

Мускулната и ставна болка е **силен противник**



Ефективното решение се казва -


NeOx
Отново се движих!

Седен билак с студен вус от сирена

eH-Tu-Tuc

Билаков сирен за кашлица

При суха и билака кашлица
При възпаление и болки в гърлото



Подуване и тежест в стомаха?
Две капсули **COMFOTEX**® след хранене.
И ще се почувствате отново царски!



Връща естествения ритъм
За да тръгне всичко отново по ноти



Се-Лакс®
при запек

Натурален лаксативен сироп с екстракт от смоквия и сена

Безплатен абонамент



за електронното ни издание в PDF формат на:
info@health.bg



Брой 3 (103),
20 - 26 януари
2010 г.
(зод. III)

Живот и здраве

Национален седмичник за здраве, здравна политика и антиейджинг

Тема на броя

Докторе, помагай!

Отношенията лекар - пациент понякога са последното нещо, за което се замисляме, когато споменем думата "здравеопазване". А те всъщност са най-важното... Без взаимно уважение, доверие и разбиране напрежението из болничните коридори ще продължава да бъде обичайна картина у нас.

Макар в медиите все по-често да се натъкваме на информации за прояви на агресия към лекари от страна на пациенти, в действителност благодарността към хората, които ни лекуват, е много повече от недоволството.

Повечето висши медицински учебни заведения в България имат залегнала в своята програма дисциплината "медицинска етика". Какви морални уроци се опитват да усвоят бъдещите лекари, ще разберете от доц. д-р Петко Салчев, ръководител на катедра "Социална медицина и здравен мениджмънт" към МУ - София.

Повече подробности четете на стр. 8-9



Споделено ► 13

Конкурс
„Нарисувай ми лято“



стр. 14

Добрата новина

Община Пловдив започва прегледи за наднормено тегло сред учениците от първи до четвърти клас. За целта градският съвет ще гласува отпускането на 59 000 лв.

Информация
от health.bg

Деца готвят здравословно



Снимка Мирослава КИРИЛОВА

Европейски ден събра млади кулинари ► 10

Шумът на морето стабилизира кръвното

За нормализиране на кръвното налягане вече може да се използват не само лекарствени препарати, но и други необичайни методи - определена музика или шумът на морето, смятат американски изследователи от Вашингтон. Учените провели експеримент с участни-

ето на 50 души на преклонна възраст. Оказало се, че 10-15-минутно слушане на класически произведения (Моцарт, Бетовен) три или повече пъти в седмицата помага за снижаване на кръвното налягане.

Същите резултати били наблюдавани и сред доброволци, които в

продължение на 20 минути три пъти в седмицата слушали шума на морето. Освен това положителните резултати се появили само след два месеца звукоотерапия. А след четири месеца кръвното налягане на повечето участници в експеримента напълно влязло в нормите.



Най-полезните продукти

Специалисти от Американската диабетична асоциация огласиха списък с продуктите, които трябва задължително да присъстват в менюто на хората, които са привърженици на здравословния начин на живот. Учените съветват на първо място да се наблегне на булгура, рибата, пресните плодове и зеленчуци. От напитките предпочитание трябва да се отдаде на зеления чай. Според диетолозите добре е основното меню да се състои от блюда, приготвени с използването на ръж, ечемик, елда и ориз. Горещо се препоръчва употребата на риба, особено сьомга и пъстърва. В неголеми количества соевите продукти също са полезни.

В същността си съветите на експертите от Американската диабетична асоциация съвпадат с принципите на средиземноморската кухня.



Експерти взеха на прицел алкохола

Световната здравна организация (СЗО) призова държавите да увеличат акцизите върху алкохола. Според специалистите в организацията тази мярка, наред със строгите правила за продажба на спиртни напитки, ще помогне да се намали броят на хората, страдащи от алкохолизъм. Представители на СЗО отбелязаха, че предлаганата от тях промяна в цените е един от най-ефективните

начини за ограничаване на негативното влияние на алкохола върху здравето на човека.

Според международната статистика употребата на спиртни напитки е причината за около 2,5 млн. фатални изхода от сърдечно-съдови и чернодробни заболявания, различни видове рак, пътнотранспортни произшествия и самоубийства.



Френско-българската търговска камара организира в София вечер на "Кралската галета", посветена на новата 2010 година. На нея посланикът на Франция г-н Етиен дьо Понсен поднесе новогодишните си пожелания на френската бизнес общност в България. Членове на Френско-българската камара са и фармацевтични фирми, които традиционно присъстват на българския лекарствен пазар

Снимка Френско посолство

Пластмасовите съдове са опасни

Британски изследователи доказаха, че широко разпространеният химикал бисфенол А може да предизвика сърдечно-съдови заболявания. Бисфенол А най-често се използва за направата на пластмасови съдове и по този

начин може да попадне в хранителните продукти. Учените анализирани резултатите от две мащабни четиригодишни изследвания и събрали богат материал за здравословното състояние, хранителните навици и начи-

на на живот на населението. Получените данни им позволили да проследят вредното влияние на химикала върху здравето на човека и да докажат, че бисфенол А увеличава с една трета риска от коронарна болест на сърцето.



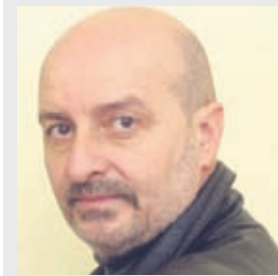
Пълните бедра са здравословни

Британски експерти зарадваха голяма част от нежната половина на човечеството, като заявиха, че пълните бедра са полезни за здравето. Натрупването на мазнини в тази област, а не около талията, активно защитава от диабет и сърдечно-съдови заболявания, твърдят изследователи от Оксфордския университет. Те установили още, че и големият корем е по-добър вариант от увеличената обиколка на талията, защото тя води до отделянето в организма на вредни мастни киселини, т.нар. цитокини. Те предизвикват възпаления, което повишава риска от развитието на диабет и сърдечни заболявания.

Макар че мазнините около бедрата по-бавно и по-трудно се изгарят, те може да освободят полезни хормони, които защитават артериите и помагат да се контролира нивото на захар в кръвта.

Диагнози

Живот и Здраве да е!



Валери ЦЕНКОВ

Има един вид кокошки, които винаги кудкудякат, когато някоя друга снесе яйце.

Е, вестник "Живот и Здраве" не е от изданията, които гледат в чуждия полог, и остава верен единствено към своите читатели.

А те ни се отблагодаряват, превръщайки се в наши верни почитатели. Ние пък реагираме по достоен начин и решиме от този брой да увеличим тиража. Така вестникът вече ще достига до 100 000 приятели.

Напук на кризата и всички останали издания...

Защото е предначен за читателите на всички останали издания - след като са загасили светлините, напуснали са офиса и са се прибрали у дома. Да, работата не е всичко. Но и не всичко извън работата е игра и развлечение.

Кризата ограби илюзиите, че нашият дом може да бъде нашата крепост. Днес всеки от нас е принуден да прави труден избор за такива важни неща като здравно осигуряване, здравни фондове, здравни заведения... Следователно всеки от нас има нужда от съвет как най-добре да използва ограничените си ресурси, за да си осигури достоен живот и добро здраве. Това е задачата, която си поставя "Живот и Здраве".

В едно сме сигурни - нашият вестник е за активните и любопитните в тълпата. За всички онези, които знаят, че всеки ден, волю-неволю, правим едно от двете неща: градим здравето си или си навличаме болести. И е въпрос за личен избор от коя страна на бариерата ще застанем.

Пък кой знае, живот и здраве - скоро може да печатаме и 200 000!

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 как да ви зарадват.

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

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

Пари има, но те не отиват за здраве

С д-р Любомир Киров, председател на Националното сдружение на общопрактикуващите лекари в България, разговаря Петър Галев

Д-р Киров, успели ли сте напълно вашата гилдия, след като годината започна със сериозно напрежение заради неизплатените пари на голяма част от лекарите?

- Нашата гилдия по принцип не може да бъде спокойна, първо, защото работата ни е такава - 24 часа на разположение. Донякъде страстите поутихнаха, защото бе извършено едно плащане, но то беше дължимо и се извърши със закъснение, като се нарушиха редица закони и съсловие като цяло бе изправено на ръба на търпението си.

- Задавам този въпрос, защото пациентите бяха изправени пред опасността да плащат кеш.

- В момента говоря като гражданин. Това са моите и вашите вноски. Аз не искам, след като съм осигурен, да си плащам за нещо, за което съм се осигурил. Освен това нека да се знае, че средства в системата има достатъчно. Просто те не се предоставят, за да се ползват от самата система, за да работи тя по-добре. Те отиват за някакви резерви, фискални политики, не знам какво, за всичко друго, но не и за здраве, за което са определени. Ето това е недопустимо.

- През 2010 г. помалко ли ще чакаме пред кабинетите на личните лекари, тъй като голяма част от тяхното време минава в едни писмовни, бюрократични процедури?



Д-р Любомир Киров

- Правилата за работа не са променени сериозно. Имаме идеи за промени в някои наредби, които ще предложим на Министерството на здравеопазването. Например за изписването на лекарствата, които - знаете - въведохме миналата година.

- На три месеца.

- На три месеца. Там се появиха някои дребни проблеми, които могат да бъдат по-бързо решени и това да улесни пациентите. Например смятаме да предложим да бъде ясно записано, че пациентите могат да си закупват лекарствата не само от областта, в която живеят, но и от друга област, ако пътуват някъде. Освен това да могат да ги закупят наведнъж, ако имат желание, разбира се.

- Появи се заплахата, ако хората не са се явили на профилактичен преглед, да загубят за един месец здравноосигурителните си права.

- Това е заплахата не от сега, тя е от преди няколко години. Има я разписана в закона, но няма механизъм, по който да се налага тази санкция. Но не това е основното. По-скоро трябва да се обяснява на хората, че това е добре, че е полез-

но да се направи, за да се създадат условия. Едно от предложенията, които

Няма как да глобиш някого, ако не си му осигурил реална възможност да се прегледа

то си спомняте, че даже преди година и повече дадохме, например е да има фиксиран един допълнителен ден отпуск, когато човек иска да си направи съответния профилактичен преглед. Този отпуск да е извън годишния, да е само за това и да се признава, ако той или тя са си направили прегледа. На 100% не може да се очаква, но трябва да подобрим условията това да става по-лесно. Но тук искам да вметна и друго, че хубаво, казваме - всички трябва да минете на профилактичен преглед. Да, но никога не казва, че в бюджета на касата за тази година не са предвидени средства, за да могат всички българи да минат на профилактичен преглед. Затова няма как да глобиш някого, ако не си му осигурил реална възможност да се прегледа.

- Друг проблем. Ясно е, че 24 часа не може да бъде личният лекар на работа и това не е нормално да се изисква от него. Все още има проблеми с достъпа до такъв вид медицинска помощ, не спешна, но неотложна по време на празници и нощем.

- Думичката "неотлож-

на" сме я зачертали, защото зад това понятие не стои нищо, но...

- Да кажем, висока температура през нощта или на празник.

- Въведена е телефонната консултация с възможност вече за преглед, ако се прецени, че има нужда от такъв. Но тук искам да кажа, че започнахме едни разговори, които могат да доведат при добре обмислена политика, пациентите да имат възможност да търсят такава помощ. Но нека не се заблуждаваме, че това ще бъде понятието - ало, искам едно, второ, трето, и лекарите да хвърчат.

- Кажете, как си го представяте това?

