

Мускулната и ставна болка е **силен противник**



Ефективното решение се казва **NeOx**


Отново се движите!

Седен билак с чуден вкус от сирена

еН-Tu-Tyc

Билков сирен за кашлица

При суха и влажна кашлица
При възпаление и болки в гърлото




Само 2 капсули след хранене

COMFORTEX

премахва чувството на подуване и тежест в стомаха.

Връща естествения ритъм

За да тръгне всичко отново по ноти



Се-Лакс®
срещу запек

Натурален лаксативен сироп с екстракт от смоквия и сена

Безплатен абонамент



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



Брой 5 (105),
3 - 9 февруари
2010 г.
(зод. III)

Живот и Здраве

Национален седмичник за здраве, здравна политика и антиейджинг

Дискусия

Френски експерти за здравната система

Има държави, в които здравното осигуряване е на такова равнище, че поема разходите не само за медикаменти, лечение и медицински консумативи, но и за различни екстри, като санаториуми, нови рамки за очила или ортопедични обувки... Разбира се, това е постигнато след дългогодишни традиции, които повеляват не само на думи, че здравето е най-голямата ценност, че то струва много пари, които обществото е приело да отделя точно за здравни цели. Тази степен на здравна сигурност е постигната и чрез ползотворното сътрудничество между обществените и частните здравни фондове. Възможностите и ползите от това взаимодействие бяха в центъра на дискусиата, организирана от френската фармацевтична корпорация "Санофи Авентис" под патронажа на френското посолство в София. Въпросите на здравето ще бъдат обект и на предстоящи дискусии с участието на изтъкнати световни експерти.

Какво казаха френските експерти за здравната система, четете на стр. 6



Тестените храни ► 11

Звезди



стр. 12

Добрата новина

От 1 февруари 2010 г. вече можем да проверяваме здравния си статус чрез интернет страницата на НАП.

Повече подробности на стр. 7

Зима е. Спортувайте!

Снимка Рага ПЕТКОВА

Как да прогоним лошото настроение ► 8-9



Компютрите се ссружиха с рахита

Деца, които недостигат време прекарват навън и постоянно стоят пред компютрите, са застрашени от рахит, доказаха британски изследователи. Както е известно, рахитът е заболяване, свързано със системен недостиг на витамин D. Днес то може лесно да се избегне с помощта на правилно хранене и по-дълъг престой на слънце. В последните години обаче лекарите забелязали, че случаите на рахит във Великобритания станали необичайно чести.

Причината се оказала във факта, че през зимата децата предпочитат да си стоят въщи и да играят на компютри, вместо да излязат на чист въздух. Затова те не получават достатъчно витамин D. Увлечението по новите технологии съсипе здравето на децата и през топлите месеци.

Учените предупреждават, че при деца, прекарвали рахит, е повишен рискът от сърдечно-съдови заболявания, рак, диабет 2 и проблеми с костите.

Диагнози

Без нерви в студа



Валери ЦЕНКОВ

Знаете ли защо зъзнем, когато ни е студено? Треперенето е рефлекс и поради това идва неволно. Хората, бозайниците и птиците са ендотермични същества - т.е. телесната им температура не зависи от околната среда и остава постоянна.

Регулатор на телесната температура е хипоталамусът в мозъка. Когато кожата ни изстине прекалено, рецепторите му изпращат сигнали. Той пък издава команда телесните мускули да се свиват и разпускат по-интензивно. Започваме да треперим. Така организмът разширява кръвоносните съдове за сметка на съкращенията на телесната мускулатура. Студът наказва най-много пушачите и нервните хора. Никотинът предизвиква спазми в коронарните съдове, образува плака в артериите и свива капляриите. Тези въздействия са особено тежки при хората, страдащи от синдрома на Рейно. При тях капляриите на пръстите са силно чувствителни към студа, бързо се свиват и кръвта не успява да стигне до края на палците, те побеляват и стават болезнени. Против студа има само едно силно противодействие: да запазите спокойствие и самообладание. Стресът предизвиква същата реакция като студа. Кръвта се насочва към мозъка и вътрешните органи, за да реагираме и мислим по-трескаво. Така че колкото по-малко нервничим, толкова по-добре ще се чувстваме в студа.

Бил Гейтс обеща ваксина срещу малария

Бил Гейтс, основателят на корпорация "Майкрософт", съобщи, че ваксината срещу малария ще бъде достъпна след три години. Компютърният гений е основен участник в кампанията за борба със заболяването, което всяка година отнема живота на милиони жители на планетата, повечето от които са деца. Неговият фонд даде милиарди долари за борба с маларията. Представители на Световната здравна организация зая-

виха, че ваксината срещу малария се намира в последната фаза на изпитания и частично ще бъде достъпна след три години. За повсеместното ѝ приложение ще са необходими 10 години.

Бил Гейтс е разтревожен, че бюджетите на различните държави ще бъдат насочени към борбата с последиците от измененията в климата, а това според него е неправилно, защото съкращавало разходите за здравеопазване.



Вредата от... полезната храна

Прекалената употреба на храни, съдържащи антиоксиданти, може да навреди на хората, установиха учени. Според тях по този начин балансът в организма ще бъде нарушен. При възрастните може да възникнат проблеми с дишането, което ще ги затрудни, ако искат да спортуват и да се поддържат във форма. Сладките картофи, броколито, зеленият чай и други продукти дълги години бяха превъзнесени като суперхрани. Но ако в организма се натрупат

прекалено много антиоксиданти, ще се появи недостиг на прооксиданти, които ускоряват процеса на окисление, и ще се появят проблеми с дишането. Затова учените са категорични, че всичко трябва да бъде с мярка.

Изследователи от университета в Канада наблюдавали опитни животни, в чиято кръв се съдържаха различни дози антиоксиданти. Мускулната дейност на животните, пренаситени с антиоксиданти, се оказала по-слаба.

Онлайн диагностика



- Тревожи ви неустановена болка в някоя част на тялото?
- Чувствате необичайна промяна във физическото или емоционалното си 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 организмът 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.

Медици обявиха война на маргарина

Лекари от Британския факултет по здравеопазване призоваха правителството спешно да забрани трансмазните, които нанасят сериозни вреди на човешкото здраве. Медиците изследвали влиянието на маргарина върху организма и доказали, че молекулите на трансмазните втвърдяват стените на клетките, което влошава функционирането им. А това повишава риска от сърдечно-съдови заболявания. Безспорно било доказано още, че тези мазнини увеличават лошия холестерол, който се отлага по стените на кръвоносните съдове, снижават имунитета и даже влошават качеството на спермата при мъжете.

Днес трансмазните вече са забранени в Дания, Швейцария и Австрия. Към такива безкомпромисни мерки призовава и Световната здравна организация.

От писмата

Да украсим болниците с детски рисунки

Здравейте,
Видях чудесния конкурс, който обявявате - "Нарисувай ми лято!"

Искам да добавя едно предложение. Защо не се организира сътрудничество между училищата и медицинските заведения, така че чрез подобни конкурси - "Нарисувай ми здраве", "Нарисувай ми приятел!" и др. - да се събират детски рисунки и с тях да се украсяват стени в болниците.

С пожелания за успехи!

Йорданка Настова,
преводч.
г. Сливен



Перник се превърна в столица на маскарада



Пъстроцветният парад от маски и кукери превзе центъра



Имаше и страшни моменти за фотографите
Снимки Вася КОНСТАНТИНОВА

От време оно краткотрайното носене на маски се е отразявало повече от благоприятно на целокупното човечество. Следва въпросът на въпросите: Защо? Ами защото дегизирането е давало на хората свободата да избягат поне за малко от своето Аз (към което се случва периодично да питаят не особено топли чувства) и да станат някой коренно различен човек. Затова и винаги събитията, протичащи с маски и артистични костюми, са весели, еуфорични, стигащи дори до екстаз. Така сме чували да казват, не че нещо друго.

Това може би донякъде обяснява и защо тази го-

дина рекорден брой участници - над 6000, се включиха в XIX международен фестивал на маскарадните игри - СУРВА 2010. Ако бъдем по-изчерпателни - 92 формации от



Деца по традиция се справят най-добре с дегизирането

различни краища на България, 13 чуждестранни групи от Китай, Сърбия, Италия, Франция, Гърция, Хърватия, Словения, Румъния, Македония и Беларус, 30 000 лв. награден фонд, предназначен за 75 награди.

В традицията на "три дни пили и се веселили" публиката също реши да се включи в парада на сурвакарските и кукерските

игри, като се маскира с много червено вино и кехлибарена ракия. Не за друго, а защото според поверието студ и зли духове се прогонват само с огнени напитки.

Спомените и думите често се губят, затова благодарим на създателя на фотоапарата, който направи илюстрирането на този материал възможно! (ЖЗ)

Свободен депозит

Черешката
на депозитите!



Внасяй, тегли... Каквото искаш си прави!
И лихвите си не губи!

- Растяща годишна лихва
- Валута в лева, евро и щатски долари
- Срок 24 месеца

- Възможност да теглите и внасяте* по всяко време
- Без минимална сума за откриване и такси за обслужване

*Суми, внесени след шестия месец се олихвяват с 0,5% годишна лихва.
Депозитите до 100 000 лв. са гарантирани от Фонда за гарантиране на влоговете в банки.

Fibank
Първа инвестиционна банка

*bank (*2265), 0800 11 011
www.fibank.bg

Свободен прием

Доц. д-р Румен Бостанджиев

Доц. Бостанджиев е сексолог психотерапевт, ръководител и консултант в Центъра по семейно и сексуално здраве. Той е водещ специалист у нас в областта на сексуалната медицина и психотерапията при сексуални проблеми. Специализирал е в Холандия и Белгия през 1993 г. и е завършил Първата международна академия по сексуална медицина, проведена в Оксфорд, Лисабон и Рим. Д-р Бостанджиев има 26-годишен терапевтичен опит в единствения у нас Сектор по сексология към Медицинска академия - София, а след закриването му през 1999 г. е създал Фондация "Сексуалност и здраве", към която в момента се осъществява терапевтичната му практика. От 2004 г. фондацията е член на Европейската федерация по сексология. Той е преподавател в няколко медицински учебни заведения, както и в Центъра за хуманитарни науки на Бургаския свободен университет. Пътува по-не веднъж месечно до Бургас, като осъществява и терапевтична дейност в МБАЛ "Дева Мария".

