



## Тест

Как да оценим  
риска от захарен  
диабет тип 2



## Безплатен абонамент

за електронното  
ни издание  
в PDF формат на:  
[info@health.bg](mailto:info@health.bg)



► 5



Вестник  
за здраве и  
антиейджинг

# Живот и здраве

Брой 32 (85), 2 - 8 септември 2009 г. (год. III)



Снимка: Рада ПЕТКОВА

Да предпазим учениците от стрес ► 8-9

## Епидемия

### Срещу грипа - комбинирана терапия

Есента ще е интересна не само в политическо отношение. Оказва се, че тази година традиционната формула за предпазване от грипа със сезонна ваксина няма да е напълно валидна. Защото ще ни върхлит коктейл от вируси на инфлуенцата. Лекарите се категорични, че всички, които си поставят традиционно противогрипна ваксина, трябва да го сторят отново, за да се предпазят от сезонните грипни вируси. Но тази година редовната ваксина няма да съдържа защита срещу т.нар. свински грип. Срещу него се подготвя допълнителна ваксина, която тепърва ще подлежи на клинични изпитвания. А дотогава като нищо мо-

жем да се разболеем. При това едва ли всеки със симптоми на грип ще може да бъде тестван точно от кой щам е заразен. Затова български научен екип начело с акад. Ангел Гълъбов е разработил лечебна схема за комбинирано приложение на основните противогрипни препарати - римантадин и тамифлу. Така организъмът е защитен в най-голяма степен от всички видове грип. Акад. Гълъбов заминава за Париж, където ще представи пред колегите си от института "Пастьор" предимствата на комбинираната противогрипна терапия.

Още за актуалната  
грипна ситуация - на стр. 6

## Добрата новина

В МБАЛ "Пловдив" вече работи отделение по инвазивна кардиология. Там ще се извършват всички манипулации, необходими за спасяване на пациент с инфаркт или исхемичен инсулт.

Информация  
от [health.bg](http://health.bg)

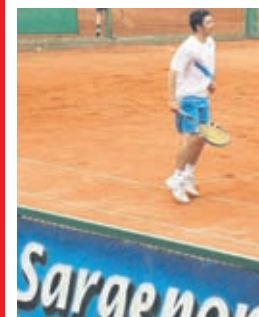
## Кофеин

За и против  
обогатителните  
напитки



стр. 11

## Sargenor Cup 2009 VIP турнир



стр. 12



## Икономични лампи са опасни за човека

Компактните икономични флуоресцентни лампи (CFL) предизвикват сериозни опасения по повод безопасността на използването им, съобщава Световната здравна организация. Учени от Канада и Великобритания провели изследване за въздействието на енергоспестяващите лампи върху здравето

на човека и предупреждават, че те са сериозна заплаха. Причината на първо място е присъствието в CFL на силно токсичния живак (4-5 милиграма). Второ - този тип лампи се характеризират с високо ниво на радиационен фон и електромагнитно излъчване, еквивалентно на прякото въздействие на ултра-

виолетовите слънчеви лъчи.

Медиците съветват, ако счупите флуоресцентна лампа, веднага да отворите прозорците и да изведете от помещението хората и домашните любимци. Стаята ще се проветри от отровните животни пари след минимум 15 минути.



## Американците се борят с интернет зависимостта

В САЩ откриха първата в страната клиника за лечение на интернет зависимост. Реабилитационният център - Heavensfield Retreat Center, е разположен на двайсет минути от щабквартирата на корпорацията "Майкрософт" в щата Вашингтон. Клиниката може да приеме шестима пациенти, които ще преминат през специален курс, наречен reStart, за потискане на влечението към игрите онлайн, социалната мрежа и даже за избягване от пристрастеността към SMS.

Курсът за рехабилитация продължава 45 дена и струва 14 500 долара плюс ежедневните разходи. Някои ползватели на интернет са изчислили, че тази сума е достатъчна за 1000-месечен абонамент за игровата вселена World of Warcraft.

Клиниката вече приема пациенти, като първият е 19-годишен младеж от щата Айова, който се надява да се избави от пристрастеността си към игрите онлайн. Подобни лечебни заведения има и в други страни, като само в Китай те са около 200.



## Тлъстините около талията водят до астма

Жените, които имат натрупани мазнини около талията и обиколката ѝ е над 88 см, са подложени на риск от възникване на астма даже при нормално тегло, съобщиха изследователи. Излишните килограми са известен фактор за появата на заболяването, но за първи път се доказва, че прекомерно голямата обиколка на талията е най-опасна. Изследването е проведено в калифорнийски център и в него са взели участие 88 304 жени. При тези от тях, чиято обиколка на талията надвишавала 88 см, рискът от възникване на астма бил увеличен с една трета.

Проблемът с наднорменото тегло стана актуален по целия свят. Засега учените не могат да установят защо именно излишните килограми около талията са предпоставка за появата на заболяването, затова планират да проведат още редица изследвания.

## Диета без въглехидрати уврежда сърцето

Ниското съдържание на въглехидрати в менюто може да повиши риска от възникване на сърдечни пристъпи, доказваха учени. През последните години станаха популярни диетите с месо, риба и сирене и малко въглехидрати. Израелски експерти проведоха изследване, в резултат на което установиха, че такъв тип хранене нанася сериозни щети върху артериите на опитни мишки. Намалената употреба на въглехидрати довела до проблеми със сърдечно-съдовата система и сърдечни пристъпи. Учените стигнали до извода, че балансираната диета,



съчетана с физически упражнения, е най-полезна за здравето и е най-добра за контрол над наднорменото тегло.

Храните, богати на въглехидрати, са пълнозърнестият ориз, хлябът, спагетите и картофите.


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

### Безплатен тест

До края на годината всяка пациентка с рак на гърдата ще може напълно безплатно да се подложи на тест, откриващ метастази. Изследването на белтъка в човешкия серум е уникално за страната и се прави единствено във варненския диспансер за онкологични заболявания. Реалната му цена е 100 лева, но болницата ще поеме този разход до края на годината, за да популяризира теста. До момента благодарение на изследването 20 жени са продължили лечението си, а е значителен и броят на пациентките, при които раковите разсейки са установени в съвсем ранен стадий.

### Инвестиции

30 млн. лв. са направени инвестиции за борбата с рака във Варна от началото на годината. Част от парите е от държавния бюджет, друга обаче е общинска инвестиция. С тях се строят както новото крило на онкодиспансера, така и бункерът, където ще бъдат лекувани пациентите посредством очаквания линеен ускорител за близо 5 млн. лв. След приключването на тези проекти Варна става най-модерният център за лечение на онкологични заболявания на Балканите.

### Диабет

Канадски учени са открили необичайна реакция на имунна система спрямо житните протеини, която може да доведе до диабет тип 1. Проучването показва, че при някои хора с диабет 1 се наблюдава наличие на гени, които предизвикват имунните клетки да реагират враждебно на житните продукти. Специалистите смятат, че генетичната предрасположеност към такива проблеми с различни храни може да наруши баланса в организма и да отслаби защитните му сили, което увеличава риска от имунни заболявания (диабет и др.).

Патентован Айорведичен продукт

# N-Ti-Tuss

Биактив сироп за кашлица

N-Ti-Tuss сироп е уникална комбинация от 7 индийски билки.

ЕКОФАРМ

Айорведична серия

ЕКОФАРМ, 1421 София, бул. "Черни връх" 14, бл. 3, тел.: 963 15 96; 963 15 97

## Уволнена журналистка получи награда „Даниела Сеизова“

Специалната награда за здравна журналистика "Даниела Сеизова" - в името на живота" беше присъдена на Цвета Младенова за репортаж в предаването "На чисто", разкриващ злоупотребите от страна на бившето ръководство на Специализираната болница за активно лечение по онкология. След разкритията за екипа на доц. Петранка Троянова, излъчени през февруари 2009 г., журналистката бе уволнена и доскоро бе без работа.

Наградите, учредени от федерация "Български пациентски форум" в памет на репортерката от Би Ти Ви Даниела Сеизова, бяха връчени на 30 септември, на церемония в арт център "Гамалерия". Те се присъждат за първи път, като

идеята е да станат ежегодни.

В категорията за телевизионна журналистика беше отличена Мария Чернева от БНТ, за радиожурналистика - Мая Данчева от програма "Хоризонт" на БНР, за печат - Мария Чипилева от в. "Стандарт", за интернет - Елица Тодорова от zdrave.net.

За отразяване на здравната тематика в регионалния печат бяха наградени Гергана Стоянова от плевенския вестник "Посоки" и Пламена Бонева от казанлъшкия вестник "Седмица".



Цветана Младенова



# Мостовете през обектива на инженера

С Божидар Янев разговаря Даниела Бенишева

Роден през 1947 г., Божидар Янев завършва Университета по архитектура, строителство и геодезия в София, защитава докторат в Строителния факултет на Колумбийския университет в Ню Йорк. През последните 20 години изнася лекции в Япония, Франция, Великобритания и Дания, както и в университетите "Синхуа" в Пекин и "Тонгдзи" в Шанхай. От 1989 г. оглавява Инспек-

тората по управление на мостовете в Ню Йорк и заедно с екипа си отговаря за изправността на 800-те моста в града.

В работата си на строителен инженер често се налага да използва фотографията. Резултатът са прекрасни снимки, които в продължение на месец ще могат да се видят в Националната художествена галерия.

**К**онструктивният поглед - така е озаглавена фотоизложбата на Божидар Янев. А защо е избрал това заглавие? "По професия съм строителен инженер и това ме доведе до инспекция "Управление и проектиране на мостове". Там направих най-много снимки. В тази област не само че съм професионалист, но може и да съм единственият, който има такава колекция от фотографии", обяснява инженер Янев и допълва: "Не случайно ме канят да изнасям лекции в Япония, Китай, Англия, Франция, Дания, защото не само аналитичният, но и визуалният материал са уникални. Трябва да отдам дължимото и на моето конструктивно образование, защото винаги търся някакво равнове-

сие между противоположностите, и като погледнете снимките, ще видите, че го има." В експозицията са включени три основни цикъла: "Световният търговски център", "Мостове" и "Градове и хора".

В експозицията са включени три основни цикъла: "Световният търговски център", "Мостове" и "Градове и хора"

И ако първият проследява събитията от 11 септември 2001 г., вторият и третият отразяват своеобразна гледна точка, каквато може да има само специалистът - инженер по мостовете, какъвто всъщност е Божидар Янев.

А дали има любим мост? Божидар Янев е категоричен: "За човек като мен е малко претъпкано да каже: "Този мост ми е любим", защото все едно предпочитам това дете пред другото". Иначе, когато

отида при гаген мост, гледам има ли проблем и какъв е той. Така че съм лоялен към всичките мостове. Разбира се, жителите на Ню Йорк ще ви кажат, че Бруклинският мост е специален, защото той е проект на гений, така както и кулата на Айфел в Париж. Това са две нестандартни работи и на тях трябва да се гледа като на форма на изкуство. Разбира се, другите мостове трябва да ги уважаваме, защото и те вършат същата работа - осигуряват преминаването на хора. И ето,



Инженерът Божидар Янев не се разделя с фотоапарата си  
Снимка Архив на галерията

аз виждам тези 800 моста и съм им благодарен. Често казват: "Ето човека, който крепи мостовете!" Истината е, че те ме създадоха като професионалист".

Какво е фотографията за човека, избрал професията на строителния инженер? "Тя е риск, който ми е много приятен, защото човек снима с цел да фиксира момента. Но защо говоря за риск? Докато снимах професионално мостове, снимах смело, защото имам гарантирана публика като професор и като лектор. Но когато

излизам от тази строго професионална среда, вече съм на риск и от тази гледна точка даже и сега изпитвам лека сценична уплаха. Все пак изложбата е в Националната галерия, а за мен това е респект и удоволствие", казва Божидар Янев.

Уредник на фотоекспозицията е Бисера Йосифова. Но по думите на автора сериозна заслуга да представя фотосите си в Националната галерия има и покойният режисьор Иван Росенов, който е бил влюбен в снимките му и лично е лансирал проекта в галерията.

