

Очаквайте

От 19 януари нов тираж -
Вече в Билла и метрото

100 000



Брой 1 (101),
6 - 12 януари
2010 г.
(сод. III)

Живот и Здраве

Национален седмичник за здраве, здравна политика и антиейджинг

Снимка Рага ПЕТКОВА



Велинград - лековитият оазис

Разкрсяване, отслабване и релакс на едно място ► 11

Тема на броя

Зимно настроение

Като всяко хубаво нещо на този свят и празниците имат своя край. За-ради положителните емоции и щастливите мигове около Коледа и Нова година обаче връщането към сивото ежедневие може да се окаже доста травмиращо. Прибавете към това и навлизания в същинската си част зимен сезон и ще добиете пълна представа за опасностите, пред които е изправена човешката психика към настоящия момент.

Тъй като много хора не могат да разпознаят депресията дори когато са попаднали в нейния плен, обърнахме се към специалисти, които ни разкриха най-добрите начини да се справим с лошите мисли. Оказва се, че сънят, подходящата храна и ярките цветове са само част от ефикасните методи в борбата срещу следпразничния спад в настроението.

Повече подробности четете на стр. 8-9

Добрата новина

Няма да има лимит на средствата за трансплантации през тази година.

Министърът на здравеопазването г-р Божидар Нанев

Грип

Интервю с акад. Ангел Гълъбов

на стр. 4

Автомобили 2010



стр. 16

Микровълновите печки не са безопасни

Медици смятат, че вкарването в човешкия организъм на молекули, подложени на въздействието на микровълни, може да причини много повече вреда, отколкото полза. Учени от САЩ доказали, че храна, приготвена в микровълнова печка, съдържа в молекулите си енергия, която липсва в продуктите, приготвени по традиционен начин.

Изследване установило, че хора, консумиращи

приготвени в микровълнова печка мляко и зеленчуци, имат променен състав на кръвта, понижен хемоглобин и повишен холестерол. Излъчването води до разрушаване и деформация на молекулите на храната, създават се нови съединения, несъществували в природата.

Производителите на микровълнови печки продължават да твърдят, че съставът на храната, приготвена под влияние

на лъчите, не се променя съществено. Но американците повече вярват на науката. Доказателство за това е наскоро подаденият от разядени домакини в осем щата иск в размер на 5 млрд. долара срещу химическия гигант DuPont. Производителят бил обвинен, че знаейки за канцерогенните свойства на тефлона, не е информирал за това потребителите.


www.health.bg

Имунизации

От тази година деца у нас ще бъдат ваксинирани безплатно срещу хемофилус инфлуенце тип В (Hib) и стрептококус пневмоние (пневмококи). В ранна детска възраст тези микроорганизми са едни от основните причинители на респираторни инфекции, пневмонии, отити. Според Световната здравна организация Hib инфекцията е втората по честота причина за смърт при деца под 5-годишна възраст. Пневмококовата инфекция е най-честата ваксинационепредотвратима причина за смърт при деца под 5-годишна възраст с относителен дял от 28 %.

Болници

Лечебните заведения за болнична помощ ще трябва да осигуряват непрекъснато 24-часово изпълнение на лечебната дейност по медицинските специалности, за които имат получено разрешение. Това предвиждат промени в Закона за лечебните заведения, одобрени от Министерския съвет. Отпадна определението на видове лечебни заведения за болнична помощ според териториалния им обхват, премахна се и дефинирането на болниците като многопрофилни.

Зависимости

Да бъде създадена служебна база данни на лицата, включени в програми за лечение на наркозависимост - това предвиждат промените в Закона за контрол върху наркотичните вещества и прекурсорите. Базата данни ще съдържа идентификационен код на лицето, което ще гарантира защита на неговите лични данни. Необходимите средства за финансирането на регистрацията могат да бъдат осигурени в рамките на бюджета на Министерството на здравеопазването за 2010 г., съобщава правителствената информационна служба.



Шампанското помага на сърцето

Група учени от Великобритания доказва, че шампанското благоприятно влияе на здравето, защото съдържа полифеноли, които разширяват кръвоносните съдове и намаляват напрежението в сърцето и мозъка.

Изследователите отбелязват, че това се отнася не само за качествено и скъпо шампанско, но и за по-евтините пенливи вина. Полифенолите пови-

шават нивото на окисите на азота в кръвта, което обуславя и здравословния им ефект, като при червените вина той определено е по-висок.

Според д-р Джеръми Спенсър, ръководител на изследването, полифеноли се съдържат още в чая, зехтина и броколито, но тяхната употреба съвсем не е придружена с весело настроение.

Черен шоколад срещу стареенето на кожата

Всекидневната употреба на черен шоколад може да забави стареенето на кожата, установили учени от Великобритания. Те провели изследване и доказали, че апетитният продукт намалява разрушаването на колагеновите влакна и подобря-

ва обмяната на веществата в кожата. Това става благодарение на високото съдържание на силни антиоксиданти - флавоноиди, в черния шоколад. Освен това той снижава риска от развитието на един от най-опасните видове рак - меланом, който

най-често поражда кожата на човека.

Предишни изследвания доказваха, че черният шоколад помага в борбата със синдрома на хроничната умора и безсънието, подобрява паметта и притежава противовъзпалителни свойства.



Бременните се превръщат в суперпсихолози

Необичайно откритие направили психолози от университетите в Бристол и Абърдийн: оказало се, че бременните жени са способни с удивителна точност да откриват и тълкуват емоциите по лицата на хората около тях. Според изследователите бъдещите майки успяват да улавят и едва забележимата изява на емоции и да откриват в тъпата агресивно настроените хора или такива със склонност към асоциално поведение.

Тези способности на бременните жени вероятно се събуждат под влияние на повишеното ниво на редица хормони, както и на природния механизъм, активизиращ се през деветте месеца, който прави жените хипербдителни и доста по-неспокойни.

Зеленият чай намалява депресията

Към многобройните полезни свойства на зеления чай японските учени добавиха още едно - той успешно намалява симптомите на депресия при хора над 70-те, съобщава Reuters Life. Според изследователите транквилизиращото (успокояващо) действие върху мозъка на човека се дължи на аминокиселината теанин, която в голямо количество се съдържа в зеления чай. Теанинът често е наричан химикал на доброто настроение.

Проведеното проучване сред възрастни хора показало, че оптимистите между тях изпивали всекидневно не по-малко от четири чаши зелен чай.

Към другите полезни свойства на зеления чай спадат понижаване на кръв-

ното налягане и потискане на процесите, водещи до появата на ракови заболявания. Според японските специалисти черният чай и кафето нямат такъв ефект.



От писмата

Бъдете силни и смели

Здравейте, приятели,

Позволете на една българска майка да ви благодари за прекрасния и достъпен вестник. В този комерсиален и бездуховен свят ние, най-обикновените хора, имаме нужда от вашия компетентен и благороден жест, в който откриваме необходимото.

Познавам болката във всичките ѝ измерения. В една октомврийска нощ едни очи ме гледаха с изстраданияте сълзи на погубената младост и ми говореха: "Мамо, помогни, за да не умра." Не, не, това не се е случило с моето дете, но това беше жестоката истина. Не може едни

прахчета, наречени дрога, да ти отнемат правото да се усмихваш. Не пожелавам на нито една майка да преживее това, на нито една своя сестра по съдба да изгуби слънцето на живота си, не го пожелавам дори на тези, които продават прахообразната смърт на децата ни.

А на всички объркани и отчаяни деца ще кажа: "Бъдете силни, бъдете смели, с лекота отминете продавача на дрога."

Простете, че ви притеснявам със своите терзания.

Пожелавам ви дълъг творчески живот!

Р. Маринова, Варна

Празници на Божиеото откровение

Който извади кръста от водата, ще бъде здрав през цялата година

Стефан ЧУРЕШКИ

На 6 и 7 януари Църквата и народът празнуват тайнственото откровение на Бога, изразено в кръщението на Иисус Христос във водите на река Йордан от свети пророк и кръстител Йоан Предтеча. Според библейския разказ Христос отишъл да се кръсти при св. Йоан - Иван на български - за да докаже верността на старите пророчества и да даде доказателство, че е Божи Син. Преди кръщението на Христос св. Йоан, който бил син на свещеник и живеел аскетично в пустинята, предсказвал, че ще дойде при него Избраният от Бога. Пророчествата на св. Йоан привличали много хора, защото според християнското разбиране за пророчество това е умение не само да предсказваш събития, но и да тълкуваш свещени текстове на вярата. Св. Йоан проповядвал за покаяние и така привличал религиозната интелигенция на еврейския народ. В неговата личност се извява характерният за вярващия култ към мистиката, Божието откровение и способността за пророчества, което е характерно и за автентичната българска религиозна нагласа. При кръщението на Христос с вода Светият Дух слязъл във вид на



Студът се оказва напълно неспособен да спре смелите ентузиасты

Снимка Даниел ЛЕКОВ, Булфотом

гълъб, а в Небесата се чул глас, който казвал, че Христос е Божи Син. Йоан проповядвал за покаяние и така привличал религиозната интелигенция на еврейския народ. В неговата личност се извява характерният за вярващия култ към мистиката, Божието откровение и способността за пророчества, което е характерно и за автентичната българска религиозна нагласа. При кръщението на Христос с вода Светият Дух слязъл във вид на

съществува тайнство - свето кръщение, което е с вода и дух, според кръщението на Христос.

По българска традиция всяко новородено дете трябва да се кръсти, за да се измоли така Божието благоволение. На Богоявление се прави Велик водосвет, на който присъства цялата общност, като по традиция кръстът се хвърля във водата. Вярва се, че който извади кръста, ще бъде здрав през цялата година, а ако кръстът

замръзне, годината ще бъде богата, здрава и сита. На Богоявление празнуват имени дни хората, които носят имената Йордан, Йорданка, Данка и Богдан.

Празникът на св. Йоан Предтеча е също много старинен и към името Иван има особена почит в България. Известно е, че много български царе и духовници са носили името Иван, а много храмове и манастири са посветени на него. Това е така, защото българите

те вярват, че името тайнствено влияе върху съдбата на човека и може да изпросва милост от Бога. Личността на св. Йоан Кръстител е събитийната връзка между двете големи книги на Библията - Стария и Новия завет. Затова примерът на св. Йоан като пророк и аскетичен служител на Бога е широко разпространяван в религиозната литература, в това число и българската религиозна книжнина. Вярва се, че който носи името Иван, се ползва със специална Божия милост. На Ивановден празнуват Иван, Иванка, Ваньо, Ванина и Ванчо.

Двата големи християнски празника - Богоявление и Ивановден, са създадени, за да се докаже верността на описаното в Библията. За тези събития се знае, че са били очаквани и в Индия и Египет, където също са съществували предсказания за Христос. За съжаление извън библейските описания за кръщението на Христос и личността на св. Йоан се знае твърде малко, като историци и богослови разчитат на източните проучвания за повечето светлина върху събитията. Много се очаква и от християнската археология, която засега подкрепя всецяло текста на Библията. Затова тези големи януарски християнски празници имат много почитатели както по света, така и в България.

