изключително силна отрова, действаща преимуществено на нервната, храносмилателната, дихателната и сърдечно-съдовата система

цигарите. Цифрите стряскат и въпреки това много пушачи продължават да живеят с мисълта, че страховитите информации и предупреждения не се отнасят за тях.

Кой всъщност и защо направи тази мечешка услуга на хората, подлагай-

и астма. Хората димели, за да се подмладят или да подобрят паметта и зрението си. По-късно лекарите започнали да се отнасят с подозрение към тютюна. Оказало се, че той не е толкова полезен, колкото предполагали. Дори когато категорично



Цигарите са един от най-вредните спътници в живота

Снимка Рага ПЕТКОВА

Отказвайте пушенето с рязко спиране

Д-р София Ангелова, главен асистент в Специализираната болница за активно лечение на белодробни болести в София, пред health.bg

- Д-р Ангелова, какъв е най-мощният стимул за отказване на цигарите, защото повечето пушачи твърдят, че искат да го направят?

- Моят опит показва, че не е трудно да се откажат цигарите, но при категорична мотивация и твърдо решение. Десет години се занимавам конкретно с този проблем и помагам на пушачите да откажат цигарите и съм установила, че дори и закоравели пушачи успяват да ги откажат, когато са силно мотивирани. При мъжете най-честата мотивация е здравето и по-точно, когато са стресирани от здравословен проблем. Има и такива, които са се уплашили от снимките на дробовете си или от показани по телевизията рентгенови снимки на дългогодишни пушачи. Това, което води жените, по-често е страхът за децата им и за близките им, пред които пушат. От известно време се появи сред търсещи-

те помощ за отказване на цигарите и нова мотивация - повишената цена на цигарите и страхът, че няма да се справят финансово със своята зависимост.

- Кой от многобройните пътища за отказване е най-резултатен?

- Намаляване на броя, леки цигари... всичко това е заблуда! Аз не съм привърженик и на използването на електронната цигара. Защото пушенето е зависимост - както физическа, така и психическа. То е условен рефлекс. Затова битката трябва да е комплексна - включително и срещу условния рефлекс. Срещу автоматизма, повторемостта на едни и същи действия, свързани с пушенето. И най-вече на сукателния рефлекс от детството. Ако пушачът "изсмуче" електронната цигара, той на практика не прекъсва условния рефлекс. При прилагане на медикаменти, масажирани иглички и т.н. не се

повтаря действие, свързано с пушенето. Рязко спиране на цигарите! Това показва моят опит и аз се боря в практиката си за такъв подход. И с намален брой цигари пушачът остава пушач. Не съм съгласна с колеги (обикновено пушачи!), които казват, че съвсем малко цигари не са вредни. И половин цигара вреди! Дори самото влизане в задимено помещение е много вредно за организма.

Програмата ми включва рязко спиране на цигарите и тогава вече може да се използва заместител, комбинирано лечение с алтернативната медицина. С нея целим да стимулираме отделянето на ендорфини, тъй като 10-20 сек след гърпването от цигарата никотинът отива до мозъка и веднага се отделя допамин - той именно "ощастливява" пушачите. Но за кратко. Щом се изчерпи действието му, стават напрежени и търсят следващата доза никотин.



- Неглижирането на пораженията от пасивното пушене заради невежество ли е?

- Не, заради силния егоизъм на пушачите. Те не мислят какво причиняват на хората около тях. Как да коментираме майките, пушещи пред собствените си невръстни деца! На

такива майки аз казвам, че са убийци. А колко бащи, роднини пушат пред децата си?! Оказа се, че от 24 души пасивни пушачи 15 имат снижена функция на белия дроб. 75% от явилите се на този преглед имаха поражения на белия дроб, без те самите да са допринесли за това.

Темата на броя подготви **Светлана ЛЮБЕНОВА**

а броя

В цигарен дим

било доказано, че цигарите нанасят непоправими щети върху човешкото здраве, броят на пушачите не се намалил.

Днес над 44% от българите редовно посягат към цигарите, а повече от 90% от децата в семействата на пушачи са подложени на пасивното въздействие на тютюневия дим. А данни на Световната здравна организация показват, че България е на трето място в света по употреба на цигари на човек от населението. Изпробвалат ни само Гърция и Япония.

Напук на балканския ни инат, през последните години човечеството се обедини в борбата за по-дълъг, по-качествен и здравословен живот. Затова ще припомним какъв коктейл от отрови, чийто брой е около 4000, вкарваме в организма си при всяко дръпване от цигарата.

На първо място е никотинът. Той е едно от най-известните и силно канцерогенни вещества. Съдържанието му в тютюневите листа се движи между 1 и 1,5%, но в някои сортове достига до 6-8%. Във филтъра на една цигара се събира толкова количество никотин, което е способно да убие мишка. Никотинът е изключително силна отрова, действаща преимуществено на нервната, храносмилателната, дихателната и сърдечно-съдовата система.

Тютюневият катран е комбинация от въглеводороди, нитрозамини и феноли, повечето от кои-



Пушенето поражда дихателната система, но не прощава и на другите органи в човешкото тяло
Снимка Рага ПЕТКОВА

то причиняват рак. Възлеродният оксиген в тютюна пречи на червените кръвни телца да пренасят кислорода до тъканите в организма. Други най-популярни съставки на тютюна са радиоактивни вещества, олово, амоняк, ацетон, бензол, живак, ДДТ, циановодородна киселина и още, и още. Списъкът е дълъг, а към него почти всекидневно изследователите добавят все повече вещества, които нямат никаква работа в човешкия организъм.

Последни данни показват, че рискът при пушачите от преждевременна смърт е два пъти по-голям, отколкото при непушачите.

Кои са най-големите поразии, които може да причини цигареният дим.

Най-разпространеното и смъртоносно заболяване, причинено от вред-

ния навик, е ракът на белите дробове. Не бива да пренебрегваме и туберкулозата, бронхитите, рака на гърлото, трахеята, рака на устните. При жените всички тези процеси се развиват по-бързо, защото обемът на белите им дробове е по-малък. Освен това дамите са по-гребни, което означава, че съдържанието на никотин на 1 кг е по-голямо.

Жените пък, които пушат, много по-често раждат проблемни деца, отколкото останалите, като уврежданията се получават дори ако майките откажат през деветте месеца на бременността вредния навик.

Стотици са изследванията, доказващи безспорната вреда от тютюна. Паралелно с тях обаче учените не спират проучванията си за ползата от отказа на цигарите. Последните нови-

ни са, че здравето на хората, разделили се с порока, започва мигновено да се подобрява.

Така че не съществува абсолютно никаква причина все още милиони жители на планетата да рискуват най-скъпото - живота си.

Тютюнът разболява още в утробата

Въпреки категоричните данни за вредата от тютюнопушенето броят на жените, подвластни на цигарения дим, се увеличава. Изследване, проведено в САЩ, показало, че около една трета от американките пушат, а 25% от тях не се отказват от тютюна и по време на бременност.

Очевидно много наследнички на Ева не се замислят, че пушенето е свързано с редица негативни въздействия и върху тях, и върху плода. Със сигурност е доказана връзката между цигарите и спонтанния аборт. А нивото на детска смъртност при раждане е с 30% по-високо при пушещите майки.

