

Мускулната и ставна болка е **силен противник**



Ефективното решение се казва - **NeOx**


Отново се движих!

Седен библиотечен сироп **eH-Tu-Tyc**

Библиотечен сироп за кашлица

При суха и болезнена кашлица

При възпаление и болки в гърлото




Само 2 капсули след хранене

COMFORTEX

премахва чувството на подуване и тежест в стомаха.

Връща естествения ритъм

За да тръгне всичко отново по ноти



Се-Лакс®

сиропу запек

Натурален лаксативен сироп с екстракт от смокиня и сена

Безплатен абонамент



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



Брой 15 (115),
14 - 20 април
2010 г.
(год. III)

Живот и Здраве

Национален седмичник за здраве, здравна политика и антиейджинг



Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Задава ли се краят на частните уроци ► 8-9

Проблем

Социалните мрежи замирисаха на алкохол

Статистиката е безкомпромисна - все повече деца в България употребяват алкохол. Проучванията показват, че възрастта, на която наследниците ни посягат към чашата, спада. Вече 7-8-годишни деца могат да се "похвалят" с еднократни напивания.

Очевидно това не е само наш проблем, защото Старият континент продължава да държи рекорда по употреба на спиртни напитки в света, като европейците обръщат чашите над 2,5 пъти

по-често от останалите жители на планетата. Наивно е да си мислим, че този навик ще подмине децата.

Според специалисти сериозен дял в стряскащата статистика имат опитите за изграждане на лоялност към алкохолни марки у младежи. Производителите на спиртни напитки са включили в рекламните си кампании и иконите на младите хора - Facebook и YouTube.

Ще изгуби ли Европа битката с алкохола, четете на стр. 11

Добрата новина

Първото училище за здраво сърце ще отвори врати на 17 април в болница „Света Екатерина“ в София.

Алергии

Кои са скритите помощници на сезонното заболяване

на стр. 7

Албум



стр. 3

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>

Отново SARGENOR CUP

Пролетта вече гоиде, а с нея и традиционният тенис турнир за мъже Sargenor Cup. За шеста поредна година организаторите от фармацевтичната компания "Екофарм" и тенис клуб "Левски-София" събират на едно място най-добрите български професионални състезатели и младите ни надежди в този спорт.

Рекорден брой участници - 48 от 15 клуба, се състезават за наградния фонд, възлизащ на 2500 лв. Основната схема е от 24 тенисисти, като 14 влизат директно, двама с уайлд кард и 8 чрез квалификации. Освен сингъл двубои в рамките

на турнира се водят и оспорвани битки по двойки.

Sargenor Cup се провежда от 12 до 17 април на тенис кортовете на клуб "Левски-София", като според компетентното мнение на специалистите тази година турнирът е изключително интересен заради силната конкуренция.

Д-р Петър Велев, собственик на "Екофарм", също изрази увереност, че се задава едно динамично и много напрегнато състезание, по време на което тенисистите ще могат да демонстрират какво са постигнали по време на зимната си подготовка.



Целите на Sargenor Cup бяха обявени от Явор Цаков - президент на ТК "Левски-София", г-р Петър Велев - собственик на "Екофарм", и Димитър Войнов - главен секретар на ТК "Левски-София"

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ



Лимони топят килограми

Световноизвестни специалисти по храненето признаха лимона за най-доброто почистващо средство. Затова цитрусовият плод се включва в диетите за извеждане на шлаките от организма и за отслабване. Тайната се крие в благотворното влияние на лимона върху храносмилателния тракт.

Многочислени изследвания доказваха, че киселият цитрус нормализира процесите на усвояване на хранителните вещества. Заедно с физически упражнения и здравословно меню, той помага при сваляне на излишните килограми. Освен това витамин С, съдържащ се в лимоните, повишава имунната защита и ускорява процеса на лечение при алергии, туберкулоза, ревматизъм, а изгарянията, фрактурите и раните заздравяват по-бързо.

Според изследване, публикувано в Списанието на американския институт по хранене, пектинът, съдържащ се в лимонените кори, може за четири часа да приглуши чувството на глад.



Яйцата се оказват здравословна храна

Редовната употреба на яйца, не повече от шест седмично, е полезна за хора във всяка възраст, твърдят австралийски изследователи. Доскоро това не се препоръчваше заради опасността от повишаване на холестерола в организма. Съвременните проучвания обаче показват, че яйцата нямат ни-

какво отношение към този процес. Повишаването на холестерола се провокира от наситените мазнини.

Австралийските учени установили, че яйцата са богати на витамин В4, който подобрява работата на храносмилателната система, и помагат за нормалното развитие на плода по време на бременност.

Освен това в този продукт се съдържа лутеин, снижаващ риска от развитието на катаракта и дегенерация на макулата. Яйцата са и склад за витамини, минерали и други полезни вещества. Изследователите препоръчват от тях да не се отказват даже хора с диабет и метаболитен синдром.



Семейните обеди облекчават астмата

При децата, които страдат от астма, е висок рискът от появата на тревожност, която влошава признаците на заболяването. Американски учени установили, че с помощта на обикновен обяд или вечеря с родителите проявата на тези симптоми може да се снижи, както и да се намалят пристъпите на задушаване. Според лекарите присъствието на родителите на трапезата помага да се повиши чувството на безопасност при децата и действа успокояващо. А когато малките пациенти не се притесняват или вълнуват, и функция-

та на белите дробове се подобрява.

Терапевти от университета в Илинойс твърдят, че членовете на семейството играят важна роля за емоционалното контролиране на симптомите на астмата, затова добре организираната и спокойна обкръжаваща среда позволява да се забрави болестта и децата да дишат по-свободно. Обратно - хаотичната нервна обстановка засилва безпокойството.

Новините от последния час
в www.health.bg

Мускулната и ставна болка е **силен противник**

Ефективното решение се казва -

NeOx

Отново се движим!

Алтернативна серия www.ecopharm.bg

Веселин Маринов обещава още един хубав ден

Любимият певец на няколко поколения ще представи новия си 19-и албум по време на концерт на 28 април в зала 1 на НДК

Даниела СЕВРИЙСКА

Г-н Маринов, защо избрахте именно песента "Още един хубав ден" за, така да се каже, кръстница на вашия нов албум?

- Колебаех се между две песни - "Още един хубав ден" и "На живот и смърт", обаче прецених, че думата "смърт" не е много подходящо да бъде част от заглавие на албум. В крайна сметка се спрях на "Още един хубав ден", защото тази композиция отговаря напълно на посланието на новия ми албум. Той е много светъл и позитивен, тъжните песни почти ги няма. Това е така, защото "Още един хубав ден" съвпада с един нов период в моя собствен живот. Период, изпълнен с щастие, което сигурно съм чакал цял живот да дойде. Затова и албумът като послание в огромната си част е подвластен на това, което съм преживял.

- Споделяте, че новият ви албум е посветен на истинските неща от живота. За кои от тях на човек все не му достига време в нашето динамично ежедневие?

- Обикновено за най-важните - семейството, приятелите, любимия човек. Много често всички хора, не изключвам и себе си от това число, поставят на първо място про-



Веселин Маринов е приготвил за своите почитатели 14 чисто нови и много емоционални песни

фесионалния и едва след това, евентуално ако остане време - личния си живот.

Непрекъснато са погонени от проблеми, притеснения, нерви. Времето все не стига, а истината е, че улисани във всекидневните си грижи, забравяме най-важното - животът преминава покрай нас като миг. Хората, които слушат моите песни, са такива мен. Те

намират отразени в тях своите вълнения, тъги, радости, дори ежедневие. Затова се надявам албумът ми да им помогне да си припомнят, че дори по време на тежка икономическа криза освен работата в живота има и други, много по-важни и прекрасни неща.

- Какво ще открият вашите почитатели в 14-те нови песни, които ще представите по вре-

ме на концерта си на 28 април в зала 1 на НДК?

- Смело мога да кажа, че новият ми албум е най-хубавият. За първи път в мой албум попадат цели 14 нови композиции и това не е случайно. Първоначално те бяха около 19-20, което ни позволи да направим една наистина много качествена селекция. При създаването на албума "Още един хубав ден" работих с композитори и текстописци, които ме познават отлично, знаят какво харесвам и освен това са, така да се изра-

зя, от различни поколения. Това ми позволява да бъда винаги актуален и интересен за публиката. Първите 7-8 предпремиерни концерта, които вече направихме из страната, дават една много положителна индикация за това, че експериментите за обновяване на стила ми се посрещат изключително добре. Не мога да не съм благодарен на съдбата за творческия екип, с който работя - поетесата Мариета Ангелова, поетите Евтим Евтимов и Сашо Петров, компози-

торите Тончо Русев, Крaсимир Гюлмезов, Пламен Велінов, Светослав Лобошки, Грyди Нейков-Джері. Заедно създадохме един албум, който ме кара да се чувствам уютно всеки път, когато изляза на сцена, за да го изпълнявам.

- Пролетта е сезон на много надежди и мечти. В този смисъл какво бихте пожелали на нашите читатели?

- Наскоро се сетих за една история, в която се говори за баща, който на смъртния си одър оставя на своя син две писма. Казва му да отвори първото тогава, когато животът му се струва най-труден, а второто - когато всичко му върви по мед и масло. И в двете писма обаче пише едно и също нещо: "Сине, и това ще мине."

Искам да отправя точно тези думи към вашите читатели и към всички мои фенове. В колкото и трудно за България време да живеем, трябва да приемем положението, без да се ядосваме прекалено много, и да гледаме напред. Преди всичко най-важно е здравето, а всички болести са на основата на стрес, притеснения, неприяности. Надявам се, когато изслушате моя нов албум, да излезете от колата или дома си с усещането, че сте изживели един хубав ден, и заредени с оптимизъм, че за напред ви очакват още много такива.

Популярният изпълнител съветва всички хора дори и в най-трудните времена да обръщат повече внимание на истинските неща в живота

Снимки Студио „Маринов“



Патентован Аюрведичен продукт



Само 2 капсули след хранене

COMFORTEX®

премахва чувството на подуване и тежест в стомаха.



ecopharm
www.ecopharm.bg

Стомах

Язвите
отстъпват ►

Лекарства

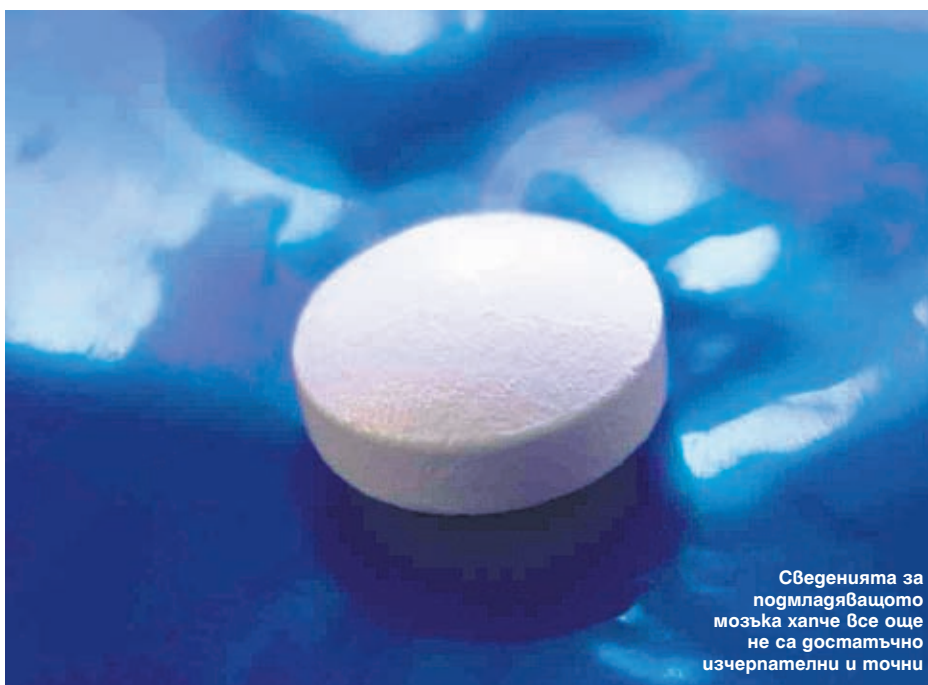
Българинът е първенец
в плащането от гжоба си ►

Експертът коментира

Ще заличи ли таблетка греховете към здравето?

