

Специален празничен брой

От 19 януари с нов тираж - **100 000**
Вече и в метрото

Брой 47 (100),
16 - 22 декември
2009 г. (год. III)



Живот и Здраве

Национален седмичник за здраве, здравна политика и антиейджинг

Юбилей

100 крачки към дълголетие

Скъпи читатели,
Вие държите в ръцете си стотния брой на вестник "Живот и Здраве".

Какво означава това:

- Вие сто пъти сте посегнали към нашето издание.
- Ние сто пъти сме ви пожелали живот и здраве.
- Скъсихме разстоянието между нас със сто стъпки.
- Сто пъти сме ви направили съпричастни към идеята, че пътят на цивилизования човек минава през здравословния начин на живот.
- Вие сто пъти се доверихте на нашите съвети.
- Ние сто пъти пренесохме в домовете ви последните постижения на световната антиейджинг медицина.
- Заедно направихме сто крачки към дълголетие.

Оттук нататък ще следваме познатата схема - от нас съветите, от вас добрите намерения. Ако направите и следващите стъпки и ги претворите в дела - значи целта ни е постигната. Ръка за ръка ще продължим да разгадаваме тайните на добрия тонус и високото самочувствие. А това е гаранция, че ще станем част от увеличаващото се семейство на хората, които се грижат за себе си.

Екипът на вестника
ви пожелавя здраве,
умножено по 100!

health.bg здравният портал

Св. Мина



стр. 16

Следващият
брой
на вестника
ще излезе
на 5 януари
2010 г.



Как да посрещнете Коледа и Нова година ► I - VIII

Вкусът се определя от характера

Американски учени провели изследване с участието на 18 хиляди души. Целта им била да открият връзка между характера на човека и хранителните му предпочитания. Оказало се, че влечението към определени вкусове не е случайно. Слабостта към шоколад възниква заради недостиг на серотонин, хормона на удоволствието. Горчиви храни обикновено

предпочитат хората, постоянно намиращи се в центъра на вниманието, а млечни продукти - сдържаните интроверти, склонни към уединение.

Жизнелюбивите личности, непрекъснато подчертаващи своята уникалност, обожават бонбоните. Според авторите на експеримента хората, които ги теглят към солено, не само изпитват дефицит на опре-

делени минерални вещества, но и са личности, плуващи по течението и смятащи, че съдбата им не се определя от тях, а от външни обстоятелства. Любовете към лютивата храна е признак не само на нестабилно кръвно налягане, а и на педантичност. А пристрастието едновременно към сладко и солено е типично за талантиливите и творчески натури.



www.health.bg

Смехотерапия

Към Клиниката по смехотерапия в Детската секция на "Пирогов" е създадена фондация "Деца на "Пирогов". Тя ще набира средства за гостуването на Клиниката по смехотерапия на пациентите в детските отделения на болниците в страната, както и за реконструкция на една от залите, която да се превърне в здравен шоу театър. Той ще бъде за здравите деца на България и за техните родители, посочват от здравното заведение. От неговата сцена ще се говори за здравословен начин на живот, за повече спорт, за правилно хранене.

Зависимости

В София ще бъде създаден дневен център за подрастващи и деца, употребяващи наркотици. Освен консултации за децата и техните родители в него ще се провеждат и занимания - спорт, изкуство и други креативни дейности. Предвижда се разкриването на телефонна линия, на която специалисти ще дават съвети в помощ на зависимите и техните семейства. Ще бъдат обучени и 950 лични лекари, медицински сестри, социални работници, педагогически съветници и др., които ще наблюдават учениците за рисково поведение, за да могат да им окажат психологическа подкрепа.

Инсулин

Пациентите няма да доплащат за лечението си с инсулин на "Норво Нордиск", съобщил Министерството на здравеопазването. Решението е взето след поредица от срещи между представители на фирмата и министъра на здравеопазването г-р Божидар Нанев. Датската фармацевтична компания е поела ангажимент да спре изискването за доплащане от страна на пациентите до 1 февруари 2010 г., тъй като трайното решение на проблема изисква повече време.



Мазната храна снижава имунитета

Отдавна е известно, че затлъстяването е причина за много опасни заболявания като диабет, рак, сърдечно-съдови инциденти и т.н. Учени от Швеция обаче стигнаха до извода, че богатото на мазнини меню блокира имунната система на организма. Опитните мишки, хранени със сланина и страдащи от затлъстяване, по трудно се справяли с бактериална инфекция.

Фактът, че пълните хора са по-податливи към инфекции, например при оперативна намеса, не е новост. Но експериментът на шведските учени доказва, че върху способността на организма да се бори с бактериалните инфекции оказва влияние не толкова наднорменото тегло, колкото употребата на храна, съдържаща много мазнини.

Самотата помага на рака

Група учени от Великобритания и САЩ установили, че социалната изолация може съществено да повиши риска от рак на гърдата. Според изследователите стресът, предизвикан от самотата, е причината в кръвта на жените да се повишава нивото на хормона кортикостерон, който помага на образуването на раковите клетки. Експерименти с лабораторни мишки показали, че тези от тях, които били държани отделно, са три пъти по-уязвими от злокачественото заболяване. Освен това при тях туморите били по-големи и по-често водели до фатален изход.

Само във Великобритания от рак на гърдата ежегодно се разболяват около 45 хиляди жени. Учените смятат, че избягването от чувството на самота може значително да намали техния брой.



Селският живот - източник на дълголетие



Жителите на селцето Монтъкют могат да се похвалят с най-голямата продължителност на живот във Великобритания. Те са убедени, че тайната на дълголетието им е в отглежданите със собствени им ръце плодове и зеленчуци. Както и в простишкия начин на живот, който водят.

В изследване, проведено от международната консултантска компания Watson Wyatt, учените се опитали да установят някаква закономерност между продължителността на живот и регионите на страната.

Една от жителките на селцето Монтъкют, която сама си отглежда селскостопанската продукция, казва: "Мисля, че това, с което се храним, оказва влияние на здравето и продължителността на живота ни. Цял живот съм се хранила от собствената ми градина." Жената е на 74 г., но се намира в отлична форма.

Включете се в конкурса „Истории за здравето с щастлив край“

Вашата кратко описана лична история - за преборване с болест, за лекар, който е помогнал на вас или ваш близък да се излекува, вашите здравни "тайни" или "открития", изпитани фамилни рецепти при болест.

Ако вашият текст е интересен, поучителен, полезен - той ще бъде публикуван в портала health.bg, как-

то и във в. "Живот и Здраве".

Ще има и награди - книжарници "Хеликон" знаят с какво да ви зарадват.

Изпрацайте текстовете, не по-дълги от 2 страници (може да ги придружите и със снимки), на e-mail: reporter@health.bg

Всичко за регламента на конкурса прочетете на www.health.bg

Кафето пази простатата

Употребата на кафе може да понижи риска от възникване на рак на простатата, смятат американски специалисти. Те провели изследване с участието на 50 000 мъже, като отбелязвали количеството на употребяваното от тях кафе. Оказало се, че сред най-ревностните любители на ободорящата напитка рискът от рак на простатата бил с 60% по-нисък в сравнение с тези, които изобщо не употребявали кафе.

Кафето въздейства на нивото на захарта в кръвта и на нивото на половия хормон. А тези два показателя са свързани с причините за тежкото заболяване.

Въпреки това специалистите не препоръчват да се злоупотребява с кафето, защото все още свойствата му не са напълно изучени. Върху появата на рака влияят и други показатели, като на първо място е начинът на живот, който водят мъжете.



Да бъдем отговорни към самите себе си

Да посрещнем Рождество Христово с обещанието, че ще пазим това, което Творецът ни е дарил



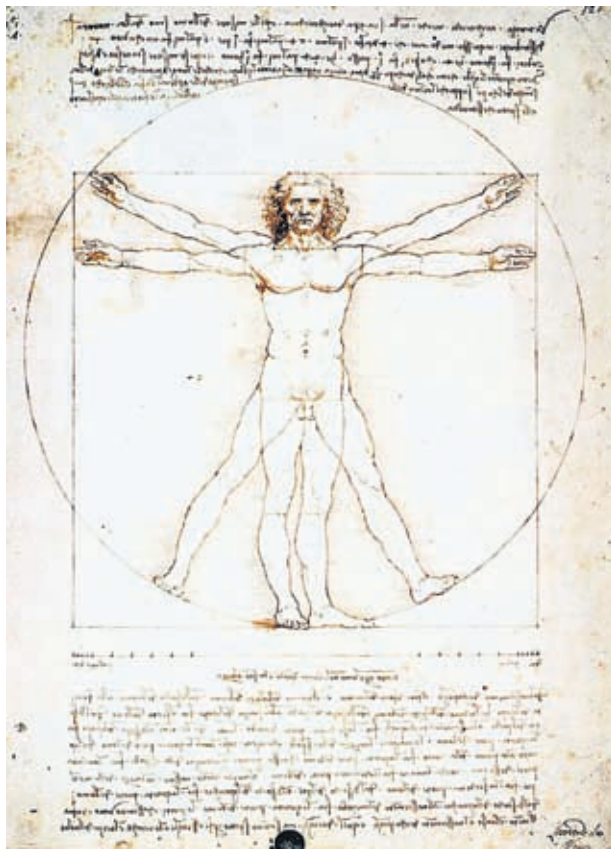
Петър ГАЛЕВ,
програмен директор
на Хелт Медия

Уважаеми читатели, идващите празници винаги са повод да си пожелаваме на първо място живот и здраве. И това е най-естественото, най-човешкото желание, което сякаш изговаряме дори без да се замислим. Но днес аз ви призовавам да се замислим за него, защото, както много от намеренията ни, често грижата за здравето си остава само желание. Вярно е, че то ни е дадено преди всичко по природа, но това не означава, че е забавно. Колко странно се подкрепят понякога приоритетите във всекидневните ни и в целия ни живот. Не можем да пропуснем да си платим сметките, защото ще ни спрат тока и телефона. Не можем да не закараме на преглед колата си, защото КАТ ще ни глоби. Не можем да

не отидем на гости или на концерт, защото искаме да се забавляваме. Не можем да не се занимаваме с хобито си, защото сме пристрастени към него. Но тъй като привидно никой не ни глобява, когато целенасочено и усилено работим срещу себе си чрез обездвижване, лошо хранене, пушене, прекаляване с алкохол, недоспиване, занемаряване на профилактичните прегледи, тези неща не ни притесняват. Казвам привидно, защото тук глобата е отложена във времето,

*Ако ние не се
погрижим за себе си,
за собственото си
тяло, никоя
институция няма
да може да замени
тази грижа*

не е парична, но е възможно най-страшната - загуба на здравето. Всички го знаем, но се надяваме, че точно нас ще ни подминат проблемите. А това просто няма как да стане. Приказките как прадядото на едичко си пил и пушил цял живот, но доживял над 90 години, могат да успокоят само наивните. Защото този прадядо е живял в съвсем друго време, на други обороти, в друга околна среда и най-важното - без всекидневния стрес, на който всички



съвременници сме подложени. Така че нека да не гледаме изключенията. Правилото е - ако ние не се погрижим за себе си, за собственото си тяло, никоя институция няма да може да замени тази грижа, дори и да не живеем във все още неуредена държава.

А колко прости изглеждат нещата! За да сме в добра кондиция, е достатъчно да отделяме не повече от 30 минути за интензивно движение на ден. Въпрос на избор е дали това ще е бър-

зо ходене, плуване, тичане, каране на колело (или велоергометър) или нещо друго. Всеки може да си наложи да консумира поне 5 сурови продукта на ден (плодове и зеленчуци). Не е чак толкова трудно да избягваме газираните подсладени напитки и пакетирани храни, наблъскани със захар, брашно и калории. Всеки е чувал, че трябва да се пие поне по литър и половина вода на ден, но колко хора го правят в действителност. И това ли е толкова трудно?

Да не говорим за упоритостта, с която избягваме профилактичните изследвания и прегледи. Да, трудно се взема направление понякога. Но защо даваме с охота 30 и 50 лева в пицарията, а не ни се дават същите пари един път годишно за проверка на холестерола, кръвната захар, чернодробните ензими и бъбречните показатели. Кога за последен път си направихте цитонамзка или си изследвахте простатата. А гърдите и дебелото черво? Кога си направихте ваксина, различна от задължителните за децата? Някой ще ме обвини в хипохондрия, но на тези прости правила, за които говоря, се гледат повишаващата се средна възраст и доброто здраве дори по време на старостта в Западна Европа.

Никога не е късно човек да започне да обръща внимание на най-ценното, което притежава - самия себе си!

Затова нека да посрещнем Рождество с твърдото обещание, че ще пазим това, което Творецът ни е дарил. След това усилията ни ще се възвърнат многократно под формата на здраве, енергия, добро самочувствие и възможност да се радваме дълги години на близките и приятелите си.

Хелт Медия - издател на в. "Живот и Здраве", ви пожелава живот и осмислена отговорност за здравето!

България

Исторически календар

16.12.1869 г. - В г. Ресен, Вардарска Македония, е роден г-р Христо Татарчев, пръв председател на Централния македонски революционен комитет, в който участват Дамян Груев, Петър Попарсов и други видни революционери на МАКЕДОНИЯ. През юли 1901 г. е арестуван и заточен в Мала Азия. През 1902 г. е амнистиран и пристига в България. Починал в Италия през 1952 г.

17.12.1949 г. - В София е екзекутиран Трайчо Костов - един от видните комунистически дейци, обвинен от Москва в национализъм, антисъветизъм и за враг на българския народ. След Априлския пленум на БКП през 1956 г. е реабилитиран.

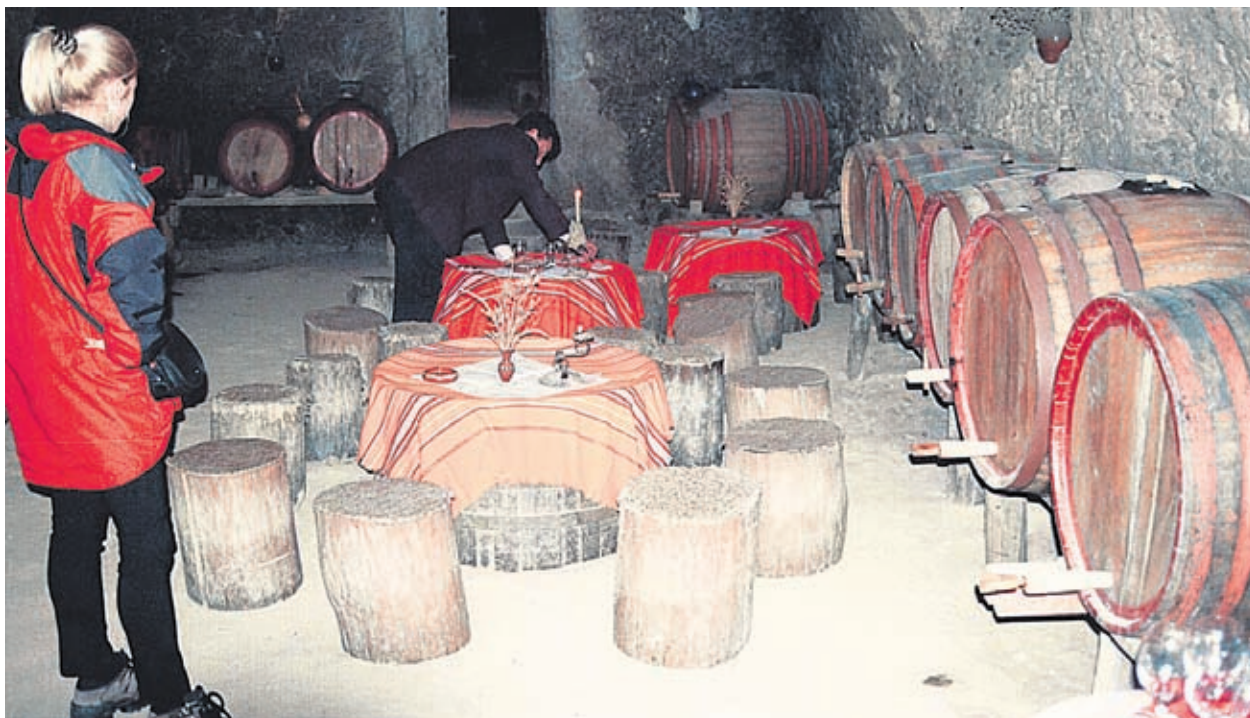
20.12.1943 г. - Българският летец изстребител капитан Димитър Списаревски загива във въздушен бой в защита на родината.

