

Мускулната и ставна болка е **силен противник**



Ефективното решение се казва - **NeOx**


Отново се движите!

Седен билак с студен вълк от сироп

еН-Tu-Tyc

Билаков сироп за кашлица

При суха и билака 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
сиропу запек

Натурален лаксативен сироп с екстракт от смокня и сена

Безплатен абонамент



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



Брой 10 (110),
10 - 16 март
2010 г.
(год. III)

Живот и Здраве

Национален седмичник за здраве, здравна политика и антиейджинг



Снимка Любомир БЕНОВСКИ-БЕНДЖИ, Булфото

Фотоапаратите Влязоха във Всеки дом ► 8-9

Изложение ще помага в борбата срещу тютюнопушенето



От 12 до 16 март в НДК ви очаква отново традиционното специализирано изложение "Алея на здравето". Всеки ден от 10,00 до 19,00 ч. посетителите ще могат да се подложат на безплатни изследвания като измерване на костна плътност с ултразвуков апа-

рат или тест за оценка на личния риск от остеопороза.

В рамката на глобалната инициатива "2010: Година на белия гроб" акцент на пролетната "Алея на здравето" ще са дихателните проблеми и вредата от тютюнопушенето. Специалисти ще измерват безплатно количеството въглероден оксид в издишан въздух с цел ранна профилактика, ще консултират за различните методи и средства за отказване от цигарите.

За повече информация:
www.aleianazdraveto.com

Добрата новина

До 14 март в 17 града в страната се провеждат безплатни прегледи за глаукома. Инициативата обхваща София, Варна, Пловдив, Бургас, Търговище, Русе, Плевен, Димитровград, Велико Търново и др.

Още за заболяването на стр. 7

Сезони

Как да подкрепим организма си

на стр. 10

Автомобили



стр. 16

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



Прегръдките спасяват от депресия

Тъга, стрес, депресия - от тези състояния може да се избавим не само с помощта на лекарствата, но и с други методи. Учените вече доказаха, че оздравяващо действие оказва медитацията, но неотдавна беше открита по-ефективна алтернатива.

Специалисти от Швеция проведоха изследване и установиха, че прекрасно лечебно действие имат нежните прегръдки. Те активизират

центъра на удоволствието в мозъка. При това работата на другите системи, отговарящи за предаването на информация за болка или стрес към мозъка, се забавя. Така човек по-бързо се успокоява и неприятните симптоми отминават. Новата теория обяснява защо обикновено плаещите и разстроени хора се облягат на някого или се прегръщат с човек, който е близо до тях.

Диагнози

Феноменът синестезия



Валери ЦЕНКОВ

Синестезия означава смесено усещане (за разлика от анестезия - липса на усещане). Тя е проява на особено възприятие, когато дразненето върху един орган на усещането освен специфичните за него реакции предизвиква и странични, характерни за други органи. Тоест сигналите от различни органи се смесват в едно усещане. Някога геният Джими Хендрикс твърдеше, че вижда нотите в определени цветове: долно До - в кървавочервено, Си - в сивосинкаво, а горно До - в морскосиньо. Феноменът синестезия е известен на науката повече от 300 години, а сред синестетите има известни личности като Рембо, Бунюел, Набоков. Това явление е доста разпространено и сред българските политици: мафията винаги се оцветява в багрителни на управляващите, а управленските безумия неизменно излизат в розово. След избори по традиция новите властимащещи най-напред говорят в наситено черно и наситен анализите за предшествениците си в многозначително райе. А когато държавата забуксува, започват да ни разиграват цветнофееричния спектакъл "Оставка" или "Импийчмънт" - както в казуса "Първанов - Дяков". С една-единствена цел - да поярваме, че политиките ни са свръхкадърни, но все някой им пречи да постигнат успех. И така повече от 20 години синестетичните спектакли не слизат от политическата сцена. С една-единствена цел - амнезия за избирателите, докато се режисира следващият спектакъл. И всичко не започне отначало.

Бездействието е опасно за психиката

Недостатъчната натовареност е вредна за човешката психика, както и прекомерната. До този извод са дошли швейцарски експерти. Възможността да работиш само по 2-3 часа на ден, а през останалото време да се занимаваш с лични дела, да сърфираш в интернет или да си говориш с приятели, е привлекателна само в началото. После се превръща в кошмар, смятат специалистите от Цюрих. Според тях скуката, липсата на интерес към ра-

ботата и невъзможността да изпълняваш различни задачи водят до чувство за собствена нереализираност и непотребност. А това може да стане причина за загуба на психическото здраве.

Изследователите предлагат и нов термин за вредното състояние на бездействие - boreout (от английската дума bore - скука) по аналогия с burnout - както е наречен синдромът на емоционалното прегаряне.



Соята влошава Учени взеха на мушката алкохолизма

Британски учени открили зависимост между употребата на соеви продукти и влошаването на паметта при възрастни хора. Изследване с участието на повече от 700 доброволци на възраст от 52 до 98 години доказало, че при тези от тях, които предпочитат вегетарианското меню, се отчита снижение на познавателните способности с 20%. По-рано се смяташе, че соята е много полезна, защото е богата на биологично активни изофлавонови. Но освен тях в растението се съдържа и хормонът фитоестроген, който повишава риска от деменция при възрастните хора. Механизмът на това действие още не е разгадан от учените. Въпреки това диетолозите препоръчват на хората над 60 г. да ограничат употребата на соеви продукти.



Най-големите фармацевтични компании в света активно търсят лекарство срещу алкохолизъм. В момента се разработват 24 препарата, 10 от които в среден стадий на изследване. Според експертите до момента менажерите на лекарствените гиганти са смятали тези разработки за безперспективни, защото прекаляващите с чашката доскоро не разполагаха със сериозни доходи и лекарствата, преодоляващи зависимостта, не биха донесли големи печалби. Но в последно време статистиката отчита, че в много страни алкохолизмът се превръща в болест на средната класа, което прикова и вниманието на крупните фармацевтични компании.

КРАЙ НА КОЛИКИТЕ-СПЕТЕ СПОКОЙНО



Нърс Харвис

Най-добрият английски природен продукт срещу колики и газове при новородени

NURSE HARVEY'S

"Нърс Харвис" доказано ефикасно отстранява стомашните болки и газове. Уникалният състав на сиропа повлиява благоприятно цялата храносмилателна система и по този начин осигурява спокоен сън на вас и вашето дете. Подходящ за новородени и деца на възраст до една година.

Продукт без лекарско предписание
Научете повече на: www.eos-pharma.com.

От писмата

С обич към редакцията на „Живот и Здраве“!

Здравейте, скъпа редакция!
Пише ви Асен от София. Израснал съм в домове за сираци. Не познавам родителите си. Бил съм бебе на два месеца, когато съм бил захвърлен пред дом "Майка и дете". В момента живея в едно помещение без топла вода и баня до пазара на "Красно село". Хазиянът е българин и ми взема всеки месец 60 лв. за това, че ношувам там. Имам само книгите си и едно старо телевизорче, което е единственият ми прозорец към външния свят. Топля си вода в една кофа от латекс, за да се изкъпя поне един път

седмично.

Никои не се интересува от мен. Много съм обиден и разочарован от всеки и от всички. Нищо положително не се случва в държавата ми. Единственият вестник, който чета, е вашият. Един от малкото и качествени вестници, който покрива всичките ми интереси. Благодаря, че ви има!

Два пъти седмично ходя да мема и мия два входа в столичния квартал "Света Троица" за 160 лв. на месец. Радвам се, че имам и тази работа. Не се срамувам да призная какво работя, за да оцелявам.



Изпращам ви две мои снимки. Надявам се, че ще публикувате материалчето на страниците на обичания от мен вестник "Живот и Здраве"!

Бъдете живи и здрави!

Помощ! Обгерижват ни!

Ако обещанията лекуваха, българският болен щеше да е най-здравият болен



Светлана ЛЮБЕНОВА

Знаете ли кое е най-трудното в професията на българския журналист?

Да открие добрата новина. Дори и само една, тя би могла да балансира до някъде негативния информационен турс, който всекидневно подлага на изпитание крехката национална психика. Разлистваш вестника, включваш телевизора, влизаш в интернет и моментално хлътваш в черната дупка на кошмарни събития. Взривиха, гръмнаха, изнасиха, пребиха, обраха... Огърлицата от смразяващи случки редовно и надлежно се попълва всяка минута, като че ли ако една брънка липсва, Земята ще спре да се върти и ще настъпи всемирна катастрофа.

Очевидно нещата вървят от лошо към по-лошо, щом и на нас, журналистите, професионалните търсачи на нелицеприятни сензации, започна да ни писва. Затова и за пореден път хвърлихме въдицата в мътния седмичен информационен поток и се опитахме да закачим поне една новина със знак плюс в родното здравеопазване. Веднага попад-



MMX PEME-SIN

Докато едни търсеха, а други обещаваха пари, майка с болно бебе на ръце пропътува 11 километра на автостоп, за да стигне до медицинска помощ

нахме на водовъртеж от ропот, преминаващ в откровени заплахи и конкретни действия.

Българският лекарски съюз подготвя иск до Върховния административен съд по повод извършвани от здравната каса системни нарушения на рамковия договор. Националното сдружение на общопрактикуващите лекари и Българският зъболекарски съюз

също захапах НЗОК, отново заради неизплатени суми. В някои градове лекарите директно затвориха кабинетите си за пациенти. В други изразиха недоволството си, като взеха мъдрото решение да съберат парите си от болните. И това е само началото. Протестите обещава да станат национални.

Очевидно мътилката в здравеопазването няма скоро да се избистри. Най-притеснителното е обаче, че всички - от министъра до фармацевта, твърдят, че действията им се ръководят от грижата за пациентите. За съжаление все по-често се сещаме за вица, в който попитали радио Ереван ще има ли трета световна война. Радиото отговорило, че няма да

има, но такава борба за мир ще падне, че камък върху камък няма да остане. С присърбие ще споделим наблюдението си, че вихърът на скоро започналата реформа,

обещаваща европейско здравеопазване, няма да остави здрав българин.

Докато едни търсеха, а други обещаваха пари, майка с бебе на ръце пропътува 11 километра

на автостоп, за да стигне до медицинска помощ. Става въпрос за същата тази помощ, чието ниво щеше да се издигне до непознати за българския пациент висоти.

Списание за здравна политика и медицина



Болниците препънаха здравната реформа

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

Нерасаве
Екстракт от Picrorhiza kurroa

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

Различният хепатопротектор


www.ecopharm.bg

Тестовете

Осигурете си
навременно лечение ►

Глаукома

Коварното
заболяване ►

Организмът се разклаща в преходните сезони

Повече витамини и движение препоръчват специалистите

Камен ЗДРАВКОВ

Има няколко периода в годината, в които дори и младите и здрави по принцип хора трябва да обърнат сериозно внимание върху състоянието си, за да се предпазят от болести. Това важи с още по-голяма сила за малките деца, възрастните хора и хронично болните. Става въпрос за преходите между сезоните, които заради климатичните промени невинаги съвпадат с традиционните представи - края на март, края на юни, края на септември и края на декември.