Новината

През изминалата седмица интернет порталът за здраве и здравеопазване health.bg публикува новината на "Дойче веле", че американски учени са разработили лекарство, което може да подмлади човешкия мозък с 10, дори с 15 години. Най-новите неврологични изследвания показвали, че към 40-ата си година човек е изгубил около 30% от възможностите на мозъка си. А на около 55-годишна възраст този процент вече е 50 - сякаш половината мозък "се е изпарил". Въпросните американски учени твърдят, че могат да противодействат на тази прогресивна дегенерация с революционно ново средство - "Просера". Таблетката съдържа трите главни хранителни вещества за мозъка и рязко увеличавала нивото на кислород в клетките му, според информацията на "Дойче веле". Участвали в клиничните проучвания на медикамента посочват, че ефектът е бърз и наподобява проявяването на зрението, когато сложиш очила. "Таблетката за памет" все още не е на пазара, но вече предизвиква интереса на аудиторията.



Сведенията за подмладяващото мозъка хапче все още не са достатъчно изчерпателни и точни



Доц. Красимир Генов

Коментарът

В "Живот и Здраве" се обърна към уважавания невролог доц. Красимир Генов, ръководител на клиника във Военномедицинската академия.

Запознах се с достъпната у нас ин-

формация за разработката на нов препарат за запазване и възстановяване на висшите мозъчни функции. Все още данните не са достатъчни, за да имам категорично мнение за евентуалните възможности на този препарат. Преди всичко в цитираните публикации не се посочват съставките на медикамента, нито дали той се разработва като лекарствен препарат или като хранителна добавка. Това има съществено значение за степента на предварителните и на клиничните проучвания за неговата ефек-

тивност.

Паметта, мисленето и емоциите изграждат човешкия интелект и всяко нарушение в една от трите или във всички сфери се отразява сериозно на личността на пациента.

По принцип на световния фармацевтичен пазар, а и у нас, съществуват доста препарати, които повлияват когнитивните (познавателните) нарушения, свързани с напредване на възрастта или с различни болестни процеси. Става въпрос за три основни групи препарати: ноотропни ("подхранващи" мозъка),

невропротективни (предпазващи нервните клетки) и вазоактивни (разширяващи мозъчните кръвоносни съдове).

Отношение към протекцията на мозъка имат и някои аминокиселини, витамините А, Е и В₁₂, омега-3 мастните киселини.

Но каквито и препарати да се открият, най-важното е да се преодолеят навреме рисковите фактори за мозъчносъдовите заболявания: хипертония, диабет, висок холестерол и триглицериди, ритъмни сърдечни нарушения, затлъстяване, обездвижване, пушене и прекалена консумация на алкохол. Ако се допусне тези проблеми да завладеят организма, не можем да разчитаме хапче да извърши чудо и да ни спаси, без ние да положим някакви усилия. Иначе всеки доказан нов препарат е добре дошъл, защото се включва в комплексните усилия за удължаване на живота и подобряване на неговото качество. Конкретните лекарства за всеки пациент с неврологични проблеми трябва да бъдат предписвани от опитен специалист.

Последните открития в борбата със стареенето в www.health.bg

www.health.bg

Пубертет



Вредното въздействие на химикалите, съдържащи се в широка гама козметични продукти, може да доведе до ранно или късно навлизане в пубертета. Американско проучване разкрива, че фенолите, фталатите и фитоестрогените, известни с влиянието си върху ендокринната система, се съдържат в много козметични продукти.

Цигари



Тютюнопушенето увеличава опасността от множествена склероза при хора, които са в риск от други фактори, влияещи на неврологичните заболявания. Американско проучване доказва, че пушачите, които имат високи нива на протейн, предпазващ от често срещана форма на херпесен вирус, са два пъти по-защитени от МС.

Свободен прием

Проф. д-р Радослав Гайдарски



Проф. Гайдарски е роден в село Градец, Видинско. Завършва Медицинска академия през 1962 г. Специализира в ИСУЛ, Медицинската академия, ВМА, Националният онкологичен медицински център, както и във френската болница "Кошен" в Париж. През 1983 г. става доцент в Катедрата по обща и оперативна хирургия. Доктор на науките е от 1989 г., а професор от 1990 г. Работи във II хирургия на Медицинската академия. Оглавява Клиниката по жлъчно-чернодробна и панкреатична хирургия от 1983 г. до 2003 г. През 2004 г. проф. Гайдарски получава наградата "Лекар на годината", а на 18 ноември същата година участва в първата чернодробна трансплантация в България.

Проф. д-р Радослав Гайдарски приема пациенти от цялата страна без направление всяка сряда от 16,00 ч. в кабинета си на ул. "Цар Петър" №13. Телефон за записвания: 9570701.

Нерасаве

Екстракт от Picrorhiza kurroa

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

Различният хепатопротектор



www.etopharm.bg

Язвите вече се лекуват успешно

С проф. д-р Искрен Коцев, дмн, ръководител на Клиниката по хепатогастроентерология в Университетската болница „Св. Марина“ - Варна, и преподавател в МУ - Варна, разговаря Петър Галев



Проф. д-р Искрен Коцев

Проф. Коцев, увеличават ли се пациентите с язви в България?

- Напротив, като цяло честотата на язвената болест - и на стомаха, и на дванадесетопръстника, намалява през последните години. За сметка на това гастритите продължават да се срещат доста често.

- Как обяснявате това отстъпление на язвите?

- То е в резултат на напредъка на медицината и на усилията на лекарите. На първо място бих поставил откритието, че една специфична бактерия - хеликобактер пилори, причинява значителен процент от язвите. След това се установи успешен метод за лечение на тази инфекция на лигавицата на храносмилателния тракт. И не на последно място лекарите целенасочено търсят и откриват рано случаите на язва и гастрит и предписват правилната терапия. Имаме и голяма палитра от медикаменти, които понижават патологично повишената киселинност, а това е превенция на много от усложненията.

- Всички язви ли се причиняват от хеликобактер пилори?

- По принцип ние разграничаваме четири вида язви в зависимост от причината за възникването им. Първите са при пациенти, при които сме установили наличието на тази бактерия. Там връз-



ката между специфичната инфекция и язвата е много очевидна. И при унищожаване на бактерията с антибиотици язвата изчезва. Вторият вид са язви при хора, които не са заразени с хеликобактер пилори, но са употребявали т.нар. нестероидни противовоспалителни препарати. Това е широка група лекарства, използвана против различни ставни и ревматични заболявания и болкови синдроми. Тук влиза и аспиринът. В този случай не е достатъчно да се прекрати приемът на въпросните препарати, а се налага активно лечение на язвата, за да не се стигне до усложнения като кръвоизливи и перфорации. Третият вид язви е при комбинация от два-



Излекуваните могат да се върнат към нормален хранителен режим, но това означава рационално хранене

та фактора - инфекция с хеликобактер в съчетание с употреба на нестероидни препарати. Имаме и язви при болни, макар и рядко, които не са заразени с въпросната бактерия, нито употребяват нестероидни лекарства - т.нар. идиопатични язви. Те могат да се появят при болни с гастритом, мастоцитоза, лимфом, болест на Крон, хиперкалциемия, карцином, лейомиом, хронична бъбречна недостатъчност, инфекция с

цитомегаловирус, полицитемия и др.

- Как става заразяването с хеликобактер пилори?

- Основно по контактно-битов и фекално-орален път. Затова трябва да се спазва сериозна комунална и лична хигиена. Понякога майки могат да предават бактерията, ако са нейни носители, а хранят със своята лъжица и децата си. Целувките в устата също са начин за предаване. Затова при партньорски двойки лекуваме и двамата.

- Наблюдават ли се повторни инфекции?

- Да, при децата по-често, а при възрастни по-рядко - годишно около 5%.

- Има ли неизлекувани инфекции с хеликобактер пилори от първия курс лечение?

- Да, но в малък дял, ако е проведено правилно лечението - около 10%.

Причините са първична или вторична резистентност към антибиотиките, а също и неточно и непълно изпълнение на лекарските препоръки.

- Доста хора имат болки и дискомфорт в горната част на корема, но някои се страхуват да си направят гастроскопия, за да се установи има или няма язва или гастрит.

- Преди всичко при т.нар. горнодиспептичен синдром човек трябва да отиде на лекар, защото зад близки по рода си оплаквания могат да се крият доста различни заболявания - остър или хроничен гастрит или дуоденит, стомашна или дуоденална язва, гастроэзофагеален рефлукс, някои видове хернии, панкреатит, стенокардия, дори злокачествен процес. При самия преглед лекарят ще прецени какви образни и лабораторни изследвания са необходими. Но действително гастроскопията си остава най-безвредният и най-информативен метод. Страхът на хората от

това изследване е неоправдан, защото тръбата, която поглъщат, е много тънка - 7-8 милиметра, а процедурата може да се направи и под кратка упойка. Освен това при установяване на променена тъкан бързо може да се вземе материал за хистологична диагностика или да се проведе лечебна манипулация.

- Вече казахме, че язвите и гастритите могат да се лекуват успешно. След това може ли човек да прекрати диетите и да се храни според вкуса си?

- По принцип, дори и при здравите хора, не се препоръчват крайности. Излекуваните могат да се върнат към нормален хранителен режим, но това означава рационално хранене. На всички хора с язви и гастрити категорично препоръчвам да спрат пушенето и пиенето на алкохол. Те са сериозни фактори за уреда не само на храносмилателната система, но и на целия организъм.

Повече за стомашно-чревните заболявания в www.health.bg

РАНИТИДИН УНИФАРМ

150 mg филмирани таблетки

Ranitidine

опаковка от 20 филмирани таблетки



Лекарствен продукт за възрастни и подрастващи над 12 години
Преди употреба прочетете листовката!

25 години
УНИФАРМ АД

За пълна информация:
Приетел на разрешение за употреба: УНИФАРМ АД, София 1797, ул. "Тр. Станоев" № 3
тел.: 02/ 970 03 23, 02/ 970 03 28, факс: 02/ 971 26 83, E-mail: rosi_rantchinska@unipharm.bg

Как да разпознаем добрия фармацевт?

На първо място той изслушва пациента. После му задава въпроси, внимателно уточнява какво той иска, какво очаква. Освен това отговаря на въпросите му. По думите на Явор Янкулов, доктор по икономика и преподавател в УНСС, това е формулата, по която можем да различим професионалиста от този, който просто продава лекарства.

Самите фармацевти осъзнават, че в условията на криза отношението към клиентите е важен фактор за успеха на техния бизнес.

"Аптеките инвестират основно в клиентите чрез консултацията, които правят всекидневно, ежеминутно. Тези хора стоят на прага на болката" - коментира Аделина Любенова, отговорен ма-

гистър-фармацевт на дистрибуторската фирма "Стинг".

Според нея големите фармацевтични компании също не са безразлични към темата - в края на март 28 производители на лекарства се включиха във Втората маркетингова конференция за фармацевти в Боровец, основна тема на която беше подходът към пациентите.

Парите за лекарства - от собствения джоб

Галина СПАСОВА

Участието на българската държава в пазара на лекарства е с най-ниските показатели в рамките на целия Европейски съюз и с тенденция към понижаване - докато през 2009 г. е било 36,6%, сега е 35%. За сравнение - средно в страните - членки на ЕС, 85% от средствата за лекарствени продукти се покриват от публични фондове, като те са или изцяло държавни, или наистина обществени по статут и действителна функция.