22.12.1828 г. - Капитан Георги Стойков Мамарчев сформира доброволчески отряд от българи, участва в Руско-турската война с надеждата, че русите ще освободят България. След приключването на войната руската войска се изтегля от България и остава беззащитното население на турския башибозук.

23.12.1910 г. - Умира Наум Охридски. По произход българин, един от петимата ученици и сподвижници на св.св. Кирил и Методий, които заедно с гв.амата братя са известни като св. Седмочисленици. През 905 г., с подкрепата на княз Борис, Наум построява свой манастир "на изхода на Бялото (Охридското) езеро", известен днес под името "Свети Наум".

26.12.1885 г. - В София се завършва триумфално от бойното поле при Сливница княз Александър Батенберг начело на полковете, които се биха юнашки на фронта. Д-р Васил Радославов описва пристигането на войските в София: "Бодрият вид на войската поразяваше чуждите дипломати. Понеже много офицери и войници бяха си направили гули от овчи кожи и бяха брадясали, те имаха изглед на някаква варварска орда. Нещо страшно вееше от тях, някаква разрушителна ярост като у старите българи. Магжид паша, който бе до мене, когато гв.ата полка дефилираха, ми пошепна: "Добре че тия юнаци не се отправиха към Цариград, защото не вярвам да можеше някой да ги спре".

Мелник



Избите са готови за поклонниците на Бакхус

Снимка Рага ПЕТКОВА

Число на броя

219

лева средно се кани да похарчи едно българско семейство за идващите празници

Проучване на в. "24 часа"

Мисъл на броя

„

Да ме прощават всички, които смятат, че демокрация и просперитет се постигат за 20 години. За 20 години една английска ливада не можеш да направиш!

Проф. Николай Василев
пред сп. "Тема"

Технологии

Напредъкът
на медицината ►

Проф. д-р А. Чирков

За приоритетите на
родното здравеопазване ►

Доброто настроение зависи от подготовката

Как да избегнем изненадите на обилната трапеза и ниските температури

Д-р Стамен ИЛИЕВ

Поредицата от почивни дни, особено когато е свързана с най-обичаните празници Коледа и Нова година, винаги ни изпълва с планове за гости, срещи с приятели и роднини и пътувания у нас и в чужбина. Но за да не бъде помрачена толкова чаканата ваканция, е добре да се подготвим. Не само с покупки, резервации и билети, но и от гледна точка на здраве то ни.

Кои са най-честите здравословни проблеми, които обикновено се случват точно по празниците? На първо място, обостряне на хроничните коремни проблеми - язви, гастрити, колити, жлъчни кризи. Причината е ясна и прозаична - обилното прехранване с калорични, мазни и трудно смилаеми храни, както и прекаляването с алкохола. Нерядко с храносмилателни проблеми по празниците се сблъскват дори и напълно здрави хора. Особено ако сте спазвали коледния пост, връщането към общия хранителен режим трябва да стане постепенно и разумно. Тук с много голяма сила важи древногръцката максима за мярката. Освен това можете да се снабдите с препарати, съдържащи храносмилателни ензими, и сред-

ства срещу прекомерно образуване на газове и спазми в червата (например комформекс). Този тип препарати не изискват лекарско предписание и може да се комбинират с всякакви храни и с други лекарства. Вярно е, че вече денонощни аптеки има почти навсякъде, но е добре да се снабдите предварително със средства за подпомагане на храносмилането, както и с активен въглен, който помага при разстройствата, прием на некачествена храна и леки киселини. При по-сериозно обостряне на гастрита или язвата бързо и сигурно облекчение се постига с омепразол генерикон.

Сериозно вариране на кръвното налягане също не е изключено по празниците. Особено когато до средата на декември времето беше почти пролетно, а сега се налага адаптация към доста рязко спадналите температури. Затова обличайте се адекватно, поддържайте температурата от поне 20 градуса в помещението и ограничете приема на сол. Противно на някои схващания, физическата активност влияе добре при умерена хипертония. Важно е обаче всички предписани лекарства да се вземат редовно, макар в момента кръвното ви да е нормализирано.

Ако сте с малки деца и ви предстои пътуване,



Калоричното меню е опасно за хора с хронични храносмилателни проблеми

Снимка Евгени ДИМИТРОВ, Булфото

гори и да е на сравнително кратко разстояние, непременно носете термометър, средства против температура - таблетки, сироп или свещички, сироп за кашлица (билковият Ен-Ти-Тус е на природна основа и с доказано действие), капки за нос (или физиологичен разтвор), препарати против разстройство. Запишете в мобилния си телефон номера на детския лекар, за да можете да се консултирате с него по всяко време. Обикновено по празниците много от личните лекари също са в отпуската, затова се информирайте с кой денонощен медицински център имат договор и

кой е неговият телефон. Не забравяйте, че децата са склонни към обезводняване и през зимата, затова трябва да им давате адекватно количество течности със стайна температура дори и да не усещат жажда. При посещения на зимни курорти осигу-

рете за себе си и за децата качествени очила с UV защита. Снегът е много коварен в отразаването на слънцето и не усещаме как "прогаря" очите ни.

Често многото почивни дни са свързани с преумора от усилената работа преди ваканцията и подготовката за празниците. В този случай подкрепете организма си с прием на пряко изцедени сокове от портокали, грейпфрут, мандарини, ябълки, моркови и цвекло или поне с поливитаминни препарати. Както и с единствения препарат, създаден специално против умората - сарженор, който съдържа две естествени аминокиселини, поддържащи физическата и умствената активност.

И най-важното - опитайте се да създадете празник на духа, а не на страстта към хранене. Разходка в планината, плуване в минерален басейн или просто нова интересна книга ще ви разтоварят повече, отколкото дългият престой на отрупана маса.

„Антималигноцит“ ще бъде регистриран

На среща с министър-председателя Бойко Борисов от сдружение "Антималигноцит" са получили уверение, че ще започне да се работи по процедурата за регистрация на медикамента по закон.

"Имаме подкрепата на премиера. Досега съществуваше пълно безхаберие от предишните управления. Опитите да се регистрира медикаментът "Антималигноцит" са от 1992 г.", каза пред health.bg Катя Почева, председател на сдружението.

Лечебният продукт е създаден от българина Продан Христов, който от години живее в Австрия.

"Антималигноцит" се използва при всякакъв вид ракови заболявания. Той действа избирателно върху ракова клетка в растеж, без да вреди на здравата клетка. По време на лечението кръвната картина на пациента не се променя. При неопериран тумор с метастази например първо изчиства метастазите, след което започва да топи и основния тумор.

Ако се проведе оперативна намеса, вместо да се прави химио- или лъчетерапия, може да се проведе лечение с "Антималигноцит" и пациентът ще е излекуван. Не говорим за удължаване на живота, а за излекуване", поясни Катя Почева и допълни, че действията на препарата са доказани от множество клинични опити в Австрия и у нас.

Пациентите са били в последен стадий на болестта, като при тях са били изчерпани всички възможности за лечение. Медикаментът е показал до 70% ефективност.

Според Катя Почева решаването на проблема с регистрацията на продукта е от изключителна важност.

"В асоциацията всекидневно се обаждат хора, защото заболялите се увеличават. Много голям е делът на младите хора - на 20, на 22, на 27 години", допълни Катя Почева.

Кратку

Децата



Френски учени са установили, че първородните деца са по-успешни в живота, но с цената на по-слаба отзивчивост и съпричастност. Резултатите от изследване показват, че първите деца в семейството дават средно 25% по-малко пари от останалите.

Протеини



Хранителен режим, богат на пилешко и риба, в комбинация с протеинови коктейли, може да ускори възстановяването след травми на главата. Специалистите смятат, че аминокиселините биха могли да се дават на хората с мозъчна травма под формата на напитка.

Слънце



Японски учени са установили, че излагането на слънце през зимата е 2,5 пъти по-опасно, отколкото през лятото. Пролучването сравнява нивата на ултравиолетовите лъчи върху сняг и върху пясък. Резултатите показват, че вероятността човекът око да бъде увредено от слънцето е по-голяма, когато хората карат ски, отколкото когато са на плаж. UV лъчите се отразяват от пясъка между 10 и 25%, а от снега - 80%. Хироши Сазаки, един от авторите на изследването, препоръчва да се носят специални слънцезащитни очила в планината.

Sargenor

3x1 на ден

Нагвий умората!

За пълна информация:

Ecopharm

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

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

Медицината се готви за скок

Съвременни технологии ще ни гарантират по-безболезнено и ефективно лечение

Камен ЗДРАВКОВ

Едва ли днес много хора се замислят за напредъка, който постигна медицината през последните двайсет години. Спомнете си как ни изследваха и лекуваха през 80-те и ще се убедите, че технологиите предизвикаха сериозен скок в откриването и преодоляването на редица болести. Да вземем например двете водещи за развитите държави заболявания - инфаркта и инсульта. В края на миналия век лекарите се опитваха да овладеят усложненията, но не можеха да отстранят конкретната причина за инцидента. А това най-често е запушване на кръвоносен съд съответно в сърцето или в мозъка.

Днес във водещите клиники, ако пациентът пристигне навреме, се прилага или вливане във вената на специални вещества за стопяване на запушващия тромб, или достигане до мястото на запушване чрез тънък катетър, който възста-

новява кръвообращението, включително чрез поставяне на тънка "пружинка", която не позволява нови запушвания. Така болният се възстановява за броени часове, при това без трайна инвалидизация. А доскоро това звучеше като научна фантастика. Все пак не бива да изпадаме във възторг, защото и двете заболява-

В близкото десетилетие изкуствените сърца, които и в момента се използват като временно поддържащи живота на пациентите, ще могат да работят с години, без да приковават болния на легло

ния, за които говорим, свидетелстват, че балансът в организма е нарушен и кръвоносните съдове са засегнати от склеротични изменения. Усилията на учените сега са насочени към предотвратяване на самия процес на атеросклерозата. Вече има сериозни данни, че в основата на



това заболяване са възпалителни процеси, които могат да се лекуват в ранен стадий с познатите ни лекарства срещу висок холестерол. Дори симvastатинът в Англия се продава свободно в супермаркетите. Сега се правят усилено генетични изследвания, за да се установи

какви са рисковите фактори за сърдечно-съдовата система при всеки конкретен човек. Така можем да очакваме да се изработват персонални лекарства срещу високото кръвно налягане, например. Ползата от тях ще е, че ще действат в много по-ниски дози и точно срещу причината за хипертонията в съответния организъм.

Вече е факт подмяната на сърдечни клапи без отваряне на гръдния кош - чрез т.нар. инвазивни процедури. Сега това се прави основно за аортната клапа, но се разработват техно-

логии за подмяна и на митралната клапа, която често се уврежда при възрастните хора. В близкото десетилетие изкуствените сърца, които и в момента се използват като временно поддържащи живота на пациентите, ще могат да работят с години, без да приковават болния на легло. В напреднал стадий са и разработките за т.нар. изкуствена кръв. Едни от плюсовете на тази синтетична кръв са, че тя е универсална и при нея няма риск от предаване на инфекциозни заболявания.

В хирургията все по-малко операции ще се правят с традиционните широки кожни разрези. Дори и у нас вече са направени операции по метода на еднорталната ендоскопска хирургия. При нея операторът прониква в организма през един малък отвор (до 2 см) и със специални инструменти извършва операцията при минимална травма и кръвозагуба. А до момента дори миниинвазивните операции изискваха поне 3 малки кожни разрези.

Технологиите за изработване и поставяне на изкуствени стави до толкова ще се усъвършенстват, че третата възраст най-сетне ще се избави от постоянните болки в кръста, таза и коленете. Освен това с помощта на нанотехнологиите остеопорозата ще се лекува много по-бързо, безвредно и успешно, при това само след около 5 години.

Нанотехнологиите ще имат основна роля и в борбата с раковите заболявания. В близките години в практиката ще навлязат вещества, които могат да доставят противораковите лекарства непосредствено в клетката, поразена от злокачествения тумор. А днес един от главните проблеми в борбата с рака е в това, че е много трудно да се убият болните клетки, без да се засягат здравите. Известно е, че лъчевата и химиотерапията нанасят големи вреди на човешкия организъм, лекувайки го от туморите.

Препарат спасява от кожен рак

Илиана СЛАВОВА

Лечението на онкологичните заболявания невинаги е свързано с операции, лъчетерапия и продължително възстановяване. Някои кожни карциноми се лекуват чрез намазване с препарат, който уврежда раковите клетки.

Практиката на г-р Елмира Павлова, управител на Националния онкологичен медицински център, показва, че методът е изключително успешен при някои повърхностни карциноми и предракови състояния на кожата.

"Много сме щастливи, че малко повече от година пациентите ни могат да използват локална терапия с един изключително добър продукт - "Алдара" крем. В случаи, които не са показани за хирургично лечение или химиотерапия, може да се използва този метод. За жалост той не се поема от здравната каса. Много от пациентите са възрастни хора, знаем какво е социалното положение на пенсионерите в нашата страна. Това е един скъп медикамент и не всички могат да си го позволят" - коментира г-р Павлова.

В кабинета ѝ срещнахме пациент с карцином - на него му е предписано лечение с "Алдара", за което е научил от вестник "Живот и здраве". 82-годишни-

ят Иван Иванов не подлежи на операция поради сериозни съпътстващи заболявания. Преминал е курс на лъчетерапия, но е поел максималната допустима доза облъчване и не може да продължи със същото лечение. Затова "Алдара" е единствената му възможност.

Препаратът уврежда раковите клетки, вследствие на което здравата кожа измества болната и тя постепенно отпада. Обикновено лечението трае до шест седмици, в редки случаи до осем. През този период пациентите се лекуват в домашни условия, като преминават поредица от контролни прегледи.

Те се изследват преди започването на лечението, както и 45 дни след неговото приключване, за да се докаже, че на мястото на карцинома вече няма ракови клетки.

Иван Иванов не може да си позволи да заплати разходите за такова лечение. Надява се да бъдат направени промени в пакета на здравната каса, така че то да стане достъпно.

Тъй като към момента не е ясно дали и кога ще стане това, а лечението му не търпи отлагане, фирма "Екофарм" реши да дари на г-до Иван необходимо количество "Алдара".



Парите не компенсират липсата на реформа

И най-бедният трябва да има достъп до най-висококвалифицираната медицинска помощ



Проф. д-р Александър ЧИРКОВ

Когато се върнах в България преди повече от 25 години, малко хора вярваха, че кардиологията и кардиохирургията в страната ще достигнат едно високо равнище. Но школата, която създадох, днес е факт и моите ученици са ръководители и водещи специалисти в основните сърдечни клиники.

Същевременно аз много отдавна се боря за нормализиране на системата на здравеопазването в България и мисля, че вече всички осъзнаха, че без здрава нация не може да има никакъв напредък на държавата. Здравеопазването изисква приемственост, непрекъснато изграждане и постоянство.

В момента нито пациентите, нито лекарите са доволни от своето положение. Дотук се стигна, защото в действителност на съответните ръководители няма целенасоченост и следване на единен замисъл. Всеки идва и работи спонтанно в опит да реши отделни проблеми в отделни здравни сек-

Съвременното лечение изисква взаимодействие между здравните институции
Снимка Росен ВЕРГИЛОВ



тори. А така се губи картината на цялото!

Сега основните субекти в здравеопазването са налице - Лекарски съюз, Национална здравна каса, пациентски организации, Министерство на здравеопазването. Сега трябва да има взаимодействие между тях, но с реалистични очаквания. Няма как това правителство да оправи нещата с магическа пръчка. Един от приоритетите трябва да бъде въвеждането на частните здравни фондове, защото те много стриктно следят отчитането на болниците и изразходването на средствата. А пациентите, осигурени в тях, имат правото на реален избор. Но аз мисля, че общественото осигуряване

трябва да продължи да съществува и да се подкрепя, когато е необходимо, от държавата. В Испания и Германия държавата покрива дори и дефицитите на частните здравни фондове, когато те докажат, че са направили оправдани разходи.

От друга страна, доброто здравеопазване не е само въпрос на пари. И три милиарда евро да се наляят, пак нищо няма да стане, ако не се направи реформата. Затова всеки финансов министър има право да не дава пари на една нереформирана система.