България

Исторически календар

- 6.01.1872 г.** - Роден е проф. Йордан Иванов, който открива оригиналния ръкопис на Паисиевата Славянобългарска история в Зографския манастир. През 1914 г. е публикуван. През 30-те години той открива документи в родния град на отец Паисий - Банско. Автор е на 181 научни изследвания, сред които "Български старини из Македония", "Старобългарски разкази", "Богомилски книги и легенди".
- 7.01.1860 г.** - Роден е композиторът Емануил Манолов, автор на много популярни хорови песни.
- 7.01.1861 г.** - Умира в цариградската тъмница Константин Миладинов от Струга, автор на "Български народни песни".
- 7.01.1945 г.** - Сърбокомунистическите шипи команди на Светлозар Вукманович-Темпо избиват 1260 българи във Вардарска Македония, поради което е известна като Кървавата Коледа.
- 7.01.1856 г.** - Роден е поетът Стоян Михайловски, автор на химна "Върви, народе възродеи".
- 8.01.1853 г.** - Публикувани са за пръв път в Одеса патристичните песни "Стани, стани, юнак балкански", "Къде си, вярна ти любов народна" на Добри Чинтулов.
- 9.01.1878 г.** - Българското опълчение разбива корпуса на Вейсал паша при Шейново.
- 11.01.1872 г.** - Обявява се Независимостта на Българската църква.
- 11.01.1916 г.** - Умира Митрополит Козма, архиепiscop на Дебърската българска епархия във Вардарска Македония.
- 11.01.1862 г.** - Умира в затвор в Цариград Димитър Миладинов на 52-годишна възраст. За него Райко Жинзифов пише: "В тия няколко години той принесе голяма полза на македонските българи, като ги избави от гърцизма, който бе започнал да се вездъвля в тях".
- 12.01.1830 г.** - Започва масово изселване на 100 000 българи от източните предели на България в Бесарабия и Южна Украйна въз основа на договор за размяна на населението. Турция трябва да изсели от Кавказките райони черкези и татари, които да засели в България на мястото на насилствено изселените българи в безлюдната пуста на Бесарабия.

Сезони



Красотата почти винаги крие опасности

Снимка Рага ПЕТКОВА

Число на броя

35

процента от здравноосигурените българи над 18 г. са минали на задължителен профилактичен преглед през 2009 г.

Информация от медиите

Мисъл на броя

„

Единственият начин да ти олекне малко е да кажеш: „Наздраве!“ Казвам - наздраве на този жилав български народ!

Проф. Боян Биолчев
пред в. "Труд"

Празници

Как да помогнем
на черния си гроб ►



Стоматология

Негонуспитимо рано
губим зъбите си ►

Ежегодно от сезонен грип у нас загиват 2000 души

С акад. Ангел Гълъбов - директор на Института по микробиология при БАН, разговаря Петър Галев

Акад. Гълъбов, след като отменил пикът на пандемичния грип, можем по-спокойно да анализираме случилото се. Какви са вашите изводи?

- Срећнахме се с един щам, който поразил предимно млади хора. За съжаление и жертвите бяха в най-активната група - до 50 години. Точно това е една от основните разлики със сезонния грип. Но за всички трябва да е ясно, че по принцип грипът взема жертви всяка година. Това заболяване не трябва да се подценява, независимо дали става въпрос за пандемичен или сезонен вирус. Още повече, смъртността от последния пандемичен вирус е отчетливо по-ниска в сравнение със сезонния грип. Хората останаха с впечатление за нещо изключително по време на пандемията, защото през годините грипът не е обект на толкова засилен медицински интерес и някак обществото не разбира, че всяка година грипът взема жертви. За нашата страна всяка година от сезонен грип загиват около 2000 души. Но тези цифри просто не са съобщавани. Това са предимно хронично болни хора - със сърдечни, бе-



Акад. Ангел Гълъбов

лодробни, бъбречни и аутоимунни заболявания.

- Ще има ли втора вълна от т.нар. свински грип?

- Възможно е, но това никога не може да предвиди. Ако се гледат данните за Южното полукълбо, там имаше втора вълна в много от страните, затова и ние можем да очакваме такава вълна. Но в момента заболяемостта от А(Н1N1) е силно спаднала.

- Какво можем да очакваме от сезонния грип?

- Сезонният грип не е идвал в нашата страна вече две години. Последният път се срещнахме със "Соломонови острофи", а преди това с "Уисконсин". Сега очакваме сезонен вирус, който непременно ще ни засегне. Дали ще е H3N2 или H1N1, засега е трудно да се каже. Но вече има случаи в някои от европейските страни. За празниците много хора бяха в чужби-



Снимка Рага ПЕТКОВА

на, където са контактували и с вирусоносители. Традиционно в България сезонните вируси се проявяват през втората половина на януари и през февруари.

- Това, че сезонните вируси не носят имената на животни, означава ли, че са по-малко страшни?

- Е, имената на животни идват от източника на епидемията, която в конкретния случай с А(Н1N1) се зароди от една свинска ферма в Мексико. Но по принцип всички човешки грипни вируси имат животински произход. Природният резервоар на грипните вируси са водоплаващите дивни птици, а организъмът на свинята често се явява като посредник, като един генетичен смесител.

- Как да се предпазим от сезонния грип?

- Все още може да се сложи ваксина, ако човек не е болен в момента от вирусно или друго инфекциозно заболяване. При сезонния грип може да се направи и екстрена химиопрофилактика. Тя е оправдана, когато здравните власти установят широко разпространение на сезонния грип. В България разполагаме с ефективните химиопрепарати срещу грипа, които за профилактика се прилагат по схема, определена от производителя. Като цена най-достъпен е ремантадинът, който може да се прилага профилактично по 1 таблетка дневно за пациентите



Възможно е да има втора вълна от т.нар. свински грип, но това никога не може да предвиди

над 7-годишна възраст.

- Лечението е отново с противогрипните препарати.

- Да, но по друга схема, с по-високи дози. Важното е при грип максимално бързо да се започне специфичното лечение, защото тогава заболяването се овладява много успешно. Освен химиопрепаратите срещу грип трябва да се прилагат и антиоксиданти - вит. С и вит. Е при децата след пубертета.

Кратки

Стрес



Проведено в Шотландия изследване показало, че активната домакинска работа е отлично средство за борба със стреса и депресията. Двадесетминутно тичане с парцала или прахосмукачката в ръка значително снижава нивото на тревожност и нормализира съня. Думата "тичане" е употребена неслучайно. От вялото бърсане на прах или миене на чинии няма никаква полза.

Захар



Изследователи от университета в Алабама установили, че намалената употреба на захар удължава живота на здравите клетки и забавя ръста на раковите тумори. Според учените откритието показва, че продължителността на живота на клетките зависи от менюто и калоричността на храната, която хората приемат. Колкото по-висока е тя, толкова по-кратко живеем.

Алкохолизъм



Бизнес дамите са принудени все по-често и в по-големи количества да употребяват алкохол, за да са в тон със съвременната корпоративна култура и да изглеждат мъжки момичета. За съжаление тези жени и възраст започват да посягат по-редовно към чашката. Затова и алкохолизъм сред наследниците на Ева расте. Такива са резултатите от изследване, целящо да проследи алкохолните пристрастия на жените във Великобритания и Дания.

Връща естествения ритъм

Se-Lax

Натурален лаксативен сироп с екстракт от смокиня и сена



www.ecopharm.bg

Такса 1000 лв. за откриване на аптека в малките селища

Откриването на аптека в град или село с население под 10 000 души ще става с такса 1000 лв., а не както досега - 5000 лв. Това предвиждат промените в Закона за лекарствени продукти в хуманната медицина, които влязоха в сила в края на миналата година.

Поставянето на стикери върху лекарствата, които плаща здравната каса, вече няма да се изисква от търговците на едро. Промените на МЗ в Наредба 39 за изискванията за добра дистрибуторска практика ще влязат в сила от обнародването им в "Държавен вестник" в началото на тази година.

Стикерите бяха въведени, за да се осигури контрол върху лекарствата, които плаща НЗОК. Те се състояха от две части. Едната трябваше да се залепи върху опаковките на медикаментите от дистрибуторите и така те да се доставят в аптеките, а другата част фармацевтите бяха длъжни да поставят върху рецептата на пациента.

Здравното ведомство уточнява, че контролът не се оказал достатъчно ефективен, а в същото време той затруднявал и оскъпявал работата на търговците. Затова министерството е предприело промяната, като тя е съгласувана и със здравната каса.

Черният гроб иска помощ след празниците

С д-р Антоанета Заркова - специалист по вътрешни болести и аюрведичен лекар в Аюрведичен център "София", разговаря Камен Здравков

Д-р Заркова, традиция е по празниците да се преяжда и препиства. Какво се случва в организма след трапезните пиршества?

- Претоварват се всички органи, имащи отношение към храносмилането - стомахът, задстомашната жлеза, червата и основно черният гроб, който е централен орган в метаболизма и в почистването на тялото от токсините. Той изключително много се натоварва от екстремно хранително поведение. Това важи с пълна сила и за хората, които са спазвали коледните пости, а след това започват обилно хранене с тлъсти животински храни в съчетание с немерен алкохолен прием. Това е изпитание не само за храносмилането, но и за целия организъм.

- Какво можем да направим, за да възстановим равновесието?

- Да преминем на един по-лек хранителен режим, но без крайности. Сутрин е добре да се изпие на гладен стомах една чаша топла вода. Това стимулира естествените процеси на почистване на организма. Основните хранения за деня трябва да са сутрин и обед, без междинни похапвания. А вечерята е добре да бъде съвсем лека и не по-късно



Д-р Антоанета Заркова

от 18 часа. За пречистване на черния гроб е много добре да се приема препаратът хепасейв, съдържащ билката пикрориза куроа. Това е аюрведичен препарат с доказано протеktivно действие върху чернодробните клетки и с общ антиоксидантен ефект върху целия организъм. Има благоприятен ефект върху кожата, защото тя е огледало на състоянието на целия

Сутрин е добре да се изпие на гладен стомах една чаша топла вода

организъм. Когато тялото се очисти от токсините, кожата веднага става по-здрава и възвръща нормалния си цвят.

- Как се приема този препарат?

- Той е под формата на капсули и стандартната доза е по 1 капсула два пъти на ден. Продължителността на приема е до 2-3 месеца. Получава се много добра протек-



ция на черния гроб, защото ние го използваме при хронични хепатити, токсични хепатити и други чернодробни проблеми. Препаратът се понася много добре, няма противопоказания.

- Споменахте и за ролята на по-ограниченото хранене, но някои хора се подлагат на грастични диети след празниците...

- Това е напълно пог-

решно! Хвърлянето от преяждане в глад допълнително натоварва и уврежда организма. Сега особено популярна станала т.нар. протеинова диета, при която се консумира само месо. Това води до претоварване на бъбреците и черния гроб и въпреки че теглото се намалява, не е здравословно.

- С колко килограма на месец е допустимо да се отслабва?

