

# Очаквайте

От 19 януари нов тираж -  
Вече в Билла и метрото

# 100 000

Брой 2 (102),  
13 - 19 януари  
2010 г.  
(сод. III)



# Живот и Здраве

Национален седмичник за здраве, здравна политика и антиейджинг

Снимка Рага ПЕТКОВА



## Рисковете на зимата

Как да се предпазим от измръзвания и травми ► 4, 8-9

### 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, както и във в.

"Живот и Здраве".

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

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

Всичко за регламента на конкурса прочетете на [www.health.bg](http://www.health.bg)

### Добрата новина

5 млн. лева ще получи Министерството на здравеопазването за купуването на ваксини срещу морбили

Информация  
от медиите

### 2010 г.

Новостите  
в здравното  
обслужване

### Рибарица



стр. 13

на стр. 6





## Клюките са необходими на жените

Клюкарствайки, жените, без да знаят, се грижат за здравето си. До този оригинален извод стигна група изследователи от Университета в Мичиган. Първоначално те установили, че общуването между представителките на нежния пол реално подобрява здравето и настроението им. Оказало се, че причина за това е прогестеронът - хормон, чието ниво в организма на изследваните жени чувствително се повишавало след общуване помежду им. Действието на този хормон е добре изучено. Той играе важна роля при формирането на социалните мотивации. Освен това прогестеронът помага на женския организъм да се бори с инфекциите.

Това не е новина, но изследването на американски учени за първи път доказва, че клюкарстването ускорява неговото изработване.



## Бебето удължава живота на родителите си

Демографи от Лондон и Осло дошли до извода, че независимо от стреса, свързан с родителските задължения, раждането на бебе удължава живота на хората. Учените анализирали биографиите на 1,5 млн. норвежци на възраст от 45 до 68 г., проучили 60 хил. смъртни случая и се опитали да установят връзка между образованието, семейното положение, наличието на деца и продължителността на живота. До момента са правени проучвания единствено за връзката между майчинството и смъртността. Например рискът от смърт при майка на две деца е с 50% по-нисък, отколкото при бездетни жени от същата възрастова група. Новото изследване показало, че ефектът на родителството се проявява и при двата пола. Рискът от смърт при бащите е с 35% по-нисък отколкото при бездетните мъже.



## Флиртът гори калории

Всяка дама, стремяща се да завоюва сърцето на мъжа, гори 95 ккал в минута, когато се опитва да

подобри външния си вид. До този извод са стигнали специалисти от Колумбия. Учени от университет-



та в Богота провели изследване, обхванало 17 гържави, в което установили, че изкуството на ухаждането принуждава жените да изразходват повече енергия, отколкото представителите на силния пол.

Учените измерили калориите, които изгарят жените и мъжете на възраст от 17 до 47 години, когато се обличат, приготвят, разкрояват за предстояща среща и общуват, в това число и използвайки новите технологии в чата например. Категорично било доказано, че дамите, флиртувайки, се разделят с 95 ккал на минута, а мъжете със 79 ккал. Освен това при визуален контакт жените изгарят 11 ккал, а мъжете - 3 ккал.

## Тайните на доброто зрение

Учени от Харвардския университет разкриха как може да съхраним остротата си зрение до дълбока старост. Следвайки техните съвети, можем да виждаме добре през целия си живот. Първото и основно правило е здравословното хранене. Препоръчва

се ежедневно да се изядат 3-4 моркова и да се пие сок от боровинки. Второ - да подобрим кръвообращението си. За това е необходимо да правим петминутни прекъсвания, когато сме на работа, защото постоянното фокусиране на зрението в една точка

изморява очите. Трето - редовна тренировка на очите. Най-лесно е да се залегваме за определено време в отдалечен и после в приближен предмет. И четвърто - здрав сън. Преди това е добре да се хапне морков и да се изпие чаша сок от боровинки.

## Кучета поставят диагнози

Благодарение на обонянието си кучетата са способни да разпознават онкологични заболявания, твърдят австралийски учени. Те провели изследване, което установило, че четириногите питомци сигнализират на стопаните си, че нещо с тях не е наред. При това кучетата усещали началото на развитието на болестта в 97% от случаите. А това може да спаси човешки живот. Естествено, кучешките диагнози не могат да заменят резултатите от лабораторните анализи, но са добър начин да бъде открито развитието на онкологичните заболявания в ранен стадий, което е решаващо за лечението им. Според ръководителя на Австралийския съвет за борба с рака научните изследвания показват, че кучетата практически безгрешно определят рака на белите дробове и на гърдата по издишвания от човека въздух.



### От писмата

## Благодарим за хубавия вестник

На целия екип на "Живот и Здраве" благодарим за хубавия вестник. Всички го четем - майки, бащи, баби, дядовци и техните внуци. Особено много ни хареса в брой 47 "100 крачки към дълголетие".

И ние пожелаваме на екипа на вестника здраве, умножено по 100!

Статиите, илюстрациите - всичко е много хубаво и полезно.

Желаем ви здраве и щастие!

Димитър Вълчанов, ул. "Славянска" 30, Пловдив



www.health.bg

### HPV тест

Кампания за профилактика на рака на маточната шийка се провежда до края на януари в ДКЦ I "Света Клементина" във Варна. Всяка жена може да се изследва за наличието на причинителя на заболяването - човешкия папиломен вирус (HPV), като ще заплаща за тестовете само 40 лв. Вместо пълната сума 80 лв. Прегледите ще се извършват след предварително записване. Повече информация за инициативата може да бъде получена на тел. 052/603 802, втр. 305.

### Свински грип

Световната здравна организация събщи, че смъртните случаи от вирус А(H1N1) са най-малко 12 799 в цял свят от първата му поява в Мексико през март 2009 г. Последните данни, публикувани от ООН, сочат увеличаване с 579 на смъртните случаи спрямо последната информация от преди гевет дни. Двата американски континента продължават да съобщават за най-голям брой жертви, докато в Европа поне 2554 души са починали вследствие на заразяване със свински грип.

### Раждаемост

Все повече жени от областите Ловеч, Велико Търново и Габрово предпочитат да раждат в плевенската Университетска болница "Д-р Георги Странски". Това събщи началникът на АГ сектора доц. Стоян Танчев, като поясни, че през миналата година там са проплакали 1887 бета. Ражданията през 2009 г. са с 90 повече в сравнение с предходната година. От съседни области в отделението по неонатология на акушеро-гинекологичния комплекс в Плевен са насочени за лечение 150 малки пациенти с рискови заболявания.



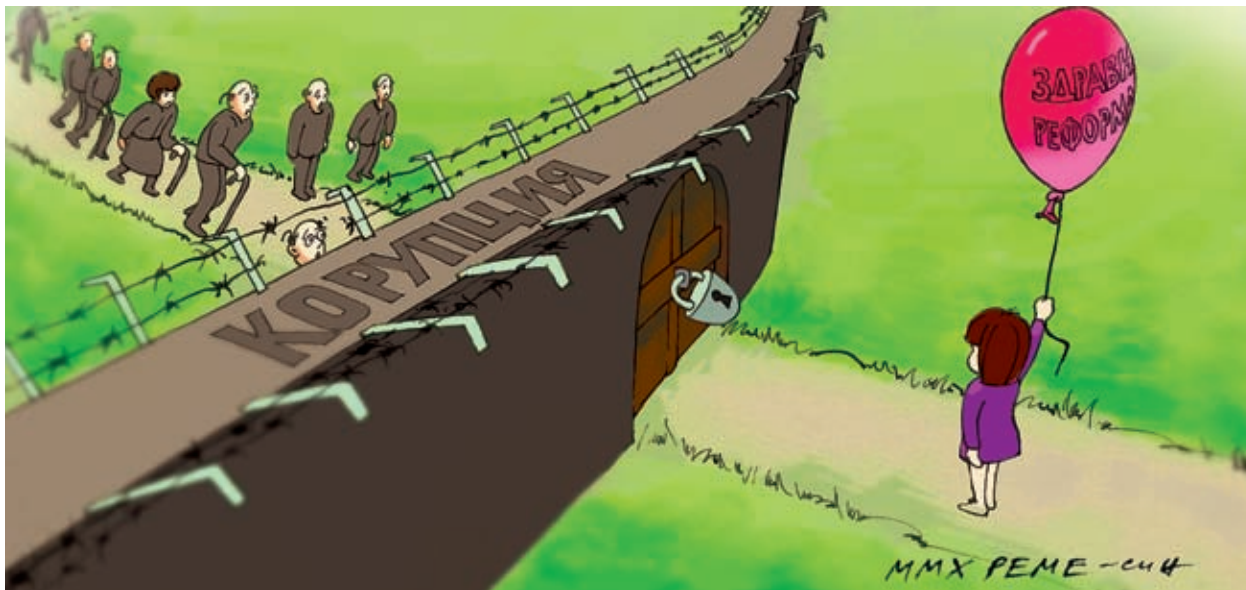
# Да си болен в България е наказание



Петър ГАЛЕВ

**И**ма една много известна песен на Васил Найдев, в която се пее: "Нещо стана, а какво - не зная, паднах, сгромолих се изведнъж..." Струва ми се, че тя би била добър рефрен за отговорните за здравната реформа в България. Защото видно е, че става нещо, което, ако не бъде овладяно навреме, сгромоляването на здравеопазването ще засегне всички ни. И тогава няма как някой да се оправдае, че зима през януари ни е изненадала...

Какви са белезите, че ситуацията е тревожна? Вярно е, че лекарите си получиха парите, които не им бяха дадени в края на миналата година, но това не означава, че напълно са се успокоили. Че в гилдията им има сериозно напрежение, личи и от позабравеното сякаш през последните години грубо отношение към пациентите и откритото им negliжиране на много места. През последните месеци в "Хелт Медия" получаваме доста такива сигнали. Медальт, разбира се, има и обратна страна - лекарите също си патят от хулигански прояви на пациенти и техните близки. Стигна се



*За огромни части от  
обществото - децата,  
пенсионерите,  
студентите до 26 г.,  
държавата внася  
минимални здравни  
осигуровки*

дори и до грастични случаи, когато служителите на Хипократ сами станаха пациенти след юмручни удари от "благодарни" болни. Тези отношения, които са нещо нечувано за цивилизования свят, са само върхът на айсберга. Дълбоките причини са ясни за всички, но от години не могат да се преодолеят. А сегашната криза, подобно на лупа, увеличи многократно обществените недъзи, особено в здравеопазването. Ясно е, че лекарите не са виновни, че са зле платени и често работят в неподходящи за XXI век условия. Това автоматично завърта корупционния кръг с искания за кешови плащания под масата за дейностите, които здравното осигуряване уж финансира, но фактически недофинансира. От друга страна, пациентите също не са виновни, защото живеят със съзнанието, че си плащат

здравните осигуровки, и очакват, когато потърсят помощ, да я получат според правилата. Въпросът е, че правилата не са истински. Или най-малкото са правени в отсъствието на кръчмаря. Помислете сами - всичко у нас вече е на световните цени - горива, апаратура, консумативи. Но здравните ни вноски не могат да покрият реалната цена на медицинската помощ. В България на по-ниска цена от света е само трудът на лекарите. И те с право не искат да се примирят с това. Защото са завършили най-трудното образование, специализирали са с години, а отговорно-

стта им е огромна. А пък ние като пациенти винаги гледаме, ако може, да се осигурим на минималната възможна сума. За много от работещите здравната осигуровка е под 20 лв. на месец. Е, какво може да се плати с тези пари? Да не говорим колко хора изобщо не се осигуряват или държавата ги осигурява на някакви измислени суми. За огромни части от обществото - децата, пенсионерите, студентите до 26 г., държавата внася минимални здравни осигуровки. Как тогава да очакваме европейско здравеопазване? Получава се един кръг от общоприети лъжи. Всички се лъжем взаимно, но в крайна сметка контрамата е в тези, които един нещастен ден се оказват пациенти. Иначе всички си казваме: "Дано не ме стигне", и не броим здравето си за ценност и най-голям капитал. А то е такова, особено в България, където да си болен, освен малшанс е и вид обществено наказание.