За гражданите от Източна и Югоизточна България е по-удобно да го търсят в Кабинета по сексология и семейно здраве на МБАЛ "Дева Мария" с предварително записване на тел. 056 89 62 62.

Записването за лична консултация в София с д-р Румен Бостанджиев става предварително на телефона на Фондация "Сексуалност и здраве" 02/958 49 25 или на 0888 92 43 69. Приемното време на кабинета е всеки работен ден от 09,00 до 19,00 ч.





Епидемия

Най-важното
за група ►

Кашлица

Деца са
по-уязвими ►

Кой да лети с повишено внимание?

Бременните да са нащрек

Д-р Катя ТОДОРОВА, гм, ендокринолог,
СБАЛАГ "Майчин дом", клиника "Висок майчин риск"

Всяка бременност е рискова за пътуване в самолет, но ако жената по принцип е здрава и няма усложнения, може да ползва този транспорт. Разбира се, не е желателно да се лети при приближаването на термина, за да не започне раждането във въздуха. Не препоръчвам да пътуват със самолет високорискови бременни жени - с високо кръвно налягане, нисък хемоглобин, белтък в урината, значително наддаване на тегло, данни за инфекция, включително вагинална. Също и жените с предшестващи сърдечно-съдови заболявания. Задължителна лекарска консултация преди полет трябва да търсят и бременните с ултразвукови данни за нарушения в развитието на плода. Излишно е да се споменава, че бременните със заплашващ аборт не само че не трябва да летят със самолет, но трябва да спазват стриктно режима с почивка на легло.

При страх от летене се изисква психическа подготовка

Проф. Димитър
ЧАВДАРОВ, невролог,
Неврологичен център
"Сацер"

Пациентите, преживели мозъчносъдов инцидент, трябва да бъдат предпазливи по време на полет, защото по-трудно се адаптират към променливи условия на средата. Добре е да направят неврологична консултация преди пътуването. Хората с епилепсия по принцип нямат медицински противопоказания за пъту-

ване със самолет. Но ако изпитват силен страх от летене, добре е да бъдат подготвени чрез психотерапия или с някои медикаменти. Това важи и за иначе здравите хора, които имат т.нар. аерофобия. Добре е те да не летят сами, за да има кой да отвлече вниманието им и да ги успокоява. Към височинно главоболие, въпреки изравненото налягане в кабината, са склонни хора с хипотония и с шипове на вратните прешлени.

Пътуването със самолет отдавна не е приключение. А откакто нискобюджетните авиокомпани открия, че на европейската карта присъства град София, летенето стана достъпно практически за всеки.

Обърнахме се към лекари с различни специалности, за да разберем има ли здравословни състояния, при които трябва да се лети с повишено внимание или да се избере наземният транспорт.



Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Сърдечно болните могат да пътуват със самолет

Доц. Нина ГОЧЕВА,
ръководител
на Кардиологична
клиника
в Националната
кардиологична болница

Няма сериозни противопоказания за пътуване на хората със стабилизирани сърдечно-съдови заболявания със самолет, защото съвременните машини поддържат постоянно налягане в кабината. Пациентите след остър миокарден инфаркт трябва да се въздържат от полети до един месец след инцидента. Особено внимание

изисква пътуването на хора с разширени вени, особено дълбоки. Те трябва да вземат профилактични мерки, ако им предстои дълъг полет. По лекарско предписание и след преценка на риска от кървене може еднократно преди полета да се приложи инжекция с нискомолекулен хепарин. Таблетка обикновен аспирин от 500 мг също може да има добро профилактично действие срещу риска от тромбоемболизъм. По време на полета да се пие много вода, да се прави лека гимнастика (упражненията са

показани в бордните списания) и да не се употребява алкохол. Всеки хронично болен трябва да носи със себе си в ръчния багаж предписаните му лекарства.

Запушеният нос може да предизвика силни болки в ушите

Д-р Николай УЛЕВИНОВ,
УНГ,
Университетска
педиатрична белодробна
болница - София

Пътниците, страдащи от хронична алергична хрема с постоянно запушен нос, както и хората с остро респираторно заболяване трябва много добре да се подготвят преди полет! При промяна на налягането по време на излитане и кацане може да се получи запушване на евстасие-

вата тръба и силни болки в ухото. Затова носът да е отпушен с капки, а по време на полета да се дъвче дъвка и да се пие течност на малки глътки продължително време. При липса на адекватна подготовка и полет при запушен нос може да се получи т.нар. аеро отит. Той се проявява с натрупване на течност в лигавицата на средното ухо и силни болки. Ако стане това, трябва да се потърси помощ от УНГ специалист.

Пазете очите от изсъхване в самолета

Доц. Руска ХРИСТОВА, национален консултант
по очни болести,
ръководител на Очната клиника в ИСУЛ

При излитане и кацане много рядко може да се получат кръвоизливи в окото, които най-често не са опасни и се разнасят сами за непродължително време. При дългите полети заради по-ниската влажност на въздуха в самолета има риск от изсъхване и възпаление на конюнктивата. Срещу това трябва да се използват изкуствени слъзи на капки. След очни операции - за перде или за отлепване на ретината, не трябва да се лети в продължение на 7 до 10 дни.

Патентован Аюрведичен продукт

Нерасаве

Екстракт от *Picrorhiza kurroa*

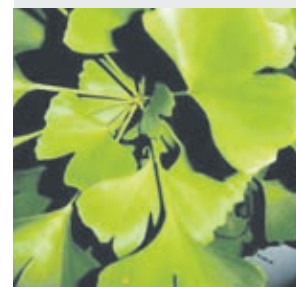
- При хронични заболявания на черния дроб
- При увреждания от алкохол, медикаменти, токсини

Различният хепатопротектор

www.easpharm.bg

www.health.bg

Гинко билоба



Хората, които страдат от епилепсия, трябва да бъдат внимателни при употребата на билкови добавки, тъй като някои от тях могат да увеличат опасността от пристъпи на болестта. Германско изследване показва наличието на връзка между епилептичните припадъци и гинко билобата. Учените са анализирали веществото в растението - гинкотоксин. Според тях химикалът може да влияе на зоните, свързани с епилептичните припадъци, и да пречи на медикаментите.

Грипът - информираност срещу психозата

www.health.bg

Крайностите по отношение на грипната епидемия вече са видими. От пълно negliжиране и подозрения, че фармацевтичните фирми имат интерес от създаване на паника, до почти мистичен страх от новия вирус.

Тук е мястото да кажем, че в днешно време в огромното мнозинство от случаите грипът се лекува успешно. Има и починали, но това е така всяка година по време на епидемия - както посочват нашите експерти, между 2 и 3 хиляди души годишно у нас умират от грип.

Досега тази статистика обаче не е влизала в новините.

А истината е, че грипът не е настинка, това е заразно заболяване и първото, което трябва да направим, е да положим усилия за предотвратяването му.

Идва ли нова грипна вълна?

Според г-р Ангел Кунчев, началник на отдел "Надзор на заразните болести" към Министерството на здравеопазването, в момента циркулират паралелно т.нар. свински грип и сезонните вируси. Разпространението на грипа се влияе от метеорологичните условия, поради което по-интензивна заболяемост се очаква при относително затопляне на времето.

Алгоритъмът

Предпазване чрез ваксина и стриктна лична хигиена. Избягване на рискови контакти и многолюдни събирания, носене на маска (при условие че се сменя на 2-3 часа).

При първи симптоми - оставане на легло, презлед при лекар и лечение със специфичните противогрипни препарати.

Симптомите

Внезапно начало, развие на симптомите за няколко часа със:

- висока температура
- втрисания
- болки в мускулите и ставите на цялото тяло
- главоболие и особено болки в очите
- силна отпадналост

В следващите дни може да се явят:

- суха кашлица
- болки в гърлото и гърдите
- по-рядко стомашно-чревни прояви



Маската си остава един от най-добрите начини за предпазване от грип

Снимка Рага ПЕТКОВА

От контакта с болно лице до появата на симптомите минават от 24 до 72 часа, много рядко по-дълго.

Лечението

Препоръчано от доц. Камен Плочев, ръководител на Клиниката по инфекциозни болести на ВМА:

Двойна комбинация от антивирусен препарат, който блокира М-белтъка на вируса, и друг антивирусен препарат, който блокира невраминидазата, т.е. по този начин се блокират едновременно двата вида белтъци на грипния вирус. М-белтъкът представлява кръглата обвивка на вируса. М идва от "матричен", а над него стърчат едни шипчета - това е невраминидазата. Препаратът ремантадин блокира М-белтъка, а реленцата блокира невроминидазата. Тази комбинация е много ефективна. Лечението трябва да започне в първите часове след началото на заболяването.

Освен специфичните противогрипни препарати се вземат и средства срещу температурата - аналгин, витамин С - ампули.

Един прост метод за алкализирание на средата: в съд с вода се слагат една-две супени лъжици лайка, чаена лъжичка сода бикарбонат,

сместа се загрява и се вдишва под кърпа около 5 минути. Алкализирането на средата просто убива вирусите.

Доколко са верни някои разпространени схващания за грипа

■ Грипът се разпространява само при физически контакт

Вирусите се разпространяват най-вече когато носителът кашля или киха. Може да се заразите и когато пипнете предмет, който преди това е бил в ръцете на болния, и след това докоснете носа, устата или очите си.

■ Стомашните проблеми са част от симптоматиката

Един от трима болни от грип може и да има стомашно-чревни смущения по време на болестта, но това не е основен симптом. Прилошаването, повръщането и диарията обикновено се предизвикват от други вируси и бактерии.

■ Витамин С е вълшебното средство срещу грип

Това никога не е било потвърдено от научно изследване. Редовният прием на витамин С допринася за доброто здраве, но влиянието му при предпазването от грип или при лечението му не е доказано.

■ Ако сте болни от грип, трябва да пиете антибиотици

Антибиотиците са напълно безполезни срещу вирусите, предизвикващи грип. Лекарят може да ги предпише при наличие на усложнения.