- Зависи и от изходното тегло, но в общия случай е нормално да се свалят до 2-3 килограма месечно. Намаляването на теглото с по-голяма скорост крие сериозни рискове за имунната система. Затова аз препоръчвам не кампанийно спазване на грастични диети, а една промяна в хранителния режим, която да се спазва трайно. Тогава резултатите са добри и по отношение на външния

вид, но и по отношение на здравето. Много е важна и физическата активност според индивидуалните предпочитания и възможности. Също приемът на достатъчно течности - най-добре билкови отвари без захар. Ние сме забравили естествения вкус на чая. Допустимо е да се слага лъжичка мед, но след като чаят (не черен, а билков) изстине до приятна за пиене температура.

Фондът за лечение на деца с нов правилник

Срокът за разглеждане на молбите на децата, които имат нужда от лечение в чужбина, и за вземане на решение от експертите се намалява на две седмици. Това съобщи министърът на здравеопазването г-р Божидар Нанев.

Изготвен е нов правилник на Фонда за лечение в чужбина и през януари предстои приемането му от МС. Документът предвижда разширяване на дейностите, които могат да се финансират от фонда. Молбите за лечение за напред ще се подават директно във фонда, а не първо в Комисията за лечение в чужбина. Така ще се съкрати време при разглеждането им.

Ще се създадат публични регистри за децата, които са получили помощ, на болниците, където могат да се лекуват, както и на медицинските консултанти, които се канят за разглеждане на молбите им.

Родителите, които не са доволни от решенията на фонда, ще могат да

ги обжалват.

С промените се разширява списъкът с дейности, които фондът може да финансира. Сред тях ще са медицински изследвания, които не се поемат от здравната каса и здравното министерство.

За първи път ще се плаща и купуването на високоспециализирани уреди и медицински апарати за индивидуална употреба, каквито са инсулиновите помпи. Подобни уреди обаче ще се дават само на деца, за които традиционното лечение с писалки води до усложнения, съобщава още МЗ.

Фондът ще продължи да плаща за неразрешени за употреба у нас лекарства, за лечение на редки болести, които не се плащат от държавата, и за консултации на чужди специалисти у нас.

Броят на децата, изпратени през 2009 г. за лечение в чужбина, е 67, а 41 деца продължават своето лечение. За целта са изразходвани 3 800 000 лв.

Патентован Аюрведичен продукт

Нерасаве

Екстракт от
Picrorhiza kurroa

Различният хепатопротектор

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

www.zorharm.bg

Доверието трудно ще бъде възстановено

С д-р Ваньо Шарков - зам.-председател на Комисията по здравеопазване в Народното събрание, депутат от Синята коалиция, разговаря Петър Галев

Д-р Шарков, ще се стигне ли до протести на лекарите заради неизплатените им пари в края на миналата година?

- Надявам се да не се стигне. Това зависи от Министерството на финансите, което трябва да си свърши работата и колелите да си получат месечните възнаграждения. Трябва да отбележа, че откакто има здравноосигурителен модел в България, такова нещо не се е случвало - да не бъдат изплатени дължими суми на изпълнителите на медицинска помощ. Разбирам тежкото наследство, което получиха управляващите от ГЕРБ, разбирам и усилията им 2009 г. да бъде завършена по най-добрия начин във финансово отно-



Д-р Ваньо Шарков

шение, но не мога да приема, че трябва да бъдем с най-добрия фиск в цяла Европа за сметка на българските лекари. В огромното си мнозинство те са хората, които полагат генощни грижи за здравето на своите пациенти.

- Има ли друг обществен сектор, в който да не са получени възнаграж-

генията?

- Не, няма! И проблемът се задълбочава от факта, че общопрактикуващите лекари, медиците от доболничната специализирана помощ, както и много от болничните лекари фактически не са получили парите си от двамесеца - за ноември и декември. А тези лекари от

своя страна имат да плащат на своите медицински сестри, за поддържане на спешен шкаф и за още редица дейности. В крайна сметка това може да рефлектира и върху пациентите.

- При положение че Националната агенция по приходите обяви по-голяма събираемост на средствата си, защо точно за лекарите се оказа, че няма пари в държавата?

- Това обяснение трябва да дойде от финансовото министерство. Доколкото съм запознат, от Националната здравноосигурителна каса до последния момент са се опитвали да осигурят заплатите на лекарите. НАП твърди, че е събрала своята част от здравноосигурителните вноски и дори има 35% преизпълнение в сравнение с преходната година. Затова предполагам, че държавата не е изпълнила своята част от задължението. Защото знаете, че държавата осигурява децата, пенсионерите, студентите до 26 г. Най-веро-

ятно тези суми не са преведени и се стигна до сегашната ситуация.

- Какви бяха изводите, след като по Ваше настояване в Комисията по здравеопазване беше изслушано ръководството на НАП относно събираемостта на здравноосигурителните вноски, дължими от работодателите?

- Според нашето законодателство, ако работодателят не плати своята част от здравноосигурителната вноска, работникът не губи своите осигурителни права. Но към 30 септември някои от работодателите, които явно са затруднени в условията на криза, дължат 199 милиона лева. В същото време за минал период приходната агенция е събрала около 230 милиона стари здравни задължения. Но те не са влезли в здравната система, а в общия бюджет, защото НЗОК няма такова перо в бюджета си - събрани стари дължими вноски. Ето това трябва да се промени през тази година.

- Управляващите от ГЕРБ вслушват ли се във Вашите предложения?

- Диалогът в здравеопазването върви доста трудно. Но все пак в резултат на диалога между нас беше постигнато онова споразумение при приемането на бюджета на държавата за 2010 г., според което в последната минута при второто четене отделихме допълнително 60 млн. лв. за онкоболните, 10 млн. за хемодиализата и се договорихме при добри параметри през тази година да се отделят 350 млн. допълнително за болничната помощ.

- Лекарите вярват ли, че това ще се случи, при условие че още не са си получили заработените пари?

- Доверието ще бъде възстановено трудно. То е било разрушавано години наред. Сега е много важно държавата да си изпълни задължението към здравната система. След това ще започне и диалогът какво да се направи по-нататък, за да имаме стабилно здравеопазване.

**Живот
Здраве**

СЪБДВА 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

Предпазването от рака на маточната шийка е възможно

Промоционални цени за тест срещу рак на маточната шийка

В България от 2007 г. е достъпен най-сигурният тест, чрез който жените в напредналите държави могат да се предпазят от рака на маточната шийка. Това изследване дава на лекарите и пациентите информация дали има инфекция с високорисковите типове човешки папиломен вирус (HPV), които могат да предизвикат злокачественото заболяване. Връзката между хроничната инфекция с този вирус и рака е категорично доказана от проф. Харалд цур Хаузен, който получи за своето откритие Нобеловата награда за медицина. Доказано е, че 13 са високорисковите типове човешки папиломен вирус, които предизвикват развитието на рак на маточната шийка.

Известно е, че всяка сексуално активна жена се е срещала поне веднъж с някои от тези вируси, но повечето жени изчистват инфекцията без последствия. Хроничната инфекция обаче най-често води до злокачествени промени в маточната шийка.

За рисковата по отношение на подобен тип инфекция се смята възрастовата група между 25-55-годишна възраст. Световните специалисти препоръчват за жените в тази възрастова група ежегодна профилактика чрез digene HPV тест и цитонамазка. Комбинирани, двете изследвания дават 100% достоверност на резултатите.

За съжаление, въпреки напредъка на медицината, в България все още по една жена на ден умира от рак на маточната шийка. Хроничната HPV инфекция е коварна, защото няма никакви признаци и

видими проявления.

Повече информация за вируса и профилактиката на заболяването можете да получите от www.hpv-bg.com.

Възползвайте се от възможността до края на януари да си направите HPV тест digene на промоционална цена 40 лева. Digene е единственият валидиран тест за ранна диагностика, позволяващ разграничаване на клинично значими инфекции с високорискови HPV типове. Той е и единственият профилактичен тест, одобрен от американската Агенция по храните и лекарствата (FDA) и притежава валиден европейски CE сертификат, издаден от EMEA (Европейска агенция по лекарствата).

Теста можете да си направите след предварително записване във:

София

■ Медицински център "Асцендент", телефон за информация и записвания - 02/ 983 94 94

■ II САГБАЛ "Шейново" ЕАД, телефон за информация и записвания - каб. № 3 - Колпоскопия и онкопрофилактика - 02/ 965 94 67, до 13 ч.

■ МЦ "Вяра, Надежда и Любов" (в сградата на I САГБАЛ "Св. София"), телефон за информация и записвания - 02/ 822 35 17

■ МЦ "Св. Петка" (в сградата на ДКЦ 20), телефон за информация и записвания - 02/ 856 68 79

Варна

■ ДКЦ 1 "Св. Клементина", телефон за информация и записвания - 052/ 603 802, вѣтр. 305, АГ кабинет

Най-интересното от тв предаването „Още за здравето“

Неглижираме собственото си здраве

Малък е процентът на хората, които спазват стриктна орална хигиена

Д-р Шарков, какво е значението на Световната федерация на зъболекарите, която ви избира за член на своето ръководство?

- Тази федерация е основана през 1900 г. В момента тя обединява денталните асоциации на над 135 държави. Тя определя денталната политика в целия свят. Но за нас може би е по-важно участието ми в ръководството на Съвета на европейските зъболекарски асоциации, защото тази организация е създадена от Европейската комисия като консултативен орган в денталната медицина. Всички съвременни практики в профилактиката и лечението в нашата сфера се определят в този орган.

- Като познавате равнището на стоматологията по света, какво си мислите за ситуацията в България?

- Нивото на денталната медицина у нас е високо като подготовка на специалистите, прилагани технологии и материали. Но това силно контрастира с лошото състояние на зъбите и венците на мнозинството от българите. За съжаление по този показател ние сме най-зле в Европа.

- Причините за това са много, но възможна



Д-р Николай Шарков

мисия ли е в днешно време един човек да си поддържа зъбите в добро състояние?

- Това е възможно, но изисква и преоценка на ценностната система. Много хора слагат приоритет върху автомобила, грехите, домашната техника и чак след това идва здравето. Все още има нагласата да си мислим, че за здравето ни основно трябва да се грижи някой друг. Това е много измамно чувство! Никаква система не може да надвие над неглижирането на собственото здраве. В развития свят отдавна са осъзнали, че здравето е най-скъпото нещо, не само като житейска ценност, но и като средства.

- Ако говорим конкретно за зъбите, всички са чували какво трябва да се прави, но очевидно малко хора спазват съветите...

- Точно така е. Много е малък процентът на хората, които спазват стриктна орална хигиена.

на. А тя включва редовно измиване на зъбите, венците и езика с четка и паста сутрин и вечер, използване на специалните конци за зъби, редовна смяна на четката за зъби. Тя не е вечна вещ, както мнозина смятат. Но статистиката е категорична - само 33 на сто от хората си купуват редовно четки, а 36 процента - паста за зъби. А хигиената на устата е фактор не само за здрави зъби и венци, но и за здравето на целия организъм.

