

Мускулната и ставна болка е **силен противник**



Ефективното решение се казва - **NeOx**


Отново се движих!

Седен библи с студен вус от сироп

еН-Tu-Tyc

Библиов сироп за кашлица

При суха и библива кашлица
При възпаление и болка 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 смокня и сена

Безплатен абонамент



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



Брой 9 (109),
3 - 9 март
2010 г.
(сод. III)

Живот и Здраве

Национален седмичник за здраве, здравна политика и антиейджинг



Снимка Рада ПЕТКОВА

Честита Баба Марта!

Нежният пол извоюва своя празник ► 12

Тема на броя

Старостта скоро няма да бъде заплаха

С всяка изминала година откритията, свързани с една от най-вълнуващите загадки в медицинския свят - защо хората остаряват, стават все повече и все по-обнадеждаващи. Истината е, че вечната младост вече не изглежда така химерична, колкото е била, да речем, преди половин век. За да бъдеш столетник обаче, не трябва да разчиташ само на медицина-

та, а и на себе си. Да не забравяме, че възрастта понякога е преди всичко състояние на духа и затова нещата са и в наши ръце. Не е толкова трудно да се храним здравословно, да си набавяме положителни емоции и да виждаме чашата предимно наполовина пълна.

Още по темата четете на стр. 8-9

Поборна информация за разпространението на в. „Живот и Здраве“ по градове, обекти и бройки вижте на интернет адрес:
<http://jivotizdrave.bg/index.php?page=distribution>

Добрата новина

Националната здравноосигурителна каса е предвидила през тази година 5 млн. лв. за лекари в отдалечени райони.

Информация
от health.bg

Микрофлора

И бактериите могат да бъдат полезни

на стр. 4

Технологии



стр. 13



Червилата може да предизвикат кариес

Повечето жени използват червило, но се оказва, че това незаменимо средство за поддържане на добър външен вид може да влияе пагубно на зъбите. Учени от Университета в Сан Пауло, Бразилия, изследвали химичния състав на козметичната продукция на десет популярни фирми и установили, че много от червилата съдържат

твърди парафини, т.е. твърди фракции на нефта. Експертите смятат, че независимо от неголемите количества тези съставки при ежедневна употреба могат да доведат до кариес. Причината е, че парафинът е прилепчив и попадайки в устата, често се залепва за повърхността на зъбите заедно с частици от храната и

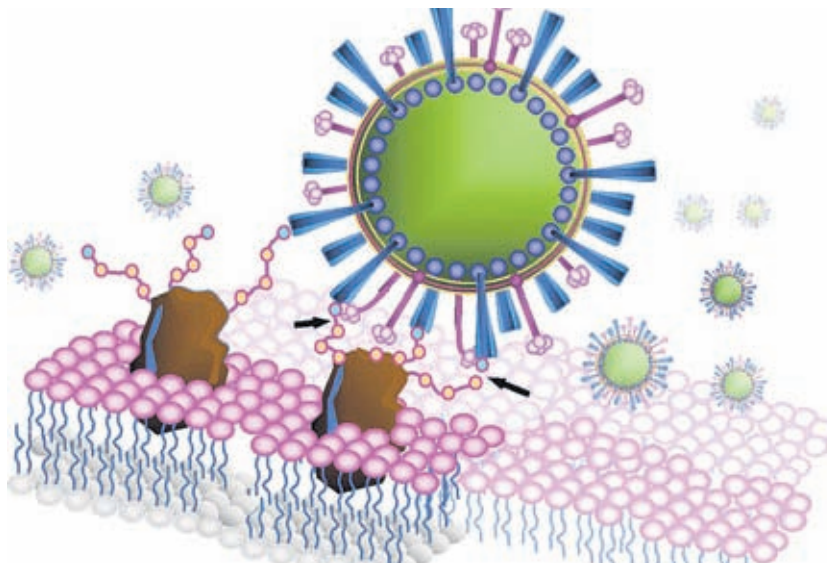
патогенни бактерии. При използването на такива червила за няколко седмици бактериите под прикритието на парафина активно се размножават, а в зъбния емайл се образуват микропукнатини.

Спасението е в честото миене на зъбите или покриването им от стоматолог със защитен слой.

Грипът обича сухия въздух

На лекарите отдавна е известно, че в умерения географски пояс заболяемостта от грип се повишава през зимните месеци. Чак сега обаче учени от Орегон, Пенсилвания, Принстънския и Харвардския университет доказаха в съвместно изследване защо вирусът предпочита студения сезон. Оказва се, че периодите на висока смъртност от грип съвпадат с периодите на ниска влажност. Епидемиите се развихрят, когато въздухът е по-сух.

При мисълта за лятото хората често си представят сух и горещ въздух, но изследванията показват, че когато е топло, влажността е по-висока, отколкото когато е хладно. В отделни райони на САЩ влажността на въздуха през лятото е четири пъти по-висока в сравнение със зимата.



Зеленият чай спасява от глаукома

Учени от университета в Хонконг доказаха, че веществата, открити в зеления чай, благодарение на мощните си антиоксидантни свойства са способни да проникнат в тъканите на окото и да противодействат на глаукомата, както и на други проблеми със зрението. Експертите предполагат, че катехините в полезната напитка са най-

силното средство срещу глаукомата и са по-ефективни от витамините С и Е.

Офталмолозите намериха отговор на въпроса как тези вещества попадат от стомашно-чревния тракт в окото, провеждайки експерименти с лабораторни мишки, и доказаха още, че въздействието на катехините продължава до 20 часа.



Пушачите са с по-нисък коефициент на интелигентност

В Израел за първи път беше проведено изследване, доказващо пряката връзка между пушенето и коефициента на интелигентност (IQ). Учените анализирали резултатите от проучване между повече от 20 хиляди 18-го-

дишни младежи от израелската армия. Оказало се, че коефициентът на интелигентност при подвластните на вредния навик е със 7,5 бала по-нисък от този на непушачите. Освен това резултатите показали, че колкото по-

вече цигари се изпушват на ден, толкова по-нисък е IQ.

Средният коефициент на интелигентност бил 110, при пушещите по една цигара на ден се оказал 98, при повече от пет цигари - 94, и при една кутия

дневно - 90.

Изводът на един от авторите на изследването е доста необичаен. Според него не пушенето намалява резултатите в IQ тестовите, а просто по-интелигентните хора посягат към цигарите.



Диагнози

Духът в бутилката



Валери ЦЕНКОВ

Страхотен подарък на жените за 8 март! Учените доказаха: идеалът Туизи е аут. Връща се Рубensoвият модел. Биопсихолози от университета "Гуинет" в американския щат Джорджия изследвали въздействието на закръглени жени върху 25-годишни мъже. При вида на пични секс-символи с форми на бутилка като Джей Ло и пясъчен часовник като Мерилин Монро мозъкът на доброволците показва реакции, сходни с въздействието на алкохола и наркотиците. За да са сигурни, учените продължили експеримента със снимки на 7 жени със стройна фигура. Тестът продължил след козметична операция, при която на част от жените прибавили повече мастна тъкан от талията в ханша. Мъжете реагирали еднородно позитивно на оперираните жени, които така придобили формата на пясъчен часовник. Какво да се прави, мозъкът на мъжа е програмиран да реагира на идеала за женска плодовитост. Това обяснява и защо мъжете са манияци на порното и на изневерите. Дори науката го казва: видът на заоблената жена може да донесе на мъжа повече удоволствие от любимото питие. Макар че за много мъже двете удоволствия не се изключват взаимно: колкото повече пият, толкова по-красива става жената.

Патентован Аюрведичен продукт

N-Ti-Tuss

7 билки с чуден вкус
от сиропа eH-Tu-Tuc

При суха и влажна кашлица
При възпаление и болки в гърлото

Есофарм
www.esopharm.bg

Шопинг вместо фитнес

Британски изследователи установили, че при обиколка на магазините жените изгарят средно по пет калории на минута, което за една година е около 48 хиляди калории. Това е еквивалентът на 25-дневна диета, при която употребяваните за деенощи калории са 1940. Кръстосвайки магазините, жените все едно гладуват почти месец.

Мъжете ще възразят, че това е много скъпо удоволствие, но ходенето от щанд на щанд не означава непременно купуване.

В процеса на изследването било установено, че жените правят обикновено по 11 похода на месец из търговската мрежа. Два от тях са посветени на покупки на дрехи в сериозни магазини, пет - на хранителни продукти, четири - на малки търговски обекти близо до домовете им.



Трети март и Руската имперска доктрина

В продължение на повече от 130 години историографията пренебрегва приноса на българите



Акад. проф.
г-р Григор ВЕЛЕВ

Ще започна с малко предистория, свързана с Руската имперска доктрина. Едно от основните направления на тази доктрина са руските териториални апетити към делтата на Дунав, през България и по посока на Константинопол и проливите. По това стратегическо направление Русия е водила 3 последователни войни. През първите две, преминавайки през България, Русия съдейства за признаване на независимостта на Сърбия и Гърция. По време на тези войни руското правителство не прави ни най-малък опит да покаже, че желае да освободи българския народ и да помогне за създаването на българска държава.

Третата война от 1877 г., за която ще стане дума по-сетне, се води в името и в защита на "братята християни", но не за свободата на бра-



3 март завинаги си остава най-светлата дата в българската история

тията българи. Чрез тази война Русия разширява своя военностратегически плацдарм през "географската област България", отразена в бойните им карти като "Задунайская губерния", по посока на Цариград и проливите.

Но как се стига до Третата руско-турска война?

След Априлското въстание и кървавия му разг-

ром руската дипломация започва серия от консултации с Великите сили за положението на християните в Османската империя. В резултат на тази акция през декември 1876 г. в Цариград се свиква конференция, на която посланиците на Великите сили решават да се създадат две автономни области - Източна и Западна България. Посланическата конференция всъщност очертава българското етническо землище. То включва само територии, където нашето население надхвърля 60% от всички местни жители. На практика това решение повтаря границите, очертани от султанския ферман от 1870 г., с който се признават епархиите на Българската православна църква.

Естествено, решението на Цариградската конференция е отхвърлено от султана. Тогава руската дипломация започва настоятелни преговори за военно решаване на Източния (българския) въпрос.

Великите сили обаче подозират, че чрез евентуална война Русия се стреми да създаде своя васална държава, "малка Русия на Балканите", която ще ѝ служи за бъдеща експанзия на Балканите.

И за да се ограничат руските имперски амби-

ции, след бурни дипломатически совадки се стига до подписването на две споразумения: първото е между Русия и Австро-Унгария, а второто е останало в историята като Лондонското споразумение. На практика два документа предварително решават размерите на бъдещата българска държава и това, че тя няма да включва землището, очертано на Цариградската посланическа конференция.

В тази забележителна война Русия участва със 120 000 воина, от кои-

то губи 65 735 души.

В продължение на повече от 130 години българската историография се занимава предимно с разкриване и описване на подвига на руските войски, а някак между другото споменава и за приноса на българския народ за успешния изход на тази война. Ето обаче какво говорят фактите. Освен приноса на Българското опълчение, което започва с 5000 души и достига до 15 000 доброволци, малцина знаят, че към щабове-те на руската армия са аташирани десетки бъл-

гари, завършили в руски университети и училища. Подценява се и фактът, че над 120 чети, предвождани от български войводи, извършват разузнавателна и саботажна дейност в тила на врага. Българите оказват решаваща помощ при снабдяването на армията с храни, каруци, конска и волска тяга.