Никотинът влияе отрицателно не само върху общото развитие на плода, но и може да стане причина за изменения в психиката на бебето. Някои изследвания показват и връзка между пушенето и раждането на деца с болестта на Даун. Установено е още, че децата на пушещи майки са подложени на по-висок риск да се закачат за вредния навик, като поотраснат. Тези деца имат по-забавено физическо, интелектуално и емоционално развитие. Те често по-късно се научават да четат и пишат, също и изостават в ръста от връстниците си.

Пушенето по време на бременност води до по-голям брой заболявания от пневмония и бронхит, а ръстът на астмата е изключително висок.

Специалистите твърдят, че вътреутробното развитие на момченцата е по-чувствително към химичните въздействия, затова при тях се срещат по-често проблеми в поведението, отколкото при момичетата.

Ако всичко, казано дотук, не е достатъчно да убедите дамите, че цигарите не са им приятели, ще се опитаме да включим в агитацията и врогената им суета. Учените са доказали, че пушенето активизира ген, отговарящ за изработването на фермент, повреждащ колагена на кожата. При непушещите този ген "спи". А колагенът поддържа еластичността на кожата. Затова и димящите дами имат сивкав, нездрав вид, а бръчките ги застигат много по-рано.

Естетичните хирурзи смятат, че пушенето е по-голяма опасност за женската красота от безпоощащите слънчеви лъчи.

Таланти, погребани от порока

Хората обичат да подражават, запечатвайки в подсъзнанието си поведението на известни личности, които им допадат. А когато звездите димят като комини, тийнейджърите имат идеално оправдание, за да хванат цигарата. Рядко обаче се споменават имената на популярните лица, станали жертва на пристрастеността си към тютюна. Защото нито известността, нито съпътстващото я финансово благодействие може да те отърве от последиците на вредния навик. Ето и имената на хора, с чийто талант човешкият род можеше да се гордее още дълги години, ако не бяха потопили живота си в цигарен дим.

■ Композиторът Дмитрий Шостакович умира от злокачествен тумор на левия бял дроб.

■ Джордж Харисън, един от Бийтълс, обиколи целия свят, за да търси средство срещу онкологично заболяване, което все пак не успя да пребори. Когато му поставили диагнозата рак на

гърлото, той казал: "Получих това само заради пушенето".

■ На 30 май 1964 г. от рак на белия дроб умира руският поет и писател и лауреат на Нобелова премия Борис Пастернак.

■ На 65 г. от същия рак умира гениалният аниматор - любител на цигарите, Уолт Дисни.

■ На 7 ноември 1980 г. злокачествен тумор на белия дроб отнема живота на екранния символ на Америка Стив Маккуин.

■ През 1989 г. от рак на гърлото умира един от най-великите руски режисьори - Андрей Тарковски.

■ Същата диагноза отнема живота и на писателя Михаил Шолохов, лауреат на Нобелова премия и хроничен пушач.

■ Рак на белия дроб слага край на живота на легендарния руски вратар Лев Яшин.

■ На 52 г. цигарите стават причина за смъртта на египетския президент Гамал Абдел Насър.

Патентован Алергичен продукт

N-Ti-Tuss

7 биаки с чуден вкус от сиропа ЕнТиТус

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

Есopharm
www.esopharm.bg



Рибата - царят на здравословната трапеза

Мазнините омега-3 помагат и на сърцето, и на мозъка

Светлана ЛЮБЕНОВА

Покровител на моряците и банкериите св. Никола едва ли е предполагал, че генят, в който хората се прекланят пред човеколюбивите му подвизи, ще се превърне в най-здравословния през годината. На 6 декември всички, вярващи и атеисти, се втурват към рибарските магазини и нарават шараните. Било то с люспи или не. Въздухът се насища с речен аромат, а целокупният човешки организъм с полезни мазнини.

За хранителните достойнства на рибата се знае отдавна. И пресноводната, и обитаващата солени води допринасят за добрия статус на здравето ни. Но специалистите твърдят, че морските и океанските обитатели значително изпреварват в благородното си дело речните събратя. Като най-голямото им богатство са съдържащите се в тях мастни киселини омега-3, така модерни напоследък. Протийно на препоръките за любителите на месото, колкото по-мазна е рибата, толкова по-добре. Омега-3 са изключително необходими на човешкия организъм, но той не може сам да си ги произвежда. Затова чака да дойде Никулден и да си устрои здравословно пиришествие.

Учените обаче настояват, ако искаме да ми-



Рибата трябва да присъства в менюто ни поне два пъти в седмицата

нем в групата на хората, водещи здравословен начин на живот, да слагаме три пъти в седмицата риба на трапезата си. Това ще зарадва най-вече сърцето ни, защото заплахата от инфаркт ще бъде снижена с 50%. Това е и причината японците и ескимосите да имат много по-здрава сърдечно-съдова система. Единствено ябълките се нареждат до рибата, когато стане дума за предпазване от болестта на Алцхаймер.

Американски учени открили революционен метод за справяне с депресията и други нервни заболявания. Те предлагат с последствията от стреса да се справяме не

с хапове, а с преосмисляне на диетата. Психолози и диетолози установили пряка връзка между храненето, работата на мозъка и емоционалното състояние на човека. Тук на сцената излиза отново рибата. Всички научни изследвания, проведени в САЩ, Великобритания и Израел, показват едно: увеличеният прием на полиненаситените мастни киселини омега-3 оказва изключително положително въздействие върху мозъчната дейност

Увеличеният прием на полиненаситените мастни киселини омега-3 оказва изключително положително въздействие върху мозъчната дейност

Като доказателство пак стигаме до японците, но този път компания им правят финландците, които, хапвайки повече риба, съществено са намалили депресията.

Английски учени пък доказали, че бъдещите

майки, които наблягат на омега-3, ще бъдат ошастливи с по-умни чеда, чието зрение и слух също ще бъдат за завиждане.

Всъщност тези мазнини толкова отдавна занимават умовете на учениците, че само докато пишем тези редове, вече може да се е появила някоя нова информация в полза на морските обитатели.

Затова хуквайте към най-близкия рибарски магазин и грабнете своята гаранция за здрав дух и здрав тяло. Шаранът е царят на никулденската трапеза и независимо че не е любител на солена вода, той е най-здравословен сред безмълвната речна конкуренция.

Любопитно

Към гьола



На децата трябва да бъде разрешавано да се цапат, докато си играят. Изследователи от медицинския университет в Калифорния, цитирани от Би Би Си, открили, че мръсотията е полезна за малчуганите. Причината е, че прекомерната чистота може да повлияе изключително негативно върху способността на кожата сама да се преборва с различните видове микроби и алергии.

Неочаквано



Според английско проучване, поместено във В. Daily Mail, много от хората намират посрещането на приятели вкъщи за по-стресираща дейност от служебните ангажменти на работното място. Грижите покрай приготвянето на идеалната вечеря и развличането на гостите се превръщат в кошмар за 44 % от участниците в запитването. Цели 24 % пък са категорични, че домакинството на приятелски срещи е по-натоващо от интервюта за работа.