- През 2010 г. на какво ще можем да разчитаме като стоматологична помощ по линия на НЗОК?

- Финансовата рамка за дентална помощ остава същата както през 2010 г. Няма да се налага по-голямо доплащане. Много е важно, че за децата са покрити един преглед и четири дейности, свързани с кариеса и всички негови усложнения. Стига, разбира се, родителите да водят редовно децата си на преглед и лечение. Искам да подчертая, че за децата от социалните домове НЗОК покрива изцяло стоматологичната помощ, а пограстващите до 18-годишна възраст с психически заболявания имат право на лечение под наркоза.

- Какви ще са безплатните услуги при възрастните?



Родителите трябва редовно да водят децата си на зъболекар

Снимка Рада ПЕТКОВА

- За възрастните при тези финансови възможности на здравното ни осигуряване пакетът включва един преглед и две дейности, които могат да бъдат пломби или изваждане на зъби.

- Проявяват ли частните здравноосигурителни фондове адекватен интерес към стоматологичната помощ, ще включат ли в пакетите си зъболекарски услуги?

- И в момента някои от фондовете осигуряват дентални услуги за

пациентите си, с други водим все още неофициални разговори. Все пак в България имаме стоматологична помощ по линия на здравното осигуряване. А в други държави, като например Холандия, тази помощ изобщо не е покрита. Надявам се добрите български практики да бъдат продължени и от частните здравни осигурители.



Нивото на денталната медицина у нас е високо като подготовка на специалистите, прилагани технологии и материали

Всеки понеделник от 20,15 ч. по ТВ Европа

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



Зимата провокира

■ Следпразничният спад в настроението ни приближава до депресиите



Доц. Хараланов, как се отразява зимата на нашата психика?

- Есенно-зимният сезон и пролетта са обострящи за някои специфични заболявания и по-специално за някои ендогенни депресии. Те имат генетична компонента, т.е. известна генетична предразположеност, която прави тези хора уязвими към различни видове въздействия, включително биологични, социални, психологични. Едно от тези въздействия е сезонът.

- На какво се дължи негативното влияние на сезона? На скъсените дни?

- Да, една от причините е светлината. Сутрин се става по тъмно и вечер бързо се стъмва. Извън работата се движим общо взето по тъмно и на изкуствена светлина. Това има отношение към депресията. В скандинавските държави има фототерапия, която представлява лечение със светлина. Тя е изкуствена, но така направена, че замества слънчевите лъчи и по този начин се въздейства на психиката. През лятото е обратното. Дните са дълги и тогава хората са в по-добро настроение, неслучайно тогава са и отпуските.

- Кои са здравите хора според психиатрите?

- Приемаме, че т.нар. здрави нямат генетична предразположеност. Ако



Снежните разходки избистрят ума и тонизират тялото
Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

обаче са подложени на много силни въздействия, и те могат да се повлияят. Обратно, при тези, които имат генетична предразположеност, дори слабо въздействие може да предизвика същия ефект.

- Отминаха колегите и новогодишните

празници, отиде ли си с тях и доброто настроение?

- Спадът в настроението е неминуем фактор, защото се събират много празници накуп, включително и имени дни, които продължават след Нова година. Когато те са повече и са по-

дълги от един уикенд, човек се отпуска и стресът, на който е подложен по принцип, започва да действа със забавен ефект. Ако няма достатъчно дълъг период, за да може човек да се възстанови, както е по време на отпуските, се предизвиква обратен

ефект. Хората се връщат на работа, но са нарушили динамичния си стереотип, а след това и адаптацията. Можем да обобщим, че всичко, което нарушава адаптацията, допринася за депресиите и лошото настроение.

- Как да познаем, че

Здрав сън в здраво тяло

Интензивният ритъм на съвременния живот води до това, че много от проблемите си решаваме за сметка на съня. Жертваме го, за да приготвим рано закуската на семейството, седим до късно над служебните задачи, забурим цяла нощ преди изпита. През зимата недоспиването е още по-опасно, защото към него се нас-

лагват и другите характерни особености на сезона, които в никакъв случай не са в полза на здравето ни.

Още руският физиолог И. П. Павлов е писал, че нощният отдих предпазва нервните ни клетки от пренапрежение. При постоянна мозъчна възбуда работата на психиката ни се нарушава. Именно

лошият сън е и една от причините за депресията.

Нормалният здрав сън има тонизиращ ефект върху организма. Непълноценният отдих води до повишена напреженост, невнимание и раздразнение. Работоспособността спада, появява се главоболие, може да се учести сърцебиенето или да се вдигне кръвното наля-

гане. В крайна сметка даваме път на лошото настроение и мрачните мисли, а от тях до депресията разстоянието е малко.

Специалистите препоръчват няколко изпитани начина, които ще ни помогнат да си осигурим необходимия на организма ни пълноценен отдих.

■ Лягайте и ставайте по

едно и също време дори в почивните дни.

■ Не лягайте, преди да сте сигурни, че ви се спи, за да не се въртите в постелята.

■ Ако не заспите веднага, станете и почетете някоя скучна книга.

■ Не задрямвайте пред включен телевизор.

■ Оставете си време, за да се отпуснете преди сън. Малкият екран не е най-добрият избор. Дистанцирайте се от всекидневните проблеми. Послушайте музика.

■ Избягвайте кафето и чая вечер.

■ Не изисквайте от себе си прекалено много. Ако не ви стигат силите, за да се справите с всичко, задайте си въпроса ще ви стигнат ли силите да се справите с последствията от недоспиването.

■ Създайте си ритуал преди заспиване, навици, които ще следвате всяка вечер. Така организмът ви сам ще се ориентира, че е време за спане. Например вземайте вана.

■ Сънят е по-добър, когато в стаята е тъмно и хладно. Проветрете преди лягане.

■ Усетите ли, че сте подвластни на безсънието, не посягайте сами към антидепресантите. Те трябва да се приемат само под строг лекарски контрол. По-добре се ориентирайте към препарати, съдържащи комбинация от естествени и незаменими аминокиселини. Те подобряват съня, заличават психичната умора и улесняват приемането на нова информация. Такъв препарат е Sargenor (сарженор). Той има енергизиращо действие, дължащо се на уникалното съчетание на аминокиселините аргинин и аспартат. Затова е много подходящ за хора, чиито професии са свързани с интензивно умствено натоварване и психическо напрежение, както и за ученици и студенти. Важно е да се знае, че за да има ефект, Sargenor трябва да се приема три пъти на ден по една ампула поне десет дни. Препаратът има приятен вкус и не се налага допълнително да се разреджа. Няма никакви вредни или странични ефекти.

Темата подготвиха
Мирослава КИРИЛОВА
и Светлана ЛЮБЕНОВА



Който спи, зло не мисли

а броя

психиката ни

сме заплашени от депресия?

- Депресиите означават разстройства в настроението, които са свързани с биологични изменения. Основните са нарушенията на съня, на настроението. Характерни за депресиите са ранните събуждания, след които човек не може да заспи въобще и през деня се чувства уморен или заспива точно когато трябва да става, което допълнително става причина за стрес. Получава се безсъние през нощта, сънливост през деня. Точно обратното на нормалното, което е изключително характерно за човек с депресия. Освен това се нарушава апетитът. Обикновено се намалява, но в някои случаи може да бъде патологично засилен. Човек изпитва потребност непрекъснато да се тъпче с нещо, което пък поражда чувство за вина, нарушават се диетите и т.н. Мислите за вина, макар и когато човек не осъзнава защо се чувства така, могат също да породят депресия.

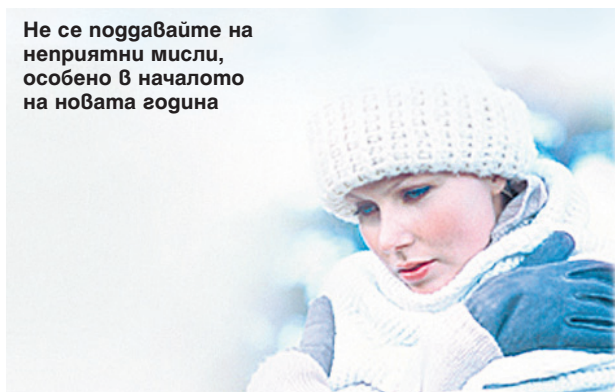
- Колко време продължава лечението?

- Активното лечение може да продължи около месец. Ако не се лекува - месеци, дори години. В някои случаи депресията хронифицира. Има хора, които вече не могат да излизат от въщи без придружител и страдат, а не знаят, че има лечение. А то е в рамките на 1-2 месеца. Това заболяване не се разпознава лесно, тъй като във всички останали сфери от живота си тези хора са напълно нормални.

- На Запад е много популярно ходенето при психиатър, каква е тенденцията у нас?

- В цивилизованите държави е така, защото те отдавна знаят, че психиатърът има психологични функции, не само медицински. Той може да помага в ежедневните психологични проблеми на хората. Тяхното решаване понякога налага използването на медикаменти, което не значи, че този човек е луд или психично болен. Той просто има някакви психологични проблеми. Причина може да стане смърт на близък, тежка раздяла и т.н. Много по-добре е да се потърси консултация при психи-

Не се поддавайте на неприятни мисли, особено в началото на новата година



атър. Така всичко ще мине по-бързо, по-лесно, отколкото човек сам да го преживява, защото в такъв случай той е уязвим и за други телесни болести. Въобще депресиите засилват симптомите на други заболявания. Във връзка с обострянията на депресията се появяват и хроничните болки. Всякакви видове, които могат да бъдат проява на една маскирана депресия. Човекът си мисли, че това е някакво телесно заболяване, ходи на изследвания, но нищо не му откриват. А всъщност проблемът е психичен и само психиатърът може да му помогне.



Бъдете щастливи от това, че сте здрави

- Какво е следпразничното ви пожелание за читателите на в. "Живот и Здраве"?

- Бъдете най-вече здрави, защото всичко друго се преодолява. Пожелавам ви в това число и психично здраве, което е нещо повече от обикновено здраве, защото то значи психично благополучие, а не липса на болест. Т.е. бъдете щастливи от това, че сте здрави!

Тайните на доброто настроение

Да бъде светлина

Недостигът на дневна светлина е една от основните причини за зимната депресия. Колкото една страна е по-отдалечена от екватора, толкова по-често се появяват симптомите на заболяването. По данни на медици от Колумбийския университет в САЩ от сезонна депресия страдат 6% от американците, до 10% от британците и около 20% от жителите на скандинавските страни. Специалистите са на мнение, че светлотерапията облекчава състоянието на 80% от страдащите от сезонна депресия. Ако всеки ден се прекарват 15-20 минути край силно осветление, биологичният часовник се "сверява", настроението се подобрява и желанието да се потисне стресът с калорична храна не е така силно.

Подходяща храна

През студентите месеци обикновено натрупваме няколко излишни килограма, което е в състояние да ни развали настроението при всяко минаване край огледало. Освен на самочувствието неправилното хранене може да е "в помощ" и на по-тежки проблеми - като депресията например. Употребата на захар повишава нивото на т.нар. хормон на щастие и нивото на глюкозата в кръвта - и това на свой ред дава прилив на бодрост и оптимизъм. Но съдържащите се в сладкото въглехидрати се преработват много бързо от организма и след половин час чувството на отпадналост е още по-силно, а настроението клони към нулата. И не забравяйте плодовете и зеленчуците.