## Памет



### 124 години от Съединението

6 септември 1885 г. е може би най-светлата дата в новата българска история. Според мнозина - по-бележита дори и от 3 март 1878 г., защото Съединението на Княжество България и Източна Румелия е първото категорично доказателство за самостоятелната сила на българската нация. Този държавен акт е проведен без чужда помощ, с ясно то съзнание, че ако сами не се преборим с несправедливостите на Берлинския договор, няма кой да го направи вместо нас. За целта през февруари 1885 г. в Пловдив е създаден Българският таен централен революционен комитет (БТЦРК). Неговите членове вземат решение актът на Съединението да се проведе към средата на същата година. Предишременно избухналите големи демонстрации в някои села и градове променят първоначалния план и така на 5 срещу 6 септември 1885 г. формираните в околностите на Пловдив чети потеглят към областния център, където се присъединяват към Източнорумелийската милиция. Заедно те обкръжават конака и намиращия се в него главен управител Г. Кръстевич. Съставено е Временно правителство, което обявява военно положение и отправя покана до княз Александър I Батенберг да поеме управлението на Обединена България.

www.health.bg



## „Моето дете спортува“

Започна заключителната част на фотоконкурса "Моето дете спортува".

■ До 15 септември на адреса на здравния портал health.bg можете да гласувате и да изберете сред

финалистите трите снимки, които ще бъдат наградени.

■ Отличените снимки ще видите на страниците на вестника на 23.09.2009 г.

## Число на броя

1,2

млн. са здравно неосигурените лица в България.

Информация от медиите

## Мисъл на броя

„

Бог е казал: "Ако имаш две ризи, дай една на ближния!" Човекът го е разбрал така: "Ако видиш някой с две ризи, вземи му едната".

Теги Москов във в. "Труг"





## Деца

Как да  
елиминираме запек



## Тест

Застрашени ли сте  
от рак на кожата

# Психотерапевтът е огледало на личността

Българинът все по-често се обръща към специалист, за да разреши емоционалните си проблеми

Мирослава КИРИЛОВА

Случвало ли ви се е да се попитате: "Защо все на мен?" Попадали ли сте в ситуации, в които сякаш всичко е против вас? Неприятностите ви се струват една след друга, а вие се чудите как да постъпите. В такива ключови моменти огромна роля играе вашата психика. Тя е вратата към истинските отговори, а често и към проблемите...

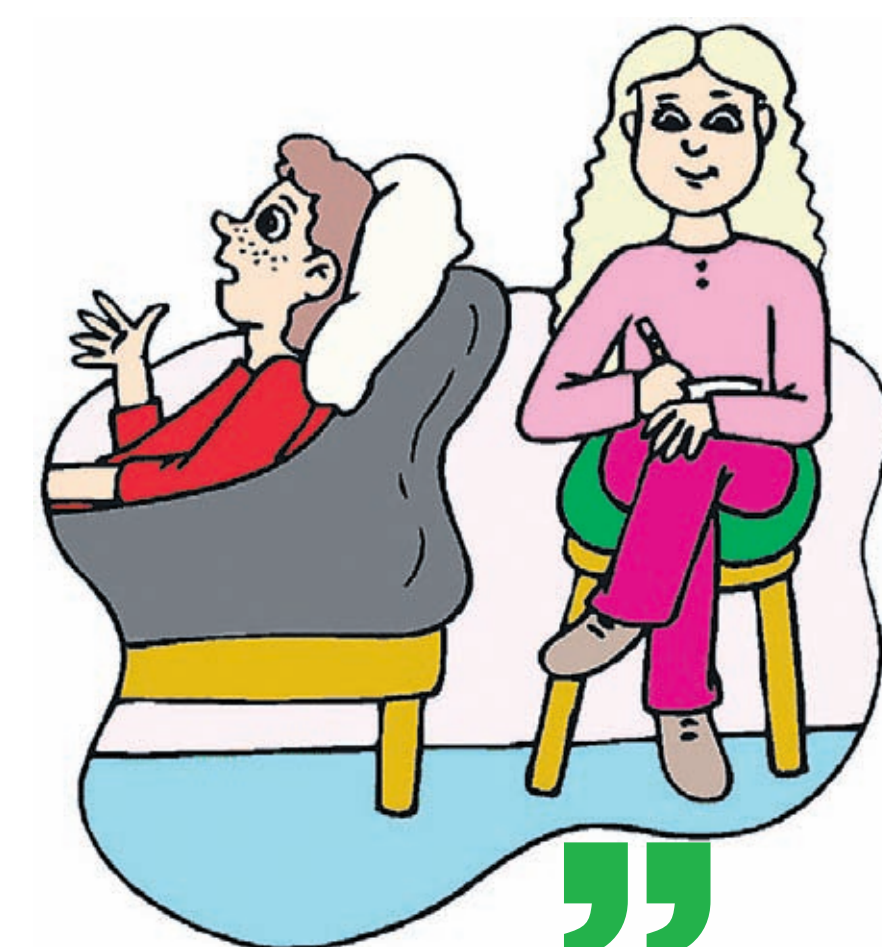
Екипът на вестник "Живот и Здраве" се срещна с психотерапевтката Цвета Таманова. С нея обсъдихме темата за психиката и доколко тя може да бъде определяща за това, което ни се случва. Във въртележката на ежедневието ние непрекъснато се опитваме да контролираме обстоятелствата, външните фактори и взаимоотношенията си. Трудно можем обаче да коригираме случващото се "отвън", ако сме загубили властта над самите себе си. "Динамиката на днешния живот изхабява и изтощава - алармира нашата събеседничка, - а стресът и тревогата могат да доведат до дисбаланс в живота ни, понякога и до заболяване. Реалността трагично се среща с личната история на човека."

Ролята на психотерапевта е да предразполо-

жи пациента да сподели рамката на нещата, които са важни за него, за това какъв път е изминал и защо е стигнал до тук. "Така психотерапевтът се превръща в огледало на индивидуалната личност. Караме пациента сам да стигне до пътя на осъзнаването, да види къде е проблемът и да намери решението му" - сподели Цвета Таманова.

Оказва се, че психиката ни може да бъде единствена пречка за забременяване (ако е изключена органичната причина), тя е ключова за някои сърдечно-съдови, а дори и ракови заболявания. "Психиката убива!" - категорична е специалистката по психотерапия. Трудно е за вярване, но понякога ние сами предизвикваме болестта. Несъзнателно, вместо да се отървем от проблема, ние го изграждаме и избираме като защита. Заболяването е сякаш оправдание за провалите в живота ни, а ние самите се изживяваме като жертва. Ето защо хората отиват при психотерапевт с желание за позитивна промяна, от стремеж за щастие, което винаги ни се изплъзва. То е в миналото или е желание за бъдещето, но не е тук и сега.

Психотерапията може да промени това. Всъщност не е случайно, че в САЩ да се ходи при психотерапевт е така популярно. Един на всеки де-



сет граждани на Америка се обръща за помощ към психиатрични, психотерапевтични или медицински източници за разрешаване на ментални и емоционални проблеми.

Интересна е констатацията на Цвета Таманова, че "Българинът става все по-отворен! Пре-

гизвикателство е да прекрачиш прага на кабинета, да осъзнаеш, че имаш нужда от помощ, от консултация, от истински разговор и изслушване. Сегаешното време на криза може да се окаже

„Динамиката на днешния живот изхабява и изтощава, а стресът и тревогата могат да доведат до дисбаланс в живота ни

които по принцип носят проблемност за справяне в напрежени ситуации."

## Кратки

### Шоколад



Хората, които са прекарвали сърдечен пристъп и два пъти в седмицата се гледят с шоколад, намаляват риска от фатален изход три пъти в сравнение с хората, които не си позволяват лакомството. Учени от Каролинския институт в Стокхолм доказали, че има пряка връзка между стабилното кръвно налягане, добрия кръвоток в организма и употребата на какао, съдържащо се в шоколада.

### Алкохол



Хората употребяват повече алкохол, без да подозират това, защото градусът на спиртните напитки се увеличава. Британски учени провели изследване, в което установили, че от 2000 г. употребата на алкохол е нараснала с 10%, въпреки че продажбите не са се променили. Така специалистите доказали, че през последните години напитките са станали по-силни - само алкохолът във виното се е увеличил от 11% на 13%.

### Аромати



Австралийски учени открили в пряно окосената трева вещества, действащи на определени отдели на мозъка. Те предизвикват чувство на благополучие и отпускат, което е добро средство в борбата срещу стреса и разстройствата в мисленето на преклонна възраст. На основата на тези вещества учените създали и фармакологичен активен ароматизатор.

Пробиотик

# Lacto 4

Възстановява чревната микрофлора  
Подобрява функцията на храносмилателната система

1421 София, Бул. "Черни Връх" 14, бл. 3  
тел.: 02/ 963 15 96

## Парите за здраве не достигат

В системата на здравеопазването се очертава сериозен недостиг на средства, това стана ясно по време на срещата на здравния министър д-р Божидар Нанев и финансовия министър Симеон Дянков с премиера Бойко Борисов във връзка с бюджет 2010. Около 150 млн. лв. дефицит в здравеопазването се очаква от разходи, които трябва да бъдат направени до края на годината. Д-р Нанев подчерта, че предстои допълнително влошаване на бюджета.

В Националната здравноосигурителна каса (НЗОК) дефицитът е около 130 млн. лв. и се очакват още около 70 млн. лв. разходи до края на годината заради новия Позитивен лекарствен списък, който заложен недостиг на средства е около 30 млн. лв. средномесечно. В Позитивния списък има повече медикаменти и по-голям брой хора, които могат да ги използват, без да са предвидени допълнителни средства.

Друга причина за проблемите в бюджета е липсата на реструктуриране на болничната помощ.



# Захарната болест не е присъда

Навременното диагностициране гарантира нормален живот

**К**ога за последен път си премерихте кръвната захар? Въпросът не е за хипохондрици, защото се оказва, че много хора не позират, че имат преддиабет и дори диабет, и разбират това едва след като са развили някои от усложненията. А медицината на XXI век предлага лечение, при което пациентите с диабет водят напълно нормален начин на живот и заболяването им с нищо не променя всекидневния ритъм. Важното е да бъде открито навреме и да се лекува от професионалисти и с качествени препарати.

Диабетът има две основни форми - тип 1 и тип 2. Едният (тип 1) е инсулинозависим, а тип 2, който преди се наричаше старчески, е т.нар. неинсулинозависим. Той вече не се определя като характерен за третата възраст, защото се оказва, че все повече млади хора развиват този тип диабет. Той е свързан с т.нар. метаболитен синдром - затлъстяване, високи нива на холестерола, хипертония. Около 90 на сто от пациентите със захарна болест страдат от диабет тип 2.

Нормалното ниво на кръвната захар сутрин на гладно и във венозна кръв е до 6.2 ммол/л на литър. При установени по-високи стойности следва да се направят допълнителни изследвания - глюкозотолерантен тест, кръвно-захарен профил, гликиран хемоглобин и др.

Понякога диабетът няма ясно изразени признаци. Най-често се срещат умора, сухота в устата, загуба на тегло, често уриниране, особено през нощта, неясно зрение, упорити сърбежи по кожата, труднозаставащи рани, почесто боледуване от различни инфекции.

Диабетът все още не може да бъде излекуван дефинитивно, но може да се контролира напълно, така че да не намали продължителността на живота и да не влоши неговото качество. Инсулинозависимият диабет се лекува основно с инжектиране на съвременни инсулинови препарати, които заместват липсващата секреция от панкреаса. Вторият тип диабет най-често се лекува с таблетни форми, които въздействат по различни механизми.

Диабетът трябва да се лекува системно, защото в противен случай могат да се развият тежки инвалидизиращи и животозастрашаващи усложнения. Това е заболяване, което, оставено без лечение, уврежда целия организъм. Едно от най-тежките усложнения е диабетната полиневропатия - състояние,

което може да доведе дори до загуба на крайник. Затова всеки пациент с диабет трябва да провежда лечение на самото заболяване с инсулин и/или с таблетки, по предписанието на ендокринолозите, както и профилактика и лечение на диабетната полиневропатия с препаратите тиоктацид, който първоначално се прилага под формата на венозни инфузии в болница, а след това продължително време под формата на таблетки.