Любов, любов



Хората над 55 години са едни от най-активните посетители в сайтовете за запознанства. Това сочат резултатите от социологическо изследване, поръчано от английското сн. Stella. Близко две трети от мъжете и жените, навлезли в пенсионна възраст, се регистрират във виртуални клубове за срещи и посещават специално организирани мероприятия за самотни сърца.

Бързи трикове за перфектен тонус



1. Яжте ябълките с обелките - За някои може да е изненадващо откритие, но по-голямата част от полезните вещества на ябълката се съдържат в нейната кора. Според актуални изследвания обелките на вкусния плод изобилстват от различни видове фитохимикали, които са известни с това, че предотвратяват развитието на поне три вида рак - на белите дробове, на черния дроб и на правото черво.

2. Не пренебрегвайте яйцата - Доброто зрение на човека задължително минава през консумацията на

поне едно яйце всеки ден. Офталмолози от университета Тъфтс са открили, че дори морковите не са толкова полезни за очите, колкото яйцата. Този животински продукт е богат на каротиноиди като лутеин и зеаксантин, които са от първостепенна важност за здравето на ретината.

3. Направете си плодова салата - Антиоксидантите обичат компания. Какво означава това ли? Че комбинацията от портокали, ябълки, грозде, банани, ягоди, праскови и круши ви дава пет пъти повече антиоксидантна сила, отколкото яденето на въпросните пло-

дове поотделно.

4. Шамфъстъкът излиза на сцената - Изследователи от университета в Пенсилвания провели следния експеримент - в продължение на четири седмици всеки ден група доброволци хапвали по една шепа шамфъстъци. В края на този период лошият холестерол на участниците бил намален с 11,6%. Това е един изключително добър резултат, като се има предвид фактът, че понижаването на холестерола дори само със 7% води до намаляване на риска от сърдечни заболявания с 14%. (ЖЗ)

Зелена и млада столица до 2020 - защо не?

Проектът на „Архитекти за София“ предизвика небивал интерес

Мирослава КИРИЛОВА

Захлупени под сивия калпак на забързаното ни ежедневие, ние все по-рядко се вглеждаме в света около нас. А не е ли важно в каква среда растат нашите деца, не ни ли интересува развитието на културата, изкуствата, или пък не е ли от значение въздухът в града, който дишаме? На тези и още много въпроси от съвременното битие специално внимание обръщат „Архитекти за София“ с проекта си „София 2020“. Стартова експозиция с мотото „Годината е 2020. Мястото: София“ се състои от 31.10.2009 до 21.11.2009 на алеята пред Билетен център НДК и привлича вниманието на много столичани и гости на града.

„София расте, но и старее!“ - каза пред екипа на в. „Живот и Здраве“ архитект Димитър Паскалев - инициатор на платформата „София 2020“. Тя стартира с 10 идеи, третиращи подобряване на градската среда, „градската дневна“, зелените системи, велоалеите, пешеходните зони, културната сфера, градската памет и др. Важен елемент от платформата е „Твоята идея“, а именно възможността и други граждани и неза-



Така ще изглеждат зелените трамвайни линии

висими професионалисти да публикуват и дебатираат свои идеи за бъдещето на столицата и подобряването на градската среда. Ядро на платформата е сайтът www.sofia2020.bg. Димитър Паскалев събщи за екипа ни, че над 15 000 души са посетили сайта за 1 месец, а той си обяснява този наплив с факта, че тонът на проекта е позитивен, а идеите са реалистични.

На въпроса ни: „Защо именно 2020 г.?“, нашият събеседник отговори, че това е един действителен срок, в който могат да се осъществят предложените практически и лесноизпълними идеи. Той сподели, че някои хора са се шегували, че датата е събъркана и става въпрос за 2220 година. Много от идеите обаче няма да се осъществят трудно, защото зависят не толкова от финансирането,

колкото от съзнанието на гражданите и от мисълта им за по-приятна София. Една от идеите е за данък зелено дърво. Ако всеки собственик на автомобил бъде задължен да посади дърво или да заплати цената за засаждане на такова, ако земеделските земи около София се трансформират в горски масиви, то столицата ни за 1 година ще се сдобие с над 1 000 000 дървчета.

Друга креативна идея е озеленяването на трамвайните линии, както е в много европейски градове. В момента софийските линии изглеждат плачевно - разбит бетон и мазни петна. Имат идеи още за: превръщането на Цент-



Велосипедистите най-после ще бъдат улеснени



1 милион дървета означават 100 000 депресирани хора по-малко, 1 пешеходен център - 10 000 играещи и тичащи деца повече, 1 км велоалея - хиляди спортуващи повече

рална гара във вторичен градски център; поглед към историята с построяването на музей на комунизма под затревената повърхност в Градската градина (всъщност последните няколко десетилетия в София няма нито един открит нов музей); подземни паркинги, чрез които старият градски център да се превърне в пешеходна зона. Това е една малка част от колекцията от идеи за визията на София. Архитект Паскалев признава, че той и екипът му черпят с пълни