По-ярки цветове

Ярките цветове, които ни липсват през зимата, ободряват, повишават настроението и тонуса. Прибавете към гардероба си няколко ярки вещи - ръкавици, шал, пуловер. Може да си сложите и цветна гривна и да я поглеждайте по-често - например докато работите на компютъра.

Аромати за бодрост

Някои аромати карат рецепторите на обонянието да изпращат в мозъка сигнали за бодрост и концентрация. Такъв аромат имат канелата, хвойната, лимонът, розмаринът, лавандулата, ментата, карамфилът, бергамотът.

Лимонът и ментата могат да се слагат в чая, канелата - в кафеа и десертите, розмаринът и карамфилът - в салатите и ястията или както хвойната и лавандулата да се вдихват като есенции и етерични масла.

Алкохолът не е добър помощник

метаболизмът и се нарушава цикълът сън - бодрост. Прекомерното хранене, особено високотензионен прием на алкохол, с който се злоупотребява много често, са пряк източник на стрес за хората.

Има и много пациенти, които са на поддържащо лечение - не само с психиатрични заболявания, но и с високо кръвно налягане, с диабет, както и с други хронични заболявания. Тези състояния са несъвместими с приемането на високи дози алкохол. От една страна, хората на поддържащо лечение искат да вдигат тостове и наздравяци и им се пие, а от друга - знаят, че това ще има странични ефекти. Когато индивидът е поставен пред дилема, между две важни за него решения, може да се отключи депресия.

Учени са доказали, че хора, които употребяват спиртни напитки, за да се справят с мрачните мисли, са подложени на по-висок риск от депресия.

Действително алкохолът оправя настроението, но само времен-

но, и то при здрави хора. При всички видове лечения, от които се нуждае човек по един или друг повод, взаимодействието с алкохола е непредсказуемо. Злоупотребата със спиртни напитки води до т.нар. повишен толеранс, когато със същата доза ве-

че не се предизвиква желаният приятен ефект, а трябва да се изпие много голямо количество, за да се постигне той. А многото чашки стават причина за махмурлук и други неприятни преживявания. Така се завърта един цикъл, който при предразположени

индивиди може да завърши със зависимост. Вече от малко количество могат да се напият и използват алкохола само за да премахнат неприятните усещания, а не за да получат приятни. Така че - алкохол само от време на време и в малки количества.



Снимка Рада ПЕТКОВА

След празничните богати трапези и безкрайните наздравяци човек няма как да не изпи-

та вина. Но освен психическият организъм се затруднява и биологично. Рязко се натова-

Sargenor

Нагвий умората!

За повече информация:

Ecopharm

ЕКОНАРМА ЕООД, 1421 София
Бул. "Черен Прък" № 14 БЛ.3
тел: 063 15 962 963 15 97
факс: 063 15 91

Лекарство за възрастни и деца над 2,5 год. Съдържа 100% естествени извлечения. Преди употреба прочетете листовката.



Да помогнем на планетата и на здравето си

Кажете „не“ на химическото чистене, ароматизаторите и гълзите душовете



Пестете вода и пейте там, където трябва, например в някой караоке бар

Да се живее в съответствие с принципите на екологията, е трудно, но в никакъв случай не е невъзможно. Макар да не можем да си представим своето ежедневие без пералните машини, сешоарите или климатиците, има много други гребни неща, които могат да доведат до големи позитивни промени както във вашето здравословно състояние, така и в това на цялата планета. Като бонус стремежът да сме съпричастни към глобалните проблеми на екологията в редица случаи позволява да се пестят и пари. Вижте как.

1. Вземайте по-кратки душовете

Поставете в банята си водоустойчив часовник и го нагласете да засича около пет минути. Еколози са изчислили, че това време е напълно достатъчно, за да успее човек да се изкъпе. Всяка минута отгоре е просто каприз, който хората от развитите страни са свикнали да приемат като даденост. Нещо повече - на пазара вече се предлагат водоспестяващи уреди за банята, намаляващи грастично разхода на вода на всяко едно домакинство.

Защо това е полезно за Земята?

Ако едно четиричленно семейство внимава с времето, което прекарва

в банята, и използва подходящи приспособления, то може само за една година да спести 15 000 галона вода.

Защо е полезно за вас?

Топлата вода лишава кожата от нейните естествени натурални масла, така че колкото по-малко време се застояват под душ, толкова по-добре хидратирано ще бъде тялото ви.

2. Избягвайте химическото чистене

Купувайте колкото се може по-малко грехи, носещи етикета "само за химическо чистене".

Защо е полезно за Земята?

Перхлороетиленът, който се използва в химическото чистене, е токсичен и според Международната агенция за защита на околната среда изтънява озоновия слой.

Защо е полезно за вас?

Счита се, че високи дози перхлороетилен могат да причинят замаяност, главоболие, умора, гадене и кожни възпаления.

3. Ограничете консумацията на червено месо

Вместо телешко, говеждо или свинско от време на време яжте риба. Освен това определете си един вегетариански ден в седмицата. Най-подходящ за тази цел е

та, е богата на омега-3 мастни киселини, които помагат не само на сърцето (понижават нивото на холестерола и триглицеридите), а и на сухата кожа. Два пъти седмично риба е съветът, който отправят всички специалисти по хранене.

4. Разкарайте осветителите за въздух

Обикновено въздухът в нашия дом е до три пъти по-замърсен от този, който е навън, така че поне веднъж дневно трябва да се прибягва до най-простия и естествен начин за освежаване - широко отворените прозорци (няколко минутки са напълно достатъчни). Ако все пак искате в стаята ви да се разнася лека приятна миризма, поставете в тях купички със смес от градински чай и обелки от портокали.

Защо е полезно за Земята?

Преди няколко месеца природозащитната организация The Natural Resources Defense Council тества произволно избрани 14 освежителя за въздух. Резултатите показваха, че 12 от тях съдържат фталати - химически съединения, сочени като причинител на хормонални аномалии и репродуктивни проблеми. Защо е полезно за вас?

Освен споменатите вече фталати ароматизаторите могат да съдържат още различни видове алергени и химически вещества, причиняващи рак, като бензин и формалдехид.

Да се живее в съответствие с принципите на екологията, е трудно, но не и невъзможно

понеделник, тъй като през почивните дни повечето хора прекаляват с храните, а постното меню дава възможност на организма да се разтовари.

Защо е полезно за Земята?

Отглежданите за месо животни нанасят сериозни поражения върху климата на Земята. Преките емисии на метан от прасетата и кравите са значителен източник на парникови газове. За справка - метанът е 23 пъти по-силен от въглеродния двуокис като газ, предизвикващ глобално затопляне.

Защо е полезно за вас?

Възможният заместител на месото - риба-

Любопитно

Последици



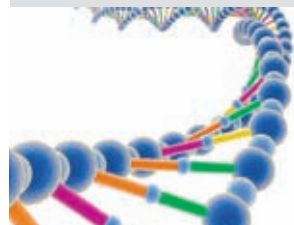
Безработните млади хора са изложени на риск от развитие на сериозни алкохолни и наркотични зависимости. Според ново проучване, цитирано от Ананова, един на всеки десет човека във възрастовия интервал 16-25 години посяга към различни психотропни вещества, когато остане без постоянна работа за по-дълъг период от време.

Откритие



При хората, диагностицирани с болестта алцхаймер, вероятността от развитие на рак е значително ограничена и обратно. Причината за тази взаимовръзка все още остава мистерия за професорите от Вашингтонския университет, които достигат до интересната констатация след наблюдения върху повече от 3000 души над 65 години.

Пробив



Учени успяха да анализират ДНК, извлечена от останките на 30 000-годишен европейец, съобщава Би Би Си. Очаква се резултатите от генетичните проби да хвърлят светлина върху някои все още неразгадани моменти в човешката еволюция, както и да открият нови прилики и разлики между древните и съвременните хора.

Назаем от www.health.bg

Ако искате да отслабнете със спорт

Нерядко желанието да се свалят килограми чрез усилен физическа активност угасва бързо и причините за това могат да се групират най-общо така:

Отказваме се прекалено бързо

Случва се, когато ни предложат нещо калорично, но вкусно, да се изкушим и да се откажем от здравословната диета или, ако сме прекалено заети и

стресирани, да прекъснем физическите занимания. Едно от най-важните неща е връщането към умереното хранене и спорта. Няма значение колко дълго е било прекъсването, пристъпете незабавно към действие (например една бърза разходка), за да овладеете положението.

Физическото усилие е награда, не наказание

Често физическите упраж-

нения се възприемат като необходимо зло заради пропуските в диетата. Пренастройте мисленето си. Припомнете си, че човешкото тяло е създадено за движение и се нуждае от него.

Приемайте упражненията като награда, след като цял ден сте били принудени да седите на бюрото, и си мислете колко бодри ще се почувствате след покачването на ендорфините в организма.

Очакваме незабавен ефект

Наистина е изнервящо, когато след няколко седмици физически упражнения и разумно хранене кантарът не помръдва. Но както не сте натрупали излишните килограми за една нощ, така трябва да мине време, за да започнат да намаляват.

Мислете си за ползата от упражненията в момента - ставате по-силни, енергични и бодри, спите по-добре и гледате по-позитивно на света. Продължавайте в този дух и теглото ви ще започне да намалява.

Велинград - СПА столицата на Балканите

Медицината лекува, природата заздравява!



Петя ИВАНОВА

България е на едно от първите места в света по брой и видове термални минерални извори. На територията ѝ се намират над 200 хидроминерални находища с над 500 извора. В последните години наред с балнеологията и балнеолечението се развива и СПА (SPA - Sanus per aqua, т.е. здраве чрез вода) туризъм. Това е самостоятелен сектор, предлагащ използването на процедури и услуги най-вече за профилактика на отделни заболявания и за общо укрепване здравето на здравите хора.



Велинград е един от най-добре озеленените градове в България
Снимка Тони ТОНЧЕВ, Булфото



Минералните басейни са достъпни целогодишно за всеки желаещ

Снимка Рага ПЕТКОВА

В наши дни фаворит сред балнеоложките курорти е Велинград. През юли миналата година той официално бе обявен за СПА столица на Балканите. Причина за избора са 80-те разнообразни по състав минерални извора в града и околностите, големият брой слънчеви дни в годината и чистият планински въздух.

ки въздух.

Като част от европейската мрежа на термалните градове Велинград се нарежда до такива световноизвестни балнеокурорти като Карлови Вари, Аква Терми, Баден-Баден, Вартберг, Пиестанни, Бани ди Лука Терме, Акуе Чинцинато и др. Всички те са включени в проекта TERMAE EUROPAE, финансиран от Европейската комисия, с цел опазване на културно-историческите забележителности около тях.