Нещата ще тръгнат

да се оправят, когато държавата обяви здравеопазването и здравето за истински приоритет, подплатен с финанси, закони и правила. Когато някой политик излезе и открито заяви, че ако искаме качествено здравеопазване, трябва и да плащаме повече за него. Когато имаме реален избор на здравни фондове. И не на последно място, когато всеки от нас осъзнае, че здравето му е ценност, и започне да се грижи за това - чрез профилактични прегледи, редовно лечение, физическа активност, нормално хранене. Докато даваме пари за всичко друго, но смятаме, че някой ни е длъжен за нашето здраве, няма да има оправия. А когато нещата си дойдат на мястото, ще имаме очи и да сме недоволни от груби и negliжиращи ни лекари. А и те ще се замислят как да се държат с нас, когато професията им заеме истинското си място в социалната стълбца и загубата ѝ би била лична трагедия.

## България

### Исторически календар

**13.01.1867 г.** - Георги С. Раковски издава в Букурещ нов документ за българската национална революция - "Привременен закон за народните горски чети за 1867 година". В документа Раковски определя още ясно стратегическите цели, тактическите задачи, организационната структура и дисциплина на българските чети.

**15.01.1877 г.** - В Будапеща представители на Австро-Унгария и Русия сключват тайно съглашение, с което Австро-Унгария се задължава да пази неутралитет срещу правото да окупира Босна и Херцеговина.

Потвърждава се спогодбата от Раухщат между кайзер Франц Йозеф и император Александър Втори да не се допуска основаването на голяма славянска държава на Балканите, в случай че се стигне до разпадане на Отоманската империя.

**16.01.1767 г.** - Престава да съществува Охридската българска архиепископия, чиито епархии Цариградската патриаршия си присвоява и ги присъединява под своето ведомство. Охридската българска архиепископия е пряка каноническа приемничка на Първата българска патриаршия, преместена по времето на цар Самуил седалището си в Охрид. В първата грамота на император Василий Втори България от 1019 г. се казва: "Ние утвърждаваме благодетелствения монах Йоана да бъде архиепископ на България и да управлява съответните дела на Архиепископията". Споменът за Охридската архиепископия играе голяма роля в борбата за възстановяване на Българската църква през 19 век.

**18.01.1879 г.** - Роден е в Щип проф. Александър Балабанов - публицист, литературен критик, преводач. Починал на 30.11.1955 г.

**18.01.1830 г.** - В Охрид е роден Григор Пърличев. Ученач с лавров венец в Атина за поемата си на гръцки език в омировски дух "Войводата" ("Сердарят"). Не приема съблазните на възможности да следва в Берлин или Оксфорд като стипендиант на гръцкото правителство, а се връща в родния си град, за да обучава децата на роден български език. За себе си е писал следното: "Обичам народността си повече от живота си... България съм... не се отказвам от своята народност!" Арестуван е през 1866 г. и е обвинен за съучастие в организирането на четата на Хаджи Димитър и Стефан Караджа, както и за популяризиране на подвига ѝ в Македония.

## Трафик



Ако искаш да избягаш от задръстванията, сменяш местоживеенето, превоза или и двете  
Снимка Paga ПЕТКОВА

**113 ГОДИНИ**  
НЕМСКО КАЧЕСТВО  
И ТРАДИЦИЯ

Удължено освобождаване на активните съставки в продължение на 8-10 часа  
Една ДЕПО таблетка дневно

**актив A-Z**

НОВО! НОВО! НОВО! НОВО!  
ВЕЧЕ С 1500 µg ЛУТЕИН  
за ЗДРАВИ ОЧИ

33%  
повече таблетки  
САМО СЕГА

40 Tabletten

**ПЪЛНОЦЕННА  
ДЕПО ФОРМУЛА  
С ВИТАМИНИ,  
МИНЕРАЛИ,  
МИКРОЕЛЕМЕНТИ  
И ЛУТЕИН**

**актив C+Цинк+E**

За силна имунитет,  
висока работоспособност  
и поддръжка на  
оптимизирането  
на човешкия  
организъм

3 x дневно  
30 таблетки

**ЕФЕКТИВНО РЕШЕНИЕ  
ЗА РАБОТОСПОСОБНОСТ,  
ИМУНИТЕТ  
И АНТИОКСИДАНТНА  
ЗАЩИТА**

**силата**  
на две сърца





## Кашлица

Причини  
и лечение ►

## Профилактика

Промоционален тест за рак  
на маточната шийка ►

# При измръзвания - топла вана, чай и сухи грехи

С проф. д-р Огнян Хаджийски, началник на Секцията по изгаряния и пластична хирургия в МБАЛСМ "Н. И. Пирогов", разговаря Даниела Севрийска

**П**роф. Хаджийски, кога можем да говорим за общо охлаждане и кога за местно измръзване?

- Въздействието на ниската температура върху организма се проявява в два аспекта. Единият е тогава, когато телесната температура започне да спада от нормалните 37 градуса и постепенно, лека-полека слиза до към 30 градуса. В този случай започват да се проявяват симптомите на т.нар. общо охлаждане. Тогава обаче, когато имаме поражения от ниската температура върху крайниците и други части от тялото на човека, говорим за локални поражения, или измръзвания. Двете - общото охлаждане и измръзването, разбира се, могат да бъдат комбинирани и заедно.

**- Има ли външни фактори, които способстват за получаването на измръзвания?**

- Да - ниската температура, вятърът, влагата, носенето на тесни, стягащи грехи и обувки. Има също така хора, чийто организъм е по-предразположен към измръзвания. Ако един човек е недोхранен или има някакви психически заболявания, ако често е подложен на големи дози стрес



Проф. д-р Огнян Хаджийски

или има недобро кръвоснабдяване на крайниците, тогава той е по-податлив към проблеми, свързани със зимното време.

**- Смятате ли като цяло, че българинът е склонен да подценява ниските температури и често да не се вслушва в съветите на метеоролозите?**

- Не, не мисля, че е така. Аз знам общо взето колко случая на измръзвания преминават през нашия център, знам и какво е положението из страната. Бройката не е много голяма. Обикновено става въпрос за хора, които по някаква причина стоят дълго време навън в студено време - работници по строежи, планинари. Другите най-редовни посетители на болничните отделения за измръзвания са хора, които няма къде да отидат на топло. Това са бездомниците или такива, които са прекаляли било то с алкохола, било с някакъв наркотик. В никакъв слу-

Ако си добре обличен, зимата няма да те уплаши  
Снимка  
Росен ВЕРГИЛОВ

чай обаче не мога да кажа, че измръзванията у нас са повече, отколкото в страните, които са на една географска ширина с България и които имат сходен на нашия климат.

**- При измръзвания какво на всяка цена трябва да направим и кои грехи да не допускаме?**

- Зависи от това дали има случай на общо охлаждане, или на измръзване. Ако визираще само измръзванията, тогава това, което трябва да направи човек, е да се прибере на топло, да сва-

ли стягащите грехи или влажните обувки и чорапи, след което да започне затопляне на тялото. Разтриването със сняг е грешка, тъй като снежните са все пак с макар и невидими, но остри ръбчета, и често водят до разранявания по кожата, колкото и това на пръв поглед да звучи неубедително. Затоплянето става или във вана с топла вода, или посредством обличане и обтриване със сухи грехи. По отношение на общото охлаждане мерките са прости. Достатъчни са престоят на топло място и пиенето на топли течности. Подчертавам, че тук нямам предвид алкохола. С него трябва много да се внимава. Човек смята, че той моментално затопля и че много бързо нещата отиват към добре, но невинаги е така. Препоръчителни са подсладените топли течности като различните видове чай.

**- Какви са препоръките ви към любителите на планината, за да не стигат до неприятни инциденти?**

- Първото най-важно и основно нещо е да се вслушват в прогнозата



**Разтриването със сняг е грешка, тъй като снежните са все пак с макар и невидими, но остри ръбчета, и често водят до разранявания по кожата, колкото и това на пръв поглед да звучи неубедително**

за времето. Днес метеорологичните прогнози почти сто процента съвпадат с това, което ще се случи. Ако тръгват към планината, задължително трябва да са много добре обличени и оборудвани. Да бъдат винаги с компания и никога да не тръгват сами из планината. Колкото и добър планинар да е един човек, той по никакъв повод не бива да подценява обстановката през зимата. Други основни правила са телефонът да е винаги зареден, макар не на всяко място да има пълно покритие. Важно е и някой друг освен него да знае маршрута, по който е тръгнал. Не отивайте в планината без топли грехи, шапка на главата, предпазни очила, ръкавици и задължително носете един допълнителен чифт топли сухи чорапи в раницата.

## Кратки

## Телефони



Американски учени са установили, че мобилните телефони имат терапевтични свойства срещу алцхаймер. Резултати от проведено изследване показват, че радиацията от телефоните влияе благоприятно върху паметта и предпазва от развитие на симптомите на болестта, дори унищожава отлаганията на амилоидните плаки в мозъка, за които се смята, че причиняват дегенеративните изменения.

## Талия



Девет от десет души не са наясно с рисковете, които носят излишните тлъстини около талията. Проучване сред 12 000 европейци показва, че повечето хора нямат представа, че натрупванията в областта на талията са признак за опасно повишаване на количеството мазнини около вътрешните органи.

## Памет



Въпреки че не се смята за здравословна храна, типичната английска закуска от бекон и яйца може да има добър ефект при бременните. Американски учени твърдят, че гватата продукта са полезни за развитието на мозъка при неродените бебета. Проучване показва, че определена съставка в свинското и яйцата (choline) е от първостепенна важност за развитието на определени зони в мозъка, свързани със способността за запаметяване.

Патентован Аюрведичен продукт

## COMFORTEX®

**За да не ти е тежко!**

Комфортекс подобрява храносмилането

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

Екофарм

Аюрведична серия

www.ecopharm.bg



# Общото укрепване гони кашлицата

С д-р София Ангелова, пулмолог от СБАЛ „Св. София“ към Медицинския университет в столицата, разговаря Илиана Славова

**Д-р Ангелова, има ли безобидна кашлица?**

- По принцип не е нормално да се кашля. Същевременно трябва да кажа, че кашлицата представлява защитен механизъм на белия дроб - този орган е в най-близка връзка с околната среда. Ние вдъшваме съответните вещества от тази среда. Особено опасно е през зимата и есента, когато паднат мъглите - те задържат всички токсични газове, прахови частици... Природата е помислила за това. Първо, в белия дроб има клетки, съдържащи реснички, които се движат много активно. Те изхвърлят навън токсичните вещества, вирусите, бактериите, които попадат в дихателната ни система. При хора, системно изложени на тютюнев дим, ресничките се парализират и не могат да изпълняват функцията си. Създават се условия за възпалителен процес в белите дробове. Разбира се, за кашлицата може да има различни причини, не е само пушенето.

**- На какво още може да се дължи кашлицата?**

- Преди всичко - на възпаление на дихателните пътища под влияние най-често на вируси и бактерии. Може да се кашля и под въздействие на фактори от околната среда. Всички вещества, които достигат до кашличните рецептори, могат да предизвикат дразнене и съответно кашлични пристъпи.

Другото, което можем да кажем за кашлицата, е, че тя е остра и хронична. Острата кашлица най-често е до осем седмици. Ако протича повече от осем седмици, става дума за хронична кашлица.

**- Кога се прилагат отхрачващи средства и кога се дават препарати за потискане на кашлицата?**

- Има различни лекарства за влажна и за суха кашлица.

Ако в белия дроб има секрет, ресничките се слепват и не могат да изпълняват своята очистителна функция. Тогава се прилагат втечняващи секрета средства, подпомага се отхрачването.

Погрешно е да се в



Д-р София Ангелова

зе в аптеката и да се поиска "нещо за кашлица". Защото препаратите за суха кашлица съдържат вещества, потискащи центъра на кашлицата. Ако се даде препарат за потискане на кашлицата, а в белия дроб има секрети, той може да се задържи от секретите, да се получи задух, дихателна недостатъчност. Затова състоянието трябва да бъде оценено от лекар специалист.

**- Как се постъпва, ако кашлицата продължи повече от 8 седмици?**

- Най-честата причина за хроничната кашлица е причинена от т.нар. кашлична форма на бронхиалната астма. Тя не протича с типичните пристъпи и задух. Провежда се инхалаторно лечение с кортикостероиди и хората спират да кашлят.

В много от случаите причина е т.нар. постназално стичане. Какво представлява то? Ако една хрема не се лекува и продължи по-дълго, се получават хронични синусити с непрекъснато стичане на секрет по задна-

При кашлица потърсете специалист, за да не стане хронична  
Снимка Росен ВЕРИЛОВ



та стена на ларинкса. Това води до кашлица. Трябва да се приложат антибиотици или противоалергични средства. Тук е ролята на УНГ специалистите.