Независимо от имперските интереси на Русия на Балканите, България получава свободата си благодарение на самоотвратата на руските войници, както и на тези от Финландия (в лична уния с Русия) и Румъния, на латвийските, украинските и белоруските воители. Участват още грузинци, арменци, осетинци и дори един чеченец. Към края на военните действия се включват и сръбски войски, за което още на 3 март 1878 г. в Сан Стефано благодарната Русия подарява на Сърбия цялата Българска Морава заедно с градовете Ниш, Пирот, Лесковац и Врня. А на Румъния дава Северна Добружа като компенсация за присъединяването на Бесарабия към Русия. По-късно и Берлинският договор, в който българите не са допуснати да участват, одобрява тези щедри подаръци и окончателно разпартитосва България - Тракия и Македония не получават свобода, а Северна и Южна България са разделени на Княжество България и автономна Източна Румелия, която остава в рамките на Османската империя.

Още за Трети март на стр. 12



Мавзолеят на връх Шипка целогодишно привлича хиляди туристи

РЕВОЛЮЦИОННО РЕШЕНИЕ ЗА САМОСТОЯТЕЛНО ИЗМЕРВАНЕ НА ВЪТРЕОЧНОТО НАЛЯГАНЕ.

► Препоръчва се на пациенти, страдащи от глаукома, които се нуждаят от постоянен контрол на вътреочното налягане.
► Лек, дискретен и елегантен начин за контрол.
► **icare** позволява бързо, безболезнено и многократно измерване на вътреочното налягане (ВОН, IOP).
► Контактът с окото е на изключително малка повърхност и за кратко време!
► **icare** е единственият начин да измерите вътреочно налягане, без да го промените от самото измерване!
► Не изисква специална подготовка.
► Не изисква капки с анестетик.
► Измерва в диапазон от 5 до 50 мм. през (3 мм).
► Звуков и светлиннен сигнал ще ви извести за регистрирано повишено вътреочно налягане или за грешка при измерването.
► Данните се съхраняват в самия апарат и могат да се прехвърлят в компютър.

icare tonometer ONE

Сибир, 1818, ул. Цар Борис III, № 136, тел.: 9559 543, факс: 9559 372
email: med@icaretonometer.com www.icaretonometer.com

ДИСТРИБУТОР НА **icare** ЗА БЪЛГАРИЯ > **БЪЛГАРСКО ТЪРГОВСКО МЕДИЦИНСКО ДРУЖЕСТВО ООД**

www.icaretonometer.com



Алергии

Дојде сезонът на полениите ►



Сърце

Държавата забрави и пейсмейкърите ►

3 - 9 март 2010 г.

Дисбактериозата обича слабия организъм

Стабилната микрофлора защитава червата от заселването на болестотворни микроби

Д-р Стамен ИЛИЕВ

На хората непрекъснато им се налага да контактуват с микроби от околната среда, както и с тези, намиращи се в организма им и най-вече в червата. В процеса на еволюцията човекът и микроорганизмите са се научили да водят мирно съвместно съществуване. Но понякога се стига до схватки.

Когато всичко е наред, и хората, и дружелюбният микроб извличат максимални изгоди от взаимодействието си. Това ползотворно сътрудничество, или казано на научен език - симбиоза, позволява на бактериите да получават необходимите им хранителни вещества и да имат "покрив над главата си". При това микробите не остават длъжници: изработват ферменти, които ни помагат по-добре да преработваме храната, регулират обратното всмукване в червата на киселините от жлъчката, на половите хормони, холестерина, участват във водно-солевия обмен.

Бактериите отделят жизнено необходимите вещества, обезвреждат различните токсини, служат като източник на енергия. Те имат огромна



Неправилното хранене улеснява появата на болестотворни бактерии Снимка Рада ПЕТКОВА

роля за поддържане на имунитета и противодействат на злокачествените новообразования.

Полезните микроорганизми никак не искат да напуснат домовете си, затова отчаяно се борят с болестотворните нашественици. Така стабилната микрофлора защитава червата на човека от заселването на чужди микроби.

Често се случва обаче естественият баланс на микроорганизмите да бъде нарушен, което означава да се променят неговият количествен и ка-

чествен състав. Причините за това могат да бъдат много - от баналното преяждане до емоционално напрежение.

В здравия организъм дисбалансът е кратковременен и първоначалният микробен статус се възстановява след няколко часа, максимум за денонощие.

Когато обаче организъмът е отслабнал вследствие на постоя-

За да се възстановят "дипломатическите отношения" с микрофлората в червата, необходимо е лекарят да разработи стратегия и тактика на лечението

ния стрес, неправилно хранене, строга диета, неконтролирано самолечение (особено с прием на антибиотици), той вече не може да подкрепи малките си помощници и те започват да загиват. А в природата, както е известно, празно място няма. И освободената "жилищна площ" се заема от болестотворни бактерии.

Тогава човек хуква по лекари, а медицинският му картон започва да набъбва от най-различни диагнози, често противоречащи си, или се появява загадъчно заболяване - дисбактериоза. Обикновено на нея се приписват всички несгоди.

Дисбактериозата се характеризира с нарушения в съотношението на представителите на чревната микрофлора. Всъщност това не е диагноза, а симптом, съпътстващ заболяване или проблем в работата на организма. Става ясно,

че съществува някаква причина, предизвикала гибелта на полезните бактерии. И всякакви опити те да бъдат заселени в червата отвън са обречени на провал, защото причините, предизвикали гибелта на полезните микроби, продължават да съществуват.

Затова винаги трябва да се търси причината за дисбактериозата. Обикновено тя се установява въз основа на оплакванията на пациентите - болки и дискомфорт в стомаха, метеоризъм, чувствителност към определени продукти, слабост, кожни прояви на алергия и др. Прави се и микробиологично изследване, което установява промените в съотношението между полезните и вредните микроби.

Съществуват много състояния, които водят до дисбактериоза - проблеми със стомашно-чревния тракт, сърдечно-съдови и инфекциозни заболявания, химио-, хормонални лечебни процедури. Роля имат и социалните фактори, физическото или психическото натоварване, неправилното или небалансираното хранене, недостигът на витамини.

За да се възстановят "дипломатическите отношения" с микрофлората в червата, необходимо е лекарят да разработи стратегия и тактика на лечението, отчитайки индивидуалните особености на организма.

Ефективно е комплексното лечение, насочено на първо място към основното заболяване и към възстановяване на вътрешните ресурси на организма. В здравето тяло и микрофлората се чувства уютно. Никак не пречи и доброто настроение, а най-важното е да се върнат в строя естествените защитни сили на организма.

В битката може да се включат и препарати Lacto 4, които съдържат достатъчно количество живи, устойчиви и полезни бактерии - пробиотици. Те помагат на организма много бързо да възстанови нормалната си флора, стимулират в правилна посока имунната система и намаляват риска от други инфекции.

www.health.bg

Диети



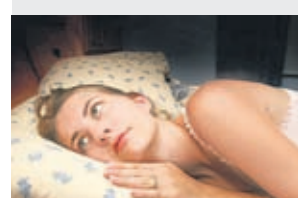
Американски учени са установили, че диетите, които са с ниско съдържание на въглехидрати, но относително богати на мазнини, помагат за намаляването на излишните килограми, но ефектът не е положителен при редуцирането на лошия холестерол. Заключение на специалистите е, че богатите на мазнини диети всъщност имат негативен ефект върху метаболизма по време на отслабването.

Антиоксиданти



Американски учени от университета в Канзас установили, че препоръчаните като полезни броколи, леща, боровинки и цитрусови плодове могат и да навредят, ако се консумират в прекомерни количества. Тези продукти са богати на антиоксиданти, а според учените натрупването им в организма може да се отрази неблагоприятно.

Безсъние



За първи път британско проучване свързва безсънието с намаляването на силовото вещество в мозъка. Учени от университета "Кеймбридж" установили, че хората, които страдат от хронични проблеми със съня, имат по-малка плътност на силовото вещество в зоната, свързана с вземането на решения. Изследването обаче не може да определи със сигурност дали безсънието причинява загуба на мозъчна тъкан.

Сенната хрема започна настъпленieto си

С д-р Мариана Мандажиева, началник-отделение към Клиника по дерматология и алергология, Военномедицинска академия - София, разговаря Петър Галев

Д-р Мандажиева, кога започва сезонът на сенната хрема?

- Той вече започна, въпреки че е едва началото на март. Ранното отключване на оплакванията при пациентите с алергичен риноконюнктивит има връзка с климатичните промени, основно с кратките и меки зими. Топлото време дава възможност за много по-ранен цъфтеж на различни растения, чиито полени са причинители на сенната хрема. Вече започнаха да цъфтят върбата, лешникът, кактото и някои цветя. Алергичният сезон вече е изключително дълъг и се характеризира с полисенсibilизация, т.е. комплексно въздействие върху организма на различни видове полени.

- Какви други фактори влияят върху агресивността на алергичните причинители?

- Замяряването на околната среда. Вече много добре е известно, че повишеното количество на вредни газове, отделяни основно от моторните превозни средства, води до повишаване на капацитета на полени да се захватват за лигавиците и да причиняват алергични заболявания.

- През последните години увеличава ли се броят на хората, които



Деца са най-податливи към алергиите

страдат от сенна хрема?

- Определено! Преди години бяха засегнати 18-20 процента от хората в различните възрастови групи, а сега алергичните достигат до 40 на сто.

- Коя е най-типичната възраст за начало на сенната хрема?

- Ранната училищна възраст, по-често при момчетата. Класическото развитие на алергичния риноконюнктивит беше със склонност към затихване след пубертета. Но напоследък се наблюдава друга тенденция, при която след едно затихване симптомите се възобновяват около 33-34-

Снимка Рада ПЕТКОВА

годишната възраст на пациентите. Вече не са малко и хората, които не са имали никакви оплаквания в училищната и младежката възраст, а развият поленова алергия за първи път в четвъртото си десетилетие.

- Някои хора приемат оплакванията просто като едно дразнещо неудобство, но не предприемат нищо...

- При оплакванията от постоянна водниста хрема, често кихане, подува-

не и зачервяване на очите, сърбеж в гърлото задължително трябва да се постави диагноза от специалист и да се предприеме лечение. Само лекарят може да каже дали оплакванията се дължат на поленова или друга алергия. Ако не се започне лечение навреме, алергичната хрема може да премине в следващ, доста по-тежък етап - алергична бронхиална астма.

Алергичният сезон вече е изключително дълъг и се характеризира с комплексно въздействие върху организма на различни видове полени

- А при активно и правилно лечение има ли шанс да не се стигне до астма?

- Навременното и правилно лечение може да предотврати или задълго да отсрочи появата на obstructivни белодробни проблеми.

- Какви практически действия могат да прилагат алергичните хора, за да облекчават състоянието си?

- На първо място да избягват дълъг престой и разходки около магистрали и други замърсени райони. Това е много важно за бременните жени, защото те излагат на риск от развитие на алергия още нероденото

си дете. След пребиваване на открито в райони с повишена концентрация на полени хората трябва да измиват обилно с вода ръцете и лицето си, а носа, очите и гърлото могат да се промиват с физиологичен разтвор. В домовете на алергичните хора климатиците трябва задължително да имат т.нар. ХЕПА-филтри. През деня не трябва да се проветрява през прозорците, а само рано сутрин и късно вечер. За алергичните хора разходките навън са най-безопасни след гъжд.

- Ако въпреки тези мерки оплакванията не затихват?