■ Рускът от разболяване е по-голям след имунизация

Ваксинацията против грип се прави с неактивен вирус, а от него не можете да се заразите с грип. Възможно е организмът да прояви реакция след ваксинирането, но това

не означава, че сте заразени.

■ Температурата задължително трябва да бъде свалена веднага

Според мнозина лекари това е дълбоко погрешно схващане. Те припомнят, че повишената температура е знак за реакция на организма. Тя показва, че тялото се опитва да унищожи причинителите на болестта. Доказано е, че високата температура действително убива вирусите на грипа и облекчава протичането на инфекцията. Мегикаменти за сва-

ляне на температурата се препоръчват само когато тя е твърде висока.

■ Маските предпазват от заразяване

И да, и не. Обикновените маски спират капките, които хората разпръскват при кихане и кашляне и които пренасят вируса. Самите вируси обаче са много малки и могат да преминат през маските.

Специализираните маски са с много по-добра защита, макар че и те не осигуряват 100% безопасност.

НОВО от Doych Ltd
IMMUNO GUARD®
5 пъти повече сила за имунната система
ИМУНОГАРД е природен имунорегулатор, съчетаващ 4 активни съставки - Л-теанин, Кордицепс, Витамин С и Палатиноза. Тяхното положително действие върху имунната система е доказано в световни научни центрове.
Последни изследвания, проведени от Д-р Буковски в Бостънската болница, показват 5 пъти увеличено освобождаване от имунните клетки на интерферон (агент за борба с инфекциите) след прием на Л-Теанин! По този начин Л-Теанинът в ИМУНОГАРД изгражда 5 пъти по-бърз имунен отговор, когато организмът се бори с инфекции.
Кордицепсът в ИМУНОГАРД е незаменим регулатор на имунитета, намалява възпалението, болката и температурата. В ИМУНОГАРД е вложена и най-ефективната доза Витамин С – 250 мг, който увеличава устойчивостта към инфекции и респираторни заболявания и Палатиноза, която доставя на организма енергия за дълъг период от време.
ИМУНОГАРД съдържа 30 бр. таблетки по 600 мг. активни съставки.
5 пъти по-силна имунна система само за 12 лв!
Търсете в аптеките без рецепта!
При липса, потърсете съдействие от Вашия лекар или се обадете на тел. 032/ 58 86 19, GSM 0888 655 505

Решението е: общественото и частно осигуряване

Сътрудничеството между двете форми осигурява качествено лечение

Петър ГАЛЕВ

Жак Натан, генерален директор на "Санофи Авентис" - България

- Г-н Натан, защо организирате тези здравни дискусии?

- Това е част от културата на компанията "Санофи Авентис". Навсякъде, където имаме присъствие, мисията ни е да не бъдем единствено в ролята на продавач на лекарства, а да разработваме стратегии за дългосрочни партньорства с местните здравни органи. Така заемаме отговорна гражданска позиция - развитие и напредък в областта на здравеопазването.

- По вашите наблюдения какъв е достъпът на българските пациенти до лекарства?

В България се отделят по-малко средства за здравеопазване в сравнение с голяма част от държавите от Европейския съюз, а често парите не се изразходват по най-добрия начин. Освен това значителна част от населението не е обхваната от здравното осигуряване. Така се получава сериозна неравнопоставеност по отношение на достъпа до медицинска помощ и лекарства в българското общество. Това са само някои от изводите в първата от поредицата дискусии за здравеопазването, организирани от "Санофи Авентис" и френското посолство в София. Екип на Хелт Медия зададе въпроси на участниците в дискусията.

- В някои от проучванията за България се говори за 65% до 70% от цената на медикамента, поемащи се от пациентите. От това следва, че



Министър Божидар Нанев и Жак Натан по време на дискусията за здравното осигуряване

достъпът до медикаментите зависи от възможността пациентът да плати. Във Франция за сметка на пациента остават не повече от 15%

до 20%. Иновационните медикаменти по необходимост са скъпи. Нужни са добра организация и воля за осигуряване на достъпност до най-необходимите иновационни медикаменти и същевременно да се акцентира върху генеричните лекарства. Така ще можете да си позволите да плащате скъпо за новите медикаменти и по-евтино за вече доказалите се генерични препарати.

Шарл-Етиен дьо Сиграк, директор "Международни групови застраховки" АХА - Франция

- Г-н Сиграк, как се набират парите за здравеопазване във Франция?

- В нашата страна за тази цел се отделят около 14% от БВП, което поставя Франция на трето място по този пока-

зател след САЩ и Швейцария. Средствата за здравеопазване идват от няколко източника. Единият са здравни вноски, които се плащат от работника, както и една част, която се поема от работодателя. Втори важен източник е всеобщият данък върху всички доходи - трудови, капитали, наеми, имуществен и др., който има съществен дял в средствата за здравеопазване.

- Каква е ролята на частното здравно осигуряване във Франция?

- Да допълни разходите за здравни услуги. При хоспитализация частното осигуряване поема около 10% от разходите, например за самостоятелна стая или за по-скъпа ставна протеза. При медикаментозно лечение може да се поеме около една трета от разходите с уго-

ворката, че основното здравно осигуряване поема изцяло значителна част от лекарствата. И последен пример - при очилата основното здравно осигуряване поема нищожна част от разходите, но частните фондове покриват практически 100%.

- Каква част от хората има здравни осигуровки в частни фондове?

- Почти цялото население, между 92% и 94%, повечето французи го ползват чрез работното си място. По принцип то не е задължително, но в повечето предприятия се прави за мотивиране на служителите и за поддържане на доброто им здраве. Отделно държавата плаща за частното здравно осигуряване на все повече хора в неравностойно социално положение.

Мускулната и ставна болка е **силен противник**



Ефективното решение се казва -

NeOx
Отново се движиш!



Аюрведична серия
www.ecopharm.bg



Най-интересното от тв предаването „Още за здравето“

Деца кашлят по-често от възрастните

Д-р Клара Балджиева, председател на Националното сдружение на педиатрите от извънболничната помощ, детски лекар в ДКЦ XI - София

Д-р Балджиева, защо толкова често заболяванията при децата протичат с кашлица?

- Кашлицата е един рефлекторен акт, чрез който организъмът се опитва да очисти дихателните пътища от попаднали чужди частици или микроорганизми. Най-честата причина за кашлицата в детската възраст са вирусните заболявания. Децата кашлят сравнително по-често от зрелите хора заради някои анатомо-физиологични особености на своя организъм. Дихателната система достига пълната си степен на съвършенство едва през пубертета. Детското носле е с тесни носни ходове, но със силно кръвоснабдена лигавица. Отворът на ларинкса, през който въздухът преминава в трахеята, е много тесен - при кърмачетата е едва 5 милиметра. Тези фини анатомични структури са силно чувствителни към болестни промени, лигавицата им бързо набъбва и съответно лесно се предизвиква кашлица.

- Адекватно ли реагират родителите, когато детето започне да кашля?

- Повечето родители са много отговорни и бързо търсят лекарски преглед. Но понякога има една свръхреакция и своеобразно презастраховане, като родителите започват да дават на своя глава антибиотик на детето само защото е започнало да кашля. А кашлицата сама по себе си не е заболяване, а симптом на различни заболявания. Някои от тях изискват антибио-



Д-р Клара Балджиева

тично лечение, но при други изобщо няма нужда от антибиотици. Може би е добре отново да припомним, че антибиотикът не е средство против кашлица и против температура, а антибактериално средство, когато заболяването е причинено от различни видове бактерии.

- Какво трябва възрастните да правят родителите, ако детето им кашля?

- На първо място да го наблюдават внимателно. Трябва да отчетат гали кашлицата е силна, постоянна, спастична и дали причинява задух, или е просто едно подкашляне. Общото състояние на детето също е важно - има ли температура, храни ли се, проявява ли интерес към обичайните си занимания, или е вяло и отпуснато. Ако едно малко дете кашля постоянно и има задух, трябва бързо да бъде прегледано от лекар. При запазено общо състояние и лека кашлица прегледът може да бъде в планов порядък. Защото и една обикновена хрема може да предизвика кашлица при децата заради стичането на секрети по задната стена на гърлото.

- Как може да се облекчи състоянието на детето, което кашля?

- Започва се със симптоматични средства. Те



са много важни, защото малките деца трудно откашлят жилавите секрети и понякога започват да повръщат от кашличните пристъпи. Затова се дава подходящ сироп за кашлица, въздухът в стаята се овлажнява, детето трябва да приема повече течности.

- Кои препарати са подходящи за децата?

- Напоследък съм много добри впечатления от сироп ЕН-Ту-Тус. Той е стандартизиран препарат на билкова основа, който може да се започне още в началото на заболяването. Децата го приемат охотно, защото е с приятен вкус. Този сироп не съдържа алкохол, а това е много съществено за децата. Билките в ЕН-Ту-Тус имат комплексно меко действие в няколко посоки - облекчаване на болката в гърлото, втечняване на жилавите секрети и омекотяване на кашлицата. Сиропът е подходящ и за суха, и за влажна кашлица. Той успокоява децата, без да потиска центъра на дишането. А при малките е

опасно да се дават силни препарати за потискане на кашлицата именно за-

щото те действат и на центъра на дишането. Затова препоръчвам

ЕН-Ту-Тус, който ще облекчи състоянието, без да навреди на детето. А лекарската визита при кашлица си остава задължителна, за да се прецизира по-нататъшното лечение.

- През тази година имат ли право родителите да водят свободно децата си при специализиран педиатър?

- Да, това е едно много важно решение, което беше взето от властите. Чрез Националния рамков договор за здравеопазването държавата осигури средства за свободен достъп на всички деца от 0 до 18 години до педиатър при остри заболявания. Личните лекари могат да дават направления на децата, без да спазват лимити.

Проверяваме здравноосигурителния си статус в НАП

От 1 февруари всеки може да проверява безплатно здравноосигурителния си статус чрез интернет страницата на Националната агенция за приходите на адрес: www.nap.bg

Досега справката беше възможна чрез информационната система на Националния осигурителен институт.

Проверката ще става по същия начин, както и досега - с въвеждане на единен граждански номер и код за спам контрол.