- По-скоро ще се осигу-

ри възможност на определени места пациентите да ползват съответна медицинска услуга, когато се наложи, а спешната помощ ще поема домашни посещения, когато наистина има необходимост от това.

- А спокоен ли сте по отношение на направените за лабораторни изследвания, за диагностични изследвания и за прегледи при специалисти за 2010?

- Ние сме предложили, но то не влезе в НРД, бяхме предложили направените за профилактични прегледи и наблюдение на хронично болните, така наречената диспансеризация, да бъдат безлимитни, защото те са фиксирани като бройка, те са задължителни. Да не се контролират и да не бъдат глобявани колегите и

да не се притесняват за това.

- Но това не се прие.

- Не се прие само остриите да останат като величина, която да се контролира и там да се добавят още като възможности. Това не се прие, но тук ползвам възможността да заявя, че ако касата започне да глобява колегите за надвишен регулативен стандарт, без да отчита за какво е превишен той, дали е за остри заболявания, или пък за хронични и профилактика, където ние не можем да повлияем, а просто изпълняваме, тогава ще се стигне до там - то и сега текат дела, но вероятно ще стане по-грандиозен процесът - да бъдем принудени пак да занимаваме обществото с това как някой пречи да си вършим работата.

Кашлица?

N-Ti-Tuss - 7 билки в състава на един сироп!

Какви са ползите?

- Облекчава симптомите при суха и влажна кашлица
- Намалява болката в гърлото и пресипналия глас
- Втечнява жилавия секрет и улеснява отхрачването
- Успокоява възпалената лигавица на гърлото

Кои са предимствата?

- Не съдържа алкохол
- Без седативен ефект
- Няма странични ефекти
- Съдържа стандартизирани билкови екстракти с различен принцип на действие. В резултат на това сиропът повлиява благоприятно симптомите и при суха, и при влажна кашлица

За възрастни и деца над 1 година. Хранителна добавка.
Търсете в аптеките.

Седет билки с чуден вкус
от сироп

еН-Ти-Тус

Билков сироп за кашлица

При суха
и влажна кашлица

При възпаление
и болки в гърлото

Есopharm
Алтернативна серия

Инсулт

Какви са
рисковите фактори ►

Възраст

Старостта може
да се отложи ►

Ставите се влияят от начина на живот

С проф. Златимир Коларов, Клиника по ревматология към МУ - София, председател на Българското медицинско дружество по остеопороза и артроза, разговаря Камен Здравков

Проф. Коларов, все-повече хора, дори и помлади, се оплакват от болки в ставите - най-вече в колената, тазобедрените, рамото и лакътя. На какво се дължат най-често такива болки?

- Ставните заболявания са най-масовата патология при човека. При хората над 60-годишна възраст от 60 до 85 на сто имат различни ставни оплаквания. Това прави в България около милион и половина пациенти с хронични ставни оплаквания - болка, трудно движение в дадената



Проф. Златимир Коларов става, дискомфорт.

- Има ли пряка връзка между силата на болката и сериозността на увреждането на ставата?

- За съжаление не! Затова пациентът трябва да е отговорен към здравето си и задължително трябва да се консултира

с ревматолог, за да стане ясна конкретната причина - съответно лечението и прогнозата. Понякога по-невинни състояния причиняват силна болка или сериозни болести не дават много признаци.

- Какви диагнози поставяте най-често при пациентите със ставни болки?

- Много често откривам остеоартроза на различни стави. Има много пациенти с ревматоиден артрит, по-рядко болестта на Бехтерев. Знаете, че през последните години постоянно се увеличават операциите за подмяна на колянната става при го-

нартроза и на тазобедрената става при коксартроза - две много честти локализации на остеоартрозата.

- При младите хора какви са причините за ставните болки?

- Основно физическо претоварване, микротравми при по-агресивни спортове, неправилни движения или бездвижване в офисите пред компютъра. Но тогава болката не е толкова в ставите, а около ставите. По принцип спортът е нещо чудесно, но трябва да се спазва баланс, както във всяко нещо в живота ни.

- Има ли обективни критерии, по които пациентът може да прецени дали болката му е от умора, или се дължи на по-сериозно състояние?

- Всеки може сам да се ориентира, но това в никакъв случай не означава, че може да мине без преглед при специалист. Има три типа болка. Механичната е провокирана дневна болка при движение. Тя е характерна за остеоартрозата. Възпалителната е спонтанна нощна болка при покой, която често събужда човека. Тя най-често е израз на артрит. А болката в дадена точка на ставата при натиск обикновено е причинена от проблеми в околоставните структури.

- Нормално ли е с течение на годините ставните хрущяли да се износват и да изтъняват?

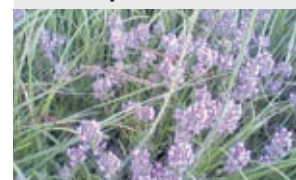
- Това е част от изминалите години в живота на всеки човек. Нарочно не употребявам думата "старост", защото е натоварена с отрицателен емоционален заряд. С годините всичко в организма ни се променя. Ако искаме да живеем дълго, трябва да сме готови да остареем. Това е цената на дълголетието. Друг е въпросът, когато определени тъкани в даден организъм се "износват" по-бързо и в по-голяма степен от приетото за нормално. Тогава се появяват болката, ограничаването движение, принудителната промяна в начина на живот. Именно това е заболяването остеоартроза. Но то зависи от доста фактори - ген, начин на живот, начин на хранене, вредни навици и т.н.

- Какво препоръчвате, за да запазим ставите си по-дълго време здрави?

- За съжаление няма съвети, които да са валидни за всички хора, във всички възрасти и във всички състояния. Все пак поддържането на нормално телло, умерената, но системна физическа активност, храненето с повече плодове и зеленчуци, въздържането от пушене и прекален прием на алкохол биха допринесли за здравето ни, включително и за опорно-двигателния апарат.

Кратки

Мащерка



Японски учени сравнили мащерката с други 6 етерични масла и установили, че растението има противовъзпалителни свойства, които потискат ензима COX-2. Проучването показва, че мащерката има полезни качества за здравето подобно на виното и чая.

Тютюнопушене



Финландски учени са открили, че умереното пушене може да доведе до проблеми с гърба или болки в прешлените. Пушачите имат 31% по-голям риск от болки в сравнение с хората, които никога не са посягали към цигарите. Няма точно обяснение за връзката между пушенето и болката в гърба, но като вероятни причини се смятат намаляването на кръвообращението в костите и повишеният риск от остеопороза.

Мускулната и ставна болка е **силен противник**



Ефективното решение се казва -

NeOx®
Отново се движиш!



Аюрведична серия
www.ecopharm.bg

NeOx е противовъзпалително и болкоуспокояващо средство в две форми за външно приложение - маслен разтвор и крем.

Масленият разтвор NeOx е уникална балансирана формула от 14 автентични индийски билки и есенциални масла, които са известни и традиционно широко използвани за симптоматично повлияване на отока, възпалението и съпроводящите ги болка и скованост при заболявания на опорно-двигателния апарат от дегенеративен, възпалителен и травматичен характер - особено с преимуществено засягане на ставите. Достатъчно е няколко капки от олиото да се приложат чрез продължително втриване в ставната област и прилежащите тъкани 2-3 пъти дневно. По този начин NeOx олио прониква много добре в дълбочина. Може да се използва в съчетание с физиотерапевтични процедури - ултразвук и йонофореза. Продуктът е преминал клинични тестове за кожна чувствителност. Изцяло растителният му произход го прави подходящ за продължително приложение.

Другата форма от тандема е **кремът NeOx**. Той съдържа пет оптимално подбрани природни съставки. Една от тях - Wintergreen oil, съдържа 95% метилсалицилат, който е природният еквивалент на аспирин. Останалите са: терпентиновото масло, камфор, ментол и капсикум. NeOx крем има бърз и продължителен болкоуспокояващ ефект, който се осъществява на два етапа - първоначално леко загрява, след което настъпват охлаждащият ефект и обезболяването. Подходящ за приложение при хронични травми на опорно-двигателния апарат, навяхвания, скованост и болки в гърба, болезнени мускулни спазми и разтежения. Поради съчетанието на аналгетичен и релаксиращ мускулатурата ефект NeOx крем се препоръчва за приложение и при спортуващи - преди и след тренировки.

Инсултът дебне през зимата

Разумното поведение гарантира максимално предпазване от коварното заболяване

Много хора смятат, че знаят достатъчно за това заболяване, но очевидно това е самозаблуда, защото за познатият човек би направил всичко възможно да се предпази, а статистиката за България сочи друго. Затова публикуваме обобщените мнения, препоръки и съвети на водещи невролози и кардиолози, които сме интервюирали през последните месеци.

Инсултът е много коварно заболяване, защото, дори и да се преживее, често пациентът остава с трайни физически и личностни промени. Какво представлява инсултът? Той е два основни вида

- исхемичен инсулт (мозъчен инфаркт) и хеморагичен инсулт (мозъчен кръвоизлив). Най-често се срещат исхемичните инсулти, които са повече от 70 процента от случаите. Какви са рисковите фактори? Те са почти еднакви за двата вида инсулти.



Редовните изследвания на сърцето не бива да се подминават
Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Основните рискови фактори са високото кръвно налягане, високото равнище на холестерола и триглицеридите в кръвта, диабетът, затлъстяването, някои видове сърдечни аритмии - основно т.нар. предсърдно мъжде-

не, защото при него в сърцето се образуват малки съсиреци, които могат да бъдат изтласкани към мозъка. За мозъчните кръвоизливи рисков фактор са и някои увреждания на кръвоносната система - аневризмите. Те представляват изтъняване и раздуване на съдовата стена, която може да се спуква спонтанно или при хипертонична криза и физически усилия. Сериозно значение като рисков фактор имат тютюнопушенето, непремерната алкохолна употреба, хроничният стрес, сънната апнея. Какви са ранните признаци, че сме заплашени от инсулт? Обикновено преди да се развие инсулт, пациентите страдат от т.нар. мозъчносъдова болест. Тя представлява повече или по-малко изразени проблеми в мозъчното кръвообращение. Понякога признаците са доста дискретни - повишена умореност, световъртеж, леки преходни промени в

двигателните функции, главоболие. Нерядко се стига до т.нар. транзиторни исхемични атаки - внезапна едностранна слабост в едната телесна половина, нарушени в говора и/или зрението, чувство на силна обърканост. Тези признаци, дори и да отминат за няколко минути или няколко часа, са сигурен предвестник на големия инсулт. С какви изследвания се установява рискът? На първо място редовно измерване на кръвното налягане и поне един профилактичен кардиологичен преглед с кардиограма и ехография на сърцето за хората над 45 г. Кръвни изследвания на холестеролния профил, съсирваемостта, С-реактивния протеин. Доплеровото изследване на кръвоносните съдове, захранващи мозъка, има сериозно прогностично значение. При установяване на сериозни стеснения трябва да се направи контрастно рентгеново изследване

на тези кръвоносни съдове. Прегледът от невролог е задължителен. Как можем да се предпазим?

Постигане на прицелните стойности на кръвното налягане чрез промяна в двигателния и хранителния режим и/или с медикаменти, които се пият цял живот и в различни комбинации по препоръка на лекаря. Желаните стойности на кръвното са различни според придружаващите заболявания. Колкото повече рискови фактори са налице, толкова по-ниско трябва да е кръвното. Съвременните тенденции са за налягане под 130 на 80. Ако холестеролът не се повлияе само от диетата и физически натоварвания, се вземат статини, които имат категорично установен предпазващ ефект. Неслучайно в Англия симвастатинът се продава свободно дори в супермаркетите. В България сред достъпните качествени препарати е "Симвастатин Генерикон". Много е важен контролът на диабета! При сърдечни аритмии и/или повишена съсирваемост на кръвта се приемат "разреждащи" медикаменти, от които най-достъпен е аспиринът в малки всекидневни дози. Съществуват и редица препарати, наречени невропротектори, които предпазват мозъчните клетки при намалено кръвоснабдяване. При значими стеснения на шийните артерии могат да се поставят вътресъдови стентове, които значително подобряват кръвотока. Ако се установи аневризъм, има различни хирургични и инвазивни способи той да се обезопаси, преди да се спуква.