Специалистите са разработили специален тест за оценка на риска от развитие на захарен диабет тип 2. Тестът е за всички хора, независимо дали в момента имат или не каквито и да било здравословни оплаквания.



На много места в страната специалисти провеждат акции за доказване на риска от диабет

Снимка ЕВГЕНИ ДИМИТРОВ, Булфотом

## Заедно ще променим диабета



**Захарен диабет тип 2 може да бъде предотвратен с редовни физически упражнения и здравословно хранене**

Наднорменото тегло е една от главните причини хората да развият захарен диабет тип 2. Начинът на хранене се отразява на общия тонус на организма. Контролът на теглото е въпрос на добър баланс. Консумирайте повече пресни плодове и зеленчуци, бавни въглехидрати като пълнозърнест хляб/макаронени изделия, кафяв ориз, риба, кисело мляко и леки меса. Ограничете консумацията на преработени храни като бисквити, кексове, бял хляб, тлъсти меса и колбаси.

Физическите упражнения Ви помагат не само да имате стегната фигура, но изострят ума и засилват усещането за щастие. Само с 30 минути упражнения дневно ще усетите разликата. Използвайте стълбите вместо асансьора. Ходете пеша. Карайте колело вместо да вземате автобуса. Отидете на танци, обиковете магазините, запишете се на плуване или тичайте за здраве.

## Тест за оценка на риска от захарен диабет тип 2

- Възраст:**
  - ☐ Под 45 години (0 точки)
  - ☐ 45-54 години (2 точки)
  - ☐ 55-64 години (3 точки)
  - ☐ Над 64 години (4 точки)
- Индекс на телесна маса (BMI):**  
тегло (кг) / височина (м<sup>2</sup>) = BMI, напр. 70 кг / 1,70 м<sup>2</sup>
  - ☐ Под 25 кг/м<sup>2</sup> (0 точки)
  - ☐ Между 25-30 кг/м<sup>2</sup> (1 точка)
  - ☐ Над 30 кг/м<sup>2</sup> (3 точки)
- Обиколка на талията, измерена на нивото на пъпа:**

Мъже	Жени	
<input type="checkbox"/> Под 94 см	<input type="checkbox"/> Под 80 см	(0 точки)
<input type="checkbox"/> Между 94-102 см	<input type="checkbox"/> Между 80-88 см	(3 точки)
<input type="checkbox"/> Над 102 см	<input type="checkbox"/> Над 88 см	(4 точки)
- Имате ли поне 30 минути физическа активност на ден, независимо дали е по време на работа или през свободното време?**
  - ☐ Да (0 точки)
  - ☐ Не (2 точки)
- Колко често консумирате пресни плодове и зеленчуци?**
  - ☐ Всеки ден (0 точки)
  - ☐ Рядко (1 точка)
- Вземате ли лекарства за високо кръвно налягане?**
  - ☐ Не (0 точки)
  - ☐ Да (2 точки)
- Имали ли сте някога високи стойности на кръвната захар (например при профилактичен преглед, при други заболявания или по време на бременност)?**
  - ☐ Не (0 точки)
  - ☐ Да (5 точки)
- Имате ли член на семейството или по-далечен роднина, който да е със захарен диабет тип 1 или тип 2?**
  - ☐ Не (0 точки)
  - ☐ Да: баба и дядо, чичо, леля, братовчеди (3 точки)
  - ☐ Да: родители, брат и сестра, деца (5 точки)

Стойност на кръвната захар: .....

### РЕЗУЛТАТИ:

#### До 14 точки:

Рискът да развиете захарен диабет тип 2 е нисък. Консултирайте се с Вашия лекар как да продължите да се грижите добре за здравето си.

#### 14 или повече точки:

Има риск да развиете захарен диабет тип 2. Консултирайте се с Вашия лекар и редовно измервайте кръвната си захар.

Ново Нордиск Фарма ЕАД  
София 1407, ул. "Златен рог" 20  
тел.: (02) 962 74 71/72  
[www.novonordisk.com](http://www.novonordisk.com)





# Редовният стомах зависи от менюто

Здравословната храна е задължителна за децата

Д-р Стамен ИЛИЕВ

**С**ъвременните деца много по-често от предишните поколения страдат от нередовен стомах, защото хранителният им режим се доближава до всички вредни навици на възрастните. Има цели дни, в които менюто на децата ни се състои само от сухи концентрирани храни и сладки газирани течности. Много от погрешките вече категорично заявяват, че не обичат зеленчуци, рядко приемат плодове, отказват да консумират супи и каквито и да било готвени ястия. При такова хранене организъмът не може да си изгради правилния ритъм на всекидневно освобождаване на червата. При най-тежките случаи се стига до болки и спазми в корема, до болезнени изхождания, които само затварят порочния кръг на проблема, защото освен чисто физиологичните причини за нередовния стомах се наслаждат и психически задръжки от

посещението на тоалетната.

По принцип изхожданията при децата зависят и от възрастовите особености: кърмачетата на естествено хранене трябва да се изхождат почти след всяко кърмене. При смесено хранене и при децата, които са изцяло на адаптирани млека, за нормално се приема еднократното дневно изхождане. Затова при децата над 1 година за проблем се говори, когато изхожданията са през повече от 2-3 дни. Значение за определянето на запек има не само честотата на изхожданията, но и техният характер.

Много рядко нередовният стомах при малките деца може да се дължи на хранителна алергия, която протича с изхождане на твърди топчета изпражнения. Това може да се установи със специални тестове, по предписание на специалистите в детските алергологични и гастроентерологични кабинети.

Вече стана въпрос, че при по-големите деца

Родителите трябва да бъдат особено внимателни към менюто на погрешащите

Снимка Рада ПЕТКОВА



сред основните причини за запек се нареждат грешките в храненето и психическите задръжки. Тук е една от съществениите разлики със запек при възрастните, който в голям процент се причинява не само от неправилен хранителен режим, но и от обездвижване. Проблем, който не съществува при здравите деца.

При децата запекът трябва да се преодолее преди всичко с промяна на хранителния режим с целенасочените, но деликатни усилия на възрастните

При децата запекът трябва да се преодолее преди всичко с промяна на хранителния режим с целенасочените, но деликатни усилия на възрастните

катни усилия на възрастните. Ако гадете на детето нарязан морков, докато стои пред компютъра, може и да го изяде. Обелената и нарязана круша ще се радва на повече внимание от страна на детето в сравнение с поднесен

цял плод. В тестото за пица или баница пробвайте да прибавите лъжичка пшеничени трици - това няма да промени вида и вкуса на ястието, но ще подпомогне червата. Всеки може да се сети за такива малки хитринки, с които в организма да попадат важни баластни вещества, отсъстващи в чипса, вафлите и кроасаните.

Не е желателно малките да приемат химически лаксативни лекарства, защото те могат да предизвикат много бурна реакция в храносмилателната система.

Ако все пак се налага да се подпомогне есте-

ственият процес на изхождане, най-добре при децата действат лаксативните сиропи на природна основа от типа на Фрутилакс. Те съдържат естествени плодови съставки с приятен вкус, напълно безвредни са и няма опасност от странични ефекти. Освен това децата, дори и по-малките, ги приемат с удоволствие.

Важното е родителите да знаят, че запекът не е нормално състояние за детския организъм. Промените в ритъма и характера на дефекациите трябва да бъдат дискутирани с личния лекар.

Лаксативен сироп, съдържащ екстракти от смокиня и слива

Подходящ за деца

Малка винаги избира най-доброто за мен

Фрутилакс

Сироп от смокиня и слива

150 ml

За регулиране на храносмилателния процес при деца и възрастни

Ecopharm

1421 София, бул "Черни Врх" 14, бл. 3 тел.: 02/ 963 15 96

## Срещу грип - комбинирана терапия

Според данните от последния седмичен доклад на американския Център за контрол и превенция на заболяванията (Атланта) сезонният грип А/Н1N1 "Бризбейн" е силно чувствителен към препаратите римантадин и амантадин и е абсолютно резистентен към тамифлу. Това заяви пред health.bg директорът на Института по микробиология към БАН акад. Ангел Гълъбов.

Много е вероятно щамът А/Н1N1 "Бризбейн" да е сред основните причинители на грипни заболявания в България през есенно-зимния сезон, наред с т.нар. свински грип. Тамифлу е ефикасен срещу вируса А/Н3N2 (носещ също името "Бризбейн"), който също е вероятно да се появи у нас. Той пък е

напълно резистентен на римантадин и амантадин. В тази комплицирана обстановка и на фона на разпространението на свинския грип твърде важно може да се окаже новото направление - комбинирано прилагане на препаратите от двете групи - потискащите вирусния ензим невраминидаза (тамифлу и реленца) и блокиращите вирусния протеин М2 (римантадин и амантадин).

Комбинирането на тамифлу (реленца с римантадин) амантадин е бъдещето, смята проф. Гълъбов. Първите изследвания на новия екип, доказващи перспективността и предимствата на комбинираната терапия, са публикувани преди три години и имат положителен отзвук от експерти на Све-

товната здравна организация. Това направление е представено на най-авторитетни световни научни форуми по вирусология.

В началото на септември проф. Гълъбов и научният сътрудник Лора Симеонова ще участват в голяма научна среща в Института "Пастьор" в Париж, посветена на новия грипен вирус (причинител на свинския грип), който експертите наричат А/Н1N1/2009.

Очаква се на този форум да се очертаят препоръки за профилактика и лечение на грип, включително в условията на едновременно разпространение на няколко грипни вирусни щам - пандемичния А/Н1N1/2009 и очакваните причинители на сезонна грипна вълна.



Най-интересното от радиопредаването „Говорим за здраве“

# При децата кухнята да замени аптеката

С проф. Драган Бобев, изпълнителен директор на Специализираната болница за активно лечение на деца с онкохематологични заболявания - София, разговаря Георги Нейков

- Проф. Бобев, според вас правилото за педиатъра е да се доверява на родителите и да не пренебрегва интуицията им. Не е ли опасно да се стигне до преповеряване?

- Аз поддържам становището, че никога един педиатър не трябва да пренебрегва интуицията на майката, но информацията, която получава, винаги трябва да бъде професионално интерпретирана и в никои случаи да не се достига до абсурдни становища. Има категории майки, родители, при които съществува една хипертрофия на симптоматиката, която наблюдават при техните деца. И това са обикновено хора с професии, които се занимават с деца и непрекъснато акцентират вниманието си в минималните отклонения, които настъпват в поведението или състоянието им. Всяка хипербола в тази насока води до погрешна диагноза или определяне на поведение, което не съответства на състоянието на децата.

- Бих ви помолил да обърнете внимание на начина, по който се хранят децата, на техния дигиален режим.

- Това е съществен елемент, тъй като храненето е един от важните фактори за развитието на децата, за тяхното пълноценно органично функ-

ционирание, от една страна, от друга страна - осигуряващо здравно благополучие. И в това отношение има много примери или литература, която майките могат да ползват тогава, когато определят хранителния режим на децата си. Вторият елемент е, че никога не трябва да се прибегва до т.нар. насилствено хранене, защото при децата съществува един феномен на негативизъм тогава, когато майките в желанието си да бъдат много прецизни предлагат на децата си количества и видове храни, които те не могат да приемат и да усвоят.

- За какво трябва да внимават лекари и по-скоро родители, когато лекуват малчуганите си? Има ли медикаменти, които трябва да се избягват?

- Най-напред трябва да кажа една мисъл на мои учители, известни педиатри от европейската и американската школа, които непрекъснато се стремят да убеждават педиатрите, че при децата кухнята трябва да замени аптеката. И това трябва да бъде принципът, който да определя поведението на един пе-



Никога не трябва да се прибегва до т.нар. насилствено хранене, защото при децата съществува един феномен на негативизъм

диатър. Аз съм много търсен консултант и лекар, защото избягвам лекарствата, много съм внимателен при необходимостта от лекарствена терапия особено когато безразборно се раздават антибиотиците като захарни бучки. Антибиотичната терапия е важен елемент от цялостното поведение на лекаря при съответни заболявания, но само когато съществуват строги индикации. Неслучайно сега детската възраст се намира в ерата на т.нар. ятрогенна медицина на заболявания, които са предизвикани от лекарства.