Оказва се, че най-критичният период е именно преходът от зима към пролет. Обясненията са много и най-различни - като се започне от липсата на прясна и достатъчно витаминозна храна през студентите месеци, недостатъчното слънчево греене, честите метеорологични промени с резки колебания в атмосферното налягане и температурите и се стигне до обездвижването и чисто психическата умора от зимата.

В повечето случаи проблемите могат да бъдат установени обективно - резки колебания в кръвното налягане, нарушения в сърдечния ритъм, по-нисък хемоглобин, повишена опасност от образуване на тромби в кръвта (а това води до повече инфаркти и инсулти). Но тези показатели



Честите посещения на сергии за плодове и зеленчуци ще подсилят доброто ви здравословно състояние
Снимка Рага ПЕТКОВА

могат да бъдат хванати при целенасочени изследвания, които не всеки има възможност или желание да направи. Особено младите хора, които дори и да изпитват дискомфорт, не обичат да посещават лекарските кабинети.

Началото на пролетта е характерно и с обостряне на стомашно-чревните оплаквания при гастрит, язва и колит, както и с дебюта на алергичния сезон.

Как можем да противодействаме на заложените от сезоните капани, така че да навлезем в пролетта и лятото в максимално добро здраве и психическа кондиция?

Съветите на специалистите са ясни и точни:

1. Хранене: Всеки ден изядете по 5 броя плодове и зеленчуци. Не се опасявайте от нитрати в пресните зелени салати. През последните години те са в минимални количества и няма да ви навредят. Яжте ябълки, портокали, банани, моркови, зеле, пресен лук. Много са полезни зърнените каши на закуска, но не от заготовките тип мюсли, а домашно нарязани за една нощ във вода или мляко овесени ядки, пшеница, просо и гр. Преходните сезони не са време за тежки диети. Ако спазвате великденския пост, съобразете продължителността и строгостта му със здравословното си състояние.

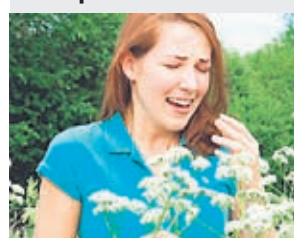
2. Движение: Не е необходимо да се хвърлите в тежки тренировки или дълги кросове, ако по принцип не го правите. Сериозна полза за организма има и сравнително леката, но всекидневна сутрешна гимнастика за около 15-20 мин. Става въпрос за дихателни упражнения на отворен прозорец, коремни преси, но без пълно изправяне в седнало положение (така се щади кръстът), вдигане на гирички от 1 до 3 килограма - според възможностите. Добре е през няколко дни леко да увеличавате натоварването - напр. да се започне от 20 коремни преси, които да се увеличават през няколко дни с по 5. Плуването също е много физиоло-

гичен спорт, но е важно да изберете басейн с подходяща температура на помещението и на водата и след това да не ходите навън с мокра коса. Пропускайте асансьора при качване до 4-5 етаж, ходете и по 1 спирка пеша, вместо да слезете точно на вашата спирка.

3. Лекарства: Хората с хронични заболявания трябва да бъдат особено стриктни в приема на медикаменти. Може да се наложи допълнителна корекция на лечението, ако кръвното ви вече не се държи в нормалните граници с обичайните хапчета. Не се колебайте да посетите лекаря си, ако сърцето ви прескача или се появят проблеми с координацията, преходна слабост в едната половина на тялото, трудност с паметта. Ако имате сенна хрема, не чакайте симптомите да се изострят докрай, за да почнете лечение. Вече има и локална терапия (спрей за нос), която контролира алергията, без на всяка цена да се налага да пиете постоянно противовъзпалителни таблетки. При засилване на проблемите със стомаха (киселини, парене, тежест, уригвания) един курс с новото поколение лекарства против язва и гастрит е добро решение. Срецу постоянното чувство на умора има и специален препарат, съдържащ две незаменими аминокиселини (сарженор), който е със свободна продажба в аптеките.

www.health.bg

Алергии



Промени в климата предизвикват удължаване на сезона на полениите, а с него се увеличават и страдащите от алергии. До това заключение са стигнали италиански учени. Те са наблюдавали все по-ранното начало на разпространението на полениите и увеличаването на алергичните към различни растения хора.

Обезболяващи



Американски учени са установили, че употребата на масовите обезболяващи медикаменти увеличава опасността от глухота при мъже под 60-годишна възраст. Изследване показва, че приемът на аспирин, ацетаминофен, ибупрофен и други нестероидни противовъзпалителни лекарства застрашава слуха. Проучването е обхванало над 26 000 мъже.

Мускулната и ставна болка е **силен противник**

Ефективното решение се казва -

NeOx

Отново се движим!

Алтернативна серия
www.europharm.bg

NeOx - рационален избор между крем и масажно масло

Масленият разтвор NeOx - за симптоматично повлияване на отока, възпалението и съпроводящите ги болка и скованост при заболявания на опорно-двигателния апарат от дегенеративен и възпалителен характер, особено с преимуществено засягане на ставите. Достатъчно е няколко капки от олиото да се приложат чрез продължително втриване в ставната област и прилежащите тъкани 2-3 пъти дневно. Може да се използва в съчетание с физиотерапевтични процедури - ултразвук и йонофореза.

Кремът NeOx има бърз и продължителен болкоуспокояващ ефект, който се осъществява на два етапа - първоначално леко загрява, след което настъпват охлаждащият ефект и обезболяването. Подходящ е за приложение при хронични травми на опорно-двигателния апарат, навяхвания, скованост и болки в гърба, болезнени мускулни спазми и разтежения. Поради съчетанието на аналгетичен и релаксиращ мускулатурата ефект NeOx крем се препоръчва за приложение и при спортувачи, преди и след тренировки.

Умните тестове в медицината

Ранното откриване на заболяванията гарантира лечението им

Петър ГАЛЕВ

Звучи странно, но все още огромното мнозинство от хората не се възползва от сериозните постижения на медицината през последното десетилетие. Оказва се, че технологиите в тази област изпреварват сериозно нашата нагласа да ги приложим по отношение на собственото си здраве. Разбира се, достъпът до съвременни изследвания и лечение зависи основно от здравната система, която държавата е изградила. Но тук няма да говорим за най-скъпите и съответно ограничено достъпни технологии като изследването с позитронно-емисионен томограф или операциите с помощта на високотехнологични роботи.

Става въпрос за лесно приложими методи за ранно откриване на заболявания или склонност към тях, които всеки може да направи, ако е информиран, има воля, отдели време и разумен финансов ресурс.

1. Новата епидемия - сърдечно-съдовите болести

Всеки знае, че рискът да се разболе, инвалидизира и загине от инфаркт или инсулт е много висок, но малцина правят нещо реално, за да разберат и предотвратят индивидуалния си риск. Алгоритъмът е ясен.

През последните го-

дини беше установено, че един кръвен показател има сериозно прогностично значение за сърдечно-съдовия риск. Нарича се С-реактивен протеин (CRP) и - най-общо казано - показва наличието и нивото на възпаление в вътрешния слой на артериите в организма. А когато те са възпалени (но не си представяйте обичайната инфекция - става дума за възпаление от друг тип), рискът от инциденти е много висок. Високоспецифичният CRP може да се изследва във всяка добре оборудвана лаборатория на абсолютно достъпна цена. Проблемът е, че дори и някои от лекарите не предписват това изследване, за-

щото пътят от научно-откритие до практическа се оказва доста дълъг. Измерването на CRP не означава да загърбим традиционните изследвания, показващи какво се случва с артериите ни: липиден профил, който включва общ холестерол, фракциите LDL ("лош холестерол") и HDL ("добър холестерол") и триглицериди; кръвна захар на гладно и пикочна киселина в кръвта. Към тези лабораторни показатели трябва да прибавим ЕКГ и ехографско изследване на сърцето. Всичко това дава реална картина, дори и да нямаме оплаквания, а при необходимост могат да се направят допълнителни изследва-

ния като велоергометрия, 24-чов запис на ЕКГ и кръвно налягане, коронарография. Въпросът е да хванем болестните процеси, преди да имаме сериозен проблем. А коварното е, че в началния си стадий те са "неми" - нищо не ни боли.

По отношение на кръвоснабдяването на мозъка вече е много напреднала технологията на доплеровите изследвания, които показват не само кръвотока в шийните артерии, но и в съдовете в самия мозък, под черепните кости. Доплеровата сонография е неинвазивно, напълно безболезнено, кратко и много информативно изследване на достъпна цена.

2. Рак

Безспорно има сериозни начини да противодействаме на най-разпространените форми на това заболяване, вместо да изпитваме суеверен страх и да си казваме "дано не ми се случи".

При мъжете над 50 г. простатата трябва да се изследва веднъж годишно при уролог, а преди това трябва да се прави съответният туморен маркер PSA - простатноспецифичен антиген. Ако той е повишен значително, ще се наложи и други изследвания. Ранно откритият простатен рак е лечим!

При жените освен традиционната цитонамазка вече има и тест, който показва дали гаметата е засегната от човешкия папиломен вирус. А този вирус е доказан причинител на рака на маточната шийка. Така с новите тестове откривате евентуален риск от развитие на рак, а не негов ранен стадий, както е при цитонамазката. Разбира се, заразата с човешки папиломен вирус в никакъв случай не означава, че ще развие рак, но тази инфекция е едно предупреждение за още по-стриктно посещаване на гинеколога.

И двата пола често са засегнати от рак на дебелото черво. В началото при него няма никакви оплаквания. Първото профилактично изследване е за т.нар. окултно кръвене. Чрез него се хващат микроректoизливи, които дори началните тумори

предизвикват, но без видими признаци. Следващата стъпка при положителен тест е колоноскопията. Не е приятна (оглеждане с тънка оптична тръба на дебелото черво), но не се прави под упойка и е единственият сигурен метод, че червото не е засегнато от рак и други болести. В САЩ правят това изследване задължително след определена възраст, дори и да няма микроректoизливи. У нас се прави във всички големи гастроентерологични центрове. Един ден отсъствие от работа си струва, ако това ще ви спаси живота.

3. Остеопороза

Това заболяване не изглежда чак толкова страшно, но при по-внимателен анализ се оказва много такова. На първо място, е силно инвализизиращо, а доста възрастни хора в прекрасна психическа кондиция западат след тежки счупвания и залежаване и в крайна сметка си отиват. Затова, ако сте жена над 50 г. и мъж над 60 г., задължително изследвайте костната си плътност със специален апарат, определящ здравината на прешлените и бедрените шийки. Ако при първото изследване нещата са добри, вторият път може да е и след 3 години. Но при установен проблем ще започнете лечение навреме, което ще ви спести счупвания, намаляване на ръста, болки и страдания.