Новости от health.bg

health.bg здравният портал

Онлайн диагностика

Жена

Онлайн диагностика

Вие сте:
Жена
Мъж

Забележете! Информацията в този модул е само насочваща и чрез нея не може да се постави диагноза, още по-малко да се предприеме лечение.

- Тревожи ви неустановена болка в някоя част на тялото?
- Чувствате необичайна промяна във физическото или емоционалното състояние?
- Онлайн диагностиката на www.health.bg е специална интернет платформа – чрез въведените около 9 000 различни симптоми и оплаквания тя насочва към над 1200 възможни диагнози.
- Съвременното понятие за здравословен начин на живот включва отговорното отношение на всеки към собственото му здраве. Това означава и умение да се „вслушваме“ в сигналите, които организъмът ни дава, да се ориентираме за възможен проблем и да потърсим своевременно компетентна консултация.
- Новият модул за онлайн диагностика на адрес www.health.bg е достъпен инструмент, който дава възможност да получите повече информация според характера на вашите симптоми. Този своеобразен първи „долекарски“ консултант ще ви е от полза, когато се обърнете към своя личен доктор или към специалист.
- Проверете симптомите си на www.health.bg, за да се ориентирате по-добре. Не забравяйте, че онлайн диагностиката ви предоставя бързо много ценна информация, но не може да замени лекаря.
- Онлайн диагностиката е вашият помощник да научите повече за симптомите както на най-често срещаните, така и на по-редки заболявания.

Lacto 4
пробиотични капсули

Здраве през всички сезони

Ecopharm

В здравеопазването - недоразумения и хаос

С д-р Илко Семерджиев разговаря Петър Галев

Д-р Семерджиев, като човек, който е бил министър на здравеопазването, директор на НЗОК, член на ръководството на БЛС, директор на болница, как преценявате случващото се в българското здравеопазване?

- Ако трябва да го кажа накратко, случва се недоразумение. За съжаление хранехме големи надежди, но шест месеца след началото на мандата министър Нанев даде основание да смятаме, че тези надежди са били напразни!

- Аргументирайте се с конкретни примери.

- Първият конкретен пример е това, което се случва с промяната в Закона за здравното осигуряване. Досега имаше опити и частични успехи в одържавяването на Националната здравна каса, а сега сме свидетели на пълен успех в това отношение. Събранието на представителите е премахнато. Някога то се състоеше от три квоти, като само една трета беше държавата. След това, по времето на НДСВ, държавата взе по-голяма роля, но все пак имаше само половината от гласовете. А сега имаме сто процента надзорен съвет, който се назначава от Министерския съвет, и директор, който ще се избира от Народното събрание. Т.е. в момента НЗОК от взаимоспома-



Д-р Илко Семерджиев

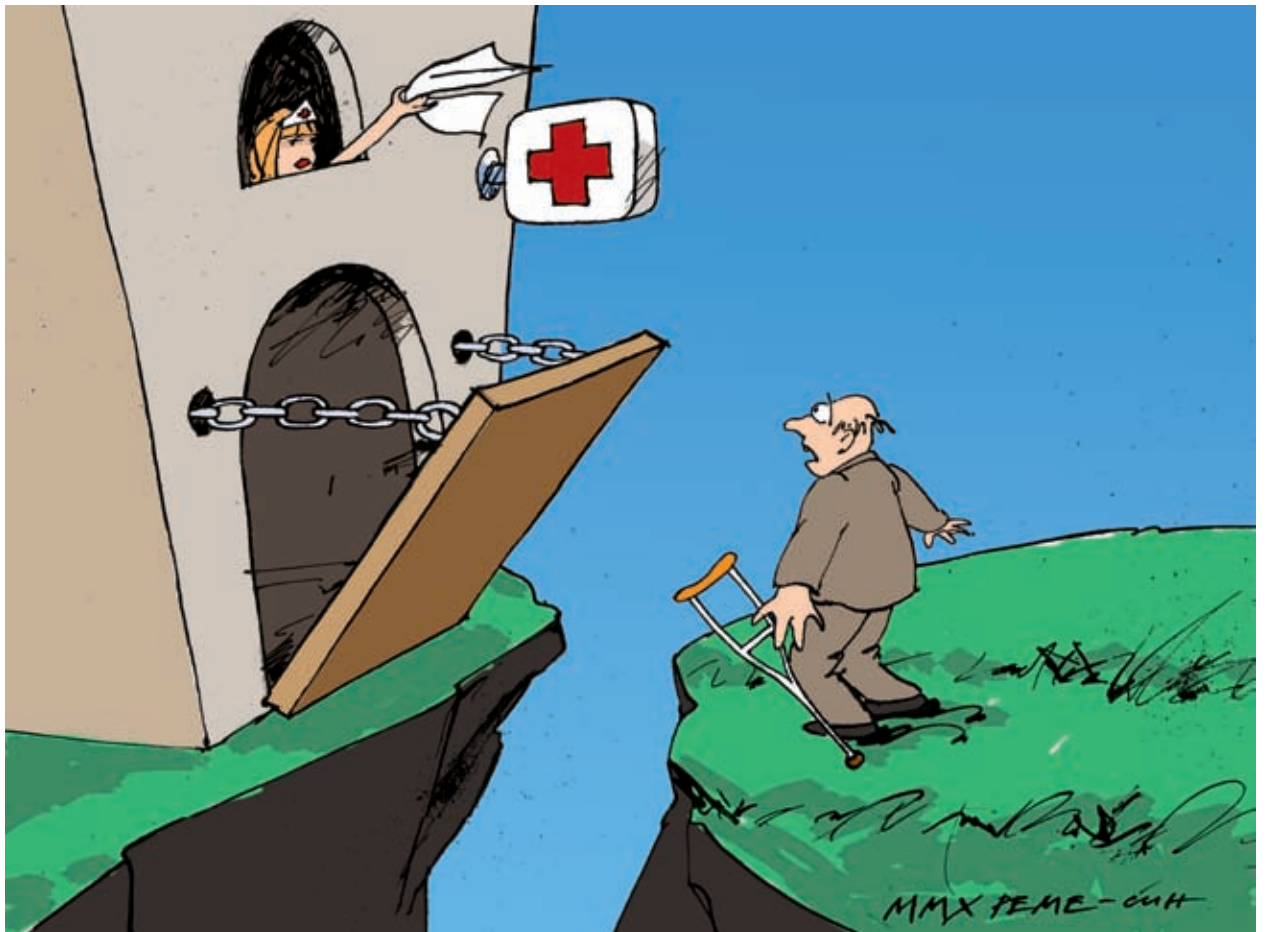
гателна каса на хората, в която те влагат здравните си вноски, се превърна в един държавен орган и, както видяхме какво се случи с бюджета на касата, той стана част от фискалния резерв и послужи за други, а не за здравни цели.

- Но тук може да има следната логика - в условията на финансова криза държавата поема отговорността за финансиране на здравеопазването чрез засилване на своето влияние в съответните институции...

- По тази логика можем да върнем и чл. 1 от старата конституция и във време на криза да имаме една-единствена партия, която да ръководи всичко в страната. Със сигурност тоталитаризмът не е рецепта за никои проблеми.

- Много важен въпрос, който се обсъжда в момента, е закриването на неефективни малки болници в различни населени места, в които няма специалисти. Какво мислите за това?

- Административно закриване на болници



Пътят към здравната реформа

е нонсенс! Болниците могат да бъдат закривани от техните пациенти - когато не ги избират. А някой да каже "тази болница ще я има, а тази - не", пък било той и министър, това е абсурд! За съжаление ние не чухме в изминалия период точни критерии кои болници са качествене и кои - не. Напротив, след подписването на Националния рамков договор, в началото на януари се поставиха допъл-

нителни изисквания към болниците, които те не знаеха и не бяха обсъждани в рамките на договарянето.

- Имате предвид по-големия брой специалисти, които трябва да работят на трудов договор?

- Точно така, и това стана повод по един чисто административен път да се провокира финансирането на много от болниците. Но самото изискване всяка кли-

нична пътека да е осигурена от двама специалисти и един специализант е абсурдно поради една много проста причина - за да може една болница да си позволи толкова много лекари, първо, тях трябва да ги има и, второ - това трябва да е заложено в бюджета под формата на по-голям фонд работна заплата. А нито едно от тези две условия не е налице.

- Правилно ли е веждането на т.нар. делегирани бюджети за болниците?

- Те са предвидени в текст от Закона за бюджета на Националната здравноосигурителна каса. Така може да финансирате детска градина, но не и болница!

- Обяснете какво е делегиран бюджет и защо да е неприемлив?

- Това е системата на финансиране преди 1989 г. в административния тип здравеопазване, когато гражданинът нямаше никакъв избор. Толкова години ние се борим за свободен избор и за правилото парите да следват пациента, а сега се залага обратното - хората да следват административните пътеки, начертани от някого. Със сигурност ще се ограничи правото на свободен избор от страна на пациента.

- Нито едно от действията на здравното министерство ли не одобрявате?

- Първо, ние не чухме какво е заварило министерството, когато прие мандата, след това не видяхме управленска програма, за да знаем към какви крайни цели се стреми това ръководство на министерството. Свидетелите сме на противоречиви твърдения в рамките на 5-6 дни, които обричат здравната система на пълен хаос. Не искам да си помисля какво ще се случи например, ако се закрият диспансерите, както е предвидено в проектозакона за лечебните заведения. Тогава никои не е наясно кой ще издирва, наблюдава и лекува хората с определени хронични заболявания. Този административен подход, който е предприел министър Нанев, е изключително опасен не само за хората в България, не само за неговото присъствие в този кабинет, но той може да събори собственото си правителство. Защото, ако започнат протести срещу неомислените действия на министър Нанев, те ще рефлектират върху министър-председателя, което ще бъде най-неприятното, защото ние съвсем скоро започнахме един политически мандат.

Патентован Аюрведичен продукт

Нерасаве

Екстракт от *Picrorhiza kurroa*

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

Различният хепатопротектор

Есорт

www.esort.bg

Назаем от www.health.bg

Възраст и болест вече не са синоними

Антиейджинг стратегията дарява дълъг живот, здраве и младост

Остаряването винаги е плашело хората. Варианти на поговорката "Старост-нерадост" съществуват на всички езици, като причината за страха от годините е най-вече влошаването на здравето.

Обяснението, че болелките се дължат на възрастта, звучат така убедително, че хората благодарят на Бога за малкото преживени дни без болки. Едва през последните години се разбира, че старостта може да се отложи, и то с напълно научни методи.

За първи път през 1993 г. американските лекари Роналд Клац и Робърт Голдман обясниха, че е време думите "възраст" и "болест" да престанат да се възприемат като синоними. Загубата на физически сили, намаляването на умствените способности, нарушената сърдечна дейност, проблемите с кръвоносните съдове и ставите не са признаци на старост, а на различни заболявания. Появи се въпросът дали тези проблеми не трябва да бъдат лекувани като обикновени заболявания, а не като



Усмивката е един от ключовете към дълголетие

възрастови промени. И учените отидоха по-далеч, задавайки си въпроса дали възрастовите изменения могат да се предотвратят навреме. Така в медицината се появи понятието "антиейджинг" с три принципа: дълъг живот, здраве и младост.