Лековитите води в района са отдавна известни. В началото на XX в. селищата Лъджене, Каменица и Чепино-Баня (днес квартали на града) се обединяват и формират курорта. През 1937 г., по инициатива на кмета Йосиф Шнитер, е построен най-големият минерален плаж на Балканите. Тук се намира и най-големият карстов извор на Балканите - Клептуза.

Велинград е популярен и в България, и в чужбина както заради термалните си извори, така и заради изградените над четиридесет СПА хотели, балнеохотели и балнеологични центрове, специализирани болници за рехабилитация и др.

По състав местните води се делят на меки, хипертермални (с широки температурни граници до 98 градуса по Целзий), високоалкални, слабоминерализирани, хидрокарбонатни и др.

Водата от хидротермалното находище Чепино съдържа най-много ра-

двигателния апарат, ендокринни заболявания и такива на горните дихателни пътища, на белите дробове, хронични интоксикации.

Водите от хидротермално находище Каменица са богати на флуор и затова са подходящи за профилактика при кариес на деца и остеопороза при възрастни. Лекуват заболявания на опорно-двигателния апарат, хронични възпаления, травми на костите, ставите и сухожилията, кожни забо-

Интересни са и процедурите във "ваната на Клеопатра" - за 20 минути се потапяте в мляко, билки или червено вино (чрез виотерапията се извличат токсините от организма). Предлагат се още суха финландска сауна, инфрачервена сауна (с положително въздействие върху кожата и имунната система), парна кабина за хидратация на кожата. В повечето СПА центрове има и легени стаи или машини за лед, като чрез допира на легените блок-

чета до загрялото тяло се постига добър ефект върху общия тонус и срещу заболявания на нервната система.

През всички годишни сезони Велинград е притегателно място за почивка и спорт. Ако

Освен за постигане на оздравителен ефект водите на Велинград се използват и за разкрасяващи и укрепващи процедури

лявания, хронични интоксикации, сърдечно-съдови заболявания, гинекологични болести и стерилитет, заболявания на горните дихателни пътища и на белите дробове.

Освен за постигане на оздравителен ефект водите на Велинград се използват и за разкрасяващи и укрепващи процедури.

Почти всички хотели разполагат с басейни, джакузита и солариуми. Извършват се СПА и уелнес процедури с минерална или морска вода. Допълнителни приложения с лечебна кал и водорасли спомагат за намаляване на тежлото или за подхранване и хидратиране на кожата. Освен традиционните видове масажи се прилагат и такива с горещи вулканични камъни.

сте любители на емоциите и нестандартните пътешествия, можете да стигнете до там по единствената теснолинейна жп линия в България, която започва от гара Септември и завършва в Добринище. А освен минерални води градът предлага още изкушения - многобройни маркирани маршрути до различни природни и културно-исторически забележителности, възможности за риболов и водни спортове в близките язовири "Доспат", "Батак" и "Белмекен", ловни стопанства, конни бази и ски писти, различни екскурзии, фотосафарита, пикници и off-road разходки, запознаване с родопската кухня и фолклор. Така че всеки може да направи своя избор.

Патентован Акрбедичен продукт

NeOx

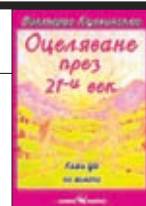
Радост от движението

НеОкс крем-бързо загрява и облекчава болката

НеОкс масажно масло-намалява мускулното напрежение и сковаността

НеОкс капсули- дълготраен противовъзпалителен ефект

www.esopharm.bg



Сам вкъщи

Как да изберем най-подходящата бабачка за своите деца



Не само хлапетата имат нужда от време за почивка и безделие, а и техните родители

Снимка Рада ПЕТКОВА

Макар коледните и новогодишните празници да са вече зад гърба ни, месец януари също е пребогат на поводи за почерпки и весели празници с приятели. Немалко млади семейства обаче са принудени да отказват поканите за празненства, защото няма на кого да поверят грижите за своите деца. Когато баба, дядо, леля или чичо не са на разположение, остава вариантът с наемането на детегледачка. Ако за първи път се решавате на тази стъпка, ето няколко практически неща, от които може да започнете.

Съветите на Червения кръст към всички родители, които са решили да се доверят на бабачка, започват с това, че изб-

раното момиче (а вече в доста случаи и момче) трябва да има навършени поне 14 години. Ако кандидатът не ви е бил препоръчан от някой близък приятел, колега или роднина, задължително е да поискате препоръки от предишните работодатели. Дори може да вземете техните телефонни номера, за да се обадите и лично да се уверите, че въпросното лице наистина е гледало добре децата им. Поинтересувайте се какъв точно е опитът на вашата бабачка - грижила ли се е често за хлапета на същата възраст като вашите, минавала ли е някакъв курс на обучение в случай на извънредни ситуации? Знайте, че няма такова нещо като неуместни или излишни въпроси, когато става дума за сигурността и грижите за наслед-

Първия път, когато бабачка ще се грижи за вашето дете, помолете я да дойде поне един час преди вие да сте излезли от вкъщи

ника ви. Добър начин да разберете повече подробности за характера на детегледачката, която искате да наемете, е да я попитате защо обича да бъде с деца и какво най-много ѝ харесва в работата като бабачка. В края на краищата вие самите най-добре можете да прецените възможностите, качества и надеждността на даден кандидат.

Как можете да подготвите своята детегледачка? Първия път, ко-

гато бабачка ще се грижи за вашето дете, помолете я да дойде поне един час преди вие да сте излезли от вкъщи. Това ще ѝ даде възможност да свикне с дома и детето ви, а на вас - шанс да наблюдавате как контактува с вашия малчуган. Може дори

да пробвате да извикате детегледачката един-два пъти да си играе с детето, докато вие сте още вкъщи. Използвайте това време, за да се погрижите за поизоставената си домакинска работа, а ако възникне някакъв проблем, ще сте наблизо, за да помогнете. Този подход е много ценен, в случай че вашата бабачка още няма солиден опит в гледането на деца.

Преди да тръгнете, снабдете детегледачка-

та с всяка информация, която би ѝ била от полза - като например телефонен номер за спешни случаи, адреса, на който ще се намирате, мястото, където държите лекарствата. Осведомете я и за програмата, към която искате да се придържа вашето дете - кога е времето му за хранене, колко часа му е позволено да стои пред телевизора или компютъра, ритуалите, които има, преди да легне да спи. Важно е да знаете и какво не е позволено на малчугана ви.

Колко трябва да плащате на бабачката? Тарифите за детегледачки у нас варират в зависимост от много фактори. По принцип най-евтини са услугите на учениците и студентките, а иначе цените започват от 5 лв. на час и понякога стигат до 20 лв. на час. (ЖЗ)

Думите

Опорна точка



Румен ЛЕОНИДОВ

Веднъж в Македония, в Струга града, съвсем съзнателно нахлух в "Успение Богородично", за да се свра в някой ъгъл на околността - същия ден, точно преди година, загина мой непрежалим приятел поет заедно с майката на двете му деца. Искан да си изцвяла беззвучно всички лагове на протеста си срещу тази смърт - протест безсмислен, заксянял, с капки от вина и вино...

В началото не се получи - заедно с мен в тишината влезе мой познат и започна на висок глас да ми обяснява кога е построена черквата, коя икона от кого е, какво е особено то като паметник на културата. И тъкмо щях да го намразя, отвратен завинаги от цялата му ненавременна интелигентност, той усети какво започна да ври в погледа ми и излетя като опърлен извън, сякаш видя теляка от банята на пъкля.

В настъпилата тишина гневът ми се стопи като восък - и останах детската ръчичка на моя ангел да настрои вълните на мозъчните предаватели, да потърси в ефира самотната станция на мъртвите ми приятели.

По сетне си казах - дано Бог да са му в ред бушоните, дано да има отворена линия, макар и еднопосочна. Надеждата ми е, че всеки от нас в душата си има някакво миниатюрно микрофонче, свързано с радиоредбата на Отвъдното. И че нашата заксяняла скръб и любов към близките там ясно се чува. Поне като пулс, в чието послание е стиснал зъби самотният ни стон. Нека да им диктуваме нежности, но не заради себе си, а заради тяхната скръб по нас - да им прошепнем онова, което не успяваме приживе никога да им доизречем.



Още за най-малките

Все повече педагози и логопеди по света са разтревожени от трудностите, които изпитват децата в ученето да говорят, информира Би Би Си. Според мащабно британско изследване, направено по поръчка на организацията Communication Champion,

4 % от малчуганите на тригодишна възраст не са способни да кажат нито една дума. Друга сериозна констатация е, че родителите на едва половината от децата, които имат проблеми с усвояването на говорни умения, се обръщат за помощ към съответните

специалисти. Нормалната възраст, на която едно дете трябва да започне да произнася своите първи думички, е около 10-ия и 11-ия месец. Повече момчета (34 %), отколкото момчета (27 %), проговарят дори преди да са навършили девет месеца.

Звезди топят килограми

Топ 10 на най-упоритите последователки на тънката талия



Дженифър Лав Хюит - "Говорещата с призрци" през последните години леко се отдели от прословутите холивудски стандарти. Но до определено време, изглежда, това вълнуваше само бездесещите папарацци.

Самата Дженифър се наслаждаваше на вниманието на феновете и се радваше на живота. Докато съвсем наскоро звездата внезапно отслабна. Актрисата признава, че това се дължи на факта, че вече отделя повече време в спортните зали за стягащи и силови упражнения, както и за кардиотренировки.

Бритни Спийрс - Пошумата, който се вдига около личността ѝ, поп принцесата може да се сравнява с Еми Уайнхаус и Наоми Кембъл. Но за разлика от тях Бритни има две деца, склонна е към напълняване, обожава всякакви бързи храни (пица, хамбургери, картопки и т.н.), а това не влияе добре на фигурата на поп дивата. Явно неприятностите вече са елиминирани и Бритни отново изглежда като образцова калифорнийска девойка.

Тайната на успеха се крие в правилната система на хранене и тренировките. Главното е дневният прием на храна да не надвишава 1200 ккал. Необходимо е пълното отказване от захар, в това число и от плодове и сладки зеленчуци като моркови,

цвекло, картофи. Диетата обаче изисква по-голям прием на пилешко месо, риба, ориз и по възможност да се включат в храната авокадо и ананас.

Кели Осбърн - 24-годишната певица, известна със сложния си характер, никога не е следила особено за вида си. Съвсем неотдавна обаче мис Осбърн реши да се преобрази. И отслабна с 19 кг!

Певицата споделя, че го е направила заради участието си в мюзикъла "Чикаго", където тя играе ролята на надзирателка в женски затвор. За да блести на фотосесии с тънка талия, на Кели ѝ се наложи да стегне тялото си, като буквално нощуваше в спортните зали. Освен това звездата тича всяка сутрин и пие много минерална вода.