- Тогава трябва да се започне медикаментозно лечение. Първото средство на избор са локалните антихистамини. Те действат най-бързо и локално на мястото на алергичното възпаление. У нас отдавна се прилага препаратът алергодиол, който се продава свободно в аптеките.

- Какво е предимството на локалното лечение пред приема на таблетки?

- На първо място при локалните препарати няма сънливост, умора и забавяне на рефлексите. Не се наблюдава привикване към препарата, няма противопоказания и странични ефекти, може да се използва дълго време.

Приключи конкурса на www.health.bg

Победител в конкурса "Истории за здравето с щастлив край" е Яна Георгиева. Нейният разказ "Да победиш рака с любов" е събрал най-много гласове.

Откъс от "Да победиш рака с любов"

Аз съм една от многото жени, преживели ужаса - рак на гърдата. По време на лечението си, след него и сега, в годините ми на ремисия, за разлика от много други онкоболни, аз не избрах да остана в анонимност, не се скрих и не се капсулирах в болката си и искам да разкажа защо. Искам да разкажа за любовта, която може да победи и най-страшната болест! Любовта, изумително, може да лекува!

Повече от 9 години деля живота си на две половини - преди болестта и след нея. Само човек, преживял тежко заболяване и борил се за живота си много дълго време, може след кошмара истински да се наслаждава на блаженството да ходи, да диша леко, да спи дълбоко, да вижда ясно и да посреща с радост утрото на новия ден.

Преди да попадна в изключително тежката здравословна ситуация, не крия, че макар в нормален и праведен жи-

вот, бях излишно раздразнителна, гневна и недоволна, доста критична и взиискателна не към някой друг, а към самата себе си. Отдавах вечното си негодувание и неодобрение към всичко на усещането, че нещо се случва със здравето ми... Оправдавах държанието си с преживените депресии, загуба на много близък, неуспех в работата, явно съм търсила причината не където трябва.

И така докато в един горещ летен ден ме заболя под мишницата... и напиха бучка в гърдата си. Не исках да повярвам, че е нещо лошо, отказвах да приема случилото се, но разумът ми подсказваше друго, макар без мое съгласие. В съзнанието ми светна тревожна лампа. Прозрях истинската причина за безотговорното си отношение към появилия се здравословен проблем. Страхувах се, бях се оставила в плен на този обсебващ цялото ми съществува ужас, който ме натика в бездната на стреса и безволието.

Цялата история можете да прочетете в www.health.bg

Свободен прием

Проф. д-р Златимир Коларов

Проф. Коларов е ревматолог, работи в Клиника по ревматология към МУ - София, председател е на Българското медицинско дружество по остеопороза и артроза. Той е роден през 1954 г. в София. През 1980 г. завършва медицина в София и работи десет години като лекар и асистент по вътрешни болести в различни градове на страната - Бяла Слатина, Пазарджик и Пловдив. Автор е на повече от 200 научни статии и съобщения, отпечатани в български и чужди списания и представени на научни форуми в страната и чужбина, на три самостоятелни научни монографии и на други три в съавторство. Занимава се и с художествена литература и има издадени книги - повест, сборник с разкази и роман.

Проф. Коларов има свободен прием всяка сряда следобед с предварително записване в Клиниката по ревматология към Медицински университет, ул. "Урвич" № 13, София. Можете да си запишете час всеки делничен ден от 14.00 ч. до 18.30 ч. на телефон: 02/ 958 12 30.



Реимбурсацията подмина и пейсмейкърите

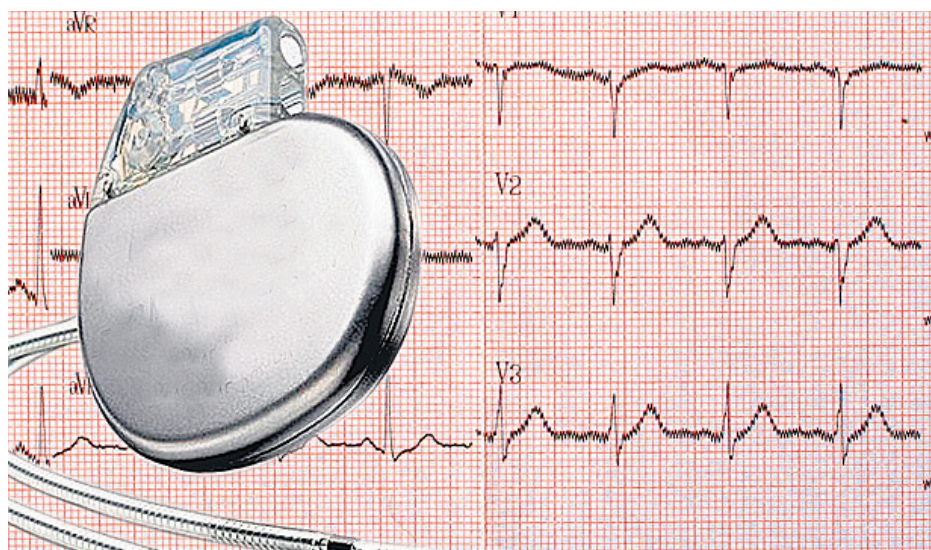
По брой на имплантация на кардиовертери ние сме на 36-о място, като след нас са само Македония, Русия и Египет

Д-р Светослав ЙОВЕВ,
председател на
Българското гружество
по кардиостимулация

България е последната страна от ЕС, в която няма или по-точно има минимална реимбурсация от НЗОК за електрокардиостимулатори, което обрича стотици пациенти на смърт.

Електрокардиостимулаторите са имплантируеми устройства, които се поставят на пациенти със забавен сърдечен ритъм (наредени още пейсмейкър, т.е. заместители на сърдечния ритъм). Без подобно устройство сърцето на пациента бие много бавно, кръвта не може да се изтласква и жизненоважни органи като мозъка и бъбреците страдат от недостатъчно кръвоснабдяване. Така пациентите изпадат в безсъзнание, получават остра сърдечна недостатъчност или загиват. За тези пациенти кардиостимулаторът е равен на живот.

Съществуват няколко вида електрокардиостимулатори. Най-опростените от тях работят само с един електрод и стимулират само едната камера на сърцето. Този тип осигурява временно подобрене в състоянието, осигурява поддържане на основните функции, но с времето се развиват усложнения.



За последните години у нас са имплантирани средно около 1800 еднокухинни и 350 двукухинни пейсмейкъра

По-съвременните кардиостимулатори работят с два електрода, поставени съответно в дясното предсърдие и дясната камера, като синхронизират тяхната работа, така че работата на сърцето максимално се доближава до физиологичната. Този тип кардиостимулатори притежават и специални механизми за адаптиране на сърдечната честота към физическите усилия, които извършва в момента пациентът. В чужбина това е основната част от имплантираните устройства.

Друг тип стимулатори са тези, които се използват при пациенти със сърдечна недостатъчност. Това са сложни устройства, които работят с 3 електрода и синхронизират работата на цялото сърце. Благодарение на тях се удължава и се

подобрява значително качеството на живот на пациентите с тежка сърдечна недостатъчност, намаляват се приемът на медикаменти и честотата на постъпване в болница. Благодарение на този тип устройства може да се отложи сърдечна трансплантация или пациентът да преживее времето в очакване на донор.

За особена група пациенти са показани друг тип имплантируеми устройства, а именно кардиовертердефибрилаторите. Те се прилагат при пациенти с животозастрашаващи камерни аритмии, които водят до нарушаване в кръвоснабдяването на мозъка и бъбреците, остра сърдечна недостатъчност и внезапна смърт.

В България от няколко години съществува реимбурсация от здравната каса, която е толкова

ниска, че покрива стойността само на най-простите модели кардиостимулатори. За всички останали пациентът си доплаща, като размерите са значителни: кардиостимулатор с 2 електрода е около 3500 лева, кардиостимулаторите за сърдечна недостатъчност са около 8000 лева, а кардиовертердефибрилаторите са над 16 000 лева. И ако е възможно го известна степен да се

заменят двукухинните модели с еднокухинни, то за пациентите, нуждаещи се от дефибрилатори или ресинхронизиращи устройства, няма алтернатива. Като се добави и

60 устройства за ресинхронизираща терапия.

Едно сравнение със страните от Балканския полуостров и с останалите европейски страни показва, че сме на последно място по брой имплантации на глава от населението, като изобщо не изпълняваме европейските критерии и норми. Дори Сърбия, която е извън ЕС и бе подложена на ембарго, има от няколко години реимбурсация.

Годишно около 1000 пациенти остават нелекувани и загиват от внезапна сърдечна смърт, която иначе би могла да се избегне

фактът, че тези устройства работят с батерия и след 4-5 години е необходима подмяна, е видна значимостта на проблема.

Поради изброените по-горе финансови причини ежегодно стотици българи загиват от внезапна сърдечна смърт, сърдечна недостатъчност или брадикардия.

За последните години в България се имплантират средно около 1800 еднокухинни пейсмейкър, около 350 двукухинни, 6-8 дефибрилатора и около

По брой на имплантация на кардиовертери на милион население ние сме на 36-о място, като след нас са само Македония, Русия и Египет. Средно годишно около 1000 пациенти остават нелекувани и загиват от внезапна сърдечна смърт, която иначе би могла да се избегне.

Около 30% от всички болни със сърдечна недостатъчност биха могли да се подобрят и да им се осигури качествен живот чрез ресинхронизиращо устройство.

Настояваме за по-висок бюджет на касата

Д-р Цветан РАЙЧИНОВ,
председател на БЛС



Финансирането на всички болници в страната става все по-проблемно и БЛС реагира много остро след разпопосочните изказвания откъде ще се намерят парите. Премиерът и д-р Лъчезар Иванов говорят, че ще бъде актуализиран бюджетът на касата чрез промяна в Закона за бюджета, което е и законният път, а министър Дянков казва, че ще се вземат средства от НАП, митници и т.н. Това е невъзможно - по законов път тези пари не може да се прехвърлят към касата. Системата вече започва да буксува, ето защо промяната в бюджета на НЗОК е неотложно важна за нейното функциониране. БЛС внася в Министерския съвет искане за актуализация на Закона за бюджета на НЗОК, равностойна с бюджета от 2009 г. Ние настояваме още да бъдат премахнати делегираните бюджети за болничните заведения и лимитите за доболничната помощ. Освен това предлагаме да се включи нов текст, който гарантира съвременното изплащане на сред-

ствата, заработени от изпълнителите на медицинска помощ, и настояваме всички промени да станат в рамките на месец. Защото въпреки всички обещания и сключените анекси с болниците, касата няма как да разплаща повече средства, отколкото са ѝ определени в бюджета.

Тоталните намаления и рестрикции, които касата упражнява в момента върху лечебните заведения, са друг повод за реакция. Правят се проверки - нямаме нищо против, но тези проверки целят единствено да се намалят средствата, изплащани на изпълнителите. Нито се търси качество, нито пък се постъпва почтено. По-скоро наистина се цели да не се заплати. Търсят се начини да се вземат средства, които вече са изработени, но заради запетайки и други подобни се отказва плащане. Затова продължава и това безумие - да се разчита на субективни проверки, извършвани от лица с недостатъчна компетентност. Вместо, например, да се търсят пътища и начини да се работи по-бързо електронната система на касата. Защото това е начинът да се проверят и докажат обективно нещата. Но за това като че ли няма никакви сигнали, че ще се случи скоро. Продължаваме да търсим диалог с министъра на финансите и на здравеопазването, поискали сме отново среща с премиера. Твърдо сме убедени, че ако не се осигурят повече пари за НЗОК, системата просто ще рухне.