Статистиката сочи значителен ръст - от 7%, на нашия фармацевтичен пазар в кризисната 2009 г., като прогнозата за 2010 е нарастването да е до 5%. Изразено в числа - през миналата година пазарът на лекарства у нас възлиза на 878 млн. евро - от тях 152 млн. е болничният пазар и в пъти повече аптекният - 726 млн. евро.

Според експертите има забележима тенденция към постепенно изместване на фокуса към по-скъпо лечение и това е една от причините към пазара на лекарства да отиват повече пари. В тази иначе нормална за развития свят констатация обаче звучи и много тревожна нотка, която горните числа илюстрират безусловно - нарастването на парите за лекарства се дължи на гадените пари в брой, на парите, които всеки българин вади от джоба си, ако му се наложи да се лекува.

И през настоящата година не се очаква никакъв ръст на държавното участие в пазара на лекарства.



През изминалата година пазарът на лекарства у нас е възлизал на 878 млн. евро

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

"Притеснителното от анализите на фармацевтичния пазар у нас е, че около 50% от болничния бизнес у нас е "търго-бизнес" и се решава от едни хора с химикалки", това заяви Кунчо Трифонов, директор на компанията IMS - България. А всички знаем, че проблемите с осигуряването на лекарства са постоянни. Според анализа на IMS през последните години държавата е успяла да установи добър ценови контрол върху лекарствата - т.е. малкото пари за лекарства са били управлявани добре чрез здравната каса.

Числата са неумолими

и най-красноречиви, затова нека се върнем пак към тях: в България за лекарства се дават средногодишно на глава от населението 80 евро; за Франция - над 200 евро; за Белгия - над 300 евро.

Нека обаче, когато градим стратегиите за финансирането на здравеопазването у нас и в частност на лекарствата, да не излизаме извън реалните български условия и икономически дадености. Имаме най-ниския БВП (брутен вътрешен продукт) в ЕС, имаме най-ниското ниво на добавена стойност, т.е. силно ограничен ресурс. Той ни принуждава да не създаваме и

да не подхранваме нереалистични очаквания, принуждава ни да гадем в този момент и презвизя отговор на въпроса: "Какъв тип здравеопазване реално, извън желанията и мечтите, може да си позволи една страна с повече от мизерен БВП? Много "държава" или малко "държава" трябва да залегне в темелите на реформата?" Това е въпросът, от чиито експертен и икономически обоснован отговор ще зависи до голяма степен дали ще остане системата поне с глава над водата. В крайна сметка обаче въпросът е чисто политически - каква да е посоката и колко воля има за реализирането ѝ последователно,

без резки обрати и периодичен рестарт.

Защото независимите анализатори са единодушни - за да стигнем там, където в момента са страни като Полша, Унгария, Чехия в организацията на здравеопазването, ще са нужни 5 или 10 години. Зависи само от политическата воля.

Ротавирусът е опасен и при добра хигиена

С д-р Клара Балджиева, председател на Националното сдружение на педиатрите от доболничната помощ, разговаря Илиана Славова

- Д-р Балджиева, крият ли специфични рискове стомашните разстройства при децата?

- Те са почти като при възрастните, но разбира се, има и специфика. Колкото по-малко е детето, толкова по-тежко протичат стомашно-чревните разстройства, защото детският организъм е много по-податлив на обезводняване. А при разстройствата се губят течности - предимно поради диария, която е много чест симптом. При някои инфекции тя може да бъде екстремна - с изхождания до 30 пъти дневно. Това най-често става при вирусни инфекции.

Както при вирусните, така и при бактериалните инфекции стомашните разстройства при децата често са съчетани с висока температура и повръщане. Това води до допълнителна загуба на течности. В някои случаи се стига до гърчове.

- Доколко добрата хигиена е гаранция срещу такива заболявания?

- За съжаление добрата хигиена не е гаранция. Ротавирусната инфекция се

разпространява дори при добри хигиенни условия. Към 39% от заболялите деца постъпват в болница, понякога може да има фатален изход.

Срещу ротавирусната инфекция има ваксина, родителите трябва да знаят, че могат да предпазят децата си.

- Как се прилага ротавирусната ваксина? Има ли странични ефекти?

- Ротавирусната ваксина се прилага през устата и не причинява абсолютно никакъв дискомфорт на детето. Няма странични ефекти. Добре е към ваксинирането да се пристъпи още през първите 6 месеца след раждането.

- Възможни ли са дългосрочни последици за детското здраве след прекarana ротавирусна инфекция?

- Тя може да доведе до развитие на алергия към белтъка на кравето мляко. Може да отключи и автоимунно заболяване. Трябва да се знае, че при дете, преболедувало от ротавирусна инфекция, вирусът се отделя в изпражненията до 57-ия ден от заболяването и през този период то може да разпространи зарабата.

Връща естествения ритъм
За да тръгне всичко отново по ноти

Се-Лакс
при запек

Натурален лаксативен сироп с екстракт от смокиня и сена

www.ceopharm.bg

Назаем от www.health.bg

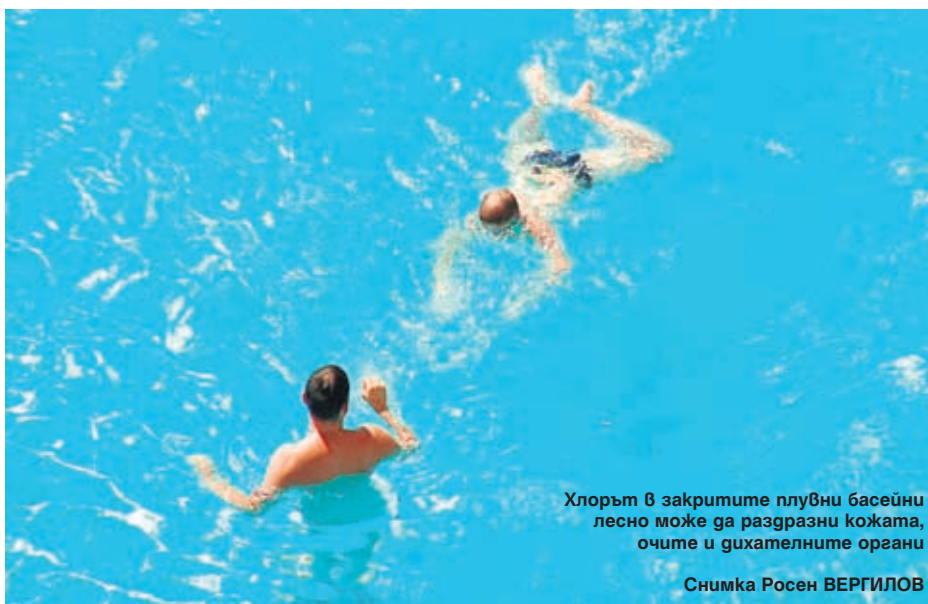
Скритите помощници на алергията

Страдащите от сезонна алергия обикновено си изработват различни навици и начини за максимално избягване на нейните причинители - например не излизат навън по време на пика на полениците, затварят плътно прозорците и т.н.

Има обаче и някои незабележими на пръв поглед и дори неизвестни на повечето хора фактори, които влошават симптомите на алергията:

Стресиращ краен срок за изпълнение на някаква работа

Учени от САЩ откриха, че симптомите на алергичните хора се засилват след решаване на тест, свързан с много напрежение. Стресовите хормони може да стимулират



Хлорът в закритите плувни басейни лесно може да раздразни кожата, очите и дихателните органи

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

лират производството на кръвните белтъци, които причиняват алергични реакции, посочват учените. Те съветват хората, които са под голямо напрежение, да се насипват добре, защото недостигът на сън влошава

както алергиите, така и стреса.

Алкохолът

С изпиването на всяка чаша алкохол се увеличава с 3% рискът от целогодишен алергичен ринит, установиха датски

учени. Една от причините за това е, че някои видове алкохол произвеждат хистамини - вещества, водещи до алергични симптоми като запушване на носа и сърбежи на очите. Медиците съветват да се избягва алкохолът по време на алергични пристъпи.

Забавеният прием на лекарства

Медикаментите, които блокират хистамините, действат най-добре, когато се вземат предварително - преди излагането на алергена, подчертават специалистите. Те съветват да се пристъпи към прилагане на лекарства няколко седмици преди започването на сезона на алергията или преди контакта с алергени (например преди излет, ако сте алергични към тревата).

Прането на дрехите при недостатъчно висока температура

Ако се окаже, че кихате в леглото си, изперете спалното бельо на най-високата температура. Проучване в Южна Корея установи, че прането при висока температура унищожава 100% от акариите в домашния прах, докато при пране на 40 градуса умират само 6,5%. Ако пералнята ви няма програма с толкова висок градус, попарете дрехите на ръка.

Стайните цветя

Невинната орхидея може да предизвика съзене на очите. Повече от 75% от страдащите от сенна хрема са алергични към поне едно стайно растение, откриха белгийски учени. Алергените в сока на растенията се разпръскват във въздуха и предизвикват хрема.

По принцип всички стайни цветя могат да създадат проблеми, но е установено, че най-опасни за алергичните хора са фикусът, бръшлянтът, палмата, орхидеята и различните папрати.

Пропускане на вечерната доза лекарство

Лекарството трябва непременно да се взема или впръска вечер. Така на следващата сутрин то вече ще циркулира в кръвта. Тогава е пикът на алергичните симптоми - кихане, съзене на очите и хрема.

Закритите плувни басейни

Хлорът, с който се дезинфекцират басейните, е силен дразнител за кожата, очите и дихателните органи. Проучване на американски педиатри е установило, че рискът за тийнейджърите, които плуват редовно в хлориран басейн, да развият сенна хрема е от 3 до 7 пъти по-голям, отколкото за техните връстници, които спортуват в нехлорирани басейни.

За да се предпазите от алергични реакции, слагайте очила или маска

за плуване. В откритите басейни хлорът се разнася по-бързо.

Пушачите наоколо

Цигарите с техните токсични вещества и дразнещи съставки са вредни за всички, но алергичните хора са особено чувствителни към тях.

Японско проучване установи, че повече от 80% от юношите, които живеят с родители пушачи, имат сенна хрема.

Дори и да не се заседяват в задимени кафенета и други помещения, полениците частици по дрехите на приятелите и колегите ви пушачи може да замърсят въздуха в офиса или дома ви.

Вземането на душ само сутрин

Страдащите от сенна хрема трябва да влизат под душа веднага след като се приберат вкъщи, твърдят алерголозите, защото частиците от полени полепват по тялото, косата и облеклото и продължават да действат и в закрити пространства.

Събуйте се, сложете дрехите си за пране и вземете душ, за да не разнасяте вредните частици из цялото жилище.

Health.bg

Списание за здравна политика и медицина



Здравната реформа не е от вчера

- Проф. д-р Емил Таков
- Д-р Илко Семерджиев
- Проф. д-р Радослав Гайдарски
- Д-р Евгений Желев

Алергодил®

azelastine hydrochloride

Назален спрей

А-128/28.05.2009

Продурай Двувцката!

2 пъти дневно

Непримирир към сennата хрема!

Еcopharm

Лекарствен продукт за възрастни и деца над 6 години. Съдържа азеластин хидрохлорид. Преди употреба прочетете листовката.

Изпитанието, нареч

Колкото повече се отдалечаваме от 1990 г., толкова повече съмнения ни налягат дали промените заслужено ги наричаме демократични. Хаосът, който сътвориха мераклиите да управляват държавата, едва ли ни доближава до цивилизацията, към която така настървено се стремим. Днес си даваме сметка, че всъщност, вместо да заличаваме граници, ние копаем пропаст. В нея се сгромолясаха и здравеопазване, и икономика, и образование. В училищата се започнаха такива реформи, че днес, вместо да се занимаваме с кандидатстудентски бисери, би трябвало да се радваме, че децата въобще могат да си пишат правилно имената.