Според това понятие, трудно пробиращо път и сред медици, и сред пациенти, антиейджингът като философия и начин на живот трябва да се прилага още от 20-30-годишна възраст, но съвременните технологии могат да помогнат и на те-

зи, които са започнали по-късно.

И най-високите технологии не могат да се преборят с начина на живот. Откажете се от цигарите и спортувайте. Това ви гарантира 10-12 години допълнителен живот. Ако приемате достатъчно витамини и необходими микроелементи, удължавате живота си с още толкова.

Известно е, че цял живот организъмът ни е атакуван от вредни вещества, които ни разболяват. Става дума за влиянието на тежките метали, радиацията, раз-

личните токсини. В днешно време медицината има възможности да ни избави от тези отрови чрез детоксикация.

Може ли да се предскаже от какво ще заболее? "Не, разбира се!", ще отговори логично мислещият човек, но няма да е напълно прав. Едно от най-големите постижения на медицината е предсказването на болестите, по-точно откриването им в най-ранния стадий. Генетичният анализ вече дава възможност едва ли не още при раждането да се открие към кои болести е пред-

разположено детето и към кои не. Тези склонности могат да се определят на всяка възраст.

Преди 15 години, ако човек загубеше ръката или окото си, оставаше инвалид завинаги. Сега перспективите са много

ни материали, което ще реши проблемите с атеросклерозата и съдовите заболявания.

През последните години медиците се убедили, че без ежедневно движение поддържането на здравето и младостта е

невъзможно. Появиха се различни методи, които помагат на хората чрез физическа активност да решават психологическите и физическите си проблеми. Спортната медицина и рехабилитацията непрекъснато се усъвършенстват.

Генетичният анализ вече дава възможност едва ли не още при раждането да се открие към кои болести е предразположено детето и към кои не

по-оптимистични. Вече има съвършени технологии за пришиване на откъснати крайници. Създадена е и изкуствена ретина. Очакват се успешни резултати от опитите за присаждане на очна ябълка заедно със зрителния нерв. Следващата стъпка, по която се работи, е изкуствено присаждане - без донори. За това вероятно ще се използват стволовите клетки и технологията за клониране.

Учените стигнаха и по-далече - сега се опитват да направят кръвоносни съдове от полимер-

Най-добре е антиейджинг стратегиите и практики за здраве да се прилагат колкото може по-отрано. От тях обаче има полза във всяка възраст. Учените са изследвали хора над 70 години, които започнали да изпълняват такава програма, и установили, че след няколко месеца организмът им се е подмладил поне с 10 години. Нивото на колагена в кожата им, състоянието на сърдечно-съдовата им система, паметта и интелектът им се подобрили и се приближили до показателите на 50-годишни хора.

Свободен прием

Уважаеми читатели,

В този брой на вестника откриваме нова рубрика, наречена "Свободен прием". Желанието ни е да дадем подробна информация за начина, по който ще можете без направление от личния лекар да се прегледате или да получите консултация по здравословен проблем от водещи специалисти в родната медицина.

Проф. д-р Иван Миланов

Директор на Специализирана болница за активно лечение по неврология и психиатрия "Св. Наум" - София.

Проф. Миланов е член на Нюйоркската академия на науките, на Международната асоциация за изучаване на болката. Представител е на България в Европейската федерация на неврологичните дружества и в Европейското дружество по главоболие.

Проф. Миланов приема всеки понеделник от 14,00 до 16,00 ч.

Предварително записване - на тел. 02/ 870 32 98.



БЪЛГАРСКА АКАДЕМИЯ НА НАУКИТЕ И ИЗКУСТВАТА

Медицински център за международна онкологична диагностика и лечение („МЦ за МОДЛ“ ООД)

Медицинският център предлага високкоквалифицирано мнение на български и чуждестранни онколози:

1. ПЪРВИЧНА ОНКОЛОГИЧНА ДИАГНОСТИКА:

- Клиничен онкологичен преглед; Ехографско и мамографско изследване на млечната жлеза; Изследване със скенер на тумори с различни локализации;
- Цитологично, хистологично и имунохистохимично изследване; Назначаване на химио- и/или лъчетерапевтична схема.

2. ВТОРО МНЕНИЕ ПРИ ОНКОЛОГИЧНИ СЛУЧАИ:

- Второто мнение е "бялата лястовница", която търсите, т.е. точната диагноза.
- Второто мнение включва консултации от български или чуждестранни онколози.

Работно време: от понеделник до петък включително - от 14.00 до 17.30 ч.

Адрес: София, ул. "Искър" № 22, партер, каб. 6, 7, 17.

За контакт: секретар - г-жа Десислава Михайлова,

тел./факс 02/ 986 26 71, моб. тел. 088 501 04 05;

управител - акад. проф. д-р Григор Велев, 0888 202 560;

директор - доц. д-р Маргарита Каменова, 0888 240 188;

e-mail: modl@abv.bg

За контакт: г-жа Десислава Михайлова, тел. 02/986 26 71,

GSM: 0885 010 405, 0888 202 560.

E-mail: modl@abv.bg

Доверието е част от



Лекарят винаги знае кое е най-доброто за вас

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

■ С доц. д-р Петко Салчев, ръководител на катедра "Социална медицина и мениджмънт" към МУ - София, Мирослава Кирилова

Доц. Салчев, в кои предмети се залага най-много на отношенията "лекар - пациент"?

- Тези взаимоотношения се разглеждат през целия период на обучение във всички предмети. Потясно и детайлизирано обаче вниманието на студентите се насочва върху тях в лекционния курс по медицинска етика към нашата катедра.

- Смятате ли, че един изпит по медицинска етика може да накара човек, груб по природа, да започне да се държи любезно и възпитано с пациентите?

- Не един изпит, а и 100 да положи, няма да го накарат да се държи нормално, ако сам не го пожелае. Ние учим студентите си, че на първо място

трябва да могат да работят в колектив, за да се развиват в професионално отношение. Нашата работа е изцяло екипна. Ето защо комуникативните техники заемат полагаемото им място в курса на обучение на бъдещите лекари. Има тънкости в професията, които няма как да се овладеят, ако няма подход към пациента.

- Вие сте ръководител на проучване "Удовлетвореност на пациентите от болничната услуга". Какви са резултатите?

- Сборният индекс, който показва каква е общата удовлетвореност от болничната помощ, не е много висок. За съжаление той не е висок никъде по света. Не може пациентът да е доволен от болничната помощ, ако например един ден след

В Америка всеки пациент е уникален

Маглен ЧОЛАКОВА

Първият ни допир с ритуал, обстановка, облекло, странни прибори, внимание и грижа идва с първото ни дихание и е неизменно свързан с лекари и персонал. Загнездена в първите ни спомени, работата на доктора и сестрата е впечатляваща, респектираща и винаги малко плашеща. Това са първите професии, с които се срещаме в живота си и които ще останат с нас до края ни.

Уви, бясното ни ежедневие ни отдалечава безкрайно от тези простички съждения. Ако ни потрябва медицинска помощ, искаме, настояваме и дори скандализираме, за да я получим веднага, качествено и ако може, безплатно. Макар и да знаете, че хората сме еднакви навсякъде по света, ще се опитам да ви разкажа как се спוגаждат лекари и пациенти в Ню Йорк. За мен разлика в обслужването, компетентността и вниманието на лекарите и тук, и в България никога не е имало. Атмосферата е различна. Здравето е на мода в Америка. За него полагат усилия всички. От правителството, през медицинските заведения - до всеки пациент. У нас - здравето е празнично пожелание.

За да получа обаче по-точна картинка за толкова важните и крехки връзки между болен и лекар, се обадих на д-р Валерия Луканова. Тя е българка и е лекарка в Ню Йорк повече от 10 години. Ето какво ми разказа тя.

"Етичните взаимоотношения лекар - пациент се изучават в медицинските училища. Behavior science е наука за по-

ведението, която основно разглежда какви права и задължения имат и лекар, и пациент, какви са техните взаимоотношения и как се реагира в различни ситуации. Важно за добрата практика е не само колко опит и знания има лекарят, но и какво е отношението му, както и това на персонала му към пациента. Основно правило е

всеки да се третира като уникален случай. Всеки пациент може да провери рейтинга на лекаря си - какво мислят за него и пациентите, и колегите му. Водещи при избора на лекар са времето за чакане пред кабинета му, както и как се е държал по време на визитата.

От опита ми досега знам само ня-

колко случая на ядосани пациенти до степен да направят скандал. Дори това да се случи, целият персонал се стреми да разреши проблема възможно най-бързо и най-спокойно.

Америка е държавата, в която най-често се дават лекари под съд. Това не означава, че непременно ще осъдят лекаря. В здравеопазването на САЩ съществува т.нар. Стандарт на обгрижване - Standart of care. Това са множество правила, изразени в алгоритми, как да се процедира при различните заболявания. За да се осъди лекар, трябва да се докаже, че той не се е придържал към изискванията на стандарта или поради пропуски в знанията си е навредил на пациента.

С две думи, за добрите взаимоотношения са необходими две страни и моята практика показва, че тук и двете страни се стремят да ги установят, но лекарите и техният персонал - малко повече. Няколко пъти казвам персонал - много важни за баланса на тези отношения са хората, които работят за лекаря. Те трябва да са учтиви, усмихнати, любезни, внимателни и много търпеливи. На първо място - никога да не показват какво реално мислят за пациентите."

Благодаря на д-р Луканова за съдействието и ѝ пожелавам - какво друго - "Живот и Здраве". Тръгвам си замислена. Търпение и учтивост! И от двете страни! Наистина, за кои ли взаимоотношения не важи това златно правило? И защо така лесно го забравяме, когато ни е най-необходимо. При съпоставящите целия ни живот срещи с Лекарят!



Бременните се нуждаят от особено внимание и грижи по време на своя престой в болницата

а броя лечението

водител
на и здравен
разговаря



*Вярвайте на вашите
лекари, те ви обичат
и ви уважават*

постъпването му в болницата лекуващият лекар дойде при него.

- Как успявате да научите младите лекари не само да лекуват заболяванията, но и да помагат за възстановяване на душевното им състояние?

- В нашата дисциплина ние разглеждаме здравето не само от биологичната му страна, а от гледна точка на триединната му структура: биологично, психическо и физическо. Ако само едното от тях не действа, няма здраве, тъй като те са взаимно свързани. Лекарите имат една автономна личност, която стои срещу тях, и не могат да я разделят на парче. Лечението на парче, за съжаление, се забелязва в последните години и то е свързано с високотехнологичната медицина. Често тази медицина е дехуманизираща. А това може да се избегне чрез повече обучения, защото сега лекарят обръща по-голямо внимание на апарата, от-

колкото на самия пациент. Само излизането от кабинета и питането "Кой е следващият?" или "Добър ден!" подобрява цялата атмосфера, а натискането на копчето да влезе следващият, нали разбирате, действа античовешко и някак студено. Сякаш отивате в някаква администрация. Това съвсем ще сrine отношенията "лекар - пациент".

- Кои фактори влияят на отношенията "лекар - пациент"?