Патентован Аюрведичен продукт



ecopharm
www.ecopharm.bg



Само 2 капсули след хранене

COMFORTEX®

премахва чувството
на подуване и тежест
в стомаха.

Най-интересното от тв предаването „Още за здравето“

Фибрите - модерното средство срещу запек

С доц. Герасим Китанов от Катедрата по фармакогнозия на МУ - София, разговаря Илиана Славова

Доц. Китанов, какво трябва да знаят хората, които страдат от запек? Какви са средствата за справяне с този проблем?

- Причините за появата на запек могат да бъдат най-разнообразни - нарушения във функцията на черния дроб, на стомашно-чревния тракт, стрес... Честа причина е непълноценното хранене, сухите храни. Усещанията са неприятни, тъй като се получава подуване на стомаха, тежест. Човек се чувства некомфортно, не е така работоспособен, както е необходимо.

Средствата, които се дават в научната медицина, най-общо могат да се отнесат към три групи.

На първо място това са осмотичните лаксативи (слабителни) средства. Тук влизат някои неорганични вещества като магнезиевия сулфат и натриевия сулфат, както и някои захари, захарни алкохоли... Веществата от тази група не се резорбират в стомашно-чревния тракт и пре-



Консумацията на фибри подобрява функционирането на храносмилателните органи

дизвикват грастичен лаксативен ефект.

Втората група са т.нар. стимулиращи слабители средства. Те въздействат директно върху чревната лигавица, предизвикват контракции. Тук се отнасят рициновото масло, една голяма група природни вещества - антрахиноните,

както и някои синтетични продукти, които имат близка структура до антрахиноните.

При по-продължително приемане стимулиращите слабители средства водят до привикване. Противопоказани са при маточни кръвоизливи, при бременност и кърмене.

Третата група, която е с най-меко действие, включва вещества изключително от растителен произход, съдържащи се в много плодове и семена. Тук се отнасят пектините, слюзните вещества (често се получават от водорасли), гуми, фибри. Веществата, известни като фибри, не се резор-

бират, не се разтварят, но при поемане на повече вода водят до набъбване на чревното съдържимо, по механичен начин дразнят лигавицата и подобряват дефекацията - изпразването на чревното съдържимо.

- Има ли опасност от привикване към тази група вещества?

- При тях няма опасност от привикване или странични ефекти.

Някои от класическите средства, използвани в чист вид, имат много силен ефект, предизвикват нежелани реакции

Както посочих, някои от класическите средства, използвани в чист вид, имат много силен ефект, предизвикват нежелани реакции. Не случайно при тях, съгласно препоръките на Световната здравна организация и Европейската агенция по лекарствата, приложението трябва да бъде 1-2 седмици.

- Какви са съвремен-

ните тенденции при справянето с проблема запек?

- Последната тенденция е свързана с приемане на фибри.

Като пример мога да посоча сиропите "Се-Лакс" и "ФрутиЛакс", които са хранителни добавки.

"Се-Лакс" съдържа екстракт от смокиня (плод, който сам по себе си има слабително действие) и в по-малко количество листа от сена, която е с най-меко лаксативно действие в сравнение с останалите антрахинонови дроги. Съставът включва и етерични масла с газогонно действие - ментолово, както и карамфилово, което има и антисептично действие.

"ФрутиЛакс" е абсолютно безобиден продукт с екстракти от синя слива и смокиня - два класически плода, които и самостоятелно се използват като слабители средства. Това е чудесна комбинация, която може да се приема продължително време.

Бременност и с рак на маточната шийка

Д-р Христо Станков, акушер-гинеколог от АГ болница „Шейново“, пред Хелт медия

При ранно откриване на рака на маточната шийка и подходящо лечение жените могат да забременеят, да износат бременността и да родят нормално. Когато злокачественият процес не е проникнал в дълбочина, се прави изрязване на част от маточната шийка във вид на конус. Това се нарича конизация. След подобна интервенция жената може да стане майка. В момента имам две такива пациентки, на които предстои да родят.

За да достигнем развитите европейски страни, където случаите на рак на маточната шийка са значително по-редки, трябва да се подобри профилактиката. Маточната шийка е много достъпен орган за изследване и провеждане на профилактика.

Добре е да се започне с ПАП тест (цитонамазка). Неговата чувствителност е 56 процента, като в комбинация с изследване за човешкия папилома вирус ефективността нараства на 93 процента. Друго важно изследване е колпоскопията, която позволява да се открият евентуални патологични изменения на маточната шийка.

Ефективно средство за профилактика са ваксините. Най-подходящата възраст за ваксиниране срещу причинителя на рака на маточната шийка - човешкия папилома вирус, е 12-14 г., преди момичетата да са започнали полов живот.

Връща естествения ритъм

За да тръгне всичко отново по ноти

Се-Лакс®

при запек

Натурален лаксативен сироп с екстракт от смокиня и сена

www.ecopharm.bg

Старееенето се с

■ Учени направиха поредния голям пробив в сферата на антиейджинга



Новите открития дават надежда, че съвсем скоро мистериата на човешкото остаряване ще бъде разконирирана
Снимка Рада ПЕТКОВА

Една от най-вълнуващите загадки в медицинския свят - защо хората остаряват, е на път да бъде напълно разбулена. Наскоро световната преса разтърби шумно добрата новина, че след дълги години на задълбочени анализи международен из-

са, че разбирането на точния механизъм за случващото се вътре в клетките ще доведе до разработване на нови лекарства, които ще са в състояние да блокират загиването на клетките. Резултатите от мащабното изследване, публикувано в медицинското списание Molecular Systems Biology, показват, че когато една клетка забележи повреда в своето ДНК, предизвикана от физическо износване, тя изпраща специфични вътрешни сигнали до митохондриите на клетките, които започват да генерират окисляващи молекули със свободни радикали. Те поразяват клетката отвътре и я карат да се саморазруши или да спре делението си. Всичко това се прави, за да не може увредената

жи своето деление, което е от жизнена важност за поддържането на младостта и здравето на човешкото тяло. Когато клетките губят способността си да се делят, нашето тяло започва да запада и много скоро показва първите както вътрешни, така и външни знаци на стареене.

Това е причината учените да се опитват на всяка цена да разберат въпросните вътрешни сигнали, за да могат да създадат медикамент, който да прекъсва преноса на съобщения до митохондриите и така да се подпомогнат клетките да продължат да се регенерират. Професор Том Киркууд, директор на Института по стареене и здраве към Университета в Нюкасъл и участник в изследването, е категоричен в революционната същност на направеното откритие: "Нещата, на които се натъкнахме, значително увеличават шансовете да се направи пробив в лечуването на болести, предизвикани от възрастта, като в същото време ще се избегне рискът от появата на нежелани странични ефекти като рака."

Припомняме, че до този момент изследвания-

Надеждите на световната медицинска общност са, че разбирането на точния механизъм за случващото се вътре в клетките ще доведе до разработване на нови лекарства, които ще са в състояние да блокират загиването на клетките

ледователски екип от Великобритания и Германия е успял да идентифицира процеса, който причинява смъртта на клетките с напредването на годините, а оттам и бавното стареене на човека. Сега надеждите на световната медицинска общност

ДНК да превърне клетката в канцерогенна, а оттам да предизвика рак.

Проблемът е, че наред с предпазването на организма този процес всъщност напълно блокира възможността на повредената клетка да се възстанови и да продъл-

Гуидо Мюлер - пенсионерът медалист

Стената в бившата работна стая на 71-годишния Гуидо Мюлер е препълнена, повече от 200 медала и всички - златни. Спортовете, с които се занимава, са въплъщение на младостта - бягане на къси разстояния, бягане с препятствия, скок на дължина. Той е най-бързият пенсионер и е постигнал осем световни рекорда.

За втори път по време на миналогодишното състезание в Лакхи той успява да счуи рекорда на бягане на 400 метра за време под една минута, с което не може да се похвали нито един 70-годишен състезател преди него.

Изглежда, че никои не старее толкова бавно, колкото Гуидо. Защо това е така, започва да интересува лекари и учени, за тях той се превръща в обект на изследване. В годините на своята младост Гуидо е добър спринтьор, но така и не достига до олимпийските игри и спира с професионалните изяви. На 44 г. той започва своята втора успешна спортна кариера.

По време на изследванията учените откриват вещества, или медиатори, които мускулите отделят при натоварване и които действат подмладяващо. Това са т.нар. интерлевкини, които стимулират мастната обмяна и имат противвъзпалителен ефект. В един от медиаторите - PGC-1, някои изследователи намират ключа към положителното влия-



Редовното бягане поддържа тялото на 81-годишния Мюлер във върхова форма дори и на 71 години

ние на спорта. Дългогодишната тренировка променя дори и генетичното наследство. Медици изследвали при старши атлети част от ДНК, т.нар. теломер, който се скъсява с времето и по този начин служи за измерване на биологичната възраст. При атлетите ветерани обаче тази част е значително по-дълга в сравнение с контролна група.

Като последица от това те могат да издържат на натоварвания, които изненадват и самите експерти. При изследване на мускулната сила на такива

хора между 35- и 85-годишна възраст се оказва, че тя не намалява с възрастта.

Какво натоварване може да издържи тялото на Гуидо, показва изследване, проведено в Мюнхен. На колелото той показва максимално натоварване 237 вата, което е 67% повече от средното за човек на неговата възраст и толкова, колкото един 20- до 30-годишен нетрениран човек може да постигне. Необичайна е и неговата устойчивост на възпаления. Според различни проучвания мъжете и жените на средна възраст получават

по-често артрози, когато тренират интензивно. Затова и златният медалист живее понякога със страховете, че ще пренатовари тялото си и ще завърши като инвалид. Но досега двигателният му апарат се е проявявал като изключително здрав. След единственията му операция на ахилесовото сухожилие преди няколко години Гуидо смятал, че с това е приключил със спорта, но след три седмици отново бил на терена.

Според един от учените, който познава възрастния атлет добре, при него не се касае за забавен биологичен часовник. По-скоро специалистът смята, че успехът и доброто здраве на 71-годишния Гуидо се дължат на неговата голяма мотивация и перфектна организация. Той има добър план за упражнения и стриктно го спазва от много години насам, яде здравословно, не пие нито алкохол, нито кока-кола. Неговите победи са победи на психиката.

Повечето от неговите конкуренти са доста жлъчни, тъй като участията му в различни дисциплини винаги завършват с медал. Затова много от тях поставят въпроса за допинг. Гуидо обаче уверява, че винаги е бил чист, а това доказват и резултатите от тестовите.

Темата подготви екип на в. „Живот и Здраве“

а броя

отлага



С усмивка напред към бъдещето

Снимка Рага ПЕТКОВА

та в сферата на стареенето на човека се фокусираха предимно върху микроскопични частички от човешкото ДНК, наречени теломери, които се увиват около края на всяка хромозома, за да я предпазват от износване. Приета е тезата, че

колкото по-голяма е дължината на теломерите, толкова по-млад ще изглежда определен човек. Респективно - проблемите със стареенето се появяват именно когато теломерите започнат да се рушат.

Британските учени,

занимаващи се с теорията за теломерите, стигат и до други интересни констатации. Оказва се, че освен редица генетични белези, които хората наследяват от своите родители, като ръст, цвят на очите и т.н., може също така да се говори за наследяване на т.нар. клетъчна възраст. От направените изследвания става ясно и че по принцип мъжете са с по-къси теломери, които освен това имат и по-високо ниво на рушене в сравнение с женските. Според мнозина биолози именно тук се крие ключът към разгадаването на факта защо представителките на нежния пол живеят по-дълго.