НАП припомня, че от началото на 2010 г. здравноосигурителните права на

гражданите, които се осигуряват за своя сметка, се прекъсват, ако не са внесени повече от три дължими месечни вноски за период от 36 месеца. Правата се възстановяват от датата на заплащане на всички дължими вноски.

От тази година безработните и студентите, навършили 26 години, дължат месечно 16,80 лева вноски за здраве. Те се плащат до 10-о число на месеца, следващ месеца, за който се отнасят.

Повече информация за задълженията може да бъде получена на тел. 0700 18 700 (на цената на един градски разговор).

Седет билки с чуден Вкус
от сироп

ЕН-Ту-Тус

Билков сироп за кашлица

При суха
и влажна кашлица

При възпаление
и болки в гърлото

Есopharm
Алпвегична серия

Младостта кин

■ На ледената пързалка едни се държат за мантинелата, други спринтират, но всички се забавляват



Който го е страх от падания, да не ходи на ледените пързалки
Снимка Мирослава КИРИЛОВА

Мирослава КИРИЛОВА

Колкото и да мърморим срещу студа и свирелия вятър, безспорен е фактът, че зимата може да донесе много положителни емоции. Само трябва да ги потърсиш. Едно от удоволствията на сезона е карането на кънки. Затова екипът ни реши да се потопи в атмосферата на ледената пързалка на столичното езеро Ариана. И въпреки че беше делничен ден, ентузиастите бяха доста. "Игвам често, защото тук се отпускам. Кънките развиват не само мускулите, но и координацията, чувството за равновесие", сподели 19-годишният Георги Николов. Петокласничката Мария Тарабиши от 55-о СОУ пък ни разказа, че кара кънки за втори път заедно с приятели от класа си: "Преди ходехме често в Macdonalds и на кино, но от скоро започнахме да идваме на пързалката. Тук изхажваш много повече енергия, чувстваш се по-бодър и силен."

Кога идва тръпката - докато се научиш да па-

Интересът към ледените спортове не спира да расте

С гл. асистент Руслан Христов - катедра "Технически и ледени спортове" към НСА, разговаря Даниела Севрийска

- Г-н Христов, увеличава ли се интересът към зимните спортове у нас през последните години?

- Въз основа на това, че вече има много повече мобилни ледени пързалки не само в София, но из цялата страна, да - явно има увеличаване на интереса към кънки спорта като цяло и към неговите отделни направления - фигурно пързаяне, хокей на лед и шорттрек. Специално към хокея на лед интерес винаги е имало, защото това е една от водещите зимни колективни игри в световен мащаб.

- Има ли определена възраст, на която е най-подходящо за децата да започнат да практикуват някой леден спорт?

- За всеки леден спорт си има индивиду-

ална възраст, от която може да се започне, но спортът показва една тенденция за снижаване на възрастта. Докато по-рано беше нормално да се започне специално хокеят на лед в рамките на 8-9 години, сега вече и по-малки деца започват да се занимават с този спорт. С фигурното пързаяне и шорттрека нещата са горе-долу същите. Специфичното при ледените спортове е, че начинът на придвижване е малко по-различен, отколкото при другите спортове. Тук действието се развива върху леда, с кънки, по-студено е, но пък от друга страна, практикуването на тези видове спорт поражда в организма на децата такива защитни функции и сили, които спомагат съответно детето да се калява, да придобива по-

голяма издръжливост, да се бори с вирусите и т.н.

- Какви са предимствата на карането на кънки пред карането на ски?

- Да започнем от там, че сега да отидеш да караш ски в планината, излиза много по-скъпо. Трябва да бъдат отделени средства за транспорт, специална екипировка, такса за лифтове и т.н. От своя страна кънките могат да се практикуват в градовете на споменатите мобилни пързалки, където, мисля, срещу 3 лв. вход и 2 лв. за наем на кънки ще се пораздвижват на въздух и ще се забавляват. На тези пързалки винаги се създава приятна атмосфера, защото се пуска музика, хората контактуват помежду си.

- Кои правила за бе-



Хокеят е може би най-популярният зимен колективен спорт в света
Снимка Евгени ДИМИТРОВ, Булфотом

зопасност трябва да спазваме, когато сме на леда, за да не се стига до неприятни инциденти?

- На първо място, не трябва да сме много самонадеяни и да смятаме, че умеем да се пързаяме добре. След това трябва задължително да се съ-

образяваме с останалите хора около нас, които също се пързаят. Трябва да се спазва посоката, по която масово се движи цялата група. Да не се кара много бързо, защото винаги има различно подготвени хора в областта на кънки спорта и всеки реагира раз-

лично на задаващата се опасност. Особено внимателни трябва да бъдат децата, защото те винаги са по-неразумни и оттам паданията върху леда са по-чести, а това е предпоставка за спъване на други хора и за нежелани контузии.

а броя

и при 0°

зиш равновесие, или след като вече можеш да караш? На този въпрос нашите събеседници отговаряха различно. Осмокласниците Кристиан, Антон и Николай обуват кънките почти всеки ден. Ето защо двамата от тях си бяха купили собствени, като коментираха, че тези, които се вземат под наем, са с доста по-лошо качество, тъй като не се почистват често от вътрешна, а кънката в много случаи е изхабена и не е наточена, което затруднява карането по леда. Подрастващите разказаха, че много рядко са ставали свидетели на инциденти, но като във всеки вид спорт има такава опасност. Един начинаещ при падане си е цепнал челото, друга тяхна приятелка е припаднала (може би от напрежение), а най-често се катастрофира в мантинелата (смеят се). Тримата тийнейджъри пожелаха на тези, които никога не са идвали на легена пързалка, да го направят, "защото е забавно и има много момичета".

Други любители кънкори пък не харесват, когато има много хора. Една от тях е студентката по европеистика в СУ "Св. Климент Охридски" Моника Цветкова. "Така по-бързо се скапва легът и не можеш спокойно да караш. Отскоро идвам на легена-

”

Кънките развиват не само мускулите, но и координацията, чувството за равновесие

та пързалка и дори си купих собствени кънки, като реших това да ме стимулира да се науча да карам добре и да идвам редовно."

Тези, които не умеят да карат, най-често са хванали някого за ръка, за да ги подкрепя - и физически, и психически, или се държат за мантинелата и лекичко "ходят", а не се пързаят. Страшничкото идва, когато някой е пред теб на мантинелата и трябва да го заобиколиш, тогава трябва да се пуснеш. По-смелите, които карат уверено, са в центъра на пързалката, а има и спринтьори, които гасролират покрай всички. Те са най-опасни, защото понякога нарочно, понякога без да искат, могат да пресекат пътя на начинаещия, спират рязко, въртят се, карат наобратно, за да демонстрират уменията си. Александър и Марина от 6-и клас на 32-ро СОУ се страхуват точно от тях. "Но ако и ти си внимателен, няма проблем! Нека всеки, който има желание, да гоиде и да

се пробва на леда!", пожелаха с усмивка малчуганите.

И наистина - карането на кънки е добра алтернатива за студентите зимни дни. Вместо да гледаме телевизия и да се затваряме

въвкъщи, по-добре е да излезем, да стъпим на леда, да срещнем нови хора.

Доказателство за предимствата на спорта са учениците, които идват рано сутрин, когато карането на кънки на повечето открити пързалки от 8,00 до 9,20 е безплатно - не само входът, но и кънките. Служителката от касата ни обясни, че тогава кънки не остават.

Ентузиазмът на бъдещите ни наследници е похвален. А резултатите не закъсняват. Екипът ни стана свидетел на своеобразно шоу в ранната делнична утрин. Около 20 деца се хванаха за ръка и застанаха в центъра на пързалката. Най-умелите кънкъори заеха краищата на веригата. Последните двамата са обърнати в противоположни посоки. И когато кажат "Старт!", те започват да теглят редицата от хора и ги завъртат като стрелки на часовник, наричат го "влакче". Гледката е наистина впечатляваща. Убедете се сами!

Яхвайте пустите



Сноубордът е за любителите на високия адреналин Снимка Рага ПЕТКОВА

Днес зимните спортове освен световни и олимпийски купи, огромни печалби и бурни емоции носят и много романтика. Но ако проявим любопитство и искаме да разберем как се стигна до тези възбудящи преживявания, ще трябва да направим един гигантски слалом във времето.

Първите ски или подобия на тях са се появили при гревните ловци в северните страни. И това е станало някъде през 6-7 век през новата ера. Пионерите в спорта, скандинавските селяни, са били притиснати от житейската необходимост, и най-вече от глада, да сложат на краката си някакво приспособление, за да не затънат в дълбокия сняг.

А родината на думата "слалом", която означава "следа в снега", е Норвегия.

Според историците първите състезания със ски са се провели през 1844 година в Норвегия. Тук за първи път се влага спортен елемент при пързаянето. Началото се поставя от братята Хемсвайг и от смятаната за баща на скиите в Норвегия Нордхайм, които започват да изпълняват завои и да скачат от 30 метра. Майсторството си те демонстрирали в околностите на Кристиания и Телемарк. И до днес заводите носят техните имена.

Въпреки приноса на норвежците за пионери на съвременния ски спорт се

смятат австрийците. Алпинистът и скиор Матиас Здарски основава цяла школа и пуска първия учебник по скиорска техника. А през 1911 г. в Швейцарските Алпи било проведено първото състезание по ски спускане.

Историята на сноуборда е далече по-кратка. През 1963 г. американският осмокласник Том Симс успешно защитил училищен проект, като конструирал дъска за пързаяне по сняг и я нарекл Ski Board. Само две години по-късно Шърман Попен, за да разсее скуката на гъщеря си, слепил две ски и нарекл полученото снърф (от snow и surf). Девойката и приятелите ѝ били във възраст. Бащата патентовал изобретението и дал правото на производство на фирмата Brunswick. През 1966 г. били продадени повече от половин милион снърфове. За откривател на днешния сноуборд се смята обаче Димитри Милович, който получил патент за дъска с два канта. Към неговото изобретение проявява интерес Джейк Бъртън, който заедно с Уинтърстик въвежда първата истинска технология за производство на сноуборд през 1980 г. Днес новият спорт набира скорост и популярност.