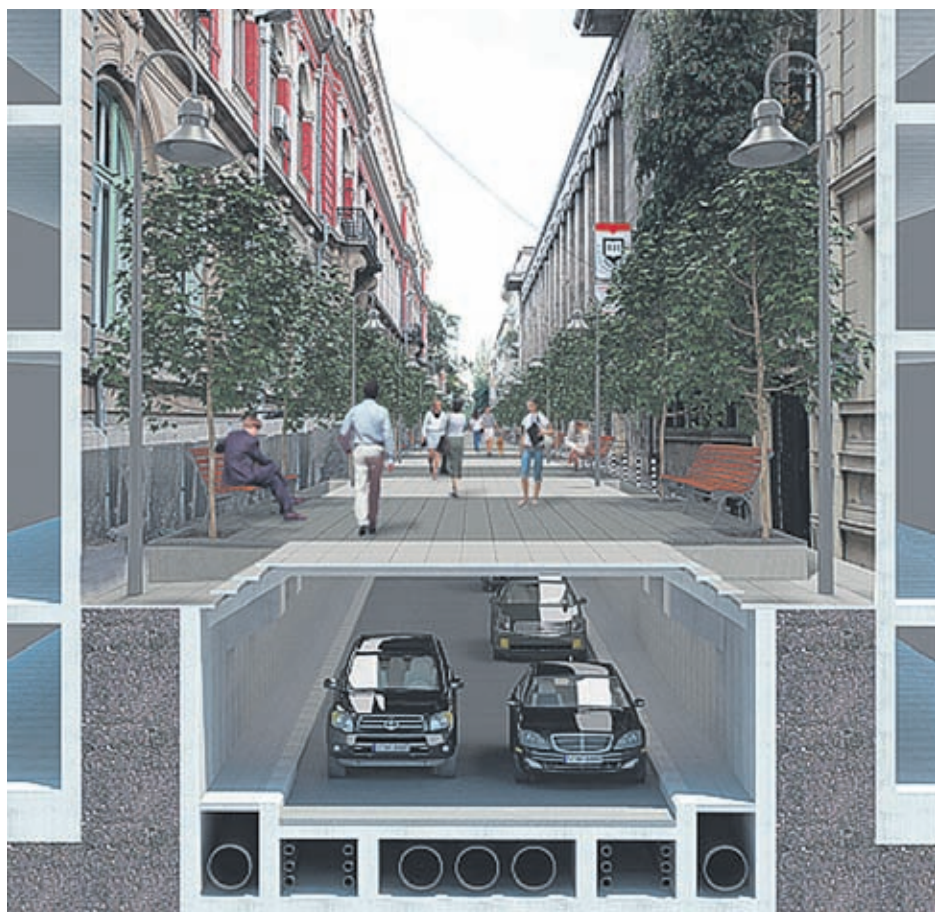
Проект „Портите на София“

шепи от международния опит. „Няма как нещата у нас да се променят, ако гледаме скептично и ако си мислим, че всичко е до финансиране. Не е така! Трябват воля и желание да наредим града, в който живеем, както ни харесва, да гледаме в перспектива! Колкото повече се вглеждаме в битовизмите, в сивата гама на живота, толкова по-отчетливо ние преставаме да вярваме във възможностите си! А е исторически доказано, че възможностите на една нация са огромни. Вижте как само за 10 години някои държави се обновяват напълно след война.“

Събеседникът ни сподели наблюденията си как обществото се разпокъсва заради неприетливата градска атмосфера. „Деградирането на градската среда влияе депресиращо на обществото. Нищо не се обновява. Центърът на града е пространство, изпълнено с пошли мероприятия, а не с културни. Хората не се разхождат в парковете, а ходят в

капсулиращите молове. Тези, които живеят в покрайните квартали на София, въобще не слизат в центъра, защото нищо не ги привлича. Даже напротив - те бягат от столицата във всяко удачно време. И така нашата градска дневна става изоставена и забравена.“

Важно е както държавата, така и обществото да изградят своите приоритети, ясната си представа за бъдещето на най-големия град в България. Как ще повлияят запланираните проекти на живота и здравето на хората? На този въпрос архитектът инициатор отговори с лекота. „Позитивно, разбира се! 1 милион дървета означават 100 000 депресирани хора по-малко, 1 пешеходен център - 10 000 играещи и тичащи деца повече, 1 км велоалея - хиляди спортуващи повече, 20 обществени тоалетни - 10 000 щастливи жени повече. Връзката между психологията, града, средата и културата е абсолютно директна.“



Пешеходните зони в София не са лукс, а необходимост

Снимки - www.sofia2020.bg

Патентован Аюрведичен продукт

Нерасаве

Екстракт от *Picrorhiza kurroa*

Различният хепатопротектор

- При хронични заболявания на черния дроб
- При увреждания от алкохол, медикаменти, токсини

www.sopharm.bg



Никулден - един от най-българските празници

Покровителят на моряците и банкери бил известен със своята щедрост



На Никулден шаранът е за предпочитане, но и щуката става, особено ако сам си я хванал
Снимка Рада ПЕТКОВА

Стефан ЧУРЕШКИ

На 6 декември е Никулден. На този ден Православната църква и народът почитат паметта на св. Николай Чудотворец.

Известният български държавник Стефан Стамболов пише в своя "Дневник", че Никулден е един от най-българските празници и се почита по цялата българска земя.

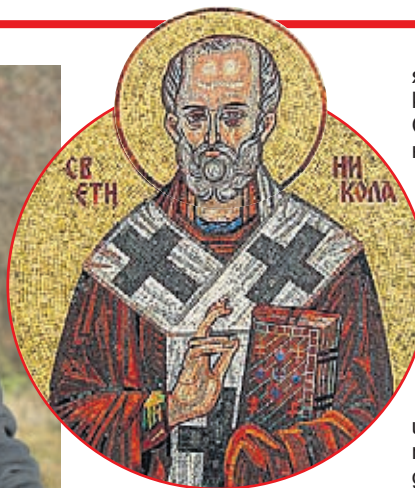
Св. Николай е бил епископ, или с други думи - църковен надзирател в град Мир в малоазийската област Ликия. Той е живял през далечния III век. Неговият живот бил образец

за християнско служене на Бога и пример за човеколюбие. В житието на светеца се разказва за много случаи, при които св. Николай е помагал и вършел чудеса, затова е наричан Чудотворец. Известен случай от неговия живот е за един баща, който поради крайна бедност решил да направи гъщерите си проститутки. Св. Николай, като разбрал за това, тайно му подхвърлил няколко пъти кесии със злато и така спасил човека и гъщерите му от бедността и от замисления

За световната известност на този християнски епископ и чудотворец свидетелства и фактът, че неговите мощи се пазят и до днес в италианския град Бари

грях. В друг случай се разказва, че при едно свое пътуване светецът успял да усмири морска буря и излекувал моряк, който се бил наранил лошо.

Много пророчески сънища и тайнствени боже-



ствени откровения съпътствали живота на този светец и епископ на християнската община в град Мир. Самият св. Николай живеел много бедно, но непрекъснато помагал на бедните и страдащи хора, като им раздавал имуществото и собствено стъпало си.

Почитта към св. Никола у нас е много стара. Известната Боянска църква в София е съхранила стенописи от Средновековието, които разказват за добрините на светеца. На стениите на храма, който е паметник на културата със световно значение, са изобразени някои от чудесата на светеца. Един от най-интересните стенописи, които са наричани в християнския свят Библия на неграмотните, е унищожаването на идолите. Такива имало много по времето на св. Николай и едно от неговите чудеса е разрушаването им.

Според устното народно предание по време на една морска буря светецът запушил пробойната на кораба с риба и оттогава е останал обича-

ят на трапезата на Никулден да се слага риба. Обикновено това е шаран, но може и всякаква друга риба. Тя се сервира заедно с много постни ястия, защото празникът на св. Николай е по време на коледните пости. Сред народа има поверие, че колкото повече са люспите на никулденския шаран, толкова повече пари ще има в къщата през годината. Освен риба на Никулден на трапезата се слага и вино. Особено почитан е празникът на този християнски светец сред моряците, които вярват, че св. Николай ги пази от бури и коработрушения. За хората, живеещи по крайбрежието, Никулден е много почитан ден и тогава рибарите се събират, като канят всички на празника. Св. Николай се почита като покровител и от банкериите и финансистите.

В България има много храмове и манастири, посветени на св. Николай. За световната известност на този християнски епископ и чудотворец свидетелства и фактът, че неговите мощи се пазят и до днес в италианския град Бари. Защото едно от доказателствата на истината в християнската вяра е силата на мощите, т.е. нетленните останки на църковния деец.

На Никулден празнуват всички, които носят името Никола, Николана, Кольо, Нику и др. Св. Николай е и родов празник на много български семейства, които пазят българските обичаи и традиции от векове.

Думите

Иго



Румел ЛЕОНИДОВ

Казват, че сме народ от домашни животни. Тогава защо на герба ни се е изправил лъв, това не го разбирам. Може би някога сме били лъвовете. Но отдавна вече сме само левчета...