Дължни сме да признаем обаче, че в образователната система беше извършено едно почти революционно дело изцяло с положителен знак - въвеждането на тестовете. Около тях също се завихриха дебати, но този начин на изпитване устоя на нападките и доказа своите предимства, открити доста отдавна в западните държави.

Въпреки това тестът си е сериозно изпитание за нашите наследници. Какви са проблемите им и как се справят? На тези въпроси отговори Нели Рашева, учителка по български език и литература в 51 СОУ "Елисавета Багряна" - София.

Кристина ПЕШИНА

Тестовата система за изпитване е нова за нас, но не и за много други европейски страни, които са я въвели и я използват отдавна. Като цяло тя е по-ефективна, защото има деца,

на които им е трудно да прилагат творчески знания си, за да създадат текст, но могат да отговорят вярно на въпроси. Методиката, по която се решават тестовете, е на база от четири типа отговори: посочване на верен отговор или налучкване; достигане до отговор чрез логическо съжде-

ние; търсене на логическа връзка между понятията; въпроси с отворен отговор, при които трябва да се посочат авторът и произведението или да се довърши гаден цитат.

Наг 50 процента от учениците се представят доста успешно при явяването на тестове. Разбира се, не е изключен и провал,

Задава ли се краят на частните уроци



Повече от половината деца се справят по-лесно с изпитите, когато те са под формата на тест
Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

като причините са свързани обикновено с недостигателната подготовка и упражняване на четирите вида въпроси. Но причините могат да бъдат и емоционални - притеснение, страх, че няма да се справят, и т.н. Важното е, че тестът е доказано успешен инструмент, чрез който ученикът може да приложи знанията си в практиката.

Подготовката на децата за явяването на изпитните тестове, кога-

то кандидатстват след седми клас, започва още в училище. За съжаление времето, което учителят може да отдели извън учебния план, е ограничено. Затова са необходими и самоподготовка, курсове и т.н. Ако се интересува, ученикът може да потърси консултация с преподавателя си извън задължителните занятия. Но освен недостига на време в училищата се срещат и други проблеми. Например липсата на гос-

татъчно готови тестове, върху които може да се работи. По български език и литература, както и по математика - има, но по другите предмети, като история например, не достигат и учителите са принудени да ги правят сами. Проблем е и размножаването на материалите, липсват пособия, в които подробно да е описана техниката за решаване на тестови задачи.

Отработването на различните нива на труд-

Анкета

*Кое ви е най-трудно в училище?
Какво правите в свободното си време?*



Силвия Дойчинова, ученичка в ОУ "Димчо Дебелянов", село Говедарци:

Нямам никакви проблеми в училище. Справям се отлично с всички предмети и дори ходих на олимпиадите по български език, математика и история. Стигнах до втори кръг. За тестовете се готвя вкъщи с помощта на леля и родителите ми. Често излизам с приятелката си, а също много обичам да чета книги. Стоя малко пред компютрите, защото не ми е интересно. Най-много по половин час на ден. Като порасна, искам да стана учителка. А по-вечето ми съученички мечтаят да станат като фолк певиците Анелия, Алисия, Преслава и др.



Виктория Петрова, ученичка в 4 ОУ "Проф. Джон Атанасов", София:

Най-трудна ми е математиката. Учим деление с двуцифрено число и срещам затруднения. Иначе съм отличничка. За матурите, които ни предстоят, се готвя в училище и не се притеснявам, защото учениците преди нас са се справили без проблем.

Обичам да седя пред компютъра и да излизам навън с приятели. А свободното си време го разпределям поравно - колкото пред компютъра, толкова навън.



Кристияна Каменовска, ученичка в 144 СОУ "Народни будители", София:

Не мога да кажа кой предмет ми е най-труден. Скоро ще се местя в друго училище и родителите ми ще ме запишат на частни уроци по английски, защото досега нищо не съм научила. Най-вероятно по същия начин ще се подготвям и за тестовете.

В свободното си време обичам да гразня момчетата. Играем навън, ритаме футбол, разхождаме се с приятели. Колкото до компютъра - не прекарвам много време пред него.



Антонио Тодоров, ученик в 33 ОУ "Санкт Петербург", София:

С българския език ми е най-трудно. Като цяло се справям обаче с предметите. Имал съм и слаби оценки, но след това ги поправам. Преди почти не учех и когато изкарвах слаби оценки на някой тест или изпитване, ми беше гадно. Баща ми вече често ме изпитва, помага ми с уроците и съм по-добре в училище.

Преди много обичах да седя пред компютъра, но сега ми омръзна и прекарвам малко време в интернет. Предпочитам да играя, да излизам с приятели. Със семейството ми сме обиколили Витоша. Тези походи са много приятни, защото обичам да ходя пеша сред природата.



Ива Чакърова, 4 ОУ "Проф. Джон Атанасов", София:

Справям се с всички предмети в училище, но най-трудно ми е с българския език. Доста е сложно, когато правим синтактичен разбор, определяме всяка дума какво място има в изречението, каква функция има и т.н. Мислила съм си какво ще кандидатствам след седми клас и как трябва сериозно да се готвя за тестовете. Общо взето се насочих към професионалната гимназия по фризьорство, защото ми се вижда много интересна работа.

В свободното си време спортувам навън, много обичам волейбол. Разбира се, прекарвам известно време и пред компютъра, като влизам в сайтове на известни личности. Интересно ми е да чета за живота им, да си свалям техни снимки.



Стефани Бокчева, 4 ОУ "Проф. Джон Атанасов", София:

Математиката е най-проблемният ми предмет, и то не защото госпожата не обяснява добре, а защото е труден материалът.

Извън училище се събираме с приятели навън, разхождаме се и си говорим. Често седя пред компютъра. Общувам си в интернет, но никога с непознати, свалям снимки, играя.

а броя

енено тест

ност изисква време. В частните школи групират учениците по достигнати нива, за да се развиват по-добре нататък. Защото не е добра идея деца, справящи се с различни по трудност тестове, да са заедно, тъй като учителят отделя

готовка, а не на профилираното обучение.

Тестовото изпитване има и друго предимство. Не е необходимо ученикът да прибегва до частни уроци. Достатъчни са желанието му и неговата самоподготовка. Тази година седмоласниците ще държат две нива на тестово изпитване.

Първото е за всички, за да преминат в по-горен клас, а второто ниво е избираемо и е само за тези, които имат желание да кандидатстват в профилирани гимназии. Естествено, за някои ученици си остава въпрос на престиж и демонстрация на възможности да казват сред връстниците си, че ходят на частни уроци. За децата това е своеобразна мода, а и начин да се оправдаят, че са разсеяни в час. Понякога частните уроци осъществяват болните амбиции на някои родители, които нямат реална представа за възможностите и интересите на детето си и го изпращат на всякакви уроци, но полза от това - никаква.

Естествено, няма как да не стигнем и до въпроса дали е необходимо осъвременяването на учебния материал. Труден ли е за възприемане от децата и какво е необходимо да се промени? Фактите в учеб-

ниците трябва да бъдат съобразени с възрастта на детето. Знанията да са базисни и по-изчистени от прекалени подробности. Да не са само теория, а да са близки до практиката и живота. Въпреки всичко обаче не бива да се сваля летвата по отношение на качеството на образованието. Има деца, които се справят по-бавно от други, но това не трябва да е повод за притеснение на родителите, тъй като усвояването на материала при всички е различно.

За щастие Министерството на образованието, младежта и науката започна да се допитва до мнението на учителите при вземането на решения, затова се надяваме това да се превърне в традиционна практика. Преподавателят играе огромна роля при поднасянето на учебния материал и затова той най-добре знае с какво могат и с какво не могат да се справят децата.

Не бива да забравяме обаче, че освен промените, които обществото внася в образователната система, промени трябва да има и в самото ни общество. По-точно в нагласата на децата и родителите им към училището като институция. Време е възрастните да осъзнаят, че изпращат детето си на училище, за да получи знания, да изгради умения и навици, с които да се реализира в живота.

Неразбориите в родното образование се отразяват повече от негативно на децата

С доц. Евгений Генов, председател на Българската педиатрична асоциация, разговаря Даниела Севрийска

- Доц. Генов, по-висок ли е стресът при днешните деца и каква е ролята на претоварените училищни програми?

- Трябва да ви кажа, че в днешно време стресът е навсякъде около нас, така че няма как той да не засегне и децата. Неразбориите в родното образование се отразяват повече от негативно на децата. Вземете например напрежението, породено от изпити, матури, оценки, промени в учебните програми. Като прибавите към това и често срещаните в много български семейства проблеми и противопоставяния между родители и деца - ето ги налице най-сериозните рискови фактори. После защо децата били стресирани и агресивни.

- Какви са последиците от стреса за детското здраве?

- Стресът влияе по много начини върху детското здраве. Не мога да не спомена, че през последните години се е увеличил броят на заболялите от диабет деца, а в медицината категорично е доказано, че именно емоционалният стрес отключва това коварно заболяване. Хората все още се изненадват, когато чуят, че има 4-годишни деца с диабет. Това е нищо. Ние в нашата клиника сме имали кърмачета с диабет. Вярно е, че тук играят роля и генетичните фактори, но като цяло е налице една тенденция в нарастването на общите заболявания сред децата.

- Кои заболявания според вас не бяха разпространени в миналото сред децата, а сега излизат на сцената?

- Епидемията от морбили е един такъв красноречив пример. Също така отново започна доста да се говори и за туберкулозата. Преди няколко години се появи едно изследване, според което ежегодно в България се диагностицират около 300 нови случая на туберкулоза при деца. За мен е огромно негативно, че училищното здравеопазване у нас спря да функционира. Преди за здравето на децата от 7 до 18 години се полагаха по-периодични



Доц. Евгений Генов

грижи. Имаше и часове по здравна култура, сексуално образование и т.н. Сега е малко по-различно.

- Знаем, че пороци като пушене, пиене, наркотици навлизат сред все по-малки деца.

- Знаете ли, това като че ли вече спря да ни прави впечатление. Превърна се в обичайна картина всеки ден по улиците да виждаме ученици, които се разхождат свободно и без грам притеснение с еднолитрова бутилка бира в ръка. Чувам, че било масова практика в бутилката с бира да се добавя и водка за максимален ефект. Аз си обяснявам това поведение с факта, че контролът у нас падна на много ниво - в семейството, в училището. Един от големите проблеми на днешните млади хора е, че нямат никакво уважение към околните. Винаги за това, разбира се, не е само тяхна. Съвременните учители влизат в класните стаи само за да си изпелят урока и да си тръгнат. Не контактуват с учениците си, не се интересуват от проблемите им. За мен е недопустим и начинът, по който се обличат по-големите деца, когато отиват на училище. Ами че училището се явява един вид работно място за младите хора, а на работа се ходи с подходящи дрехи, не с максимално разголващи и провокативни.

Тревогата „Как се справям?“

Румяна
РАДУЛОВА,
психолог и
семеен терапевт
GSM: 0888 66 37 26



Училището е първата сериозна житейска ситуация, в която детето и родителите са изправени пред оценката на неговите интелектуални възможности, на капацитета му да толерира различни емоции и да се справя в стресови ситуации. Тук то изпробва своите социални умения, изправя се пред ситуацията на успех и провал и техните последици върху неговия имидж. Това е силен стрес и за родителите, и за детето. Така училището се превръща в тест за справянето и на двете страни.

За детето често е трудно и опасно да влезе в конкуренция с другите деца за оценки, вниманието на учители и съученици, популярност. Тревогите "как се справям", "харесват ли ме останалите", "приет ли съм от класа" често остават скрити зад поведения като хиперактивност, слаб успех, пакостливост, агресия към учители и съученици. Родителите понякога мислят за това като за тру-

ден характер, инат, мързел или просто разсеяност, но това невинаги са най-добрите обяснения и често заплахите и наказанията не вършат работа.