- Подсещате ме за един въпрос, който беше дискутиран преди известно време. Предполагам, че вие ще препоръчате джипито на децата да е педиатър?

- Разбира се, това е предпочитаната категория, педиатърът. Но педиатър, който да бъде от



Детето трябва да се храни здравословно, но и с удоволствие

Снимка Евзени ДИМИТРОВ, Булфотом

мисловен тип, който да бъде въоръжен с необходимите познания и клинично любопитство и който да подчини поведението си на норми и правила, които преди малко казах.

- А каква е ролята на ваксините при децата?

- Ваксинациите са необходим елемент. Те прекъснаха редица животозастрашаващи заболявания и състояния, така че ваксинациите и тяхната периодизация

трябва да бъдат строго съблюдавани и изпълнявани в рамките на имунизационния календар, който е предоставен от Министерството на здравеопазването. Те са един полезен помощник за здравното благополучие на детския контингент.

- А какво ще кажем за антигripните ваксини? Те откога могат да се прилагат при децата?

- За тях има строги индикации кога трябва да се прилагат. До известна степен поддържам тази необходимост, но не я споделям изцяло. При възрастни, особено някои ранни контингенти, те са необходим фактор, който предпазва болните от хронични заболявания, от усложнения, свързани с грипната инфекция.

Всяка събота от 8,30 ч. по Радио София - 94.5 MHz

## Тест за кожен рак в Health.bg

Краят на лятото е най-добрият момент да проверим здравето на най-големия орган в тялото ни - кожата. Обикновено се сещаме за нея само по естетически причини или когато имаме неприятни усещания като болка и сърбеж. Проблемът обаче е, че сериозните, понякога животозастрашаващи кожни заболявания дълго време не дават сериозни признаци. Става въпрос за двата основни вида кожен рак - меланомата и базоцелуларния карцином.

Науката вече категорично доказва ролята на слънчевите изгаряния и на солариумите за възникването на кожния рак. Особено вредно е целенасоченото "печене" на слънце без защитни средства при по-светлите хора, както и при децата.

Преди да посетите кожния лекар, можете и сами да направите тест на своите кожни изменения (бенките), за да прецените кои от тях трябва да бъдат

огледани от специалист. Интернет сайтът [www.health.bg](http://www.health.bg) публикува лесно осъществим и същевременно достоверен тест за опасността една бенка да се окаже злокачествена. Тестът се нарича ABCD и се намира в секцията "Актуално" на [www.health.bg](http://www.health.bg).

Ако тестът покаже висок риск от злокачествено израждане на вашите кожни образувания, посетете дерматолог. В ранния стадий много от формите на кожен рак са напълно лечими. Базоцелуларният карцином дори може да бъде лекуван успешно без операция с медикамента за локално приложение алдара, който от 1 година е достъпен и в България. При меланом най-често се налага операция и последваща антитуморна терапия.

Все пак най-важни си остават активното самонаблюдение и навременното посещение при лекаря.

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

УВАЖАЕМИ ПАЦИЕНТИ,  
ВТОРОТО МНЕНИЕ Е БЯЛАТА ЛЯСТОВИЦА, КОЯТО ТЪРСИТЕ, А ТО-  
ВА Е ТОЧНАТА ДИАГНОЗА!

**ЗАПОМНЕТЕ:**

■ РАКЪТ Е ПОБЕДИМ, НЯМАТЕ ВРЕМЕ ЗА ГУБЕНЕ, ПОТЪРСЕТЕ 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



# Ученик съм в първ



Първият учебен ден трябва да остане незабравим, пълен с положителни емоции спомен

Снимка Георги ИЛИЕВ, Булфото

■ От родителите зависи училището да не се превърне в тежко изпитание за детето

Всеки уважаващ себе си родител приема влизането на своето дете в училищния живот като изключително важен ангажимент, към който трябва да се отнесе повече от сериозно. За да може бъдещият първокласник да има всичко необходимо, не се желят никакви сили и средства. Но в XXI век шарената раница с модерни пособия и закачливи тетрадки вече не е достатъчна. Малкият човек се нуждае и от психологическа подготовка, защото влиза в досег със света на възрастните, а това си е сериозен стрес. Между

куклите, количките и анимационните филми детето ще трябва да вмъкне отговорности като дисциплината в час или писането на домашни. А тук може да помогнат само мама и тате.

Всяко дете на 7 години трябва да има изградени определени навици и умения, за да може да усвоява училищната програма в обкръжението на връстниците си. Например способността да преодолява трудности или да довежда започнатото до край. Необходимо е да има още развито аналитично мислене - да знае как да сравнява, да съпоставя, да прави изводи и обобщения. Във връзка с тези учебни

## Спортът възпитава и зарежда със здраве

Мирослава КИРИЛОВА

Петнайсети септември е символ на новото начало, така че започнете го заедно с вашето дете с трепет и удоволствие. Сега е моментът да обърнете внимание на погриващия малчуган какво му е интересно и иска ли да се занимава с нещо извън училище. Спортът е една чудесна алтернатива за разтоварване. Освен че развива физически бъдещите ни наследници, той подобрява тонуса и активира скритите им възможности. Спортните занимания дисциплинират детето, създават му навик да организира времето си, така че хем да успява да ходи на тренировки, хем да се подготвя за училище. За в бъдеще у него ще се изг-

радят безспорните качества като точност, дисциплинираност и лекота да се справя в напрегнати ситуации.

Волейбол, тенис, плуване, футбол, лека атлетика, бойни изкуства, езда, баскетбол... списъкът с възможните видове спорт, които може да тренира съвременният ученик, е дълъг. Всяко училище предлага определен хорариум от часове за физическо възпитание и спорт, в които детето ви може да се ориентира кой спорт го забавлява и амбицира най-много.

Все пак проучете дали има спортни зали близо до дома ви или до училището на малчугана. Цените за тренинг, екипировка и използване на съоръжения са крайно различни в зависимост от вида спорт. Често таксата към отделните

клубове обаче покрива разноските за тренинг и за наем на залата, а вие осигурявате еднократно пари за екип. Уверете се сами, че мястото за практикуване на спортни занимания предлага добри условия. В повечето случаи можете да се доверите на тренинговете. Те не биха рискували здравето на децата. Тренинговете са специалисти и ще помогнат на детето да изгради своя ритъм, да се натоварва постепенно, за да предпази тялото си от травми и мускулна треска. Ето защо тренинговете определя колко пъти седмично погриващите може да се натоварват активно. Ако детето ви например тренира два пъти седмично плуване, неговото кръвообращение се подобрява, цялото му тяло се развива, а костната система и сърцето укрепват. Във водата детето се отпуска, забавлява се, а стресът се анулира. В края на работната седмица вие спокойно можете да го изведете навън на разходка, да поиграете семейно волейбол или футбол, да посетите зоопарка или да се попързалате на кънки. Възможностите са много, а резултатите безспорни - детето расте здраво, изгражда отлична фигура, забавлява се и си отпочива емоционално.

Това важи не само за спорта, а и за танците, пеенето, свиренето на музикален инструмент, рисуването и въобще практикуването на различни видове изкуства. Те изграждат шарена палитра от качества в характера на вашето дете, а важното е, че то използва времето си пълноценно, развива талантите си, става амбициозен, отговорен и добър човек. А каква по-голяма награда за родител може да има от това да види един ден детето си успяващо и щастлива личност.



Снимка Евгени ДИМИТРОВ, Булфото

Хората най-често са свикнали да възприемат стреса като основен проблем, съпътстващ живота на възрастните поколения. Той обаче е на лице и при децата, а последствията от него, ако не бъдат открити навреме, могат да доведат до сериозни и дългосрочни психически проблеми. Не е трудно да определиш какво тормози съзнанието на един зрял човек, но да откриеш причината за безпокойството на детето, е все едно да търсиш игла в купа сено. Малките хора са изключително впечатлителни и всяко нещо може да причини сътресения в техния емоционален свят. Това, което за възрастния изглежда незначително събитие, като например да не бъде поканен на нечий рожден ден, за малчуганите може да е равносилно на края на света. Не е изключено отрочетата ви да не осъзнават през какво преминават. В този случай, за да им помогнете да се справят със стреса, първо трябва да откриете някакви признаци за неговото съществуване. Такива са необяснимите проме-



Спортът гарантира, че ще отгледаме здраво поколение

Снимка Рага ПЕТКОВА



# а броя и клас

изисквания родителите могат да помогнат много на своето дете, като започнат да четат книжки заедно с бъдещия ученик и после го молят накратко да разкаже съдържанието. Това ще научи малчугана да прави анализи, ще обогати речника му с нови думи и не на последно място - ще направи речта му свързана. Добре е първокласникът да притежава и качества като любознателност, съсредоточеност, внимание, памет, усърдие, потребност да търси отговорите на определени въпроси. Желателни са още умение да регулира поведението си, да изпълнява по-дълго време не особено привлекателни задачи. Всички тези навици се изработват постепенно и естествено - с помощта на родителите.

Особено важно е у детето да се създаде мотивация за учене и желание да узнае нещо ново и полезно. Създавайте у

него положително отношение към училището. И не на последно място - бъдещият ученик трябва да е привикнал към обществения живот и да се чувства уверено, когато е извън дома си.

Педиатрите съветват родителите предварително да свикват детето да спазва дневен режим, особено ако то не посещава детска градина. Това ще му позволи плавно навлизане в училищните порядки и още един стресов фактор ще бъде елиминиран.

Наблюдавайте внимателно детето през първите месеци на новия му живот. Възможно е то да стане агресивно, избухливо или плачливо. Това е повод да се замислите какви проблеми има вашият първокласник. Ако те са свързани с неговата адаптация към непознатите усло-

вия, може да ви помогне психолог. Ако се окаже, че детето не може да усвоява материала или да намери контакт с връстниците си, обърнете се към невролог.

Не забравяйте, че

*Педиатрите съветват  
родителите  
предварително да  
свикват детето да  
спазва дневен режим,  
особено ако то не  
посещава детска  
градина*

привикването към училищния живот при едни деца протича бързо, при други - бавно. Обикновено момчетата по-трудно се адаптират към новите изисквания. Момчетата са по-общителни, контактни, по-безпроблемно пренастроят отношението си

към околните и се нагласяват спрямо ситуацията. Бъдещите мъже страдат повече при всяка промяна в живота им. Затова никога не сравнявайте поведението и успеваемостта на момчетата и момичетата. Те по различен начин виждат и слушат, по различен начин възприемат пространството и се ориентират в него, по различен начин осмислят всичко, с което се сблъскват.

Най-важното е да бъдете непрекъснато до вашия първокласник. Учете заедно, бъдете негов съмишленик в борбата с трудностите. Опитайте се да го подтиквате сам да намери решението и не бързайте да му подсказвате, дори когато греши. Процесът на търсене е много важен за неговото развитие. В същото време никога не си позволявайте позицията на страничен наблюдател или безучастен свигетел.

*До 2010 три от всеки пет деца ще страдат от затлъстяване*

30% от децата в първи клас са с наднормено тегло, а от тях 17% са със свръхтегло. Данните са от статистическо проучване, проведено през 2008 г., което разкрива изключително тревожни тенденции, свързани със затлъстяването при българските деца. Със свръхтегло са 19% от момчетата между 10-18 години и 16% от момичетата между 10-14 години. Още по-обезпокоителна е прогнозата на Световната здравна организация, че към 2010 г. в световен мащаб три от всеки пет деца ще страдат от затлъстяване. Повечето килограми при подрастващите крият сериозен риск от ранна хипертония, диабет от втори тип, ставни заболявания, атеросклероза.