Ние сме кротък народ, домошарен, миролюбив, смирен, уплашен по рождението. Народ, любопитен като кокошка и пълзелив като охлюв, отколкото ленив, силен, мощен и мъдър като лъв. Инак ли ви сме като магарета и безропотни като коне. И така, след близо 14 века жив живот и полуживо живуркане под две-три робства, днес продължаваме да страдаме от липса на държавност. На чувство за единство, за национално достойнство, за колективен национален ум.

Властниците ни от последните години сякаш се срамуват от народа си. Те са всичко друго, но не и владетели на българската воля, не са вождачи, обречени на историческата си карма.

Иначе сме хубав народ, но не в смисъл на хубост. А в удобния смисъл - арабски народ. Всички сме на "ти". Чувстваме се толкова близки, толкова свои, че един пред друг нямаме никакви задръжки. И всеки гледа да прекара ближния без задръжки.

Но затова пък яростно държим на собствените си недостатъци и мразим чужди хора да ни правят забележки. Недай Боже пък и иронични. Защо сме такива, Господи?

Дали защото дълбоко в себе си сме същества с робска психика, дали защото сме неверници, някакви мутанти на гзури спрямо собствената си вяра? Или още дълго ще остане неразгадана мистерията на българските ни умове?

Дали някой ден ще осъзнаем, че трябва най-сетне сами да се освободим от собственото си иго?...

Нечакани гости на хоризонта - без паника

Традицията гласи, че на имен ден не се кани. Затова и не е изключено, макар тази година да сте решили да минете, без да празнувате, изневиделица по телефона да ви се обаждат приятели, които да ви уведомят, че до десетина минути ще бъдат у вас. Ако в жилището ви царя безпорядък, не е нужно да се паникьосвате или да разчитате на помощта на гологлави рекламни експерти по чистене. Има и по-бързи и лесни начини.

Ако из къщата ви има различ-

ни видове декоративни кошчета или сандъци - сега е моментът да извлечете максимална полза от тях. В екстремни ситуации е напълно разрешено да ги използвате като скривалище за някои от вашите разхвърляни вещи (списания, зарядни за мобилни телефони, химикали). Така не само ще придадете на дома си подреден и спретнат вид, но след това ще можете и по-лесно да откриете къде сте прибрали споменатите предмети. Друг трик е да аранжирате бъркотията с твор-

чески замисъл. Разпръснете книгите или списанията, които са се натрупали по масата, на пода. Оформете ги в малки вертикални или хоризонтални купчинки. Това ще изпълни вашия дом с един изискан и приятен бохемски дух. За съжаление обаче каквото и да правите, няма да ви се размине пускането на досадната прахосмукачка. Без нея прахът и малките мръсни частички ще се виждат навсякъде и ще създават усещането за голяма немарливост. (ЖЗ)



Модният грим на сезона ви прави неустоими

На ход е образът на фаталната жена, а не на мрачната готика



Ярък грим на светъл фон - това препоръчват законодателите в козметиката

Smoky eyes

Традиционният за по-вечето съвременни жени прийом през този сезон отново е на мода. Главни в макияжа са дълбокото виолетово, фаталното черно, синьото, лилавото, както и цветът на морските вълни. Хит на сезона е подчертаването на долния клепач с лилав молив, което не е толкова радикално както черното. Даже да е по-плътно, може да бъде размазано с пръсти. Акцентът е поставен върху долните мигли.

Най-отчетливи през този сезон са очите. Сенките са във всички оттенъци на сивото до черното, както и опушеното синьо. Кораловият и изумруденият цвят също са на мода.

Радикален грим

Независимо че целият макияж през тази зима изглежда агресивен, радикалните варианти не са толкова много. Черното присъства, но по-скоро като образа на фаталната жена, а не като мрачната готика. А ярките устни повече се доближават до ретро елегантността на 40-те години.

Козметолозите не подминават и естествения макияж в романтичен и нежен стил, създаващ и поддържащ образа на младост, свежест, наивност и непорочност.

Неустоимата визия идва от модните тъмновиолетови нюанси, цвят на старо злато, петролнозелено и дори екстравагантното тъмновинено червено. (ЖЗ)

Пристъпваме в зимния сезон и нежната половина на човечеството с нетърпение очаква модните новини от света на макияжа. И за да бъдем в крак с трепета на дамите, им предлагаме последната гума на законодателите в козметиката.

На пръв поглед хитовете на 2009-2010 г. изглеждат агресивни, напо-

ристи и като че ли хаотични. Всъщност макияжът на предстоящата зима може да бъде наречен всякак, но не и лекомислен. Една от главните тенденции е контрастът - ярък грим на светъл фон.

Бялата кожа често е база за различните сезонни колекции. Понякога се използва традиционната фарфорова кожа на азиатските красавици, друг път - естественият природен оттенък на

скандинавките. Сега обаче козметолозите предлагат нещо по-изкуствено, нямащо аналог сред естествения цвят на кожата. По-скоро копират вампирската бледност. И на този необичаен фон ни предлагат да нарисуваме ярки акценти.

Вежди

Във всички времена жените са обичали да експериментират с тях. През тази зима веждите трябва да са видими. Линията

да бъде достатъчно широка, оттенъците тъмни, очертанията отчетливи и акцентирани. Това може да се постигне по различни начини - чрез перманентен макияж в козметичните салони, туш или молив. Някои модни корифеи смятат, че завършващият црих може да бъде гланц за устни, който фиксира формата.

Устни

Символът на сексуалността отново е сред хитовете.

Агресивните алени устни през този сезон сами по себе си може да заменят целия макияж. Водещите експерти в модата предлагат те да се съчетаят с липсата на какъвто и да било декор или останалият грим да бъде с много светли оттенъци. Понякога дори се препоръчва и веждите да бъдат в натурални цветове. Освен аления на ход са и морковеният и кораловият цвят.

Звездите падат с гръм и трясък



Харисън Форд

Никога не е късно да сринеш актьорската си репутация, особено когато става въпрос за Холивуд. Тук дори и най-големите професионалисти често се изкушават да приемат роли, които тотално сричат техния имидж. Наскоро фенове и критици обединиха усилията си, за да селектират най-лошите филмови роли на иначе доказали се със своя талант звезди. Ето и победителите: Харисън Форд в "Индиана Джоунс и Кралството на кристалния череп", Никол Кидман в "Омагьосване", Ралф Файнс в "Петзвезден романс", Рийз Уидърспун в "Сватбен сезон", Стийв Мартин в "Розовата пантера" и Натали Портман в "Призраците на Гоя".



На житейския битпазар

Сергей ТРАЙКОВ

Никога не бях ходил на битпазар, но ми потрбява водомер, а по магазините бяха скъпи.

За да мина по-евтино, отидох на битака и обикаляйки сергииите, видях, че има какво ли не.

- Добре де, майсторе - не издържах по едно време и се спрях пред мустакат продавач, - виждам, че предлагаш много неща, но и ей тези клещи например? Та те са без дясна гръжка и са абсолютно неизползваеми! Или онзи гаечен ключ - едната му захалка липсва и той може да служи само за чупене на яйца. Или ти не ги продаваш, а си ги изложил само за асортимент?

- А, продавам ги. Клещите например струват само някакви си двайсет

стотинки.

- Че кой ще ти ги купи, като не стават за работа?

- С тях не се работи.