МЗН

СМДЛ "БЕСТ ЛАБ" ООД
ДКЦ "Асцендент" ООД
Гр. София, ул. "Бачо Киро" № 47
Тел. 9839494

РЕЗУЛТАТ ОТ HPV - АНАЛИЗ

Пациент: Добрица Младенов год 31

Метод: Digene ДНК тест за HPV с метода Digene
Гранична стойност за позитивен резултат 1.0

Резултат: HPV +/- 2.043
Стойност: 2.043 HPV (high risk типове)
16, 18, 31, 33, 35, 39, 45, 51, 52, 56, 58, 59, 68
Отрицателен резултат

В днешно време медицинските тестове се правят бързо и дават изключително точни резултати

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Свободен прием

Доц. д-р Тройчо Троев, гм

Доц. Троев ръководи Клиниката по физиотерапия и рехабилитация при Военномедицинската академия. Той е роден на 23 септември 1951 г. в Карнобат. Завършва медицина в София, след което придобива специалности по физиотерапия и рехабилитация и вътрешни болести. Има над 70 публикации, свързани с физикалната терапия и рехабилитация на ревматологичните заболявания, като много от тях са публикувани в чужбина (Германия, Полша, Русия и др.). Съавтор е в редица монографии. Доц. Троев е председател на Републиканското дружество по физиотерапия и член на УС на Българската асоциация по физикална медицина и рехабилитация. Член е на Специализирания съвет по кардиология, неврология, пулмология, физиотерапия и спортна медицина при ВАК и на Републиканската комисия за придобиване на специалност по физиотерапия и рехабилитация. Председател е на дружеството на БЛС при ВМА.

Доц. Троев е републикански консултант по физикална медицина и рехабилитация. **Водещият специалист по рехабилитация и физиотерапия у нас приема граждани без направление за консултация или преглед всяка сряда във ВМА от 14.00 до 17.00 часа. Телефон за записване: 02/ 952 13 36.**



Изхвърлят ли лекарите от кабинетите

С д-р Николай Колев, член на УС на Дружеството на софийските общопрактикуващи лекари, разговаря Петър Галев

Д-р Колев, защо лекарският протест продължава въпреки уверенията на правителството, че се отпускат средства за изплащане на дължимите суми на медиците и здравните заведения?

- През последните осем години с моите колеги се наслушахме на достатъчно обещания, затова вече вярваме само на факти. Когато средствата реално достигнат до нас, ние ще прекратим протеста. Освен това нашите действия не са мотивирани единствено от хронично забавяното финансиране. В момента се подготвя промяна в Закона за лечебните заведения, която може да нанесе тежък удар върху възможността общопрактикуващите лекари в страната да работят нормално.

- Какво конкретно визирате?

- Ако законовата промяна бъде приета, ние ще останем на свободен общински наем, както всички останали търговски субекти. В момента ние се възползваме от преференциален наем в размер 10 на сто от официалните тарифи. За нас ще бъде абсолютно непосилно да плащаме пълния размер на наема за помещението, в които работим. Дρασичното увеличаване на наемите ни ще ни принуди да търсим други помещения, да ги пригаждаме за специфичната ни дейност, което би отнело минимум няколко месеца. А през това време не



Д-р Николай Колев

е ясно как и къде бихме могли да обслужваме нашите пациенти. Не изключвам варианта някои колеги да прекратят практиките си, защото те ще станат абсолютно нелогични от финансова гледна точка.

- Имате ли уверения, че законът няма да се промени във ваша вреда, което в крайна сметка е и във вреда на пациентите?

- Министър-председателят е дал такива уверения, но това зависи изцяло от Народното събрание, затова ние ще очакваме ясно становище от законодателния орган.

- Увеличаването на здравната вноска с 2 процента ще подобри ли ситуацията в българското здравеопазване?

- Това е макроикономика на здравеопазването, по която аз не съм специалист. Естествено, че допълнителни средства са добре дошли, но точно какво ще се подобри, аз не мога да кажа.

- Как отговаряте на

Не изключвам варианта някои колеги да прекратят практиките си, защото те ще станат абсолютно нелогични от финансова гледна точка

изявленията, че общопрактикуващите лекари изкарват нелоши за нашия стандарт пари, но често са недоволни от заплащането си?

- Много малко хора имат реална представа колко пари остават за един общопрактикуващ лекар. Парите, които ни превежда НЗОК, не са чистата сума, която ние слагаме в джоба си. Съв-



Празните коридори в болниците стават все по-честа гледка

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

сем накрайно ще посоча какви са разходите ни. Например в моята практика средствата за осигуровки са между 300 и 350 лв. на месец, заплатата на сестрата е минимум 330 лв., поне 150 лв. месечно отиват за покриването на 24-часово разположение от съответния медицински център, на счетоводител плащам 100 лв. на месец, телефонът и интернетът са около 60 лв., след това са мобилният телефон, наемът към ДКЦ, режийните разходи, консумативите, както и сумите за изплащане на апаратурата, с която кабинетът е оборудван. Едва след всички тези плащания се формира моята реална заплата.

- Едно от основните

недоволства на пациентите е свързано с вечно липса на достатъчно направления за специалист или за изследвания.

- Наличието на достатъчно направления изцяло зависи от средствата, които НЗОК е предвидила за тези дейности. Аз например разполагам с 1 талон годишно на пациент. А много от децата и по-възрастните хора се нуждаят от повече изследвания и консултации. Очаквам недостигът да се увеличава.

- Реалистична ли е заплахата да ни глобяват, ако не минем на профилактичен преглед?

- Заплахата за глоба е съвсем реалистична, защото това е записано в

закона. Но от друга страна, финансовите ресурси са напълно недостатъчни за профилактични изследвания на всички пациенти. Аз имам около 850 души, а лимитите ми позволяват да направя профилактични изследвания на около 240 пациенти.

- Става ли реален проблем намалената реимбурсация на медицинските за определени заболявания?

- Категорично! Често пациентите казват, че не могат да приемат предписаните им лекарства поради невъзможността да си ги позволят финансово. А сега отново се намали сумата, която касата поема, което допълнително ще оскъпи лечението за хората.

Връща естествения ритъм
За да тръгне всичко отново по ноти

Се-Лакс
при запек

Натурален лаксативен сироп с екстракт от смокиня и сена

www.eccopharm.bg

Природни лаксативи За да тръгне всичко отново по ноти

Se-Lax е ефикасен натурален лаксативен сироп срещу запек, представляващ комбинация от плодов екстракт от смокиня и билката сена. Това е изцяло природен продукт, възстановяващ естествения ритъм на организма без странични ефекти.

Se-Lax е единственият природен слабителен продукт с комбиниран механизъм на действие на отделните съставки, при което се постига оптимален лаксативен ефект. Фибрите, които са основна съставка на плодовете от смокиня, след абсорбция на вода увеличават обема си и омекотяват изпражненията. Те възстановяват и подобряват перисталтиката на червата и благоприятстват тяхното изпразване. Червата не привикват към прилаганата доза и в случай че приемът бъде спрял, те не губят способността да изпълняват функциите си самостоятелно. Само две супени лъжици от Se-Lax осигуряват ежедневно необходимите дози диетични фибри за добро храносмилане.

За постигане на оптимален дългосрочен ефект е препоръчително Se-Lax да се редува с изцяло плодовия сироп FruitiLax, който съдържа комбинация от плодови екстракти от смокиня и слива.

Най-интересното от тв предаването „Още за здравето“

Глаукомата необратимо поражява зрението

С доц. Наталия Петкова, председател на Националната глаукомна асоциация, разговаря Илиана Славова

На 12 март за трети път се отбелязва Световният ден на глаукомата. В седмицата от 8 до 14 март в редица здравни заведения се организират безплатни прегледи, както и информационна кампания за глаукомата.

Доц. Наталия Петкова ще изнесе лекция за пациенти на 11 март от 16,30 ч. в болница "Токуда".

Преди дни беше създадена пациентска организация на хората с глаукома.

Доц. Петкова, какво трябва да знаят хората за глаукомата?

- Глаукомата е заболяване, което води до промени в диска на зрителния нерв и зрителното поле. С времето тези промени се увеличават и ако заболяването не се открие навреме и не се лекува, се стига до слепота.

В миналото глаукомата се свързваше изключително с повишено очно налягане. Днес се знае, че това е само рисков фактор, но не е основна причина. При около една трета от болните глаукома възниква поради съдови заболявания, водещи до същите промени, без да е налице повишено налягане - т.нар. глаукома с ниско налягане.

Заболяването се развива в различни форми и може да се появи в различна възраст, дори вед-



Доц. Наталия Петкова

нага след раждането. Най-често се проявява след 35-40 години. Болестта е и генетично обусловена, често се развива при хора, които имат в семейството си близки с подобни заболявания.

- Какви са оплакванията при развитие на глаукома?

- Те са различни в зависимост от формата на заболяването. Може да има пристъпи с болки, замъгляване на зрението, зачервяване, виждане на цветни кръгове около лампата. Но може и да няма такива симптоми,

така е при пациентите с т.нар. откритоъгълна глаукома.

Субективната симптоматика основно се свежда до намаление на зрението и може да се сбърка със старческо перде.

При смущения в зрението, особено при хора над 40 години, при хора, които често сменят очилата, трябва да се направят изследвания.

- Какво е лечението?

- Има много лекарства, които се употребяват самостоятелно или комбинирани - капки, медикаменти за общо приложение.

Когато се достигне до компенсиране на налягането с три или повече медикамента, може да се помисли за оперативно лечение, за лазер лечение. Когато става дума



Ако глаукомата не се открие навреме и не се лекува, се стига до слепота

Снимка Рага ПЕТКОВА



Колкото по-напреднало е заболяването, толкова по-скъпа е терапията

нало е заболяването, толкова по-скъпа е терапията. Освен това болният става нетрудоспособен и е в тежест на близките си и на цялото общество. Затова се борим за пълно реимбурсиране на лекарствата срещу глаукома. Досега те се поемаха изцяло от НЗОК, сега касата върна реимбурсацията до 50%, което е жестоко. Ако един пенсионер трябва да се лекува с три медикамента, цялата му пенсия би отишла за тези лекарства.

Има и друг проблем - касата плаща за прегледи през шест месеца, а през това време вътреочното налягане може да достигне високи стойности, да се стигне до тежки последици за зрението.

- Достъпно ли е лечението за пациентите?

- Колкото по-напред-

- Има ли възможност пациентите сами да следят вътреочното си налягане?

- Разбира се, по света има създадени такива методи. Вкъщи пациентът притежава приспособления за самоизмерване на очното налягане, дори на зрителното поле. Обикновено в този контрол са ангажирани и членове на семейството. При домашни условия много успешно може да се проследи налягането в определени часове, да се правят денонощни криви.