Трета по честота причина е гастроэзофагеалната рефлуксна болест и съответно трябва да се назначи лечение от гастроентеролозите.

**Ако протича повече от осем седмици, става дума за хронична кашлица**

Хроничната кашлица може да бъде причинена от хроничната обструктивна белодробна болест (при пушачите). Причина за такава кашлица може да е и проблем

с щитовидната жлеза.

Но винаги трябва да се търси помощта на белодробен специалист, за да се намери точната причина.

**- Какво е значението на общото състояние на имунната система?**

- Общото укрепване на организма намалява

риска от инфекции и съответно от появата на кашлица. Рационално хранене, спортване, излизане на чист въздух, спиране на тютюнопушенето, ограничаване на алкохола - всичко това би могло по-рядко да се боледува и по-рядко да се кашля.

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

Botanic

**Ceget+**

100% натурален имуностимулатор  
Витамин С от Аюрведа и Ехинацея

Активни екстракти: 400 mg  
Ехинацея екстракт: 100 mg

действа благоприятно при:

- грипни състояния
- отслабена имунна система
- бактериални или вирусни инфекции

**100% натурален имуностимулатор**

дистрибутор  
БРАУНДЕКС  
02/921 15 00

www.botanic.cc

екстрактите са внесени от  
**NATUREX - Франция**



# Новостите в здравното обслужване през 2010 г.

През 2010 г. влизат в сила промени в Закона за здравно осигуряване и Националния рамков договор в здравеопазването, които са важни за пациентите. Публикуваме основното, което ни беше предоставено от Министерството на здравеопазването и от здравната каса.

## Здравноосигурителни вноски

Право на медицинска помощ, частично или напълно покривана от здравната каса, имат пациентите с редовни здравни вноски. Размерът на здравната вноска през 2010 г. е 8%. Тя се поделя между работодател и работник в отношение 60:40. Вноската се поема от държавата за деца, учащи се, пенсионери, социално слаби. Самоосигуряващите се плащат здравна вноска поне върху половината от минималния осигурителен доход за 2010 г., който е 420 лв. Самоосигуряващите се лица са длъжни да се осигуряват до 10-о число на следващия месец. Освен това извършват годишно изравняване на осигурителния си доход съгласно данните от данъчната декларация.

Българите, които пребивават в чужбина повече от 183 дни през годината, могат да не заплащат здравни вноски след предварително подадено заявление до НАП. Те възвръщат здравноосигурителните си права след изтичане на 6 последователни месеца, през които се осигуряват, или след еднократно заплащане на 12 здравни вноски върху минималния осигурителен доход 420 лв.

Правата на хората, които са длъжни сами да се осигуряват, се прекъсват, когато не са внесли повече от три вноски за 36 месеца. Тогава те са длъжни да заплащат оказаната им медицинска помощ. Правата им се връщат, след като платят всички вноски, които дължат през последните 36 месеца до месеца, в който желаят да получат медицинска помощ по линия на НЗОК. Когато задължението за внасяне на осигурителните вноски е на работодателя или на друго лице, невнасянето им не лишава пациента от правото да ползва услугите на здравната каса. Гражданите могат да загубят осигурителните си права за един месец и ако не се явят на годишния профилактичен преглед, който е регламентиран в Националния рамков договор.

Работодател, който не заплаща вноските за работниците си, се наказва с глоба от 2000 до 4000 лв. за физически лица или имуществена санкция за еднолични търговци и юридически лица от 4000 до 8000 лв. За повторно нарушение глобата е от 4000 до 8000 лв., а имуществената санкция е от 10 000 до 15 000 лв. Самоосигуряващите се, които не са платили здравните си



Всяка болница, която иска да сключи договор с НЗОК, трябва да осигурява денонощен прием на спешни случаи

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

вноски за срок, по-дълъг от три месеца, се наказват с глоба от 500 до 1000 лв., а при повторно нарушение - с глоба от 1000 до 3000 лв. До 1 март тази година самоосигуряващите се, които не са с редовни здравни вноски, няма да бъдат глобявани при внасянето им. Хората, които не са изпълнили задължението си да подават декларация по чл. 40, ал. 5, т. 2, се наказват с глоба от 500 до 1000 лв., а за повторно нарушение - с глоба от 1000 до 3000 лв.

## Потребителска такса

При всяко посещение при личния си лекар, специалист или зъболекар здравноосигурените лица заплащат потребителска такса в размер на 1%

от минималната работна заплата за страната, или 2.40 лв. Таксата за болничен престой през 2010 г. е в размер 2% от минималната работна заплата за страната, или 4.80 лв. Ако се налага лечение в болница повече от 10 дни за една година, не се заплаща потребителска такса за престоя след десетия ден. Жените, навършили 60 години, и мъжете над 62 години плащат за всяко посещение при лекаря или зъболекаря 1 лв. От потребителска такса са освободени децата до 18 години, бременни и родилки до 45 дни след раждането, социално слаби, ветерани от войните и военноинвалиди, онкоболни, медицински специалисти, хора с

увреждания.

За медико-диагностични изследвания в лаборатория пациентите плащат потребителска такса 2.40 лв. или цена, която определя съответният изпълнител.

## Болнична помощ

През 2010 г. всяка болница, която иска да сключи договор с НЗОК, трябва да осигурява 24 часа в денонощието възможност за прием при спешни състояния. За сключване на договор ще се изисква наличието на лекари по съответните специалности на основен трудов договор в болницата. Лечебните заведения за болнична помощ трябва да разполагат и с необходимата апаратура, както и да имат клинична лаборатория. Тези изисквания се въвеждат, за да се гарантира качествена медицинска помощ за хората. Болниците, които не отговарят на всички тях, няма да могат да сключат договор със здравната каса за съответните медицински дейности. Това обаче няма да затрудни достъпа на пациентите до нужната медицинска помощ и до болница. Навсякъде ще продължат да съществуват централите за извънболнична помощ, каквито са ДКЦ, медицинските центрове, както и филиалите на Спешна помощ.

## Как да стигнем до болница

Всеки пациент, който почувства неразположение, трябва да посети личния си лекар, а ако смята, че проблемът е сериозен, може да потърси директно Спешна помощ. В

първия случай лекарят ще го прегледа и ще прецени дали има нужда от лечение в болница. Ако смята, че е така, той ще му даде съответното направление. То важи 30 дни. Личният лекар ще разполага с информация в кои болници може да се окаже нужната медицинска помощ и ще информира пациента къде може да се лекува. Ако пациентът има нужда от незабавна помощ, а най-близката болница няма капацитета да осигури нужните медицински грижи, Спешният център ще го откара безплатно до най-близката клиника, в която може да се извърши лечението. Ако пациентът не е спешен, той сам ще трябва да се придвижи до болницата, в която иска да се лекува. За спешни състояния се смятат всички, които застрашават живота или могат да доведат до съществено увреждане. Такива са инфаркти, инсулти, отравяния, травми, изгаряния и др. Ако човек директно е потърсил Спешна помощ и се окаже, че има нужда от незабавна помощ, тя ще е длъжна да му окаже медицински грижи и при нужда да го закара до най-близката болница, където може да получи нужното лечение.

Освен от личните си лекари пациентите ще могат да получават информация кои болници по какви специалности работят със здравната каса от районните здравни каси, от регионалните центрове по здравеопазване, болниците, както и на горещия телефон на НЗОК - 080014800.

Продължава в следващия брой

Патентован Аюрведичен продукт

# Hepasave

Екстракт от Picrorhiza kurroa

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

## Различният хепатопротектор

Есорт

www.esort.bg



Най-интересното от тв предаването „Още за здравето“

# Тест показва риска от рак на маточната шийка

С д-р Маглен Китанова, началник-отделение в АГ болница „Шейново“,  
разговаря Петър Галев



Снимка Росен ВЕРГИЛОВ



Д-р Маглен Китанова

**Д**-р Китанова, какво може да се направи в началото на XXI в., за да не си отиват толкова жени от рак на маточната шийка?

- Днес момичетата - които са в тийнейджърска възраст и по-малките от тях, имат шанса значително да намалят

риска от това заболяване благодарение на ваксините, които от около две години са достъпни и в България. За момичетата преди началото на сексуалния живот това е реална възможност да се предпазят. Разбира се, ваксината не отменя редовните профилактични прегледи.

**- Коя е най-добрата възраст за поставяне на ваксината?**

- Тя се променя. В началото ваксините са създадени за прилагане във възрастта между 9 и 12 години, когато е сигурно, че момичетата още не са се срещнали с човешкия папиломен вирус. Разбира се, ваксините могат да бъдат приложени и на млади жени до 25-26 години, ако чрез HPV тест се докаже, че те не са носители на тези типове човешки папиломен вирус, които могат да причинят рак на маточната шийка.

**- Често говорим за човешкия папиломен вирус, след като немският проф. Харалд**

**Цурхаузен доказва категорично ролята му за развитието на рак. Какво показват тестовете за наличие на този вирус в организма?**

- Високорисковите подтипове на човешкия

папиломен вирус са 13 от общо 18, които по принцип могат да причинят злокачествено заболяване. А иначе над 30 вида от този вирус се предават по полов път. Вече има надеждни тестове, чрез които може да се потвърди или да се отхвърли наличието на този вирус в женската полово система.

**- Как се прави самото изследване?**

- То е сравнително просто и не се различава от вземането на обикновена цитонамазка при гинекологичен преглед. Няма болка, не се изисква някаква специална подготовка от страна на пациентката.

**- Но този тест все още не се покрива от НЗОК. Това ли е причината "Шейново" да е сред здравните заведения, в които през януари пациентите могат да си направят теста на промоционална цена?**

- Да, това е една от причините. Ние прилагаме теста от около две години в нашия онкопрофилактичен кабинет. Той се въвежда в цялостната профилактика, включваща гинекологичен преглед, цитонамазка, ехографско изследване на гениталиите.

**- Какво означава, ако HPV тестът е положителен?**

- Това не е нито присъ-

да, нито диагноза за злокачествено заболяване! В значителен процент от случаите организмът се самоочиства. Затова тестът трябва да се повтаря през определен период от време. Положителният тест просто изисква по-голямо внимание и стриктно следване на профилактичните прегледи. Като и отрицателният тест не означава прекратяване на профилактиката. Защото в различен момент една полово активна жена може да се зарази с човешкия папиломен вирус.

**- Какъв е конкретният рег, по който дамите могат да се възползват от промоционалните условия за тест през януари?**

- В работните дни от 8 до 14 ч. всяка жена може да бъде прегледана и тествана след предварително записване на час на телефон 02/96 59 467. Прегледът на HPV теста, който се прави в нашата болница, е, че дава не само отговор на въпроса дали една пациентка е носителка на високорисков тип човешки папиломен вирус, но дава и възможност за прогноза каква е вероятността организмът да се самоочисти от вируса.

Всеки понеделник  
от 20,15 ч. по ТВ Европа

*Положителният тест изисква по-голямо внимание и стриктно следване на профилактичните прегледи*

## Уморен върши работа, но кахърен - не

Доц. Румен БОСТАНДЖИЕВ

Така народът е илюстрирал ясно какво прави стресът - потиска и желанието, и възможностите за пълноценна изява както на мъжа, така и на жената.

По-интересното в случая е какво може да направи, за да се неутрализира, балансира, компенсира това, което е създадено като стрес. Защото е истина и обратното - когато има разбирание, когато има нежност и внимание, уважение, това е една много добра възможност и двамата да се справят успешно с ежедневния стрес.

Това е една от предпоставките, че да се заредят с положителни емоции и да продължават да се чувстват добре, да имат добро здраве, да просперират професионално, независимо че на моменти натоварванията са повече.

В този смисъл това, което може да се направи, е по най-бърз начин всякакви неблагоприятия в сексуалния живот да бъдат преодолявани, защото днес има вече много добри възможности с помощта и на медикаменти, и на промяна в сценария хора, които са влезли в капана на най-типичните сексуални неблагоприятия, бързо да се измъкнат.

Ако трябва да коментираме какви са причините за сексуалните проблеми - те са най-различни. Разбира се, честите варианти са, когато има ин-

дивидуални психологични или междуличностни проблеми, създаващи предпоставки за неблагоприятие в леглото.

Не са обаче изключение и случаите, когато такива проблеми, особено свързани с нарушената ерекция, могат да бъдат първите симптоми на сериозни заболявания.