- Факторите са много. Първо трябва да се познават основните типове взаимоотношения между лекар и пациент. Трябва да възприемем, че пациентът е в центъра на системата, а не лекарите. Оказва влияние добрата подготовка на лекарите за справяне с всякакви ситуации и с различни типове характери, защото пациентите много често са неинформирани. Задача-

та на медиците е така да предразположат пациента, че да вземат най-точна информация от него и същевременно да спечелят доверието му. Отношението на обществото към лекарите също е много важно. Медиците често създават негативни настроения към лекарите и към медицината. Така пациентите започват да губят доверие към човека, който ще им помогне.

- Влошават ли се отношенията между медиците и пациентите?

- Не! Основният помощник в тези взаимоотношения са колегите със сестринско образование. В последно време обаче наблюдавам, че и там има определени пропуски в обучението. Повече се набляга на програмите как да се извършват манипулации и медицински дейности, как да се придобият управленски техники, а не толкова комуникативни. При сестрите умение за общуване е от особено значение, те са по-дълго време до пациента. Искам да отправя един апел към обществото: Вярвайте на вашите лекари, те ви обичат и ви уважават. Те отиват на работа с мисълта, че днес ще помогнат на някого. Може да е на един човек, но ще помогнат.

За правото да бъдеш информиран

С психолога Христо Монов разговаря
Даниела Севрийска

- Г-н Монов, как се е променяло през годините отношението пациент - лекар? Всички знаем, че едно време докторът е бил сред най-уважаваните хора в селото.

- Лекарят е бил не само най-уважаваният, но и най-довереният човек наред със свещеника и учителя. В миналото хората са имали някаква преди всичко духовна връзка с него, защото истинският лекар е човек, който лекува и душата.

Изобщо проблемът за отношението между лекуван и лекуващ е част от един от най-ярките дебати на модерността - дебата за съотношението между личните права. Да - най-важното право на пациента, а и изобщо едно от най-важните лични права на човека е правото да бъде информиран, включително и по проблемите на своето здраве. Но тук веднага опираме и до нещо друго - разбирането, че над правото за информираност стои най-висшият интерес на пациента.

Според мен лекарите винаги трябва да преценяват доколко конкретният пациент е в състояние да понесе информацията за това какво е реално здраве му и какви перспективи стоят пред него. Има хора, които са достатъчно личностно зрели и които точната, ясна информация за здравословното им състояние само ще мобилизира и ще ги превърне в много добри сътрудници на лекаря по пътя на преодоляването на болестта. Съществуват още и пациенти, които ще рухнат, ако научат какво е тяхното реално състояние. Именно затова в нашите професии от изключителна важност е личната отговорност.

- Какви реални очаквания трябва да има един пациент към своя лекар?

- На първо място пациентът трябва да има доверие на своя лекар. То обаче трябва да се гради взаимно и от двете страни. Тук е много важна и ролята на медиците, защото до голяма степен те са силно свързани с образа



Христо Монов

на лекаря, който се създава в общественото пространство. Ако има например Х на брой случаи на агресия и недоволство от лекари, то има стократно повече случаи на благодарност към лекари. Всеки от нас всъщност, ако се позволим на собствения си опит, може да се увери в истинността на този факт.

- Имат ли глобализацията и новите медии потенциала да разрушат традиционната връзка лекар - пациент? В 21 век много хора са заменили своето джипи с Google.

- Новите медии и особено глобалната мрежа с всички възможности, които дава, са по-скоро средство, отколкото цел. Да, от интернет можеш да разбереш къде има добри лечебни заведения, кои са водещите специалисти у нас и в чужбина, но да си напишеш симптомите и да разчиташ на достоверността на появилата се на екрана диагноза, е доста инфантилно.

Това, че си по-информиран, не те прави по-компетентен в някои области. Напротив, понякога тази информация може да направи така, че именно защото си некомпетентен, да навреди на твоя интерес. Ти да изпаднеш в отчаяние, да решиш, че твоеето заболяване е фатално, а да се окаже, че не е така.

Открийте силата на природата при запек

Se-Lax е ефикасен натурален лаксативен сироп срещу запек, който представлява комбинация от плодови и билков екстракт. Комбинацията от смокиня и сена го прави изцяло природен продукт, възстановяващ естествения ритъм на организма без странични ефекти. Действието е меко, физиологично и не се последва от привикване и запек. Водните екстракти от плодовете съдържат плодови захари, фибри и магнезий, които подпомагат изхождането, а маслата от мента, копър и карамфил притежават газозогонно и спазмолитично действие. Ефектът се допълва от наличието на стандартизиран билков екстракт от сена. **Se-Lax е единственият природен слабителен продукт с комбиниран механизъм на действие на отделните съставки, при което се постига оптимален лаксативен ефект.** Фибрите, които са основна съставка на плодовете от смокиня, след абсорбция на вода увеличават обема си и омекотяват изпражненията. Те възстановяват и подобряват перисталтиката на червата и благоприятстват тяхното изпразване. Червата не привикват към прилаганата доза и в случай че приемът бъде спрял, те не губят способността да изпълняват функциите си самостоятелно. Само две супени лъжици от Se-Lax осигуряват ежедневно необходимите дози диетични фибри за добро храносмилане. Se-Lax подобрява моториката на червата, възстановявайки редовното изхождане, без да води до лениви черва и зависимост.

За постигане на оптимален дългосрочен ефект е препоръчително Se-Lax да се редува с изцяло плодови екстракти от смокиня и слива.

Връща естествения ритъм За да тръгне всичко отново по ноти



Се-Лакс[®]
при запек

Натурален лаксативен
сироп с екстракт
от смокиня и сена



www.ecopharm.bg



Полезното хранене е лесно като детска игра

Невръстни кулинари се включиха в акция срещу наднорменото тегло

На 14 януари, когато ромите празнуват Банго Васил, над 500 малчугани се включиха в Европейския ден за здравословно хранене и готвене с деца. Програмата не включваше приготвянето на циганска баница, но тараторът, сандвичът със салам и полезната пица заеха достойно място в кулинарните импровизации на невръстните готвачи. "Инициативата е на Европейската комисия и на Евро-Ток България (Европейско сдружение на професионалните готвачи), а организацията на такова мащабно събитие не е лека работа. С добро партньорство и желание обаче резултатите си струват" - коментира специално за в. "Живот и здраве" Райна Соколова, главен организатор и PR мениджър на Евро-Ток България.

Пътека от шарени балони и любимите герои на децата - зайчето на "Нескуик", Олинезко и динозавърчето Дино - посрещаша гостите на Интер Експо Център, където се проведе здравословната инициатива.

Малчугани от столични общински, частни и специализирани училища за деца с увреждания на възраст между 9 и 12 години се забавляваха и участваха в открития урок по здравословно хранене. Помагаха им шеф-готвачи от Евро-Ток и ученици от Софийската професионална гимназия по туризъм. Нели Генадиева учи в 11 клас в тази гимназия и сподели пред екипа ни, че е много важно още от найранна детска възраст все-



В кулинарния свят не може без готварска шапка

ки човек да знае кое е полезно за организма му и кое не. Неин съученик допълни: "Например много по-добре е да си вземеш морков от градината на баба и дядо, отколкото да го купиш от магазина. Ето на такива неща искаме да научим децата тук."

И те действително успяха. Стоиците малчугани гледаха в захлас куклен театър, постановка за опазването на околната среда, в която основните актьори са деца, а декорите са изработени от отпадъци. Малките готвачи използват детски хамбургски салам "Никас Джуниър" и лютеница "Олинезко", а компанията за сандвичи "Бъргер" осигури хляба и кутиите за съхране-

ние на вече готовите сандвичи. Така трите компании обединиха сили, за да бъде създаден здравословен сандвич - лека, полезна и питателна детска закуска.

На всяко дете бяха раздадени тенниска, готварска шапка, вода, сокче и още куп подаръци, но най-ценният дар е може би урокът по здравословно хранене. Тези кампании целят именно това - да ограничат затлъстяването сред бъдещите ни наследници, за да живеят щастливо, да бъдат здрави и пълноценни личности. Тъжната статистика сочи, че над 22 милиона деца в ЕС са с над-

Може би наистина игрите са пътят към сърцето на всяко дете, с тяхна помощ дори и най-трудните уроци от живота стават лесни

нормено тегло, а 5 млн. страдат от затлъстяване. "Проявата за ген на здравословното хранене по принцип е свързана с гатата в ноември. Взето е решение обаче всяка страна да избере сама кога да отбележи този своеобразен празник на здравето. Заради грипната ваканция през ноември 2009 г., ние решихме да прове-

дем инициативата днес. Пожелавам на всички деца, които не са тук с нас, да имат възможност да участват в бъдеще в подобни прояви" - каза в заключение Райна Соколова.

До края на празника детска глъч изпълваше огромната зала. Пъстрите балони изрисуваха в радостни шарки атмосферата на събитието, а очите на децата грейха от превъзбуденост, любопитство и веселба. Може би наистина игрите са пътят към сърцето на всяко дете, с тяхна помощ дори и най-трудните уроци от живота стават лесни. Ето защо за тях да се храниш здравословно, е хубаво и лесно като детска игра.

Любопитно

Внимание



Всеки час, прекаран пред телевизора, увеличава петорно рисковете от смърт вследствие на сърдечни заболявания. Австралийски учени стигнали до този тревожен извод, след като наблюдавали в продължение на шест години 8000 души, които всекидневно гледали по повече от два часа телевизия. Освен от сърдечни удари тези хора били застрашени и от развитието на ракови заболявания.

Тенденции



Само за 15 години изписването на антидепресанти в световен мащаб е скочило от 9 на 34 милиона рецепти. Професори от университета в Саутхемптън алармират, че най-често успокоителни хапчета се вземат от жени, и то такива във възрастната граница от 18 до 45 години. Проблем е и това, че повечето хора приемат антидепресанти за по-дълго време от препоръчителното.

Ценности



Уважението на младите към по-възрастните може и да не е въпрос само на добро възпитание. Според нови изследвания на френски учени причината човек да се вслушва в това, което говорят опитните роднини, е заложено в неговите гени. Обяснението - в хода на еволюцията младите членове на дадено общество са били поставени в условията на стриктна йерархия, при която най-почитани са старейшините.

И първолаците страдат от затлъстяване

Доц. Веселка ДУЛЕВА
от Националния център по опазване на общественото здраве

Децата са приоритетна група във всички дейности по промоция на здравето и профилактика на болести както в Европейския съюз, така и в България. Установено е, че от седемте рискови фактори, които имат дългосрочно значение за здравето на хората, шест са свързани с храненето и физическата активност. Повечето от тях зависят от поведението ни и от-

ношението ни към здравословното хранене. Изграждането на навици и хранителен режим започва още от детска възраст. Затова са важни насоките и подкрепата, която дават възрастните - в семейството, в училищната среда. За съжаление последните изследвания на Националния център по опазване на общественото здраве показват тенденция към нездравословен хранителен модел - по-засилен прием на наситени мазнини (които са по-рискови по отношение на хронични заболявания), захарни изделия и газирани на-

питки, риск от дефицит на някои витамини от група В (фолиева киселина), минерали (Са, Fe, Zn), недостатъчен прием на плодове и зеленчуци, риба и пълнозърнести храни.

Разпространението на наднормено тегло сред българските деца варира между 22-23% при момчетата и 14-18% при момичетата. Национално представително проучване, проведено у нас през 2008 г., показва, че 30,6% от децата в първи клас са с наднормено тегло, 17% от тях - със свръхтегло, а 15,6% - със затлъстяване.

През 2010 г. предстои отново мониториране на здравния статус на първокласниците и се надявам да отбележим първите положителни промени в хранителното поведение на децата.

През годината в страната ще стартира европейска програма "Училищен плод", която предвижда безплатно раздаване на плодове на деца от 6 до 10 години, както и обучителни модули.