Много деца омаловажават училището от страх, че няма да се представят добре и ще излязат глупави. Те започват да търсят реализация и внимание по други пътища - стават клоуните на класа, "черната овца", търсят авторитет по пътя на физическото надмощие или експлоатират ефективна външност и поведение. Страхът от провал намалява мотивацията за учене и в много случаи блокира представянето. Разсеяността и хиперактивността в клас са начини психически детето да напусне неблагоприятната ситуация.

Под всички тези "проблемни" поведения много често се крият несигурност, ниска самооценка, страх от отхвърляне и провал. Много важно е родителите да не остават фиксирани в проблемното поведение и неговото "поправяне", а да се опитат да разберат дълбоката тревожност на детето. Те трябва да го предразположат да споделя, могат да се консултират с учители и психолози.

За преодоляването на тези трудности са важни както подкрепата и разбирането от страна на учители и

родители, така и партнирането на детето в откриването на неговите силни страни и интереси. Следваща стъпка е поставянето на конкретни и постижими цели в трудните области, чие-

то изпълнение да бъде адекватно оценено и възнаградено. По този начин детето започва да открива своите способности и заложби и да гради чувство за компетентност и справяне.

Патентован Аюрведичен продукт

N-Ti-Tuss

7 блики с чуден вкус
от сиропа eH-Tu-Tyc

При суха и влажна кашлица
При възпаление и болки в гърлото

Есopharm
www.esopharm.bg



Фитнес

Време е да се погрижим за фигурата си ▼



Алкохол

Известни марки се целят в невърстните потребители ►

Бягащата пътека е аеробика за сърцето

Сега е времето да стопим мазнините и да стегнем мускулите

Тина БОГОМИЛОВА

Вече замириша на море и летни лудории, но мнозина са в шок от огледалото. Банските не скриват нито шкембенцето, нито целулитата.

Сега му е времето да потичаме за отслабване. В парка ще се заредим с тонус и енергия, но пък за повечето от нас бягането е с препятствия, тъй като липсват подходящи условия в градската джунгла. За да не ни пречат нито дъждът, нито паркираните навсякъде автомобили, можем да изберем бягащата пътека.

Бягането гони стреса. След двайсетина минути на пътеката напрежението отстъпва пред хормоните на доброто настроение.

Бягането е аеробика и за сърцето. Дишането се учестява, кръвта се насища с кислород, засилва се обмяната на веществата, тялото по-бързо се отървава от токсините. Освен това ставаме и по-красиви, тъй като изпотяването измива кожата в дълбочина.

Експертите твърдят, че бягащата пътека е най-ефективният кардио уред във фитнес залата, тъй като участват почти всички мускулни групи. Но пък и предупреждават, че поставя малки изисквания към опорно-двигателния апарат, отколкото бягане



Редовните занимания на пътеката гонят стреса, свалят натрупаните зимни килограми и подготвят тялото за летните месеци

то по трасе.

Ефектът зависи от скоростта, изминатото разстояние, наклона, дължината на крачката и др. Бягащата пътека позволява създаване на програма с времетраене, програмирано изменение на наклона и скоростта, както и непрекъснато следене на пулса.

На пътеката най-бързо се топят мазнините и се стягат мускулите. Ако обаче сте съвсем заплътствени, бягащата пътека не е за вас, тъй като можете да си причините госта травма.

Начинаещите трябва да започват с равномерно ходене, за да се подготвят за по-интензивни тренировки. Скоростта и времето се увеличават постепенно и това най-добре ще ви покаже инструкторът. Колкото и да сте напреднали и във форма, **започвайте с 5-минутна загрявка** и също толкова накрая за разпускане.

Ще стопите мазнинките, ако ги атакувате с много кислород.

Уредът позволява ходене и тичане на равно, нагоре и надолу. Вие сам

Начинаещите трябва да започват с равномерно ходене, за да се подготвят за по-интензивни тренировки

избирате с каква скорост да се движите, под какъв наклон, колко време и какво разстояние да изминете. На екрана си пише всичко, включително колко калории сте отгърмели и какъв е пулсът ви. По-умните машини имат много програми, някои от които зависят от пулса, а други се стремят да изгорят количество калории за въведено от вас време.

Тичането с по-висока скорост естествено топи повече калории. Но и натоварва повече ставите и костите. Ако имате проблеми с глезените, коленете, таза или гръбнака, първо се посъветвайте със специалист. Консултацията е задължителна и при хора с повишен сърдечен риск.

Ходенето е по-безопасният и лесен вариант, въпреки че за мнозина е тъпо да си плащат за ходене на място. Но през зимата обикновено си спестяваме крачките заради студа и кишата. За

да има по-голям ефект от ходенето, можем да го направим изкачване, като увеличим наклона на пътеката. Максималната скорост, удобна за ходене, е 7 км/ч.

Ако домът и портфейлът ви позволяват, бягащата пътека е чудесен избор за отслабване у дома. Така няма да се оправдавате с липсата на компания или лошо време. В магазина внимателно прочетете инструкцията за експлоатация и се информирайте за екстрите на уреда - система за отчитане на изминатото разстояние, скоростта, времето, изразходваната енергия, пулса.

Полезно е всеки ден да се мятаме на пътеката, като специалистите могат да ви изготвят индивидуална програма. Разбира се, както с всичко, трябва да ви е приятно.

За да се поберете в банския костюм обаче, трябва не само да изразходвате калории, но и да намалите приемането им. Хапвайте често, но по малко. Избягвайте наситените мазнини, наблегнете на фибри и зеленчуци. И разбира се, пийте много вода.

Всичко за ползата от фитнеса и спорта в www.health.bg

Любопитно

Заблуда



Редовната консумация на поне пет броя плодове или зеленчуци има слабо влияние върху намаляването на риска от ракови заболявания. Това съобщава Би Би Си, позовавайки се на мащабно проучване, публикувано в Journal of the National Cancer Institute. Специалистите открили, че тезата за ползата от растителни храни като средство за превенция срещу рака е силно преувеличена.

Битовизмите са опасни



Дребните конфликти между братя и сестри могат да влошат отношенията между тях в дългосрочен план. Прегледът е на американски учени, които провели експеримент с участието на 115 двойки подрастващи. Констатациите били, че споровете като чий ред е да измие чиниите са изключително вредни за бъдещите взаимоотношения между децата в семейството.

Внимание



Работохолизмът не бива да се подценява, тъй като често той е следствие от други - семейни, социални или финансови проблеми. Изследвания разкриват и други тревожни закономерности. Като например, че работата е причина за 11 % от психическите заболявания в Германия.

113 ГОДИНИ
НЕМСКО КАЧЕСТВО
И ТРАДИЦИЯ

Queisser PHARMA

Удължено освобождаване на активните съставки в продължение на 8-10 часа
Една ДЕПО таблетка дневно

силата на две сърца

Doppelherz aktiv
Витамини А-Я
Хранителна добавка с витамини, минерали, микроелементи и лутеин

ДЕПО
ПЪЛНОЦЕННА ДЕПО ФОРМУЛА С ВИТАМИНИ, МИНЕРАЛИ, МИКРОЕЛЕМЕНТИ И ЛУТЕИН

Добро утро
Витамини за диабетици
Добро утро витаминна хранителна добавка при захарен диабет

ГРИЖА ЗА БОЛНИТЕ ОТ ДИАБЕТ
СПЕЦИАЛНА КОМБИНАЦИЯ ОТ ВИТАМИНИ, МИНЕРАЛИ И МИКРОЕЛЕМЕНТИ, СЪОБРАЗЕНА СЪС СПЕЦИФИЧНИТЕ НУЖДИ НА БОЛНИТЕ ОТ ДИАБЕТ

Европа губи битката с алкохола

Производителите на спиртни напитки превзеха Facebook и YouTube - новите икони на младите



Употребата на алкохол е третата най-честа причина за смъртните случаи на Стария континент

Йовка НИКОЛОВА

Старият континент е на път да загуби битката с алкохола главно заради липсата на политическа воля у нейните законодатели. Желанието за по-строг общоевропейски контрол върху предлагането на алкохолни напитки често става жертва на интересите на отделните страни членки, както и на патриотизма на политическите им. Аргументи като защита на традициите, на работните места и на местната икономика често имат по-голяма тежест пред европейските решения. Това признава Тамзин Роуз, един от най-известните активисти на кампанията в Брюксел срещу употребата на алкохол сред подрастващите.

Европейците държат рекорда по употребата на спиртни напитки в света, като обръщат чашите над 2,5 пъти повече от останалите жители на планетата. Всеки пълнолетен европейец поглъща средно по 11 литра чист алкохол годишно. По данни на Европейската комисия употребата на спиртни напитки като причинител на смърт се нарежда на трето място след високото кръвно и тютюнопушеното. Го-

дишно между 166 000 и 195 000 души в Европа умират вследствие на употребата на алкохол.

И макар че през последните 3 години количеството на продадените спиртни напитки в ЕС е стабилно, се забелязва тенденция на нарастване на безпаметното напиване сред младите жени. Между 7 и 9 милиона деца на Стария континент живеят в семейства, където единият или двамата родители имат проблеми с алкохола. Законодателството в почти всички европейски държави забранява продажбата на алкохол на малолетни, но рекламата на продуктите е оставена на бизнеса, който се е договорил с Брюксел на доброволни начала да спазва определени правила. А активистите регистрират непрекъснати опити за изграждане на лоялност към алкохолни марки и у младежи на 15-16 г. Тези внимателно прицелени кампании насаждат разбирането, че употребата на определени напитки подпомага социалния успех, подчертава мъжествеността или женствеността, въпреки че това е забранено от етичния кодекс, който управлява индустрията.

Някои страни като Великобритания се опитват да се справят с проб-

лема, предлагайки въвеждането на минимални цени на алкохола, за да направят по-труднодостъпни за младите най-евтините видове бира и вино. Другаде увеличават дрегериите проверки на шофьорите и правят задължителни системи, заключващи автомобил при превишаване на минималните норми от водача.

Но според Тамзин Роуз настървението, с което производителите на алкохол превземат новите медии - предпочитаната среда на младите европейци, се нуждае от общоевропейски отговор и от политическо решение.

Днес младежите между 18 и 24 г. прекарват повече време в интернет, отколкото пред телевизора, и вече сме свидетели на първите рекламни бюджети, изцяло ориентирани към онлайн медиите. Както показва скорошно изследване, всеки пети датчанин между 12 и 17 г. вече е посещавал интернет страницата на поне един производител на алкохол. Големите в бранша имат собствени страници в популярни социални мрежи, чрез които младите общуват, като Facebook, MSN, Myspace. Рекламите на алкохол в тях непрекъснато се увеличават, но производителите не спират

дотук и създават собствени безплатни страници с новини, рецепти, предоставят възможност да се изказва задоволство от продукта и да се изграждат мрежи от фенове.

Предлага се стил на живот, който ти позволява да бъдеш възрастен, красив, чувствителен и секси. Наред с това се предоставя информация за концерти, спортни прояви и музикални фестивали, продават се билети за купони и специални събития, дава

се възможност за разпространяване на покани за партита, на които се лансират определени пътища. Шведската антиалкохолна програма Fake Free съобщи за случаи, в които млади хора са снимани със скрити камери на подобни събирания и след това материалите са разпространявани в

мент е решението на най-популярната търсачка Google да включи в резултатите от търсенето си реклами на алкохол, което вече се предлага в 32 държави, 15 от които в ЕС.

Последният писък са апликациите за iPhone и други смартфони, които предлагат информация и препоръчват напитки в различни категории и дават възможност за безплатно сваляне на подвижни изображения, наподобяващи пиене на алкохол.

В същото време производителите и скъпите им рекламисти са изключително гъвкави и променят рекламните си стратегии често, като успяват да наложат нов продукт на пазара още преди съдебната система да е в състояние да реагира на нарушението на правилата.