Дали пътят на дълголетието минава през дължината на теломерите, или през прекъсването на вътрешните съобщения на клетката - това само времето ще покаже. Важното в случая е, че всяка нова теория за стареенето, която се появява, допълва по някакъв начин предишните и така приближава човечеството до достигането на заветната цел - вечна младост.

Попитай столетник

За много човешки дейности и в различни култури важи правилото "Не питай старило, ами патило". Когато става дума обаче за връзката между храната и дългия, при това активен и пълноценен живот, тази максима не важи. Тук най-достоверният източник са именно доживелите дълбока старост.

На гръцкия остров Икария, където живеят най-много навършили 90 години хора на глава от населението, местните са известни с консумацията на големи количества силен чай от планински билки. Поради планинския релеф на острова и липсата на транспорт местното население е принудено да поддържа активността си до късна възраст и на 80-90 г. все още да върши физическа работа.

Жителите на остров Икария консумират много зехтин, плодове и зеленчуци и съвсем малко обработени храни.

На японския остров Окинава също се радват на дълголетието. Според учените това се дължи и на начина им на хранене. Те рядко преяждат и приключват с яденето, преди да са се нахранили. Менюто на местните хора изобилства от зърнени храни, риба и зеленчуци. Те почти не ядат месо, яйца и млечни продукти.

На италианския остров Сардиния, където има много столетници, местните хора са любители на доброто, произведено от техните лозя ви-

но. Съдържащите се в него много полифеноли и антиоксиданти помагат за забавянето на процеса на стареене.

В годината Хунца в Пакистан е обичайно хората да доживяват 90 години, което според учените се дължи най-вече на храната. Те ядат зърнени храни, плодове и зеленчуци - най-вече сурови. Жителите на тази долина консумират големи количества кайсии, череши, грозде, сливи и праскови.

Областта Вилкамбамба, в южната част на Еквадор, претендира за най-много столетници, които са в добро здраве до последните си дни. Твърди се, че това се дължи на изключително чистата минерална вода.

В Лома Линда, Калифорния, има една общност адвентисти, които живеят с 5 до 10 години по-дълго в сравнение с другите местни жители. Някои учени отдават това на тяхното пълно въздържание от месо, алкохол и цигари. Други смятат, че дълголетието им се дължи на по-ниското ниво на стрес поради специфичния им религиозен мироглед.

Възрастта е състояние на духа



Веселите срещи с приятели държат настрана негативните емоции, които състаряват
Снимка Рага ПЕТКОВА

Психолозите твърдят, че възрастта е състояние на духа. Те са извели и формула за старостта, според която тя настъпва в момента, когато човек решава, че всичко най-хубаво в неговия живот е отминало и няма нужда да чака по-добро, защото няма да гоиде. Т.е. всеки сам определя кога за него да настъпи старостта.

Тялото се явява най-достоверният индикатор на човешките мисли. Ако възприемем, че животът ни е изживян, то съвсем скоро, дори и да сме в разцвета на силите си, ще станем старци. Щом в душата се настани старостта, тялото веднага загубва жизнения си тонус. В никакъв случай не трябва да допускаме това, отдавайки се на жалване, болешки и оплаквания. При липса на перспектива просто направете равносметка на живота си и намерете това, което винаги сте искали да направите, но не сте успели поради липса на време.

Дано не звучи банално, но с течение на годините нашият организъм "се износва", особено ако сме били небрежни в "експлоатацията му", затова здравословното, т.е. балансираното хранене ще ни помогне да продължим жизнения цикъл на младостта.

Състоянието на духа зависи и от влиянието на заобикалящата ни среда. Ако сред приятелите и колегите ви непрекъснато се говори за неудачи-

те и печалния опит от живота, за безрадостното бъдеще, което са убедени, че ги очаква, независимо от вашата воля тези непрестанни разговори ще ви въвлекат в сивото благо на унилоостта. Погледнете само, има жени, които се събират не по интереси, а по проблеми, създавайки клубове на "бивши жени", "неуспели в работата" и т.н. Излезте от ситуацията с водещата мисъл, че вие на никого не сте дължни. Каквото ви е било писано да изпълните, вие сте го направили, а останалото време спокойно можете да посветите на себе си и на близките си.

Позволете си да бъдете щастливи! Запишете се на някакъв курс или кръжок, където да се запознаете с интересни хора и да научите нещо ново, направете си разходка до някой манастир или църква в съседна област или тръгнете на пътешествие.

Ако пред вас стои въпросът за ко-го или за какво да живеете, въобще не се замисляйте. Живейте според посоката на собственото си щастие и интереси. Това ще отсрочи старостта и ще остави по-дълго да живее младостта. Ако много искате нещо, то непременно ще се случи. Затова протегнете ръка към слънчевия свят на младите години, живеете и сега така - волно по дух и неограничено откъм желания и мечти!

Мускулната и ставна
болка е
силен противник



Ефективното решение се казва -



NeOx
Отново се гвижуш!

Аптекарна серия
www.europharm.bg



Красота
Природата
подмладява ▼



Диета
Тъмният шоколад -
здравословният еликсир ►

3 - 9 март 2010 г. **Живот**
Здраве

Кои витамини правят кожата млада и красива

В големи количества и най-добрите кремовете са вредни

Рекламите на дамска козметика ни заливат с информация за витамините, които се съдържат в един или друг крем за лице. Безспорно здравата и красива кожа не може без природните съставки. Те ни защитават от свободните радикали, които се образуват под въздействието на външни фактори - ултравиолетовите лъчи, прах или замърсен въздух. Но в повечето случаи не сме наясно точно какво ни е нужно, затова ви предлагаме да се запознаете с ефекта, който оказват различните витамини върху кожата. Така ще можете да изберете крем според вашите потребности.

Здравата и красива кожа се нуждае от най-подходящите витамини



Витамин А
Предотвратява образуването на бръчки, укрепва защитните функции на кожата, прави я по-еластична, подобрява обмяната на веществата в

клетките, помага за растежа на косата и ноктите, регулира дейността на мастните и потните жлези. При недостиг на витамин А кожата става суха, лющи се и се напуква.

Витамин А влиза в състава на средства за повяхнала кожа.

Витамины от група В

Борят се с кожните заболявания, участват в обмяната на веществата, в пигментацията и растежа на косата, във функционирането на мастните жлези. С недостига на витамини от група В са свързани напукването в ъгълчетата на устата и около ноктите и заболявания на кожата. Витамин В₅ (пантенол) се използва в производството на кремовете за кожата на лицето и шията. Провитамин В₅ се съдържа в тонизиращите лосиони, в тоалетното мляко, в маските за коса и в крема за устни.

Витамин С

Помага за регенерацията на тъканите. Витамин С притежава противовъзпалително и антиалергично действие, стимулира синтеза на колаген, участва в процесите на пигментообразуването, нормализира проникваемостта на капиллярите и взема участие във въглехидратната обмяна. При недостиг на витамин С кожата става грубова, суха и остарява преждевременно. Витаминът се използва при производството на биокремовете, козметика за кожата около очите и в състава на маските.

Витамин Е

Укрепва защитните свойства на кожата, участва в обмяната на мазнините и въглехидратите, помага за усвояването на витамин А, затова се използва главно заедно с него, както и с витамин D. При недостиг на

витамин Е кожата повяхва и става безжизнена. Този витамин се използва във вид на маслени разтвори в състава на подхранващи кремовете за повяхнала кожа и в козметиката за ръце и нокти.

Витамин F

Участва в мастната обмяна на кожата, предотвратява нейното лющене. Когато не достига витамин F, кожата става суха, белееща се, а косата - тънка, появява се пърхот. Витаминът се прибавя към подхранващи кремовете, в биокремовете за загубени ръце, в средствата за коса и в козметиката за еластичност и подмладяване на кожата.

Когато купувате кремовете, съдържащи витамини, трябва да имате предвид няколко неща:

1. Витамините в козметиката бързо се разрушават. За да се съхранят, се използва сложна технология, затова тези кремовете не са евтини.

2. Ако нямате възможност да ползвате скъпи витаминизирани кремовете, трябва да подхранвате кожата си допълнително. Яжте повече плодове и зеленчуци, правете си маски с натурални компоненти, пийте витамини.

3. В козметичните средства, които съдържат повече от пет витамина, концентрацията на всеки от тях най-вероятно е доста малка.

4. Ако на етикета са изписани много биологично активни добавки, бъдете внимателни. Много вещества от тази категория не се съчетават помежду си и понякога имат странични ефекти.

5. Някои витамини може да създават дискомфорт при хора с чувствителна кожа. Затова, преди да използвате нов крем, задължително го тествайте. Нанесете малко от крема върху вътрешната страна на китката и на следващия ден вижте каква ще е реакцията на кожата ви.

6. И най-добрият подхранващ крем е вреден в големи количества, защото кожата престава сама да изработва необходимите ѝ вещества и губи природния си имунитет. (ЖЗ)

Любопитно

Кой да подозира



Хората са най-щастливи на 74 години, според резултати от ново изследване, цитирано от британския вестник Daily Telegraph. Германски и американски учени твърдят, че сред причините на тази възраст човек да се чувства най-доволен от своя живот са по-малкото отговорности, финансови тревоги и по-малкото време за самия себе си.

Либерални, но не чак толкова



Родителите, които позволяват на децата си да пробват алкохол вкъщи, увеличават шанса един ден наследниците им да имат сериозни проблеми с пиенето. Английски медицински експерти предупреждават, че хлапетата под 15 години не трябва да експериментират с никакви градусни напитки дори когато са под родителски надзор.

Заплаха



Стресът вреди не само на сърцето, но и на устната кухина. Екип от бразилски учени установил, че около 57% от всички проучвания, отнасящи се до влиянието на стреса върху организма, посочват положителна връзка между пародонтита и психологичните фактори като стрес, дистрес, депресия, психическо напрежение и т.н.

Списание за здравна политика и медицина



Четете в новия брой:

- Рецепта за тюрлю гювеч в здравеопазването
- В България има сериозен недостиг на специалисти по клинична патология, разговор с доц. д-р Маргарита Каменова
- Медицината в Холандия
- Ще измести ли техниката мозъка и ръката?
- Още една професия е готова да емигрира, разговор с проф. Станка Маркова, председател на Българската асоциация на професионалистите по здравни грижи
- Мъжката самота, Румен Леонидов
- Годината на Тигъра
- Криза е! Сега е моментът да си купите автомобил

Тъмният шоколад привлече учените

Какаовият продукт, когато е истински, е лек за безброй болести



Не само децата трябва да се наслаждават пълноценно на шоколадовите радости

Снимка Рага ПЕТКОВА

В пресата периодично се появяват информации за ползата от шоколада, особено тъмния или горчивия. Действително той съдържа вещества, оказващи защитно действие върху сърдечно-съдовата система. Въпреки това, за да съдим обективно за влиянието на шоколада върху здравето, трябва да отчитаме не само здравословните ефекти. Според автори-

тетното медицинско списание Lancet понякога какаовото лакомство не е толкова полезно, колкото би ни се искало. В шоколада, както в лука, червеното вино и зеления чай, се съдържат флавоноиди - вещества от растителен произход от класа на полифенолите. Те оказват антитоксично действие, потискат свързването на тромбозите и подобряват функцията на кръвоносните съдове. Затова и флавоноидите могат да

служат за профилактика срещу сърдечно-съдовите заболявания като инфаркт на миокарда или инсулт. Веднага трябва да кажем, че става въпрос за тъмния шоколад. В млечния или белия има малко флавоноиди.