Но дали ще изберете ски или сноуборд, няма особено значение. И в двата случая са ви гарантирани свобода и адреналин.

На път за планината

Съветите на Явор Каролев - началник на Планинска спасителна служба - София

Едни от най-честите травми, които се получават в планината, са т.нар. скиорски травми. Те обикновено стават вследствие на надценяването на собствените ни възможности. Много хора карат дотогова, докато стигнат до предела на силите си и се уморяват. Тогава травмите се получават лесно, защото скиорите не могат да направят това, което искат. Бих препоръчал на хората да карат, докато изпитват удоволствие, без да се преуморяват, защото, както вече споменах, тогава се получават най-тежките контузии.

Деца, които се учат да карат ски или вече практикуват този зимен спорт, е хубаво да бъдат

снабдени с каски и бек протектори. Едно малко дете, дори да направи травма на краче, или даже да счупи ръчичка, му минава много бързо и се възстановява безпроблемно. Големите бели стават с травмите в главата или по гръбнака. Поради тази причина, когато купуваме на децата си зимни екипи, нека да не пропускаме и предпазните средства, които вървят към скиите.

Туристите, които са решили да се качат в планината само за разходка или за да се полюбуват на зимните красоти, също трябва да спазват някои прости правила.

Първото и основно нещо е да се съобразяват с метеорологичните условия. Да не тръгват, ако има индикации за мъгли, в които човек лесно може да се изгуби, или прогнози за силен вятър. Подборът на облекло също е много важен. Повечето опитни планинари се обличат на няколко ката, т.е. като зелка. Важно е обаче да се знае, че когато ходим в планината, не би трябвало да се потим. Това означава да подберем грехи, които, от една страна, да ни топят и да ни защитават от студа, а от друга - да не ни карат да се изпотяваме.

Друг изключително важен атрибут са обувките. Обикновено обувките, които са за планина, са с хубава изработка. За да сме сигурни, че няма да се пълнят със сняг, е добре да вземем гети. Голямо удобство за туристите е и ходенето с щек.



Botanic

Flexen®

Първият растителен глюкозамин

Нека запазим свободата на движението, инвестирайки дългосрочно в своето здраве!

Дистрибутор
БРАНЕКС
02/821 115 00

Движи се свободно! www.botanic.cc



Тест

Проблем ли е за вас професионалният стрес



Едва ли в днешния век ще се намери работещ човек, който да твърди, че е напълно спокоен. Затова ви предлагаме този тест. Той ще ви помогне да си изясните до каква степен сте стресирани. Имайте предвид, че редица други фактори също влияят на нервното напрежение и на начините да се справим с него.

1. Двама души, които добре познавате, ви обсъждат. Как мислите, за какво си говорят?

А. За това, че вие сте напълно спокоен и нищо не ви тревожи - 0 т.

Б. За това, че вие сте "просто супер", но при разговор с вас събеседникът ви трябва да внимава какво говори - 1 т.

В. За това, че вие винаги имате някакви проблеми - 2 т.

Г. За това, че вие сте много капризен и непредпазлив човек - 3 т.

Д. За това, че колкото по-рядко се виждате, толкова по-добре - 4 т.

2. Обичайни ли са за вас по-долу изброените ситуации? (За всеки положителен отговор се дава по 1 т.)

А. Чувство, че рядко вършите каквото и да е правилно.

Б. Преследва ви чувство, че сте притиснати в ъгъла.

В. Разстроен стомах.

Г. Липса на апетит.

Д. Трудно заспивате вечер.

Е. Главоболие и треперене.

Ж. Безпричинно потене.

З. Пристъп на паника, когато се намирате сред тълпа или в тесни пространства.

И. Умора и отпадналост.

К. Чувство на безнадеждност.

Л. Слабост или лесно разболяване без каквато и да е физическа причина.

М. Силно ви гразнят нелепостите.

Н. Често се събуждате през нощта.

О. Изпитвате трудност при вземането на решения.

П. Невъзможно ви е да се отпуснете вкъщи, да не мислите за проблемите в работата и за събитията от деня.

Р. Съзливост.

С. Самобичуване. (Аз не мога да се справя с нищо!)

Т. Липса на ентузиазъм даже за любимите занимания.

У. Нежелание да се

срещате с нови хора и да извършвате нов вид дейност/развлечение.

Ф. Невъзможност да кажете "не", когато някой ви помоли за нещо.

3. Повече или по-малко сте оптимистично настроени от обикновено?

А. Повече - 0 т.

Б. Чувствам се по същия начин - 1 т.

В. По малко - 2 т.

4. Обичате ли да гледате спортни състезания, турнири, мачове?

А. Да - 0 т.

Б. Не - 1 т.

5. Можете ли да станете по-късно през почивния ден, без да се чувствате гузни?

А. Да - 0 т.

Б. Не - 1 т.

6. Способни ли сте да отстоявате мнението си в разговор с началника?

А. Да - 0 т.

Б. Не - 1 т.

7. Защищавате ли възгледите си пред колегите?

А. Да - 0 т.

Б. Не - 1 т.

8. Пред семейството си?

А. Да - 0 т.

Б. Не - 1 т.

9. Кой носи отговорност за важните решения в живота ви?

А. Вие - 0 т.

Б. Някой друг - 1 т.

10. Когато ръководството ви критикува, вие...

А. се разстройвате малко - 0 т.

Б. се разстройвате умерено - 1 т.

В. се разстройвате много - 2 т.

11. Чувствате ли се удовлетворени от добре свършената работа в края на деня?

А. Често - 0 т.

Б. Понякога - 1 т.

В. Рядко - 2 т.

12. Чувствате ли през по-голямата част от времето, че между вас и колегите има неразрешими конфликти?

А. Да - 0 т.

Б. Не - 1 т.

13. Превишава ли работата, която трябва да свършите, отпуснатото ви за нея време?

А. Много рядко - 0 т.

Б. Понякога превишава - 1 т.

В. Често превишава - 2 т.

14. Имате ли ясна представа какво се изисква от вас в професионален план?

А. Почти винаги - 0 т.

Б. Понякога - 1 т.

В. Едва ли - 3 т.

15. Имате ли време за себе си?

А. Да - 0 т.

Б. Не - 1 т.

16. Има ли с кого да споделите, да обсъдите проблемите си?

А. Да - 0 т.

Б. Не - 1 т.

17. Вървите ли по пътя на осъществяване на целите в живота ви?

А. Да - 0 т.

Б. Не - 1 т.

18. Скучно ли ви е на работата?

А. Рядко - 0 т.

Б. Понякога - 1 т.

В. Често - 2 т.

19. Чакате ли с нетърпение момента, когато ще бъдете на работа?

А. Почти всеки път - 0 т.

Б. Понякога - 1 т.

В. Практически никога - 2 т.

20. Получавате ли адекватно на

извършената работа и на вашите способности добро възнаграждение?

А. Да - 0 т.

Б. Не - 1 т.

21. Получавате ли заслужено признание на вашата работа и способности, като израствате в кариерата?

А. Да - 0 т.

Б. Не - 1 т.

22. Възпрепятват ли вашите колеги или началството работата ви? Или ви помагат?

А. Помагат - 0 т.

Б. Възпрепятстват - 1 т.

23. През последните десет години постигнахте ли всичко, което сте искали, в професионален план?

А. Резултатите надминаха очакванията - 0 т.

Б. Очакванията се потвърдиха - 1 т.

В. Надеждите не се оправдаха - 2 т.

24. Оценете се да харесвате себе си във възходящ ред от 1 до 5. Каква оценка ще си поставите?

"5" - 0 т.

"4" - 1 т.

"3" - 2 т.

"2" - 3 т.

"1" - 4 т.

Сумирайте точките.

Резултати:

15 и по-малко точки.

Стресът не се явява проблем във вашия живот. Това не означава, че той въобще липсва. Просто в дадения момент организъмът ви се справя отлично с психическото натоварване. Поздравления!

От 16 до 30 точки.

Това е умерено ниво на стрес за работещите хора. Би било добре да намерите начин за намаляване на психическия натиск.

От 31 до 45 точки.

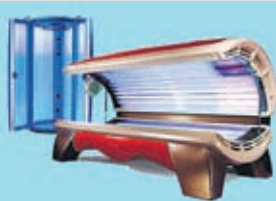
Стресът е проблем за вас, необходимо е бързо да вземете мерки. Колкото по-дълго работите на такъв режим, толкова по-трудно ще ви бъде да се справите. Това е сериозна причина да се възгледате внимателно в професионалния си живот.

От 46 до 60 точки.

На този етап стресът се явява главният ви проблем. Приближавате се към стадия изтощаване на организма. Възможна е появата на сериозни здравословни проблеми. Възможно най-бързо намалете психическото натоварване и се обърнете към специалист за помощ!

Любопитно

Рисков фактор



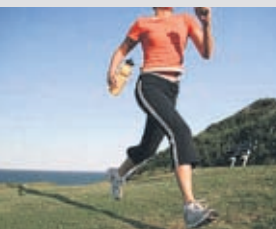
Великобритания е на път да стане поредната страна, която ще забрани употребата на солариуми за лица под 18 години. Лице на кампанията е една от вокалистките на популярната момичешка група Girls Aloud - Никола Робъртс. Според статистиката 6 % от децата във възрастовата група 11-17 години посещават поне няколко пъти месечно салоните за изкуствен тен в кралството.

Отличници



Кейп Корал, Флорида, е най-добрият град за живеене, в случай че страдате от астма. Според мащабно американско проучване Кейп Корал разполага с редица екологични и инфраструктурни предимства, които улесняват ежедневието на астматиците. В здравната класация попадат още Сиатъл, Минеаполис, Колорадо Спрингс и Портланд.

Полезно



Редовното тичане стимулира мозъка и помага за преодоляването на проблеми, свързани с паметта. Според невролози от университета Кеймбридж джогингът води до растежа на хиляди нови мозъчни клетки в онази област от човешкия мозък, която е отговорна за формирането и извикването на спомените.

Sargenor

Нагвий умората!