- И Колчо Слепеца ще разбере, че с тях не се работи. А да не би да служат за нещо?

- Те са само за отчитане.

- За отчитане ли?

- Да речем, в енергосто ми зачисляват чисто нови клещи - започна да обяснява търпеливо продавачът. - Ти веднага си ги прибиращ у дома, а в работата занасяш счупени клещи, като тези, без дясна гръжка, например.

- Защо?

- Ами като гоиде някаква проверка, ги показваш - счупили са се в процеса на ремонтните дейности. Така хем си се отчел със счупените, хем пък у дома си имаш чисто нови и напълно безплатни здрави клещи! Защо, на теб какво ти трябва?



Карикатура Николай АРНАУДОВ

- Водомер.
- За отчитане ли?
- За отчитане.

- Имам - бръкна продавачът в някакъв куфар. - Този водомер например

вътре е почти без части, но отвън изглежда добре. И струва само шейсет стотинки.

- Но на мен не ми трябва такъв!

- А какъв?

- На мен ми е нужен за отчитане!

- Така де! За отчитане е екстра! Преди два месеца продадох петнайсет такива на един фирмачия и го спасих от финансовата ревизия!

- Но аз искам водомерът да ми отчита водата!

- Ааа - разбра ме накрая продавачът. - Ти искаш водомер за ползване. - Точно така.

- Запомни, при нас така се казва - нещо се купува или за отчитане, или за ползване.

- Така, майсторе! Искам водомер за ползване.

- Имам! - бръкна този път в някакъв чувал продавачът. - Ето този. Малко е поизтърган, но

работи великолепно.

Платих на битакаджията и се прибрах у дома.

Жена ми вече беше приготвила масата за обяд.

Гледах я как сипва супата и си мислех, че повечето от законните съпруги служат само за отчитане.

Докато за истинско ползване фактически са любовниците.

Но ако погледнем битието от този ъгъл, то не може да се разбере дори и човешкият живот - за отчитане ли е, или за ползване?

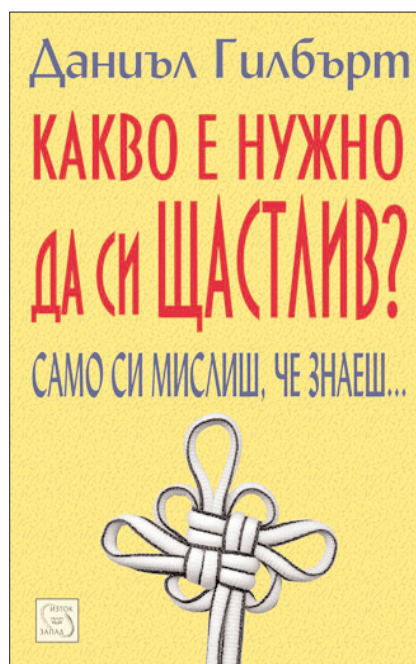
Но за мислене не остава време.

Изгълтах набързо обяда и написах този феълетон.

Може и да не е хубав, но от редакцията на "Живот и Здраве" искат да им го занеса утре сутринта, та ще ми послужи за отчитане.

Библиотека

Какво е нужно да си щастлив?



Даниъл Гилбърт
Издателство
"Изток Запад"
Година: 2009
Страници: 328
Мека подвързия
Цена: 17.00 лв.

Защо любовници по-бързо прощават на партньора си и зневърата, от колкото мръсните чинии в мивката? Защо виждащи хора биха дали повече, за да не загубят зрението си, откол-

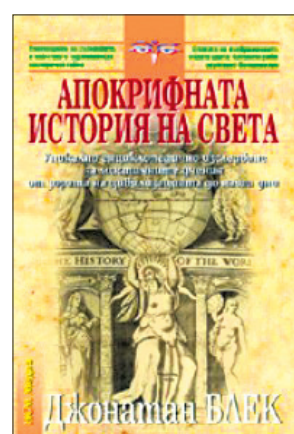
кото слепи хора, за да си го възвърнат? Защо хора, които вечерят заедно, настояват да си поръчат различни блюда, вместо да вземат това, което им се иска? Защо гълъбите имат такъв прекрасен мерник; защо не можем да си спомним една песен, докато слушаме друга; и защо опашката в магазина винаги се забавя, когато ние се наредим на нея?

В тази великолепна, остроумна и гостпнна книга известният харвардски психолог Даниъл Гилбърт описва недостатъците на въображението и илюзорни-

те представи, които ни карат да мислим погрешно за утрешните дни и да бъркаме в оценката на задоволството си. Като представя жива картина на най-нови-

Апокрифната история на света

Това е първото в света енциклопедично изследване, посветено на окултните учения, съхранявани в мистичните школи от Древен Вавилон и Египет до наши дни. Авторът е дългогодишен лондонски издател на езотерична литература и е събрал целия световен опит на духовното познание и го е подредил в това издание. Има изненадващи съпоставки на митове, легенди, археологически открития, писмени извори и библейски текстове. Например защо Бог в Стария завет, в превод от иврит, е в множествено число? Защо в началото анонимните автори го наричат Елохим, а после го назовават Йехова? Има ли разлика между Сатаната и Луцифер? Защо боговете на Олимп са получовеци? Защо човешката мисъл ограничава физическия ръст на хората, защо съкращава дълголетието им? Каква е връз-



ката между мистичните египетски учения и окултния болшеvizъм - препарирането на Ленин не е ли съзнателен опит да се продължат традициите на египетските фараони и тяхното мумифициране?

Защо Космосът е създал човешкия мозък, който отразява космическата енергия и следва неговата мисъл? Подобни въпроси доскоро бяха табу, спекулантите ги нари-

ча за възможността ни да предвидим колко ще ни хареса, когато се озовем в него. С проникателност и искряща проза Гилбърт обяснява защо сякаш знаем толкова малко за сърцата и умовете на хората, които ще станем.

Джонатан Блек
Издателство
"НСМ Медиа"
Година: 2009
Страници: 498
Мека подвързия
Цена: 23.00 лв.

чат части на Тайната доктрина, а всъщност тя не е въобще тайна, а по-скоро неудобна на църковните институции, на материалистическата наука, на научната схоластика. В този смисъл това четиво е дисидентско, логично и тезите и хипотезите му достигат до смайващо прости умозаключения.

Блек разглежда и тълкува не само непризнатите, забранени и неканонични жития и евангелия, но и проследява еволюцията на човешкото съзнание като продукт на абсолютния космически разум, защитава позицията, че материята е произлязла от мисълта, а не обратното. Както се казва, вярата е достойна за възхищение, защото е трудна за постигане.

Sargenor

3x1 на ген

Нагвий умората!

За пълна информация:

Есopharm

ЕКОФАРМ ЕООД 1421 София
бул. Черни Върх № 14 б.к.3
телеф. 963 15 96; 963 15 97
факс: 963 15 61

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

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

Какво обещават звездите за 2010 година

Хороскопът за 2010 г. обещава, че у хората ще се пробудят отдавна дремещи лидерски качества и желание да бъдат в първите редици не само в печеленето на пари, но и

в цялата кариера, стремеж да бъдат красиви, желани, достойни, конкурентноспособни, здрави и какво ли още не. Съдбата ще даде шанс на младите и упоритите да

се доберат до върховете на благополучието и да станат част от светския елит. Прогнозата за кризата е доста оптимистична.