Учени провели изследване, в което сравнили ефекта от 40 г тъмен шоколад (70% какао) и плацебо шоколад (несъдържащ флавоноиди) при 22 пациенти с трансплантирано сърце. В първата група били

установени положителни ефекти, които биха могли да служат като профилактика срещу исхемична болест на сърцето.

В друго изследване пациенти с начално повишение на кръвното налягане били лекувани в продължение на 18 седмици с тъмен шоколад. За разлика от контролната група, на която бил даван бял шоколад, в основната се наблюдавало значително снижа-

Възрастните мъже, които си позволяват какаовото лакомство, се намират в по-добра физическа форма, настроени са по-оптимистично, по-високо оценяват собственото си благополучие

ване на кръвното налягане. При това масата на тялото, нивото на липидите и глюкозата в кръвта не се променили. За съжаление тази обнадеждаваща информация невинаги се отнася за тъмния шоколад, който често виждаме на щандовете. Проблемът

е в това, че производителите могат да оцветят шоколада, като ситуацията се усложнява от факта, че на опаковката не пише съдържанието на флавоноиди. Не бива да забравяме още, че във всеки шоколад присъстват мазнини и захар - две висококалорични вещества, които не помагат на сърдечно-съдовата система.

Експертите твърдят обаче, че наситените мазнини в шоколада са относително безобидни. Основният компонент - стеариновата киселина, не повишава холестерола.

Неотдавнашни изследвания доказаха, че в шоколада има и ендорфини - вещества, изработвани от клетките на главния мозък и отговорящи за чувството за радост и щастие. Ендорфините повишават имунитета, влияят на нервната, сърдечно-съдовата и дихателната система. Финландски учени пък установиха, че шоколадът способства за здравия и позитивен възглед върху живота. Възрастните мъже, които си позволяват какаовото лакомство, се намират в по-добра физическа форма, настроени са по-оптимистично, по-високо оценяват собственото си благополучие, депресиите ги подминават и по-рядко изпитват чувство на самота.

Американски учени също се застъпиха за шоколада. Те твърдят, че той не е виновен за кариесите, защото какаото възпрепятства образуването им.

Пак напомняме, че става въпрос само за черния шоколад. Той е богат още на магнезий, препятства развитието на атеросклероза, стимулира паметта и вниманието. А в най-добрите санаториуми на Швейцария шоколадът се използва като средство за защита на имунната система.

Въпреки всички плюсове трябва да спазваме мярката. И да бъдем внимателни, защото в това, което се предлага в нашите магазини, понякога изобщо няма шоколад. (ЖЗ)



Доц. Цветалина Танкова от Клиничния център по ендокринология на МУ-София, представи предимствата на новото лечение

„Новартис фарма“ представя два нови медикамента за лечение на захарен диабет тип 2, позволяващи ефективен контрол върху заболяването, като се избягват пристъпите на хипогликемия (рязко спадане на кръвната захар). Действието на двата препарата се проявява единствено при наднормени стойности на глюкозата. Едното лекарство се реимбурсира изцяло от НЗОК, а другото - на 50 процента.

Нерасаве

Екстракт от *Picrorhiza kurroa*

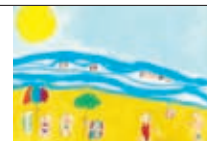
- При хронични заболявания на черния дроб
- При увреждания от алкохол, медикаменти, токсини

Различният хепатопротектор

Есopharm
www.esopharm.bg



Технологии

С какво ще ни
зарадва 2010 ▶

Конкурс

Нарисувай ми
лято! ▶

Цветята и клишетата за Осми март

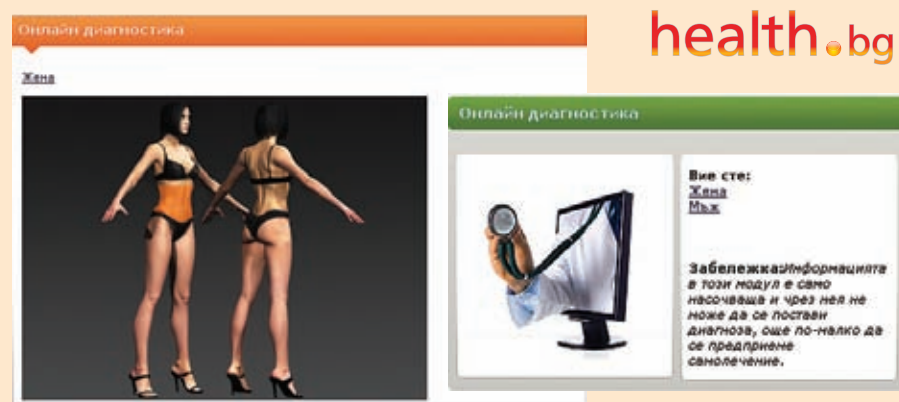
Някои дами празнуват, други го отричат, а на трети им е все едно



Изборът на подходящо цвете е задача с повишена трудност за много мъже Снимка Любомир БЕНОВСКИ-БЕНДЖИ, Булфото

Тина БОГОМИЛОВА

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.

Смотици мъже с букети цветя. Хлапета, пешици "Мила моя мамо...".

Препълнени салони за красота и резервирани заветения.

Най-честата гледка на Осми март - Международния ден на жената.

Някои дами празнуват, други го отричат, а на трети им е все едно. Но май са най-много тези, които не знаят или са забравили що за празник е това.

Сега сме свикнали да гледаме нийоркчанките с гизайнерски тоалети и коктейли в ръка, но на 8 март 1857 г. работничките там са разпръснати с полиция заради исканията им за по-добри условия на труд и по-високи заплати.

До обръщението "госпожо директор" се стига след много години шествия и искания за по-добър живот на така наречения навремето слаб пол. През 1910 г. в Копенхаген на първата международна конференция на жените социалистки германката Клара Цеткин предлага всяка година в една от първите недели на пролетта да се празнува денят на работничките и на международната им солидарност за равнопоставеност във всички обществени сфери. В следващите години празнуват повече от един милион работнички по света, но след десетилетие масовото честване на Запад

замира. Но не и в Русия и соцблока, както и в някои от така наречените развиващи се страни.

В България Осми март първоначално се отбелязва с беседи в тесен кръг социалисти, а след 9 септември 1944 г. се превръща в общобългарски празник. В предприятията се обсъжда и полива приносът на жените в производството, културата, науката и обществения живот. Някои дръзгарки се качиха на крана и пуснаха мустаци, но гордо празнуваха Деня на жената.

Въпреки че някои дами получават цветя и подаръци веднъж годишно, все пак им е приятно. За много представителки на нежния пол това е един прекрасен повод за празник. Романтиката се харесва на всяка дама - цветя, целувки, вечеря на свещи... А денят е като официално признание, че са желани, обичани и уважавани. Това, че е един ден в годината, не им пречи.

Други смятат, че жената е жена 365 дни в годината. Защо не ѝ подарят цветя всеки четвъртък например?! Просто ей така - без повод да се чувстват обичани и желани, не само на конкретни дати.

Клишетата за Осми март са безброй. Поздравленията и честитките за гордата, всеотдайната, грижовната, смелата, уникалната, милата... Жена. Сипят се подаръци, цветя, резервации в ресторанти....

Безспорно Осми март е празник с традиции не само в България. Но се губи първоначалната идея. Преди столетие нежният пол съвсем не е бил изнежен с 12-часов изнурителен труд и по-ниско заплащане от това на мъжете. Без право на глас - и във фабриките, и в политическия живот. Столетие по-късно те вече са в управлението във всички сфери на обществения живот. Но все още има места по света, където жената си кропува зад стените вкъщи и няма право на глас и на кариера. За това е и този международен ден - за защита на правата на жените. Не за официално доказателство, че са желани и обичани, защото тези неща се доказват всеки ден и не се изчерпват с букет на тройна цена.

Думите

Блъф



Румен ЛЕОНИДОВ

Санстефанският мир не е договор, а само обикновен предварителен протокол. Това пише в шифрограма, дошла от Москва до граф Игнатиев, руския посланик в Константинопол. Не става дума за дипломатическо недоразумение, а за политически блъф. Проф. Зара Костова от Университета в Торонто цитира записка на руския премиер Горчаков до императора, в която се казва: "... от самото начало гледам на предварителния договор с турците като на полезна тактическа стъпка, която отговаря на руската стратегия по Източния въпрос. Чрез него Русия още веднъж демонстрира добрата си воля към балканските народи, и в частност към българския, като защитник на техните интереси. По този начин ще запазим репутацията си на техен покровител. Що се отнася до предстоящото му унищожение под натиска на западните ни съперници, то толкоз по-добре за Русия, тъй като това ще увреди тяхното влияние на Балканите и още повече ще увеличи нашия авторитет".

Българите не подозират какъв геополитически водевил се разиграва на 3 март в малкото селце Сан Стефано, разположено на 12 км от Истанбул. Никой не знае, че протоколът е временен и подлежи на неизбежна промяна. Обаче ужасното разочарование на българите ще е насочено само срещу западните Велики сили, вместо към излъгалата ги Русия, а благодарността към нея трайно ще се загнезди в народното съзнание.

По-нататък нещата са известни - 13 юни 1878 г. Берлинският конгрес. Двама князе, трима графове и един маркиз узаконяват новите български граници. Българите са в шок, но техните проблеми никога не са се решавали с оглед на техните интереси.

Пет причини да заобичаваме 2010

Какво да очакваме от пазара на новите технологии през тази година



1. Lenovo IdeaPad U1

Lenovo IdeaPad U1 е първият и засега единствен по рода си потребителски хибриден ноутбук с подвижен дисплей, който се отделя и превръща в таблет. Новият лаптоп на китайските дизайнери се отличава с уникален дизайн, създаден е с цел да осигури на потребителите две устройства в едно - преносим компютър и таблет с 11.6-инчов дисплей. Те могат да работят както заедно, така и поотделно, тъй като всяко едно от тях разполага със собствен процесор и операционна система. Техническите параметри на Lenovo IdeaPad U1 включват 1.3-мегапикселова камера, 4 GB опе-

ративна памет, 4-в-1 картов четец, два USB 2.0 порта, HDMI, VGA. Цената на иновативното устройство, което трябва да се появи на пазара през месец юни, ще бъде около \$1000.

2. Nvidia Tegra 2

Според своите създатели, а и според специалистите чипсетът Tegra 2 ще разтърси из основи технологичния свят такъв, какъвто го познаваме днес. Подобрената версия на Tegra е базирана на оптимизирания двуждрен процесор ARM Cortex A9, което от своя страна понижава консумацията на ток и прави батерията на устройството изключително издръжлива - над 140 часа

при слушане на музика и над 16 часа при натоварване с High-Definition видео. Ето че си дойдохме на думата. Едно от най-уникалните качества на Tegra 2 е, че тя ще е способна да се справи с 1080p High-Definition видео плейбек, 3D ефектите и с Adobe Flash Player 10.1. Сърфирането в Интернет също е напълно улеснено и безпроблемно, а от Nvidia са категорични, че чипсетът Tegra 2 ще позволи да се запълни

празнината между смартфоните и обикновените лаптопи.