Вземете например инфарктите, от които умира толкова много българци. Ами това заболяване в огромния процент от случаите може да се леку-

ва много успешно, но в първите часове от възникването му. Но ние нямаме все още т.нар. центрове по гръдна болка, които са много разпространени в Европа. В тези центрове отива всеки пациент със съмнителни болки, там се диаг-

ностицира за какво става въпрос и ако е инфаркт, следва незабавно лечение. Така пациентът не само остава жив, а и си отива без особени трайни последици за здравето. Напълно е реалистично такива центрове да бъдат изградени и в България, при това така, че да обхванат цялото население. Достъпът трябва да е еднакъв и за жителите на големия град, и за хората от най-малките селца. Това е съвременното здравеопазване. И най-бедният трябва да

не ползва здравни услуги, но неговите пари се използват именно за лечение на нуждаещите се, независимо от тяхното имуществено състояние.

Самият аз винаги съм си плащал осигуровките в България, но никога не съм ползвал болнична помощ или отпуск по болест.

Никога да не назначава лекари за изпълнителни директори на болници.

Те трябва да са икономисти и юристи. Медицинският директор вече трябва да е лекар и той да се грижи за организацията на лечението. Постоянното обучение на лекарите е решаващо за качеството на медицинската помощ. Това обучение трябва да е грижа и приоритет на здравните ръководства на всички равнища. Здравното министерство не трябва да има болници. Държавни трябва да са само университетските болници.

Здравеопазването изисква приемственост, непрекъснато изграждане и постоянство

има достъп до най-висококвалифицираната медицинска помощ. Това е работа на общините и държавата. Затова е принципът на солидарност в здравното осигуряване. Някой може да плаща доста пари, а дълго време да

има достъп до най-висококвалифицираната медицинска помощ. Това е работа на общините и държавата. Затова е принципът на солидарност в здравното осигуряване. Някой може да плаща доста пари, а дълго време да

С ваксина срещу папиломния вирус

С проф. Златко Кълвачев, ръководител на лаборатория „Молекулярна вирусология“ в Националния център по заразни и паразитни болести, разговаря Петър Галев

- Проф. Кълвачев, разбраха ли вече хората връзката между човешкия папиломен вирус и редица здравословни проблеми, включително рака на маточната шийка?

- Мисля, че широката общественост още не е наясно за тази връзка. Все пак важното е, че медицинската общественост отдавна е наясно за категоричната връзка между хроничната инфекция с човешкия папиломен вирус и различни предракови и ракови заболявания.

- Актуална ли е у нас възможността жените да се предпазят от рак на маточната шийка чрез ваксина?

- Разбира се! Предназначението на ваксините, които се продават и в България, е точно това - профилактика на инфекцията, която при определени условия може да причини рак. Ваксината е основно за момичета и млади жени преди техния сексуален дебют.

- Колко от младите хора са инфектирани с човешкия папиломен вирус?

- Той е доста разпространен във възрастовата група 17-27 години, може би до 60 процента от момичетата и момчетата в тази група са били заразени. Хубавото е, че при много от хората тази инфекция е транзитна, т.е. тя преминава спонтанно след няколко

месеца. Проблемът е, когато имаме продължаваща инфекция. Тогава се увеличава възможността да има последици за здравето. Затова е добре да се следи за наличието и активността на инфекцията чрез съответните тестове.

- Категорично ли е полов пътът за заразяване с човешки папиломен вирус?

- Огромният процент от случаите се дължи на сексуални контакти, но не 100 процента. Има възможност и за битово заразяване, при неспазване на съответната хигиена. Вирусът е много устойчив на външна среда и не загива от спиртни дезинфектанти, а само от хлорни препарати.

- Положителният тест за наличие на човешки папиломен вирус какво поведение изисква?

- Това не е онкологична диагноза, както някои се опасяват. Добре е един положителен тест да се повтори, за да се види дали има самоизлекуване. Ако не, съвременната медицина има достатъчно средства за реакция, за да не се допусне риск за здравето.

Още информация за човешкия папиломен вирус можете да получите на телефон 983 94 94.

Патентован Аюрведичен 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.esopharm.bg

Назаем от www.health.bg

Как здравето зависи от устната хигиена



Устната хигиена е важна не само за външния вид и самочувствието, но и за здравето като цяло. Медицинските аргументи за това са неопровержими.

Кариесите и болестите на венците могат да усложнят много сериозни състояния като диабета и респираторните заболявания. Освен болки нелекуваните кариеси понякога причиняват сериозни инфекции.

Учените постоянно изследват връзката между лошата хигиена на устата и сърдечните болести, както и с преждевременното раждане на бебета с тегло под нормата.

А какво означава добра хигиена в устната кухня?

Лекуване на кариесите и болестите на венците. Лошата хигиена влияе зле на външния вид и самочувствието и се свързва с проблеми със съня, както и с проблеми в поведението и развитието на децата. Тя води до нарушена дъвкателна дейност и храносмилане. От своя страна доброто хранене е важно за изграждането на здрави зъби и венци, които да се противопоставят на болестите и да подпомагат оздравяването.

Пушенето е главен рисков фактор за болестите на устната кухня и зъбите. Тютюневият дим е много вреден за венците и за другите тъкани в ус-

тата. Токсините в дима могат да причинят рак на устата и също така да разрушат костта около зъбите, което е главната причина за падането им.

Доказано е, че пушенето е един от най-рисковите фактори за заболяванията на венците и най-рисковият за рак на устата.

Последствията от лошата хигиена на устата

Възпаленията на венците могат да обхванат и костта, която поддържа зъбите. В основата на зъбите се образуват плаки, покрити с безцветен слой от бактерии, които не се отстраняват чрез ежедневното миене на зъбите. Тези плаки се втвърдяват и се превръщат в зъбен

камък, който инфектира венците.

Ако не се лекува, заболяването на венците води до падане на зъбите и повишен риск за по-сериозни

болести, като респираторните. Бактериите в плаките могат да преминат от устната кухина към белите дробове, да ги инфектират или да усложнят съществуващи вече белодробни заболявания.

Болните венци се свързват и с диабета. Диабетиците са по-податливи към болести на венците, а те пък от своя страна може да доведат до усложнения в състоянието им.

Медиците изследват и евентуалната връзка между лошата хигиена на устата на бременни жени и риска да родят преждевременно бебета с тегло под нормата. Такива бебета са застрашени от усложнения, астма, ушни инфекции, вродени аномалии, проблеми в поведението и при тях смъртността е по-висока.

Намаляването на риска е постижимо. Ето как:

■ Мийте зъбите си поне два пъти дневно. Изплаквайте устата си с антибактериална дезинфекционна течност.

■ Преглеждайте се редовно при зъболекар. Ако почувствате, че имате някакъв проблем, не изчакайте положението да стане нетърпимо.

■ Хранете се здравословно.

■ Не пушете, а ако не можете да се откажете, посещавайте по-често зъболекаря си.

■ При бременност се придържайте към здравословен хранителен режим и към правилата за хигиена на устата.

■ Мийте собственоръчно зъбите на децата си до 7-годишна възраст. След тази възраст под вашето ръководство те ще се научат сами да правят това правилно.

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

Патентован Абсвещен продукт

N-Ti-Tuss

7 биакс с чуден вкус от сиропа ЕнТиТус

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

ecopharm
www.ecopharm.bg

Във виното

Ресвератролът е безценното вещество в гроздето, което удължава живота

Още Хипократ е писал за червеното вино като средство, лекуващо анемия и оказващо общо тонизиращо въздействие. А в миналото красивите римлянки вземали ванни с младо червено вино, за да имат гладка и красива кожа. На древните гърци също бил известен подмладяващият ефект на напитката. Те я смесвали с екстракти от билки и я нанасяли върху лицето и тялото си.

Сериозен тласък в изучаването на гроздето и виното дадоха наблюденията върху населението на Франция - едни от най-ревностните почитатели на божественото питие. Традиционното меню на французите не е особено

здравословно - сирена, месо, сосове, мазна и богата на холестерин храна, но статистиката показва, че сърдечно-съдовите заболявания там са доста по-малко, отколкото в съседните държави. Оказало се, че причината за това е виното, което присъства задължително на трапезата на французите.

Виното съдържа аминокиселини и органични съединения, необходими за нормалната обмяна на веществата. То е богато и на микроелементи - желязо, цинк, манган, както и набор от органични киселини, притежаващи уникално овлажняващо действие. Но едно от предимствата на гроздето са полифенолите, активни вещества, способни да свързват свободните ра-



Виното доказва своето предимство пред всички алкохолни напитки

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Любопитно за напитката на боговете

1. Най-голямата бутилка вино в света е висока 1,8 метра и тежи 585 кг. Напълнили са я австралийски производители с вино от сорта "Шираз". Огромната бутилка, наречена "Пет добродетели", е оценена на 3,5 хиляди долара. За нейното напълване биха били необходими 387 обикновени бутилки вино.

2. Чудотворните свойства на виното били доказани с многочислени примери на изцеление. По време на чумната епидемия жителите на Австрия, които употребявали вино, не били засегнати от страшната болест. А през XIX век виното било признато за най-доброто средство срещу холерата. През 1840 година били познати

имената на 164 лечебни вина.

3. Виното в Библията се споменава 450 пъти. Свети Павел в едно от своите послания съветва Тимофей да укрепи здравето си с вино.

4. В Китай при разкопките открили вино, което било съхранявано 2000 години. Бронзовата кана във формата на гла-

ва на феникс, съдържаща напитката, била внимателно извадена и днес виното се пази в стъклен петлитров съд. Предполага се, че виното било приготвено още при династията Хан, която управлявала Китай около 206 г. от новата ера.

5. По названията на вината може да се изучи географията на Европа. Френската провинция Шампан дала названието на знаменитото пенливо вино, а неговите градове Коняк и Кагор станали кръстници на едноименните напитки. Испанските градове Малага и Херес дали имената и на вината, произвеждани там. Портвайнтът е кръстен в чест на португалския град Порту, а виното от сорта "Мадейра" произлиза от името на остров Мадейра.

6. Думата "вино" произлиза от санскритската "вена", която означава "обича".

7. Виното е най-древната алкохолна напитка - тя е известна от около 50 000 години, докато бирата е само на 9000 години.



Хайделбергската бъчва

8. Най-голямата бъчва за вино е прочутата Хайделбергска бъчва. Тя е направена от висококачествен дъб, а вместимостта ѝ е 212 422 литра.

9. Френски производители тели създали нов сорт бяло вино, което притежава всички свойства на червеното. Нивото на полифеноли в него е увеличено четири пъти. Авторът на новото вино споделя, че то е създадено специално за диабетици, но е полезно и за хората със слабо сърце, защото

то поддържа нормалното на кръвното налягане и стабилизира кръвообращението.

10. В Древна Гърция винаги смесвали виното с морска вода.

11. Обикновено с рибата се предлага бяло вино, а с месото - червено. Рибата тон е единствената, с която се пие червено вино.

12. В преварена вода шампанското се охлажда по-бързо, отколкото в обикновена.



Весело посрещане на Рождество Христово

**и честита
Нова
година!**





Откритията на годината

Целувката лекува

Целувката не е само удоволствие, но и ефективно средство срещу различни заболявания, твърдят специалисти. Лекарите от Лос Анджелис установили, че целувката влияе благотворно на кръвоносната система, защото пулсът се увеличава до 110 удара в минута. А това е отлична тренировка и за сърдечно-съдовата система. Същите изследователи смятат, че след "райската наслада" белите дробове започват да работят при усилен режим - 60 вдишвания в минута, вместо нормалните 20. Подобна "вентилация" е

много добра профилактика срещу белодробните заболявания. Сътрудници от Академията по стоматология в Чикаго са убедени, че целувката помага и срещу... кариес, тъй като стимулира образуването на слюнка, която по-добре от гъвката неутрализира киселините отлагания върху зъбите. А специалисти от Ню Йорк са доказали, че любителите на страстни и нежни целувки по-рядко страдат от пародонтоза. Учени от Монреал пък твърдят, че целувката избягва от стреса и неговите последици.



Чудото на доматеното хапче

Чудодейно хапче, пуснато в продажба от 1 юни във Великобритания, ще лекува сърдечни заболявания и цирроза. Британски учени от Оксфордския университет са успели да разработят технология за използване на антиоксидантните свойства на кората на узрелите домати, превръщайки я в магическо лекарство. Тестове, проведени със 150 добро-

волци, показват, че нивото на вредните мазнини в кръвта, известни като липиди, спада почти до нулата за един курс на лечение. Новото хапче се оказва много по-ефективно и от статините - най-масово предписваното лекарство в света за лечение на кардиозаболявания и инсулти, с годишен оборот \$ 27 млрд.

За новия продукт няма да се изисква рецепта, защото е 100 процента природен, без странични ефекти и поради това не се нуждае от допълнителни тестове. Според известния британски кардиолог д-р Роб Хикс чудодейното хапче може да спаси "милиони човешки животи в глобален мащаб".

Вечната младост - мисията е възможна?

Лекарство, използвано при пациентите с трансплантирани органи, може да удължава живота на мишките с близо една трета. Обнадеждаващите резултати са от мащабно американско изследване, публикувано в сп. Nature и цитирано от авторитетни медии като британския В. "Таймс" и Би Би Си.

Проучването за пореден път провокира мечтите на човечеството за откритието на "еликсир на живота". Мъжките мишки, на които бил даван рапамицин, регистрирали увеличение на продължителността на живота с 28 процента, а женските - с 38. Изследо-



вателите се надяват, че откритото за пръв път в почвения състав на Великденските острови в Тихия океан вещество в бъдеще ще се използва и като лекарство за удължаване на живота при хората. Ранди Стронг от университета в Тексас и член на екипа

обяснява на страниците на списание Nature: "Вярваме, че това е първото убедително доказателство как посредством медицинска терапия процесът на стареене дори при хората може да бъде забавен, а продължителността на живота - удължена."

Сексът удължава живота



стта от смърт до 80-годишна възраст се увеличава със 70%. Редовните интимни ласки снижават риска от инсулт с 50%, от диабет с 40% и от сърдечен пристъп с 30%.

Причина за ранната кончина на самотните мъже е нивото на тестостерона, който оказва влияние върху целия организъм. Колкото по-ниски са показателите на този хормон, толкова по-висока е вероятността мъжете да бъдат сполетени от гореспоменатите болести.

При жените нещата стоят по друг начин. Група немски изследователи установили, че редовният секс не влияе по най-добрия начин на нежната половина на човечеството, защото предизвиква хормонални изменения, които са по-скоро неблагоприятни за жените. Самотните наследници на Ева се оказали в доста по-добро психическо здраве, за разлика от ергените, които определено се чувстват по-добре в женска компания.

Лукът отлага стареенето



Съвсем ново и удивително качество на лука откриха японски учени. Те установили, че гразнещият очите зеленчук е способен да пречиства клетките на главния мозък и да задържа процеса на стареене. Оказало се, че лукът съдържа изключително активни серни съеди-

нения, които лесно се усвояват от организма. Попадайки в кръвта, те въздействат позитивно върху редица ключови зони в главния мозък. Отделящите се от зеленчука вещества активизират и подмладяват клетките, отговарящи за паметта и емоциите.

През миналата година бяха представени резултатите от изследването на френски учени. Те доказали, че при жени, употребяващи в менюто си чесън и лук, е намален рискът от рак на гърдата.

Под шатрата

Коледария 2009 - апетитна и шумна

Пътеводител на столичния купонджия

Светлана ЛЮБЕНОВА

Преди да тръгнете, трябва да направите две неща. Първо - загасете телевизора, без да съжалявате. Вярвайте, когато се приберете, вечните водещи, сполучливо наречени от Слави Трифонов опосумите, отново ще са на екрана. Даваме ви стопроцентова гаранция, че кратката разгряла с тандема ще се отрази превъзходно на психичното ви здраве. Второ - сгънете внимателно скептицизма и балканската си подозрителност и ги приберете в шкафа. За предстоящата акция те само ще ви пречат.

Сега вече сте готови да се змурнете в преживяването, наречено Коледария 2009.