Според проучване на Европейската комисия **навиците на пиене се предават през поколенията и не се променят.** Предвижданията са, че икономическата криза може би ще доведе до ограничаване на употребата на алкохол сред по-бедните, но ще я увеличи сред активната част от населението, където стресът от загубата на работа и отчаянието ще накарат повече хора да посегат към чашката.

За врегата от алкохола в www.health.bg





Телефоните - част от имиджа на звездите

Когато високите технологии се слоят с шоубизнеса, резултатът е изящен и печеливш

Любимците на публика само до известна степен са избраници и галеници на съдбата. Да бъдеш звезда, е тежък и почтен труд, където собственият имидж е основната цел на денонощни усилия. Тук даже и най-гребните неща имат огромно значение. А какво да говорим за една толкова важна вещ, присъстваща в живота на съвременния човек, като мобилния телефон. Към този атрибут на звездите често е насочен нестихващият интерес и любопитство на публиката.

През последните години много от холивудските знаменитости реализират доста плодотворна тенденция, наречена лице на брэнда. Известни хора популяризират известни търговски марки. В крайна сметка се получава красива и качествена реклама, при това ефективна и за двамата участници в тангема. В такива двойки се обединява американският провайдер T-Mobile и Катрин Зита-Джоунс, Samsung и Бионсе, Sony Ericsson и Пиърс Броснан.

Никол Кидман като левичарка участва в промоцията на апарата Virgin Mobile Sony Ericsson LH-Z200, насочен именно към такава категория ползватели. Особено на телефона е огледалното разположение на клавишите.

Няколко примера, ес-

От средство за лесна комуникация мобилният телефон бързо се превърна в лъскав моден аксесоар



тествено, не са в състояние да предават цялата сила на завладяващата духа илюзия, която се получава при такова сливане на високите технологии и шоубизнеса. В реалния живот много звезди, по техните собствени признания и по данните на нещатните фотографии, ползват съвсем не толкова шикарни модели. Папараците доказваха, че Шарън Стоун ползва Motorola Razr V3 Gold. Тази непреклонност намира разбиране у много почитатели на актрисата - кой по-добре от нея знае истинската цена на плейнелната приказка.

Звездите и техните

поклонници определено ги обединява следното: всички те са силно огорчени, когато загубят любимата вещ, и приемат какви ли не опити, за да си я върнат. Загубеният джигесем на някоя звезда често е богата тема за клюки, а и добър PR ход.

Всички знаем за изгубения телефон на Никол Кидман. Сътрудничката на търговския център Century City, която го намери и върна, получи автограф и възнаграждение от 1000 долара. Дженнифер Лопес, чийто мобилен телефон струва 10 000 долара и е направен специално за нея, също веднъж го загуби. Служи-

Благодарение на тежкия си характер, подкрепен от тежък джигесем с брилянти и кристали от Swarovski, черната пантера Наоми Кембъл си изкара пет гена общественополезен труд

телят на Starbucks откри любимата вещ на звездата и я прибра с надеждата, че именитата клиентка скоро ще се върне за нея. Така и стана. Телефонът на Рики Мартин така и не се намери, но около случката се вдигна много шум, което си беше още един повод да си припомним знаменитото име.

Но невинно загубените звездни телефони попадат в добри ръце. Не може да не споменем случката с бившия футболист от Челси Адриан Муту, чийто телефон падна от джоба му в един нощен клуб. Джигесемът попадна в ръцете на студентката Михаела. Включвайки го, тя вижда заставката Mtu, Il Grande и веднага схваща каква безценна находка държи. А адресите в телефона се оказали истински Клондайк. Там присъствали и номерата

на Пеле, Марадона, Роналдо, Ерос Рамацоти. Приемчивата девойка веднага организира търг и май остана много доволна.

Това не е единственият случай, когато мобилните телефони на звездите се превръщат в сериозен проблем. Номерата на Анна Курникова, Кристина Агилера и

Еминем бяха публикувани в интернет. Съдържащото се в адресника на скандално известната мултимиллионерска церква Парис Хилтън беше изтеглено и разпространено в резултат на хакерска атака. Запозорените бяха арестувани, а разсекретената звезда трябваше да смени номера на мобилния си телефон.

Благодарение на тежкия си характер, подкрепен от тежък джигесем с брилянти и кристали от Swarovski, черната пантера Наоми Кембъл си изкара пет гена общественополезен труд. В пристъп на гняв тя замени с телефона си прстужницата. В резултат нещастната жена се уреди с няколко шефа на главата, а Наоми Кембъл прекара пет незабравими дни, миейки подовете на гаража за боклукчийски коли в Ню Йорк. (ЖЗ)

Думите

Пътят към храма



Румен ЛЕОНИДОВ

Дојде Великден, спомнихме си за победата на Духа над Тялото, на Непленното над Тленното, на Битието над Бита. Отпразнувахме го всинца, дори вярващите комунисти и невярващи християни. Портите на всички черкви бяха денонощно разтворени. Но Великден мина и наистина се оказа, че всеки ден не е Великден.

Завчера ме сграбчи всекидневие и някъде към 18 ч. се стреснах - бях забравил за скръбната дата на свиден мъртвец... Слава Богу, казах си, черквата "Св. Седмочисленици" е наблизко, ще сколасам да запаля една свещица. Вратата се оказа заключена. Хукнах към Руската черква - и там същото. Викам си, не може най-големият храм в България, при това паметник, да не бъде отворен. Ядец! Минах и покрай близката "Св. София" - не толкова обнадееден, колкото вбесен на себе си. Но и потресен от изрядния чиновнически ред в тези обществени институции, чиито духовни обязанности приключват към 17.30. Сякаш са със статут на музей като Боянската църква, а не действащи храмове.

Явно човек трябва да се моли за спасението на душите на близките си само преди края на работното време. Общуването с Бога и светиите също имало нормиран работен ден. Не може кой когато му скимне да търси утеха и уединение. Божиите служители не са спасители от "Спешна помощ", те просто залостват вратите към Небето и си отиват вкъщи. Защото ангелите имали нужда от сън и бързали да си легнат, а пък светиите, като тях, винаги вечеряли преди заник-слънце.

Говорейки за Холивуд...

Ако мислите, че нашенските имена като Босилчо, Кристабел, Африкан или Ефремилия са върхът на безумието и ексцентричността, прибързвайте. Виждате само как някои от най-големите знаменитости в света кръщават своите отрочета.

✓ Ейпъл (англ. - ябълка) се нарича дъщерята на актрисата Гуинет Полтроу и вокалиста на Coldplay Крис Мартин

✓ Принцеса Туаами е кръстена дъщерята на скандалната моделка Джордан и доскорошния ѝ любим - певецът Питър Андре

✓ Блу Ейнджъл (англ. - син ангел) се казва синът на китариста на U2 Дейвид Еванс, по-известен като The Edge

✓ Луна Коко Патрисия е името на дъщерята на футболиста Франк Лампард

✓ Фукусия пък е кръстил своята дъщеря певецът Стинг

✓ Аудио Сайънс (англ. - звукова наука) се казва синът на актрисата Шанин Сосамон, прочула се след участието си във филмите "Като рицарите" и "40 дни и 40 нощи"

✓ Джаз Ел се нарича дъщерята на тенис легендите Андре Агаси и Шефи Граф

✓ Лондон Емилио е синът на Slash - дългогодишния китарист на емблематичната банда Guns N' Roses

✓ Ларк Сонг (англ. - песен на чуцулига) се казва дъщерята на актрисата Миа Фароу

✓ Аурелиъс Сай е кръстен синът на една от най-красивите манекенки от близкото минало - Ел Макферсън (ЖЗ)

Сигурността: 10 иновативни решения



Виктор СИМЕОНОВ

Обикновено всички нови технологии към автомобилите се предлагат като допълнително оборудване при заплащане към новите версии на автомобилите. Предлагаме ви част от най-иновативните технологии, като някои от тях са реални, а на други им предстои премиера.

1. Радар при движение назад (RMR - Rear-mounted radar). Паркинг сензорите вече са стандарт при повечето марки и с тяхна помощ може да паркираме безпроблемно, дори да не сме забелязали дадено препятствие. Тази нова технология е нещо повече: тя следи за приближаващи автомобили, докато се опитваме да маневрираме назад. В момента, в който засече приближаващ се автомобил, системата включва аларма. При Chrysler въпросната технология носи името CPDS (Cross Path Detection System) и влиза в оборудването на минивановите на компанията. Тя включва и визуални индикатори на огледалата за задно виждане. При Ford системата се нарича Cross Traffic Alert (CTA), като също като при Chrysler има и индикатори на огледалата.

2. Система за нощно виждане със засичане на пешеходци (Night vision with pedestrian detection). За първи път подобна система бе

въведена от Cadillac през 2000. Mercedes-Benz я усъвършенства чрез своята "Помощ при нощно виждане" (Night View Assist), включена в оборудването на S-Class моделите от 2005. Новото при "Помощ при нощно виждане плюс" (Night View Assist Plus) е това, че засича пешеходци, животни и други обекти и визуализира местоположението им на екрана в купето на разстояние от повече от 300 метра. Системата работи, използвайки монтирана отпред на автомобила термална камера, която увеличава видимостта на водача при нощно каране. Новата версия на технологията е предвидена за E-Class на Mercedes 7-series на BMW.

3. Автоматичен контрол на дългите светлини (AHBC - Automatic high-beam control). Подобрена версия на Lexus RX се предлага със система, която автоматично превключва от дълги на къси светлини при засичане на насрещно движение. Камера, монтирана на огледалото за обратно виждане, засича приближаващ се автомобил в насрещната лента и автоматично превключва от дълги на къси светлини. При Mercedes-Benz тази технология се казва "Адаптиращ се дълги светлини" (AHA - Adaptive Highbeam Assist). Освен това системата автоматично намалява силата на дългите светлини при завой и я увеличава веднага щом има видимост на пътя след завоя.

4. Шофьорски способности (Driver capability). Все още не е създадена система, която да измерва шофьорските способности и да изключва при засичане на некомпетентно управление. Но пък има система, която измерва подвижността на шофьора и преценява нивото му на умора. Системата, с която е оборудван най-новият модел на Mercedes-Benz E-Class, запомня нормалното поведение на шофьора зад волана и изготвя профил на водача. В продължение на извечно време измерва фактори като скорост, ускорение, местоположение на ръцете на волана, маниер при натискане на педалите и др., като системата индикира всеки път, когато забележи отклонение от профила. Сигнализацията на водача става визуално и звуково.

5. Адаптиращ се круиз контрол (Adaptive cruise control). Тази система не само поддържа зададената скорост на движение, но и посредством сензори и радар определя безопасната дистанция от автомобила пред вас. Тя поема управлението над съединителя и спирачките, за да може да поддържа безопасната дистанция, в случай че скоростта на движение на трафика се промени или се появи автомобил, който намали дистанцията между вас и предния автомобил. Ако системата усети потенциална опасност от сблъсък, тя автоматично стяга коланите.

Веднага щом платното е свободно или скоростта на трафика отново се увеличи, адаптивният се круиз контрол връща първоначално зададената скорост.

6. Родителски контрол (Parental control). Родители, страхувачи се от скоростта, с която ще кара детето им, когато му дават автомобила, могат да използват новата система на Ford - "MyKey". С нея могат да ограничат скоростта на шофиране, както и разхода на гориво. Когато е програмирана, MyKey ограничава скоростта до 130 км/ч, както и силата на звука на аудиосистемата, ако коланите не са сложени, за което индикира постоянна аларма.