Страницата подготвиха
Мирослава КИРИЛОВА
и **Георги НЕЙКОВ**

Прополисът лекува и подмладява

Пчелите произвеждат универсален дезинфекциращ препарат



Малко парченце от природата - голяма полза за човечеството

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Вася ДЕРМЕНДЖИЕВА

Пчелите уплътняват цепнатините и малките дупки в своите кошери благодарение на лепилото, което сами си произвеждат - прополиса, или т.нар. пчелен клей. Още в началото на зимата те започват да запълват входа на кошера, той става по-тесен и така предпазват домовете си от течение и влага.

Прополисът притежава дезинфекциращо и консервиращо действие. Ето защо пчелите го използват за обработване на пчелните килийки, преди майката да снесе яйца в тях. С прополис облепват навлезли и убити в гнездото животни, които не могат да изхвърлят навън (мишки, гущери и др.), за да не се

разлагат и да не замърсяват гнездото. Използвайки пчелния клей, пчелите поддържат постоянно стерилно пчелното гнездо.

Консервиращото действие на прополиса е познато още от времето на египтяните, които са го използвали за балсамиране на мумиите. В античността гърците лекували труднозаздравяващи рани, като ги покривали с прополис, а дори и по време на Първата и Втората световна война пчелният продукт бил използван в болниците и лазаретите.

Какво представлява прополисът?

Исходният продукт за неговото производство е смола, която пчелите събират от някои дървесни видове (топола, бреза, кестен и някои иглолистни дървета).

Към тази смола те добавят богат на ензими секрет от слюнчените си жлези и цветен прашец, който преработват от обвивките на Polenovите зърна. Прополисът е маслено вещество и е богат на багрилни вещества. Той се състои от:

- 50-55% смола и полев балсам
- около 10% етерични масла
- 5-10% полени и мед
- растителни багрилни вещества
- белтъчини
- микроелементи (желязо, цинк, мед, хром, силиций, ванадий, манган)

Прополис и здраве

Основни действащи вещества в прополиса са смолата и флавоноидите в Polenovия балсам. Те могат да забавят действието на някои токанни хормони като

простагландините. Излишното им производство може да предизвика алергична, възпалителна или болезнена реакция в организма. С блокирането на този синтез може да се обясни локалното успокояващо действие на прополиса при болки в зъбите или

векове. От особено значение за неговия ефект е стандартизираното му приготвяне. В прополисовия екстракт трябва да се съдържат най-малко 5% флавоноиди и 6% фенолзаместена карбонова киселина. Освен това продуктът трябва да се контролира за пестициди и други вредни вещества. Вътрешно прополисът се приема при заболявания на дихателните пътища, възпаления на носната лигавица, хрема и за активиране на имунната система.

Вътрешно прополисът се приема при заболявания на дихателните пътища, възпаления на носната лигавица, хрема и за активиране на имунната система

ухапване от насекомо. Етеричните масла също действат срещу бактерии, вируси и гъбички.

Народната медицина използва прополиса от

паления на устната кухина и на фарингеалното пространство, при херпес симплекс и гъбични заболявания. 5 до 10% от хората имат алергия

срещу прополиса, затова е препоръчително преди първия контакт с него да се направи алергичен тест. Ако на мястото се появят кожни реакции или сърбеж, то тестът е положителен и има голяма вероятност човекът да има прополисова алергия.

Прополисът в действие

Прополисът, както и медът, се прилага в много от козметичните продукти. Неговото антиоксидантно действие предотвратява стареенето на клетката. Прополисовите препарати са под различна форма - тинктура, разтвор, бонбони за дъвчене, свещички, крем, прах, таблетки, капсули и много други.

Освен в областта на медицината и козметиката прополисът се използва и за цветна украса на мебели и музикални инструменти.

За да се почувствате отново царски!

Comfortex е комбиниран растителен продукт от автентични индийски билки. Повечето от тях са известни подправки, богати на етерични масла и растителни смоли. Всяка мека желатинова капсула от 200 mg съдържа екстракти от *Ferula asafoetida*, *Trachyspermum ammi*, *Gardenia gummitifera*, *Zingiber officinale* и *Piper nigrum*. Съчетанието на екстрактите повлиява благоприятно и отстранява всички симптоми на функционални нарушения на храносмилателната система: подуване и тежест след нахранване, метеоризъм, придружен със спастични колики, нарушено храносмилане, промени в дефекацията (особено редуване на запек с диария). Comfortex е напълно

натурален продукт, не са използвани синтетични оцветители за производството на желатиновата капсула, няма подсладители. Препоръваната доза е 2 капсули, приети с пълна чаша вода след основно хранене. Ефектът настъпва в рамките на 15 минути. Comfortex е хранителна добавка за възрастни и деца над 12 години. Подходящ е както за еднократно приложение при преяждане или консумация на храни и напитки, водещи до повишено образуване на газове в стомаха и червата, така и за продължителен прием при склонност и честата изява на колики, метеоризъм, тежест след нахранване, нарушена моторика на храносмилателния тракт.



Патентован Аюрведичен продукт

COMFORTEX®

Подуване и тежест в стомаха?

Две капсули  след хранене.

И ще се почувствате отново царски!





www.ecopharm.bg



Ръкавицата топли не само ръката, но и суетата

Хит на сезона са лилавият цвят и скритият лакът

Тина БОГОМИЛОВА

Ръкавицата топли не само ръката, но и душата. От векове тя е символ на изисканост и самочувствие. Показва общественото положение на дамата, но скрива истинските ѝ години.

Стилните ръкавици разнообразяват и най-скущото облекло. Тази зима всяка изискана дама трябва да има в гардероба си чифт, покриващ лакътя.

Още древните египтянки са разбирали, че ръцете издават годините, и са ги мажели с мед и благовонни масла, а после слагали копринени ръкавици. Обшивки от лен за китките са открити в гробницата на Тутанкамон. В Древен Египет по ръкавиците се съдело за социалното положение.

В Римската империя и по-късно, през Средновековието, парчетата лен се слагали по време на хранене, за да не се цапат ръцете от мазното месо.

През XII век ръкавиците се превръщат в моден аксесоар и започват да се украсяват с бродерии и камъни. Ръцете на крале и кардинали блестят от злато и скъпоценности. Рицарите но-

сят в пазвата си ръкавицата на любимата, което означава, че и нейното сърце не е безразлично. "Хвърлената ръкавица" остава и до днес символ за предизвикателство.

През XVII век знатните дами имат в гардероба си повече от 20 вида ръкавици, а по вида и качеството им се съди за благосъстоянието на притежателките им. По времето на Наполеон носенето на ръкавиците е задължително. За наравата им се ползват коприна и фина кожа, върху която се поставят скъпоценности.

В началото на XIX век идеалният английски джентълмен е трябвало да си сменя ръкавиците 6 пъти на ден. Оттам идва и изразът "сменя ги като ръкавици", който по наши дни звучи "като носни кърпички". Ръкавиците се превръщат в задължителен аксесоар за вечеря, опера, театър, към об-

*Пъстрите ръкавици
повдигат
настроението
на всяка дама
през дългата зима*

леклото на всяка уважаваща себе си дама.

Масовото им производство обаче започва през 30-те години на XIX век, когато е създадена

Ръкавиците са част от гардероба на всяка самоуважаваща се изкусителка



матрица за рязане на кожа. В средата на този век започва и бумът на спортните ръкавици - боксови, бейзболни, автомобилни, футболни, за голф.

След средата на миналия век ръкавиците се носят само в студено време или като част от тоалетите на висшата мода. Облечените ръце престават да бъдат символ на високо социално положение и богатство.

Сред най-известните ръкавици са черните до лакътя на певицата от "Мулен Руж", увековечена от Тулуз Лотрек. Години по-късно Диор създава емблематичния стил "ню лук" - три-четвърти ръкави, съчетани с ръкавици. Символ на елегантност е и Джаки Кенеди, която не се разделя с ръкавиците дори и в горещи дни.

Днес - ръкавици всякакви. Къси и дълги, с пет и с един пръст, че даже и без пръсти.

Безспорният моден хит тази зима обаче са дългите поне до лакътя ръкавици. Присъстват в почти всички прочути модни колекции - Prada, Chanel, Versace, Escada, Gucci и Roeschl. Прилепват плътено по ръката и придават усещане за съблазнителност.

Ръкавиците в черно са класика, хит за сезона е лилавият цвят. За поекстравагантен стил изберете ръкавици в кралско синьо, цикламено и розово.

Ако вашият стил е поспортен, изберете ръкавиците без пръсти. Дизайнерите препоръчват да са в синьо, лилаво или бежово. Задължителен е добре поддържащият маникюр.

Тийнейджърките са модерни с пъстри външни ръкавици, където всеки пръст е изплетен в различен цвят. Към тях могат да бъдат пришити плетени цветя или мъниста. Обикновено са поскъпи, защото са ръчна изработка.

Пъстрите ръкавици повдигат настроението на всяка дама през дългата зима. Защото ръкавиците топят не само ръката, но и душата. Кожената или плетена, черна или бяла, с пръсти или без - изборът е ваш. Но ако сте в крак с модата - покриват лакътя не с ръкав, а с ръкавица.

Думите

Защо?



Румел ЛЕОНИДОВ

Защо, питат ме мнозина читатели на "Живот и Здраве", жълтите вестници бият по тираж и търсене официалните газети? Защо уж сериозни политици дават интервюта в несериозните издания, преизпълнени с махленски клюки, пошли компромати, манипулативни полуистини и откровени лъжи? Аз не се наемам да дам нужните умни, дълбоки, верни отговори. Но затова ви предлагам да прочетем заедно следното: "Разпространеността на едно печатно произведение не е винаги в зависимост от добрите му качества. Да се изваждат заключения от броя на читателите, е несигурно, ялово и несправедливо. Каквито са читателите - такъв е и вестникът; това може да се твърди."

Отлично казано, нали? Едва ли ще се сетите кого цитирам. Ето ви още един жокер: "Вестник, който гощава читателите си само с "най-интересното", скоро се убеждава, че разваля читателите си. Те много скоро обръгват от "най-интересното". И още: "За да окачествя "чистоплътността" на един вестник, трябва ми данни за ония събития, които премълчава, а не за ония, които описва. Има премълчаване, което наистина е рицарски подвиг, а пък има и премълчаване, което е адска подлост." Авторът на тези редове твърди, че обективна статия няма и не трябва да има: "Само субективната статия е честна, а след това може да бъде добра или лоша. Безпристрастен, хеле пък безстрастен вестник е журналистически евнух." Кой е този автор? Запознайте се: Йосиф Хербст, журналист. Роден на 20 ноември 1875 в Одрин, убит на 16 април 1925 в София. Бог да го прости! И да не даде нито миг покой на убийците му!

Sargenor

Нагвий умората!

3x1 на ден

За повече информация:

Есopharm

ЕЗОНФАРМ ЕООД 1421 София
бул. Черни Ръци № 14 А/З
тел. 063 15 963 15 97
факс: 063 15 91

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

В цвета на косата се крие характерът

Блондинките са по-женствени, а брюнетките са умници

От векове човечеството се опитва да гадае какъв е характерът и каква ще бъде съдбата на отделната личност. Използвани са какви ли не техники: чрез проследяване на линиите на дланта, по строежа на черепа, по цвета на очите, по почерка, по зодията и т.н. Оказва се, че цветът на косата също може "да говори" за бъдещето на отделния човек.