След това пациентът съобщава на лекаря данните по интернет и ако е необходимо, се предприемат корекции в лечението. Вероятно в бъдеще този начин на контрол ще бъде разпространен.

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

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 светлинен 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

Сфия, 1618, ул. Цар Борис III, № 136, тел.: 9559 543, факс: 9559 372
email: modl@abv.bg

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

www.icaretonometer.com

Живот на фокус

Мирослава КИРИЛОВА

Думата "фотография" произлиза от гръцките думи фос (светлина) и графис (писец, четка), заедно означаващи "рисуване със светлина". Звучи красиво, нали? И е наистина така. Фотоапаратът е уникално изобретение, което ни дава възможност да съхраним мимолетни мигове от живота си.

В момента запечатването на образи в цифров вид се разпространява изключително бързо, тъй като новите фотоапарати, наричани още дигитални, освен другите предимства, позволяват и моментален преглед на направената снимка. Резолюцията (разделителната способност) на най-добрите модели надминава тази на 35-милиметровия филм, а тези с по-малка резолюция вече станали достъпни и за широката публика.

Доколко родният ни пазар е в крак със съвременната фотографска техника, решихме да попитаме специалист в областта. Намерихме го в лицето на Иван Толев - управител на отдел "Фотоапарати" в "Технополис" - София, "Младост".



Съвременните фотоапарати облекчават живота и на професионалисти, и на любители

тоапарати" в "Технополис" - София, "Младост".

"Най-новите модели фотоапарати са с подобрена оптика, повече пиксели, дизайнът почти не се променя, но самият апарат се олекотява, за

да е по-удобен за клиентите", коментира събеседникът ни.

Ако искаме да си изберем най-подходящия фотоапарат за нас, добре е да знаем, че "показател за качеството на

продуктите не е цената, тя е известна степен е почти еднаква. Средният потребителски клас на един добър любителски фотоапарат се намира в ценовия диапазон между 250 и 400 лв.

Снимка Чавдар ИВАНОВ

По-добрите модели и различни изпълнения на фирмите се предлагат в порядка на 650-800 лв., полупрофесионалните са от 900 лв. нагоре, а професионалните обикновено излизат над 4000 лв."

Дигиталните приближиха любители и професионалисти

Г-н Толев коментира още, че "сърцето на фотоапарата, това е оптиката. При най-масовия и любителски вариант на фотоапаратите тя е почти идентична. Играта на по-големия брой пиксели, които дават възможност за направата на по-големи снимки без загуба на качество. При по-малките пиксели, например между 2 и 4, ако решим да си извадим снимката във формат А4, можем да имаме загуба на качество."

Всъщност, разглеждайки една снимка, ние забелязваме, че тя е съставена от много най-различни елементи - хора, предмети от заобикалящата ги среда, светли места, тъмни пространства, едни са на фокус, други са разфокусирани. Майсторството във фотографията е така да организираме пространството на кадъра, че да успеем да влезем в диалог с хората и да им внушим своята идея. А фокусът зависи от оптиката. "Повечето цифрови фотоапарати

Обективът ми избягва мръсотията

С Рада Петкова, председател на Клуба на фоторепортера и неразделна част от екипа на в. "Живот и Здраве", разговаря Светлана Любенова

- Рада, какво спечели и какво загуби фотографията от нахлуването на дигиталната техника?

- Спечели много уловени мигове и сензационни кадри. Загуби брилянтния стил на класиката, която е рожба на добре преценени моменти, умело заснети кадри и професионално копирани образи. А това беше истинско изкуство и труден занаят.

- Липсва ли ти магията на проявяването и копирането на снимки?

- Това е най-голямата и незаменима магия във фотографията и не може да се замени от компютърните обработки. Те са несравними неща. Да виждаш как постепенно от разтвор изскача изображение, това е невероятно чувство, усещане за кулминация на твоите очаквания, на това, което си видял през обектива, докато си снимал.

- Ограничават ли новите

технологии таланта на фотографите художници?

- За мен - да. Дигиталната техника е лесна работа.

- Всеки творец трябва да притежава качества, дадени свыше. Какви са те в твоята професия?

- Ще дам най-прост пример. Представете си облак - един вижда, че ще вали дъжд, друг - че ще духа и вятър, а един фотограф и фоторепортер може да открие много други неочаквани неща - облакът да наподобява нещо, да е пухкав, красив, добрият професионалист ще открие в облака образ.

- С кои снимки никога не би се разделила? Кои кадри не би повторила?

- Със снимките на децата ми. А не бих искала да повтарям кадри от катастрофи - истински и житейски.

- По-добър или по-лош изглежда светът през твоя обектив?

- Виждам света такъв,

какъвто е. Истински бих се радвала една фотография да може да го промени и да кара хората да виждат красивите неща. Радвам се, че фотографията влиза в ежедневието и бита и става част от живота ни. Искане ми се хората да правят и окачат снимки на родословното си дърво, защото така ще запазят идентичността и неповторимостта си.

- Върху кое от заобикалящата те България избягваш да се фокусираш?

- Най-вече върху мръсотията, която ни заобикаля. Тя е голяма благодат за критични социални материали и несменяем обект за снимане, но какво от това. Цяла България е огромна боклукчийска кофа. От една снимка можеш да усетиш и миризмата, затова предпочитам да я избягвам. Голяма радост за окото и апарата ми ще бъде, ако си приберам копчетата и си изчистим кучицката.

През обектива на Рада и облаците говорят



а броя

кус

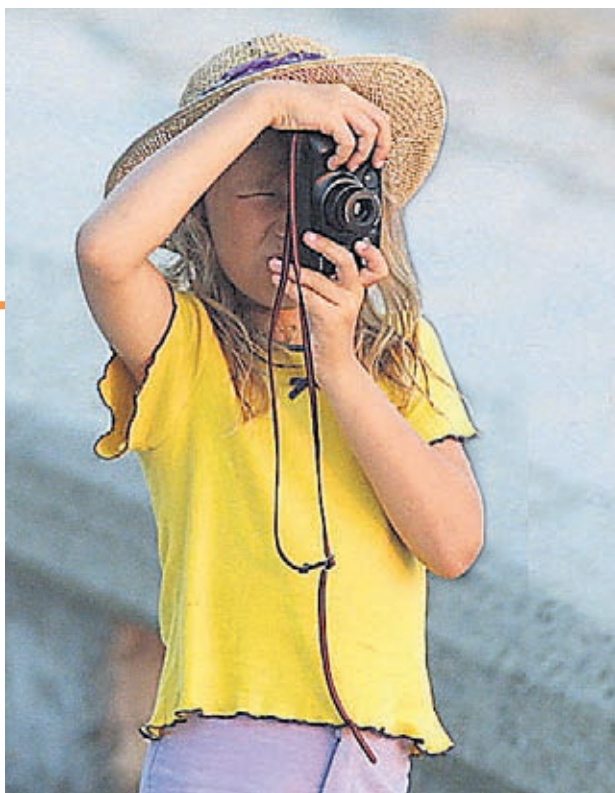
фотоапарати любителите до стигат

обаче са автоматични и почти не се влияят от човешката ръка", допълни служителят на "Технополис".

Други предимства на цифровите фотоапарати са т.нар. стабилизатори на движение. Те не се влагат във всеки продукт. "Ниският клас фотоапарати по принцип няма такъв стабилизатор. Този допълнителен механизъм ни помага по-лесно да "уловим" движещи се обекти.

Иван Толев разясни, че дисплеят по принцип е това, което ви показва какво ще снимате в момента. И сега има някои цифрови фотоапарати, които нямат визьор (както бяха 99% от старите фотоапарати). Големината на дисплей не е гаранция за качество, а е една допълнителна екстра, при която, от една страна - ако дисплеят е голям, ще хаби повече батерии, от друга обаче - е по-удобно и по-лесно за снимане.

Новите фотоапарати предлагат и други възможности. Например по-лесно да се снима лице с функцията face detect, която ни помага да правим по-качествени портретни снимки.



Дигиталната техника все още е скъпа, за да се повери в ръцете на най-малките
Снимка Рада ПЕТКОВА

*Майсторството във
фотографията е така
да организираме
пространството на
кадъра, че да успеем да
влезем в диалог с
хората и да им внушим
своята идея*

Съветът на специалист е да се доверяваме на брандовите марки, които държат на качеството. "По-малко известните марки в повечето случаи използват рекламата на някои от по-известните. Около 35-40% от хората, които пазаруват при нас, си избират фотоапарат на по-ниска цена, от порядъка на 200 до 300 лв.", категоричен е събеседникът ни.

Друга новост в областта на фотографията са high definition клиповете, които позволяват да

се направят по-качествени клипове и при гледане да ни очароват с яснотата си. С по-бързи процесори са фотоапаратите, които ни дават възможност за мигновено реагиране и улавяне на повече моменти.

"Фотоапаратът става все по-масов продукт. Това е една от желаните придобивки на всяко семейство - за запазване на спомените. Преди беше по-трудно с лентите, ставаха и грешки... Сега също не сме защитени от това, но е по-лесно. Помагат ни и картите памет, които също се развиват", каза в заключение управителят на отдел "Фотоапарати". Най-често собствената памет на цифровите фотоапарати е ограничена и затова се налага използването на външна памет, на която да бъдат запамятавани направените снимки, особено когато става въпрос за голям брой.

Топ 10 на най-скъпите снимки в света

1. Неозаглавена (Каубой), 1989 г., \$ 3 400 000
2. "Всичко по 99 цента", Андреас Гурски, 2001 г., \$ 3 346 456
3. "Езеро. Лунен свят", Едуард Стайкен, 1904 г., \$ 2 928 000
4. "Тобольска", Дмитрий Медведев (руският президент), 2008 г., \$ 1 720 000
5. "Ръцете на Джорджия О`Киф", Алфред Щиглиц, 1919 г., \$ 1 472 000
6. "Джорджия О`Киф", Алфред Щиглиц, 1919, \$ 1 360 000
7. "Храм на Юпитер Олимпийски", 1842 г., \$ 922 488
8. "Голямата вълна", Густав Ле Гре, 1857 г., \$ 838 000
9. "Анди Уорхол", Робърт Мейпълторп, 1987 г., \$ 643 200
10. "Луна. Ернандес. Мексико", 1948 г., \$ 609 600



Две снимки, които нямат намерение да отстъпят първите места в класацията

Доза комфорт от природата

Comfortex е комбиниран растителен продукт от автентични индийски билки. Повечето от тях са известни подправки, богати на етерични масла и растителни смоли. Всяка мека желатинова капсула от 200 mg съдържа екстракти от *Ferula asafoetida*, *Trachyspermum ammi*, *Gardenia gummiifera*, *Zingiber officinale* и *Piper nigrum*. Съчетанието на екстрактите повлиява благоприятно и отстранява всички симптоми на функционални нарушения на храносмилателната система: подуване и тежест след нахранване, метеоризъм, придружен със спастични колики, нарушено храносмилане, промени в дефекацията (особено редуване на запек с диария). Comfortex е напълно натурален продукт, не са използвани синтетични оцветители за производството на желатиновата капсула, няма подсладители. Препоръчаната доза е 2 капсули, с пълна чаша вода, след основно хранене. Ефектът настъпва в рамките на 15 минути. Comfortex е хранителна добавка за възрастни и деца над 12 години. Подходящ е както за еднократно приложение при преяждане или консумация на храни и напитки, водещи до повишено образуване на газове в стомаха и червата, така и за продължителен прием при склонност и честа изява на колики, метеоризъм, тежест след нахранване, нарушена моторика на храносмилателния тракт.