Стигнете ли центъра, стъпвайте внимателно. Уличките са част от пъпа на европейската столица и имат код 1000, но това очевидно не е причина, за да бъдат прилично осветени. Идва най-трудната част. Огромното пространство пред вас не е галактическа тъмна дупка, а началото на Борисовата градина, известна с шмайзерите. Силуетите на шест крака всъщност са грижовни стопани, водени

Коледария 2009 е малко кичозна, но пък чаровна по нашенски
Снимки Рага ПЕТКОВА



от домашни любимци. Видяхте ли, като има кой да ви води, съвсем не е толкова страшно.

Разминавате се с огромна кака, която квичи в микроскопичното, сравнено с размерите ѝ, телефонче: "Пълна порнография!" Дълбокомислената оценка явно касае мероприятието, към което сте се насочили. Проявете решителност и не се предавайте. Помислете за опосумите, които ви дебнат от екрана вкъщи. Това ще ви даде необходимия стимул да направите

последните крачки.

И ето ги - ангелите. Полюшват се над вас и май нещо искат да ви прошепнат. Не се опитвайте да схванете какво. Приемете ги за нечия проява на чувство за хумор. В противен случай може да се потиснете, а оттам го депресията има само една крачка.

Можете да се поздравите. Ангелите са зад гърба ви, значи трудната част мина. Пред вас е предгверие на Коледария 2009. Усмийте се, без да губите бди-

Тук се яде и пие.
По много

телността си, защото тя тутакси ще бъде поставена на изпитание. Вдясно щанд със сирена дебне само малко да се разсеете и да щракне капана. Запомнете - големите цифри са цените. Те са доста приемливи. Съсредоточете се върху долния ъгъл, там пише 100 г.

Вие вече сте един наистина информиран посетител на Коледарията. Оттук нататък ще се справите.

Преди да нахлуете в основната шатра, ще зърнете неясна измъчена фигура, която наднича през вратата. Това е кризата. Теглете ѝ един шут, тя няма работа тук. Влизайки, веднага ще се топнете в сочния аромат на скара. Изчакайте няколко минути да свикнете с дима и се огледайте. Без добре обмислена стратегия и тактика няма да минете. Тук се яде и пие. По много. Това винаги е изисквало стройна организация.

Първо се наредете на опашката, за да се сдобие с нещо, расло на кокал. Жената веднага я



дислоцирайте на съседната опашка за напитки. Децата - в надуваемия кът.

След като успешно сте изпълнили основната част от занятието, потърсете място на огромните маси. Проявете търпение и хитрост. Припомнете си военната стратегия при набавяне на продукти през Виденовата зима. А тя беше: Всеки за себе си - Бог за всички!

Ето, видяхте ли, че ще се справите. Скарата е топла, напитката - студена. Какво повече... Сега вече можете да проведете и културно мероприятие. Обърнете внимание на естрадата, откъдето се изливат англоезични трели. Сега е моментът за прозре-

нието: "Абе, животът не е толкова лош!"

На излизане ще ви направят впечатление балите слама. Не допускате в главата ви да вземе превес аналогията с домашния добитък. Рисквайте да провалите постигнатото с толкова усилия.

Прави сте, че цялата Коледария е малко кичозна, но признайте, че е чаровна. Щом сте тук, значи част от вас, както и от всички столичани, се е нуждаела от такова местенце. На моменти абсурдно, на моменти куриозно, не особено добре замислено, задимено и съмнително чисто, но пък сто процента наше-нско. Апетитно, шумно и шарено като битието българско.





Ски или СПА - изберете сами

Зимните курорти са готови да наситят с емоции почивните ни дни

Петя ИВАНОВА

Задава се поредица от почивни дни и естествено възниква въпросът - накъде? Някои ще предпочетат емоциите на белите писти, други - релакса в СПА центровете, трети - планинските хижи и маршрути, четвърти ще изберат варианта три или повече в едно.

За тях идеални условия предлага Банско със своите 19 писти за начинаещи и за напреднали скиори, осветление за нощно каране, ледена пързалка, семейни и СПА хотели, близост до балнеоложките селища Добринище и Баня. След цял ден спускания по дългите писти или разходки по пиринските пътеки можете да се отпуснете в някоя от механите и да споделите с приятели настроението, което само тежкото вино и македонските песни на живо могат да донесат, да опитате прочути капана, чомлек, катино мезе и бански старец. Поради голямото многообразие от хотели и къщи за настаняване цените са доста различни. Например новогодишните празнични пакети с 3 нощувки на човек в двойна стая са между 123 и 530 лв.

Дневната лифт карта струва 55 лв., а за половин ден - 41 лв.

Боровец е предпочитан от скиорите заради трите ски зони - Ситняково, Ястребец и Маркуджик, с общо 23 писти, съоръжения за изкуствен сняг, детски снежен парк и ски училище, условия за екстремни спускания за сноубордистите, писти за ски бягане... Ако сте планинар и имате късмет с времето, можете да изкачите балканския първенец Мусала и да се наслаждавате на божествени панорамни гледки или по маркирани пътеки да



Чепеларе е чаровно място да прекарате празниците

Българските скиори могат да бъдат спокойни за снежната покривка, защото в родните курорти значително е увеличен броят на съоръженията за изкуствен сняг

стигнете до хижите "Чакър войвода", "Марица" или "Заврачица".

Дневната лифт карта е 55 лв. Цените на нощувките в хотел започват от 30 лв., а за новогодишните празнични пакети с 3 нощувки варират между 193 и 550 лв.

Със своите 240 слънчеви дни в годината Пампорово се слави като най-слънчевия зимен курорт у нас. Пистите му предлагат условия и за начинаещи, и за напреднали скиори, а на сноубордистите се предлага и халфпайп. В механите освен на чеверме и отбрани родопски специалитети и напитки можете да се наслажда-

вате и на мелодичните родопски каба-гайди и космически родопски гласове.

Цената на целодневната лифт карта се очаква да бъде 50 лв. Коледните пакети с 3 нощувки и празнична вечеря са между 165 и 275 лв., а аналогичните за Нова година - между 299 и 399 лв.

Тази зима Чепеларе посреща туристите с 12 обновени и маркирани писти с различна трудност, оборудвани с безжичен интернет, и с най-модерната система за изкуствен сняг в България. Цената на дневната лифт карта е 38 лв., а на полудневната - 25 лв. Три нощувки с включена лифт карта в четиридневен хотел струват около 300 лв.

Хит за коледните и новогодишните празници тази година са т.нар. СПА и уелнес дестинации като Велинград, Девин, Сандански, Хисар, Баня и др. В пакетните цени на СПА хотелите е включено ползването на басейн, джакузи, сауна, парна баня и безплатна консултация с лекар за СПА процедури. Цените на ко-

ледните пакети с 3 нощувки в двойна стая и празнична вечеря варират така: Девин - от 239 до 694 лв.; Велинград - от 313 до 485 лв.; Пампорово - от 165 до 275 лв.; Сандански - от 200 до 403 лв. За аналогичните новогодишни пакети се заплаща съответно: Велинград - от 315 до 750 лв.; Девин - от 249 до 694 лв.; Боровец - от 193 до 550 лв.; Хисар - от 348 до 558 лв.; Сандански - от 195 до 740 лв.; Велико Търново - 270-

440 лв.; Златни пясъци - от 287 до 480 лв.

От дестинациите в чужбина българите предпочитат Египет, Тунис и Тайланд. Неслучайно, защото например седем дни All inclusive в Египет струват 800 лв., а в Банско за пет нощувки се заплаща около 600-750 лв. Заради близките ценови равнища на офертите за ски ваканция в България най-търсени са курортите в Австрия и Италия, но тези почивки се осъ-

пават от транспортните разходи.

Българските скиори могат да бъдат спокойни за снежната покривка, защото в родните курорти значително е увеличен броят на съоръженията за изкуствен сняг. Витоша, Боровец и Банско разполагат с осветени писти за нощно каране. При наемане на ски екипировка се предлагат между 10% и 15% отстъпки от цените на картите. Основен проблем обаче е липсата на информация за цените и местата за паркиране. Само в Боровец, Банско, Витоша, Добринище и Пампорово в цената на лифт картите е включена планинска застраховка. Ако не е предвидена, препоръчваме скиорите да си я направят сами за около 15 лева, тъй като при инцидент тя покрива почти всички разходи.

За предстоящия зимен сезон девет ски курорта предлагат лифт карти на цени между 3 и 25 лева.

Това са Беклемето, Узана, Ком, Мальовица, Рилски езера, Паничище, Пършевица, хижа "Чумерна", Семково. Техните писти са по-къси от тези в Банско, Боровец и Пампорово, но заради кризата тази година там се очакват повече туристи. Освен това всички те предлагат прекрасни маршрути за любителите на планините.



Белите писти у нас привличат все повече чужденци

Снимка Рага ПЕТКОВА

Подаръци

Играчката забавлява, но и обучава

Малките дами и джентълмени прекрасно разбират от мода

Тина БОГОМИЛОВА

Подаръци ще има за всички от сърце. Дядо Коледа тихичко ще ги остави под елхата и повечето от тях ще са забавни детски играчки. Само дето няма да са измайсторени от симпатични джуджета, а най-вече от чевръсти китайци.

Играчката лесно се превръща в "плачка", ако не внимаваме какво подаряваме на любопитните хлапета. Хубавата кукла веднага оплешивява след първата ѝ прическа от тригодишната модна коафьорка. Вместо да унищожи всички тъмни сили, мечът ранява размахващия го герой с памперси.

Преди да купим и най-модерната и скъпа играчка, е добре да се уверим, че не само е безопасна, но и подходяща за способностите на хлапето. Защото играчката не само забавлява, но и запознава детето със света. За да няма сълзи в очите, трябва добре да преценим дали малките палавници са способни да играят с коледния си подарък.

Палавниците до годинка и половина ще се забавляват най-добре с плюшени и музикални играчки, кубчета, килимчета за гимнастика.



Дядо Коледа не бива да разочарова най-преданите си почитатели - децата

Снимка Рага ПЕТКОВА

Първите пъзели, комплекти за рисуване и конструктори ще е добре да подарите на малчуганите между 18 месе-

ца и три години. Тогава те започват да придобиват нови умения, а и да имитират възрастните около тях. Подходящи коледни подаръци за тази възраст са кукли и играчки - животни, колички, столчета, телефони. Хлапето като истински актьор имитира деловите разговори на татко, но изберете телефон, който не пици високо и не уврежда слуха.

Ако детето е навършило три години, подходящи подаръци са сглобяеми играчки, куклени къщи, влакчета и колички с дистанционно. Децата на тази възраст стават по-енергични и можете да им подарите кърки, ролери или колела. Стават и

Играчката лесно се превръща в "плачка", ако не внимаваме какво подаряваме на любопитните хлапета

по-любопытелни и експериментират със занимателни игри с въпроси и отговори.

За палавниците между 3 и 4 години са най-удачни подаръците, които развиват и без това богатата детска фантазия. С играчките те ще измислят сюжет, достоен за фантастичен филм с много феи, магьосници, супермодерни войници и какво ли още не.

За децата между 5 и 7 години са занимател-

ни и полезни дидактически и образователни игри, които ще ги подготвят за първите стъпки в училище.

Играчките на каките и батковците лесно могат да разплачат малките, затова внимавайте как и къде ги подарявате.

Кичозната грънкулка за два лева няма да радва дълго детето, чакащо с нетърпение коледната нощ. Хубавата играчка е красива, качествена и на подходяща цена.

Четете етикетите. Там трябва да е написано името на производителя или на вносителя. Всички играчки за деца над 3 години трябва да имат специален знак, че малчуганите до тази възраст не бива да играят с тях. Знакът е кръг, разделен на две - в едната половина е нарисувано детско лице, в другата е написано 0-3.



Четете инструкциите за употреба и предупредителните текстове. Не подарявайте кърки на детето си, без да сте приготвили и на колени.

Европейските директиви за безопасност на детските играчки стават все по-строги. Особено когато на пазара се появяват играчки с малки части, които лесно могат да попаднат в устата и да задушат детенцето.

Преди да платите играчката в магазина, погледнете дали са спазени задължителните изисквания. Дали забавлението за бебето си има надпис "Неподходящо за деца под 3 години" и написано ли е какво може да нарани детето. Играчките на хлапетата, които се използват по съ-

щия начин както уреди, предназначени за възрастни, трябва да имат надпис: "Внимание! Да се използва само под прякото наблюдение на възрастен". Те трябва да имат и упътване за функционирането им, както и предупредителен текст играчката да бъде недостъпна за много малки деца.

Малцина биха открили опасност в броилка, но дори и първите крачки с числата могат да са опасни, ако е направена така, че хлапето глътне топче, което може да го задуши. Едва ли някой може да предвиди сериозната опасност, която може да причини дори малко плюшено кученце с по-дълга от позволената в стандартите каишка.

Играчките обикновено водят списъка на опасните продукти в европейската система за бързо предупреждение за опасни нехранителни продукти RAPEX.

Продуктите за деца като велосипеди, проходилки, детски креватчета и залъгалки са сред тези, за които са изпратени най-много сигнали през последните години. Стоките от Китай традиционно дават повод за най-много оплаквания.

Малките дами и джентълмени прекрасно разбират от мода и си поръчват актуалните от списанията и телевизията играчки. Забавленията трябва да изнедават с нов дизайн, но и да са като принцесите, барбитата, храбреците и непобедимите оръжия във филмите и приказките.

Тази година модерните играчки са с много пестри цветове и детайли. Предпочитани са виолетови, зелени, оранжеви и розови забавления.

Без значение от коя приказка е играчката, важно е произходът ѝ да е от магазин, където се спазват правилата за безопасност и се продават качествени стоки.



Празници без стрес

Как да посрещнем Коледа и Нова година без излишно напрежение

Ако вашите празници са изпълнени със звън на златни камбанки, радостни наздравци, топли домашно приготвени погачи и пожелания за световен мир, време е да спрете с гледането на телевизия и да се върнете към реалността. За огромното мнозинство от хората по света Коледа и Нова година се асоциират с хиляди нерви, прахосани в поредното предпразнично задръстване, превишени лимити по кредитните карти, развличане на близки (и не толкова) роднини и разбира се - престорено въодушевление при вида на подарък под елхата - например луксозно опакован, чисто нов модел херметична тенджерка. Зимният сезон е времето, когато от вас се очаква безпроблемно да сместите във вашето така или иначе вече натоварено ежедневието коледните офис партита, пазаруването и традиционните семейни. Казано накратко - празниците означават стрес. Не бързайте да се отчайвате - все още имате време да върнете малко от светостта на Коледата във вашия дом. Ето няколко полезни съвета, изготвени от психолози от университетите в Мичиган и Айова, които ще ви помогнат да се справите или дори да избегнете негативните стресови ситуации.

■ **Пазете се от натрупването на дългове** - Купуването на подаръци за любимите хора е неустойчиво изкушение, но често води до неприятни последици за вашия портфейл. Определете точна сума за пазаруване и не я надвишавайте дори с малко пари отгоре, защото, започнете ли веднъж, няма да можете да се спрете. Ако търговският център в града ви започне да слага новата коледна украса, преди да сте приключили с погасяването на миналогодишните си празнични дългове, това означава само едно - време е да преосмислите шопинг навиците си. Скъпите подаръци не са гаранция за щастлива Коледа. Човекът, който



Доброто настроение и добрата компания вървят ръка за ръка

ги получи, може да изпита по-скоро вина, отколкото въодушевление, особено ако дарът не е толкова желан, но за сметка на това е изключително скъп. Дори децата ще бъдат признателни за някой по-евтин подарък, който обаче е внимателно избран, особено ако им се обясни, че не разполагаме с неограничени средства.

■ **Избягнете роднинските драми** - Ако членовете на вашата рода се разбират помежду си, можете да се считате за един от малцината истински щастливици на нашето земно кълбо. Безспорно празниците предоставят на всеки човек страхотната възможност да прекара известно време със своите роднини, но в случай че фамилията ви изобилства от конфликтни и тънко обидни личности, Коледата може да се превърне в арена на ожесточени семейни битки. Ако най-лошите кавги се оформят около празничната трапеза, обмислете варианта да съберете близките си на обяд или вечеря в някой хубав, уютен ресторант. На публични места хората са склонни да бъдат по-въздържани в споровете си и да демонстрират добро поведение.

■ **Разхождайте се на открито** - Физическата активност винаги е ефикасен начин да се отървете от стрес. Вместо да гледате коледните филми, които всяка самоуважаваща се телевизия чинно повтаря винаги по това време на годината, направете си една ободоряваща разходка из вашия заскрежен квартал. Зимните слънчеви лъчи могат значително да подобрят настроението ви, особено ако страдате от хактерните за по-къси

Нема празник в историята на човешката цивилизация, който да е минал без инциденти. Забравете за перфектната Коледа

те дни от годината депресивни и меланхолични състояния.