От новата учебна година в сила влиза наредбата за забрана на продажбата на вафли, чипсове, паста, пържени храни и газирани напитки в училищните столове и бюфети. Ограниченията, залежали в наредбата, са съобразени с изискванията за здравословно хранене в училищата на МЗ. За сметка на захарните и шоколадовите изделия, в училищните лавки от 15 септември вече ще се предлагат предимно нискомаслени млечни продукти (с мазнини до 2%), пълнозърнест хляб и макаронени изделия и поне веднъж седмично риба. Контролът за спазване на новата наредба ще се осъществява от РИО-КОЗ, а глобите за нарушителите могат да достигнат от 100 до 5000 лв.



## Стресът тормоз и хлапетата

ни в поведението, проблеми с яденето или съня, гризането на ноктите, подмокрянето, обривите и екземите по лицето и тялото. Много често децата изразяват страховете си чрез своите рисунки. Вгледайте се по-често в нашарените листове, които излизат изпод ръцете на вашата гъщеря или син. Така имате огромен шанс да разберете какво притеснява детето ви в този момент и как евентуално да му помогнете да се справи с него. На хлапетата неминуемо ще им се наложи да се справят с редица рискови ситуации - това е част от процеса на човешкото порастване и съзряване.

Масшабно изследване в Канада показало, че тамошните деца единодушно определят училището като най-стресиращия фактор в своето ежедневие. В тази връзка месец септември винаги е особен за малчуганите. Преходът от дългите летни и безгрижни дни към отговорностите и рутината на училищния живот е сериозно изпитание за психиката на наследника ви. Освен това, стъпвайки в училищната стая, той попада в едно ново социално обръжение, което невинаги е настроено дружелюбно към него. Закачките, дребните детски обиди и дори прякорите, които си разменят съучениците, невинаги са толкова безобидни за почувствителните от тях. Те могат да снижат самочувствието на вашето хлапе, а това от своя страна е възможно да доведе дори до усезаем спад в неговия ус-

пех. При това положение е наложителна консултацията с клиничен психолог. А за да бъде ефектът максимален - и аминокиселинно подсилване на организма на малчуганите чрез препарати като Sargenor. Това е лекарство без рецепта, което увеличава енергийните запаси на организма и подобрява синтеза на белтъците в клетката, като по този начин помага на децата да преодолеят последиците от претоварването, умората и раздразнението.

Като родител вие също можете да направите много неща, за да научите ученика в дома ви да посреща стресовите ситуации в ежедневието. Ако имате първокласник у дома, обърнете внимание на неговата т.нар. емоционална подготовка. Заведете го до училище преди 15 септември - да разгледа тази съвсем нова за него сграда, да се запознае с учителя, за да не се получи разминаване между представите в съзнанието му и реалността. Ако децата ви са достатъчно големи, насърчете ги да започнат да си водят дневник. Това е възможно най-здравословният отдушник за техните чувства и притеснения. Преди всичко обаче давайте на малките си съкровища прегръдки, прегръдки и още прегръдки. Най-много от всичко друго на света децата искат да знаят, че винаги ще бъдат обичани и подкрепяни.

Темата подготвиха **Светлана ЛЮБЕНОВА**  
и **Даниела СЕВРИЙСКА**

**Sargenor**  
ARGININE ASPARTATE

3 x 1  
дневно

**Нагвий умората!**

ИЗДАВАТЕЛСТВО "ЕКОФАРМ" ЕООД 1421 София бул. "Черни връх" № 14, бл.3, тел. 963 15 96, 963 15 97, факс: 963 15 61

www.ecopharm.bg





## Коса

Защо с годините  
побеляваме ▼

## Заекване

Как да познаем, че детето  
има проблеми с говора ►

# Ремонтът ви сродява с Менделеевата таблица

Строителните и облицовъчните материали насищат дома ви с отровни вещества

**Н**аправили сте ремонт въщи и като че ли всички са доволни, но чувствате, че нещо не е наред. Боли ви главата, наляга ви сънливост, гърлото ви гращи. Накрая осъзнавате, че в дома ви са се появили нови миризми. Дали те не са виновни за дискомфорта, който усещате?

Според експертите замърсеността на въздуха в жилищните помещения понякога превишава външната 2-4 пъти. При това 80% от химическите вещества се появяват в домовете благодарение на строително-облицовъчните материали.

Най-евтиното погодно покритие е линолеумът, но нискокачественият насища въздуха с бензол и етилбензол. При висока концентрация те могат да предизвикат рак, както и заболявания на кръвта. Отделят се още вещества като ксилол и толуол, които в по-големи количества също довеждат до заболявания на кръвта, както и на белите дробове или кожата, поразяват и слезистите обвивки в организма на човека. Канцерогенният винилхлорид,



Предварително проверявайте материалите, с които правите ремонт, защото после трудно ще преодолеете последиците

който също се отделя от линолеумите, действа зле на нервната система. В домашни условия полимерите, а именно от тях е направена евтината подова настилка, се разпадат на мономери, които са много токсични. Процесът се усилва, когато покритието се нагрива (например от радиаторите). Страничните ефекти са главоболие, алергия, нарушения в дишането.

Ксилолът и толуолът са изходни материали за производството на бои, лакове и китове, затова във всяко току-що ремон-

тирано помещение мириса на тези вещества, които са изключително вредни в големи концентрации.

Миещите се тапети също понякога са токсични. Това става, когато отделят стирол - вещество, което се използва за получаването на синтетични полимери. Неговите изпарения гразнят очите и слезистите обвивки на носа и гърлото. Предизвикват още главоболие, повдигане, световъртеж.

Опасни са и мебелиите, които не са от масивно дърво и са без пок-

ритие, защото отделят формалдехид - един от най-разпространените замърсители на въздуха в помещенията. Той е потенциално канцерогенно вещество и може да доведе до рак на гърлото и носа. Освен това формалдехидът може да предизвика главоболие, повдигане, алергия. Полираните мебели също не са безопасни. След няколко години покритието се изтрива и формалдехидът започва да се разпространява из въздуха.

Строителните материали като силикатни

тухли и фосфогипс може да станат източник на радон - инертен радиоактивен газ, който предизвиква рак на белите дробове.

## Как можете да се предпазите?

■ Купувайте материали за ремонт от големи специализирани магазини, а не от пазари или сергии. Ако се съмнявате, помолете продавача да ви покаже сертификата за качество.

■ Откажете се от линолеума в полза на ламината, а най-добре - на дървения паркет или дюшемето. Това е един от случаите, когато не бива да икономисвате средства, особено ако покривате пода на детска стая или спалня.

■ Ориентирайте се към хартиените тапети.

■ При избор на бои спрете се на водоемулсионните, алкидните, латексните или полиефирните. Те бързо съхнат и вредните изпарения са по-малко. Старайте се да не нанасяте много слоеве.

■ Четете внимателно етикетите със съдържанието на купуваните от вас материали.

■ След ремонт проветрявайте по-често. (ЖЗ)

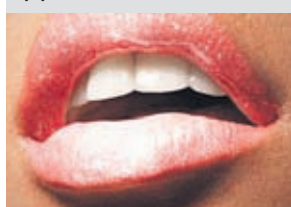
## Любопитно

### Семейство



Жените хора имат по-голям шанс да оцелеят от раково заболяване в сравнение с тези, които преживяват раздяла или живеят сами. Информациите са на Би Би Си, които цитират американски изследователи от университета в Индиана. Те открили, че семейните хора имат 65 % шанс да живеят поне пет години след появата на заболяването, докато при "самотниците" този процент е едва 45.

### Диетично?



Балсам за устни, който гори калории, е най-новият моден писък в средите на обсебените от отслабването. Според неговия изобретател д-р Курц балсамът е подходящ както за жени, така и за мъже, а действието му се изразява в това, че когато е поставен върху устните, той намалява апетита и подобрява метаболизма.

### Разум и страсти



Берлински бордей предлага сериозни отстъпки на онези от своите клиенти, които пристигат на велосипеди, съобщава Апапова. Собственикът на публичен дом Maison d'epave Томас Гоец обяснява, че с това си оригинално хрумване помага едновременно за опазването на околната среда и на напредъка на своя бизнес, който доскоро търпял тежки удари вследствие на икономическата криза.

## Кой се страхува от белите коси

Една от най-неизменните черти на човека е неговата склонност да отлага. Независимо дали става въпрос за баналности като някоя служебна задача, или когато залогът е самият му живот. В природата обаче няма отлагане, всичко се случва тогава, когато е казано. Въпреки десетките изследвания и експерименти засега учените не са открили начин, по който може да бъде овладяно побеляването на косата. Като че ли единствена налична опция си остава боядисването, а добрата новина е, че днес отпънците на сивото дори са предпочитани от мнозина, защото този цвят придава елегантен и изтънчен външен вид.

Има много причини, които определят кога ще започне да посивява или побелява косата на даден човек. Генетичната предразположеност е най-определящата от тях. Ако косата на родителите е посивяла рано

- това очаква и техните наследници. По принцип първите бели коси се появяват около 40-те. Според статистиката на 50 години половината от косата на мъжете и жените вече видимо е сива.

Косата започва да посивява, а впоследствие и да побелява, защото от определена възраст нататък фоликулите в човешкия косъм спират да произвеждат меланин - пигмента, който определя цвета на нашата коса. Ако в косъма се съдържа повече меланин, цветът на косата ще е по-тъмен, ако е по-малко - светъл. В процеса на стареене пигментните клетки във фоликулите на косъма постепенно започват да произвеждат намалени количества меланин, което води до загуба на цвета на косата и съответно посивяване. С времето тялото въобще спира да създава нови меланоцитни клетки, които да заменят умиращите, и крайният ре-



зултат е пълното побеляване.

Съществуват и случаи на т.нар. преждевременно побеляване, което се наблюдава при съвсем млади хора на по 20 години. Твърдения, че косата може да побелее за една нощ от изпитан огромен страх или уплаха, са напълно научно обосновани. Определена психическа или емоционална травма може

да стресира до такава степен човешкия организъм, че той да спре да произвежда вече споменатото вещество меланин, а в някои случаи - изобщо да прекрати временно растежа на косъма. Причини за ранното посивяване на косата могат да бъдат още неправилното хранене, пушенето, липсата на витамини от група В, занемареното състояние на скалпа, миеенето на косата с прекалено топла вода, сушенето със сешоар, третирането на косата с бои от ранна тийнейджърска възраст. Ако искате да избегнете белите коси за колкото се може по-дълго време, избягвайте храна като газирани напитки, бялото брашно, рафинираната захар и всички направени от тях продукти. Тези изделия отнемат енергията на клетките и водят не само до сива коса и преждевременно състаряване, но и до ранни бръчки и проблемна кожа.



# За и против кофеина

Ободрителните напитки продължават да предизвикват научни спорове

**З**наете ли какво обединяват прите най-разпространени и толкова различни напитки - кафето, чая и кока-колата? Основната им съставка - кофеинът. Това е натурално вещество, което се съдържа в листата и плодовете на повече от 60 растения. От хилядолетие хората употребяват кофеин и е логично да се предположи, че това е най-изученият компонент на хранителната промишленост. Но и до момента има много противоречиви версии за неговото влияние върху организма.

Американската медицинска асоциация уверява, че при умерена употреба на кафе и чай съдържащият се в тях кофеин не нанася никаква вреда върху здравето на човека. Приемливата доза е около 3 чаши дневно. Чувствителността на хората към това вещество обаче варира в широки граници. Някои могат да изпият няколко чаши поред, без да усетят ефекта му, а други

след две-три глътки не могат да заспят цяла нощ. Затова и дозата, осигуряваща бодрост и повишен тонус, се определя от индивидуалната чувствителност на всеки.

Масшабно изследване, проведено в САЩ, доказало, че няма никаква връзка между употребата на кофеин и рака. До момента изследователите не са открили и желани доказателства за твърдението, че кафето

*Американската медицинска асоциация уверява, че при умерена употреба на кафе и чай съдържащият се в тях кофеин не нанася никаква вреда върху здравето на човека*

предизвиква исхемична болест на сърцето или може да стане причина за високо кръвно налягане. Въпреки това особено чувствителните към кофеина хора с хипертония не бива да превишават нормалната за тях доза.