Затова, когато се случат такива неща, най-добрият вариант е своевременно да се потърси сексологична помощ, за да може да се хване навреме, ако има някакъв здравен проблем, тъй като намесата тук би могла да предотврати някакви много по-сериозни последици, например инсулт, инфаркт.

А в част от случаите, когато мъжът трайно загубва ерекция, може да бъде първи симптом на системно съдово заболяване и една своевременно намеса е начин да се избегне инфаркт или инсулт след 6 месеца или след година-две.

Разбира се, това са по-редките случаи - когато става дума за телесни болести. Това, което е много важно, е по какъв начин двамата партньори ще изяснят характера на случващото се. Оптималният вариант е да се потърси сексологична помощ. Това е съчетаване на медицинската с психотерапевтичната компетентност, възможност да се тества от всички страни, така че ефектът да е максимално бърз и траен.

### МЕДИЦИНСКИ ЦЕНТЪР ЗА МЕЖДУНАРОДНА ОНКОЛОГИЧНА ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ (МЦ за МОДЛ)

УВАЖАЕМИ ПАЦИЕНТИ,  
ВТОРОТО МНЕНИЕ Е БЯЛАТА ЛЯСТОВИЦА, КОЯТО ТЪРСИТЕ, А ТОВА Е ТОЧНАТА ДИАГНОЗА!

**ЗАПОМНЕТЕ:**

■ РАКЪТ Е ПОБЕДИМ, НЯМАТЕ ВРЕМЕ ЗА ГУБЕНЕ, ПОТЪРСЕТЕ НАВРЕМЕ "ВТОРО МНЕНИЕ" ОТ ВИСОКОКВАЛИФИЦИРАН БЪЛГАРСКИ ИЛИ ЧУЖДЕСТРАНЕН ОНКОЛОГ (ПАТОЛОГ, ХИМИО- И ЛЪЧЕТЕРАПЕВТ) В НАШИЯ 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 е щедра на



Залегените хълмове са едни от най-опасните капани на зимата  
Снимка Рага ПЕТКОВА

■ С д-р Росица Шейтанова, физиотерапевт в Медицински център "Здраве за всеки", разговаря Илиана Славова

**Д**-р Шейтанова, кои са най-типичните и чести травми през зимния сезон?

- Типичните травми са няколко. Най-често срещаната травма е фрактура на китката. Причината е, че когато човек се подхлъзне, първият естествен рефлекс е да се подпре с ръката си на земята. Тялото се

Третата фрактура е на глезена. Има, разбира се, и травми, свързани със спортове като карането на ски. При скиори най-често срещаната травма е тази на коляната става, тъй като тя не е защитена от скиорските екипи и оборудване. Глезенът се пази от обувката, но коляното остава незащитено. Много често се получават усуквания на ко-

фрактура и човек трябва спешно да се обърне към лекар.

Може едно най-обикновено навяхване според пациента да се окаже счупване след рентгенова снимка. Има фрактури, които протичат не с отчупване на костен фрагмент, а само с така нареченото спукване, фисура - т.е. леко спукване без разместване. Границата е много малка между едното и другото състояние. Някои фрактури протичат като изкълчване.

**- Има ли общи фактори, които могат да ускорят или да забавят процеса на възстановяване?**

- Младите хора се възстановяват много по-бързо. Те просто нямат проблеми - за 2-3 седмици ние ги довеждаме до напълно здраво състояние и тръгват на работа. Хората с остеопороза и пациентите с други заболявания, като диабет или хипертония, се възстановяват по-бавно, защото оросяването на крайниците е по-сложно. Има усложняващи допълнителни фактори, не всички процедури са показани при ос-

*Трябва да се спортува, за да може костната система и мускулите да са подготвени за по-големи натоварвания*

стоварва с цялата си тежест върху ръката и се получават фрактури на гривнената става. Другата по честота фрактура е на шийката на тазобедрената става, за съжаление много тежка и сериозна травма. Тя е характерна за по-възрастните, при хора с остеопороза или при по-лошо падане на млади хора.

лянна става при рязко спиране или падане, скъсване на колатерални връзки, менискус, фрактури на бедрена кост, на капачка.

**- Какво трябва да правят хората при случай на травма?**

- Обикновено, когато е счупване, болката е драматична, пострадалият веднага трябва да се обърне към най-близката болница. Това е спешен случай, който се покрива безплатно от всичките спешни звена в страната. Има ли силна болка, подуе ли се ръката, посинее ли, почти 100% това означава

## Когато сте в плен на гипса

Гипс се слага, когато има счупване на фрагменти, които са наместени без операция, ръчно от ортопед, и така подредените правилно парченца могат с обездвижване на ставата да зараснат отново за 30 или 45 дни. Това се преценява в момента от лекаря ортопед, след като види рентгеновата снимка.

Когато счупването е прекалено голямо и сложно, тогава вече не е достатъчно само парчетата да се наместват ръчно и да се обездвижат, те трябва да се свържат с метален елемент. Прави се операция и обикновено се слагат така наречените пирони вътре, които стоят за известно време или за постоянно при някои счупвания на шийката на тазобедрената става.

Мобилизационна шина е най-лекият начин на обездвижване. Той е при счупвания, когато не се налага гипсиране. Мобилизационната шина е за предпочитане, тъй като тя води до най-малко поражения на засегнатия участък след свалянето на шината.

За ортопедите в спешните центрове процедурата приключва с гипсиране. Добре е след това пациентът да се обърне към лекар за съвет какво



Гипсът е неизбежен при по-леките счупвания

да прави при създамата се ситуация. Ако няма тази възможност, трябва да знае две неща - да не се затопля увреденият участък с гипса и около него, защото това води до още повече подуване и болка. Затруднява се калцирането и възстановяването на фрактура-

та. Второ - не бива да се бърза с натоварването на крака или ръката с някакви движения. Всичко трябва да става постепенно. Гипсът не бива да ни стига.

След сваляне на гипса при 90% от пациентите има момент на влошаване

на оплакванията. Крайникът моментално се подува, на места посинява, болките са големи заради отока. Това е от компресията на гипса, който сме носили в продължение на 30 или 40 дни. Важното е пациентите да знаят, че това е нормално и ще премине постепенно. Необходима е задължителна рехабилитация и физиотерапия след това. Така болките отшумяват за 10 или 20 дни, а не за месеци. Процедурите се поемат от здравната каса и се провеждат с талон от личния лекар за физиотерапевт. Пациентите имат право на 10-дневен безплатен курс физиотерапия. Препоръчителни са криотерапия, кинезитерапия, при по-сложните случаи се включва и клетката на Роше и др.

В по-късния период след травмите много добър ефект има лечението с ултразвук, с мехлеми.

Препоръчват се и билковите препарати - олия, кремове, мазила. НеОх (НеОкс) е едно много добро решение, не причинява алергии и доста бързо обезболява след фрактури в по-късния стадий. Помага и след изкълчвания на коленни или гривнени стави. Прилага се и като масаж, и заедно с ултразвук.



# а броя а травми

теопороза. Има забране-на физиотерапия при това заболяване. Наблягаме на лазер терапията - тя доста стимулира костите при остеопороза, кинезитерапията, специализирани техники. Препоръчваме мазане с билкови препарати, които не загряват и не охлаждат, но лекуват.

**- Трябва ли да се спазва някакъв режим след възстановяването?**

- Хубаво е при напълно възстановяване да започне един по-активен двигателен режим и начин на живот. Трябва да се спортува, за да може костната система и мускулите да са подготвени за по-големи натоварвания. Много травми се получават след игра на мач по кварталните градинки. Това се случва на хора, които са обездвигени, работейки с часове в офисите, но реша-

ват една вечер да се съберат в квартала и да поритат. Идеята е чудесна, но те не отделят време за предварителна загрявка. Тогава се започва късане на ахилесови сухожилия, менискуси, странични връзки. Човек трябва адекватно да се подготви за съответния спорт. И ако човек поддържа на ниво костно-мускулната си система и в тонус, рискът от фрактури става минимален.



Поледицата всяка година взема своите жертви

## Остеопорозата улеснява счупванията

Неслучайно най-честите жертви на травми през зимата са възрастните хора. Причината е известна и прозаична, което не означава, че е овладяна - остеопорозата. Това заболяване започва неусетно, често още в третото-четвъртото десетилетие при жените, а след менопаузата бързо открива голяма част от костната им плътност. Коварното е, че в началото много от засегнатите нямат никакви оплаквания до момента, в който, дори при невинна на пръв поглед травма, си счупят някоя кост. Най-често счупванията от остеопороза са в областта на китката, на гръбначните прешлени и на бедрената шийка. Последното е животозастрашаващо състояние, защото залежаването често води до други проблеми при възрастните хора - пневмонии, уроинфекции, емболии, които се

преодоляват трудно.

Затова остеопорозата трябва да бъде установена и лекувана навреме. Пълен мит е, че заболяването не засяга и мъжете. Просто при тях изходната костна маса е по-голяма и по-късно се стига до фрактури. Истинското изследване за остеопороза се прави със специален рентгенов апарат и отчита костната плътност на бедрените шийки и на лумбалните прешлени. Ако при първото изследване всичко е наред (добре е да се направи около 50-годишна възраст), следващо може да се направи след 2-3 години. Но при остеопения - начално намаление на костната плътност, и при установена остеопороза, трябва да се започне незабавно лечение. То включва специализирани препарати, които блокират костното разграждане или подпомагат костното изграждане,

прием на калциеви препарати и витамин D, както и специален двигателен режим. Лечението дава ефект бавно - след около година и половина-две. При някои от пациентите остеопорозата протича с болки в цялото тяло, които първоначално се овладяват с нестероидни противовъзпалителни препарати. Но тяхната продължителна употреба не се препоръчва, поради което лечението на болката може да продължи с ефективни препарати на растителна основа като капсули NeOx (HeOкс) за вътрешна употреба и олио неокс за втриване в болезнените зони. Предимството на природните препарати е тяхната абсолютна безвредност.

Възрастните хора трябва да се движат много внимателно през зимата, а когато не се налага категорично, и да не излизат от домовете си.

## Първа помощ

Най-честите причини за травми през студения сезон са подхлъзванията по залежените улици и непредпазливото практикуване на зимни спортове. За да можете да окажете първа помощ при такива случаи, за начало трябва да установите дали има счупване или друга травма на крайниците (навяхване, изкълчване). Основните признаци за счупването са силна болка, невъзможност за движение, отоци, промяна на цвета на засегнатото място и др.

Счупванията биват гъба вида - открити и закрити. Откритите счупвания могат лесно да се разпознаят по изпъкналата от раната счупена кост. В този случай увреденото място трябва незабавно да се обездвиги с помощта на подръчни материали като тънка дъска, твърд картон, дървесни клонки, ламарина и т.н. Импровизираната шина трябва да е достатъчно дълга, за да могат да се обездвигят ставите над и под предполагаемият счупване. Накрая се завързва здраво с бинт, парче плат или кърпа. Целта е да се предотврати разместването на счупените кости и да се намали болката на пострадалия, който трябва да стои неподвижно, докато го превързват, и да не се мести докато не сложите импровизираната шина, освен ако няма опасност за живота му.

Ако по време на инцидента около вас няма подходящи подръчни средства за обездвигване, не изпадайте в паника. В случай на увредена ръка, фиксирайте я към тялото с някаква кърпа или с част от откъсната дреха, а при пострадали крак - привържете го към здравия.

При открито счупване с кървене на някоя от крайниците, преди да преминете



нете към обездвигването, трябва да поставите турникет (кръвоспираща стегната превръзка) над нивото на кървенето.

Може да се случи вие самият да станете жертва на подобен инцидент. Ако прецените, че имате някоя по-лека травма като натъртване и навяхване и мислите, че не е необходимо да търсите специализирана медицинска помощ, използвайте добрия стар трик с лега. В домашни условия наложете върху пострадалата област кубчета лег, поставени в найлонов плик, или направете една серия от студени компреси. Така ще намалите до минимум възможността за голям оток.

# NeOx

## Радост от движението

**HeOкс крем-бързо загрява и облекчава болката**

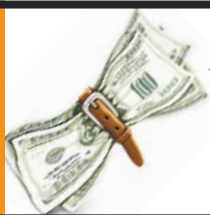
**HeOкс масажно масло-намалява мускулното напрежение и сковаността**

**HeOкс капсули-дълготраен противовъзпалителен ефект**

*Ecopharm Абсолютна серия*

[www.ecopharm.bg](http://www.ecopharm.bg)





## Криза

Как да преодолеем  
последствията ▼



## Хранене

Бързото меню  
е вредно и скъпо ►

# Антикризисни мерки за тялото и портмонето

Как да пестим нерви и пари през новата година



Тина БОГОМИЛОВА

**У**шните ни миги се задръстиха с думата "криза". Отвсякъде предупреждават да затегнем колани, портфейли и кредитни карти.