3. Motorola Backflip

Добре дошли отново в Android-ната страна на чудесата. Този път ваш супер гадж е Motorola Backflip, която ще ви забавлява с цял арсенал от страхотни характеристики - 5-мегапикселова камера, пълна QWERTY клавиатура, която се обръща назад и превръща устройството в удобна поставка, от която може да гледате удобно видео, без да се налага да държите в ръцете си апарата, 3.1-сензорен

дисплей, 7.2 HSPA 3G, Wi-Fi B/G, Bluetooth 2.0, AGPS. Motorola Backflip е изключително подходяща за страстните любители на социалните мрежи като Facebook, Twitter, MySpace и Picasa, защото безпроблемно синхронизира всякакви снимки, съобщения, контакти и още много други.

4. Samsung NX10

След дълго и трепетно очакване техно гигантът Samsung представя най-после своята нова фотокамера - NX10. Тя ще зарадва манията с 3-инчов AMOLED екран, 14.6-мегапикселова матрица с

размер APS-C (23.4 x 15.6 мм). Samsung NX10, разбира се, притежава задължителните за своя клас голям брой ръчни контроли, както и автоматичния режим Smart Auto function. При него фотокамерата автоматично анализира околната среда и избира най-подходящия режим за снимане. Към Samsung NX10 вървят три фотообектива, съответно с фокусно разстояние 18-15 мм, 50-200 мм и 30 мм. Тази наслада за всеки любител на фотографията тежи само 500 г, и е с манекенските размери 123x87x40 мм.

5. EnTourage eDGe

Според специалистите почти неизвестната американска компания EnTourage Systems предлага едно от най-сполучливите електронни устройства за четене на книги, което ще се появи на пазара в края на годината. Конкуренцията между производителите на е-книги става все по-ожесточена, затова компанията EnTourage Systems Inc е заложила на нещо наистина оригинално. Електронният четец EnTourage eDGe впечатлява най-вече със своите два екрана - единият е 10,1-инчов цветен, а другият е 9,7-инчов чернобял и се управлява със стило. EnTourage eDGe ще притежава и устройството eDGe, което ще ползва софтуера на Google Android. Така чрез цветния екран ще може да се работи в Интернет и да се гледат клипове. Цената на компактното устройство е \$490. (ЖЗ)

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. д-р Григор Велев, 0888 202 560; главен консултант - доц. д-р Маргарита Каменова, 0888 240 188; e-mail: modl@abv.bg

Sargenor

Нагвий умората!

3x1 на ген

Есopharm

1421 София
бул. "Черни връх" № 14 б.к.3
тел. 963 15 962, 963 15 97
факс: 963 15 61

Лекарство за възрастни и деца над 7.5 год. Съдържа Азидина азоксиприп. Преди употреба прочетете листовката.

Нарисувай ми лято!

Емилия Николаева, 6,5 години,
г. Варна



Дария Андонова, 8 години,
г. Пловдив



ВСЯКА СРЯДА

БЕЗПЛАТНА ОБЯВА ДО 10 ДУМИ

Текст на обявата:

Име:

Адрес:

Всяка сряда

Абонамент за 1 месец отго

Изпратете талона на адрес:

София, ж.к. "Малинова долина", бл. 8, вх. А, ет. 4

Малки обяви

HANDO - NOPAL хранителна добавка 100% NOPAL

- намалява кръвната захар
- намалява нивото на холестерина и триглицеридите
- намалява кръвното налягане
- стимулира храносмилането
- няма странични ефекти

Вносител
„NOVA VITAL“ ООД
бул. „Янко Сакъзов“ №76 ет. I
0889 109 049
e-mail: novavital@abv.bg

При проблеми с либидото, с талон от НЗОК, ДКЦ "Асцендент" ООД. За информация и предварително записване: тел. 02/9839494, София, ул. "Бачо Киро" №47.

Пробиотични сапуни - ежедневна зимна грижа за увредена кожа, Мария Митова, бул. "Мария Луиза" 52, София

Продавам немски магнитни постелки, лечение на ставни заболявания, кръвно налягане, София, тел. 833 33 82

Купувам (заменям) стар апартамент до "Мотописта", София, 02/828 23 70; 0897914992

Приложение на светлинната терапия за лечение на болки, рани, ревматологията, неврологията и гр., Варна, 0887579555

Продавам крачна шевна машина "Науман", ръчна "Юнион", София, 02/828 23 70; 0897 914 992

Гледане и преподаване, ескорт. Търси да започне веднага, София, 02/962 58 12; 0887 60 80 80

Вземам и водя дете на детска градина или училище. Помагам при приготвяне на домашните, София, ж.к. "Младост-3", 02/877 20 59; 0884 12 86 46

Кабинет "Очни протези" приема пациенти, осигурена държавна помощ, София, 0884 421 833, www.ochniprotezi.com

Продавам пазарна торба - количка, центрофуга за изстискване на пране, шевна машина "Тула", София, 02/943 01 11

Исторически календар

02.01.1941 г. - Министър-председателят акад. проф. Богдан Филов заявява, че подписаният предишния ден договор за присъединяване на България към Трестранния пакт не нарушава сключените със съседите договори. Той има предвид, че е искал предварително мнението на съветското правителство, което се е съгласило България да подпише този пакт. По този начин той смята, че българското правителство ще продължи да води политика на традиционното приятелство със СССР. Въпреки увереността на министър-председателя на 05.09.1944 г. СССР обявя война на България, а Богдан Филов бе предаден на Народния съд и осъден на смърт.

03.03.1872 г. - Роден е в Скопие полковник Борис Дрангов - именит български офицер и военен педагог. Началник на Българското военно училище в г. Скопие. Автор е на редица книги, посветени на българския войник, както и на афоризми, които се познават от всички военнослужещи в българската армия, като напр. "Празна раница не пази граница". Загинал на фронта със смъртта на храбрите на 26 май 1917 г.

03.03.1878 г. - В градчето Сан Стефано, близо до Цариград, е подписан т.нар. Предварителен мирен договор между Русия и Турция. Едновременно с това Турция признава независимостта на Черна гора, Сърбия и Румъния. Съгласно договора на Сърбия се дава Нишката област (Българска Морава), на Румъния - Северна Добруджа като компенсация за отнетата ѝ от Русия Бесарбия. България е обявена за автономно княжество с християнско правителство и народна милиция на територията от Черно

море на изток, до новата граница на сръбското кралство на запад, по-нататък до Шар планина, Адамските планини, областите с градовете Костур, Воден, Енидже Вардар, устието на Вардар в Солунското пристанище, Серес, Драма, Кавала, Свиленград и Люлебургаз. На Берлинския конгрес обаче през юли същата година Санстефанска България е разкъсана: княжеството е сведено до Северна България и Софийска област, Южна България е обявена за автономна област - Източна Румелия; Македония и Тракия са останали под господството на султана. Трети март е обявен след Освобождението за национален празник до 1944 г. и възстановен през 1990 година.

04.03.870 г. - На извънредно заседание на Осмия вселенски събор в Цариград българската делегация е предложила България да остане под върховенството на цариградския патриарх. Българската църква е обявена за автономна архиепископия по решение на Вселенския събор, а не по решение и снизхождение на византийския император и цариградския патриарх. Това се смята за голям дипломатически успех на първия български християнски владетел Борис Първи Покръстител.

05.03.1872 г. - При опит да премине нелегално в Румъния помощникът на Васил Левски Ангел Кънчев е предаден и за да не бъде арестуван от турската полиция, се самоубива на пристанището в г. Русе. Роден е през 1850 г. в г. Трявна, учи в Болградската гимназия, а след това във Военното училище в Белград. Преподавател във Втората българска легия.

ЗЪБНА ПРОТЕЗА ЧЕШКИ ТВ СЕРИАЛ ОТ БЛИЗКОТО МИНАЛО	РОМАН ОТ К. КЮЛЮМОВ	ОРГАНИЧНО ВЕЩЕСТВО ОТ ГРУПАТА НА ВИТАМИНИ „В“	БИВШ ФУТБОЛИСТ ОТ „СЛАВИЯ“	ХИМИЧЕСКО СЪЕДИНЕНИЕ	АМЕРИКАНСКИ ЩАТ С ЦЕНТЪР ХОНОЛУЛУ	ГЕРОИНА НА И. ЙОВКОВ „ОБЛОГ“	ФРЕНСКИ НОС НА ЛАМАНША НИГЕРИЙСКИ ФУТБОЛИСТ, БИВШ ИГРАЧ НА ЦСКА	ПЛОДОВ ХРАСТ	ПОБЕДА В ШАХМАТА
ГРАД В ИТАЛИЯ			НАШ РАЛИПИЛОТ			МУЛТФИЛМ ОТ СЛАВ БАКАЛОВ	ОТБРАНО ОБЩЕСТВО		
ТРОПИЧЕСКО ВЛАКНОДАЙНО РАСТЕНИЕ			ЦИРКОВА ПЛОЩАДКА			НАШЕ ТВ ШОУ ОТ БЛИЗКОТО МИНАЛО	ДРЕВНОЕГИПЕТСКИ БОГ		
		ОСНОВНА ПОЧВЕНА ОБРАБОТКА		ПАПЛАЧ			ДРЕВНА КРЕПОСТ В СОФИЙСКО ЗОНА НА ГОЛЕМИ МОРСКИ ДЪЛБОЧИНИ		ЗЪРНА ЗА ПОСЕВ
ШАМПОАН ПРОТИВ ПЪХРУТ		ТРОПИЧЕСКИ ХРАСТ		ГРАД ВЪВ ФРАНЦИЯ	НАША ПОППЕВИЦА			ОРГАН НА ОБОНЯНИЕТО	
НИГЕРИЙСКИ ПРЕЗИДЕНТ 1963-1966	ХРАНОСМИЛАТЕЛНО РАЗТРОЙСТВО				ПРОРОЧИЩА У ДРЕВНИТЕ НАРОДИ			МЯРКА ЗА ЗЕМНА ПЛОЩ	
			РЕКА В БРАЗИЛИЯ			КОПРИНЕН ЯПОНСКИ ПОЯС		РЕКА В ГЕРМАНИЯ	ИЗОБРЕТАТЕЛЯТ НА 4-ТАКТОВИЯ Д В Г
НАЙ-СИЛЕН ОНЬОР В БРИДЖА						ГЕРОИНЯ НА Б. РАЙНОВ „АМАЗОНКАТА“		ВИД СТИЛЕН ПОХВАТ ИЛИ ИЗРАЗ	ГЕРМАНСКИ ФИЗИК 1787-1854
АМЕРИКАНСКИ ПЕДИАТЪР „ГРИЖИ ЗА БЕБЕТО И ДЕТЕТО.“	ОХРАНЕН ЖРЕБЕЦ		ИЗВАРЕНА В САПУН КОПРИНА				ПЪРВИЯТ ЛЕТЕЦ /БИБЛ./		ТВОРБА ОТ А. ТОЛСТОЙ
	ВЪЗПАЛЕНИЕ НА НОКЪТ		ЖИВОТИНСКА МАЗНИНА		ЛЕКАРСТВО ЗА СЪН		ЕЛИПСОВИДНИ ОЧЕРТАНИЯ		ФРЕНСКИ КИНОАРТИСТ „ШАТОВАЛОН“
„МИЕЩИ“ МЕЧКИ„			МАЛКОТО НА КРАВА		ГЕРОЙ НА ЛЕРМОНТОВ „МАСКАРАД“			СТАРОПЛАНИНСКИ ВРЪХ	
ЗИМЕН СПОРТ			ЯПОНСКИ ОСТРОВ				МОДЕЛ НА „ШЕВРОЛЕТ“		ФРЕНСКИ КИНОАРТИСТ „ШАТОВАЛОН“
			КАЗАШКИ ВОДАЧ				РУСКИ ПИСАТЕЛ „АЗАЗЕЛ“		СТАРОПЛАНИНСКИ ВРЪХ
		ГЕРОИНЯ ОТ ТВ СЕРИАЛА „НЕЗАБРАВИМА“		ЖЕНСКИ ПЕВЧЕСКИ ГЛАС		СОЛЕНО ЕЗЕРО В КАЗАХСТАН			НЕПЪЛНА ПАРАЛИЗА
		ХРОНИКА, ЛЕТОПИС		БИВШ НАШ ШАХМАТИСТ		МАЛКА ПЛАНЕТА			НРАВСТВЕНОСТ
ЛОШ ДЪХ В УСТАТА						МАРКА РУСКИ САМОЛЕТИ	РЕКА В РУСИЯ, СИБИР		
НАШ МОРСКИ НОС	КЪЩНА МЕБЕЛ					ХИЩНА МОРСКА РИБА	БОЛЕСТ ПО ЛОЗЯТА		
			ПОРОДА ПАПАГАЛИ		ПОДБУДИТЕЛ				
			СЕМЕЙСТВО ЖАБИ		ИНДИАНСКА НАРОДНОСТ				
СТИХОТВОРЕНИЕ ОТ УСИН КЕРИМ		РОМАН ОТ ФРАНЦ КАФКА					БОГ НА НЕБЕТО В МЕСОПОТАМИЯ	ШВЕДСКИ ЗИМЕН КУРОРТ	
ТОЧКА ОТ СЕРВИС ВЪВ ВОЛЕЙБОЛА		ШУМЕРСКИ БОГ НА БУРЯТА					МЕСЕЦ ОТ ЕВРЕЙСКИЯ КАЛЕНДАР	МАРКА РУСКО СТРЕЛКОВО ОРЪЖИЕ	
						ГЕРОИНЯ НА ДЖЕЙМС ЧЕЙС „УДАР ЗА МИЛИОНИ.“			СТИХОСБИРКА ОТ КАЛИНА КОВАЧЕВА
ПЕРСИЙСКИ БОГ НА ЗЛОТО		СТИХОСБИРКА ОТ КАЛИНА КОВАЧЕВА			ГЕРОЙ НА Р. ГАДЖЕВ ОТ ОПЕРЕТАТА „НЕ КРИЙ УСМИВКАТА СИ„			ИЗСИПВАНЕ, ХЕРНИЯ	