Учени от Финландия,

Кафето е източник на удоволствие, а оказва се - и на здраве

Снимка Кирил ХРИСТОВ, Булфото



страната с най-висока употреба на кафе, изследвали 14 000 души и доказали, че популярната напитка може да снижи риска от развитието на диабет. До същия извод са стигнали и експерти от Харвардската школа по общественото здраве.

Въпреки това учени

прекомерната употреба на кафе води до разнообразни проблеми със здравето - безсъние, тревога, разстройство и неравномерно сърцебиене. Много диетолози съветват да не се пият повече от 3-4 чаши на ден, особено по време на бременност. Затова и всеки сам трябва да прецени дали

ще намали риска от развитието на диабет, или ще се лиши от здрав и спокоен сън.

Съществува и мнение, че постоянната употреба на продукти, съдържащи кофеин, може да предизвика зависимост, сродна на наркотичната. Действително някои хора, свикнали от

много време на определена доза кофеин, могат да изпитат временен дискомфорт (главоболие, повишена възбудимост, раздразнителност), ако се откажат от тези напитки. Но това може лесно да се избегне, ако употребяваното количество се намалява постепенно. (ЖЗ)



Деца, които имат проблеми с говора, се нуждаят от много грижи и внимание

Всички знаем, че плавната реч е гладка, ритмична, без усилия и колебания. Но и сме наясно, че никой човек не е застрахован от прекъсвания в говора. При заекването това се случва много често. 7-10% от речта на обикновения човек са прекъснати, но надскочили се този процент, значи съществува проблем.

Много деца на възраст между две и пет години преминават през естествен период на неплавна реч. Обикновено тя се проявява в повторението на цели думи или фрази, както и в често изпо-

лзване на междуметия. При децата не присъстват характерните за възрастните напрежение и тревога. Някои деца израсват този период, но при други прекъсванията в речта и трудността при произнасянето на определени букви и звуци.

Съществуват много теории за причините, водещи до прекъсванията в речта и трудността при произнасянето на определени букви и звуци. Днес специалистите смятат, че факторите, водещи до заекване, могат да се обединят в следните групи: конституционални, средови и комуникационни. Вече все по-упорито

## Как да преодолеем заекването

се говори и за генетична предразположеност към заекването.

Традиционно подходите към лечението на заекването се разделят на два лагера: "говори плавно" и "отнасяйте се по-леко към заекването". Най-добре е двата подхода да се съчетаят. С помощта на първия се изработва навикът на плавната реч, а вторият помага да се снижи напрежението и така да се модифицира заекването, че то да не пречи на общуването.

Техниката на плавния говор е насочена към корекция на дишането, гласа и другите движения, необходими за лекото произнасяне на думите. При модификацията на заекването децата се учат преди всичко да пропускат в речта си думи, на които заекват. По-нататък те се обучават да контролират речта си в момент на заекване без напрежение.

Кои признаци сигнализират, че детето ви може да започне да заеква:

- често срещащо се повторение на думи;
- удължаване на звуци;
- избягване на общуване с думите: "Това не мога

- да го кажа";
- разстроен вид;
- напрежати мускули на лицето и шията, както и напрежение в гласа;
- реч с неочаквано повишаване на силата на гласа.

**Как да намалите риска от появата на заекване при детето ви:**

- говорете бавно и плавно;

- правете паузи в собствената си реч;
- задавайте по-малко въпроси - те оказват натиск върху детето и то се чувства ограничено във времето за отговор;
- внимателно изслушвайте детето, давайте му възможност да почувства, че това, което

казва, е най-важното нещо в момента;

- казвайте му, че речта може да бъде трудна;
- отделяйте специално време за беседи, обграждайте го с внимание - това ще повиши самооценката му, което ще намали темпа на неговата реч. (ЖЗ)

Непасаве

ПРИ ДИЕТА И ОТСЛАБВАНЕ  
ПРЕДПАЗВА ЧЕРНИЯ ДРОБ!

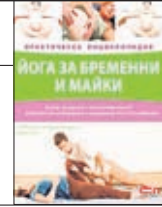
Подпомага изхвърлянето на токсини при:

- диети за отслабване
- неправилно хранене

Мощен антиоксидант!

www.ecopharm.bg





# Рилските езера - зона на космическа енергия

Презастрояването на българските планини не подмина и балканския първенец



Петя ИВАНОВА

Планината, високото място, не търпи лоши мисли и желания. Тук атмосферата е толкова

чувствителна, че ако направите нещо отрицателно, ще пострадате. Така учителят Петър Дънов по възможно най-прост начин обяснява магията и душевния мир, които изпитва всеки човек, озовал се в Рила. Седемте рилски

езера са най-живописната езерна група у нас и един от най-посещаваните планински райони в България. Разположени са в циркус, който съперничи на световни гледки (според пътешественика Р. Оджакوف поразително прилича

Седемте рилски езера зареждат с положителна енергия

Снимки Авторът



на друг в Хималаите) и за който казват, че крие вратата към Агарта - мястото, от което може да се влезе в друго измерение, в по-висши светове. Според Петър Дънов изкачването на езерата е движение от физическия свят към света на най-фините енергии. Много от растителните видове в района на езерата са уникални и са включени в Червената книга на България като застрашени от изчезване или редки.

На брега на Рибното езеро, на около 5 минути от старата хижа, е дъновисткият извор с чучур от бял мрамор, оформен като "Ръцете, които дават". До езерото се намира връх Хайдутин (Харамията), под който е дъновистката поляна, където се играе паневритмията - танц в хармония с космическия ритъм. Изпълнява се тук, на рилските езера, защото според Бялото братство съществува връзка между седемте енергийни чакри при човека и седемте езера. Паневритмията е сбор от 28 точно определени движения, чрез които танцьорите събират космическа енергия.

Най-известни сред седемте рилски езера са шестото - Сърцето, или Окоето, и седмото - Сълзата. Със своите 37,5 метра Окоето е най-дълбокото езеро на територията на България. Заради дълбочината си при слънчево време Окоето има изумителен турско-син цвят. Сълзата пък е най-високо от седемте езера - намира се на цели 2535 метра надморска височина.

За съжаление презастрояването и комерсиализирането на българските планини не подмина района на Северозападна Рила и Седемте рилски

езера и предизвиква остра гражданска кампания в защита на природата на Рила. През последните две години природозащитни организации се борят за спиране на проекта "Кабул - Езерата - Паничище", известен още като "Супер Паничище" и осъществяван от офшорната компания "Рила спорт" АД. Той предвижда изграждането на ски курорт, който навлиза с 80% от площта си в Национален парк "Рила", силно урбанизира и комерсиализира района на Седемте рилски езера и уврежда непоправимо един от главните водоизточници на България - северозападния дял на най-високата българска планина.

Въпреки протестите и действията на природозащитниците част от проекта вече е реализирана, природата се уврежда и в обществото се насажда чувство за безнаказаност. След влизането в експлоатация на открития лифт х. "Пионерска" - х. "Рилски езера" в циркуса на Седемте рилски езера, и без това доста натоварен като посещения, могат да се видят много увреждания: туристическите пътеки са се превърнали в няколко успоредни ровини с дълбочина до коляното на възрастен човек, около тях и в езерата се извърлят боклуци (които добросъвестните планинари събират и прибират в раниците си), берат се защитени растителни видове, човешкият глъч и пренаселеност обезпокояват местните обитатели на животинския свят, нарушават се изискванията да не се лови риба, забраните за къпането в езерата, паленето на огън и бивакуването извън разрешените места.

## Свят

### Минало незабравимо



Сър Пол Маккартни отпече за пореден път спечеленията, че в миналото не се е разбирал особено добре с другия легендарен член на „Бийтълс“ - Джон Ленън. В интервю за The Radio Times Маккартни обяснява, че много от някогашните несправедливи обвинения на Ленън към него, като това, че е саботирал студийните записи на песните, са били направени под въздействието на наркотичните средства, употребявани от Джон.

### Музи



Дизайнери, работещи за Сициентоложката църква, намериха своето ново вдъхновение в лицето на мистър и мисис Круз. Модните специалности ще се опитат да включат някои от най-характерните елементи от стила на Том Круз и съпругата му Кейти Холмс в изработката на нови сициентоложки униформи.

### За най-важния ден



"Ролинг Стоунс" бяха коронясани за най-скъпите "сватбени музиканти" в света. Всеки, който иска рок динозаврите да пеят на неговото сватбено тържество, ще трябва да се бръкне с около 5 млн. лири. Веднага след тях в класацията се нареждат сър Елтън Джон и Кайли Миноуг, чиито тарифи са по 2 млн. лири.

2009  
**Sargenor Cup**  
VIP TENNIS TOURNAMENT

За трета поредна година Ecorhamt организира тенис турнира VIP Sargenor cup. Той ще се проведе на 5. 09. 09 - 6. 09. 09 от 9.00 ч. на кортовете на тенис клуб Левски в Борисовата градина в София.

МЕДИЕН ПАРТНЬОР

Health media group

Sargenor NeOx



# Рим, Лондон, Париж - дестинация възможна

Нискобюджетните пътувания направиха света достъпен за всички



Нискобюджетните полети са удобни и сигурни

Снимка Добрин КАШАВЕЛОВ, Булфото

**Петър ГАЛЕВ**

След отпадането на визите и с навлизането на ниско-тарифните авиокомпани Европа наистина се "смали" за българите. Пътуването до Рим, Лондон, Париж или Мадрид вече не е онова преживяване, за което мечтаехме с години, събирахме пари с месеци и

подготвахме седмици наред. И какво по-хубаво от това?

Но се оказва, че все още доста хора имат скрупули да тръгнат на лесно пътешествие. Но да започнем поред.

Самият полет може да се осигури на много приемлива цена, особено ако се планира няколко месеца предварително. Не избирайте топ сезона, защото тогава всички е претърпано с турис-

ти, а и билетите са по-скъпи. Освен това няма нищо по-изморително от многочасови градски преходи в жезата. Ако си вземете билет за периода октомври - април, можете да получите цена под 100 лв. на човек за отиване и връщане с летищните такси. Купуването на билет за ниско-тарифните компании става през интернет чрез кредитна карта. Някои компании дават въз-

можност за плащане и с дебитни карти. Въвеждането на данните от картата не бива да ви плаши - това са големи международни компании, които знаят, че ако се провалят с електронните плащания, с бизнеса им е свършено. Има възможност и за купуване на билет през туроператор, но това носи допълнително оскъпяване. След като плащането се потвърди, получавате имейл с номера на резервацията и имената на пътниците. Този номер се носи на летището, но може да се явите и само с паспорта. При електронната процедура за за-

купуването на билета системата ви предлага различни екстри, но спокойно можете да се въздържате от тях. Например избор на конкретно място в салона, качване на борда преди другите пътници, допълнително количество багаж и др. Добавките не изглеждат скъпи на пръв поглед, но събрани за едно семейство и за двата полета, натоварват бюджета ви. Може би има смисъл от предлаганите застра-

Освен това обикновено летят с нови самолети с комфортно оборудвани салони. Всъщност те поддържат по-ниска цена на полетите заради липсата на билетни бюра, краткия престой на летищата, липсата на безплатна храна на борда, ограниченията за багажа (а това намалява полетното тегло и разхода на гориво), използването на второстепенни летища и т.н.

Освен евтини самолети, в интернет могат да се намерят и хотели на прилични цени. За центъра на Рим например, ако резервирате достатъчно време предварително, можете да наемете двойна стая с всички екстри - климатик, телевизор, хладилник, закуска - на цена около 70 евро на вечер. С храната също може да се mine икономично. В супермаркетите на Западна Европа цените са подобни на нашите, а понякога и по-ниски. Освен това човек понякога се нахранва само от опитването на различни продукти, които любезно му предлагат около щанда.

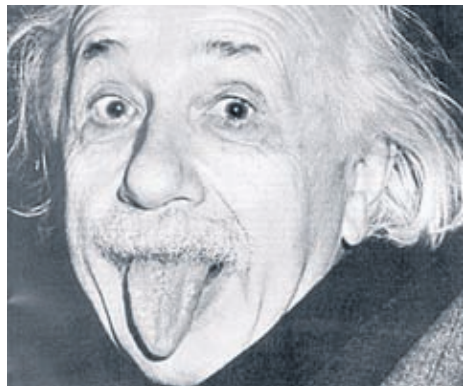
Простата сметка показва, че едно тричленно семейство може да посети някоя от европейските столици за 4 дни (3 нощувки) за около 1000 лв., включващи път, хотел и дневни пари за икономично хранене. Останалите екстри са според възможностите.