■ **Отделете време, за да оцените прелестта на малките неща около вас** - Понякога коледното настроение ни завладява моментално след като чуем любимата си зимна песен или след като си налеем чашка от

предпочитаното питие. Не пропускайте тези съдържателни мигове, защото без тях празниците са само официални, но не и емоционални.

■ **Бъдете отстъпчиви** - Прекалено много хора пристъпват към празниците със строго определена визия как всичко трябва да протече. Тази година се опитайте да бъдете отворени за нови идеи. Попитайте останалите хора около вас какво наистина им се прави и се постарайте да им угодите. Кой знае - може да изненадате самите себе си с откритието, че се чувствате по-добре у дома, докато иг-

раете "Монополи" или "Скрабъл", отколкото докато групово кръстосвате претърпаните магазини в търсене на перфектните подаръци.

■ **На път с повишено внимание** - Ако по празниците ще пътувате извън града, отделете си достатъчно време, за да стигнете до избраната дестинация. Това важи с изключителна сила, ако тръгвате на път с малки деца. Не забравяйте да вземете с вас всичките им любими играчки. Те ще ви бъдат от огромна полза, ако попаднете в задръстване и ви се наложи да се занимавате с децата си за по-дълго време. Независимо дали пътувате с кола или самолет, разберете, че хората около вас са в същото положение, в което сте и вие. Забавете темпото, поемете дълбоко дъх и се опитайте да бъдете вежливи с другите шофьори на пътя или с човека на съседната седалка.

■ **Обуздайте очакванията си** - Няма празник в историята на човешката цивилизация, който да е минал без инциденти. Забравете за перфектната Коледа. Петната от разлято вино или разсипана храна, както и дребните спречквания са неизменна част от празничните сезони. Не обвързвайте себе си или други хора с нереалистични стандарти. Просто приемерте нещата такива, каквито са, отпуснете се, забавлявайте се и помнете, че коледните празници идват само веднъж в годината. (ЖЗ)



Планината отнема напрежението като с магическа пръчка
Снимка Paga ПЕТКОВА

Наздравии

Да полеем, без да се залеем

Избегнете опиянението от алкохола и сутрешното му отмъщение



Мирослава КИРИЛОВА

Сприближаването на празниците темата за прекаляването с алкохола и неприятните усещания след това става все по-актуална. Ето защо решихме да ви дадем няколко изпитани съвета как да не се напие бързо, а ако вече сте го направили - как да преодолеете отмъщението на алкохола - махмурлука.

Преди постовите да са се превърнали в несвързана реч, ето как можете да вземете нещата в свои ръце.

Преди празничните наздравии:

1 Не пийте на празен корем - не ходете гладни цял ден, чакайки празничната трапеза. Преди да започнете с постовите, задължително замезете. Сала-

та, зеленчуци, късче риба не дават на организма да наруши обичайния си ритъм. Освен това не е хубаво да се натъпчете на един път - ходете, говорете, потанцувате, така ще гадете на организма си почивка. А идеален вариант за утоляване на жаждата са минерална вода, натурални сокове или просто плодове.

2 Пийте силен чай (черен или зелен) или кафе (но не разтворимо) преди и по време на празничните наздравии. Тези две напитки помагат за бързото преминаване на опиянението от алкохола. Само помнете, че на онези от вас, които имат някакви проблеми със сърцето, не се препоръчват силният чай или кафе.

3 Зехтин - ако приемете на гладно 1-2 супени лъжици от масли-

новото злато, едва ли ще се напие-те.

По време на обяда или вечерята:

1 Не смесвайте алкохола - изберете си само една спиртна напитка: например вино, водка или ракия. По-добре дегустирайте различни сортове вина например, отколкото да смесвате бира и водка, шампанско и уиски и т.н.

2 Избягвайте натова варването на стомаха си - старайте се да не пиете полусладки и сладки напитки при обилна трапеза. Никога не пийте газирани напитки със силен алкохол. Лимоната, оранжадата или колата само ще ускорят навлизането на алкохола в кръвта и по-бързо ще се напие-те.

3 Лимонът блокира токсините. Ако се почувствате леко замаяни, свежият лимон или

лимонов сок (без захар) може донякъде да ви върне яснотата на мислите. Аскорбиновата киселина блокира токсините и облекчава утринните страдания. Ако сте алергични към нещо или сте астматик, не си правте експерименти, като пиете непознати субстанции и екзотични напитки, защото последствията са трудно предсказуеми.

След знаменателната вечер:

Ако все пак не сте удържали на хубавия повод и добре сте се почерпили, постарайте се да гадете почивка на организма си след празника. Повече зеленчуци и плодове, леки салати, млечни продукти и течности (вода, сокове, зелен чай) ще окажат благотворно въздействие на тялото ви. Полезно е да знаете, че 100 г ракия, водка или коняк изискват между 4 и 5 часа, за да се преработят от организма, а същото

количество бира, вино или шампанско се разсейват за 1,5 - 2 часа. Така че, ако на сутринта искате да сте във форма, направете си сметка какво количество алкохол можете да изпиете.

Ето и някои полезни рецепти за бързо изтръпяване:

■ ментова тинктура, ментов спирт - 20 капки ментова тинктура/спирт се разтварят в една чаша хладка вода. Изпива се наведнъж. Това лекарство за махмурлици помага за по-бързото преминаване на опиянението и намалява главоболието;

■ зелен сок, сок от кисели краставички и т.н. - солта в тях не просто компенсира дефицита на сол в организма, но и позволява водата да се задържи в кръвоносните съдове;

■ амоняк - 5-6 капки амоняк се слагат в една чаша хладка вода. Приема се за бързо отрезвяване;

■ яйце - разбийте сурово кокошо произведение в чаша. Смесете го с оцет, сол и лют кетчуп. Изпийте го на един дъх, а махмурлукът ви гарантирано ще се облекчи;

■ смес чудо - сипете чашка водка, добавете

няколко лъжици сметана, лъжица мед и кубче лед: изпийте го много бързо;

■ млечна смес - прибавете към чаша мляко 2 с.л. рициново масло и за малко нагрейте сместа на котлона. След това сложете малко смлян черен пипер и изпийте "коктейла", докато е топъл. Това е една от най-добрите рецепти против махмурлук;

■ ошав или компот - ако предишните дни сте си сварили сухи плодове или имате въвщи компот, непременно използвайте предимствата им. В тях има и фруктоза, и калий, и натрий, които помагат на организма бързо да се освободи от токсините;

■ чай или айрян - слаб чай с мед и лимон или чаша освежаващ айрян ще ви помогнат да се избавите от сутрешното главоболие;

■ витамини - приемането на таблетки витамини ще подкрепи организма ви;

■ доматиен сок - две лъжици доматиен сок се смесват с един суров жълтък, малко лимонов сок, сол и пипер (червен и черен);

■ супа - топлата супа или шкембе чорба са едно прекрасно решение.

Патентован Аюрведичен продукт

Нерасаве

Екстракт от *Picrorhiza kurroa*

Различният хепатопротектор

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

www.asorharm.bg

Залък от обредния хляб

Символиката внася спокойствие, доброта и милосърдие

Мирослава КИРИЛОВА

Постна трапеза, постлана върху дъхабо сено. Из въздуха се носят детски глъч и радостна суетня, защото се е събрала цялата "домашна челяд". Пламъкът весело трепти в огнището, където грее бърникът. А стопанинът на къщата разчупва ароматен и топъл хляб. Това описание е само една нишка от пъстрата черга на българския фолклор, както и на традициите, които имат определяща роля в отбелязването на Бъдни вечер. В недалечното ни минало този толкова свят празник е бил съчетан с поредица от обреди, в които се крие мистичност, желание за щастие, здраве и благополучие и най-вече вяра.

В празничния брой на в. "Живот и Здраве" решихме да ви запознаем със символиката и смисъла на обредните хлябове, които са се приготвяли на Бъдни вечер и на Коледа. Знаем, че на трапезата се слагат нечетен брой ястия, но винаги основното е бил хлябът. Не случайно той е Насъщният ни. За такъв празник обаче той се е приготвял не както обикновено с царевично или ръжено, а с хубаво бяло пшенично брашно.

"Условно можем да разделим Източна и Западна България според начина на приготвяне на празничния хляб" - обясни пред екипа ни г-р Станка Янева, етнолог. В Северо-

западна България са се месели най-голям брой хлябове - хляб "Къща", "Ница", "Кола" и т.н. Интересна е символиката в тях. В този за къщата се е изобразявала с пръчки самата тя, схематично има и огнище, а едно тестено топче на "прага" символизира кучето - пазител на дома. Колата рядко наподобява предмета и по-скоро

действията с нея поясняват формата ѝ. В някои селища този хляб го чупят последен на двора с гумите "да строшим колата". С хляба "Бъчва" са се извършвали някои имитативни действия. Формата наус-

мина наподобява бъчва - с отвор и обръчи. Стопанинът налива малко вино в отвора и пие от него с пожелание догодина "да прелее". Има и един общ хляб - Божик - който обобщава всичко и се чупи от стопанина. Хлябовете са се поставяли един върху друг, а стопанинът, ключова фигура в патриархалното семейство, се крие зад тях и пита домашната си челяд: "Видите ли ме?" Тя казвала "Не!". Той отново пита и така три пъти. Накрая стопанинът зарича: "Е, хич да не ме видите от имане!"

Обредните хлябове в Източна България са имали по-различно място в традицията на празника въобще. "По изток на тежава коледуването на ергените, докато в Западния регион са характерни малките коледарчета" - разказва Станка Янева. "Един ерген, ако не е коледувал - коя мома ще

Истината е, че по-възрастни и опитни жени са ги месели и приготвяли, за да не се изложи момата пред цялото село. Тежко и горко ѝ, ако кравайът ѝ бил препечен или напукан, можело да ѝ се подиграват и никои да не купи кравай. Това е бил и изпит за нея, дали е готова за създаване на семейство."

Оказва се, че най-красивите обредни хлябове за Бъдни вечер и Коледа, с най-пищна украса са се приготвяли в Бургаско и Ямболско. "Колкото и различни да са традициите, обредността като цяло е обща. Празничният хляб се е месел навсякъде с песни и любов. Приготвянето му, неговото разчупване - за българина това е вид свещенодействие. Самото поднасяне на хляба е израз на благодарност и желание за умилюване на по-висши от човека сили", споделя г-р Станка Янева. Според нея обаче тези традиции почти са изчезнали и ако някъде се практикуват, те са в приблизителна форма. А основни причинители на "забравата" са социалистическите възгледи, които са изместили след 9 септември 1944 г. силната българска обредна култура и народните вярвания.

Направете на Бъдни вечер прясна топла питка, украсете я според Вашите надежди и пожелания за бъдещето

го вземе?", пита риторично с усмивка тя. И още: "Най-важният и най-красивият хляб е бил кравайът. Той или е имал дупка по средата, или е бил плътна пита с орнаменти. Кравайът се е приготвял от млада мома и е трябвало да бъде върхът на изкуството. Освен всички дълбоки мисли, вложени в самия кравай, той е бил своеобразен любовен символ". Защото на първия ден след черква става наддаването за момините краваи на мегдана. Нашата събеседничка добави, че "въпреки че младите девойки е трябвало да направят обредните хлябове, много често те само са ги украсявали.

раве на Бъдни вечер прясна топла питка, украсете я според вашите надежди и пожелания за бъдещето. Не забравяйте също, че няма по-хубав, по-истински и по-вълшебен празник от Коледа, или Рождество Христово. Това е времето, когато даряваш - не само подаръци, но и време за близките си хора, любов, внимание, грижа. Тогава навсякъде царят атмосфера на радост, спокойствие, витае дух на доброта и милосърдие. Едни истински християнски добродетели, които са непреходни във времето и винаги намират своето изражение в наши дни.

Снимка
Александър САВОВ,
Булфот



на броя е истината

дикали. Те се образуват в организма под действие на слънчевите лъчи, цигарения дим, стреса, замърсения въздух и водят до нарушения в мембраната на клетките, включително и на кожата.

Съвременната медицина дори успя да докаже коя е най-важната съставка, предпазваща тялото от увреждане и стареене. Това е ресвератролът, съдържащ се в зърната и най-вече в ципата на червеното грозде, в някои билки, в черните и червените боровинки, къпините, малините и дори в люспите на суровите фъстъци. Томас Прола, професор по генетика в Университета на Уисконсин, твърди: "Ресвератролът блокира усвояването на калориите, ограничава свързаните със стареенето дегенеративни процеси в сърцето".

Естественият начин за набавяне на този вълшебен продукт, освен

чрез консумация на плодовете и ядките, в които се съдържа, е и чрез пиене на млади червени вина. Те съдържат средно 10 пъти повече ресвератрол от бялото вино.

Това вещество присъства във всички млади червени вина, но най-много е в сорта "Пино ноар". "Каберне совиньон" и "Мерло" също са богати на ресвератрол. Количеството му зависи и от средата, в която се отглежда гроздето - при променлив климат се натрупва повече. Например във вината от Бургундия или Чили има повече ресвератрол, отколкото в тези от Австралия. Затова пък не отговаря китайски учени създадоха нов вид грозде, което е с шест пъти по-високо съдържание на антиоксиданта ресвератрол, който удължава живота. Първоначалната цел на учените от Университета по селско стопанство и лесоъдство в Ян-



лин, провинция Шанси, била да направят лозите по-устойчиви на плесени, което развитие се потиска от ресвератрола. В природата той защитава растенията от бактерии и от гъбички. С помощта на допълнителен и необичаен вариант на гена Stilbene synthase, взет от гув китайски сорт, екипът селектирал нов вид лози, които дават богато на ресвератрол грозде.

Американски изследователи пък са открили, че ресвератролът предпазва организма от развитие на ракови клетки или, ако са се образували, ги унищожава. Други проучвания са доказали, че това вещество би могло да играе важна роля при ограничаване на болести като атеросклероза, кардиопатия, артрити, автоимунни заболявания.

Последни факти

Американски медици установили, че във виното се съдържа вещество, наречено кверцетин, което помага на организма да устои на различни инфекции, в това число и грип.

Група европейски учени открили, че употребата на вино увеличава нивото на омега-3 мастните киселини в организма и оказва профилактично действие срещу исхемична болест на сърцето. По отношение на сърдечно-съдовите заболявания виното наистина има сериозно предимство пред другите алкохолни напитки. Омега-3 мастните киселини обикновено се набавят от рибните продукти.

Американски изследователи смятат, че червеното вино снижава риска от рак на белите дробове, особено при бивши пушачи. Било установено още, че такъв ефект при употребата на бяло вино не се наблюдава. За профилактика учените препоръчват по-чаша вино на ден.

Чаша вино се оказва и отлично средство срещу разрушаването на зъбите. Канадски учени установили, че полифенолите във виното оказват благотворно влияние върху венците. До този момент антибактериалните свойства на напитката, известни още на древните римляни, били малко изследвани.

Италиански специалисти доказали още, че умерената употреба на вино е добро средство и срещу болестта на Алцхаймер.

Учените са единодушни, че гроздето е едно от растенията, които съдържат големи количества органични киселини, оказва благоприятен ефект върху храносмилането, чревната микрофлора и перисталтиката. Изключително полезно е при заболявания на черния дроб, бъбреците и жлъчния мехур. Гроздето е силно изразен диуретик, така че е незаменим инструмент за лечение на цистит и бъбречни заболявания.

Неоспоримите ползи от умерената употреба на червено вино принудиха учените да създадат таблетка с концентрат от здравословната напитка. Тя се нарича винотол и притежава всички качества на виното, но не съдържа алкохол. Според откривателите препаратът защитава кръвоносната система, намалява риска от образуване на тромби, снижава нивото на лошия холестерол, помага за подмладяването на клетките и укрепва имунната система. A Resvinatrol Complete е първата хранителна добавка, която използва благоприятното действие върху организма на антиоксиданта ресвератрол, съдържащ се в червеното вино.

Тайните на качествената напитка

Сред опитните ценители на хубавото вино има една аксиома. Тя гласи - виното е най-вкусно, когато се пие там, където е родено. Ако това е истина, домашното вино е най-добре да се пие вкъщи.