Виктория Бекъм - Тя доказва, че няма предел за съвършенството, и отново отслабна - за снимките на рекламната кампания Emporio Armani Underwear. Вики е подобрила и без това перфектните си форми с фитнес тренировки и ягодова диета. Не бързайте обаче да завиждате на сладкия живот на звездата. Помислете сами: свежи ягоди с обезмаслено кисело мляко на закуска, ягодов коктейл без захар на обяд и рукола без кашкавал и масло за вечеря. И така цяла седмица! Диетата е антиоксидантна в излишък, но не е най-балансираната. Лип-

сата на белтъчини може да повлияе лошо на самочувствието ви. Така че, ако решите да следвате примера на звездата, непременно добавете към порцията си малко сварено месо, за да не се чувствате отпаднали в най-неподходящия момент.

Миша Бартън - Холивудската знаменитост се лута от една крайност в друга, и по-точно: от 40 на 46 размер и обратно. Къде е причината за кардиналните промени? Злите езици твърдят, че вината е в безкрайните нощни купони и прекаляването с алкохол. Но звездата бързо се взе в ръце и напук на светските фотोगрафи отслабна рязко.

Марая Кери - Певицата винаги се е отличавала с апетитни форми и винаги е била на границата между откровено дебела и просто стройна. Очевидно постоянните нападки на обществото във вид на натуралистични снимки на проблемните ѝ зони надъхаха звездата и тя решително се зае да вае идеална фигура. И това ѝ се удаде. Благодарение на тичането, на строгия спортен режим и системата от тренировки, създадена специално за нея, Марая сравнително бързо отслабна с 13 кг. Наскоро певицата зарадва почитателите си с пускането на нов диск, но не с песни, а с... фитнес тренировки.

Бионсе Ноулс - Певицата винаги се е радвала на отлична фигура. Тя приема тялото си за много женствено и с право се ползва с репутация на една от най-сексапилните жени на планетата. Но красотата ѝ не продължи дълго. Ноулс изпробва върху себе си популярната на Запад лимонадена диета и свали 9 кг за 10 дни. По време на диетата се разрешава само пиенето на лимонада. Тя се приготвя от чиста минерална вода, сок от лимони и кайенски лют пипер. Може да се пие и лек чай, вода, а всяка сутрин - лечебна морска вода.



Дженифър Лопес - За да си възвърне перфектните форми, на звездата ѝ се наложи да вложи милиони долари. Първо, във всяка от своите къщи тя е построяла модерни спортни зали с ново оборудване. Второ, привлякла е на кръстоносния поход срещу собственото си тегло фитнес гурото Гунар Петерсон. Трето, няколко пъти в седмицата Лопес ходи на СПА процедури. Разбира се, не е забранено да живееш охолно, но за да се сдобиеш с прекрасна фигура, може и да не харчиш цяло състояние. Достатъчно е само да контролираш приеманата храна и да отделяш време за физическо натоварване поне два пъти седмично.



Кейт Уинслет - Героинята от "Титаник" никога не е скривала презрението си към безкрайно кльощавите момичета. Но в последно време пикантните форми на звездата "се свиха". Къде е тайната?



Режимът е прост: на улицата - разходки с велосипед; вкъщи - пилатес. Актрисата се лишава от ястия, богати на въглехидрати, в менюто ѝ присъстват варена риба, плодове, обезмаслен йогурт, пилешко и суши.

Ким Кардашян - Злите езици говорят, че е светската лъвица е отслабнала заради приема на таблетки с неясен произход. Отделът по контрол на храните и лекарствата в САЩ не дава ясни обяснения какъв е препаратът. Сигурно е обаче, че той предизвиква много странични ефекти: безсъние, диария, световъртеж, отпадналост, главоболие, загуба на апетит, повишено кръвно налягане и сърцебиене. Съветът ни е никога да не използвате този начин на отслабване.

Превод
Мирослава КИРИЛОВА

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

Предсмъртните думи...



На пияния шофьор: "Дяволски стълб. Ще се отместим ли най-сетне, или не..."

На инструктора по алпинизъм: "Това е наистина надежден възел. Връзва се ето така..."

На сапъора: "Точно така, режи червения кабел."

На гостагичка на пици: "Имате невероят-

но куче."

На химика: "А ако тази смес я загреем още съвсем малко..."

На диабетика: "Това захар ли беше?"

На съпруга: "Скъпа, ти нали не си ревнива..."

На крадеца: "Кайшката на добермана е доста къса."

На изобретателя: "И така. Да пристъпим към първата проба."

На космонавта:

"Всичко е наред. Въздухът ще ни стигне за още 15 минути."

На бояджията: "Стълбата, естествено, ще издържи."

На автоинструктора: "Добре, сега опитай сам."

На пешеходеца: "Нали свети зелено."

На посетителя на ресторант: "Аз ще поръчам пържола с гъби."

На нощния пазач: "Ей,

кой е там?"

На собственик на закусвалня: "Хареса ли ви?"

На сина на президента: "Татко, за какво е червеното копче?"

На полица: "Тоя остана без патрони."

На шофьора любител: "Утре непременно ще проверя спиралките."

На фоторепортера: "Това ще бъде сензационна снимка."

На студента: "Отивам в стола."

На Тарзан: "Кой кретен изцапа лианата."

На чистача: "Ще стъпна тук само през трупа ми..."

На отпускаря: "Един до Маями, моля!"

На капитана на подводница: "Тук спешно трябва да се проветри."



Библиотека

Оцеляване през 21-и век

Викторас
Кулвинкас

ИК "Скорпио ВИ"

Година: 2009

Голям формат

Твърда корица

Страници: 424

Цена: 50.00 лв.

За какво оцеляване става дума? За всичко, което ни е необходимо, за да оцелеем през токсичния XXI век. Това не е четиво, а доста обемиста енциклопедия с практическа информация как да поемем по пътеката на

естествения начин на живот. Кулвинкас ни кара да опознаем храната, приготвена по различни принципи - от еврейските религиозни изисквания (кашер), през вегетарианството, макробиотиката и фрутарианството, до безценните свойства на кълновете и течната храна. Той дори се опитва да ни научи да разпознаваме предупрежденията за предстоящите хронични заболявания и най-важното - как да се справим с тях... Кой е авторът на тази енциклопедия? Роден е в Литва по време на Втората световна война. Получава магистърска степен по ма-



тематика в Университета в Кънектикът, където по-късно става преподавател. В продължение на 6 години той е компютърен консултант в Харвардския университет, в Технологичния институт в Масачузетс, участва в проекта "Аполо", член е на обществото на физиците "Сигма пи Сигма". Съосновател е на Здравния институт "Хипократ" в Бостън. Има зад гърба си десетки книги и стотици публикации в "Ню Ейдж" списания. Трудът, който ви представяме, е фундаментален за Викторас Кулвинкас.

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

Патентован Аюрведичен продукт

N-Ti-Tuss

7 биакти с чуден вкус от сиропа ЕнТиТус

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

Есopharm
www.esopharm.bg

ПОДТИК, ПОДБУДА	НАША РОКГРУПА	КРИТИЧЕСКА ВЪЗРАСТ У ЖЕНАТА	РАЗКАЗ ОТ Л. КАРАВЕЛОВ	ЖЕНСКИ БАСКЕТБО- ЛЕН ОТБОР ОТ РИГА	ЛЪЖЛИВО, КОМПРОМЕ- ТИРАЩО СЪОБЩЕНИЕ	КАМЕННА ГРАМАДА	ПЪРВИТЕ РУСКИ КАМИОНИ	ПЕСЕН НА „ПИНК ФЛОЙД“	ВХОД В ПОМЕЩЕНИЕ
СЪСТОЯНИЕ НА БЕЗПЛОДИЕ		ИЗКУСТВЕН МЕЖДУНАРО- ДЕН ЕЗИК	НАША ФOLКПЕВИЦА			ЕЛИПСОВИДНИ ОЧЕРТАНИЯ		„ПИНК ФЛОЙД“ ГЕРОИНА НА Г. РАЙЧЕВ ОТ РАЗКАЗА „СЪНОВИДЕНИЯ“	БОЗАЙНИК ОТ СЕМЕЙСТВО ЖИРАФИ
▶		▼			ДВИГАТЕЛЕН ЦЕНТЪР В МОЗЪКА			▼	▼
					ДРЕВНОЕГИ- ПЕТСКИ БОГ	▶			
МАРКА ПРАХ ЗА ПРАНЕ	МОДЕЛ НА „БЕНЕЛИ“			НИСКА РАС- ТИТЕЛНОСТ	▼		ПОКРОВИ- ТЕЛСТВО		
▶	СТОЛИЦАТА НА КАНАДА			НАША АСТРОЛОЖКА	▶		ХУНСКИ ВОЖД	▶	
		ПЕСЕН НА НОНА ЙОТОВА			БЕЛГРАДСКА КИНОСТУДИЯ		▼	НЕНУЖНО УПОРСТВО	
		ОСТРОВЪТ НА ОДИСЕЙ	▶		ХИБРИДНИ КАМИЛИ	▶		БРАЗИЛСКИ ПИСАТЕЛ „КАКАО И КРЪВ„	▶
ПРОЗВИЩЕ НА АРТИСТА- КУЛИНАР ПЕТЪР БЪЧВАРОВ			ХРОНИКА, ЛЕТОПИС		▼	ПЕЩЕРА КРАЙ БОВ		▼	ГРАНИЧНА РЕКА МЕЖДУ БРАЗИЛИЯ И ПАРАГАВАЙ
▶		▼	БАЛКАНСКО ПЛЕМЕ			ИТАЛИАНСКИ ТЕАТРАЛЕН ХУДОЖНИК ОТ XVIII ВЕК			ЕКСПЕРИ- МЕНТИ
				„МИЕЩИ“ МЕЧКИ	▶	▼	БОГАТСТВА, ИМУЩЕСТВА	▶	
				ГЕРОЙ ОТ НАШИЯ ТВ СЕРИАЛ „С ДЪХ НА ЛЯТО„			СТЕПЕН, КАЧЕСТВО, ДОСТОЙНОСТВО		НАША АКТРИСА „РЕКВИЕМ ЗА ЕДНА МРЪСНИЦА„
РЕЧНА РИБА	САЛОНЕН ТАНЦ			САТИРИЧЕН РАЗКАЗ ОТ В. ПЛАМЕНОВ	▶		▼		
БАЛКАНСКО ПЛЕМЕ	НАШ СТАРО- ПЛАНИНСКИ КУРОРТ	▶		ГЕРОЙ НА Б. БОЛГАР- „СИН ПРЕЩУ БАЩА„	▼	СЪРДЕЧНА ПРЕГРАДА			ГЕОДЕЗИЧНИ ИНСТРУМЕНТИ
▶				ГОРЧИВИ ЛЕКАРСТВА, ВЪЗБУЗДАЩИ АПЕТИТ	▶	ЖЕРТВЕНИЦИ	▶		
			МИОСЛАМАН- СКИ КНЯЗЕ	▼		АВСТРАЛИЙ- СКА ПОП- ПЕВИЦА			РЕКА ВЪВ ФРАНЦИЯ
									ПЛЕМЕ ОТ ТУРСКИ ПРОИЗХОД
ДРЕХА ОТ ГРУБ ПЛАТ	ЦИРКОВИ ПЛОЩАДКИ	▶		ШУМЕРСКА БОГИНЯ НА ПЛОДО- РОДИЕТО	▶	▼	НИГЕРИЙСКИ ФУТБОЛИСТ, „ПОРТСМУТ“	▶	▼
▶	ХУДОЖНИК- ПЕЙЗАЖИСТ 19-20 ВЕК			ВЪЗПАЛЕНИЕ НА ЯЙЧНИК			ТРАГЕДИЯ ОТ ЕВРИПИД		
		КРАЙНА ФАЗА В РАЗВИТИЕ- ТО НА НАСЕ- КОМИТЕ	▶	▼	ЧАСТИ ОТ ОЧИТЕ	▶	▼	ГЕРОИНЯ ОТ ИГР. ФИЛМ „ДАМИ КАНЯТ“	▶
		СВЕТА ГОРА			ХОЛИВУДСКА АКТРИСА „РАНЕНИЯТ РОМЕО„			ГЕРОЙ ОТ ТВ СЕРИАЛА „ПЕРЛА“	
ОПЕРА ОТ ХАРИ ФРИМЪН			СЕЛО КРАЙ ВИДИН	▶	▼	ТРОПИЧЕСКА ГОРА КРАЙ АМАЗОНКА		▼	ПОРОДА ПАПАГАЛИ
ОТВОРИ НА ВУЛКАНИ			НЕМСКА КЪН- КОБЕГАЧКА, ОЛ. Ш.-1984			НАШ ТЕНИСИСТ			КУЛИНАРНА ПОДПРАВКА
▶			▼			▼			▶
				ВИД ПРОСТИ ВЪГЛЕ- ВОДОРОДИ	▶		РОМАН ОТ БАЛЗАК	▶	▼
				ГРАД В ЕТИОПИЯ			ГЕРОЙ НА СОЛ БЕЛОУ ОТ ЕДНОИМЕНЕН РОМАН		
ГРАД В ЗАПАДНА НИГЕРИЯ	▶			ГЕРОИНЯ НА Д. ДИМОВ „ТЮТЮН“	▶		ВОДОСТОЧНИ ТРЪБИ	▶	
ТЕАТРАЛНИ ПРОЩАДКИ				РЕКА ВЪВ ФРАНЦИЯ	▶		НАША ПАСТА ЗА ЧИСТЕНЕ НА ПЕТНА	▶	МАРКА УНГАРСКИ ПИСТОЛЕТИ
▶				НАШ МОРСКИ НОС	▶		▼		▼
						МЕКСИКАНСКИ ФУТБОЛЕН ТРЕНЬОР			ЕВРЕЙСКИ МЕСЕЦ
МЯРКА ЗА ЗЕМНА ПЛОЩ	▶				ДРЕВНО- РИМСКИ ЛЕКО- ВЪОРЪЖЕН ПЕХОТИНЕЦ	▶		ЗАПУШАЛКА	▶
		ВЪЗПАЛЕНИЕ НА КОЛЯННА СТАВА, ВИД АРТРИТ	▶						