Китайският йероглиф за "криза" обаче означавал също и "възможност". Затова да помислим как да станем по-здрав, по-силни, по-успешни през новата година. И ако не по-богати, то поне по-пестеливи.

Преди Нова година се заричаме, че ще зарежем всичко вредно за тялото и гушата. Добрите ни намерения обаче се топят по-бързо от снега и много преди да гоиде пролетта.

Универсален калкулатор, който отчита колко нерви и пари можем да спестим през годината, няма. Енергийните и финансовите ни харчове са различни за всеки, но пороците ни донякъде се повтарят.

## Шопинг терапията

Народната мъдрост гласи, че всеки се простира според чергата си. Тази постелка обаче е много разтеглива и няма икономически измерители за дължината ѝ. Размерите ѝ зависят не само от приходите, но и от това колко сме гневни и стресирани или в коя витрина сме се заяпали.

Пазаруването е признато за терапия за справяне със стреса. Но за съжаление портфейлите ни не се заключват автоматично, ако надвишим бюджета или купим нещо излишно. Затова трябва хубаво да помислим, преди да платим нещо, което изобщо не ни трябва.

## Димящият комин

Почти всеки пушач планира да спре цигарите точно на първи януари или поне да ги намали само с кафето или на чашка с приятели. Повечето обаче пафкат и на следващия, и на по-следващия ден и постепенно датата за отказване остава същата, но на следващата година. Правителството

пък традиционно сурвака с по-високи цени на цигарите. Грубите сметки показват, че пушенето на кутия дневно ще струва около 120 лева на месец. С изхвърлянето на димящата отрова ще направим подарък не само за себе си, но и за хората около нас. Ще си спестим не само парите, но и отровите.

## Пълната чаша

Сметка без кръчмар излиза намаляването на алкохолните градуси. Януари е претърпан с празници, а всички познаваме Иван, Данчо, Наско, Антон...

Някои се заричат, че ще вдигат чашката само с повод. Това е едно странно обещание, тъй като иска ли човек, винаги ще намери повод! При това хубаво намерение проблемът е в мярката. Чашата вино с приятели е хубаво нещо, но не и зверският махмурлук. Минералната водица гарантира бистра глава.

## Препълненият търбух

След прасешките

празници угат диетите. После пак пържолите... И така през цялата година броим калории, вместо да се наслаждаваме на вкуснотийки. Ще си спестим много болести, ако хапваме качествена и разнообразна храна. Преди да сложим продуктите в кошницата, трябва да се взирате не само в кантара, но и в етикетите, за да видим какво ядем.

Менюто ни трябва да е богато на плодове, зеленчуци, витамини и минерали. Не бива всеки ден да набиваме сандвичи на крак. Нито е по-евтино за портмонето, нито е полезно за стомаха.

## Удобният диван

Движението лекува. Вместо да зяпате футболни мачове на халба бира пред телевизора, по-добре ритайте с приятели на кварталното игрище. Безплатно и полезно е. Но който и спорт да изберете - фитнес, плуване, тенис, ще ви излезе по-евтино, отколкото на удобния диван. Сега ще си бръкнете в джоба, но след години ще се уверите, че това са ваши лични

здравни депозити. Точна калкулация не може да се направи, тъй като печалбата от лихвите ще е ясна след години, когато ще пиете по-малко лекарства от вашите набори.

## Кръвната картина

Вашият личен лекар не е доктор Гугъл. Съветите във форумите може и да са помогнали на някой, но е глупаво да се лекувате он лайн. Направете си всичките необходими изследвания още в началото на годината и не отлагайте. Пълна кръвна картина, холестерол, хормони... И после спазвайте здравните съвети и диети, а не чакайте да се появят болестите. Няма смисъл да се търпите едновременно с витамини и хапчета за махмурлук.

## Лошата комуникация

Ако хабите нерви пред компютъра всеки ден, то по-добре се запишете на курс, за да сте наясно какво става в мистериозната кутия. Ще похарчите малко пари, но ще спестите много нерви. Езиковите курсове също са антикризисна мярка, въпреки че не са никак евтини. Без английски и компютърна грамотност трудно ще намерите работа, а при липсата на тези умения може да я загубите.

## Широкият свят

В Европа сме, пътуваме без визи, има и евтини самолетни билети... Но заради кризата пътуваме с дистанционното на телевизора. Страната ни е изпъстрена с чудесни места на една ръка разстояние от нас. Ще похарчим малко пари, но пък ще се заредим с много енергия. Разходката в планината не струва нищо, въздухът е безплатен, а боб чорбата струва около левче.

Нова година е времето, когато решаваме да започнем начисто. Но според психолози добрите ни планове се изпаряват най-много след три седмици. Цигарата се хваща заедно с чашата още на Йордановден, а уикендът се проспива пред телевизора вместо със семейството в планината.

Но поне да отпушим ушните си миги и да помислим как да превърнем кризата във възможност за повече здраве и берекет през новата година.

## Любопитно

### Тревога



Едно на всяко десет раждания от общо 130-те милиона, които се регистрират годишно в света, е преждевременно. Данните са от доклад на Световната здравна организация, изследващ демографските тенденции през последните две десетилетия. Най-голям е броят на недоносените деца в Северна Африка и в някои части на Европа.

### Нов лидер



Затлъстяването измества пушенето като най-голяма заплаха за здравето на човека. Учени от Колумбийския университет предупреждават, че ако броят на хората с наднормено тегло продължава да расте, скоро ще се стигне до първия от двеста години насам спад в продължителността на човешкия живот.

### Препоръчително меню



Нарът продължава да се утвърждава като една от суперхраните според мнозина диетолози. Лековитият плод е изключително полезен и неговата редовна консумация доказано предпазва от рак на гърдата. Счита се, че причината е във веществото ellagitannins, което блокира производството на екзогенни естрогени - едни от причинителите на рака на гърдата.



# Бързата храна - празни калории и нищо полезно

Хамбургерът, джонерът и поничките засищат човека, но само за кратко

Мирослава КИРИЛОВА

**С**лед продължителните коледни и новогодишни празници отново се връщаме на работа. Ваканцията и за децата свърши, така че и те пак тръгват на училище. За кой ли път забързаното ежедневие ни грабва в своя ритъм. Какво се случва с нашия начин на хранене обаче? Ако сте от по-амбициозните хора, най-вероятно едно от обещанията, които сте си дали в новогодишната вечер, е да се храните здравословно. Хубав умисъл, дори похвален - стига да бъде изпълнен.

Ето каква е действителността обаче. След богатите, вкусни и домашно приготвени ястия на празничните трапези стомахът ви се е претоварил и вероятно иска почивка, но сега ще му нанесете нов удар с връщането на стария режим - хаване накрак или продължително гладуване, както и консумиране на бързи храни, които са висококалорични и не съдържат никакви полезни съставки. Хамбургер, пържени картофи, пица, джонер, понички, хотдог са черните призрци за нашия организъм. Какво е влиянието им върху нас, решихме да попитаме Богомил Николов - председател на Българската национална асоциация на потребителите (БНАП).

Той сподели искрено, че си недоумение как храните в заведенията за бързо хранене в България са почти 3 пъти по-скъпи



Хранете се здравословно, за да се чувствате добре

от храните в един обикновен ресторант. "И въпреки всичко българинът ги предпочита. На Запад не е така, там тази храна е най-евтина, тъй като е най-злокачествена. За мен наистина е необяснимо: ядем сандвич подметка, вместо за същите па-

ри да се нахраним спокойно в някое уютно ресторантче." Екипът на вестник "Живот и Здраве" направи свое проучване за цените на храните в заведения за бързо хранене и тези в ресторанти с домашно приготвена традиционна кухня. Думите на г-н

Николов се потвърдиха. Покупката на един хамбургер, пликче пържени картофи и чаша газирана напитка в KFC, MacDonalds и другите подобни заведения ще ви струва не по малко от 5-6 лева. В няколко ресторанта в центъра на Со-

фия пък бяхме приятно изненадани от следните цени: чесново хлебче с магданоз (голямо колкото малка пица) - 1,69 лв.; картофи соме - 2 лв.; една порция пиле с ориз - 3,50 лв., пилешка супа, таратор, крем супа или супа топчета пък струват скромните 1,30 лв. По прости изчисления, за да се нахраним добре в тези заведения, ще извадим от джоба си или същата сума - 5-6 лева, или дори по-малко, като ни останат пари за десерт (българска печена тиква - 1,10 лв., чиито достоинства са оценени от майстора на перото Елин Пелин; мляко с ориз или крем карамел за 1,20 лв. и т.н.)

Влиянието на споменатите храни върху организма ни обаче далеч не е същото. След консумация на fast food продукти често сме жадни, защото

ното ѝ влияние върху организма, а същевременно не се замисляме какво ядем. Каквото и да се говори за т.нар. junk foods, като излезе за обяд от работа, нашенецът ще изтича да хапне набързо, а няма да седне да се нахрани спокойно с нещо здравословно. Когато аз бях ученик, имахме часове по правилно хранене, където ни учеха, че храната трябва да се сдъвче между 50 и 60 пъти, преди да се глътне. А златно правило е да не се разсейваме, докато ядем. Времето обаче се промениха и въпросът вече е с какво, а не как се храним."

Тъжна, но абсолютно вярна констатация. Знаете ли какво се крие зад хрупкавата панировка на пилето от заведенията за бързо хранене? Отговорът е: тройно препържване. Никои не може да каже какво точно има в кренвиршите, така приятно ухаещи в топлия ни хотдог. Защо си причиняваме всичко това? Изводът е: Храните се здравословно, за да се чувствате добре. Не защото е модерно, не защото изглеждате по-пълни в новия си костюм или искате да спазите новогодишното си обещание, а защото здравето ви го изисква. Ето и думите на нашия събеседник, който той добави в заключение: "Здравето не е въпрос на късмет, нито на дар от небето. Ние го определяме и трябва да се грижим за него, като се храним правилно и балансирано."

*На Запад т.нар. fast food е най-евтина, тъй като е най-злокачествена.*

*В България е обратното - тя е почти 3 пъти по-скъпа от храните в един обикновен ресторант*

Снимка Рада ПЕТКОВА

## Разводите зависят от професията

Рискът от развод може да се предвиди по професията, смятат британски изследователи. Най-ненадеждни партньори в семейния живот се оказали тези, чиито служебни задължения ги принуждават непрекъснато да се срещат и общуват с други хора.

Психолозите са на мнение, че най-висока е вероятността от развод (повече от 40%) при балерините, масажистите и барманите. В тази група попадат още медицинските сестри и психиатрите. 20% е рискът от развод при секретарките, готвачите и математиците. Още по-нисък е процентът (16) при учителите, пожарникарите и писателите. С 12% се класират работещите

щите в съдебната система. А стоматолозите, ортопедите и църковните служители са заплашени да се лишат от семеен живот само в 2% от случаите.

Професиите, свързани с повишена грижа за другите, спомогат за разстройства в отношенията между мъжете и жените, твърдят изследователите. Причина за това е, че хората с подобни специалности хаят много сили и време, за да се грижат за другите, за сметка на отношенията вътре в семейството. Подобни професии обикновено се избират от по-чувствителните хора, които са по-емоционални в личните си контакти. Това също би могло да усложни отношенията между брачните партньори.







# Сапунът - хилядолетия чистота

Пенливият спътник на човечеството навлезе в територията на изкуствата

Отивате до магазина за сапун и се връщате със... главоболе. Очите ви се премрежват от шарени опаковки и названия като: глицеринов сапун, с аромат на ягода, с алое вера, с шоколад, с добавен овлажняващ крем, яйчен сапун, с мед или зехтин и т.н. Но на кой вариант да се спрете? От какво се нуждае най-много кожата ви?

Истината е, че човечеството се труди, за да създаде идеалния сапун, вече няколко хилядолетия. Древните шумери знаели рецепта за приготвянето му още 2500 г. преди Христа. Сапунът е съдържал животински мазнини и гървесна пепел (поташ).

Съществен принос имат и древните римляни. През XVII век за приготвянето на сапун те са започнали да използват зехтин. Маслиновото олио се оказало великолепен заместител на животинската мазнина, при това се отразявало прекрасно на кожата.