Патентован Аюрведичен продукт

Само 2 капсули след хранене

COMFORTEX®

премахва чувството
на подуване и тежест
в стомаха.

www.ecopharm.bg



Диети

Балканската кухня
е здравословна ▼



Деца

Закаляването
означава здраве ►

Пролет е! Да се храним балансирано

С диетолога доц. Светослав Хангжиев разговаря Мирослава Кирилова

Доц. Хангжиев, знаем, че разнообразното хранене е разковниче-то към доброто здраве, но сега са Великденските пости. Какво ще препоръчате на хората, които спазват и духовен, и телесен пост?

- Аз винаги казвам, че няма лошо човек да се откаже от месото за 1-2 седмици. Постната храна има много плюсове. Например растителната храна съдържа много целулоза, баластни вещества, т.нар. влакнини, или фибри, които са много важни за правилното храносмилане. Те се използват против хроничния запек, а оттам и против рака на дебелото черво. Свежите плодове и зеленчуци действат като своеобразен щит срещу пролетната умора. Продължителното лишаване от животински белтъчини обаче може да увреди организма. Ние не препоръчваме продължителното постене на бременните, на кърмачките, на юношите и на погретствашите, при някои болестни състояния (например анемия). При други болести обаче, например подагра, постът дори е препоръчителен. Науката по хранене доказва, че след консумация на месо и животински продукти растителната храна алкализира, прочиства организма, което е много



Доц. Светослав Хангжиев

полезно. И това се случва след Сирни Заговезни, просто народът го е измислил.

- Здравословни ли са българските традиции в храненето?

- Определено да. В това се състои и тайната на Балканската диета. Искам да подчертая, че въз основа на нашите проучвания (казвам "наши", защото ги направих съвместно с покойния акад. Чудомир Начев) се установи, че храненето от края на XIX и първата половина на XX в. по нашите земи е било много близко до т.нар. Средиземноморска диета. Доказано е, че хората, които консумират много риба и рибни продукти, страдат по-малко от сърдечно-съдови заболявания. Полезен е също и приемът на много и различни видове плодове и зеленчуци, растителни мазнини и по-специално зехтин, маслини, а също и червено вино. Тези неща са типични за храненето в балканските страни. И ние именно затова решихме вместо да се каз-



Копривата - витаминната бомба на пролетта
Снимка Рага ПЕТКОВА

ва Българска диета, да бъде наречена Балканска диета, защото ястията ни са комбинация от гръцката, турската, сръбската и т.н. кулинарни традиции. Близостта на балканските страни в кулинарните обичаи ни дава възможност да говорим за балканска здравословна храна. Тя има редица предимства - от киселото мляко през пчелните продукти до приготвянето на различни основни ястия. Хранителните ни навици са свързани с бедната на мазнини храна. Например в Добруджа навремето са се използвали т.нар. човенени съдове, които са



Промяната на начина на живот е ключът към доброто здраве, а един диетичен режим е лекарство, когато се предпие от специалист

направени от един специален чузун. В тях месото, дори свинското, се загущава и приготвя без мазнина. Не бива да забравяме и боба (зрял или зелен), лещата, зеленения грах - това са също типични за нашите земи продукти, а те са с нисък гликемичен индекс, което помага за защита от ранна атеросклероза, т.е. от ранно остаряване. Други полезни национални ястия са пресният кебап, а също гювечът, в който може да има над 15-16 вида зеленчуци, които се пекат или къпят заедно с месото - всичко това е част от балканските апетитни и добри за здравето кулинарни обичаи.

- Позабравили ли сме тези традиции?

- За съжаление сме ги позабравили. Ако влезете в един модерен ресторант, непременно ще видите италианска кухня, френска, много чужди, а няма ги някои типични за нас ястия. Много често загърбваме родното в стремежа си да представим чуждото. Балканският тип хранене има широк спектър от здравословни хранителни елементи, а това е предпоставка за раз-

образни превантивни и лечебни хранителни режими.

- Като че ли въпросът "С какво се храним" измести "Как се храним"?

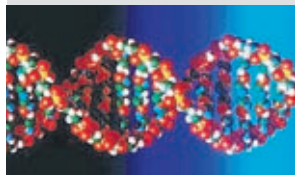
- От около 10 години съществува едно движение, породило се в Италия, а сега се разпространява в цяла Европа, за бавното хранене като контрапункт на fast food. Всички знаем, че американците се хранят много лошо. При тях всичко е бизнес, времето е пари. Ето защо тяхното хранене е много удобно и бързо, но много нездравословно. Бавното хранене, удоволствието от храната е типично за балканската кухня. Важно е атмосферата на хранене да е приятна и уютна. Трябва да се съобразяваме какво и как ядем. Средностатистическият българин сутрин не закусва, пие кафе, на обяд хапва набързо нещо и се прибира вкъщи вечерта изгладнял като вълк. Изпразва половината от съдържанието на хладилника, понякога и препи-ва, сяда пред телевизора и охотно задрямва. Резултатът е ябълковидно затлъстяване, което е стъпката към сърдечно-съдови заболявания. Ако талията при жената е над 80 см, тя има натрупани тлъстини около вътрешните органи, а следователно и рискът от сърдечно-съдови усложнения се повишава. Над 88 см този риск е значително по-голям. При мъжете тези цифри са съответно 94 и 102 см.

- Настъпването на пролетта може би е поводът да предприемем една балансирана диета?

- Разбира се! Много е добре, ако тази диета не е заимствана от агенция ЕЖК (една жена каза) или от интернет, а да се съветваме със специалист, поне с нашия общопрактикуващ лекар. Има диети и "диети". Диетата на Пиер Дюкан, например, е като че ли популярна в България, отколкото във Франция. Да не се получи, вместо да изпишем вежди, да извадим очи. Промяната на начина на живот е ключът към доброто здраве, а един диетичен режим е лекарство, когато се предпие от специалист.

Любопитно

Добра новина



Елементарен ДНК тест може да определи коя е най-подходящата диета за всеки отделен човек, съобщава Би Би Си. Резултатите от малък предварителен експеримент, включващ 101 жени, показват, че дамите, които са били на диета, съобразена с техните гени, свалили три пъти повече килограми в сравнение с останалите участници в проучването.

Неочаквано



Всекидневно пиене на няколко чаши силно кафе предпазва сърцето. До този изненадващ извод стигнали американски учени, които провели мащабно изследване, обхващащо 13 000 доброволци на възраст между 18 и 90 години. Констатацията била, че тези от тях, които пият по четири или повече чаши кафе, са с 18 на сто по-малко застрашени от хоспитализация заради проблеми със сърдечния ритъм.

Препоръка



Зеленчуците трябва да се държат на светло, за да съхраняват за по-дълго време своите витамини. Съветът е на американски екип от учени, цитиран от Роулерс, който открил, че осветлението в магазините поддържа спанак пресен и му помага да произвежда нови витамини. Листният зеленчук бил специално избран за опита, тъй като е един от най-богатите на хранителни вещества и съдържа витамините С, А, В₉ и Е.

НОВО от Doych Ltd IMMUNOGUARD® МАТ В ЧЕТИРИ ХОДА СРЕЩУ ГРИПНИЯ ВИРУС



IMMUNOGUARD е категоричен победител в решителната „партия“ с вируса на грипа.

Четири активни съставки на имунорегулатора сразяват атаката на надигащите се с нова сила сезонни вируси. Комбинацията действа безотказно.

• **Кордицепсът** е с изключителна природна сила, известна на човечеството още преди 5000 години. Умножава защитната мощ на организма и прави реална победата срещу грипа и простудата още с първия ход.

• **Аминокиселината Л-Теанин** затвърждава пътя към успеха. Японско изследване в университета Тайо доказва че:

хората, приемащи Л-теанин, са отделили 5 пъти повече интерферон (агент за борба с инфекциите).

• Включването на **витамин С** в най-ефективна доза допълнително увеличава устойчивостта на организма.

• Последният победен ход се осъществява от **Палатинозата**, която захранва мускулите и мозъка с повече енергия за по-дълго време. IMMUNOGUARD може да стане и вашата комбинация от печеливши ходове. С нея грипът и сезонните вируси нямат шанс, а резултатът е запазеното здраве не само за зимния сезон.

Бъдете победител, толкова е лесно!

Doych Ltd
Верният път към здравето

Търсете в аптеките без рецепта! При липса, потърсете съдействие от Вашия лекар или безплатна консултация на тел. 032/ 58 86 19, GSM 0888 655 505

Закаляването на децата започва след третия месец

С д-р Маргарита Гизова, педиатър, разговаря Даниела Севрийска

Д-р Гизова, кога трябва да започне закаляването на децата?

- Закаляването на децата трябва да започне още от ранна кърмаческа възраст, но не и още в периода на новороденото. Периодът на новороденото е до края на трийсетия ден и тогава функциите на организма са все още твърде незрели, особено терморегулацията, затова и прилагането на закалителни процедури може да доведе до някои нежелани странични ефекти. Най-добре е закаляването да започне след третия месец.

- Защо въпросните закалителни процедури

са толкова важни за здравето на децата?

- Закаляването помага за по-лесната адаптация на детския организъм към околната среда, както и за справянето с трески, настинки, промени в температурата и др. Закалителните процедури правят малчуганите по-здрави, по-жизнени и не на последно място - подобряват техния емоционален тонус.

- Как се закаляват децата в преходния сезон между зимата и пролетта?

- Малко е под въпрос дали в днешно време все още съществува такова нещо като преходен сезон. И все пак закаляването започва с намаляването на температурата външи, намаляване на

грехите, с които навличаме малките, и увеличаване броя на извежданията им навън - на чист въздух.

Едно от най-важните неща е външното да не бъде отглеждано при високи температури. Аз съм имала не рядко такива пациентчета, които се гледат при температура 25-26 градуса. Това е една изключително висока температура, която много изнежва не само организма на детето, но и този на неговите родители.

Температурата в дома трябва да бъде около 20 градуса и в никакъв случай, при нормални условия, едно

бебе не бива да стои външи с много катове грехи или пък с шапка и ръкавици.

- Съществуват ли някакви принципи за закаляване, към които е хубаво да се придържат родителите?