РЕЧНИК : АГИРЕ, АДИВА, АЛАТЕР, АМО, ИГАПО, ИТОРИ, ОЛИН, ОТАНИ, УТАКА

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 47 (100)

ВОДОРАВНО: Еноли. Рождество Христово. Оз (Амос). Лиана. Ого (Масимо). Лар. Равда. Лев. АЛЕКО. Оазиси. Бие. Дом. Младост. Вапор. "Тото". "Ег". Во. Мими. Си. Ориноко. НАСА. Ица. Визия. Вярност. Баница. Сиг. "Ти". Аур. Ар. Са (Джое-Хуук). Кари. Авицена. Еак. Селениум. ЕНИКАР. Гюм. Нон. Мост. Ос. "Аманети". Котомана. Новатори. Ве. Воман. Кранево. Акчул.

ОТВЕШО: "Коледари". Асенов (Драгомир). Живот. "Миналото". Ода. Мекици. Енот. Ане (Клог). АН. Ацин. Ма. Псалм. СС. Ариман. Елатив. Нота. Авокадо. Иск. Сак. Додо. Рози. "Те". Ухо. ОН. Ризан. На. Осетия. Висон. Тирамон. Тукоче. Саз. Отовица. Аво. Отлив. "Яко". Ерато. Сал. Оран. Ом. Еврипид. Ниагара. Ноа (Яник). Опенор (Жил). Юник (Ирис). ВЕРО. Ас. Еме (Анк). Идол. Мостра. Тел. Авиобазу. Актуви.

Cygoky

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



Без гуми

Карикатура **Николай АРНАУДОВ**

Живот и Здраве

Издава

Хелт медия груп



Управител

Бойко Станкушев

Програмен директор

Петър Галев

Главен редактор

Валери Ценков

Графична концепция

Людмил Веселинов

Отговорен редактор

Светлана Любенова

Наблюдател Румен Лео

Медицински редактор

д-р Стамен Илиев

Репортери: Даниела
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

Автомобилите на 2010

Какво да очакваме от световните производители през новата година

Кризата в автомобилния бранш не отмина и България, но производители и дилъри въпреки всичко успяват да се справят, макар и трудно. Ето някои от хитринките, които ще върнат удоволствието от автомобила. Вестник "Живот и Здраве" ще ги представи за най-нетърпеливите си читатели.

Виктор СИМЕОНОВ

Alfa Romeo

Италианците в групата, която от 1986 г. е част от концерн "Фиат", ще отбележат своя 100-годишен юбилей с премиера на своя малък семеен автомобил (гольф класа) и ще изпратят в пенсия своя легендарен модел AR 147, появил се на пазара точно преди десет години. Неговото място ще бъде заето от AR Giulietta, с амбиции да конкурира Audi A3 и BMW x1.

Audi

Властелините на пръстените в резултат на кризата останаха в поза шпагат между лукс класата и малките автомобили. През пролетта на тази година в продуктова гама на марката на чело ще застане A1, който ще измести A8. В двете положения на шпагата ще се вместят още R8 Spyder, луксозното купе с четири врати A7 и леко видоизмененият вариант на TT.

Bentley

Кризата не стресна изобщо единствено англичаните от фамозната марка. Но дори и те нямаха как да не реагират и контрират масираното подбиране на цените в ав-

томобилния бранш с бижутото във феодален стил Mulsanne с цена над 150 000 евро.

BMW

2010 за баварците ще бъде годината на триумфа на петата серия: за Великден ще бъде пусната новата лимузина, в разгара на летните отпуски идва ред на още един туринг, след което ще последват един изцяло нов х3 и един видоизменен х5. Нещо съвсем ново ще предложи моделът с две врати на х3.

Citroen

Малък, ама готин - това може би ще е най-подходящото ново мото на французите. Най-напред ще тръгнат да превземат пазара с новия C3, след което се очаква аристократичният DS3, за да се стигне до кулминацията в края на годината с дубъла на два модела едновременно - C4 и DS4. И това не е всичко: очаква се още една модификация на C4 Picasso, както и първият електромобил на Citroen.

Dacia

Най-много новини Renault ще предложи при марката Dacia. Най-напред пазара ще атакува първият SUV на румънски-



Новият Audi A1 - отговорът на луксозната марка на кризата от положение шпагат

те автозаводи - Dacia Duster, чиято базова цена ще бъде около 11 000 евро. Така още след премиерата си на 8 декември 2009 джипът направи сериозна заявка за силна конкуренция на Skoda Yeti и Fiat Sedici.

Ferrari

За спортните автомобили няма сезони. Няма и кризи и това доказват автомобилите-производители от Маранело. Те успешно ще заменят F430 с най-новия си проект F430 Italia. Думата успешно не е случайна: всички модели, които ще слезат от конвейера до месец октомври 2011, вече са продадени.

Fiat

Шефовете на италианския гигант вече обявиха недвусмислено, че през 2010 Fiat "ще пече по-малки хлебчета". Затова единствената новост от заводите в Торино ще бъде Fiat Doblo, който се рекламира вече като family

спасе кола - тоест автомобил, залагащ на максимална сигурност, икономичен режим на шофиране и екологично чист двигател.

Ford

До края на годината, когато се очаква новият Focus, автомобилните заводи в Кьолн ще предложат ефектни модификации на Mondeo, S-Max и Galaxy. Междувременно се подготвя и премиерата на един нов ван във формата на Opel Meriva.

Honda

След успеха с Insight хибридният двигател на японците вече се насмрува на по-спортна вълна. Тя ще бъде реализирана чрез завръщането на легендарния CR-X чрез почти пълно превъплъщение в новия ултрамодерен модел CR-Z.

Hyundai

Най-напред корейците ще зарадват своите клиенти с трансформиращия модел Santa Fe, след което на стартова позиция ще застане и ix35 - наследникът на Tucson. В края на годината се очакват лимузината и купето на Geneses, разработвани най-вече като вносен продукт за американския пазар. И накрая ще дойде ред и на дългоочаквания малък ван, както и на освежената модификация на i10.

Jaguar

Малкият роугстър все още продължава да витае в света на слухове, няма никаква яснота и за това кой ще стане наследник на модела X-Type. Така че единствената новост на британците по всяка вероятност ще си остане единствено моделът XJ. Затова пък автомобилната фирма от Острова ще концентрира изцяло вниманието на своите инженери към усъвършенстване на двигателите на произвежданите с марката "Ягуар" автомобили.

Kia

Корейците вече са започнали серийно производство на наследника на Soul - малкия ван Venga. Още отсега се заговори, че на следващия Женевски автомобилен салон офроуд моделът Sportage ще бъде истинска сензация.

Land Rover

Дъщерната марка на Jaguar през тази година няма да може да се похвали с кой знае какви новостии. Единствено сигурно е, че всичките досегашни модели ще бъдат оборудвани с напълно нови и поусъвършенствани двигатели. Дългоочакваният модел LRX вече е напълно готов, но бебето на

Range Rover няма да се появи на пазара преди 2011.

Lexus

Луксозната марка на Toyota най-накрая ще стане хибрид и с новите екологични двигатели ще бъдат снабдени моделите IS, LS и GS. Освен това се очаква по-малък компактен модел, който ще се конкурира с BMW x1 и Audi A3. И не на последно място: моделът LF-A ще бъде азиатското предизвикателство на европейските и американските спортни коли, но от него се очаква да бъдат произведени само 140 бройки, от които в Европа ще пристигнат едва две-три дузини.

Maserati

Когато видиш новия Gran Cabrio на Maserati, някак си съвсем естествено започваш да си припаваш "О, соле мио". С елегантната си форма, която е доста по-издължена от вече познатия Spyder, този модел предлага много повече удобства за четирима пътници - при това под топлите лъчи на слънцето и с много вятър в косите.

Очаквайте в следващия брой: **Всички новости от Maybach go VW**



Citroen DS3 - лукс и удобство с компактна класа за 15 000 евро



Alfa Romeo Giulietta излиза на пазара през април



Dacia Duster - първият SUV на румънските автозаводи - на цена от 11 000 евро



Англичаните от Bentley се принудиха да свалят цените за новия Mulsanne go 150 000 евро