Овен

През 2010 г. Овните трудно ще се оправят с поведението и с емоциите си и ще шокират близките си с неординарните си действия. През втората половина на годината отношенията им с околните ще се стабилизируют и ще настъпи хармония. Здравето на Овните ще зависи от емоционалното им състояние. Изходът е в позитивните мисли, а не в хленченето.

Телец

През 2010 г. Телците ще се къпят в океан от нежност и доверчивост, дарени от половинките им. В началото на годината трябва да се придържат към режим на икономии, защото доходите им няма да са големи. Здравето не обещава проблеми, но бъдете внимателни през февруари, не претоварвайте организма си.

Близнаци

Много представители на зодията през 2010-а ще се съмняват в чувствата - както в своите, така и в тези на любимия човек. Не влагайте средства в съмнителни сделки. Помислете дали да не поставите фундамента на бъдещото си благосъстояние. Следете здравето си и всячески избягвайте депресията.

Рак

Още е рано необвързаните да се замислят за каквито и да било стабилни отношения в личния живот. През 2010 г. трябва да бъдат много внимателни да не затънат в дългове, а всичките си кредити да върнат точно и в срок. Що се отнася до здравето, трябва да му обърнат сериозно внимание, да спазват дневен режим, здравословно да се хранят и да не избягват физическото натоварване.

Лъв

Лъвовете трябва да се постараят да не правят необмислени стъпки и да потиснат неукротимата си страст към експерименти. Така може да разрушат стабилните си отношения. Доходите на Лъвовете ще растат постепенно. Слушайте организма си и при първи признаци на неразположение се обръщайте към лекар.

Дева

Пълното потапяне в работата няма да позволи на Девите да отделят много време на любимия човек. А именно през 2010-а може да постигнат определени успехи на интимния фронт. Старайте се през цялата година да отделяте по нещо от заработеното, защото ще възникват непредвидени разходи. Здравето на Девите ще бъде стабилно, но трябва да следят за емоционалното си състояние и тонус.

Везни

Личните отношения ще се движат между двете крайности. Избягвайте конфликтите, старайте се да не шокирате половинката си, особено през юни и октомври. Във финансово отношение Везните ще искат да направят нещо грандиозно. Нервите може да влошат здравето ви. Дръжте емоциите си в юзди, не се поддавайте на паника и унило настроение.

Скорпион

Скорпионите през цялата година ще се носят по вълните на любовта. През пролетта може да загубят ума си. Финансовото им положение ще бъде нестабилно. Здравето няма да ги подведе, ако спазват режим на сън и почивка и хапват пресни натурални продукти.

Стрелец

В личния си живот Стрелците ще преосмислят отношението към любимия човек. Годината е подходяща за заеми и кредити, но трябва да бъдат внимателни - грешките скъпо ще им струват. Проблеми със здравето не се предвиждат, но не бива да забравят, че нервната система няма да им прости постоянния стрес.

Козирог

2010 г. може да донесе на Козирозите кардинални промени в личния живот, но това е най-възможно да стане през февруари, май, юни и септември. Доходите ще растат благодарение на усърдната им работа. Слушайте интуицията си, правете си трезва сметка и към следващата Нова година портфейлът ви ще бъде чувствително по-дебел. Здравето ви няма да пострада, ако не прекалявате с диети и спорт.

Водолей

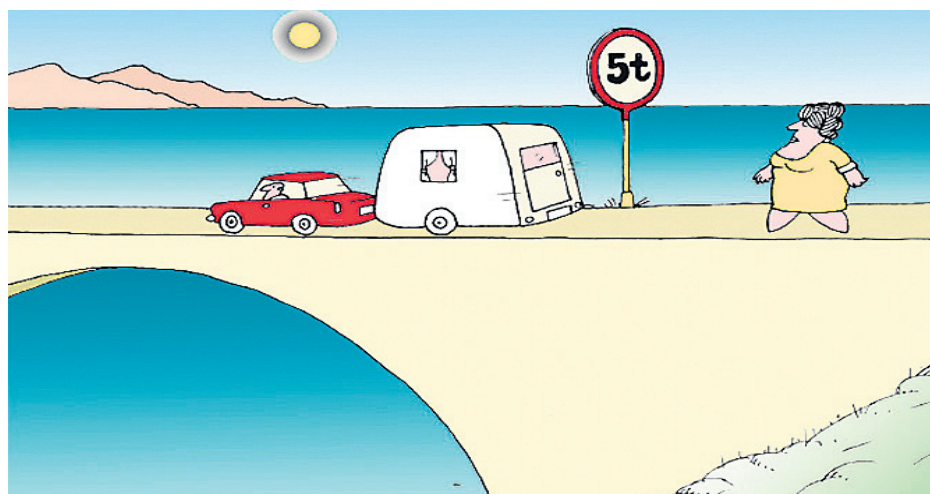
Ще бъдете изцяло заети с мимолетни увлечения и развлечения. Цялото начало на 2010 г. ще прекарате на вълните на любовта и прехвърчане от един партньор на друг. Доходите на Водолеите няма да бъдат стабилни. В края на годината ще имат възможност за добри печалби и ще върнат душевното си равновесие. Избягвайте претоварването, спазвайте диетата, спортувайте, разхождайте се на чист въздух.

Риби

През 2010 г. Рибите може да намерят любовта си при пътуване или чрез интернет. Даже случайно запознанство може да се превърне в нещо голямо. Парите на Рибите през следващата година не обичат риска, затова не играйте на едро и не влагайте спечеленото в съмнителни мероприятия. Спазвайте диетата и режим на сън и почивка. През пролетта може да се обострят хронични заболявания.

Судоку

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



Без гуми

Карикатура Николай АРНАУДОВ

**Живот
Здраве**

Издава
Хелт медия груп



Управител
Бойко Станкушев

Програмен директор
Петър Галев

Главен редактор
Валери Ценов

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

Война на световите

Колите превключват на електричество, японците се очертават като водещи производители

Ясен ЗАГУЛЕВ

През 1970 светът все още бе под-реден и предсказу-ем. Поне що се отнасяше до мебелите в жилищата ни: цветните телевизори задължително бяха Philips или Thompson, грамофоните не струваха, ако не носеха марката Uher, а радиопаратите задължително трябваше да са Telefunken.

Тогава тези икони на икономическото чудо бяха почти недостъпни за масовите потребители. А когато някой можеше да си ги набави по някакъв начин, те бяха гордост за цялото семейство.

Днес тези битови символи на благополучието са безвъзвратно отишло си минало. В края на 70-те азиатските тигри превзеха нишата на битовата електроника и взривиха пазара с по-евтините си транзисторни продукти - подобно на сблъскал се със Земята метеорит. Подобно на динозаврите отпреди 60 млн. години лидерите на западоевропейския пазар започнаха да измират, а на тяхно място се събудиха за нов живот марки като Sony, Panasonic, Sharp или Samsung.