Искате ли да сложите на трапезата си качествено вино, спазвайте няколко правила.

Доброто вино не може да струва евтино. Четете внимателно етикетите. Само една сменена буква в наименованието на виното може да ви провали празника. Годината на производство обикновено се изписва на обложката около гърлото на бутилката.

На етикета на качествено вино трябва да са изписани:

- пълното наименование на виното
- трайността
- съдържанието на захар
- категорията (марково, трапезно или друго)
- кодът на институцията, която е издала сертификата за виното
- пълният адрес и наименованието на фирмата производител

Често на етикета пише "натурално вино". Липсва ли това указание, рискът да си купите менце е доста голям. Това означава, че виното е получено от концентрат. Някои производители на та-



Снимка Рага ПЕТКОВА

кива вина често пишат на етикетите "специално вино". За разлика от полусладките вина, сухите не може да бъдат произведени от концентрат. Най-сигурният начин да избегнете изкуствените аромати е да купувате бутилирани, а не наливни вина.

Дегустацията също ще ви помогне да определите качеството на напитката. Отсъствието на послевкус говори за некачествено вино. Повечето вина, произведени от прахове, не са от светлите. При отваряне на бутилка с добро вино не бива да се усещат никакви други аромати, освен на вино.

Ако тапата на марковото вино е почерняла от времето, това означава, че напитката не е била

съхранявана правилно. Обикновено корковата тапа на вината, предназначени за дълго отлежаване, се сменя на всеки 15-20 години. Ако това не се прави, виното може да се окисли. Често върху тапата на марковите вина присъства клеймо с код на производителя. Словосъчетанието върху тапите на френските вина "Mis en bouteille a la propriete" (бутилирано при производителя) означава, че виното не е било превозвано в цистерни, което може да повлияе негативно върху качеството му.

Плесента върху тапата показва, че тя пропуска въздух, което също разваля качеството на виното.

Темата подготви
**Светлана
ЛЮБЕНОВА**



Говори безкрай!

М-Тел СИНХРОН

2x1000

безплатни минути

С М-Тел СИНХРОН говориш безплатно и неограничено между домашния и мобилния телефон.

2x5

приятел
в М-Тел



ТОВА Е ТВОЯТ ГЛАС.

Посочените безплатни минути важат с пакет М-Тел СИНХРОН+ за първите 2 или 6 месеца съответно за абонатите 1 или 2 години. Офертата важи с BOX устройство модел ETS 3023 или B 932 според избрания пакет. Промоцията е валидна до 31.12.2009. За повече информация: *88, www.mtel.bg и магазините на М-Тел, МСвят, Хенди, Моби, Офис 1 Суперстор, Фонекс и Технополис.



Сезон

Как да избегнем настинките и грипа ►



16 - 22 декември 2009 г.

Живот
Здраве

Красота

Да елиминираме бръчките ►

Най-полезните естествени съставки за зимата

Как да оцелеем през сезона на кихавиците, без да се разорим



от настинки и респираторни инфекции. Ненаситените мастни киселини увеличават и действието на фагоцитите (клетки, които противодействат на вредните бактерии в тялото).

2. Астрагалус

Доказано е, че този китайски корен стимулира белите кръвни телца, които се борят срещу инфекциите в човешкия организъм. Древната билка има най-ефективно действие, когато се приема в продължение на поне четири седмици.

3. Витамин D

Този мощен витамин повишава имунитета на човека и помага за предотвратяване на различни видове настинки. При хора с ниски нива на витамин D има 36% повече шанс за появата на респираторни заболявания на горните дихателни пътища. Нормалното количество от въпросния витамин стимулира и производството на кателицидин - протеин, който участва в унищожаването на вирусите.

Ваксинациите, редовното миене на ръцете, здравословното хранене и движението са най-ефективните средства, за да избегнете настинките и грипа. Понякога обаче дори най-педантичните в грижите за сво-

Много хора по света продължават да се лекуват само посредством скъпи медикаменти, като с лека ръка пренебрегват доказаното действие на редица природни компоненти

ето здраве се разболяват. Причината може би се крие в обстоятелството, че много хора по света продължават да се лекуват само посредством скъпи медикаменти, като с лека ръка пренебрегват доказаното действие на редица природни компоненти. Ето какво не бива да липсва в менюто ви за зимния сезон, ако искате тази година да пропуснете досадните простудни заболявания.

1. Омега-3

Ако рибата не е сред любимите ви храни, може да преминете на вариант, в който да приемате съставката омега-3 под формата на хапчета или капсули. Всекидневният прием на това вещество подсилва имунната система и защитава белите гробове

4. Женшен

Започнете приема на тази естествена добавка, когато почувствате, че започвате да се разболявате. Резултати от редица изследвания сочат, че хората, които всекидневно приемат женшен, независимо дали под формата на чай или капсули, се разболяват два пъти по-малко от останалите. Северноамериканският женшен съдържа съставки, които увеличават белите кръвни телца и интерлевкините (протеини от изключителна важност за имунната система).

5. Цинк

Когато се приема като превантивно средство, цинкът има доказано положително въздействие върху защитните сили на организма. Според специалистите, ако все пак се разболеем, тази съставка е в състояние да намали продължителността на настинката или грипа. Трябва обаче да се внимава изключително много при приема на цинк, тъй като повече от 50 мг на ден могат да блокират абсорбирането на други важни минерали. (ЖЗ)

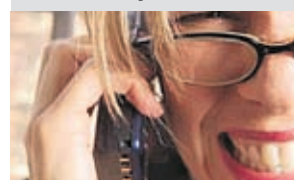
Любопитно

Наздраве



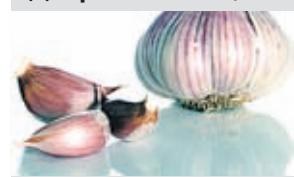
Най-консумираната напитка по новогодишните празници - шампанското, е полезна за сърцето и може да намали риска от кардиологични проблеми. Учени от Университета в Регинг открили високо съдържание на полифенолни антиоксиданти в пенливата течност, за което се смята, че неутрализират ефекта от увреждащите клетки на човека свободни радикали.

8 минути и 22 секунди



Точно толкова време може да изтърпи един средностатистически англичанин, преди да загуби своето търпение и да избухне. Любопитно проучване на в. Guardian изважда на бял свят малко статистика относно това за колко дълго време човек може да овладее гнева си в изнервящи ситуации. Равносметката - 8:38 мин, ако не вземат поръчката ти в ресторант, 10:01 мин, ако твои приятели закъсняват за среща, и т.н.

Добра инвестиция



Цената на чесън в Китай през изминалата година е скочила четворно заради широко разпространеното вярване, че скилидка от миризливия зеленчук може да предотврати заразяването със свински грип, съобщава Роутерс. Агенцията дава красноречив пример с едно от училищата в град Хангжоу, което се запасило с 200 кг чесън и задължило учениците да го консумират по време на всеки обяд, за да бъдат здрави.

Патентован Аюрведичен продукт

COMFORTEX®

За да не ти е тежко!

Комфортекс подобрява храносмилането

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

Ecopharm
Аюрведична серия www.ecopharm.bg

Режим в полза на хубавата кожа

Няколко изпитани метода ще ни помогнат да имаме здрав и хубав тен

Появата на бръчки може да се ограничи с правилно хранене, а препоръчително е и практикуването на различни релаксиращи техники като йога, тай чи или ки гонг.

Естествена храна за хората, подложени на стрес

Вместо да посягате към кафето и сладките, по-добре се обърнете към свежата и разнообразна храна. Тъй като захарите, които се съдържат в сладките продукти, често влошават метаболизма, когато сте подложени на стрес, естествена по-добра алтернатива са пълнозърнестите продукти, плодовете и богатата на витамини храна. Пълнозърнестите продукти съдържат витамините B₅ и B₆, които са нужни за доброто функциониране на нервните клетки. А пък в бананите, орехите и зеленолистните зеленчуци се съдържа магнезий, който е важен посредник в предаването на нервните импулси.

Не винаги е нужно да живеем в Алпите или на село, за да може да се храним правилно, да сме близо до природата и да намерим вътрешен баланс със себе си. Това можем да направим и там, където живеем, в нашето обкръжение, но за съжаление в хаотичния и динамичен свят често се концентрираме върху различни неща и така губим поглед към съществуването. А точно него трябва да търсим.

Храната

Здравословното, балансирано хранене е основата на антиейджинг концепцията. Всекидневно нови проучвания доказват положителното въздействие на естествената храна върху здравето и изгледа на кожата. За тази цел трябва да консумираме месо, бедно на тлъстини, полезни мазнини и естествени въглехидрати, като премахнем от менюто си всякаква рафинирана захар.

Доказано е, че повечето хора редовно се хранят с еднообразни храни. По време на пазар автоматично вземаме едни и същи познати продукти и така менюто ни всекидневно се повтаря. В такива случаи философията на малката стъпка е изключително ценна. Вмес-

то грастично да променяме менюто си и да страдаме от това, може да заменим по едно нездравословно ястие с негова по-здравословна алтернатива. Полезно е да носим някоя интересна и здравословна рецепта по време на пазар, за да може на място да подсигурим нужните ни продукти.

Съвети за бърза промяна на хранителния режим:

- Заместете продуктите от бяло брашно с пълнозърнести, сладките неща с плодове, червеното месо с пилешко
- Опитайте се да се храните три пъти седмично с риба
- Заместете всички нездравословни мазнини със здравословни
- Намалявайте постепенно употребата на захар с кафето, докато свикнете с "новия" му вкус
- Пийте повече чай
- Опитайте се да вкарате във всекидневното си меню соевите продукти
- При употреба на алкохол предпочитайте вино, и то в умерени количества
- Обърнете се към естествената козметика

Хормони

Единствено балансираното ниво на хормони поддържа здравето и забавя стареенето на организма. А поддържането на едно такова състояние се влияе благоприятно от здравословното и режимно хранене. Това се дължи на натуралните хранителни продукти, които съдържат фитохормони. С намаляване нивото на хормоните с възрастта, фитохормоните играят роля на техен ценен заместител, благодарение на който възникналите хормонални дефицити се преодоляват.

До днес са открити дузина различни видове хормони. Но следващите два са най-важни за поддържането на кожата.

■ **Соматотропин (растителен хормон)** - сън за красота и силата на пчелите



Соматотропинът е най-мощният хормон на антиейджинга и се отделя най-вече в първите дълбоки фази на съня. Не случайно се говори за "сън за красота" и се знае, че сънят преди полунощ е най-хубав. С напредващата възраст този хормон започва да се отделя все по-малко, а последиците от това са неразположеност, закръгляне на корема, суха и тънка кожа, която лесно се набръчква и остарява преждевременно.

Добра подкрепа в този стадий е микс от пчелен прополис и екстракт от цветен прашец.

■ **Естроген** - соя за женственост

Женският хормон естроген истински разкрасява. Той се грижи за поддържане на млада, опъната и еластична кожа и стегнат бюст. С навлизането в климактериума нивото на естрогена в женския организъм рязко намалява, след което започват и типичните оплаквания - топли вълни, бърза смяна на настроенията, суха кожа. Редовната консумация на червена детелина и соя могат съществено да намалят тези оплаквания. Ето защо азиатските жени, които редовно консумират соя, рядко имат такива проблеми.

Движение

Редовното движение е една от предпоставките за поддържане на мла-

достта, тъй като спортът довежда тялото до хармония по естествен начин. След около 20 минути постоянно умерено движение нивото на хормоните се увеличава трикратно. Чрез повишения внос на кислород клетките се снабдяват по-добре с хранителни вещества, микроциркулацията на кожата се увеличава, а тенът на лицето става по-розов и свеж. Хората, които редовно спортуват, нямат нужда да обръщат внимание на храната и физиологично погледнато, имат госта по-младу тела, отколкото тези на техните мързелува-

щи набори.

Разбира се, не трябва да се прекалява, защото при екстремните спортисти позитивните ефекти се обръщат в негативни. Вместо силова тренировка, по-добре упражнявайте леки мускулни натоварвания. Бързото ходене спомага за изпомпването на кислород в белия гроб и щади ставите. Особено начинаещите в даден спорт трябва да започват с постепенно натоварване и да следят сърдечната си дейност.

Духовност

Връзката между духовността и медицината

са изследвани от много време. Факт е, че хората, които са по-духовни, изглеждат по-млади и по-малко напрегнати, затова не трябва да забравяме за антиейджинга на душата си. А това се отразява видимо в кожата. Не са случайни думите на Данте: "Кожата е огледало на душата". Непрекъснатите колебания на душата не само влияят на хормоналния баланс, но и пилят енергията на човека.

Околна среда

Колко бързо ще остареем, зависи, разбира се, и от това къде живеем. Места, където се отделят и събират газове и лъченията достигат максималните си стойности, не са идеалното място за живеене. Разбира се, когато човек няма възможност да живее в най-екологичния район, не трябва да забравя, че всеки град си има своите зелени оазиси, където може да намери почивка и спокойствие.

А ето и няколко съвета, за да оптимизирате личното си пространство

- Опитайте се максимално да използвате материали, които имат естествен произход
- Редуцирайте електромагнетизма и изключвайте уредите след използване или безжичния интернет
- Декорирайте стаята с цветя и подобрете климата на пространството

Превод

Вася ДЕРМЕНДЖИЕВА

СИЛАТА НА ДВЕ СЪРЦА

Doppelherz®

100 ГОДИНИ
НЕМСКО КАЧЕСТВО
И ТРАДИЦИЯ

Удължено освобождаване на активните съставки
Една ДЕПО таблетка дневно

ДЕПО

Queisser PHARMA

актив A-Z
33% повече витамини само с едната таблетка
40 Tabletten

актив Магнезий + Витамини C + E
30 таблетки

ПЪЛНОЦЕННА ДЕПО ФОРМУЛА С ВИТАМИНИ, МИНЕРАЛИ, МИКРОЕЛЕМЕНТИ И ЛУТЕИН
• При умора, стрес и недостиг на витамини • За стимулиране на ИМУНИТЕТА • Подходяща добавка по време на лечение с антибиотици

ГРИЖА ЗА СЪРЦЕТО, НЕРВНАТА СИСТЕМА И МУСКУЛИТЕ
• При активен спорт и физическо натоварване
• При честа поява на мускулни крампи

ДОПЕЛХЕРЦ® Ви пожелава весела и ЗДРАВА 2010 година!



Зодиакални съвети за коледни подаръци

Тина БОГОМИЛОВА

Овен

Не си мислете, че Овенът пасе трева и ще минете метър с подаръците. Коледният дар трябва да е внушителен, дори и да не е практичен. Произведение на изкуството, особено уникат, ще го накара да се чувства господар на стадото.

Дамата Овен съвсем не е овца. Подхожда ѝ еко палто, а не дебело руно. Екстравагантно червено бельо за тази огнена лейди е резервен вариант, ако кризата е стопила кредитната ви карта.



Телец

Вашият Телец е домошар и зяпа с волско търпение всякакви филми и предавания. Възползвайте се от коледните намаления за телевизори, дивиди и домашни кина и ще си осигурите домашното спокойствие за дълго време.

Рогатата дама е призната майсторка на кулинарното изкуство и за нея изберете супермодерен готварски уред. Не подарявайте разни червени китайски грънкулки, за да не превърнете кроткото теле в разярен бик.



Близнаци

Не е лесно да се измисли подарък за един човек, а тук става въпрос за двама. И то напълно различни. Вашите приятели Близнаци и през тази година вечер ще пият водка, а сутрин зелен чай. Танци през нощта, фитнес през деня.

Добре е да им подарите уикенд или екскурзия за двама, пък дано на единия от тях му хареса. Кризата смъкна цените в курортите, а забавления и почивка в едно е чудесна изненада и за мъжете, и за жените Близнаци. А ако те поканят и вас, подаръкът става още по-вълнуващ.



Рак

Името на тази зодия съвпада с една от най-коварните болести. Правителството пък и тази година ще ни сурвака с поскъпи цигари, тъй че подходящ подарък за нашите рачешки приятели е електронната папираса.

Ако Ракът е непушач или искате да си ги-



мите заедно над чашата с кафе и сладки приказки, тогава изберете комплект за педикюр. Хиляди са глезотийките за хубава рачешка походка. Фините пилочки и ножички може би ще помогнат на Рациите да тръгнат напред и по вода през тази година.