- Да, съществуват. Първият принцип е пос-

Консумацията на вода със стайна температура е един изключително мощен фактор за изнежване на организма

тепенност и той е от изключителна важност. Не може едно дете да сме го обличали с ботушки, с космонавтче, с вълнени грешки и изведнъж да го съблечем и да го пуснем едва ли не по тениска.

Друго нещо, за което трябва да се следи, е реакцията на детето спрямо закалителните процедури. Освен това трябва да се знае, че е важна не само температурата на въздуха външи, но и температурата на водата, която то пие. Аз винаги съм препоръчвала след определена възраст, когато вече не е нужно водата да се преварява, детето да започне да я пие направо от чешмата. Консумацията на вода със стайна температура е един изключително мощен фактор за изнежване на организма. Що се отнася до температурата на водата за къпане, тя трябва да бъде по-висока само през първите дватри месеца. След това е



Закалителните процедури подобряват здравословното и емоционалното състояние на децата

хубаво постепенно тя да стане такава, с каквато ние самите се къпем - 36-37 градуса, колкото е температурата на тялото.

- С какво още можем ефективно да подсилим имунната система на децата?

- С правилно и рационално хранене. Знае се много добре, че има етапи в детското хранене и те трябва да бъдат спазвани. В никакъв случай не може едно дете на година да яде това, което яде цялото семейство, т.е. приготвена по същия начин храна, със същите подправки. Семейството

е това, което определя вкуса на детето. Ако то не е приемало кисело мляко, сирене, пресни плодове и зеленчуци, няма как по-късно, когато порасне, да обичаме да яде такива продукти. А това е много лошо, защото по този начин се нарушава балансът му с околната среда.

Следя дискусията, която се води покрай извеждането на здравословна храна в училищата, но за мен това е вече един прекалено късен момент, защото детето вече е с формиран вкус и е много трудно той тепърва да бъде променен.



Правилната храна допълнително подсилва имунната система на малчуганите
Снимки Рада ПЕТКОВА

Как да облекчим кашлицата? Познават ли вече магаренцето Тусчо?

N-Ti-Tuss е натурален сироп за кашлица, съдържащ 7 подходящо подбрани билки под формата на стандартизирани екстракти. Тяхното действие е комбинация от взаимно допълващи се и усилващи се ефекти. В резултат на това се втечнява жилавият секрет и се улеснява отхрачването, успокоява се възпалената лигавица на гърлото.

Продуктът има благоприятен ефект при суха и влажна кашлица, болки в гърлото, възпалено гърло, пресипнал глас, простуда и задържане на секрет в гробовите.

N-Ti-Tuss сироп е показан при деца над 1 година и възрастни за облекчаване на симптомите при:

- Продуктивна и непродуктивна кашлица
- Възпаление и болки в гърлото
- Пресипване на гласа

Предимства:

- Изцяло растителен продукт
- Не съдържа алкохол
- Без седативен ефект
- Повлиява алергична кашлица

Емблема на сироп е магаренцето Тусчо, което доволно се смее от кутията.

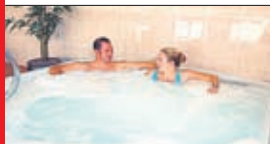
Патентован Аюрведичен продукт

N-Ti-Tuss

7 билки с чуден вкус от сироп еН-Tu-Tyc

При суха и влажна кашлица
При възпаление и болки в гърлото

Есopharm
www.esopharm.bg



Хидромасаж

Италианци дадоха
на света ваната чудо ▼

Партньори

Как да привлечем
противоположния пол ►

Откритието на братята Джакузи ще ви възроди

Хидромасажните вани помагат при стрес и връщат радостта от живота

Историята на хидромасажните вани започва като приказка. Имало едно време седмина братя с фамилия Джакузи, които през 1903 година емигрирали от Италия в Калифорния. Всички те били изпълнени не само с амбиции да покорят Америка, но и знаели как да го направят, защото изобретателният им ген не им давал мира. В крайна сметка биографията на фамилията Джакузи включвала над 200 разработки, между които леки самолети, помпи, както и други хидравлични и пневматични устройства.

През 1943 г. синът на Кандидо, един от братя-



Дамите са заклети почитателки на релаксацията в джакузи

та, се разболял от ревматоиден артрит. За да намалят болката на момчето, роднините го водели при физиотерапевти и го

лекували в клиника, в които се използвал масажът. Кандидо обаче решил, че помпите на собствената им фирма, предназначени

за промишлеността, може да се вкарат и в домашната вана. И нахорчивият италианец измислил устройство, което, потопено във вода, пръска струя от смесени вода и въздух. Това бил и първият несъвършен прароднина на днешните хидромасажни вани.

Скоро новината за революционното устройство се разнесла сред хората и в началото на 50-те години на миналия век ваната чудо, снабдена с помпа, не само получила широка известност като много добро терапевтично средство, ами и започнала нейната продажба в аптеки и магазини за лечебно оборудване. По-късно вече се предлагала като средство, отнемащо умората и връщащо радостта от живота.

През 1968 г. на бял свят се появил прототипът на днешното джакузи. Корпорация Jacuzzi Inc. представила на пазара първата хидромасажна вана, в чиито стени били монтирани дюзи, от които се разпръсквали мощни струи. Изобретението бързо станало много популярно. То влязло първо в хотелите, а после и в частните домове, като името Джакузи станало символ на разкошния и комфортен начин на живот.

Постепенно дошли и допълнителните приспособления към хидромасажната вана - сензорен пулт за управление, халогенна лампа за подводно осветление, система за дезинфекция и подгряване на водата, устройство за гънен въздушен масаж, за озониране и т.н. Към целия този лукс се примъкват и плазмени телевизори, стереосистеми и какво ли още не.

Тук човешкото въображение няма граници.

За десетилетия проучвания медиците са открили много полезни свойства на хидромасажните вани.

1. Отпускат

Джакузитата, както са свикнали хората да ги наричат (не особено правилно), помагат за физическо и психическо отпускане. Те са много ефективни при стрес или безсъние.

2. Тонизират

Ако сте уморени или не сте се наспали, усещате слабост или сънливост, хидромасажната вана ще окаже изключително тонизиращо действие на целия ви организъм. Само 10 минути сутрин, заобиколени от водните струи, ще са ви достатъчни, за да влезете във форма.

3. Подобряват кръвообращението

Джакузитата са полезни при проблеми с кръвоносните съдове като разширени вени, защото подобряват кръвообращението и стимулират циркулацията на лимфата.

4. Регулират обмяната на веществата

Хидромасажът подобрява функциите на щитовидната и надбъбречната жлеза, помага при целулит и при проблеми с кожата.

5. Възстановяват опорно-двигателния апарат

Мощните струи от вода и въздух възстановяват подвижността на ставите и мускулната тъкан, затова се препоръчват при счупвания, проблеми с костите или с мускулите.

Преимущества на хидромасажните вани са очевидни - те нямат странични ефекти, не са болезнени, а точно обратното - носят огромно удоволствие. Въпреки това те не са лек срещу всички болести. Не се препоръчват на хора, имащи проблеми със сърцето, например. Затова, ако имате някакви сериозни заболявания, преди да се излегнете в изобретението на братята Джакузи, консултирайте се със специалист. (ЖЗ)

Думите

Днес



Румел ЛЕОНИДОВ

Днес младежите не обичат да четат книги, предпочитат да куфят пред компютъра, не барват нито стих, нито разказ, да не говорим за драматичен епос или сатирична класика. И губят, страшно губят, защото не знаят какво удоволствие е да имаш въображение, да си представяш нещата, за които четеш. Да прочетеш, например, автобиографията на Григор Пърличев, която сама по себе си е драма и комедия, но и животоописание на човек с изключителен дух, който се ражда веднъж на 300 години. Жал ми е за днешните млади люде, които никога няма да узнаят разликата между това да имаш душа и да си осенен от дух.

Най-великата нация в света е интелигенцията, която за съжаление към днешна дата вече е превърната в най-беззащитното, безпомощното и без право на глас малцинство. За духовния човек вече няма място в простотията и дивотията, с които ни заливат от телевизионните екрани, от долнопробната клюкарска преса.

Днес всички мирни цивилизовани хора по Земята са поробени от консумативното начало. За тях в началото не е Бог, в началото за тях е доларът. Днес човечеството се откъсва от собствената си природна среда, отдалечава се от себе си с реактивната скорост на свръхзвуков самолет, днес то вече не може да се познае в огледалото и не иска да се самопознае, да се самоотличи като сбор от морални единици, морални субекти.

А се превръща или в безропотно животно, или в озъбен и свиреп хищник. Ето защо всички се раждаме ангели, но в живота си мнозина от нас се държат като истински зверове.

Днес е така, а утре?

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.

Какво искат жените от мъжете и обратно

Да се впечатли противоположният пол, не е лека задача

Публикациите на тема как да привлечем и задържим вниманието на обекта на нашите чувства не биха се побрали дори в някогашната Александрийска библиотека. Техният обем би втрещил дори и най-развихреното книжно въображение. Въпреки това редакторите на един от най-четените британски вестници - The Independent, са решили да спазят старата максима "Повторението е майка на знанието". За тази цел те систематизират някои доказано ефективни стъпки по пътя към спечелването на един мъж или на една жена. Ето кои са те.

В помощ на мъжете

Задавайте въпроси

Докаато прекарвате своето време с вашата избраница, не забравяйте да я питате разни неща. Наистина няма особено значение какви са те, въпреки че въпросът "Как мина денят ти?" във всички случаи е по-добър от "Извинявай, още веднъж, как ти беше името?"

Спрете да задавате въпроси

Първото правило автоматично спира да е в сила, когато сцената на действие се премести от ресторанта в спалнята. "Ще имаш ли нещо против, ако реша да сваля сутиена ти?" нито звучи секси, нито пък ще накара жената до вас да ви желае повече само защото сте добро момче, което иска нейното разрешение за щяло и нещяло.

След като една жена се е съгласила да ви даде номера на своя телефон - използвайте го!

Ако сте си прекарвали добре с някоя представителка на нежния пол и искате на всяка цена да я видите отново, не отлагайте да ѝ звъннете скоро (да не кажем веднага) след първата ви среща. Кратък и ясен SMS също върши работа, стига да не се впуснете в разтягането на сладникави лирични локуми. Постарайте се да поберете това, което искате да ѝ кажете, в 350 знака. Много обещаващи запознанства не получават шанса да разцъфнат точно защото един от двамата решава, че е по-добре да изглеждат незаинтересован и да не бързаш да звъниш по телефона, иначе могат да те помислят за отчаян. Всъщност е точно обратното.

Не бъдете стиснати

Когато става въпрос за оставянето на прилично ресто или за плащането на сметката за такси, прекалената гребнавост е крайно отблъскваща. Същото важи и за показната щедрост в началото на връзката. Омарите и черният хайвер по време на първата среща се възприемат по-скоро като демонстрация на комплексарщина, а не на класа.