7. Камери. BMW оборудва своите версии на 7 Series и Valeo с 3 до 5 камери, които дават панорамен образ на автомобила при паркиране. Точните разстояния са посочени чрез линии вър-

ху образа. Освен това се включва и аларма, ако при маневрирането автомобилът е на опасно близко разстояние до обект. Мониторът за цялостен образ на автомобила, с който е оборудван луксозният модел на Nissan Infiniti, има четири широкообхватни камери, монтирани отпред, отстрани и отзад, които осигуряват 360-градусов образ отгоре на пропорциите при паркиране. Разстоянията са изобразени с цветна графика, като аларма съобщава, когато автомобилът е близо до обект.

8. Сигнал за мъртва точка (Blind spot detection). Тази технология е създадена да сигнализира за кола или обект, намиращ се в т.нар. мъртва точка по време на паркиране или шофиране. Обикновено системата се включва при подаден мигащ за престрояване. В случай че засече нещо на пътя, системата сигнализира чрез

присветване в огледалото, вибрация във волана или на седалката, звуков сигнал или аларма.

9. Прегупреждение за напускане на платното (Lane departure warning). Системата отчита скоростта на движение и разстоянието и сигнализира за потенциална опасност при пресичане на маркировката на платното, в което се движите. Изключително полезна е в случай че се разсеете, като сигнализицията е чрез вибрация на седалката или волана или звукова аларма.

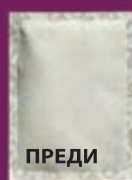
10. Спирателна система при спешност (Emergency brake assist). Тази спирачна система е различна от системата против блокиране на спирачките. Тя разпознава кога водачът иска да спре по спешност и прибавя допълнително налягане към натиска с цел да съкрати спирачния път.

СИЛАТА НА ПРИРОДАТА И МЪДРОСТТА НА ИЗТОКА В ПЪТЯ КЪМ ПРЕЧИСТВАНЕ



ЕСТЕСТВЕНА ДЕЗИНТОКСИКАЦИЯ НА ТЯЛОТО

Релаксиращи детокс пластири за ходила - 20 броя



- Повишават енергията и предотвратяват умората
- Освобождават токсини, складиращи в телесните мазнини и клетки
- Намаляват задръжката на течности в тялото
- Подобрят метаболизма и имунна система
- Намаляват стреса с емисията на негативни йони
- Подпомагат по-доброто кръвообращение
- Облекчават болките в мускулите
- Допринасят за по-добър и качествен сън

Производител:
Nova Health Products
Winchester, Великобритания

Официален вносител:
Вита Фокус България ООД, гр. София 1618, бул. Цар Борис III № 201
тел: 9816928, моб: 0899 455555, www.vitafocus.net

Ютията глади грехи и самочувствие

Между плоския камък и парата лежат много векове и човешки опит

Мирослава КИРИЛОВА

За най-стар вариант на съвременната ютия учените признават плоския, тежък камък. На негова относително равна повърхност разстиляли все още влажната греха и слагали отгоре друг камък.

За ролята на топлия метал в добрия външен вид човечеството е научило отдавна. Още в IV век преди Христа гревните гърци изобретили начин да гледят хитоните и туниките си с помощта на нагрят метален прът. В средните векове пък започнали да използват друго приспособление, приличащо на тиган: вътре в чугунено коплонче се поставяли горещи въгленни и "тиганчето" се движело по грехата. Съвсем ясно е, че тази "ютия" не се отличавала с удобство и безопасност: искри и гревни въгленчета излизали случайно и не само оставяли следи, цапайки грехите, но понякога им правели и дупки.

По-късно ютиите се



Ютиите преди и сега - подобренията са повече от очевидни

превърнали в скъпи вещи, украсявали се с орнаменти и се предавали по наследство от майка на дъщеря. Притежаването на ютия в дома се считало за своеобразен символ на материално благополучие. Понякога тя стояла на видно място като украшение и гордо се показвала на всички гости. За знатните особи се правели ютии в най-причудливи форми. Предлагало се инкрустиране с платина и сребро.

В края на 19 век започнали да се произвеждат газови ютии. Човешката суета е впрягала и водата, изобретявайки нещо, подобно на чайник.

Електрическата ютия е решила множество проблеми. За неин рожден ден е приета датата 6 юни 1882 г., когато американецът Хенри Сили патентовал това изобретение. Ранните електрически ютии били небезопасни и от тях често удрял ток. През 30-те годи-



Проблемът е, че алуминият се граска лесно от копчета, ципове и т.н. По граскотините се събира нагар. Тези ютии при неподходяща температура оставят нежелан блясък по вълнените платове и трябва да ги гладим през кърпа. По-

ктно гладене. Проблемът с граскането, за съжаление, остава. Поудачно покритие за алуминия е стъклокерамичното, предлагано от някои фирми на пазара.

За улеснение при гладенето се използва и силата на парата, така че

Историята познава музикална ютия, креативни потребители пък си пържели яйца на нея, други я използвали за изсушаване на хербарий

трябва да обърнем внимание на това от колко отвора, намиращи се на нагриващата плоча, излиза парата. При професионалните ютии те достигат до 100 по цялата гледеща повърхност.

Дълго е пътят на така необходимата ни помощни-

здравя от алуминия са плочите от висококачествена неръждаема стомана. Иноксът почти не се граска, плъзга се добре по тъканите и лесно се чисти. От друга страна, иноксовите ютии са по-тежки, по-бавно се нагриват и изстихват. Стоманата пък провежда топлината по-лошо от алуминия. Затова алуминиевите плочи продължават да се ползват и в модерните ютии, но вече със специално покритие. Някои производители "обличат" плочата в тефлон. По него не лепне нищо. Тефлонът е незаменяем при гладенето на синтетика при ниски температури, а вълнените тъкани не блестят при дирек-

та в домакинството. Историята познава музикална ютия, креативни потребители пък си пържели яйца на нея, други я използвали за изсушаване на хербарий. За хората, които все пак се съобразяват с предназначението ѝ, е важно да знаят как да изберат най-подходящата за себе си ютия. Автоматичното изключване, дължината на шнура, тежестта на уреда, удобството при сипването на водата, която ще се преобразува в пара, антикапкова система, вертикалната пара, мощността на ютията - всичко това са показатели, които ще направят избора ви по-сполучлив и подходящ за нуждите ви.

ВСЯКА СРЯДА

БЕЗПЛАТНА ОБЯВА ДО 10 ДУМИ

Текст на обявата:

Име:

Адрес:

Всяка сряда

Абонамент за 1 месец отдо

Изпратете талона или обявата на адрес:

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

e-mail: info@health.bg

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

Вносителя
„NOVA VITAL“ ООД
бул. „Янко Сакъзов“ №76 ет. 1
0889 109 049
e-mail: novavital@abv.bg

Българската академия за науките и изкуствата (БАНИ) търси да назначи секретарка с умения за работа с компютър и английски език. Адрес и телефони за връзка: БАНИ, София 1303, бул. "Сливница" 146, вх. В, ет. 1, ап. 2, тел. 931 83 28 и 832 81 25.

Метални блиндираны врати. Козирки и навеси от поликарбонат. Николай Лазаров, София, ж.к. "Суша река" 100, 0878787439

Антирадар, Япония, и GPS, 198 лв., алкохолен грегер, 48 лв., пазар Борово, павилион 12, 02/855 2635; 0887255 692, www.albobbg.com

"Бръмбар" за подслушване с GSM, 118 лв.; пазар Борово, павилион 12; 02/855 2635; 0887 255 692

Честит 15-и рожден ден, Дари! Здраве, радост, успехи, ведро небе!

Баба, дядо, лелини
Честито и от нас, Дари!
От екипа на
в. "Живот и Здраве"

Дистрибутори набираме за продажба на 470 стоки, печалба 30-50%; 02/855 2635; 0887255 692

Приложение на светлинната терапия за лечение на болки, рани, в ревматологията, неврологията и др., Варна, 0887 57 95 55

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

Исторически календар

15.04.1903 г. - Павел Щаев и анархистичната група на солунските "Гемиджии" взривяват френския параход "Гуадальки-Вир".

16.04.1879 г. - Учредителното събрание приема Търновската конституция.

16.04.1897 г. - Роден е във Велико Търново големият български актьор Константин Кисимов, загинал трагично на 16 август 1965 г.

16.04.1925 г. - Функционери на Българската комунистическа партия извършват атентат в черквата "Св. Неделя" в София по време на опелото на убития запасен генерал и народен представител Коста Георгиев. При избухването на поставената аска машина загиват 150 невинни граждани. Куполът се срутва точно там, където е трябвало да бъде цар Борис Трети, но той закъснява заради опелото на Д. Илчев, убит при нападение срещу самия цар при Арабаконак.

1879 г. - Александър Батенберг е избран за български княз - Александър Първи.

17.04.1919 г. - Българската автономна архиепископия се превръща в Независима патриаршия.

18.04.1886 г. - В Сливен е роден Иван Странски, един от основателите на Агрономическия факултет в София. Той е създател на Почвения институт и титлулар на Катедра по общо земеделие. Има над 800 научни публикации. На такъв специалист Вълко Червенков предписва да не се оре на 18 сантиметра, както е

подходящо за българските климатични условия, а на 25 сантиметра, както е в СССР. Проф. Иван Странски умира през 1959 г.

20.04.1846 г. - В Лайпциг започва да излиза първият български вестник "Български орел" с редактор Иван Богоров.

20.04.1876 г. - Избухва Априлското въстание.

20.04.1920 г. - Конференцията в Сан Ремо дава Западна Тракия на Гърция.

20.04.1863 г. - В Свищов се ражда Цветан Радославов, доктор по философия в Лайпцигския университет, приятел на Алеко Константинов и Пенчо Славейков. Той е създател на песента, която е провъзгласена за национален химн. Цв. Радославов написва песента през 1885 г., когато се връща в България, за да участва като доброволец в Сръбско-българската война.

21.04.1867 г. - В с. Пандъки, Украйна, е роден Александър Малинов, 17-и министър-председател на България, починал на 20 март 1938 г.

21.04.1903 г. - В с. Баница, Серско, турски потери убиват българския революционер Гоце Делчев, роден в Кукуш през 1872 г.

21.04.1912 г. - В Прилеп е убит българският революционер Пере Тошев, роден в Прилеп около 1866 г.

22.04.1915 г. - Край Рожан е убит Яне Сандански, роден в с. Влахи, Мелнишко, на 18 май 1872 г.