За повече информация:

Есopharm

ЕЗДНФНМ ЕООД 1421 София
Бул. Черни Пръци № 14 А/З
тел. 063 15 963 15 97
факс: 063 15 91

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

За и против тестените храни

Проф. д-р Донка Байкова, зам.-председател на Българското научно дружество по хранене и диететика

Проф. Байкова, има ли еднозначен отговор на въпроса полезни или вредни за здравето са тестените изделия?

- Няма еднозначен отговор, защото всичко зависи от това кой, кога, как и в какви количества приема тестени изделия. При млади и здрави хора без проблеми с теглото тестените храни са естествена част от менюто. На ден е нормално един здрав човек да консумира до 250-300 грама хляб или тестени изделия. Не можем да пренебрегнем факта, че за България пилетките, меките, милкините, баниците са сред традиционните храни. Съвсем по друг начин стоят нещата за хората с излишни килограми, за страдащите от обменни заболявания, за работещите на бюро. За тях тестените изделия са източник на много калории и е добре да ги избягват. Нашите предшественици, от които са дошли кулинарните ни традиции, са работили по цял ден на полето и са изразходвали много енергия, докато съвременните поколения най-често са сериозно обездвижени. Въпреки това ние много комбинираме различни видове въглехидратни храни - например ястия с картофи и ориз с няколко филии хляб.

- Тестените храни ли са основните виновници за напълняването?

- Всички въглехидрати, които сме погълнали, но не сме изгорили през деня, директно се трансформират в тъканни мазнини! По-директно, отколкото консумираните хранител-



Проф. д-р Донка Байкова

Всички въглехидрати, които сме погълнали, но не сме изгорили през деня, директно се трансформират в тъканни мазнини

ни мазнини.

- Има ли значение какви точно тестени храни ядем - например сладкишите по-вредни ли са от обикновения хляб?

- Сладкишите съдържат голямо количество прости захари - захароза. Те навлизат в кръвта много бързо, още от устната лигавица и повишават рязко нивото на кръвната захар, след което следва и рязък спад. Докато хлябът, картофите, зърнените култури съдържат т.нар. комплексни захари - нишесте. Те са за предпочитане, защото бавно и сигурно се разграждат в стомашно-чревния тракт до глюкоза и фруктоза и така осигуряват равномерна енергия в продължение на часове. Единственият енергиен източник за работата на мозъка и на сърцето е глюкозата.

- Какво е положение то със спагетите и другите видове паста?

- Те съдържат твърда пшеница, поради което там нишестето е с по-ниска степен на усвояемост. В тънките черва,



Хлябът винаги е имал запазено място на българската трапеза

Снимка Рада ПЕТКОВА

където става преминаването на хранителните вещества в кръвта, изделията от твърда пшеница не отдават цялото количество нишесте. Затова, ако не се прекалява с тежки и мазни сосове, пастата е добра храна. Тя предизвиква наслада, чувство на ситост, но не е прекалено калорична.

- Напоследък много се говори за т.нар. гликемичен индекс, какво представлява той?

- Гликемичният индекс определя до каква степен ще се повиши съдържанието на захар в кръвта след консумацията на определена храна. За основа е прието нишестето от белия хляб, което има максимален гликемичен индекс 100. Стремелът е да се приемат храни с по-нисък гликемичен индекс, защото те повишават умерено и плавно глюкозата в кръвта. Това е особено важно при хората с метаболитен синдром - наднормено тегло, диабет, повишен холестерол, хипертония. Освен това и

при хора, които искат да намалят килограмите си, е важно да ограничат храни

ните с прости захари и с бяло брашно.

- Това означава ли, че

могат да си позволяват пълнозърнест хляб?

- Той е много по-полезен, защото е произведен от брашно, съдържащо обвивките на зърното, а не само нишестената му сърцевина. Тези обвивки съдържат витамините от групата В, както и различни минерали - магнезий, калций, желязо, манган, цинк, мед и др., които не се унищожават при печенето. Освен това фибрите в пълнозърнестия хляб подобряват храносмилането и намаляват енергийния прием, защото нашият организъм не е пригоден да усвоява целулозата. Затова хората трябва да четат етикетите на хляба и да избират хляб от брашно тип 1000 - 1100 и нагоре. А белият хляб е от брашно тип 500.

Интервюто взе
Петър ГАЛЕВ

Суета на суетите

В края на всяка година и началото на новата светът буквално се задръства от класации за най-красиви хора на планетата. Вярно на своя жълт и бляскав стил, популярното списание "Hello!" също не пропуска да се отчете. През изминалата седмица станаха известни победителите в класацията за най-атрактивен мъж и съответно за най-атрактивна жена на 2009. Ето и подреждането, което спретнаха редовните читатели на "Hello!".

Най-най сред жените:

1. Кристен Стюарт (29 273 гласа)
2. Бритни Спийрс (16 031 гласа)
3. Аврил Лавин (9925 гласа)
4. Мадона (7615 гласа)
5. Сара Мишел Гелар (6924 гласа)

Най-най сред мъжете:

1. Хю Лори (148 425 гласа)
2. Робърт Патисън (143 655 гласа)
3. Роджър Федерер (90 871 гласа)
4. Джерард Бътлър (85 376 гласа)
5. Дейвид Тенант (53 696 гласа)

Патентован Аюрведичен продукт

Само 2 капсули след хранене

COMFORTEX®

премахва чувството
на подуване и тежест
в стомаха.

Есофарм
www.esopharm.bg

Гримът на звездите

Еталони за изящество, които носят Оскари



Кейт Уинслет е
получавала не едно
и две признания за
своята красота

Събитията като раздаването на "Оскар" или "Златен глобус" са се превърнали в паради на красотата и изящния стил. На тях винаги присъстват огромен брой звезди. Те блестят с тоалетите си, с бижутата, с грима си. Модните списания дълго след това имат теми за размисъл - кой с какво бил облечен, как бил фризиран и т.н.

Сега ще ви разкажем как бяха гримирани Кейт Уинслет, Ан Хатауей и Натали Портман. Не просто ще ви разкажем, а ще направим всичко възможно, за да успеем сами да си направите "звезден" грим.

Кейт Уинслет

Ще започнем с нея, защото тя грабна наградата "Оскар" за 2009 г. Изборът на Кейт Уинслет беше грим в естествени тонове.

Като начало нанесете тънка, покриваща несъвършенствата на лицето ви основа, а след това "запечатайте" постигнатото готук с пудра. След това вземете молив за вежди в натурален оттенък (в дадения случай е използван Lancôme Brow Expert) и леко изрисуйте веждите си, за да подчертаете формата на очите. След това нанесете от сенките Avon Pro Eyeshadow Trio Ice Shimmer и ги сложете по следния начин: тъмният оттенък - при основата на клепача, а най-светлият - точно под веждите. Завършете грима с двоен слой черна

спирала. За устните използвайте червило в натурален цвят, а за подчертаване на скулите сложете кремообразен руж. Той приляга по-добре на кожата и подхожда на повечето жени.

Критиците смятат, че в основата на този грим стои образът, създаден някога от Грейс Кели.

Ан Хатауей

Всички теми на женските списания се въртяха около няколко актриси, които бяха гримирани по особено запомнящ се начин на церемонията при връчването на кинонаградите "Оскар". Сред тях се оказа и актрисата Ан Хатауей. Тя, както винаги, отдаде предпочитание на класическия грим: червено червило и черна очна линия.

И така, започваме с веждите. Те не трябва да са прекалено тънки или прекалено светли. Просто внимателно ги очертайте, като им придадете мека форма. Вземете бежови сенки и ги нанесете по целия клепач. За да създадете грим като на Ан Хатауей, сенките трябва да са матови. След това използвайте очна линия и я изтеглете по дължината на цялото око. Линията трябва да е широка, а за миглите използвайте спирала за обем.

След това преминаваме към ружа. Ориентирайте се към натуралния цвят, който обаче отива на вашата кожа, а не на тази на Ан Хатауей.

Главното в грима на знаменитата актриса е акцентът върху устните. Но яркото червено



Ан Хатауей
винаги блести

червило далеч не подхожда на всеки. Не става въпрос за това дали имате тънки устни, или те са в по-кръгла форма (този недостатък винаги може да се прикрие с молив за устни). Просто помнете, че на всеки тип кожа отива различен оттенък на червения цвят. Изпробвайте няколко нюанса, за да откриете вашия. Ако сте го избрали, нанесете няколко слоя.

Натали Портман

Още една знаменитост, чийто грим беше един от най-запомнящите се на миналогодишното връчване на наградите "Оскар". Това е звездата Натали Портман. Нейният стилист е предпочел лекия грим на очите в стил smoky eyes (опушени очи). Вдъхновяващо му е въздействала розовата рокля на Натали.

За основа те са избрали светлорозов нюанс на сенките, които се нанасят по целия клепач. След това вземаме виолетов цвят и го нанасяме близо до миглите (и долните, и горните). Не забравяйте да разнесете сенките добре.



Натали
Портман знае
как да
акцентира върху
физическите си
преимущества

Очите на Натали Портман са изрисувани с черен молив за очи. Не пропускайте и вътрешните ъгълчета на очите. След това отново нанесете бледолилавите сенки, за да се намали интензивността на черния цвят на молива и да се слее със сенките. Доиде времето и за черната спирала - от нея се нанасят няколко слоя на миглите.

След това - бузите. Стилистът е подчертал тяхната закръгленост с розов руж.

За устните си изве-

стната актриса е използвала матово розово червило.

В заключение, за да добиете завършен вид, поставете на деколтето, раменете и ръцете пудра в бронзов цвят.

Е, вече сами се уверихте, че няма нищо сложно в правенето на грима на звездите, преборили се за Оскарите през 2009 г. С помощта на обичайните козметични средства всяка от вас може да изглежда като холивудска знаменитост.

Превод
Мирослава КИРИЛОВА

Думите

Нежността на люгоедите



Румен ЛЕОНИДОВ

Всички, чиито сергии са на Женския пазар, познават бай Цецо Слепеца.

Помня го още от епохата на соца - висок, мършав мъж, сложно презгърбен като питанка, продаващ камъчета за запалки... И досега продава нещо, което вече никога не купува, но милият, всеки ден е на работното си място, увесил една голяма текиена кутия, вързана през рамото му с дълга сиджимка. Ако се освободите от жълтите си стотинки и ги пуснете в процеп на кутията му, те ще иззрънчат и той мигновено ще се оживи, ще напусне тъмния си унес и ще започне енергично да клати кутийка, в която тракат няколко умрели камъчета за огниво.

