

Живот и Здраве

Светът на модерния човек

www.jivotizdrave.bg

Разпространява се безплатно



Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Материалните подаръци трудно ще ме зарадват

Константин Папазов, когото всички наричаме Тити, минава за един от онези обществено известни хора, за които уж знаем всичко. Той е открит, казва онава, което мисли, способен е да се разплаче пред камерата, да се втурне с всички сили след добра кауза, дори да осинови де-

те "в ефир". Станал име на спортното поле, Тити се пробва и на политическата сцена. Дали е направил грешка? Всъщност, признаването на грешките според него е качество само на широко кроените хора и на политиците от висока класа, но у нас доминира безгрешното говорене от първо лице един-

ствено число.

Познавайки го отдавна, тръгнах да правя интервю с него, като си дадох сметка, че всъщност зная твърде малко за Тити. Предполагам, че и читателите на вестник "Живот и Здраве" ще стигнат до същия извод, след като прочетат

интервюто на стр. 11

Има връзка между външния вид и заплатата

Оказва се, че грижите за външния вид и за тонуса не са важни само за самочувствието, но все по-често имат значение за успеха в работата. Изследователи отъвд океана доказаха, че добре изглеждащите представители и на двата пола имат по-голям шанс за намиране на работа, а след това получават по-големи заплати от средното в дадена сфера. Този феномен със сигурност вече действа и в България.

И тук не става въпрос за манекенски вид, а по-скоро за усил-



ята, които всеки може да положи, за да бъде по-приятен на околните. Обратната страна на монетата обаче също е налице: най-успешите в кариерата често боледуват повече под ударите на амбицията и стреса.

Още на стр. 12

Кои са изобретенията на 2010 г.

Ако в калейдоскопа на всекидневните злостъпни новини не ви е останало време за глобален поглед към развитието на света през годината, трябва да знаете, че 2010-а не си отива без да остави следа в бъдещето ни.

Редица изобретения видяха бял свят именно през изминали-

те месеци. Достатъчно е да споменем само факта, че вече е създаден истински бял гроб от стволови клетки. Е, става въпрос за жизненоважния орган при мишките, но всяко научно откритие започва именно с опити върху лабораторните животни. Кои са другите изобретения,

вижте на стр. 14

N-Ti-Tuss

7 биаки с чуден вкус от сиропи eH-Tu-Tyc

ПРИ СУХА И ВЛАЖНА КАШИЦА
ПРИ ВЪЗПАЛЕНИЕ И БОЛКИ В ГОРАТО

www.ecopharm.bg

WWW.HEALTH.BG

ВИДЕО

Страхна ли е операцията на простатата? Вижте интервю от операционната с проф. Петър Панчев

www.health.bg/v/119



Японци излекуваха маймуна от паралич

Японски учени първи в света успяха да излекуват маймуна от паралич, използвайки човешки стволови клетки. Получените от кожа клетки били присадени на мармозетка с увреден гръбначен мозък. Маймуната била практи-

чески напълно парализирана. Нормално функционирали само мускулите на главата и шията. След десет дни при мармозетката били забелязани слаби движения, а след шест седмици тя започнала самостоятелно да ходи и

напълно се възстановила. До момента не е намерен начин за лечение на болни, загубили двигателна способност в резултат на травма. Японските учени се приближиха най-много до изцелението на такива пациенти.

Биоразнообразието е щит срещу инфекциозните болести

Експерти от Ню Йорк установиха, че намаляването биоразнообразие в един или друг район е свързано с увеличаване

брой на животните, носители на опасни за човека инфекции. Това би могло да доведе до епидемии от заболявания на планета-

та. Според изследователите популацията на видовете, които притежават добра имунна система, но бавно се размножават, служи като своеобраз-

ен буфер, предпазвайки екосистемите от разпространението на вируси, бактерии и микроорганизми. Животните, които нямат високо ниво на иму-

нитет, но бързо се размножават, започват да го минират, което ги прави носители на заболявания.

Учените демонстрирали как сниженото биологично разнообразие на птиците е свързано с увеличаване брой на носителите на вируса на западнонилския енцефалит, който се предава от комари.



Учените се усъмниха в електронните цигари

След изобретяването на електронните цигари през 2003 г. се смяташе, че те са спасение за пушачите. Те не вредят на околната среда, не оставят пепел и фасове и най-важното - не съдържат токсични и канцерогенни вещества както тютю-

невия дим. Изследователи от калифорнийски университет обаче се усъмниха в безвредността на новото устройство. Основните опасения на учените са свързани с неясния химичен състав на вдишваните пари и неговото въздействие върху организма. В пълнителя на електронните цигари има не само никотин, а и пропиленгликол, който може да предизвика алергични реакции, дори да увреди вътрешни органи.

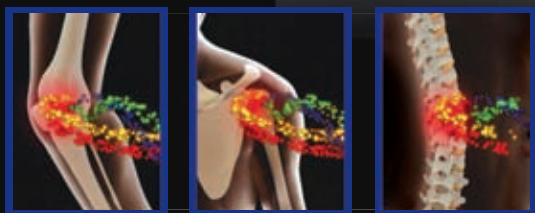
Учените твърдят, че инструкциите към изобретението не са пълни или съдържат недоказана информация. Така в някои



пише, че след две седмици обемът на белите дробове се увеличава с 30%, а бръчките по кожата стават по-незабележими. Специалистите призовават за забрана на електронните цигари, докато информацията за тях не стане пълна и не бъдат проведени съответните изследвания.