## От химична гледна точка ...

"Соли на висшите карбонови киселини; миещо средство за почистване на повърхности и дезинфекция в бита и промишлеността" - това е научното определение за доб-



Сапунът е не само средство за миене, а и създава комфорт за кожата

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

ре познатото ни парче сапун. Съставът на мазнината, съдържаща се в него, е определящ за свойствата на популярния хигиенизатор. Така например твърдостта и добрата пяна се постигат от палмитиновата киселина на свинската и говеждата мазнина. От друга страна обаче, линоленовата киселина, също съставлява на свинската мас, е с неприятна миризма, което, естествено, ограничава прибавянето на тази мазнина. Олеиновата киселина, която се съдържа в авокадото например, помага на сапун да се разтваря по-добре в хлад-

ка вода, а стеариновата подобрява миещите му свойства в гореща вода. Антибактериалните и дезодориращи сапуни могат да съдържат всевъзможни антисептици (химически вещества за унищожаване на микроорганизми по повърхността на тялото и вътре в организма).

## Азбука на чистата кожа

Невероятно е разнообразието на съвременните сапуни и особено на ръчно направените, т.нар. hand

## Формулата на ръчно направения сапун включва глицерин, цял набор от натурални съставки и етерични масла

made. Те могат да са произведени на изкуството, да са съставени изцяло от натурални продукти, вътре в себе си да имат истинско цвете или сушени плодчета, дори самите те да са в причудливи форми - пеперуда, роза и т.н. Шарената палитра на сапуните изкушава човешкото зрение и ни се иска да купим от всички, забравяйки действителното им предназначение. Оказва се обаче, че тези сапуни далеч не са по джоба на всеки, защото изработката им е ръчна, което прави всяко сапунче уникално и неповторимо.

Формулата на ръчно направения сапун е добре балансирана. Тя включва глицерин, цял набор от натурални съставки и етерични масла (например иланг-иланг, пачули, ши, сладък портокал, лавандула, евкалипт, лимон, ела, авокадо, мента) и куп други полезни и благоуханни вещества. Нивото на PH в тези сапуни обикновено е около 7,5 до 7,8.

Но не бива да се отчайвате, че ръчно направените сапуни не са по джоба ви. Може да си направите сами в домашни условия! Преимущество-

то на този метод е не толкова в икономията на средства, а във възможността да изберете именно тези съставки, които ви харесват най-много.

За направата на уникален шедевър е необходимо да си набавите: обикновен детски сапун (счита се за най-деликатен и безвреден), с глицерин и други съставки по ваш избор. Към последните се отнасят ароматни масла, различни билки, зелен чай, кафе, какао, мед...

И така, да започваме! Настържете парчето сапун на едро ренде (може и предварително да загреете миещото средство за 20 секунди в микровълновата печка, за да помекне). Рецептата продължава по два начина:

**1.** 3-4 супени лъжици качествена мазнина (зехтин, жожоба, бадемово масло или масло от кайсиеви ядки) смесете с настързания сапун и постепенно добавете една чаша отвара от лайка (или от друга полезна билка). Бъркайте сместа, докато стане като гъста сметана. След това добавете няколко капки розово, портокалово или лимонено масло, може да сложите настързаните им кори или овесени трици (за олющване на кожата).

**2.** Към сапунената маса се прибавят 2 с. л. мляко и 100 мл вода. След това поставете сместа на водна баня, добавяйки 1 ч. л. глицерин и витамини. Бъркайте с дървена лъжица, докато водата се изпари и се получи гъста каша. За красотата може да сложите сухи цветя или плодове.

Който и вариант да изберете, накрая се постъпва по един и същи начин. Сместа се разлива в калъпи. Може да използвате всевъзможни пластмасови формички, кутийки или разрязани наполовина пластмасови чашки за кафе, формички за кейк. Слагате калъчетата в хладилника, където престояват от 2 до 4 часа, и после ги оставяте някъде на открито - важно е сапунчетата "да дишат", за да изсъхнат. Необходими са не по-малко от 5 дни.

Малко търпение и фантазия - и сапунът на вашите мечти ще е готов!

Превог:  
Мирослава КИРИЛОВА

## Думите

## Литургия на Верните



Румел ЛЕОНИДОВ

На 6 януари духът на Христо Ботев не възкръсна - неговата 162-годишнина от рождението премина тихо-тихо под леда на реката на всенародната ни безпаметност. Сякаш в националното ни безсъзнание имаме още 101 духовни великани, равни нему, поради което в празничната следногодишна вакханалия можем и безпроблемно да се самооскръбим, като подминем най-българското богоявление - Ботев...

Национален революционер. Две думи, от които днес се срамуваме. Защото се отрекохме до три пъти не само от революциите, но не зачитаме и националното у нас. Отричаме се постепенно и от Ботева, от неговата дума, дързост, дишане и драматичност.

Днес Христо е немислим. Нито като поет, нито като вестникар, нито като певец на волното слово. Волнодумник като него щеше да бъде безработен учител. Хъш с хъс, ненужен заради острия си език, заради горестната си гордост и нечовешката си безкомпромисност.

И Ботев, и Левски нямат гроб. Сигурно се знае къде са им костите, но за наказание не ни е казано. Но ние не знаем, че сме наказани. Защото сме прости хора и не помним неговата "Борба". За нас борбата е оцеляването. И живеем наврени в хляба като хлебярки. Защото сме безродници в собственото ни отечество. И сме по-скоро български башибозук срещу собствената си свята и завещаното ни от геня. Но Войводата е жив. Пожив от нас. Безсмъртен и възхитителен - и без нас... Но се молете: дано не възкръсне! Защото тогава ще бъде твърде късно...

За повече информация:

Есopharm

ЕЗОНФАРМ ЕООД 1421 София  
бул. Черни връх № 14 вх.3  
тел. 063 15 963 15 97  
факс: 063 15 91

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



# Рибарица е гостоприемна и през зимата

Само на 150 км от София можете да карате ски, да се изкатерите до връх Вежен или да пиете едно хубаво вино

Вася ДЕРМЕНДЖИЕВА

**М**ного ме съблазнява шемисълта да прекарам новогодишните празници в някое малко балканско селце, потънало в сняг, където сладкият аромат от гима на комините се носи по улиците. От друга страна, не ми се искаше да е съвсем откъснато от света, за да може лесно да стигна до околните интересни местенца, пък и да не е толкова далеч от мила ми столица. Прекалено много изисквания за едно посрещане на Нова година, но се оказа, че намерих такова селце. Натовашихме се гузина приятели по колите и право към Рибарица. Има-няма 150 км североизточна посока от София по перфектен път.

И ето ни на 31 декември по къс ръкав на слънце в градината на къщата, която наехме. За щастие видяхме и снежна Рибарица след два гена.

Тук не е трудно да се открие място за нощувка. Предлагат се вили, селски къщи, хотели. Днес лицензираните вили в селцето и къщите за настаняване на гости наброяват 73, а местните жители са не повече от 1400 души. За голяма компания като нашата по-добрият вариант е наемането на цяла къща, където човек може да се чувства като у дома си. Цените са най-разнооб-

Рибарица завоюва все по-предни позиции в туристическия бизнес  
Снимка Авторката



разни, нощувката варира от 10 лв. до трицифрени суми в луксозни хотели. Всеки може да намери мястото, което го задоволява като цена и условия, стига да се поразрови из офертите в интернет.

Най-хубавото на Рибарица е, че предлага за всекиго по нещо: разходка за по-мързеливите, а за по-ентузиазираниите - добри условия за туризъм или ски.

Като истински скиор, макар и не толкова напреднал, очаквах с голяма надежда да изпробвам пистата "Беркина мозила" край Рибарица. Пистата е дълга 1 км и е раз-

делена на два участъка - бърз и бавен. Разполага със ски влек - паничка, ски гардероб и учител. За съжаление тази зима не е много благосклонна към скиорите и както на повечето места у нас, така и в Рибарица нямаше достатъчно сняг.

Селцето е разположено на 600 м надморска височина между Предбалкана и Старопланинската верига. От него започва преход към третия старопланински големец - връх Вежен. Маршрутът преминава през

*Рибарица предлага за всекиго по нещо: разходка за по-мързеливите, а за по-ентузиазираниите - добри условия за туризъм или ски*

хижа „Вежен“, която е на около 17 км от Рибарица. За тази разходка обаче са нужни снегоходки, добра физическа подготовка, а освен това и да е осигурена нощувка на хижата. На връщане може да се мине през хижа „Бенковски“, до която се

стига за около 3 часа. Близко до хижата започва горски път, който преминава в асфалтов към Рибарица, но разстоянието пеша е около 5 часа.

Между вековните буки в местността Костина по този път се намира лобното място на Георги Бенковски и прочутото Кърваво кладенче, където през 1876 г. е измита отрязаната глава на революционера.

За щастие на не толкова ентусиазираните туристи до местността, която е на 3 км от най-южния квартал на Рибарица, може да се стигне с кола, въпреки че разходката пеша до там си

заслужава.

Празничните настроения не предразполагат към толкова сериозни преходи и екипировка, каквито изискват тези до хижите и върховете наоколо, затова решихме да направим разходка до Тетевен. След още 12 км попаднахме в обятията на чаровния Гложенски манастир, разположен върху планинския рид Ли-сец. В празничния ден много хора бяха дошли да запалят свещичка за здраве и късмет, а там ги посрещна усмихнатият отец Нектарий с благопожелание за новата година. Едно време манастирът е бил убежище на Васил Левски, а сега килията му е превърната в музей.

Стана време да се връщаме на топло в Рибарица. Точно преди да влезем в селцето, спираме, за да разберем дали може да си хванем прясна риба за вечеря. Спортно-развлекателният комплекс "Върбака" се намира в началото на Рибарица, където риболовците могат да начешат краста си и да хванат няколко риби в язовира, който предлага добър избор - пъстърва, шаран, сом, толстолоб, каракуда.

Влизайки в гостоприемното селце, поглеждаме статуята на рибарчето върху скалата на пътя и се сещаме с малко тъга, че утре за последно ще се разходим покрай река Бели Вит и ще изпием по едно вино в механата "Стара Рибарица".

## Трансферите на 2009



Преминаването на полузащитника Кристиано Роналдо от английския "Манчестър Юнайтед" в мадридския "Реал" за 94 млн. евро постави рекорд в историята на футбола. Португалецът задмина Зинедин Зидан, за когото "Реал" преди време заплати 73,5 млн. евро. Роналдо стана и най-високоплатеният футболист в света. Според шестгодишния контракт с новия отбор той ще получава 13 млн. евро на година.

Ето и десетте най-скъпи трансфери на годината:

1. **Кристиано Роналдо** (24 г., полузащитник) - от "Манчестър" в "Реал" - 94 млн. евро
2. **Кака** (27 г., полузащитник) - от "Милан" в "Реал" - 68 млн. евро
3. **Златан Ибрахимович** (27 г., нападател) - от "Интер" в "Барселона" - 46 млн. евро
4. **Карин Бензема** (21 г., нападател) - от "Лион" в "Реал" - 35 млн. евро
5. **Марио Гомес** (24 г., нападател) - от "Щутгарт" в "Бавария" - 30 млн. евро
6. **Шаби Алонсо** (27 г., полузащитник) - от "Ливърпул" в "Реал" - 30 млн. евро
7. **Карлос Тевес** (25 г., нападател) - от "Манчестър Юнайтед" в "Манчестър Сити" - 28 млн. евро
8. **Емануел Адебайор** (25 г., нападател) - от "Арсенал" в "Манчестър Сити" - 28 млн. евро
9. **Джулиън Лескът** (27 г., защитник) - от "Евъртън" в "Манчестър Сити" - 28 млн. евро
10. **Арен Робен** (25 г., полузащитник) - от "Реал" в "Бавария" - 25 млн. евро

**Връща естествения ритъм**

**Se-Lax**

Натурален лаксативен сироп с екстракт от смокиня и сена

www.ecopharm.bg



# Кради, но само родно!

Сергей ТРАЙКОВ

**В**ярно е, че има голяма престъпност, но не винаги причината за всичко лошо, което ни се случва, трябва да се търси само в подземния свят.

Вчера сутринта например близо до общината бе намерено тялото на непознат мъж на средна възраст, без видими външни следи от насилие.

Той веднага бил открит в моргата на Съдебна медицина и след задълбочена и внимателна аутопсия патологът също не могъл да открие никаква причина за насилствена смърт - нито следи от куршуми, нито увредени от побои органи, нито каквато и да било отрова.