*Едно тричленно семейство може да посети някоя от европейските столици за 4 дни (3 нощувки) за около 1000 лв., включващи път, хотел и дневни пари за икономично хранене*

По отношение на сигурността на полетите нискобюджетните компании не отстъпват с нищо на останалите превозвачи. Те са длъжни да отговарят на общите авиационни изисквания.

## По-талантливи ли са левичарите?

Само 7-10% процента от населението на нашата планета пише с лявата ръка, но за сметка на това левациите си имат дори официален ден от календара, на който празнуват своята необикновеност. Макар някога обществото да не е гледало с добро око на тези хора, сега вече мнозина учени са склонни да вярват, че използващите основно лявата си ръка постигат по-добра реализация в живота от десняците. Ето няколко красноречиви примера:



**1. Брус Уилис** - лявата ръка в никакъв случай не е попречила на актьора от "Умирай трудно" и "Армагедон" да се превърне в един от най-емблематичните екшън герои на своето време.

**2. Анджелина Джоли, Джулия Робъртс, Никол Кидман** - освен че са носителки на престижната награда "Оскар", тези три великолепни актриси имат и нещо друго общо помежду си. Познахте - левичарки са.

**3. Рафаел Надал** - младата суперзвезда на испанския тенис доста измъчва своите съперници с мощните удари, идващи от лявата му ръка.

**4. Алберт Айнщайн** - носителът на Нобелова награда за физика и баща на Теорията за относителността не е имал никакви притеснения относно нетипичното за неговото време използване на доминираща лява ръка.

**5. Барак Обама, Джордж Буш младши и Бил Клинтън** - да, последните трима американски президенти са подписвали документи от световно значение само и единствено със своята лява ръка.

Патентован Аюрведичен продукт

**COMFORTEX®**

20 меки желатинови капсули

**Не се надувай, карай спокойно!**

Отстранява излишните газове в червата

Съдържа само билкови екстракти

Екофарм

Аюрведична серия

ЕКОФАРМ, 1421 София, бул. "Черни връх" 14, бл. 3  
тел.: 963 15 96; 963 15 97

www.ecopharm.bg



# Изкуство и действителност

Сергей ТРАЙКОВ

**Ч**у се изплашен крясък, след това едно тяло падна зад борда и поч-ти веднага проехтя жалостив вик:

- Помощ! Давя се!

Разхождащите се по палубата пасажери с тревожно жужене се струпаха на десния борд, а високо над тях се разнесе властният глас на капитана:

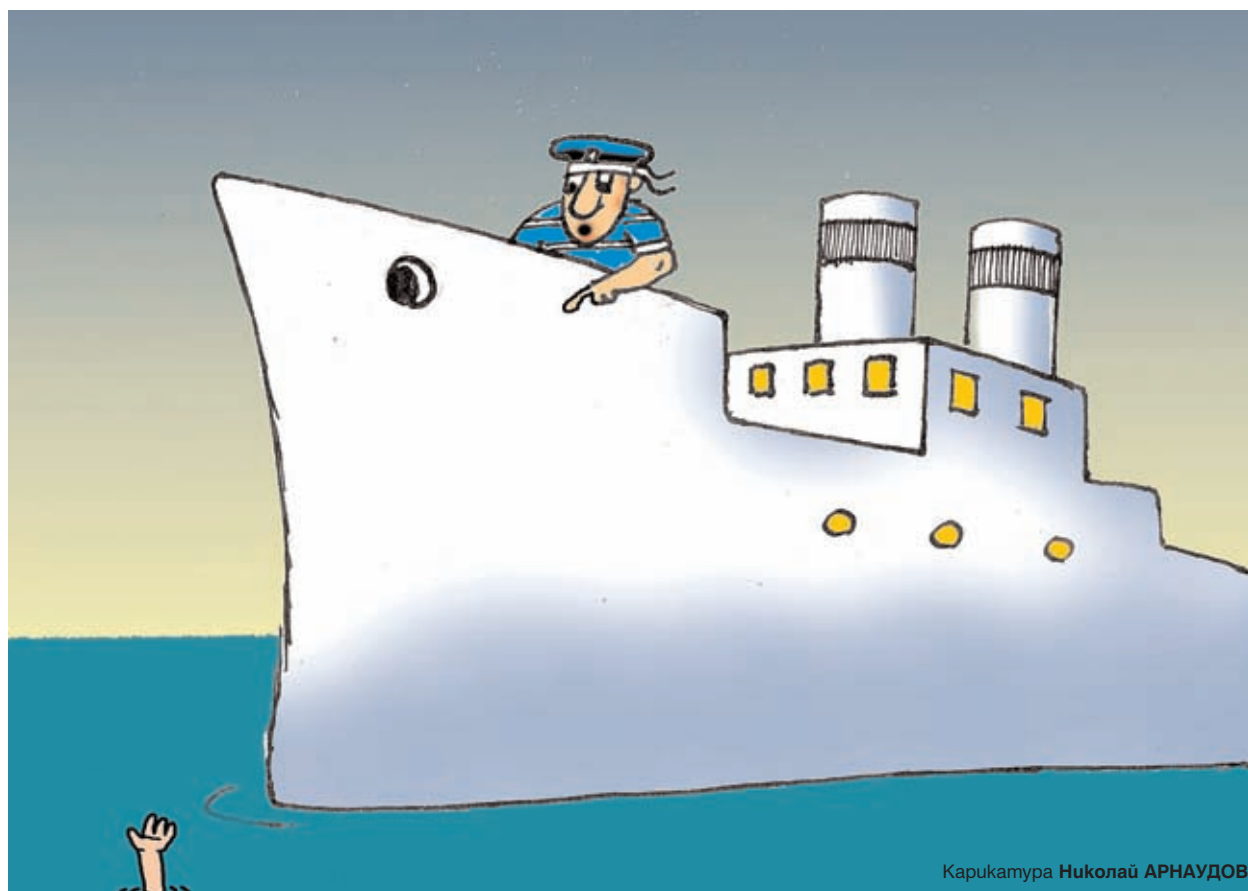
- Стоп машини! Човек зад борда!

- Помощ! - продължи да вика потъващият и да пляска с ръце.

- Но той ще се удави! - направи фундаментално откритие най-красивата от пътничките, около която имаше пет-шест ухажори, и две естествени сълзи навлажниха изкуствените ѝ клепки.

- Няма! - успокои я висок рус здравеняк и се изправи на борда.

- Ах! - прошепна възторжено хубавицата, а русият я изгледа победоносно, извади джигесема от вътрешния джоб на самото си, подхвърли го на палубата и скочи на-



Карикатура Николай АРНАУДОВ

голу с главата.

През това време пог-вещото ръководство на капитана към водата бързо бе спусната спасителна лодка с четирима

моряци.

- Той скочи с толкова скъп костюм! - извика ужасено след русия хубавицата.

Останалите ухажори

обаче ѝ спестиха това разочарование. Четирима от тях се съблякоха набързо и гледайки я в очите, полетяха един след друг в морето.

- Помощ! - обади се с отслабнал глас потъващият. - Давя се!

Боцманът сграбчи няколко спасителни пояса

и започна да цели с тях удавника, но те падаха върху главите на негови-те спасители.

Лодката с моряците вече се приближаваше към все по-немошно пляскация удавник и това вдъхваше надежда.

Изглежда обаче, пог-ледът на хубавицата се

оказа по-мошен от вес-лата на моряците, защото петимата ухажори се приближиха първи до да-вещия се и го хванаха под мишниците.

След това нагянаха поясите върху него и бав-но заплуваха към лодка-та.

- Стоп на снимките! - извика през мегафона някъде от високо режись-орът, който след 20-го-дишно събиране на пари най-после снимаше бъл-гарски филм за морала и другите непреходни чо-вешки ценности, поста-вени на изпитание по време на прехода.

- Кадърът стана мно-го добре! Даже отлично! Край на снимките за днес!

Пасажерите статис-ти веднага обърнаха гръб на ставащото сред вълните и хукнаха към средата на палубата, къ-дето директорът на продукцията започваше да раздава хонорари, го-рещо кафе и сандвичи.

Петимата ухажори пуснаха удавника, измък-наха от него спасител-ните пояси, нахвърляха ги в лодката, качиха се при моряците и след мал-ко двете автоматични ма-кари я вдигнаха на па-лубата.

А потъващият, ос-танал извън кадъра, се удави.

## Библиотека

### Йога за бременни и майки

Практическа енциклопедия

Д-р Франсоаз Фрийдман

издателство: СофтПрес

година: 2009

страници: 56; цена: 9.95 лв.



Д-р Франсоаз Фрийдман е инструктор по йога за бременни, лек-тор по акушерство и медицински ант-рополог в Университета Кембридж. Новаторската работа на Франсоаз в областта на бременността и ражда-нето, описана в многобройните ѝ кни-зи, видеоуроци и телевизионни преда-вания, е призната навсякъде по света.

Редовното практикуване на йога може да бъде от огромна полза за по-лесното зачеване, във всички стадии на бременността, при раждането и

възстановяването след това, довеж-дайки ви до физическа, емоционална и умствена върхова форма. Класически-те пози са специално адаптирани за нуждите на тялото в този период. Уп-ражненията за дишане и релаксация ви помагат да се подготвите ментал-но и емоционално за май-чинството и да установи-те дълбока връзка с пло-да, който расте във вас. Фотографиите в тази бо-гато илюстрирана енци-клопедия ви показват всяко упражнение стъпка по стъпка. Не е необходимо да сте практикували йо-га, за да използвате тази книга.

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

Патентован Аюрведичен продукт

**NeOx**

Просто се движиш!