Същият сценарий се повтаря сега и в автомобилния бранш. В момента в света се произвеждат всяка година 55 милиона автомобила, а прогнозата е, че през 2050 техният брой ще се увеличи почти четири пъти - 200 млн. коли. Едновременно с това ще се увеличава и мобилността на населението на планетата, а с нея и нуждата от енергийни ресурси. Ето защо за първи път политиките и бизнесът са еднородни: ако не намерим алтернативни енергийни източници, през 2050 човечеството ще бъде изправено пред сериозна енергийна криза.

Едно от най-иновационните решения ще бъде свързано с напредъка в електрифицирането на автомобилите. А в навечерието на световната екоконференция в Копенхаген поне гузина влиятелни политики и авторитетни имена заговориха за идеалната кола на бъдещето - "автомобила с нулево количество отработени газове".

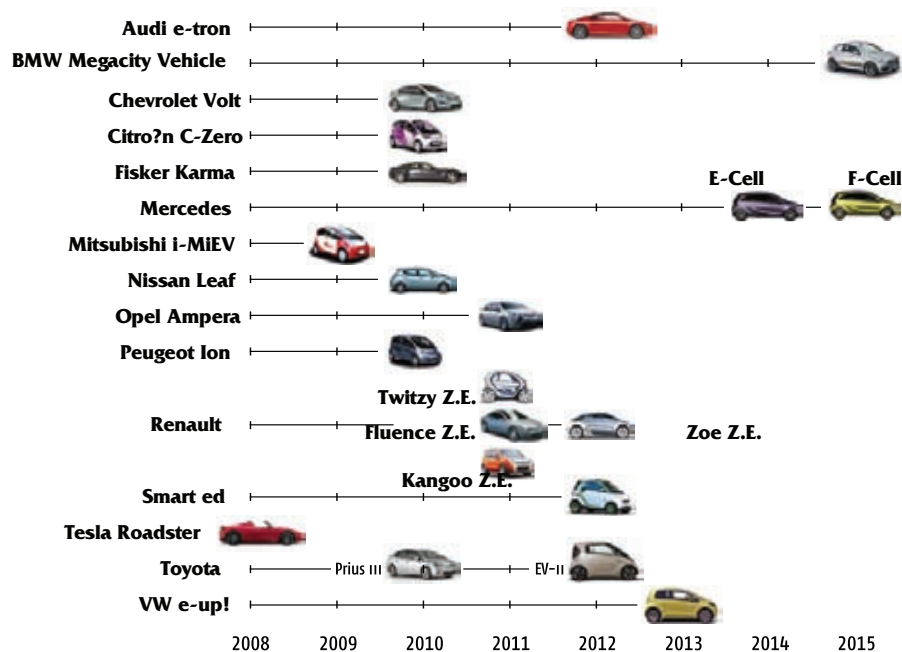
Затова не е учудващо, че в дългосрочните стратегически планове на най-големите автомобилпроизводители автомобилите с тради-



Fisker Karma - колата на датския дизайнер Хенрик Фискер ще се произвежда във Финландия и може да измести Porsche и Lamborghini като най-люксовата и бърза кола

16 electro graph

Кога електромобилът ще превземе пазара?
Първата лястовица бе моделът Tesla Roadster. През следващото десетилетие е-колите ще превземат градските улици



ционните дизелови и бензинови двигатели започват да играят все по-скромна роля. През 2050 г. ще се произвеждат почти изключително само хибридни автомобили, задвижвани с акумулаторни батерии или електромобили с водородни горивни клетки.

Това е добрата новина. По-неприятната е, че почти изцяло лидери в производството на автомобилите на бъдещето са азиатските компании - най-вече японците. Honda и Toyota от години произвеждат хибридни автомобили с отчасти или напълно електрически двигатели.

Mitsubishi и Nissan прескочиха етапа на хибридите и се заеха да произвеждат изцяло електромобили. Моделът на Mitsubishi i-MiEV, след като бе признат за "Електромобил на годината 2009" в Лондон, от следващата година ще бъде първият електромобил в серийно производство, с цена около 24 000 евро. Веднага зад него на пазара ще се появи Nissan Leaf - първият електромобил среден клас. Конкурентите на Renault и Nissan - Peugeot и Citroën, се изхитриха и вместо да разработват изцяло свои проекти, решиха да

се присъединят към програмата на Mitsubishi и ще продават разнообразните на i-MiEV със своите емблеми.

Засега германските марки продължават да проследяват новата тенденция в автомобилостроенето, може би заблудени от не особено атрактивния старт на Toyota Prius, от който в света са продадени едва 1,4 млн. бройки за последните три години. Но независимо от този скромнен резултат японците от Toyota постигнаха много важен маркетингов ефект: с модела си Prius Toyota успя да си създаде имидж на кон-

церн с авторитет на екологично ангажиран производител. Още преди десет години, когато японците започнаха да разработват своя хибрид, техните конкуренти от Audi (с Audi Duo), VW и Mercedes също стартираха своя програма за хибридни коли, но така и не стигнаха до производство, аргументирайки се с високите цени на крайния продукт. Освен това хибридите автомобили могат да разкрият своите предимства само в градски условия, където трафикът е натоварен и има много задръствания. Но когато става въпрос за каране по автомагистралите, дизеловите и бензиновите автомобили са с безспорни предимства.

Отчитайки грешката си, VW und Co. решиха да наваксат изоставането и през май следващата година на пазара ще се появи първият екомодел Touareg Hybrid, а през следващите месеци той ще бъде последван от хибридите на Porsche Cayenne и Audi Q7.

BMW от своя страна прескача тази фаза и изцяло се насочва към електромобилите, планирайки да оборудва своите модели от седма серия и X6 с електромотор. Mercedes е готов със своя S 400 Hybrid, а от началото на следващата година ще го предлага и за M-клас. Цените на всички тези автомобили засега не са особено конкурентни, като например BMW ActiveHybrid 7 ще се продава с базова цена 105 900 е-

ро. Моделът на Mercedes S 400 Hybrid ще е малко по-евтин - 85 000 евро.

На този етап всички тези автомобили са само заявки за бъдещето, а не реална алтернатива. Едва през 2015 автомобилните производители ще предлагат истински електромобили за градски условия: малки, практични, рентабилни и с красив дизайн. Daimler планира агресивно да се намеси на пазара за електромобили през 2012, когато ще се продават първите коли от серията Ecell с т.нар. Range Extender (по-малък бензинов мотор и повече място за акумулаторна батерия).

Концернът VW планира премиерата си за 2013 с модела e-up!

През 2015 Mercedes възнамерява да спори за лидер на пазара с модела F-Cell, който би могъл да се превърне в новия имиджов символ: някога Джеймс Дийн наложи имиджа на звездата, която кара шумно и мощно Porsche, по-късно той бе изместен от Джеймс Бонд и Austin Martin. В бъдеще F-Cell ще се конкурира за същия статут с най-безшумния автомобил в света. Задвижваният с въглеродни горивни клетки автомобил ще се зарежда за три минути с четири килограма въглерод, с който след това ще може да измине 400 км. При това с една доста разумна скорост от 180 км/ч. Едно много добро постижение, при положение че след себе си автомобилът ще оставя само следа от водна пара!