Лятос привечер, след работно време, съм го виждал да дреме на "Пиротска" и да чака зрящите да се засрамят от липсата си на подoben недъг.

Иначе бай Цецо е щастлив човек. Надживя безсмъртния Тодор Живков, надживя Луков и лютата му зима, погребана (без да участва в погребенията им) редица мутри и олигарси. Надживя и журналиста Цаньо Сърнев, който се канеше да направи най-очарователния си очерк за кварталния терк.

Срещнах бай Цецо онзи ден, в най-свирепия вълчи стуг: някаква млада жена го водеше под ръка. Явно го прибираше въщи. Явно много възрастният софиянец не е сам, има си роднини: те го извеждат сутрин и го привеждат вечер. Заедно с мълчащите монети.

Добре е, че има люге около него, казах си, които силно го обичат. Добре е, че има кой да поднесе топла супа на премръзналия човек. Защото е казано: който обича супа, изпитва сила нужда от нежност.

Ягодинската пещера - красота и въображение

Ако искате да сключите нетрадиционен граждански брак - вече имате решение



Гледката си заслужава усилията

Петя ИВАНОВА

За Ягодинската пещера важи поговорката "По-добре един път виж, отколкото сто пъти да чуеш". И макар че думите едва ли могат да изчерпят впечатленията, ще се опитам да ви разведа из нея и околностите ѝ в Родопите. Ягодинската пещера е на 275 000 години и е разположена на около 900 м н.в. в най-дългото (7 км) ждрело в България - Буйновското, прорязано от едноименната река.

До пещерата пътуваме по шосето Девин - Доспат и забиваме вляво при стената на язовир "Тешел". По шосето в ждрелото има участък, където

скалите се доближават в горния си край - това място се нарича Вълчи скок. Легенда разказва, че вълк, преследван от овчарски кучета, прескочил пролома на това място. Входът на пещерата е на десния бряг на Буйновска река, а до ресторанта на отс-

*Гостоприемните
родопчани тук гощават
гостите си с родопски
качамак, пататник,
пъстърва и чеверме,
поднесени под
съпровода на родопски
каба гайди*

рещния бряг се стига по мост или с въжен тролей.

Ягодинската пещера е отворена за посетители целогодишно, без почивен ден. Предупредени сме да носим топли дрехи, защото температурата в нея е 6 градуса, а влажността - 91%. Нашият гид Сергей Генчев - уредник на пещерата, спелеолог и председател на местното туристическо дружество "Родопея", е твърде словоохотлив и може да разказва за нея и района с часове. Още в началото на пещерата различни сталактити, сталактити и сталактони, осветени от разноцветни прожектори, предизвикват въображението и фантазията ни. Причудливите им форми наподобяват ту нежни

дантели и драперици, ту фигури на богове, светци, хора или животни, ту приказни герои.

Неусетно стигаме Ритуалната зала, където се сключват граждански бракосъчетания. Освен със специалното си осветление и мраморната си маса тя впечатлява и с идеалната си акустика. По традиция спелеолози посрещат тук всяка Нова година, затова има и елха.

В благоустроената част на пещерата се наслаждаваме на великолепието на 22 вида пещерни образувания от общо 28 световноизвестни вида.

Сред тях е сталактон, наречен Неосъществената целувка - между сталагмит и сталактит, чието тегло спелеолозите са изчислили на около 3 тона. Има и образувания, които се срещат само тук от всички благоустроени пещери в Европа. Такива са Леопардовата кожа (участък, дълъг 110 м) и пещерните перли от калциев карбонат. За разлика от морските те са неорганични и се образуват за около 200 години. По маршрута срещаме още хелектити, синтрови езера и езеро с корали, разнообразни по форма и вид гендрити и драперици.

За любителите на силните емоции и адреналина в неосветената част на Ягодинската пещера има два екстремни маршрута с различна трудност на преодоляване. Единият е по-сложен и с повече препятствия от другия, но точно затова е предпочитан. Затова пък вторият преход предлага разглеждане на повече пещерни образувания.

В последно време развитието на туризма в този магнетичен край на Родопите е очевидно - все повече къщи за гости и семейни хотели в селата Ягодина, Буйново и местността Попини лъки, както и хижите "Тешел" и "Орфей" предлагат туристически услуги на българи и чужденци. Многобройните маршрути, двете различни като начин на образувание пещери - Ягодинската и Дяволското гърло, дават възможност за няколко дни туристите да посетят различни забележителности, да добият нови познания и да преживеят приятни емоции.

Гостоприемните родопчани тук гощават гостите си с родопски качамак, пататник, пъстърва и чеверме, поднесени под съпровода на родопски каба гайди. В с. Ягодина и другите селища наоколо могат да ви гостят и със сладко от дива ягоди, които тук растат в изобилие през лятото.

*Снимките са предоставени от сайта
на Туристическо дружество "Родопея" -
с. Ягодина - www.yagodina-peshtera.com*

Доброта

Благодарността към родителите

Веселин МАРИНОВ

Замисляли ли сте се с какъв трепет се радваме, когато се докосваме до нещо, дълго мечтано от нас, как се вълнуваме всеки миг при срещите си с него. И после колко лесно свикваме с така прекрасното. То сякаш става нещо естествено в живота ни, което не полагаме усилия да задържим и отново разбираме какво е за нас само ако го загубим...

Защо ли ни правят много по-силно впечатлени недоволните неща, трудностите, препятствията и насочваме цялото си внимание към тях. Обсъждаме ги непрекъснато, те пълнят мислите ни, вълнуват сърцето ни, карат ни да

постъпваме по един или друг начин... А не обръщаме внимание на най-важното - че любовта на близките ни е около нас!

Допреди няколко години вярвах, че съм "абонирани" за майка и татко, и никога не съм се замислял, че може някой ден да си отидат от живота ми...

Когато бях малък, имаше случаи, в които си мислех, че родителите дори ми пречат. По-късно се е случвало да забравя да им се обадя в продължение на цели седмици. Но някак, когато се роди моята дъщеря, осъзнах какво са за мен родителите ми и по-лучих потребност да им се обаждам всеки ден, да си ходя всяка седмица, макар и за няколко часа... Колкото и ангажирани

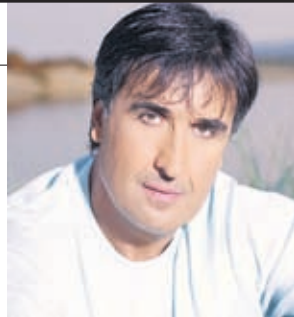
да имам, понякога много уморен, но само за да вдъхам от въздуха около нашата къща, който ми се струва различен и като че ли единствен...

С демократичните промени в речника ни навлезе думата "инвестиция". Един инвестира парите си в апартаменти, друг - в магазини, трети - в образование, четвърти и пети - в различни неща, които той счита за важни. И знам, че всеки е прав. Но аз съм убеден, че най-голямата "инвестиция" в живота на един човек са неговите деца, тяхното възпитание и късметът да можем чрез тях да осигурим своето спокойствие, своите светли и безоблачни старини.

Споделих всичко това,

защото за първи път в нашата рубрика говоря за нещо конкретно - за нашите родители. Нека не забравяме, ако са още около нас, да намираме време да бъдем повече и повече с тях! И да осъзнаем, че с всяко едно обаждане гарантираме поне още няколко дни от техния живот, това са още няколко дни да бъдем заедно.

Дано в моите думи гнес не откриете само тъга, а наистина чрез тях да осъзнаете, че проблемите, ежедневните битки за реализация на нашите идеи никога няма да свършат и трябва да намираме време за доброто около нас, което имаме, но което много често забравяме, както всичко онова, което прос-



Игвайте си

Христо МЕДНИКАРОВ

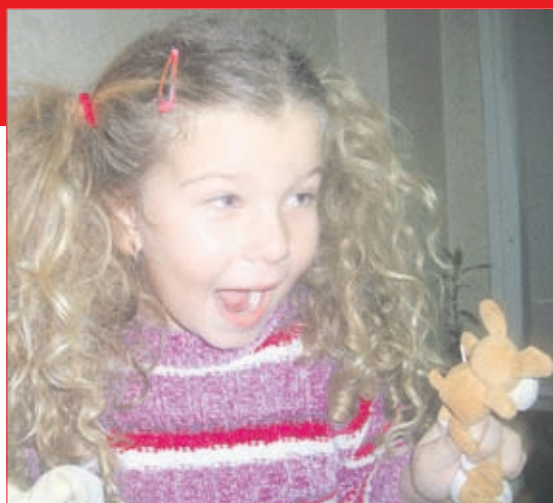
*Игвайте си, докато все още
светят две прозорчета в мрака
и до късно в есенните нощи
двама старци трепетно
ви чакат.*

*Целунете майка си, че може
тази среща сетна да остане...
Няма кой сега софра да сложи,
с топла питка сладко
да покани.*

*Ще заглъхне къщата, а дъбора
ще потъне в бурени и лайка...
Тук ще дойдат нови,
чужди хора,
ще я няма бедната ви майка.*

*Ще мълчат оголени липите.
Небесата ще се спуснат сиви...
Майките ви чакат
пред вратите.
Игвайте си, докато са живи!*

Нарисувай ми лято!



Биляна
Хараламбиева, 5 г.,
Плевен



Емил Кълвачев, 10 г.,
Пловдив



Исторически календар

03.02.1882 г. - В град Тутракан се ражда известният български писател Добри Немиров. Той е автор на разкази, повести, пътеписи, пиеси, комедии и романи. Широка популярност сред българското общество придобива трилогията "Братя", "Първи бразди", "През огъня". Починал през 1945 г.

04.02.1881 г. - В град Щип, Македония, се ражда водачът на ВМРО Тодор Александров. След Първата световна война той възстановява организациите на ВМРО във Вардарска Македония и организира съпротивата срещу сръбската окупация. Личност с висок морал и патриотична отговорност, планира и ръководи националноосвободителното движение в Македония. Убит е на 31.08.1924 г. от сръбски агенти.