РЕЧНИК : АЗИКИВЕ, АМУНИКЕ, АНАКОЛУТ, АНУ, АРИМАН, АЦАРОВ, КАЗАРИН, НАТАВАН

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 8 (108)

ВОДОРАВНО: "Колко си хубава, господи". Миома. Она. Еноти. Йог. Аза. Ара. Идиче. Онин. Анар (Расул). Гецов (Стефан). Лак. Сан. Анис. Нане. Екип. Лорен (София). Анемофилия. Па. Уна (Паул). Ашуре. Ес. Рин. Вирис. Илерит. Бинокъл. Меду. Стил. Карузо (Енрико). Игол. Ва. Ец. КА. Ана Виси. Ивона. Агамо (Салваторе). Асар (Пабло). Кецове. Ана. Ирония. Каланетика. Ацетилен. Море. Ирони. Ано (Жан-Жак). Аманас. Цоки (Арнолдо). "Ила".

ОТВЕЧО: "Дом за нашите деца". Лиани. Улица. Ен. Око. Асарел. Мито. Омар. Нер. Кори. Асар (Клаудиа). "Не". Ика. "Ола". Агамета. Анит. Ухо. Енос. Расина (Том). УНИЦЕФ. Буная. Абадо (Клаудио). Иризар (Винсънт). Ма. Ивелинов (Светлин). Кос. Овеч. Кино. Икар. Анелия. Киселец. Яго. АП. Въдица. Оток. Пило. Онук. Осин (Дмитрий). Лар. Ливери. Исо. Ум. Вето. Койна Русева. Ини. До. Нен. Данакил. Муга. Нани (Луиш). Арама.

Сыгоку самурай

[illegible]

**Живот
и Здраве**

Издава
Хелт медия груп



Управител
Бойко Станкушев

Програмен директор
Петър Галев

Главен редактор
Валери Ценков

Графична концепция
Людмил Веселинов

Отговорен редактор

Светлана Любенова

Наблюдател Румен Лес
Медицински редактор

Репортери: Даниела Севрийска,
Мирослава Кирилова

Предпечат: Веселка Александрова,
Росица Иванова

Коректор Татяна Георгиева

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

Реклама

ХЕЛТ МЕДИЯ ГРУП

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

Печат: Печатница „Дружба“
Вестникът се
разпространява безплатно.

Ромео отново се върна при Жулиета

Вуктор СИМЕОНОВ

Какво толкова значи едно име - пита се младата Капулети, мислейки за своя Ромео. Името не е всичко, но означава много - би отговорил президентът на Alfa Romeo Automobiles Лука ди Монтеземоло, само и само да успее да се добере до малкия Монтеки под прозореца на любимата.

Вече е известно, че наследницата на легендарната Alfa 147, която първоначално трябваше да се казва 149, след това Милано, сега със сигурност ще дебютира на автомобилното изложение в Женева от 4 до 14 март с името Giulietta. Вече на два пъти модели на Alfa Romeo са се подвизавали под това име - през 1955 и през 1977. От първия модел са продадени 132 000, а от втория - 380 000 коли. Сега първите двадесет прототипа вече слязоха



от конвейера на заводуите „Касино“, където ще започне и серийното производство на автомобила. Bentornata, Giulietta! - поздравиха със завръщането на многозначителното име швейцарските меди.

Проектирана от Alfa Romeo Style Centre, новата Giulietta представлява хеджбек с пет врати, носещ всички характерни черти на дизайна на "змията". Комфорта на каране както в градски, така

и в междуградски условия се дължи на новата платформа Comrast (предназначена за клас C и D), в комбинация с прецизни технически решения, приложени към окачването, използването на висококачествени материали и вложените технологии, позволяващи на Giulietta да постигне отлично представяне по отношение както на комфорта в купето, така и на сигурността.

От май тази година

възрождената Alfa Giulietta ще бъде пусната за продажба постепенно на всички европейски пазари.

Платформа

Използваната платформа е познатата на компанията Fiat Group C, променена като C-Evo, позната също като Comrast. Практически обаче това е напълно нова платформа, за която Fiat Group инвестира около 100 млн. евро за премодифициране на C платформата, използвана при производството на Fiat Stilo, Fiat Bravo и Lancia Delta.

C-Evo е с по-голямо междуосие, с иновационно нов вид предно окачване тип Макферсън и многоточково задно. Дължината на Giulietta е около 4.3 метра, която е същата като на старата Alfa 156. Моделът ще се предлага само във вариант с 5 врати.

Двигатели

Гамата от двигатели включва новите 1.4 T-Jet и M-Jet family. Шестискоростната ръчна трансмисия и автоматичната скоростна кутия, даваща възможност за ръчно превключване на скоростите, са 2-та варианта предлагани скоростни кутии за модела. Alfa Romeo Giulietta е с двигател използващ система, позната като Multiair (многовъздушна), която контролира количеството въздух, отиващ към двигателя, посредством контрол над отворите на клапите. Системата увеличава въртящия момент с 20%, като намалява вредните емисии със същия процент. Всички двигатели са оборудвани със системата за контрол на разхода на гориво Start&Stop и са с категория Евро 5 за вредните емисии.

Автомобилът е предвиден за водачи, които не желаят да правят компромис с комфорта и удобството на интериора, като се предлага в две версии - Progression и Distinctive.



Всички устройства, свързани с активната и пасивната сигурност на автомобила, могат да бъдат намерени в базовия модел на автомобила. В допълнение Progression версията е със системата D.N.A. VDC, шест въздушни възглавници, предни колани с 2 зони на обтягане и задни с антиудар система. Стандартното оборудване включва също и климатик, 16-цолови джанти, предни електрически стъкла и бордови компютър. Версията Distinctive предлага следните допълнения към стандартното оборудване на Progression: гъвозонна климатична система, многофункционален кожен волан, круиз контрол, радио CD и MP3 плейър, фарове за мъгла, хромрана рамка на огледалото за задно виждане.

Купето

В профил Alfa Romeo Giulietta допълва своето излъчване на пъргавина и сила. Страничните прозорци напомнят за визията на купе модификацията, подсилвайки динамиката и лекотата на формите, в допълнение със скритите гръбци на задните врати.

Купето на автомобила е изработено с внимание към детайлите и от висококачествени материали. Благодарение на подобренията ергономичност на интериора всеки бутон е идеално разположен: основните са разположени заедно на централното табло. В допълнение екранът на навигационната система може да се скрива в таблото, а разположението му позволява на водача да следи картата или параметрите на DNA системата на Алфа, без да откъсва поглед от пътя.

Има практически отворени отделения, разположени навсякъде около местата на пътниците и водача: пред скоростния лост, на централната конзола и във вратите. Броят и разположението на затворените отделения са различни в зависимост от избраната версия на автомобила: върху таблото, под таблото пред предния десен пътник и в двата подлакътника на седалките на задните пътници.

Удоволствието от

шофирането и комфорта се адаптират според нуждите на потребителите благодарение на Alfa DNA система, която променя поведението на автомобила според различните условия на пътя и маниера на шофиране на водача. Системата е включена в базовите модели на всички модификации на Giulietta, като тя е създадена да променя оперативните параметри на работа на двигателя, скоростната кутия, системата на управление и електронния диференциал Q2.

Спортен стил

Стилт на триъгълната решетка, превърнала се в запазена марка на Alfa, е с напълно нова интерпретация, вградена в предната броня между отворите за въздуха. Това е основният акцент на дизайна на целия автомобил, който оформя истинската идентичност на автомобила. Фаровете са оборудвани с DRL (Daylight Running Lights) технология с диодни крушки, която се задейства автоматично при движение и има 3-степенна регулация на нивото на светлината, което се променя в зависимост от външните условия на видимост на пътя.

Сигурност и комфорт

Giulietta е оценена с максималните 5 звезди от Европейската програма за оценка на сигурността European New Car Assessment Programme (EuroNCAP). Базовият модел на автомобила е оборудван със: електронна стабилизираща система VDC (Vehicle Dynamic Control), която подпомага стабилността на автомобила чрез управление на спирачките, педала на газта и двигателя; DST (Dynamic Steering Torque) - динамичен въртящ момент; Q2 електронен диференциал и DNA селектора на Алфа Ромео, позволяващ на водача да избере между три различни режима на шофиране: Dynamic, Normal и All-Weather, който контролира поведението на автомобила спрямо работата на двигателя, спирачната система, окачването и скоростната кутия.

Живот и Здраве

Безплатен седмичник

ВСЯКА СЕДМИЦА **372 000** ЧИТАТЕЛИ*

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

100 000 ТИРАЖ
В МЕТРОТО И VILLA

**СВРЪХ
КОНКУРЕНТНИ ЦЕНИ**

САМО 0.0048 ЛВ.**

Е ЦЕНАТА НА КОНТАКТ ЗА РЕКЛАМА **

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

*ПО ДАННИ НА TNS ЮЛИ 2009

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