Лъв

Световната финансова криза изобщо не е извинение, ако сте решили да подарите по-евтин подарък на Лъва. Царете на зодиака обичат лукса и за тях портфейлите сякаш нямат дълго.

Най-малко френски парфюм за Лъвциата, която обича всичко френско. Изобщо не гледайте евтините шишенца, защото ще разнежите коронованата особа.

За гжентълмена с грива подходящ подарък е швейцарски часовник. Скъпи трябва да са подаръците за царските особи и да му мислят поданиците в семейството.



Дева

Срамежливките на зодиака искат, преди да ги съблечеш, да ги облечеш!

Дамата Дева изглежда добре в елегантна дизайнерска рокля и това е подходящият подарък, ако искате да я видите по-късно и по бельо.

Господинът от тази нежна зодия ще се разнежи още повече при подарък за СПА процедури. Ароматните масажи ще прогонят тъжната финансова равностметка за края на годината и при мъжете, и при жените Девы. За да са по-усмихнати през следващата година нашите приятели, ще помогнат ароматите от роза и лавандула.



Везни

Три пъти мери, преди да подарите каквото и да било на Везната. Трябва да се уверите не само че е скъпо и модерно, но и че го нямат нейните приятели. Няма да сбъркате с уникални накити от достатъчно известен дизайнер - колие, гривна или обеци. Не е задължително да е златно, тъй като жената Везна не мери карати, а завистливи погледи.

За мъжа Везни изберете стилна вратовръзка и игла към нея. Ако половинката ви е от тази зодия, кризата няма да е оправдание за непремерения подарък, това ще я разбалансира и ще ви излезе на носа.



Скорпион

Трябва много добре да помислите, преди да купите подарък на Скорпиона. Няма начин да не ви ужили за плиткия портфейл и липсата на вкус.

Мъжът Скорпион май обръща внимание на грехите на жената само когато ги купува. Затова му дайте да разбере, че подаръкът, който сте му изборили, е уникален и скъп.

Марката или името на дизайнера трябва да се набишат на очи, независимо греха, козметика или някакъв уред ще подарите на дамата Скорпион.



Стрелец

Лесно ще уцелите мишената за хубав подарък на Стрелците, но удар в десетката е трудна работа. Те са авантюристи по природа и за Коледа им подарете нещо, което ще подчертае тяхната енергичност и импулсивност. За да е точен и вашият мерник, трябва да го насочите към спортните магазини - ски, скейтове, ракети за тенис... Изборът е голям, стига кризата да не ви притисне до ръкавици и наколенки.

Жената Стрелец обича да пръска чар във фитнес залата, затова хубав спортен екип или карта за абонамент са подходящ подарък.



Козирог

Вашите приятели Козирози и тази година ще се катерят като диви козички по стръмната йерархия в службата. Тях финансовата криза не ги плаши.

За деловите Козирози подходящи подаръци са електронни джаджи като органайзери, хендс фри и други комуникационни измишльотини.

За жената Козирог можете да изберете нов мобилен телефон, още повече че сега има големи намаления. А ако много я обичате, защото не и лаптоп, за да не ви мисли за лапнишаран.



Водолей

Водолеите преливат от пусто в празно не само заради кризата, а защото са си такива по природа. Те не се съобразяват с мъдростта "по-напред да добием, а после да попием", затова им подарете бутилка. Но течността в нея да е като за небцето на професионални гезустатори, а не от кварталната сергия. Добавете към бутилката аксесоари за вино и хубави чаши.

Дамата Водолей може да почерпите с процедури за виотерапия. Древните са открили, че във виното е истината, но и че напитката става за подхранване на кожата, релаксиращ масаж и отпускане вана.



Риби

Трябва да изберете хубав подарък за вашата Рибка, за да се превърне в златна и да изпълнява желания в коледната нощ. Не я вземайте за шаранче с евтин и набързо купен подарък. Хубаво е коледната изненада да е свързана с вода, тъй като това е животелната течност за тази зодия.

На дамата с рибешка опашка подарете СПА комплект, който ще е морски дар за подмладяване и добро настроение. Ако кризата позволява, за господин Рибка изберете воден матрац, за да плува поне в сънищата си на воля.



Думите

Смирение



Румен ЛЕОНИДОВ

След седмица иде Рождество - краят на предколедните пости. Но без смирение нито молитвата, нито милостинята, нито въздържанието си струват. Смирението погрешно се приема от мнозина за овчедушие, безхарактерност, апатия, за безнадеждно примирение или безволно самообезличаване. А става дума за беззневиеото като устрем към всеопрощаващото добро.

Защо обаче не схващаме величието на смирението? Защото всички ценим богатството, а Онзи - само душите, които не са алчни, суетни, лениви, завистливи или стиснати...

В същото ни уверява и следната притча: "В някакъв манастир поклонник чул да се говори, че колкото по-близо е човек до Бога, толкова по-грешен се чувства, и изказал недоверие: "Как може светият човек да се смята за грешник?" Тогава най-мъдрият от манастира го запитал: "Какъв си ти в твоето градче?"

"Аз съм там първенец", бил отговорът. "Ами ако отидеш в големия град Кесария, там за какъв ще се имаш?" "За последен спрямо тамошните велможи." "Ами ако идеш в още по-голямата Антиохия?" "Там вече ще бъда един от простолудие-то". "Ами ако отидеш в Цариград и се явиш пред лицето на царя, там за какъв ще се сметнеш?"

Поклонникът отговорил: "Е, там вече ще бъда нищожество!" Тогава най-мъдрият рекъл: "Така е и със светците: колкото повече се приближават към Бога, толкова повече се считат за грешни." Ето защо грешните винаги се имат за безгрешни, а безгрешните, но смирени хора се обвиняват за грешните си помисли. Според мен няма нужда да се кандидатираме за светци. Просто по-често трябва да си признаваме грешките. Преди да се превърнат в лични грехове. Дано да бъдем по-човечни не само около Коледа, а през цялата 2010 година.... Амин!

България ражда гласове

Нека Коледа е празникът, който споява народа ни, казва Анна Томова-Синтова



Снимка Стефан МАРКОВ, Булфото

Даниела БЕНИШЕВА

Г-жо Синтова, добре дошли отново в България. Как се чувствате, идвайки точно сега, защото преди две години с Хора на софийските момчета открихте Новогодишния музикален фестивал?

- За мен това време винаги е много възбуждащо. Този път обаче дойдох с друга задача, която, разбира се, съм много щастлива, че съвпада именно с най-светлия период от годината - Коледния. Щастлива съм да бъда в контакт с младите певци на Музикалната академия с цел, доколкото мога, да ги подпомогна в техните първи стъпки преди истинското им качване на сцената.

- Трудно ли се работи с младите хора?

- За мен е много приятно заради голямото им любопитство и интерес. Хората на изкуството трябва да горим, за да запалваме и останалите, да им даваме вяра в живота, защото в него има доста трудни моменти. Рутината е важ-

на, за да вървят нещата, но тя е само база. Без искрата изкуството е невъзможно.

- А на какво искате да ги научите?

- За мен най-важно е да се даде самочувствие на младите, мотивация за заниманието им с пеењето като съдба, да ги науча да разбират величието на произведението и да го пресъздават, а не да остават на нивото на техниката. Това е доста трудно в днешната епоха, в която няма романтика, чувствителност, а те са нужни на хората на изкуството. Отговорността е голяма - да поведеш младия артист по верния път. Чувствам се длъжна след 40 години сценичен опит да предам всичко натрупано, а това ми завеща и Караян.

- Често казвате, че има много таланти по света, и все пак най-добрите гласове откъде идват?

- Всяка нация дава по своему най-доброто, но мога да подчертая, че България ражда гласове. И ще ражда. Това е някаква специфичност за нашата страна, за нашия народ, нещо, с което мо-

жем да бъдем много горди, и бих се радвала, ако самата България рекламира повече това по цял свят - да показва, че самата тя държи на младите си таланти и прави всичко, за да ги подпомогне в тяхното развитие.

- Споделяте, че понякога се налага "да се криете", защото не можете да спомогнете с многобройните покани за майсторски класове. Как подбирате ангажиментите си?

- Подбирам всичко според времето си и според това, което е възможно да изпълня. Аз не съм само педагог. Има хора, които цял живот са били само педагози. За себе си мога да кажа, че имам 40 години интензивна сценична дейност зад гърба си - с много силен и различен репертоар. Стремя се да планирам така, че да мога да бъда пълноценна там, където отида. Нямам предпочитания за коя страна е, само мога да подчертая, че радостта от работата тук, в България, е особена и винаги носи много голямо щастие и удовлетворение, защото винаги имам работа с таланти, с дарени гласове.

Анна Томова-Синтова е една от най-известните и търсени оперни певици през последните 40 години. Пяла е на сцените на най-големите световни оперни театри, сред които парижката Гранд Опера, "Ла Скала", "Метрополитън", "Ковънт Гардън", в Барселона, Рим, Виена, Мадрид, Берлин,

Мюнхен.

В началото на декември тя пристигна у нас за първия си майсторски клас в Музикалната академия "Проф. Панчо Владигеров", на която е почетен доктор. Курсът е първи по рода си и за нея, защото обичайно работи с млади професионалисти, а сега - с абсолвенти.

- Виждате ли сред студентите, участващи в майсторския клас, свои наследници?

- Бих казала, че това е едно синонимно название. Ако бъдат наследници, това ще бъде в името на наследници на голямата певческа традиция на България. Но държа да подчертая: аз славам основата в момента, а какво нататък те ще развият, за да бъдат наистина наследници, зависи от тях, от самия път, който ще извървят, по какъв начин ще се развият. Защото ние успяхме да се наложим не само като добри певци, а като върхове в света.

- Целият ви творчески път е белязан от известността. Промени ли тя човека?

- Много зависи от корена, от възпитанието в семейството. Зависи и от пътя, който си изминал. Смяя да подчертая с известна гордост, че пътят, който съм изминала, е бил пиене на вода от чист извор, но с най-големи изисквания. Разбира се, че всичко зависи и от характера на човека, от неговото ниво, степен на лично развитие, но и от контактите, с които работи. Контактите, с които аз съм

работила - всичко е било на ниво. Не само с Караян, но и с всички най-големи диригенти, режисьори, партньори на сцената, а там нямаше място да плувам в илюзии, в изживяване като звезда, в стремеж към илюзионна кариера. Всичко е продукт на един много концентриран, много всеотдаен труд в изкуството.

- Има ли място изкуството в този свръх-комерсиализиран свят?

- Разбира се, че изкуството е на едно от челните места. Често в интервюта съм казвала, че един от най-големите спонсори на Метрополитън опера беше Рокфелер, който често след премиери ми е бил кавалер на масата. Той често подчертаваше, че това, което е, го дължи на огромната база, която носи в себе си, и на всеотдайните си интереси, в това число и на интересите си към музиката и операта. Към това трябва да се стремим. За мен няма изкуство без идеализъм. Светът е премного материален, затова и задачата на изкуството е доста тежка - да поддържа духа на хората на по-високо ниво.

- Наближава Коледа -

един от най-светлите празници. Спазвате ли някои от българските традиции във вашето семейство?

- Коледа е най-светлият празник в цял свят и нашата традиция да се празнува Коледа е много свята. Това е празник - символ на любовта, на радостта, на хубавото, което свързва семейството, топлината въкъщи. Традицията, разбира се, я спазваме според възможностите си.

Смяя да подчертая, че в продължение на 35 години не съм празнувала нито Коледа, нито Нова година, нито Великден. Непрекъснато съм имала премиери, треперене, вълнения, концерти. Сега, на тази възраст, си позволявам да обърна внимание на този празник, не на последно място и заради внуците, заради децата, които искат също да го изживяват, да се радват, да почувстват близките хора.

- Вашите пожелания?

- Коледа е празникът, който споява семейството. Бих пожелала да бъде и празник, който да споява и народа ни - да бъдем повече единни. Нека донесе много радост, щастие и светлина в сърцата.

Наистина действа.

Se-Lax

Натурален лаксативен сироп с екстракт от смокиня и сена

www.ecopharm.bg

Сериал

Сергей ТРАЙКОВ

Влакът се мушна в тунела и купето стана тъмно и непрогледно. Грохотът от жп релсите се усили до крайност, но истеричен женски писък го надви:

- Помоощ!

По гърба на Николай Атанасов хукнаха хладни тръпки и той усети как ръката на жена му се впи в лакътя му.

- Защо вика?

В този момент прозвучаха два сухи пистолетни изстрела и Николай Атанасов каза с подрезавял глас:

- Вече няма да вика.

И наистина втори писък не се чу. След десетина секунди влакът излезе от тунела, стана светло и в коридора се показа запъхтия кондуктор, който тичаше с обезумяла физиономия и машинално повтаряше:

- Убиха я! Убиха я!

Той застина на стоп-кадър и върху него протече надписът: "Край на първа серия."

- Винаги прекъсват на най-интересното място!

- стана недоволен жена на Николай Атанасов, спря телевизора и излезе от стаята.

Той поседя няколко минути замислен, а след това вдигна телефонната слушалка:

- Ало? Справки гарата ли е? Извинете, по кой жп маршрут има много тунели? До Враца? Мерси. А мога ли да ангажирам два билета за утре? На място? Добре, идвам.

Николай Атанасов се изправи и започна да облича шлифера си.

- Къде? - показва се жена му.

- Отдавна не сме ходили на екскурзия, миличка. Ще ида да взема билети за някъде.

И излезе.

А на екрана се появи надпис: "Край на първа серия."

Съпругата на Ставри Манолов стана и отегчено изключи видеото:

- И това ако е криминален филм! Пълен боклук!

- Ами казаха, че това е първият истински български психотрилер! - обясни плахо Ставри Манолов. - Сигурно е станала грешка...

- Все с тебе стават грешки! - тросна се жена му и започна да слага чинии на масата. - Хайде да вечеряме!

- Какво си сготвила, миличка?

- Телешко с гъби.

Ставри Манолов се нахвърли лакомо върху блюдото, но след тричетири хапки физиономията му се изкриви, той се хвана за корема, падна от стола и застина безжизнен на пода.

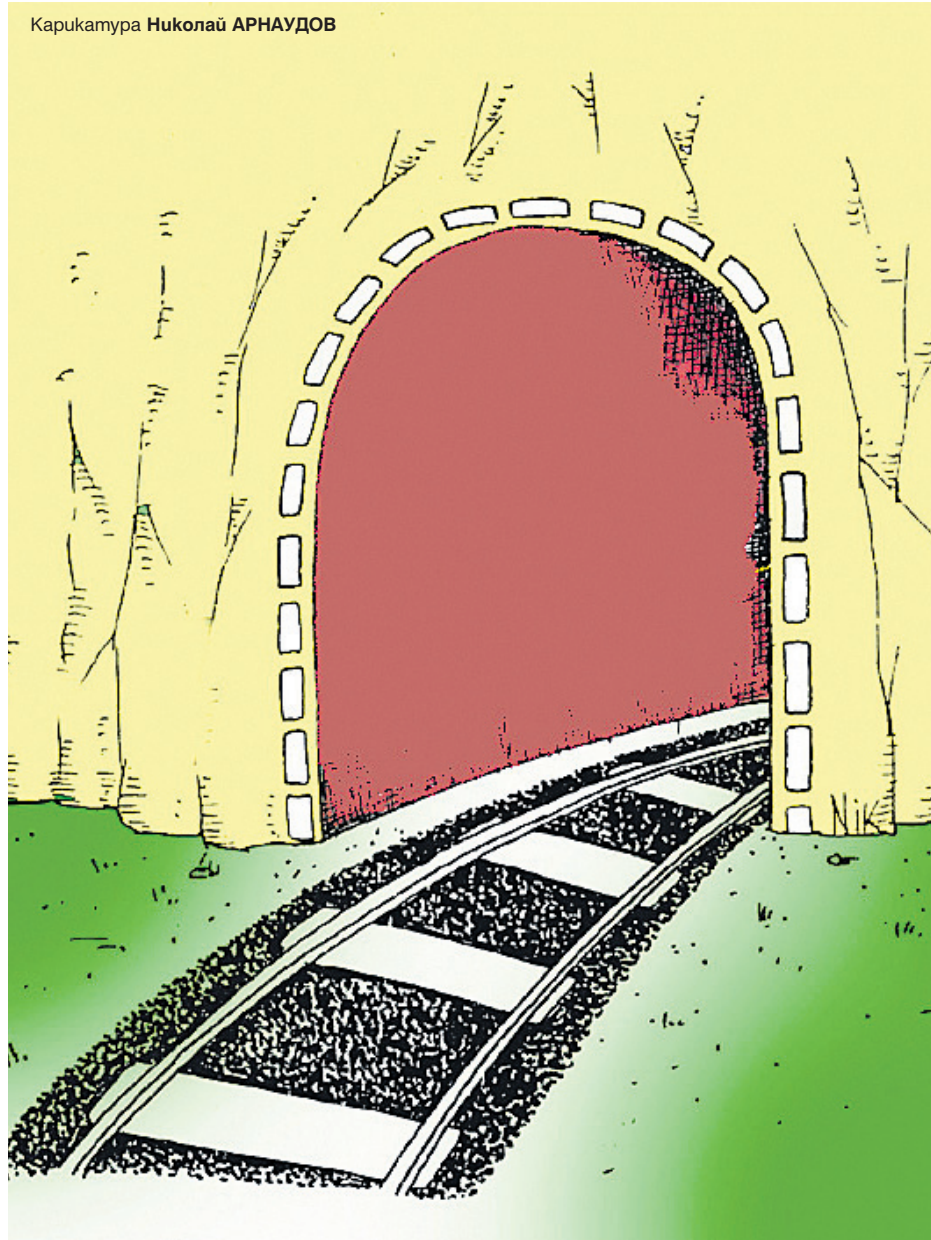
...Сергей Трайков спря за момент да пише криминалния разказ и се замисли. Май добре се получаваше: първо във влака, после екскурзията, сега отравянето с гъби. Какво ли алиби обаче можеше да разкаже съпругата на Ставри Манолов на предстоящия разпит от следователя?