Внимателно с разговорите за бившите гаджета

Ако разказвате на една жена прекалено детайлно за бившата си приятелка, тя ще си помисли, че все още си пада по нея. При пълно мълчание относно старата си връзка тя пак ще си помисли същото. Най-добрият вариант е да подхвърлите някоя безобидна шега за бившата си приятелка, която ще я представи в леко негативна светлина. Не прекалявайте обаче, защото иначе ще излезе, че може би по презумпция сте груб към жените.

Критикувайте, но не всичко

Кажете на жената до вас какво мислите за нейните приятели, работа или апартамент. Дайте воля на чувствата си, тъй като жените понасят по-лесно критиката в сравнение с мъжете и няма да се мусят, ако споделите, че не харесват нещо. Има само едно изключение - тялото им. То винаги е напълно перфектно, затова във всяка една ситуация го обожавайте, хвалете и т.н.

В помощ на жените

Демонстрирайте смело своето чувство за хумор

Мъжете не могат да живеят, без да се смеят. Това е едно от нещата, които те най-много обичат да правят на този свят, а когато забавните шеги идват от жена, тогава насладата е пълна. В същото време една истинска дама трябва винаги да се смее на шегите на мъжа. Особено на тези, които чува най-малко за сто и първи път.



Приятният и забавен разговор често се оказва в основата на зараждащите се чувства

Бъдете честни

Когато един мъж попита своята половинка кога ще бъде готова вечерята, той иска точен отговор. Да се каже в 20.00, когато всъщност се знае, че яденето няма да е на масата преди 20.30, според един мъж е висша форма на предателство и жестока подлост.

Приемайте себе си такава, каквато сте

Жени, които са обсебени от своя външен вид и особено от своите тегла, са досадни и скучни. Начинът да спечелите

еден мъж не е като посетите цялото си внимание върху подобряването на физическите си дадености, а на него самия.

Интелигентността никога не е излишна

Макар повечето специалисти да отричат тази точка, практиката показва, че не са прави. Мъжете постоянно имат нужда да се съревновават с някого. Когато са на работа - това са колегите им, когато са си вкъщи - това е тяхната половинка. Изобщо

не е интересно да гледаш например "Стани богата", ако няма с кого да обсъждаш вариантите и да залагаш на правилния отговор.

Непретенциозна усмивка и огън в очите

За постигането на тази комбинация се изискват постоянство и много упражнения пред огледалото. Обаче си ефектът си заслужава. Доказано е, че повечето мъже не биха доближили една жена, ако нейната усмивка не е достатъчно непретенциозна.

ПРОСТАТИЛЕФЕКТ
освободи струята!

Капсулна форма Течна форма

- Възстановява функциите на простатната жлеза
- Улеснява уринирането

www.prostatil.com
тел.: 02/963 14 15

Търсете в аптеките

Sargenor

Нагвий умората!

3x1 на ген

За повече информация:

Ecopharm

ЕКОФАРМ ЕООД, 1421 София
Бул. Черни връх № 14 А/3
тел.: 963 15 962; 963 15 97
факс: 963 15 61

Лекарство за възрастни и деца над 7,5 г. Съдържа 400mg активен ingredient. Преди употреба прочетете листовката.

Нарисувай ми лято!

Евгени Атанасов,
9 г., Пловдив



Ива Георгиева, 10 г., Свети Влас



ВСЯКА СРЯДА

БЕЗПЛАТНА ОБЯВА ДО 10 ДУМИ

Текст на обявата:

Име:

Адрес:

Всяка сряда

Абонамент за 1 месец отgo

Изпратете талона на адрес:

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

Малки обяви

HANDO - NOPAL хранителна добавка 100% NOPAL при диабет тип 2

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

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

Продавам готварска печка, голяма, стереограмофон, София, 02/828 23 70; 0897 914 992

Тютюнопушенето откажи лесно и завинаги с електронна цигара. Цена 39 лв. Инж. Димитър Стоянов, София, 02/855 2635; 0887 255 692; www.albobg.com

Кабинет по светлинна физиотерапия, успешно лечение на бронхиална астма и простатна жлеза, София, 0887 32 56 50

Пенсионерка търси да чисти офиси, апартаменти, охраняеми входи, ежедневно и почасово, София, 0885 042 039

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

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

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

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

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

Исторически календар

9.03.1230 г. - Състои се битката при Клокотница, северозападно от г. Хасково. Цар Иван Асен Втори нанася пълно поражение на войските на Епирското деспотство начело с Теодор Комнин. Нарушеният от Комнин договор е набучен на копие и развят като знаме, за да се заклеими измяната на епирския деспот. По това време границите на Второто българско царство опират на три морета. В черквата "Св. 40 мъченици" в Царевград Търново цар Иван Асен Втори поставя надпис на колона, в който между другото се казва: "...Излязох на бран в Романия и разбих гръцката войска и плених самия цар, кир Теодор Комнин, с всичките му боляри, а цялата земя от Одрин и до Драч (днешен Дурас) завладях..."

10.03.1879 г. - По решение на Берлинския договор от юли 1878 г. във Велико Търново се свиква Учредителното събрание на Княжество България. Първата задача на събранието е разглеждането на проекта за Конституция. Създадена е комисия, която представя на събранието своя доклад. Тя гради своята концепция за Конституция на началата, основаващи се на Декларацията на човешките права, провъзгласена от Великата френска революция. Тези начала са: свободата; равенството пред закона; самоопределението, което се изразява в участието на народа в законодателната власт; обезпечението или сигурността, което означава неприкосновеността на лицето, жилището и собствеността. На това начало се основава и правото, дадено на изпълнителната власт, т.е. на княза и на правителството му.

11.03.1911 г. - Умира Драган Цанков, общественик, виден политик, третият поред български министър-председател. Роден през 1828 г. в г. Свищов.

11.03.1896 г. - Академичният съвет на Висшето училище в София изработва подробен

Правилник към Закона за уредба на Висшето училище. Той гарантира автономията на университета, ценза, положението и достойнството на професорите в духа на по-голяма строгост при подбора и на независимост в решенията на факултетите. Определят се степените на научните звания: доцент, извънреден професор и редовен професор.

12.03.1845 г. - Починал е Кирил Пейчинович - възрожденски български книжовник, ученик на Йоаким Кърчовски и последовател на Софроний Врачански. Роден в село Теарце, Тетовско (Западна Македония). Замонашва се в Хилендарския манастир. По-късно става изумен последовател на манастирите "Св. Димитър", южно от Скопие, и "Св. Атанас", до село Лешок, където остава до края на живота си. Автор е на две книги, които имат значение за българската културна история - "Огледало", писано "Ради потреба и ползвания преепростейшим и не книжним языком болгарским Долния Миссии", 1816 г., и "Утешение грешним", печатано в Солунската българска печатница на Хаджи Теодор през 1840 г.

13.03.1899 г. - Роден е в Цюрих композиторот Панчо Владигеров, автор на бележитата "Българска симфония Вардар", умрял на 8 септември 1978 г.

13.03.1913 г. - Българските войски превземат с шурм Одрин - една от най-силно укрепените крепости по онова време. Българската войска, обкръжила Одрин, се е командвала от генерал-лейтенант Иван Иванов, а източният сектор, където е извършен пробивът - от генерал-майор Вазов.

14.03.1839 г. - Умира Юрий Иванович Венелин, украинец, славяновед, роден през 1802 г. Автор е на написаната през 1829 г. книга "Древните и днешните българи в тяхното политическо, народно, историческо и религиозно отношение към русите".

ЧАСТ ОТ ОКОТО	РЕКА В ЧЕРНА ГОРА	АМИДОФЕН	НАШ РАППЕВЕЦ	УКРАШЕНИЕ ЗА СТЕНА	ВИД ПЕЕНЕ, БЛИЗКО ДО ДЕКЛАМАЦИЯ	ЖЕНСКИ БАСКЕТБОЛЕН ОТБОР ОТ РИГА	АНГЛИЙСКИ ФУТБОЛИСТ, „М. ЮНАЙТЕД“	ЛЕКАРСТВО ПРОТИВ БЕЗСЪННИЕ	МОДНАТА АГЕНЦИЯ НА ЖЕНИ КАЛКАНДЖИЕВА
ЗДРАВЕН РАБОТНИК	ПРОЧУТ СЕВЕРНЯШКИ ТАНЦ	ТРЪБНА МЯРКА		ГЕОДЕЗИЧНА ТОЧКА	ТРОПИЧЕСКО ВЛАКНОДАЙНО РАСТЕНИЕ		МАСЛОДАЙНО РАСТЕНИЕ	ПЪРВАТА ЖЕНА (БИБЛ.)	
ТЕЛЕСНА ПОДУТИНА	МЪЖКА РОЖБА		ПРОЗВИЩЕ НА ПИСАТЕЛЯ АНТОН АНТОНОВ			ДЕСПОТИ, ПОДТИСНИЦИ ИЗЧЕЗНАЛИ ПТИЦИ ОТ СЕМЕЙСТВО ГЪЛЪБИ		МЯРКА ЗА ЗЕМНА ПЛОЩ	НАША ВОКАЛ- НА ПОПФОР- МАЦИЯ
		ЛЕКАРСТВО ПРОТИВ СЪРДЕЧНИ ЗАБОЛЯВАНИЯ					БОЛЕСТ НА ЧЕРНИЯ ДРОБ		
МАРКА БЕБЕШ- КИ МЛЕКА ОТ „НЕСТЛЪ“		ГРАНИЧНИ ТАКСИ			МАРКА СКИ		ИСТОРИЯ		ПРИМИТИВНО ПЛАВАТЕЛНО СРЕДСТВО
ТЕСТЕН СЛАДКИШ		АВТОМОБИЛНИ ПРУЖИНИ			НАША ПОП- ПЕВИЦА			МАРКА ФРЕНСКИ АВТОМОБИЛИ НОСИТЕЛ НА НАСЛЕД- СТВЕНОСТТА	СИСТЕМА ЗА ЦВЕТНА ТЕЛЕВИЗИЯ
				ГЕРОЙ ОТ „...1001 НОЩ“					
ЦЕНТЪР			КАНАДСКИ ФИЗИК 1862-1948	ГЕРОЙ НА ЕЛИН ПЕЛИН „ЗЕМЯ“	МОРСКА РИБА		ГЕРОЙ ОТ „СЕДМОРКАТА НА БЛЕЙК„		
ПЛОДОВО ПИТИЕ	ЗРИТЕЛЕН ЦЕНТЪР		ДЕСЕН ПРИТОК НА МАРИЦА		РУСКА ТЕНИСИСТКА		КЪЛН, ПРОРАСТЪК		БОЛКИ, ЯЗВИ
		ИМЕНАТА НА НАША ПОППЕВИЦА ДРУГО ИМЕ НА ВИТАМИН „А“				ПРИЗИВ, ВЪЗВАНЕ ПСЕВДОНИМ НА ЕКАТЕРИНА КАРАВЕЛОВА		ДРЕВНОЕГИ- ПЕТСКИ БОГ СИЛИКАТЕН МИНЕРАЛ, СЪЩОЩЕНЕН КАМЪК	
В ЕЛИНСКАТА МИТОЛОГИЯ- МАЙКАТА НА АСКЛЕПИЙ				АМЕРИКАНСКИ МОДЕЛ НА „ТОЙОТА“				ДРЕВНО КИТАЙСКО ЦАРСТВО	ГЕРОЙ НА Й. ЙОВКОВ „ВРАЖДА“
АНГОРСКА ВЪЛНА			ВЛАКНОДАЙНО РАСТЕНИЕ ОТ СЕМЕЙСТВО СЛЕДОВИ	ПИГМЕЙСКО АФРИКАНСКО ПЛЕМЕ		РЕКА В РУСИЯ	ГЕРОИНЯ НА ИВАН ВАЗОВ „ГРАМАДА“	ЗЕЛЕНЧУК	
			ГРАД В ЛАС		МОЩНО ОБЕЗ- БОЛЯВАЩО ЛЕКАРСТВО		НАЙ-ВИСОКО- ТО ПЛАТО НА ЗЕМЯТА		
МАРКА НЕМ- СКИ СЛУХОВИ АПАРАТИ				ИЗСИПВАНЕ, ХЕРНИЯ			СИНОНИМ НА МИНЕРАЛА ТЕНГЕРИТ		
КОЖНИ ОТВОРИ	ПОДУТИНА			ЦИТАТ В НАЧАЛО НА СЪЧИНЕНИЕ			НЕНУЖНО УПОРСТВО		ВЪРХОВЕН БОГ НА НЕБЕТО В МЕ- СОПОТАМИЯ
		ПЛАНИНА В БОЛИВИЯ				АЛТАЙСКИ МУЗИКАЛЕН ИНСТРУМЕНТ			
АМЕРИКАНСКА ТЕАТРАЛНА НАГРАДА		ГРАД В ЕТИОПИЯ	ГЕРОЙ НА Д. ТАЛЕВ „ЧУДЕН ЧОВЕК“	ГРАД В ЙЕМЕН	РЕКА В РУСИЯ, ПРИТОК НА УРАЛ		РУСКИ ПОППЕВЕЦ, „ЕВРОВИЗИЯ“ 2009		
РЕКА В ИТАЛИЯ			ДУНАВСКИ ПРИТОК				ИНДИЙСКИ ПОЕТ, КРИТИК		СТИХОТВОРЕ- НИЕ ОТ А. МИЦКЕВИЧ
	ГРАД В ЯПОНИЯ				ВЪРХ В ПИРИН				
ПЛАНИНСКО ХРАСТОВИДНО ДЪРВО				ГРАБЛИВА ПТИЦА		ТЕЖКА ИН- ФЕКЦИОННА БОЛЕСТ			