Така например, когато бебето се роди с рижава коса, у него е заложена една особена реакция за защита. Информацията, носена от енергийното поле, говори за враждебна околна среда, която се формира с течение на времето, но хората с огнен цвят на косата ще са готови да се защитят. Вродената информация, която носят тъмните коси, пък е доста тежка - тя означава агресия. Интересно е, че повечето наемници във всяка професионална армия са тъмнокоси. Жените в тази категория насочват своята скрита агресия към живота, работата си и главно към мъжете. Няма да е прекалено, ако определим тъмнокосите жени като по-властни. А агресивността на брюнетките им позволява да постигнат много в живота.

Децата, които се раждат с коса в златистата гама, имат изначално за-



Всеки цвят си има своето естетическо, а както се оказва - и характерологично предимство

ложено чувство на доброта. С времето обаче това чувство може да се развие в стеснителност, желание да се скрият от света и хората. Не е рядкост светлокосите малчугани да живеят в измислен свят, където фантазиите им се развихрят. Тези деца обичат много кучета, котенца, птици и се грижат за по-малките от тях деца. Светлокосите подрастващи са най-трудни по характер.

Не е тайна, че всяка жена поне веднъж в живота си е мечтала да бъде блондинка. Истината е, че всеки харесва своята противоположност - ако имаме гарвановочерни коси, си мечтаем за златисти отблясъци, ако пък сме руси, често се виждаме с шоколадов цвят на косата и т.н.

Правени са безброй проучвания за отношението на мъжете към жените с различни багри на косата и повечето от тях сочат, че силният пол е привлечен по-силно от русата нежна половинка на човечеството, докато брюнетките се предпочитат за съвместен живот и брак.

Дамите със златисти оттенъци на косата са по-капризни, по-небрежни, изглеждат по-меки и женствени, те са нежни и даже меланхолични. Властните мъже предпочитат да имат до себе си руса жена, за да я подчиняват на желанията си. Понякога обаче блондинките, макар мислени за по-глуповати, могат да използват слабостта на мъжа към тях за свои цели.

В кръвта на естестве-

но русите представители на нежния пол "властва" женският хормон естроген. Докато при брюнетките има повече мъжки хормон - тестостерон. Те са по-енергични, по-амбициозни, често имат отлична кариера и същевременно са всеотдайни майки (затова са склонни да имат повече от едно дете). Мъжете мислят брюнетките за умници, тъмните им коси предизвикват асоциации за спокоен семеен живот, мистика и страст.

Червенокосите също не са за подценяване. Огненият им характер ги отличава, те са смели и борбени. Извоюват си заслуженото място във всяко избрано поприще, те подхождат с чувство за хумор към неприятностите. Дамите с рижави коси оба-

че могат да бъдат и сприхахи и недоверчиви.

В заключение ще разгледаме по-детайлно богатата палитра от цветовете на косата. Специалистите твърдят, че дори и да боядисаме косата си - ние придобиваме част от качествата, които придава избора на цвят.

Синьочерни коси - пресметливи, дори жестоки натури. Намират се под влияние на планетата Сатурн. Достигат високи върхове в живота благодарение на силния характер и волята си.

Черни (с леки кафяви оттенъци на слънце) - този цвят е характерен за творческите хора, които са притегателни и безстрашни. Енергията на Плутон диктува чернокосата проникателност и могъщество.

Тъмноруси с пепеляви нюанси - това са хора с изключително остър ум, те са хитри и умеят да лъжат виртуозно. Често се издвигат в точните науки, а Меркурий е небесният им покровител.

Руси коси - те са близки до енергията на Земята. Хората, които имат руси коси, са великодушни и предани, ползват се с голямо доверие на околните, добри психолози са. Достигат големи успехи в поприщата, свързани с грижи за хората, имат щастлив семеен живот.

Руси със зелени оттенъци - представители на човечеството с този тип коса притежават склонност да предвиж-

гат бъдещето. Те са подвластни на Нептун и поезията е в кръвта им.

Кафяви коси - носят енергията на Юпитер. Те са властни и имат с способността да оказват влияние на обкръжаващите ги. Блестящи са в сферата на политиката, финансите, науката и управлението.

Рижи коси - ако косата ви е в тази багра, то непременно имате огнен темперамент и силна воля. Няма как - Марс е вашият покровител.

Пясъчни и медни нюанси на косата - символизират енергията на Венера. Тези личности могат да се похвалят с отлично здраве, вътрешна хармония, имат склонност да експериментират и изследват, притежават музикални и художествени заложби.

Златисти - логично е, че тяхното небесно съответствие е Слънцето. Тези личности са много притегателни, щедри, обаятелни и чаровни. Тяхната силна страна е политиката, а също и творческата дейност.

Платинени и светлопепеляви оттенъци - излъчват енергията на Луната и придават на хората черти като романтичност, нежност, замисленост, дълбокомислие, понякога и паранормални способности. Тези хора привличат останалите със загадъчността си.

Превод: Мирюслава КИРИЛОВА

Доброта

Да си припомним думите приятелство, любов, подкрепа

Веселин МАРИНОВ

Здравейте, скъпи читатели на в. "Живот и Здраве".

Държите в ръцете си издание, което ви среща всяка седмица с онова най-важно нещо в живота, което желаем за себе си и пожелаваме на своите близки - здравето и пълноценния начин на живот.

Мисля, че отдавна имаше нужда в България да се появи вестник, който да бъде различен от останалите, който да бъде посветен изцяло на идеята да помага на хората и заедно с това да бъде достъпен за тях, да бъде до тях. Аз винаги съм се стремил към всичко това в живота, който съм избрал да живея - в музиката си, в личните си отношения с хората...

Затова приемам поканата на вестник "Живот и Здраве" да имам своя руб-

рика и съм щастлив да бъда част от едно общо добро. В нея заедно ще търсим, ще обсъждаме онези неща от живота, които, може би погълнати от ежедневните си задачи, оставихме на заден план, а май дори и позабравихме.

Аз вярвам, че вече се наситихме на недобрите език в медиите, на предпочитания подход на критика и отричане на всичко и всички... като цяло на желанието да се заобикаля хубавото и непременно да се търси онова, което показва нещата изопачени.

Искам да си припомним добрите думи - приятелство, любов, доверие, подкрепа, уважение, почит, усмивка... Едва тогава ще започнем да ги забелязваме край себе си. Те съществуват, както винаги са били откакто свят светува, но някак остават невидени, нечути или просто неизречени... А ние заедно ще ги преоткриваме в малките неща от де-

ня... ще ги изпълваме със съдържание, за да оживеят и да се гордеем, че ги има.

Искам да търсим хубавите неща в живота. Само това чувство и желание ще ме водят, когато сядам да пиша поредния текст за нашата рубрика за доброто и да споделям с вас онези хубави неща, хора и постъпки, които ще ми правят впечатление и за които, убеден съм, си струва да се говори. А когато говорим за добро, всъщност ние се докосваме до него и то ни прави щастливи, прави и нас по-добри...

Дълбоко в себе си вярвам, че да бъдеш добър, е вид изкуство... но от онези изкуства, за които всички ние имаме талант, който обаче невинаги развиваме. Защото не сме го почувствали... защото някой е постъпил така, че да прекърши вярата ни в него... или защото са ни подвели, че той не съществува... Прави това сравнение не защото



съм музикант, а защото през всичките тези години лично съм имал възможността многократно да се убедя колко е важно в отношенията между хората, в усещането към света, който ни заобикаля, да съхраним светлите чувства, с които идваме на този свят. Затова казвам - като човек, че да бъдеш добър, е изкуство. А вече като артист добавям, че за изкуството най-важно е то да бъде споделено!!!

Ето това предстои в нашите срещи напред, скъпи читатели на в. "Живот и Здраве".

Надявам се да съм провокирал вашето любопитство чрез тези уводни думи и отново да бъдем заедно.

Нарисувай ми лято!



Здравей, приятелче,
Не се познаваме, но за теб не е тайна, че възрастните сме досадни!

Ще те помолим да ни помогнеш. Нарисувай ни лято! Студено ни е, мъчно ни е за цветята, за зеленото дръвче, за морските вълни и грейналото слънце, за бабината къща на село и дворното куче. Само ти можеш да ни стоплиш и развеселиш. Така както ни развеселиха картинките, които ни изпрати **Рада Александрова, на 9 г., от София**. Тя ни подсказа и идеята.

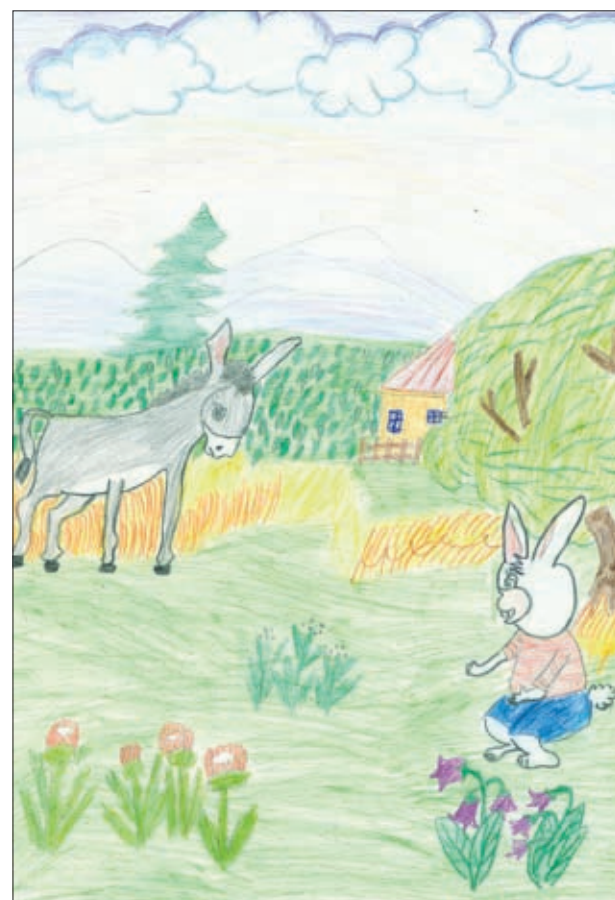
Сигурно ще ти е трудно да изпратиш рисунката си, но около теб има възрастни, които непрекъснато с нещо ти пречат. Време е и ти да попречиш на "важните" им занимания и да ги помилеш за помощ.

А за да станем истински приятели, изпрати ни до 15 април и своя снимка.

Ние ще чакаме на тези адреси: www.info@health.bg

www.znanieto@yahoo.com

София, ж.к. "Малинова долина", бл. 8, вх. А, ет. 4
За конкурса "Нарисувай ми лято!"



Исторически календар

19.01.1862 г. - В г. Велес се ражда Илия Гергов, български учен и общественик.

19.01.1887 г. - Вестник "Свобода" публикува едно религиозно стихотворение - "Молитва за България", подписано с буквата "Н". Всички съвременници знаели, че авторът е Стефан Николов Стамболов. Публикуването на стихотворението съвпада с годишнина от детронацията на княз Александър I Батенберг. Това е момент, в който Стефан Стамболов става един от тримата регенти, а се очаква Русия да стовари войски във Варна и Бургас по нареждане на цар Александър III. Пред грозящата опасност от окупация Стамболов чрез своето стихотворение отправя молитва към Бога за спасение на България.

20.01.1877 г. - Закрива се Цариградската посланическа конференция, която очертава границите на българското национално землище. Тя предлага, пред опасността да се създаде една голяма държава, България да се раздели на две автономни области:

■ **Източна** - с главен град Търново, включваща Русенски, Търновски, Тулченски, Врачански, Сливенски и Пловдивски санджак, и три каази в Родопите;

■ **Западна** - с главен град София и включваща Софийски, Видински, Нишки, Скопски и Битолски санджак, както и каазите Струмица, Тиквеш, Велес и Костур.