В този момент вратата на стаята се отвори и влезе красивата съпруга на Сергей Трайков с чаша димящо кафе в ръка.

- Миличък, отгъхни си малко, не се преуморявай с толкова писане!

Сергей Трайков трогнат пое чашата, благодарно отпи една глътка от кафето и се строп...

Карикатура Николай АРНАУДОВ



Библиотека

Въведение в природолечението. Моята практика

Д-р Атанас Михайлов

ИК "Изток-Запад"

Година: 2009

Страници: 448

Цена: 20 лв.

Авторът е лекар хомеопат и фитотерапевт с 26-годишна практика. Успоредно с успешната си лекарска дейност повече от две десетилетия дава своя принос за популяризирането на природолечението в неговата цялост. В книгата си д-р Михайлов разкрива в достъпен и обобщен вид най-важното от богатия си опит на лекар и природолечител. Той припомня на всички, че още 460-470 г. пр.Хр. Хипократ е съветвал: "Нека храната стане ваше лекарство, а лекарството - ваша храна."



В Древния Египет по това време със зеле са лекували 88 болести, а с лук - 28.

Едва през XX в. учените отново установяват, че атеросклерозата, хипертонията, диабетна форма II, както и редица форми на рака са обусловени от храненето. Марк Месина, учен от САЩ, провъзгласява миналия век за втори златен век на храненето. Първият,

според Месина, е времето, белязано от откриването на витамините и микроелементите и проучването на полезното им действие върху организма.

За пръв път през 80-те години в Япония започват да работят по проблемите на храненето и неговото въздействие върху отделни физиологични системи в организма на човека. Практически започват да използват храните за предпазване от заболяване и за добро функциониране на всички системи. Японците въвеждат и термина "функционални храни". Коя храна може да се нарече функционална? Само ако проявява въздействия върху една или повече функции на организма, свързани с подобряване на здравето или с намаляване на риска от заболявания.

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

**Живот
Здраве**

СБЪДВА ПРОГНОЗИ

ВСЯКА СЕДМИЦА **372 000** ЧИТАТЕЛИ*

- АКТИВНА И ОБРАЗОВАНА АУДИТОРИЯ
- 72% - ЖЕНИ
- 78% - НА ВЪЗРАСТ МЕЖДУ 18-55 ГОДИНИ

ОТ 19 ЯНУАРИ 2010
НОВ ТИРАЖ –

100 000

ВЕЧЕ И В МЕТРОТО

**СВРЪХ
КОНКУРЕНТНИ ЦЕНИ
САМО 0.0048ЛВ.****

Е ЦЕНАТА НА КОНТАКТ ЗА РЕКЛАМА
ВЪВ В. "ЖИВОТ И ЗДРАВЕ"*

ЗА КОНТАКТИ: ТЕЛ.: 02/962 5812, 962 4095, 862 4712,
OFFICE@HEALTH.BG

*ПО ДАННИ НА TNS

**ПРИ РЕКЛАМА НА 1/4 СТРАНИЦА ВЪВ В. "ЖИВОТ И ЗДРАВЕ"
ТАРИФАТА Е ВАЛИДНА ОТ 19.01.2010

ПОЕМА ОТ ПЕНЧО СЛАВЕЙКОВ
СВЕТЪЛ ХРИСТИЯНСКИ ПРАЗНИК

СТИХОТВОРЕ-НИЕ ЗА ВЪЗХВАЛА СЪЩЕСТВУ-ВАНЕ НА ОРГАНИЗЪМ

ЦЪРКОВНИ ПЕСНИ ОТ ПСАЛТИРА
ФРЕНСКИ ПИСАТЕЛ „АРИАНА“

ВЕЧНОЗЕЛЕНО ТРОПИЧЕСКО ПЛОДНО ДЪРВО

ОРГАН НА СЛУХА
СЕМЕЙСТВО ИЗЧЕЗНАЛИ ГЪЛЪБОВИ ПТИЦИ

ТРИЕЛЕКТРО-НЕН ЙОНЕН ЕЛЕКТРО-ВАКУУМЕН ПРИБОР

ОТДРЪПВАНЕ НА ВОДАТА ОТ БРЕГА
АЗИАТСКИ СТРУНЕН ИНСТРУМЕНТ

МЕЖДИННИ СЪЕДИНЕНИЯ ПРИ КЕТОНИ
ЕЛИНСКИ ДРАМАТУРГ „ИПОЛИТ“

БИВШ ФРЕН-СКИ ТЕНИСИСТ
ЕВРЕЙСКИ ПИСАТЕЛ „МОЯТ МИХАЕЛ“

УВИВНО РАСТЕНИЕ
НАШАТА ПАРИЧНА ЕДИНИЦА

МОДЕЛ НА „МОСКВИЧ“

ТЕСТЕНИ ЗАКУСКИ

ИТАЛИАНСКИ ФУТБОЛИСТ „МИЛАН“
ПРЕВЪЗХОДНА СТЕПЕН В ГРАМАТИКАТА

БЛАГОДАТНИ МЕСТА В ПУСТИНЯ
БИВША СВЕТОВНА ОРГАНИЗАЦИЯ

ДРУГО ИМЕ НА БЕЛОРЪ-КИЯ ГИБОН
ГЕОГРАФСКА ОБЛАСТ В КАВКАЗ

НАШЕ МОРСКО КУРОРТНО СЕЛИЩЕ
ПРИМИТИВЕН ПЛАВАТЕЛЕН СЪД

ИВИЦА ПЛАТ ЗА ОБТОЧВАНЕ
ФРЕНСКИ АРХИТЕКТ И ХУДОЖНИК 1672-1742

КУМИР

ЖИЛИЩЕ

ВЪЗРАСТ СЛЕД ДЕТЕСТВОТО
МАРКА РУСКИ ПЪТНИЧЕСКИ САМОЛЕТИ

ПЪКЪЛ, ПРЕИЗПОДНЯ

МАРКА РУСКИ БОЙНИ РАКЕТИ

ИТАЛИАНСКИ КИНОАРТИСТ „ГЕПАРДЪТ“
ГРАДИНСКИ И ПАРНИКОВИ ЦВЕТА

АМЕРИКАНСКА РОКГРУПА

ПЛАНИНСКА БИЛКА

СМАЗОЧНО МАСЛО ЗА ПАРНИ ДВИГАТЕЛИ
ХИЖА В РИЛА

ДОБРОКАЧЕСТ-ВЕНИ ТУМОРИ

ПРЕДАВАНЕ ЗА ТИНЕЙД-ЖЪРИ ПО БНТ

АМЕРИКАНСКА СЕМЕЙНА КИНОКОМЕДИЯ
ОСНОВНА ПОЧВЕНА ОБРАБОТКА

АМЕРИКАНСКА КОСМИЧЕСКА АГЕНЦИЯ

ВОДОПАД В С. АМЕРИКА

ЛЕТИЩНА БАЗА
ПРИХОДНАТА ЧАСТ НА БЮДЖЕТ /МН.Ч./

ЛЪСКАВ ПЛАТ

ВЪЗРАСТ СЛЕД ДЕТЕСТВОТО
МАРКА РУСКИ ПЪТНИЧЕСКИ САМОЛЕТИ

ПЪКЪЛ, ПРЕИЗПОДНЯ

МАРКА РУСКИ БОЙНИ РАКЕТИ

ИТАЛИАНСКИ КИНОАРТИСТ „ГЕПАРДЪТ“
ГРАДИНСКИ И ПАРНИКОВИ ЦВЕТА

АМЕРИКАНСКА РОКГРУПА

ПЛАНИНСКА БИЛКА

СМАЗОЧНО МАСЛО ЗА ПАРНИ ДВИГАТЕЛИ
ХИЖА В РИЛА

ДОБРОКАЧЕСТ-ВЕНИ ТУМОРИ

ПРЕДАВАНЕ ЗА ТИНЕЙД-ЖЪРИ ПО БНТ

АМЕРИКАНСКА СЕМЕЙНА КИНОКОМЕДИЯ
ОСНОВНА ПОЧВЕНА ОБРАБОТКА

АМЕРИКАНСКА КОСМИЧЕСКА АГЕНЦИЯ

ВОДОПАД В С. АМЕРИКА

ЛЕТИЩНА БАЗА
ПРИХОДНАТА ЧАСТ НА БЮДЖЕТ /МН.Ч./

ГЕРОИНЯ НА ДЖ. ПУЧИНИ
„БОХЕМИ“

ВИД ВЪЛНЕН ПЛАТ

РОМАН ОТ СТОЯН ЗАЙМОВ

МУЗИКАЛНА НОТА

ФУНКЦИОНАЛ-НА ЧАСТ НА БЕЛИА ДРОВ

РЕКА В Ю. АМЕРИКА

СЪДЕБНА ПРЕТЕНЦИЯ

ИНДИАНСКА НАРОДНОСТ
НАШ ПИСАТЕЛ 1926-1981 „НАЙ-ТЕЖ-КИЯТ ГРЪХ“

ИДЕЯ, ПРЕДСТАВА
ПЕРСИЙСКИ БОГ НА ЗЛОТО

ПЪСТЪРВОВА РИБА

МУЗИКАЛЕН ЗНАК

СРЕДНОАЗИ-АТСКИ УЧЕН, ФИЛОСОФ 980-1037

МАРКА ШВЕЙЦАРСКИ ЧАСОВНИЦИ
СПОРТНА ЧАНТА

МАШИНЕН ЕЛЕМЕНТ

РЕКА В ЛАОС

НАША РОКГРУПА

НОСИТЕЛИ НА НОВИ ИДЕИ

КОЛЕДНО ЯСТИЕ С КЪСМЕТИ

ИНДИАНСКА НАРОДНОСТ
НАШ ПИСАТЕЛ 1926-1981 „НАЙ-ТЕЖ-КИЯТ ГРЪХ“

ИДЕЯ, ПРЕДСТАВА
ПЕРСИЙСКИ БОГ НА ЗЛОТО

ПЪСТЪРВОВА РИБА

МУЗИКАЛЕН ЗНАК

СРЕДНОАЗИ-АТСКИ УЧЕН, ФИЛОСОФ 980-1037

МАРКА ШВЕЙЦАРСКИ ЧАСОВНИЦИ
СПОРТНА ЧАНТА

МАШИНЕН ЕЛЕМЕНТ

РЕКА В ЛАОС

НАША РОКГРУПА

НОСИТЕЛИ НА НОВИ ИДЕИ

КОРЕЙСКИ ЦАНГИСТ, ОЛ.Ш.-2008

ЦВЯТ КАРТИ ЗА ИГРА

„МИЕЩА“ МЕЧКА

ЕЛИНСКИ ЦАР, СИН НА ЗЕВС
НЕМСКА КИНОАКТРИСА „ВЪЗДУШНА ПОЛИЦИЯ“

МЕТАЛЕН СЪД ЗА ТЕЧНОСТИ

МЯРКА ЗА ЕЛЕКТРОСЪП-РОТИВЛЕНИЕ

МЕТАЛНА ЖИЦА

ЛУНЕН КАМЪК

ЦВЯТ КАРТИ ЗА ИГРА

„МИЕЩА“ МЕЧКА

ЕЛИНСКИ ЦАР, СИН НА ЗЕВС
НЕМСКА КИНОАКТРИСА „ВЪЗДУШНА ПОЛИЦИЯ“

МЕТАЛЕН СЪД ЗА ТЕЧНОСТИ

МЯРКА ЗА ЕЛЕКТРОСЪП-РОТИВЛЕНИЕ

МЕТАЛНА ЖИЦА

ЕЛИНСКИ ЕПИЧЕСКИ ПОЕТ
„ДЕЯНИЯТА НА АПОСТОЛИТЕ“

ПЪТНО СЪОРЪЖЕНИЕ

МАЛОАЗИЯТ-СКА БОГИНЯ-МАЙКА

МАШИНЕН ЕЛЕМЕНТ

РЕКА В ЛАОС

НАША РОКГРУПА

НОСИТЕЛИ НА НОВИ ИДЕИ

ГЕРОЙ НА Й. ЙОВКОВ
„ВЕЧЕРИ В АНТИМОВСКИЯ ХАН“

ДРЕВНО-ГЕРМАНСКИ БОГ НА БУРИТЕ И ВЕТРОВЕТЕ

НАША РОКГРУПА

НОСИТЕЛИ НА НОВИ ИДЕИ

РЕЧНИК : ЕЛАТИВ, ЕНИКАР, ЕНОЛИ, КОТОМАНА, ОДО, ОПЕНОР, ТИРАТРОН, ЮНИК

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 46 (99)

ВОДОРАВНО: Бацили. "Орера". Асонанс. "Сирените на Холивуд". Страх. Пеницилин. Тиба. Ло. Аполон. Тенис. КАТ. Риза. Ели. Огивара (Кенджи). "Вакали". Еве (Макс). ИЛИ. ФА. Опити. Руг. Ци. Навик. Оливинит. Цер. "Сабо". "Ани". ВИТ. Нел. Наган. Шок. Бекас. "Да те жадувам". ТА. Сарасате (Пабло). Икона. Иво. Отрова. Окомото. Аретино (Пиетро). Аа. Акар. "Рома". Игулия.

ОТВЕСНО: "Щастлива невеста". Цироза. Арикара. Бира. Аков. ТАРО. Леха. Апис. Сава. Син. Пелукан. Сак. Иполит. "Вега". Мотели. Изолатор. РЕНО. Тек. Бенин. "Те". Ор. Рац (Разван). Жито. Рахит. "На Ком". "Оле". Аго (Ерик). Калинов (Ставри). Лагуна. Синигери. Авари. Лов. Си. Ивана. "Ег". Нут. Вугин. Мити. Радикал. Ниш. Вил. Варици. Отони. Устата. Итука. Оя (Бруно).

Сугоку

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

Без гуми Карукатюра Николлай 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

СВ.ВЕН.МУЧ.

ЖИНА

2010

ЯНУАРИ

П	В	С	Ч	П	С	Н
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ФЕВРУАРИ

П	В	С	Ч	П	С	Н
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

МАРТ

П	В	С	Ч	П	С	Н
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

АПРИЛ

П	В	С	Ч	П	С	Н
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

МАЙ

П	В	С	Ч	П	С	Н
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

ЮНИ

П	В	С	Ч	П	С	Н
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

ЮЛИ

П	В	С	Ч	П	С	Н
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

АВГУСТ

П	В	С	Ч	П	С	Н
					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

СЕПТЕМВРИ

П	В	С	Ч	П	С	Н
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

ОКТОМВРИ

П	В	С	Ч	П	С	Н
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

НОЕМВРИ

П	В	С	Ч	П	С	Н
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

ДЕКЕМВРИ

П	В	С	Ч	П	С	Н
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		