Пълна мистерия!

При обличането на тялото обаче служителите на близката погребална агенция намерили в джоба на самото на покойника документ за платени данъци. С вчерашна дата.

И едва тогава на кри-



миналистите им се изяснила причината за внезапната смърт на пре-

живелия шокан инфарктен ужас редови данъкоплатец.

Впрочем на органите, които продължават да се борят с бандитите, за наша радост нещата започват да им се проясня-

ват все повече и повече.

На офицерите и сержантите от районното полицейско управление бе проведен тридневен професионален семинар.

По време на лекциите полицаите бяха безкрайно удивени, когато им бе обяснено, че борбата с организираната престъпност трябва да се води ПРОТИВ нея.

А не ЗАЕДНО с нея, както погрешно знаеха.

Обяснено им беше също така, че полицаите винаги трябва да казват истината, но не по начин, по който се компрометира сам.

Беше даден за пример този протокол от местопроизшествие:

"Тялото на простреляния млад мъж показваше признаци на живот до момента, в който пристигна полицията."

Тоест, не бива да се признава открито (да не говорим пък в писмен вид), че полицията може да е причина за нечия смърт.

Все пак полицията не е нито птичи, нито свински грип, изобщо полицията не е никаква смъртоносна болест, обратно - бе обяснено на полицаите, че полицията е призвана да се грижи за

живота и здравето на хората. Тоест полицаите са почти като лекарите, но докато онези в белите престилки се грижат за човешкото здраве със скалпели, то полицаите провеждат своята оздравителна рехабилитация с електрошокови или обикновени палки.

На края на семинара шефовете на полицията получиха интересна информация по агентурен път.

Босовете на родната организирана престъпност от цялата страна са провели национално съвещание, на което за първи път са проявили неочакван патриотизъм.

За да подпомогнат държавата в тази тежка финансова и икономическа криза, те са решили да се включат по свой начин в многобройните дарителски и благотворителни акции.

Бандитите са решили през следващите три месеца да работят под лозунга:

"Да крадем само предмети и стоки, произведени в България!"

Да му мислят сега какво ще правят контрабандните вносители и търговци на китайски и турски стоки у нас!

**Живот и 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

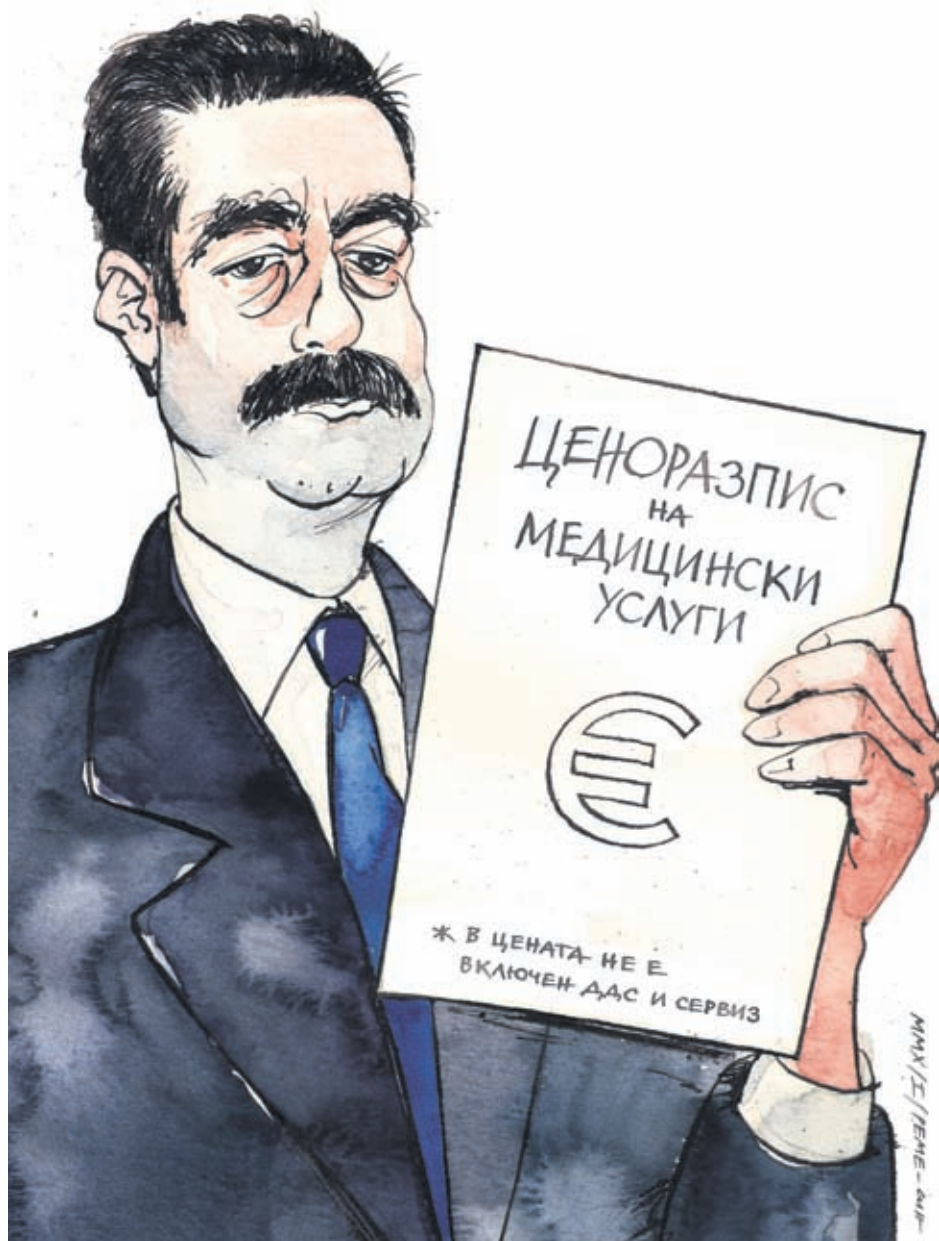
**СВРЪХ  
КОНКУРЕНТНИ ЦЕНИ  
САМО 0.0048ЛВ.\*\***

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





ГАДАТЕЛ ПО ЗВЕЗДИТЕ	▼	СТАВНИ ВЪЗПАЛЕНИЯ	▼	ЗАЩИТА, ПОКРОВИТЕЛСТВО	▼	МАРКА ШВЕЙЦАРСКИ ЧАСОВНИЦИ	▼	ЛИЦЕВА КОСТ	▼	УШНО ВЪЗПАЛЕНИЕ	▼	ГРАДИНСКИ БУРЕНИ	▼	ИЗРАЕЛСКИ ПИСАТЕЛ „МОЯТ МИХАЕЛ„	▼	ДРЕВНОРИМСКИ НАРОДНИ ИГРИ	▼	ГРАНИЧЕН ПОЛИЦИЙ	▼
ЖЕНСКИ ПОЛОВ ХОРМОН	▶	МАРКА НАШИ ТЕЛЕФОНИ	▼	ПОРОДА ПАПАГАЛИ	▼			ХИМИЧЕН АКТИВАТОР	▶	ЛЕКОАТЛЕТКА ОТ МОЗАМБИК ОЛ. Ш.-2000	▼	ОХРАНЕН ЖРЕБЕЦ	▼	ВИЗАНТИЙСКИ ФИЛОСОФ	▼	ХИЖА НА ВИТОША	▼	ВЪРХОВЕН СКАНДИНАВСКИ БОГ	▼
ПЛАНИНА В ЦЕНТРАЛНА ЕВРОПА	▶					УСТОЙЧИВОСТ НА БОЛЕСТИ	▶								СПЪТНИК НА ЮПИТЕР	▶			
МЯРКА ЗА ЗЕМНА ПЛОЩ	▶	ВЪЗПАЛЕНИЕ НА ГРЪБНАЧНО-МОЗЪЧНИТЕ НЕРВИ	▶									ЛЕЧЕБЕН КРЕМ	▶		„ХОТЕЛ БЪЛГАРИЯ„	▼			
		МАРКА СКИ										БЛУЗОН С ВИСОКА ЯКА	▶						
ЖИЛЕЩИ НАСЕКОМИ	▶	▼		ФИЛМ НА ДЖ. КАМЕРЪН	▶							ВОДОПЛАВАЩИ ПТИЦИ	▶						
МЯСТО СЪС ЗАСТОЯЛА ВОДА	▶			РАЗВИТИЕ НА ЖЕНСКА ПОЛОВА КЛЕТКА	▼							ВИД БЕЛЪО	▶						
				МАРКА РУМЪНСКИ ДЖИПОВЕ	▶					МАРКА ФРЕНСКИ СМАЗОЧНИ МАСЛА	▶	▼			ЕЗЕРО В РУСИЯ	▶		ЕВРОПЕЙСКА ДЪРЖАВА	▼
				ОПЕРА ОТ Г. ДОНИЦЕТИ						СЕЛО В КАЗАНЛЪШКО	▶				СЕВЕРЕН ЕЛЕН				
ПОЛУСЪКО-ЩЕПЕН КАМЪК	▶				▼			ФРЕНСКИ ФИЛМОВ КОМПОЗИТОР „ЕМАНУЕЛА“	▶	▼		ПОПУЛЯРНА ГЕРОИНЯ НА ЛУИС КАРОЛ	▶			ГРАД В ПЕРУ	▶		
ГЕРОЙ НА У, ШЕКСПИР „ОТЕЛО“	▶							ФИНА ТЪНКА ХАРТИЯ	▶	▼			ПОДВОДНИ МОРСКИ РАСТЕНИЯ	▶		СТАРО ИМЕ НА НОС АТИЯ	▶		
				ПЬЕСА ОТ ХР. БОЙЧЕВ	▶									ГЕРОИНЯ НА М. ГРУБЕШЛИЕВА „СЕМЕЕН ПОРТРЕТ„	▶	▼	ПРОСЯКЪТ ОТ „ОДИСЕЯ“	▶	
				РЕКА В КОЛУМБИЯ										НАСИТЕН ВЪГЛЕВОДОРОД			РЕКА, ТЕЧАЩА ПРЕЗ МЮНХЕН	▶	
КОМИЧЕН ПЕВЧЕСКИ ЕФЕКТ	▶	СТИХОТВОРЕНИЕ ОТ ЕЛ. БАГРЯНА	▶	▼				РЕКА В ЕЙРЕ	▶			ИНДИВИДИ ОТ ЕДИН И СЪЩИ ВИД	▶						АРЖЕНТИНСКИ ФУТБОЛИСТ, НАЦИОНАЛ „БАРСЕЛОНА“
								РАЗКАЗ ОТ ДИМ. ТАЛЕВ	▶			ЮЖЕН ПЛОД	▶						▼
						НАША АСТРОЛОЖКА	▶	▼				ПОЯВА НА НАСЛЕДСТВЕНИ БЕЛЕЗИ ОТ ДАЛЕЧНИ ПРЕДШЕСТВЕНИЦИ	▶						
						МАРКА СТАРИ НЕМСКИ МОТОЦИКЛЕТИ													
ГРАД В ГЪРЦИЯ	▶				▼			РОМАН ОТ ИЗАБЕЛ АЛИЕНДЕ	▶					ТЮРКСКО ПЛЕМЕ	▶				
НАША НЮЕЙДЖ ФОРМАЦИЯ	▶							ГЕРОИНЯ НА СТ. МАЙЪР „ЗДРАЧ“	▶					РЕКА В СЪРБИЯ, ПРИТОК НА МОРАВА	▶				
						СИРОПИРАН СЛАДКИШ	▶			ИНДИЙСКИ РЕЖИСЬОР „АЛАМ АРА“	▶			▼					
						РУСКА ОПЕРА НА ПЕВИЦА, СОПРАНО				НАЙ-СИЛНИ ОНЬОРИ В БРИДЖА					РЕКА В РУСИЯ, ПРИТОК НА УРАЛ	▶		АМЕРИКАНСКИ КИНОАРТИСТ „СЕДЕМ“	
АРОМАТНА ПРОТИВОПАРАЗИТНА ТЕЧНОСТ	▶	▼						ЕТАЖ ОТ ТРИАСА	▶	▼				ОФИЦИАЛНА ЗАБАВА	▶	▼		ЛУДОЛФОВОТО ЧИСЛО	▶
								НАША ФОЛКЛОРНА ФОРМАЦИЯ						ДРЕВНО-ЕГИПЕТСКИ БОГ	▶			СТИХОТВОРЕНИЕ ОТ Д. ДЕБЕЛЯНОВ	▶
														▼					▼
						ПЕСЕН НА ПОЛИ ПАСКОВА	▶	▼				КАНТОН В ШВЕЙЦАРИЯ	▶						
												ПРИРОДЕН КАЛЦИЙОВ КАРБОНАТ	▶						
ГОЛЕМИ ГРУПИ ЖИВОТНИ	▶																		
ЯПОНСКИ ГМУРКАЧКИ, ЛОВЦИ НА БИСЕРИ	▶					ОСНОВНА ЙОГИЙСКА ПОЗА	▶					ТРАКИЙСКА КРЕПОСТ НА ХАИНБОАЗ	▶				СТАРО НАШЕ БОЙНО ИЗКУСТВО	▶	

РЕЧНИК : АРАГОНИТ, ЕНАЛИД, ИНИРИДА, ИТАЛ, МУТОЛА, ОДИН, ОЛИВИН, СИКА

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 1 (101)

**ВОДОРАВНО:** Стерилитет. Лекомотор. АДИБА. Трева. Опека. ОМО. "Омана". "Авала". Инат. Ути. Анали. Елата. Ана. Платика. Еноти. Имоти. Валс. "Анета". Клапа. Траки. Амара. Кладу. Ер. Арени. Инана. Утака (Джон). Аба. Амаго. Ириси. Ивет. "Ала". Иново. Игапо. Ара. Кратери. Алени. "Онорин". Итари. Ирина. Олуци. Сцени. Емине. Агире (Хавиер). Ав. Ар. Гонит. Велит. Тапа.