Турция не приема тези решения, в резултат от което последва разпад на империята.

21.01.1879 г. - Умира Любен Каравелов, роден през 1834 г. в г. Копривищца.

21.01.1872 г. - Турското правителство заточава в Смирна тримата български

владци - Иларион Макариополски, Иларион Ловчански и Панарет Пловдивски, за това, че са служили в българската черква без разрешение от Цариградската патриаршия. По думите на великия везир Махмуд Негим "заточението е резултат на настоятелното искане на руския посланик граф Игнатиев", който е защитник на Гръцката патриаршия в Цариград.

23.01.1872 г. - В г. Кукуш се ражда Гоце Делчев. След като напуска военното училище в София, той се присъединява към тайната Българска революционна организация, основана от Дамян Груев в Солун. Гоце Делчев е олицетворение на идеалния образ на войвода, брани с меч и със слово Македония и Одринско. В едно свое окръжно писмо през 1901 г. той пише: "Турските власти имат за цел да изловят всички по-живи, по-събудени и по-юначни българи, за които има донесение, че са в състояние да побудят и водят народа ... Градовете и селата, и даже горите и полетата да стегнат в железен обръч и да стане абсолютно невъзможна всякаква обществена дейтелност на българите." По повод на опитите за "отцепление и разцепление" на някои дейци той казва: "Що можем да правим, когато сме си българи и страдаме от една обща болест". Загибна при с. Баница на 21 април 1903 г. в престрелка с турския аскер.

24.01.1903 г. - Умира Петко Каравелов, участник в Учредителното събрание и три пъти министър-председател на България. По думите на английския общественик Макдоналд, Каравелов е непоколебим привърженик на принципа "Правителството съществува заради народа".

Библиотека

Да живеят бабите

Благодарение на по-голямата продължителност на живота и на по-доброто здраве, на което се радват, често днешните баби и дядовци са активни хора с разнообразни интереси. Отпаднала е древната им функция да съхраняват и предават знанието от поколение на поколение. През вековете прогресът във всички области, особено в социалните и технологичните, постави бабите и дядовците в друга позиция - за да не бъдат "отхвърлени" и да останат "в крак с времето", от тях се изисква не да обучават, а самите



те да учат. Нещо, което много от тях и правят. "Да живеят бабите" е първата книга на българския книжен пазар, посветена на взаимоотношенията между родителите, съвременните баби и дядовци и техните внуци.

Макар и изградени на основата на истинска обич, тези отношения винаги са лесни. Днес бабите и дядовците могат да имат динамична роля в често разклатеното семейно равновесие или абсолютно обратното - да отстояват една своя самостоятелност с независими дейности или нови съюзи. От което произли-

Несия Ланиаго,
Джанфилипо Пиетра

ИК "Тара"

Година: 2009

Мека корица

Цветни илюстрации

Голям формат

Страници: 148

Цена: 12.00 лв.

зат интересни ситуации, разказани в книгата чрез много лични истории, придружени с коментари и ценни напътствия от авторите. Кои са те? Несия Ланиаго е писателка и журналистка, специалист по семейна терапия. Освен като редактор на популярните италиански списания за родители "Жена и майка" и "Заедно", тя е известна като автор на много творби на здравна тематика. Джанфилипо Пиетра е журналист, има в актива си различни публикации и от дълги години се интересува от хранене, екология и медицина.

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

[illegible]

РЕЧНИК : АГОРОТ, АНАМАР, ИНАМ, НИКАНОР, ОНОРА, ОРАК, СИРИН, ЦЕРУСИТ

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 2 (102)

ВОДОРАВНО: Естрагон. Катализатор. Тамри. Имунитет. Лега. Ар. Радикулит. Вазелин. Оси. "авамар". Пеликани. Блато. АРО. ИГОЛ. Дон. Оливин. Ле (Франси). Алиса. Ика. Яго. "Онова нещо". Ира. Ир. "Мигове". Ини. Екотип. Аноне. Алена. Атавизъм. Янина. "Ева ЛУна". Авари. "Ом". Реване. Ирани (Аргешир). Ор. Анизол. Лагин. Бал. Пи. Стага. "Игу си". Арагонит. Ама. Асана. "Асаба". Емо.

ОТВЕЩО: Астролог. "Нямата". ТА. САЛОМОН. Нам (Люджмила). Артрими. Инирида. Ара. Овогенеза. Егуда. "Ино". АВО. Иванова (Лили). Алис. ЕНИКАР. Велен. "Да". Мутола (Мария). "Евелин". Скула. Енича. Аса. Анрич. Еналигш. Отум. Гащи. Ури. Ам. Поло. Ананас. Плевели. Етан. Ра. Итал (Йоан). Сика. Ибар. Оз (Амос). Зигарова (Десу). Ага. "Алеко". Ативоло. Ателанд. Изар. "Не". Один. Купъ. Пит (Брад). Гранчар. Милито (Габриел).

Сыгoky самурай

[illegible]

Рекорди, пропуснати от Гинес

Най-имитираният човек

Елвис Пресли остава най-имитираният човек. В момента в света са регистрирани 406 000 професионални имитатори на Елвис! Любопитното е, че в годината на смъртта му - 1977 - те са били само 172 души! Ако броят им расте със същото темпо, през 2020 г. има вероятност една трета от населението на Земята да се прехранва като имитатори на Краля на рока.

Най-краденият политик

Това е лидерът на британските консерватори Дейвид Камерън: средно на всеки девет месеца той алармира полицията, че са му задигнали велосипеда. Последното му колело бе откраднато преди месец от паркинга пред супермаркет. Камерън пусна специална обява с молба да му върнат точно това колело, което той отбелязал като "стар приятел".

Най-големият масов убиец

Противно на логиката, името на най-големия сериен убиец остава неизвестно. Но той е реална личност и се казва със Уолтър Ралей - човекът, пренесъл в Европа тютюна и каршофите. Двама продукта, обявени от СЗО за най-големите врагове на здравето - цигарите и чипсът. Вместо да го издига в рицарски сан, Европа би трябвало да го качи на кораб и да го изпрати в изгнание в Антарктида.

**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 Лес
Медицински редактор

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.

Интернет превзе и автомобилите

Audi A8 е първата кола с пълна мултимедия, Ford Focus готов да я последва

Вуктор СИМЕОНОВ

Ако досега сте си мислили, че може да избягате от Интернет, като се качите в колата и отпразните към някое тихо и уединено място, то по-добре е да се отървете от илюзиите. Тази година ще сложи началото на серия от автомобили, които ще имат постоянна връзка с Мрежата и ще позволяват на шофьорите да сърфират в Интернет, да изпращат имейли, да използват скайп или да търсят подробна информация в сайтове като Google Maps. Ако искате да проверите конкретни адреси, телефони или прожекции на филми, преди да тръгнете, то това също ще е възможно.

Технологията ще бъде част от най-новите модели на две от най-големите



марки в бранша - Audi и Ford. Създателите на тези футуристични коли са убедени, че с новото оборудване автомобилът не само ще бъде средство за придвижване от точка А

до точка Б, но на практика ще се превърне в мобилен офис, снабден с всички удобства на дигиталната епоха.

Джон Шнайдер - главен инженер на Ford, заяви

пред в. "Таймс": "Ние предоставяме на нашите клиенти най-разнообразни възможности за поддържане на постоянна връзка. Те ще могат да паркират колата и да ползват браузър на дисплея от арматурното табло или пък да се логнат чрез лаптоп, използвайки колата като мобилен модем".

Сериеното производство на първите автомобили на Ford с постоянна интернет връзка ще започне през следващата година. Тогава новите модели на Focus ще бъдат снабдени със специално разработен компютър MyFord Touch. Това ще представлява изящна конзола, монтирана в центъра на арматурното табло на автомобила, която ще позволява чрез 8-инчов тачскрийн достъп до световната виртуална мрежа чрез вграден браузър, разработен съвместно с Microsoft. Браузърът ще работи или чрез Bluetooth устройство и мобилен телефон, или чрез "тапа" (донгъл) - мобилен модем, включен в един от двата USB порта в автомобила.

След като бъде включена, "тапата" осъществява безжична връзка на автомобила. Докато колата не е в движение, шофьорът може да използва тачскрийна, да сърфира в Интернет, да изпраща и получава имейли - тоест колата се превръща в напълно функционален подвижен офис. След като колата потегли, браузърът се затваря и блокира сърфирането - една напълно логична мярка за сигурност. Но докато "тапата" остава включена в USB порта, останалите пътници в купето могат да сърфират в Интернет чрез лаптоп - макар и с не толкова висока скорост



както в домашни условия.

Връзката с Интернет се превръща в една от най-конкументните ниши при производителите на автомобили. Дори президентът на Формула 1 Бърни Екълстоун се запали от новата екстра и съвместно с инвестиционната групировка Genii Capital влезе в преговори със закъсалия шведски производител на автомобили Saab (който американският му собственик General Motors има намерение да затвори) с цел да се използват техническите му лаборатории за развитие на новата мобилна технология.

Екълстоун и Genii Capital имат намерение да усъвършенстват интернет телефонията VOIP (Voice Over Internet Protocol), GPS системите и евентуално да позволят до колите да стига поточно видео. Оборудвайки най-новите модели на Saab с многофункционална компютърна система, те се надяват да направят автомобилите на шведския производител отново атрактивни и те да започнат да се купуват от млади клиенти, маниаци на новите технологии.

В същата пазарна ниша са се прицелили и дигайнерите на Audi, които техническо финтираха Ford и ще пуснат първата в света кола, оборудвана с интернет връзка, още през май тази година - а не през 2012, както предвидително бе обявено. Новият модел Audi A8 идва с цялостно интернет оборудване - резултат от

съвместната работа с Google. Чрез специално вграден монитор шофьорите ще могат да сърфират в Мрежата с браузъра на Google, а в недалечно бъдеще и да провеждат телефонни разговори.

Audi ще предложи на своите клиенти също така възможност за използване на триизмерната сателитна програма с висока резолюция Google Earth - за определяне на местоположението на автомобила и за следене на маршрута на движение в реално време. "Ако отивате някъде, където не сте били никога, с помощта на Google Earth ще имате възможност най-подробно да опознаете мястото" - споделя за списание "Шпиغل" говорителят на Audi Дейвид Инграм. "Освен това можете да си намерите хотел, интересни места за посещение, да си резервирате място в ресторант..."

Най-любопитната новост е възможността да се говори по телефона през Интернет, като за целта шофьорът само написва номера върху тачскрийна, след което бордовият компютър автоматично го набира и осъществява връзка. По същия начин може да се изплати адрес или той да бъде изговорен на глас - специално компютърно устройство, след като разпознае командата, ще я изпълни, като намира мястото на карта или предоставя допълнителна информация за него.



Живот и Здраве

Безплатен седмичник

ВСЯКА СЕДМИЦА **372 000** ЧИТАТЕЛИ*

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

100 000 ТИРАЖ
В МЕТРОТО И VILLA

**СВРЪХ
КОНКУРЕНТНИ ЦЕНИ**

САМО 0.0048 ЛВ.**

Е ЦЕНАТА НА КОНТАКТ ЗА РЕКЛАМА **

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

*ПО ДАННИ НА TNS ЮЛИ 2009

**ПРИ РЕКЛАМА НА 1/4 СТРАНИЦА ВЪВ В. "ЖИВОТ И ЗДРАВЕ"