Бързо и ефективно повлиява болката в ставите и мускулите

capsules

cream

oil

Ecopharm

Аюрведична серия

www.ecopharm.bg



ЛЕТНИ МУЗИКАЛНИ ПРАЗНИЦИ НА ЦАРЕВЕЦ АСПИРИН

ЛЕКАРСТВО ПРОТИВ ГАДЕНЕ

ПРОЗВИЩЕ НА АРТИСТА-КУЛИНАР ПЕТЪР БЪЧВАРОВ

РЕКА ВЪВ ФРАНЦИЯ ПАРКОВО ДЪРВО С ДЛАНОВИДНИ ЛИСТА

КОЗЯ ВЪРБА

ГРУПА ЖИВОТНИ НА ПАША МАРКА ФРЕНСКИ СМАЗОЧНИ МАСЛА

ФРЕНСКО МОДНО СПИСАНИЕ МАРКА РУМЪНСКИ ДЖИПОВЕ

СЪСТОЯНИЕ НА ПОКОЙ В ПАДЕН МОМЕНТ МАРКА РУСКИ САМОЛЕТИ

НАШЕ СТАРО БОЙНО ИЗКУСТВО

ВЪГЛЕРОДНО ХИМИЧЕСКО СЪСТОЯНИЕ, СУРОВИНА ЗА ПЛАСТМАСИ

НАШ МОРСКИ НОС

РОМАН ОТ К. КЮЛЮМОВ

МУЗА НА ЛЮБОВНАТА ПОЕЗИЯ УНГАРСКИ ФИЛМ, РЕЖ. М. МЕСАРОШ

НАШЕ КНИГО-ИЗДАТЕЛСТВО ТАЛИСМАН

ПЕЧАТАРСКИ ШРИФТ ИМЕНАТА НА НАША ПИСАТЕЛКА „ПРЪСТЕНЪТ“

ИСПАНСКИ ФУТБОЛИСТ, НАЦИОНАЛ „ЛИВЪРПУЛ“ МАРКА НАША БИРА

РЕКА В РУСИЯ, ПРИТОК НА УРАЛ

МАШИННА СМАЗКА

ПРИВИЧКА

МОДЕЛ НА „ХЮНДАЙ“ АНГЛИЙСКА ЛЕКОАТЛЕТКА, СВ.Ш.-09 СЕДМОБОЙ

ГЕРОЙ ОТ ТВ СЕРИАЛА „СЕМЕЕН ЛЕКАР“ ЕЛИНСКИ ПОЕТ-ЕПИК

ТЕЧНОСТ ЗА ДЕЗИНФЕКЦИЯ НА УСТНАТА КУХИНА

ГЕРОЙ НА Й. ЙОВКОВ „ЮНАШКИ ГЛАВИ“ КОЗМЕТИЧНО СРЕДСТВО

РЕКА В РУСИЯ, ПРИТОК НА УРАЛ

МАШИННА СМАЗКА

ПРИВИЧКА

ЕВРЕЙСКИ МЕСЕЦ

ШВЕДСКИ ЗИМЕН КУРОРТ

МУЗИКАЛНА ТВОРБА ЗА ДЕВЕТ ИНСТРУМЕНТА МОЩ, ЕНЕРГИЯ

НАША РОКГРУПА

СТАВА НА КРАК

ДВУСМИСЛЕН НАМЕК

ФРЕНСКИ ТЕНИСИСТ

ОВОЩНО ДЪРВО

ИГЛОЛИСТНО ДЪРВО

ПОРЪБЕН ПРОРЕЗ НА ДРЕХА СЕЛО В КОТЕЛСКО

ДЪРВО ЯБЛАН /МН.Ч./ СМЕШНИК

МЯРКА ЗА МОЩНОСТ

НЕИЗЛЕЧИМА БОЛЕСТ

ОТЗВУК, ОТГЛАС

ПОРОДА ПАПАГАЛИ

СЪД ЗА ТЕЧНОСТИ

ИМЕНАТА НА НАША ТЕАТРАЛНА АКТРИСА ТЪКАЧНА МАШИНА

ИМЕНАТА НА „МИСИС БЪЛГАРИЯ“, 2007 ГРАД В БЕЛГИЯ

СПОРТНО РАВЕНСТВО

ЯПОНСКИ ТЕАТРАЛЕН ЖАНР

ВАРЕНО ЖИТО СЪС СТАФИДИ

ГЕРОЙ НА Й. ЙОВКОВ „ВРАЖДА“

РОМАН ОТ ЕМИЛ ЗОЛА

ПОДВИЖНИ ЧАСТИ ОТ САМОЛЕТНИ КРИЛА

РЕЧНИК : АКОРЕН, ЕКИВОК, ИГОЛ, ИЗЕР, НУН, СИМОН, СТИРОЛ

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 31 (84)

**ВОДОРАВНО:** Побитите камъни. Абето. "Визаж". "Ще те запаля". Ан. Монолог. Тикер. Васева (Сашка). Рона. Ева. Алабаш. Руг. РАМ. Роне (Фин). Име. Лигер. Еритема. Диня. Ата. Ир. Димо. Дете. Ик. Скат. "Том". Мотики. Езерити. Плат. Тар. Белене. Ер. Итори. Оператор. Дар. Иго. Елеватори. Ибадан. Огол. Лалетика. Онеса (Анга). Глисеру. Ела. Араб. Нум.

**ОТВЕСНО:** Новорипи. Лигол. Бином. Нематогу. Визон. "Лямото". Ос. Талари. Ет. Реле. Пижо. Ога. Итил. Генетика. Ели. Вещ. Вера Кирова. Кета. Пале. Катю. Фетел (Себастиан). Мека. Рома. Пъзел. Бари. Нара. Етика. Тип. Барикело (Рубенс). Ар. Ава. Иразери. Талашит. Тен. Боб. Бяс. Мед. Реган. "Те". Еремити. Аген. Таби. Амаатерасу. Гонагу. Омур. Нам (Мару-Жозе).



Без гуми Карикатура Николай АРНАУДОВ

### Сугоку

Лесно

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

Средно

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

Трудно

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

### 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

Прегнечат: Веселка Александрова, Росица Иванова

Коректор Татяна Георгиева

Адрес: София, ж.к. „Малинова долина“, бл. 8, вх. А, ет. 4 тел.: 02/962 58 12; 0887 60 80 80; факс 961 60 41; e-mail: info@health.bg

Печат: Печатница „Дружба“, София, жк „Дружба 1“, ул. „Илия Бешков“, № 3, тел. 02/422 59 08

Вестникът се разпространява безплатно.

Реклама Мария Богданова мениджър Реклама „Икономедиа“ АД София 1000, ул. „Иван Вазов“ 18, тел. + 359 2 9376 399 факс + 359 2 9376 270 GSM + 359 899 817582 mariab@capital.bg www.economedia.bg



# Най-хубавите неща на света са безплатни и полезни

Резултати от представително социологическо изследване на читателите на вестник „Живот и Здраве“

Вестник "Живот и Здраве" е първият безплатен вестник в България, който още с появата на първия си брой през април 2007 се появява на бял свят не като медиен експеримент. А в отговор на реалната необходимост от издание, което сериозно и компетентно да разговаря със своята аудитория за най-ценното нещо на света - човешкото здраве. За разлика от всички останали издания, които фокусират вниманието си върху болестите и тяхното лечение, вестник "Живот и Здраве" се концентрира върху здравето и как да живеем, че да не се разболяваме. Или поне да не си причиняваме болести.

Проектът "Живот и Здраве" на Хелт Медия Груп има доста допирни точки с кампанията "Безплатен съвет" на американката Таня Барнес, която използва най-модерните медийни форми, за да помага на хора, изпаднали в нужда и беда. Таня Барнес се застъпва за пълна свобода на ползвателната информация, която включва не само свобода на словото, мненията или медиите, но също така провежда кампании за безкористна размяна на такива незаменими човешки дейности като "безплатни прегръдки, безплатна любов и безплатни обеда".

От своето създаване през 2007 г. Хелт Медия изразява своя облик като медийна група за здравето на българите и активно съдейства и подпомага всички дейности с тази незаменима ценност.

Водени от желанието да проверим дали наистина се движим във вярната посока, направихме съвместно с ТНС ББСС Галъп Интернешънъл представително социологическо изследване за нашата читателска аудитория.

Всеки медиен потребител притежава навици, които са толкова индивидуални, колкото и пръстовете отпечатъци. Тази тенденция потвърдиха и самите резултати.



Аудиторията на вестник "Живот и Здраве" на национално ниво се оказва, че наброява 372 000 души, или 8% от аудиторията на седмични вестници, а общо от всички четящи българи - 6%.

Сред изследваната редовна аудитория на вестник "Живот и Здраве" 36% четат поне 2-3 броя месечно, 34% четат всеки брой, а останалата 1/3 четат 1 брой месечно.

В контекста на печатни издания на здравословна тематика и здравословен начин на живот, които четат редовно, като основни конкуренти на вестник "Живот и Здраве" респондентите нареждат изданията "Лечител" (23%) и "Доктор" (15%).

Вестник "Живот и Здраве" е високо ценен от своята аудитория по реди причини: полезните здравословни съвети и здравните теми като цяло са основните му предимства.

Най-силно оценените от целевата група страни на вестника (над 50% от аудиторията са на мнение, че напълно се отнасят за изданието) са: интересни и разнообразни материали; обективна полезна информация; вестник, подходящ за всички, с

добър имидж и репутация; наистина вестник за здраве и антиейджинг.

Най-харесваната рубрика е "Здраве", високо оценена от 70% от аудиторията на вестника.

57% от аудиторията на вестник "Живот и Здраве" посочват, че се случва да препрочитат стар брой на вестника.

Близо половината от респондентите прекарват между 16 и 30 минути с един брой на вестника, общо 85% четат дадения брой между четвърт и един час, независимо дали го четат наведнъж или на няколко пъти.

Над 50% от читателите декларират, че между един и трима души около тях четат взет от самите тях брой на вестник "Живот и Здраве".

Сред сегашната аудитория на вестник "Живот и Здраве" (всички респонденти, които четат поне един брой месечно) откриваме 28% мъже и 72% жени.

Най-висок е дялът на читателите на възраст 46-55 години (28%), а най-нисък - на читателите на възраст 18-25 години (12%), 39% са в по-широкия възрастов интервал 26-45 години.

Сред читателите на изданието преобладават респонденти с висше образование (39%).

Близо 2/3 от аудито-

## Демография

Чист личен месечен доход		%
До 250 лв.		11
251-400 лв.		17
401-650 лв.		22
651-800 лв.		11
над 800 лв.		7
Без доход		3
Отказ		27
Чист месечен доход на домакинството		%
До 250 лв.		4
251-500 лв.		10
501-750 лв.		8
751-1000 лв.		17
1001-1250 лв.		7
Над 1250 лв.		21
Отказ		34
Работен статус		%
Работя на пълна заетост		70
Работя на частична заетост		3
Уча и работя		2
Уча		4
Майчинство		2
Домакиня		1
Пенсионер		12
Безработен		6

рията работят на пълна заетост, а сред тях най-висок е дялът на служещите специалисти с висше образование.

Най-голяма част от аудиторията (приблизително 1/4) е декларирала чист личен месечен доход в интервала 401-650 лв., приблизително същият дял от нея е декларирал чист месечен доход на домакинството над 1250 лв.

Четене на книги, слушане на музика, готвене, кулинария, екскурзии, туризъм са най-често споменаваните приятни на аудиторията занимания, като четенето на книги и готвенето са по-типични за

по-възрастната част, другите - респективно за по-младата.

Други по-типични занимания за възрастовата група до 35 години са сърфиране в интернет, шопинг, грижи за външния вид, посещения на клубове/барове.

Здравословното хранене, с което им е приятно да се занимават, е посочено най-много сред респондентите във възрастовата група 18-25 години.

В по-голяма степен аудиторията над 35 години се занимава с удоволствие с дейности като ремонт и поддръжка на жилището, работа в градина-

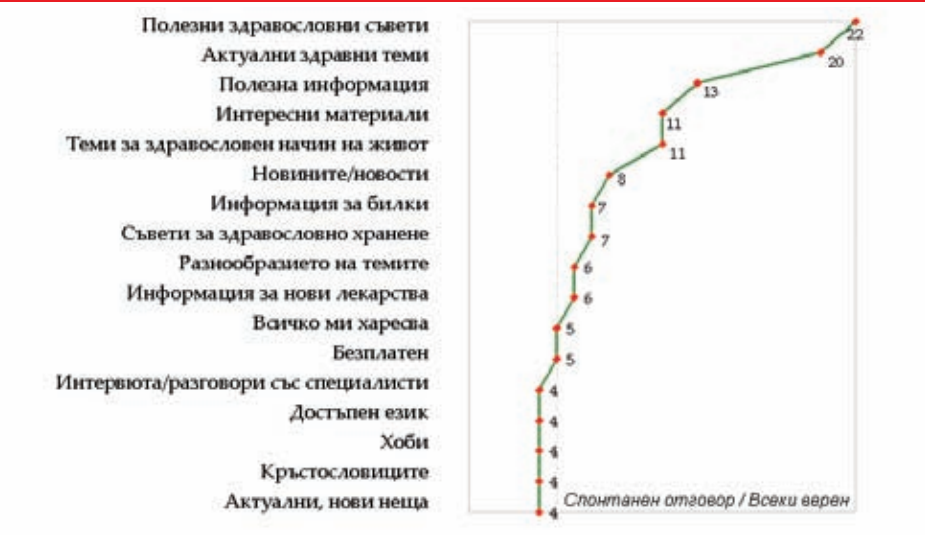
та, личното стопанство.

Цялостно за аудиторията на вестник "Живот и Здраве" най-важните ценности в живота са здравето и семейството.

Според субективните възприятия на респондентите 1/3 от тях оценява материалното си положение като "парите стигат за храна и грехи, но покупка на телевизор или хладилник би ни затруднила".

Като цяло невисоката познатост на вестник "Живот и Здраве" от страна на респондентите на национално ниво би могла да се счете като единствен негов недостатък.

## Какво ви харесва и какво четете във в. „Живот и Здраве“?



## Защо четете вестника и доколко са адекватни оценките за материалите?