ТАБЛЕТКИ ПРИ СТОМАШНИ КИСЕЛИНИ КОМПЛЕКСНИ ВИТАМИНОЗНИ ТАБЛЕТКИ	▼	НАШ КОСМИ- ЧЕСКИ УРЕД ПОТОК ПАДА- ЩИ ЗВЕЗДИ ОКОЛО СЪЗ- ВЕЗДИЕ ЛЪВ	▼	КИСЕЛИНА ЗА КЛИШЕТА	▼	ХРОНИКА, ЛЕТОПИС	▼	АМЕРИКАНСКА НАГРАДА ЗА МУЛТИФИЛМИ	▼	ИМЕНАТА НА АКТРИСА ОТ НТ „ИВАН ВАЗОВ“ ПЬЕСА ОТ Н. АТАНАСОВ	▼	ГЕРОИНА НА И. ИВКОВ „ОБЛОГ“ ЧОВЕШКИ ЖИВОТИНСКИ ОРГАН	▼	ПТИЧА ЧОВКА	▼	ЗАЛАГАНЕ НА ИМОТ СРЕЩУ ЗАЕМ	▼	В ТЕНИСА- ТОЧКА ОТ СЕРВИС ГРАД В ЗАПАДНА ГЕРМАНИЯ	▼	
▶				▼		▼		ГРАДИНСКО ЦВЕТЕ	▶	▼		▼		АМЕРИКАНСКА ПОПЕВИЦА	▶	▼		▼		
МОДЕЛ НА „СЕАТ“ ГЕРОЙ НА Д. ТАЛЕВ „ЧУДЕН ЧОВЕК“	▶				РОМАН ОТ ДЖАКИ СЮЗЪН	▶		▼							▼				НАШ ПАТРИАРХ 1901-1971	
▶			НАРОДНО СЪБРАНИЕ В СПАРТА ЛЕКАРСТВО ОТ СЕМКИТЕ НА КАБЕРНЕ	▶	▼				УНГАРСКИ ПОЕТ-ЕПИК 1877-1919 ГЕРОЙ НА Д. ТАЛЕВ „САМУИЛ“	▶			МАРКА РУСКИ ПЪТНИЧЕСКИ САМОЛЕТИ АКТРИСА ОТ ДМТ „СТЕФАН МАКЕДОНСКИ“	▶		НЕЧЕТНО ЧИСЛО	▶		▼	
ДРЕВНО- ЕГИПЕТСКИ АРХИТЕКТ НАЙ-МАЛКОТО ЦЯЛО ПОЛОЖИ- ТЕЛНО ЧИСЛО	▶			▼			РЕКА В РУ- СИЯ, ПРИТОК НА УРАЛ ЗАНАЯТ- ЧИЙСКИ ИНСТРУМЕНТ	▶	▼		СПОРТНО ОБЛЕКЛО УНГАРСКИ КИНОАРТИСТ „ПОСЛЕДНИЯТ СТАРТ“	▶			▼	ИТАЛИАНСКА КИНОАКТРИСА „ИСТОРИИТЕ НА ЛУЛУ“ МОДЕЛ НА „V W “	▶			
▶						▼	ЛЕГЕНДА- РЕН АРМЕНСКИ ГЕРОЙ МАРКА НАШ БОРОВ ШАМПОАН	▶				▼		ПОХЛУПАК	▶				МЯРКА ЗА ДЪЛЖИНА	
МУЗИКАЛНА НОТА	▶				МЕСТНОСТ КРАЙ ДРАГА- ЛЕВСКИЯ МАНАСТИР	▶		▼						▼						
КОСТИЛКОВ ПЛОД	МАРКА НАША БИРА																			
▶	▼				НАША ПАСТА ЗА ЧИСТЕНЕ НА ПЕТНА ЕЛИНСКА БОГИНЯ НА ДЪГАТА	▶			РЕКА В УЗБЕКИСТАН, СЪСТАВКА НА СЪРДАРА БИВШ СКИАЛ- ПЛЕЦ ОТ САЩ	▶						МУЗИКАЛНА НОТА	▶	МОДНО ФРЕНСКО СПИСАНИЕ	▶	
																		ДЕПАРТАМЕНТ ВЪВ ФРАНЦИЯ		
ВИСОКОКВА- ЛИФИЦИРАН ФИНАНСОВ ПРОВЕРИТЕЛ		СТИХОТВОРЕ- НИЕ ОТ ИВАН ВАЗОВ ЖЪЛТ МИНЕ- РАЛ В КВАР- ЦОВИ ЖИЛИ	▶		▼				▼										ВЪЗПАЛЕНИЕ НА ЛИГАВИ- ЦАТА НА ДИХАТЕЛНИТЕ ПЪТИЩА	
▶		▼				АНАТОМИЧЕН ОРГАН	▶		▼		ВИД БРЪМБАР В БРИДЖА- ЕДНА КАРТА ОТ ЦВЯТ	▶						ЕФЕКТЕН НОМЕР	▶	▼
						ЗЛАТАРСКА МЯРКА				КАМЕРУНСКИ ФУТБОЛИСТ, „КЪОЛН“ СТАРА НАША ТИТЛА И ДЛЪЖНОСТ	▶						ГРУЗИНСКИ АРХИТЕКТУРЕН ПАМЕТНИК			
ЕМОЦИОНАЛНА ФАЗА НА ПОЛО- ВИЯ ИМПУЛС НАША ЦАРИЦА ОТ 13 ВЕК	▶							РОМАН ОТ ДЖЕЙН ОСТИН	▶	▼			ПОЕМА ОТ А. ВОЗНЕСЕНСКИ	▶			▼	ГРАД В СЕВЕРНА ИРЛАНДИЯ ГЕРОЙ НА ДЖ. МЕНОТИ „КОНСУЛЪТ“		
▶								ХИЩНА МОРСКА РИБА					КОЗЯ ВЪРБА					▼	ГРАД В СОМАЛИЯ	
							ЗИМЕН СПОРТ	▶	▼			МАРКА НАШ ТОАЛЕТЕН КРЕМ ПИГМЕЙСКО ПЛЕМЕ В НИГЕРИЯ	▶					▼	АЗ /КНИЖ./	
ДУНАВСКИ ПРИТОК	▶				ФУТБОЛЕН ОТБОР ОТ ДУПНИЦА	▶			▼		ГРАД В ИСПАНИЯ	▶	▼				КРАТКИ ЛИ- ТЕРАТУРНИ СЪЧИНЕНИЯ	▶	▼	
▶				▼	НАША РОКГРУПА						ФРЕНСКИ ЛИБРЕТИСТ 1789-1855	▶	▼				СПОРТНО РАВЕНСТВО			
						СОРТ КАФЕ	▶				▼				ПОРОДА КОНЕ	▶				
НЕМСКИ ХЛАДИЛНИЦИ	▶				ВИСОЧИНИ НА СТРАНИТЕ НА ПРАВИЛНИ ПИРАМИДИ								▶	ДЯЛ ОТ МЕХАНИКАТА					▶	
																			ГЕРОИНА НА Б. ШОУ „ХЛЯБ ПО ВОДИТЕ“	

РЕЧНИК : АТЕНИ, ВОМЕ, ЕВЕР, ИНЕНИ, ИРАНИТ, МИНИК, НАРИН, ОДИТОР, ШАМАК

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 14 (114)

ВОДОРАВНО: Ампицилин. Раван. Лале. Печал. Парацетамол. Мур (Дему). Риг. Нювина. Агама. Нил. Церезин. НАН. Бин (Альн). Витамини. Ас. Маринина (Александра). Азо. Ивац. Киселина. Синоним. Месал. Тал (Михаил). Ло. Ринит. Каяк. АТЕ. Овог. Мит. Килер. Игнатова (Лили). Дукакис (Олимпия). Еак. Дева. Папарак. Линц. Ило. Ори. Сет. Вигима. Анаколут. Монета. Осинин (Димитър). Демони. Рана. "Ам". "Да те жагувам".

ОТВЕСНО: Ампула. Иригатор. Перитонит. Пена. Пич. Нагон. Дасен (Жо). Цар. "Маникур". ТА. Вилици. Итикава. "Деним". Лаки. Тип. Вир. Кек. Дом. Нане. Амарилус. Розацея. Симиц. Травис. Ски. "Нана". Ацин. АК. Гец. "Tu". Овен. Милена. Ане (Клог). Атанас. Такин. Яна. Арелат. ЛАДА. Манила. Огокег. Глог.итове. "Ому". Алабин (Пьотър). Вавилон (Николай). "Ел". Минало. Аруна. "Елана". Ога. Мито.

Сугоку самурай

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

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

софсправка®
национална информационна система

СТАНЕТЕ ЧАСТ ОТ
ИНФОРМАЦИОННАТА СИСТЕМА
НА БЪЛГАРИЯ

02 / 980 22 22 02 / 987 44 22
02 / 987 44 11 02 / 987 44 33

www.sofspravka.com

Живот
Здраве

Издава
Хелт медия груп

Управител
Бойко Станкушев

Програмен директор
Петър Галев

Главен редактор
Валери Ценков

Графична концепция
Людмил Веселинов

Отговорен редактор
Светлана Любенова

Наблюдател
Румен Леонидов

Медицински редактор
д-р Стамен Илиев

Репортери:
Даниела Севрийска,
Мирослава Кирилова

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.

TECHNOPOLIS

лесно е да избереш

www.technopolis.bg



Промоция
от 09 до 29 април 2010 г.



ЕКО ОФЕРТА

ВЪРНИ стария си компютър и **ВЗЕМИ** нов ACER EXTENSA 5635ZG-443G50MN на специална **ЕКО ЦЕНА**

acer Лаптоп EXTENSA 5635ZG-443G50MN



- ⊙ Екран: 15,6" (39.6 cm) Crystal Brite (1366x768)
- ⊙ CPU: Intel Dual-Core T4400 / 2.20 GHz
- ⊙ RAM: 3 GB DDR II
- ⊙ HDD: 500 GB S-ATA 7200 rpm
- ⊙ VC: NVIDIA GeForce G105M / 512MB
- ⊙ DVD Super Multi
- ⊙ LAN, WLAN b/g, 3xUSB, Cardreader, WebCam
- ⊙ OS: Windows 7 Home Premium
- ⊙ Гаранция 12 месеца

ПРОМО ЦЕНА
1029

ЕКО ЦЕНА
979



ЕКО ОФЕРТА

ВЪРНИ стария си хладилник и **ВЗЕМИ** нов ЕНЕРГОСПЕСТЯВАЩ ZANUSSI ZRB 934 PW на специална **ЕКО ЦЕНА**

Безплатната ни доставка до вратата на вашия дом ще приеме и транспортира безплатно стария ви хладилник за рециклиране.

*Доставката на новия продукт, както и приемането и транспортирането на стария за рециклиране трябва да бъде от един и същ адрес.

ZANUSSI

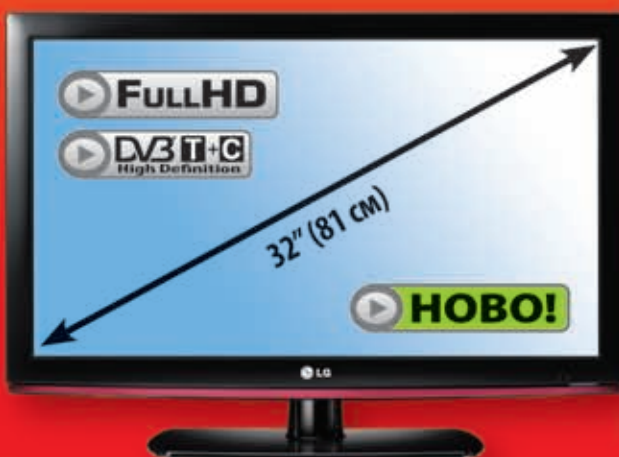
Хладилник
ZRB 934 PW



- ⊙ Обем на хладилната част 223 л.
- ⊙ Обем на камерата 92 л.
- ⊙ Енергиен клас A+
- ⊙ Автоматично размразяване
- ⊙ Терморегулатор
- ⊙ Стъклени рафтове
- ⊙ 3 отделения във фризера
- ⊙ Размери: 175 / 60 / 64 см.
- ⊙ 24 месеца гаранция

ПРОМО ЦЕНА
569

ЕКО ЦЕНА
539



LCD телевизор
32LD350

- ⊙ 32" (81 cm) диагонал на екрана
- ⊙ FULL HD, 1920x1080 пиксела
- ⊙ Picture Wizard II, Clear Voice II
- ⊙ Контраст: 50 000:1 яркост 500 cd/m²
- ⊙ HD Тунер за цифрова ефирна и кабелна телевизия (DVB-T, DVB-C)
- ⊙ Входи: 2xHDMI, COMPONENT, VGA, SCART, USB in
- ⊙ 24 месеца гаранция

999



BEKO

Фурна за вграждане OIM 25301 X

- ⊙ Мултифункционална фурна
- ⊙ Енергиен клас A
- ⊙ 8 програми
- ⊙ Обем 65 л.
- ⊙ Електронен таймер-програматор
- ⊙ Push Pull бутони
- ⊙ Тангенциално охлаждане
- ⊙ Цвят: Inox
- ⊙ 24 месеца гаранция

419



PHILIPS

Хлебопекарна
HD 9020

- ⊙ Мощност 650W
- ⊙ 500gr, 750gr, 1000gr-хляб
- ⊙ 12 програми
- ⊙ До 13 часа отложен старт
- ⊙ Три степени на препичане
- ⊙ 24 месеца гаранция

199

Цените са в лева с ДДС