**ОТВЕСНО:** Стимул. Рибарица. Отава. Алатер (Луи-Жорж). "Ера". Итака. Атон. Иго. Илири. Ериг (Андреа). Климакс. Емири. Ивана. Анани. Ен. "Стана". Амиго. Импи. Алена. Оварит. ТТТ. Инери. Олин (Лиса). Ра. Отани (Гаetano). Енеф (Тогор). Клевета. Арина (Тиана). Овали. Книги. АЛ. скала. Класа. Оги ("Прийключенията на Оги Марч"). Атила. "Иполит". АМО. Амагу (Жоржи). Онур. Опи. Опити. Оцет. "Стената". Авари. Окану. Екери. АП. Врата. Братанова (Сашка).

Судоку

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

Библиотека

Рефлексен масаж на ръцете

Денис Уичело Браун

ИК "Монт"

Година: 2009

Мека корица

Страници: 176

Цена: 10.00 лв.

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

Живот  
Здраве

Издава  
Хелт медия груп

Управител  
Бойко Станкушев

Програмен директор  
Петър Галев

Главен редактор  
Валери Ценков

Графична концепция  
Людмил Веселинов

Отговорен редактор  
Светлана Любенова

Наблюдател  
Румен Леонидов

Медицински редактор  
д-р Стамен Илиев

Репортери:  
Даниела Севрийска,  
Мирослава Кирилова

Предпечат:  
Веселка Александрова,  
Росица Иванова

Коректор  
Татяна Георгиева

Адрес:  
София, ж.к. „Малинова  
долина“, бл. 8, вх. А, ет. 4  
тел.: 02/962 58 12; 0887 60 80 80;  
e-mail: info@health.bg

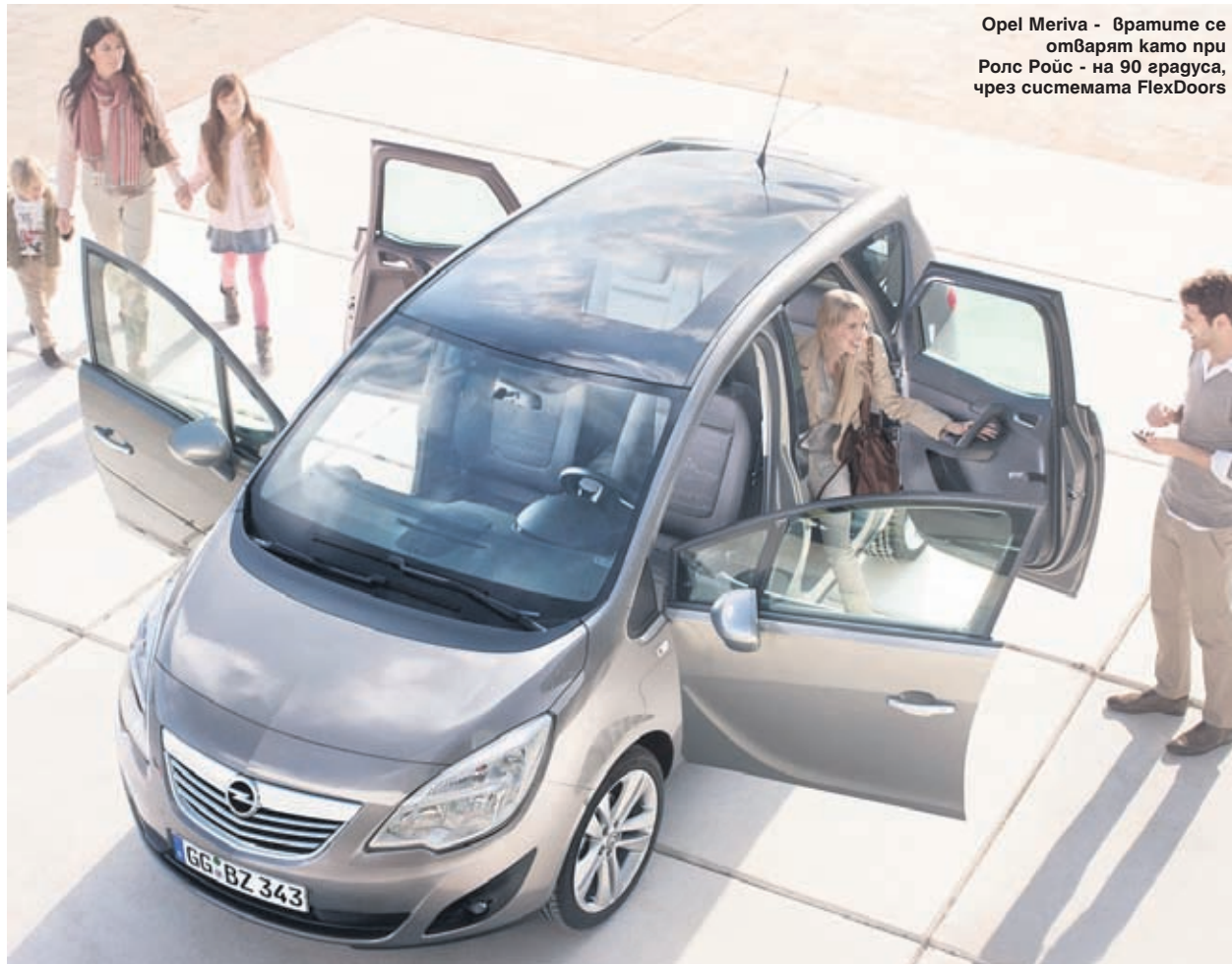
Реклама  
ХЕЛТ МЕДИЯ ГРУП  
София, тел.: 0887/939 889,  
0885/969 077, 02/9 62 58 12  
факс: 02/9 61 60 41  
e-mail: m.vazharova@health.bg

Печат:  
Печатница „Дружба“  
Вестникът се  
разпространява безплатно.



# Автомобилите на 2010

Какво ново да очакваме от световните марки през новата година



Opel Meriva - вратите се отварят като при Ролс Ройс - на 90 градуса, чрез системата FlexDoors



VW Amarok - новият пикап от Аржентина ще стигне и до Европа



Renault Fluence е седан, създаден специално за по-консервативните клиенти

Продължение от миналия брой

Вуктор СИМЕОНОВ

## Maybach

"Ура, живи сме"! Това е посланието на незначителните козметични промени, които фирмата майка Mercedes направи на своята най-люксовата марка. Нищо, но с финес.

## Mazda

След като с Mazda 3 японската компания постигна максимума, през тази година дава малко заден ход. Затова единствената новост на заводите от Фуучи, префектура Хирошима, ще бъде моделът Mazda 5, планиран за премиера през есента.

## Mercedes Benz

И през тази година фирмата Daimler AG ще заложи върху суперуспешната Е-класа. През март ще се появи новият кабриолет, а през есента - Coupe CSL с четири врати. Междувременно ще станат факт модификациите на R-класа и на луксозното CL - вече с много по-икономичен бензинов двигател. Освен това SLS AMG в края на годината ще се появи и като двуместен открит родстер.

## Mitsubishi

След премиерата на преобразения Outlander, през лятото ще се появи дългоочакваният електромобил i-MiEV. Преди

това обаче на пазара ще пристигне по-малкият компактен PX-MiEV SUV.

## Nissan

Японците нахлуват на пълна скорост в своите ниши: най-напред ще се появи родстерът 370Z, след което идва ред на кубичния Nissan Cube. Новият Nissan Qazana обещава повече пространство, а през лятото ще очакваме Baby-Qashkai.

## Opel

След Insignia и Astra най-после дойде ред и на Meriva. За премиерата на автосалона в Женева марката на автомобилите-производители от Рюселсхайм ще получи модерен гизайн: чрез системата FlexDoors вратите ще се отварят срещуположно като при Rolls Royce.

Освен това закъсалата дъщерна фирма на GM ще поосвежи през пролетта своята Corsa, а през есента - Antara. В

края на годината идва ред на Astra-комби.

## Peugeot

За последен път французите ще предложат модификация върху успешната си платформа 308 и през март ще се появи моделът Coupe RCZ. В края на годината ще поемат от Nissan щафетата на електромобила i-MiEV. През есента ще има премиера и на наследника на 407 - който ще се казва 508, защото ще замести и модела 607.

## Porsche

След леките модификации на 911 и премиерата на Panamera новата година за луксозната марка ще бъде под знака на Сауеппе. Той ще се смали, ще стане по-икономичен и компактен. И естествено, по-красив. Освен това Boxter ще се преобрази в ретро стил и ще се превърне в спайдър. Но това не е всичко: Panamera ще бъде

оборудван с по-икономичен V6 двигател и с хибриден модел.

## Renault

Преди триумфалната премиера на флотилията от електромобили производителите от най-гъсто населения парижки квартал Булон-Биянкур са подготвили изненади с Twingo Megane, които ще се превърнат в страховотни кабриолети. За по-консервативните клиенти идва специално седанът Fluence от сегмента на S-класа.

## Skoda

За края на годината инженерите от Млада Болеслав са планирали новата Superb Combi. Освен това дъщерната марка на VW ще предложи интересни модификации на Fabia и Roomster.

## Suzuki

След като се съюзи с доскорошните си сериозни конкуренти от

Волфсбург, японците са амбицирани да запазят позициите си. И дори да извоюват нови. За целта ще разчитат на новия Swift, който ще има премиера през есента в Париж. Междувременно на пазара ще излезе лимузината от средна класа Kizashi, която ще се появи и в Европа.

## Toyota

Лидерът в хибридни автомобили ще запази позицията си, като предложи нов модел на Prius - Toyota Prius PHEV (plug-in hybrid). Той е снабден с акумулатор, който може да се презарежда от електрическата мрежа. Освен това Auris също ще бъде оборудвана с електродвигател. И тъй като Toyota залага много върху емоциите, в края на годината ще се появи нова модификация и на романтичната Celica.

## Volvo

Независимо под какъв флаг - шведски, америка-

нски или китайски - производителите от Гьотеборг ще представят в края на годината най-новия си модел - Volvo S60. Това ще бъде спортен седан M-класа, а само няколко месеца по-късно този модел ще се появи и като комби. Освен това шведите ще представят и своя първи модел C30 с електродвигател.

## VW

Най-богатата през следващата година ще бъде продуктовата палитра на автозаводите от Волфсбург. Годината започва с новия Touareg и неговия побратим Touran. Малко по-късно идва ред на наследника на Passat - VW Sharan, и на пикапа Amarok. Сякаш и това не е достатъчно, защото следват още модификациите на Phaeton и на Polo като Stufenheck, Cross и GTI. И най-накрая козметичните версии на Scirocco и Golf - като R-Modelle.



Toyota Prius PHEV е хибрид с акумулатор, който ще се зарежда от ел-мрежата



Peugeot RCZ ще се появи в лимитирана серия само от 200 автомобили за 2010 г.