04.02.1885 г. - В град Хасково се ражда проф. Асен Златаров, учен и активен общественик, виден представител на социалдемократическото движение в България. Починал на 22.12.1936 г.

05.02.1860 г. - Хаджи Николи хаджи Минчоглу, представител на Търново на свикания от Високата порта църковно-народен събор за реформи на Православната църква под духовното главенство на Цариградската гръцка патриаршия, подава протест, в който се казва: "...българите не признават и не искат да плащат патриаршески дълг; настояват да им се назначат избрани от тях владци и искат незабавното възстановяване както на Търновската патриаршия, така и на Охридската българска архиепископия". В този протест е поставен въпросът

за скъсване на отношенията с патриаршията, което става фактически на 3 април (Великден).

07.02.1878 г. - Румънският сенат единодушно гласува резолюция срещу присъединяването на Северна Добруджа, населена с българи, към Кралство Румъния като компенсация на отнетата от нея Бесарабия. В тази декларация се казва: "Разбира се, ние не приемаме Добруджа. Добруджа географски и етнографски не съставлява част от нашата територия. Бидейки от другата страна на Дунава, тя остава едно продължение на България... Добруджа ще стане в бъдеще една открита рана, един мотив за разногласия между Румъния и България. Тя ще даде място в близко бъдеще на един български въпрос". Тук се ражда и крилатата фраза: "Чуждо не искаме, своето не даваме".

08.02.1849 г. - В град Пловдив се ражда Иван Евстатиев Гешов, осемнадесетият български министър-председател. Учи в гръцко училище, в българско класно училище "Св. Кирил и Методий" в Карлово и в Американското протестантско училище. От 1865 г. учи в манчестърския Оуенс Колидж (днес Виктория Юнивърсити). Съзредител е на Балканския съюз със Сърбия и с по-късно присъединилата се Гърция. Този съюз е грубо нарушен от съюзниците на България (Сърбия и Гърция). Те заграбват, в нарушение на договора между тях, изконни български земи (Вардарска и Егейска Македония) след Втората балканска война.

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 лястовица", 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. г-р Григор Велев, 0888 202 560;

главен консултант - доц. г-р Маргарита Каменова, 0888 240 188;

e-mail: modl@abv.bg

[illegible]

РЕЧНИК : ВЕН, ЕОЛИТ, ИЛИКА, ИМЕЛ, ИМЕРИНА, ИНИ, НЕФ, ОРОПОН, РУКАНОР, ТИТ

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 4 (104)

ВОДОРАВНО: Варицела. Екнип. Икона. Ренин. Лакът. Толар. Канап. Раман. Вапор. Пи. Ла. Арама. Асана. Овог. Бира. Акула. ЕРИКА. ЕЛО. Камед. Валак. "Денил". Каламот. Залог. Телец. Ода. Абати. Ивана. Аз. Колене. Аваси. Атина. Рим. Гамер. Сагат (Ануар). Бам. Ват. Тикар. Калем. Бамя. "Кабаре". "Алеко". Инада (Наруко). Шу (Елизабет). Илина. Арова (Соня). Обада. Линон. Мотиб. Теманус.

ОТВЕШНО: Парализа. Оракул. Ренар (Жул). "Лолита". Шина. Акагем. Бин (Альн). Ципа. Аман (Симон). Тало. Ген. Рамо. Еуирин. Ракета. Акен. Паламуд. Бата. "Ам". Атал (Иван). Завера. Шека. "Аватар". Лат. Къна. Алис. Кери (Марая). Бит. Село. Исаков (Нико). Варяги. Алов (Александр). "Титаник". "Bage". Ам. Опак. Тамами. Пило. Агеним. Ном. КАРО. ЕЛАН. Баба. Бор. Вене. Абадан. Полица. Амаду (Жоржу). Валидол. Земя. Ас.

Сыгoky самурай

[illegible]

ВСЯКА СРЯДА

БЕЗПЛАТНА ОБЯВА ДО 10 ДУМИ

Текст на обявата:

Име:

Agpec

Дата на публікуване: 9, 16, 23 фебруари

Абонамент за 1 месец отgo

Изпратете талона на адрес:

София, ж.к. "Малинова долина", бл. 8, вх. А, ет. 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 Лео

Медицински редактор

д-р Стамен Илиев

Репортери: Даниела

Мирослава Кирилова

Предпечат: Вес

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.

Първа помощ за колата в студа

Виктор СИМЕОНОВ

Съвременните автомобили лесно запалват в студа. В тях е топло дори когато навън е истински мраз и бушува виелица. Съвременните гуми осигуряват добро сцепление с пътя при поледица и снеговалеж, антифризът действа дори в Антарктида. Въпреки това зимата има своите особености и винаги изненадва не само кметовете, но и шофьорите.

Основните проблеми на автомобила през зимата можем да сведем до две сериозни главоболия: замръзнали ключалки, уплътнители на вратите и стъклата, запалване на двигателя. Ето как да се справим с тях.

Сезам, отвори се!

Минусовите януарски температури създават доста проблеми на шофьорите по пътя. Очакваните още необичайни студове през Малък Сечко също вещаят неприятни изненади. А те започват рано сутрин, ако не сте се сетили предварително да напърскате всички ключалки със спрей против замръзване - като например WD-40. Или ако, още докато е било по-топло, ви е домързяло да си направите труда и да почистите уплътненията на вратите от мръсотия, след ко-



ето да ги подсушите и да ги намажете със спрей на силиконова основа, глицерин или течен парафин. Цялата операция отнема само пет минути, но след това няма да имате никакви проблеми със студа.

Но да предположим, че нещо сте се разсеяли и ето че не можете да отворите вратите: електрическият механизъм на централното заключване не може да разблокира ключалките, шлицовете на патрониите са замръзнали и не можете дори да пхнете ключа. Ако след три-четири опита не успеете да отключите с дистанционното, безсмислено е

да опитвате повече. Най-добре е да третирате ключалките със спрей за размразяване, който съдържа етилов спирт или етиленгликол. Но ако нямате такъв под ръка, опитайте със спирт или водка, поставени в спринцовка или нещо друго, което да играе ролята на шприц. Не се опитвайте да подгрявате ключалките със запалка! Рискувате да повредите емайла на автомобила.

Можете да подгреете единствено рамото на ключа и така да го пхнете в ключалката. След което правите опит да отключите едновременно с ключа и дистанционното. Обикновено двой-

ното усилие бързо се увенчава с успех.

Но ето че отключавате, но се оказва, че са замръзнали уплътнителите. Опитайте да отворите вратата, дърпайки я едновременно за ръчката и за горния ъгъл. При леко усилие в рамките на 30-40 секунди вратата се отваря.

Имайте предвид, че не е задължително да отворите колата само откъм шофьорската врата. Пробвайте всички възможни врати: важното е да влезете и да пуснете двигателя.

Ако предното стъкло е замръзнало, не се опитвайте да го почистите с помощта на чистачките.



Ледът ще си остане цял и невредим, а можете да повредите гумата на чистачките. Най-добре е да изчакате да загрее двигателят и след като пуснете топъл въздух към предното стъкло, след няколко минути ще го почистите много лесно. Ако искате това да става по-бързо, би трябвало да се запасите предварително с течност за размразяване на стъклата. Или със спирт.

Пали!

Почти всички автомобили с бензинови двигатели са снабдени със система за впръскване на горивото. Опитът показва, че през зимата тези двигатели палят много по-лесно от карбураторните. Обяснението е съвсем просто: горивото, впръскано под налягане през инжекционната дюза, се разпръсква добре, смесва се с въздуха и се възпламенява още с първата искра на свещта дори при ниска температура. В карбуратора при ниски температури горивото може да се стича по стените на дифузориите и да не образува достатъчно количество пари. За да се изпарява горивото, трябва да се повиши температурата. А за да стане това, трябва да се запали двигателят.

Така се получава омагьосан кръг, който може да се разчупи по два начина. Най-лесно е да сипете върху колектора под карбуратора, където се подгрява горивно-въздушната смес, гореща вода. Но внимавайте водата да не попадне върху механизмите за управление на карбуратора и електрическите проводници. Можете да разчитате и на модерните методи за студено запалване със стартираш спрей - Motor Start, Starting Fluid, Blitz Start и др. Те действат при всякакви климатични условия чрез отлично балансирано съдържание на етери, като намаляват изтощаването на акумулатора. Впръскайте аерозола (за 1-2 секунди) директно във въздушния

филтър и стартирайте двигателя. Лесно изпарява възпламенителна смес практически още при първите обороти на коляновия вал. Тези аерозоли действат обаче само при изправна запалителна система и състоянието на акумулатора позволява нормална работа на стартера.

За да сте сигурни, че акумулаторът няма да ви изневери в студа, трябва да направите следното: проверявайте периодично акумулаторната батерия; редовна проверка и подмяна на запалителните (подгревателните) свещи. В противен случай увеличената хлабина между електродите на свещите прави по-трудно запалването на двигателя, а при дизеловите дори една изгоряла подгряваща свещ прави невъзможен първоначалния старт.

Ако е много студено и нямате добър акумулатор, първо включете фаровете за около двайсетина секунди, след това ги загасете и изчакайте още десетина секунди. Така той ще позагрее, а изчакването му дава възможност допълнително да набере сила.

Най-добрият вариант е вечерта, преди всичко да замръзне през нощта, да го свалите и да го внесете външ на топло, а на сутринта отново да го поставите.

След като запалите двигателя, е хубаво да го оставите малко да поработи на място. Това осигурява оптималното качване на течностите в системите - маслото, охлаждащата течност, спирачната и т.н.

И нещо много важно: не оставайте колата на ръчна спирачка за повече от няколко минути, особено ако сте изключили двигателя! Оставете колата на скорост. Защото при много ниски температури жилото на ръчната спирачка може да замръзне и ще трябва да го размразявате, пхайки се под колата.

На добър път!

Връща естествения ритъм

За да тръгне всичко отново по ноти

Ce-Laks®
при запек

Натурален лаксативен сироп с екстракт от смокня и сена

Ecopharm
www.ecopharm.bg