РЕЧНИК : АВАЛОН, БЕРИЛ, ИЛИМАНИ, ИТЕРИТ, КАРИК, КОРОНИДА, ОМИНАТО, СИЗАЛ

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 9 (109)

ВОДОРАВНО: "Болница на края на града". СИЕНА. Илиев (Димитър). "Ам". Елит. Юта. Оран. Сган. "Урвич". Низорал. Лимана. Нос. Азикиве (Бенжамин). Иса. Оби. Аа. Ат. Налима. Икар. Ом (Георг Симон). Спок (Бенжамин). Мас. Беносен. Ате (Пьер). Еноти. Окнава. АВЕО. Ски. Ега. Алт. Алакол. Халитоза. ИЛ. Колима. Емине. Ара. Стимулатор. "Ата". "Америка". Ану. Аре. Ас. Лугавица. Анита. Аз. Ариман. Натаван. Кила.

ОТВЕЧО: Мост. Занек. Маса. Лиани. Онихит. "Яне". Икако. Анали. Инозит. Теле. Им. Ацаров (Стоян). Миги. Ага. Арена. Атаман. Енина. Асо. Ореџ (Петър). Ал. Лил. Казарин. Окис. Сибила. Ица. Регламент. Скат. Хаџау. Ана. Ита. НЛО. Овали. Ав. Яна. Абисал. Мана. Амунике (Кевин). Акунин (Борис). Аг. Ра. Анаколум. Рев. Ар. Вола. АК. Малина. "Аелита". Дичо. Ото (Николаус). Морал. Мат. Семе. Пареза.

Сыгoky 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 Лео
Медицински редактор
д-р Стамен Илиев

Репортери: Даниела Севрийска,
Мирослава Кирилова

Предпечат: Веселка Александрова,
Росица Иванова

Коректор Татяна Георгиева

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

Реклама

ХЕЛТ МЕДИЯ ГРУП

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

Печат: Печатница „Дружба“
Вестникът се
разпространява безплатно.

Chevrolet Spark - големият малък градски автомобил

Виктор СИМЕОНОВ

Наследник на суперуспешната марка Daewoo Matiz, новият Chevrolet Spark дебютира на пазара за малки градски автомобили с летищ старт. Моментът е изключително подходящ за този тип автомобили, които стават хем все по-атрактивни, хем и "политически коректни" в условията на глобалната криза.

Във всеки случай появата му по европейските пътища е белязана с много оптимизъм, амбиции и... маркетингов демарж.

Полетът на „светулката“

Моделът Matiz е разработен от прочутия италиански автомобилен дизайнер Джорджето Джужаро - от неговата фирма Italdesign Giugiaro. Екстериорът ѝ е базиран върху "светулката" - концепцията на Italdesign Giugiaro за Фиат Чинкученто. Версията на Daewoo M100, с чието кодово име тя се подвизаваше из Европа



близо пет години, бе обект на спорове между GM Daewoo и китайския производител Chery, който бе обвинен, че е изплагиатствал изцяло M100 за своя QQ.

Кризата принуди и двете страни в спора да станат по-сговорчиви: GM без съмнение има ог-

ромни аспирации към китайския пазар, а Chery е решена да копира най-доброто. Така че марката, под която Daewoo Matiz се подвизаваше на китайския пазар - Chevrolet Spark, умело бе превърната в глобален бранд и шумът около нея бе използван, за да се рекламира бъдеща-

та марка Chevrolet Beat. Тоест този модел се появи на пазара като предпроизводствена версия с името Chevrolet Spark.

Ladies first

Миниавтомобил винаги е означавало нискобюджетно оборудване, но това твърдение се оказва погрешно, що се отнася за Chevrolet Spark. Салонът на топверсията на автомобила няма и детайл, напомнящ за ниско качество. Салонът е изработен от висококачествени материали, като във високия клас на оборудване декоративните части на арматурното табло, вратите и средната конзола са изработени в цвета на автомобила или в сребристо. В базовата версия тези елементи липсват, което променя цялостната визия на интериора.

Ясно изразени прагове на автомобила, заострени ръбове на фаровете, скрита дръжка на задните врати - дизайнерите от GM-DAT са успели да превърнат автомобила в запомнящ се на пътя, съхранявайки фирмения стил на марката. Освен това не само дизайнът отличава автомобила, радващ се на предимно женска аудитория.

Комфорт отвътре и отвън

Дръзкия и еклектичен стил на екстериора присъства и в интериора на колата. Най-ярката отличителна черта са приборите на автомобила, които напомнят визията на мотоциклетните - кръгъл километраж и правоъгълен дисплей с графично изразени контролни показатели. Управлението на климатичната система е много леко благодарение на малкото екранче и удобните копче-



та. Всичките версии са с една стандартна аудио-система, звучаща доста приятно, като има изводи за външни устройства AUX и mini USB. Макар и семпло изглеждащи, седалките са много удобни и лесно се регулират към оптималната позиция на тялото. Шофьорското място осигурява добра видимост както напред, така и в страни благодарение на височината на автомобила (1522 мм), която е с 2 сантиметра повече в сравнение с модела Aveo.

Звяр под капака

Автомобилът се предлага в 2 версии, с 1.0 или 1.2 литра бензинови мотори с мощност 68 и 81 конски сили (к.с.). Петстепенната скоростна кутия е една за всички версии и може да се каже, че тя е слабо място на автомобила. Затруднено е включването на първа и задна скорост, като пространството за натискане на съединителя не е съобразено. Проблем, коментиран на сайта на Chevrolet.

Отзад има достатъчно пространство за двама пасажери, които седят удобно, без да подпират с колене седящите пред тях. При дълги пътувания отзад няма място за трима възрастни, но двама с дете седят удобно.

Версията на автомобила с 1.2-литров мотор осигурява достатъчна мощност и въртящ момент от 111 Нм (нютон метра), който е среден в този клас. По данни на производителя от 0 до 100 километра в час колата набира за 12,1 секунди, но на първа и втора предавка

динамиката на автомобила не впечатлява. На практика можете да се чувствате най-уверено на 3-та и 4-та предавка в диапазона между 3,5 и 5 хиляди оборота в минута. Въпреки че скалата на оборотомера е до 7, колата ускорява бавно над 5000 оборота, като постига оптималния си въртящ момент при 4600 об./мин. Колата ускорява от 80 до 120 км/ч за 26,5 секунди, а на базовия модел са му необходими 12 секунди повече.

Удобно паркиране

Малката дължина на колата и високата маневреност позволяват паркиране на тесни места. Сравнително големият размер на страничните огледала предизвиква извесен шум при движение над 80 км/ч, но осигурява добра видимост назад и прави колата удобна за паркиране, а в топверсията на автомобила е предвидена и система, улесняваща паркирането (парктроник).

Колата е стандартно оборудвана с 14-цолови джанти, като има възможност те да бъдат подменени с 15-цолови. За класа си има относително висок клирънс (отстояние от най-ниската точка на шасито до земята).

Като цяло новият Chevrolet Spark е ярък представител в категорията градски автомобили и прави впечатление. Изразителната външност, качествените материали, сравнително високата позиция на шофиране и комфортното поведение на пътя създават усещане за управление на по-голям автомобил.



Първата дама никога не излиза в града сама

В елегантната ѝ чанта винаги има място за

Кредитната карта

First Lady

Не само заради изящния ѝ дизайн, а и заради отстъпките от 5% до 7% в над 400 прецизно подбрани търговски обекта в страната.

Независимо дали сте в настроение за шопинг, SPA, фитнес или изискано вечерно рандеву – не забравяйте вашата си розова приятелка. С нея всеки град става по-приятеллив.

Сега първите 300 одобрени дами ще получат и розова блузка с емблемата на First Lady!

Fibank
Първа инвестиционна банка

Първата дама разбира от карти и не се страхува да пита
Тел.: *bank (*2265), 0800 11 011 www.diners.bg