Времето променя ставите...



С грижа за всяка става!

CHONDROSAVE



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



През зимата D-хормонът пада

Повечето хора знаят, че слънчевата светлина има решаващо значение за образуването на витамин D. Този витамин всъщност трябва да се превърне в организма в D-хормон, преминавайки през бъбреците, за да участва в жизненоважни процеси. Недостигът му има неблагоприятни последици за здравето, а според мащабни изследвания малко хора поддържат необхо-

димото ниво от хормона в тялото си. Основните проблеми с набавянето на D-хормон са свързани с недостатъчното излагане на слънце, особено през зимата, с наднорменото тегло, което възпрепятства навлизането му в кръвта, и с намаляването на бъбречната функция при възрастните хора. А точно във втората половина на живота D-хормонът е от решаващо

ДИАГНОЗИ

За църквата и хората



Петър ГАЛЕВ
p.galev@health.bg

Добре е, че ръководството на православната ни църква реагира сравнително навреме и адекватно, като освободи изгумена на Троянския манастир епископ Теодосий. Ще припомним, че епископът грубиянски напъди младежи с увреждания, дошли на поклонение на светото място. Мотивът му беше, че Господ белязал болните хора заради грехове... Звучи зловещо, особено от устата на изгумен, който трябва да дава утеха и вяра точно на болните и нещастните. Да не говорим, че в Библията изобщо няма подобно заклеймяване на "недъгавите". Този случай завърши логично, но не ми се струва логично нашата църква все да върви след събитията и да мълчи по редица духовни въпроси, които възмущават обществото. Откъсването от хората поставя служителите на Бога в доброволна изолация. Те се омъчват за нещо малко хора влизат в църквите извън големите празници, но не търсят отговор и в своето пасивно отношение към реалния живот. Кога за последен път сте чули позиция на църквата по тежък морален казус или изобщо по тема, която разтърсва народа? Стига сме слушали само кой трябва да лее свещи или кога да ядем риба през постите. Това не са духовните проблеми на нашето съвремие. Чакам властите да говорят разбираемо за абортите и наркотиците, да кажат какво мислят за гонимостта на органи, а защо не и да организират приюти и лечебници за най-изпадналите от стадото им?

значение за здравето. Той не само укрепва костите, но подобрява мускулната сила и рефлексите. Затова е важно нивото му в организма да се поддържа постоянно. Това може да стане и през зимата чрез прием на алфакалциол (Алфа-Д-3). Установено е, че възрастните хора, които приемат редовно препаратите, много по-рядко падат и получават фрактури. Освен това D-хормонът се свързва с намаляване на опасността от някои видове рак, от сърдечно-съдови заболявания и дори от настинка и грип.



Fiesta WRC ще посегне към световната титла

Ford показва своя претенгент за титлата в Световния рали шампионат през 2011 г. Състезателната безчка Fiesta ще замести Focus, който се състезава от 1999 г. Fiesta WRC е с 1,6-литров турбо EcoBoost двигател, като с помощта на френската тунинг къща Pipo Moteur

ще развие 300 к.с., които са и лимит по правилата на WRC. Първото състезание в атрактивната напревара WRC Fiesta ще направи на рали Швеция през идния февруари. Сегашните състезатели на Ford са финландците Мико Хирвонен и Яри-Мати Латвала. Състезателни-

ят тим на Ford M-Sport още работи по новата кола с пълни сили, за да се пребори с хегемонията в световния рали шампионат на Citroen и 7-кратния световен шампион Себастиен Льоб. От началото на 2011 година Льоб ще стартира с новата си кола Citroen DS WRC.

Суперкомпютър атакува детската порнография

Един от най-мощните суперкомпютри в света - Jaguar, ще насочи ресурсите си за борба с разпространението на детска порнография в интернет. През 2011 г. най-бързата американска технология ще отдели повече от 1 млн. часа, за да анализира пространството в мрежата и да блокира извършените ползватели. По инициатива на Националната асоциация за защита на децата в САЩ програмистите вече са се посветили на благородната идея и са

разработили уникални изчислителни алгоритми за сканиране на световния обмен на файлове. Експертите предполагат, че с помощта на събраната база данни ще може да се фиксират повечето разпространители на детска порнография в интернет.

Американският суперкомпютър Jaguar доскоро беше лидер във високоскоростните системи. В средата на ноември той отстъпи на китайския Tianhe-1A.

Yahoo класира интереса на аудиторията

Yahoo публикува списък на информацията, поместени в мрежата, които са предизвикали най-голям интерес през 2010 г. На първо място любопитството на ползвателите (предимно американци и канадци) е било привлечено от нефтения разлив в Мексиканския залив. Второто място е заел футболният шампионат в ЮАР, включително бумът на вулузелите и предсказанията на оракула-октопод Паул. На трето място се нарежда актрисата и певица Майли Сайърс, която през лятото на 2010 г. пусна нов албум. Следват още две амби-

циозни дами от шоубизнеса - Ким Кардашян и Лейди Гага. На шесто място в рейтинга се класира iPhone 4 на Apple. Десетката завършва Бритни Спърс, а преди нея е телевизионното шоу American Idol.

Годишният обзор на Yahoo включва и топвъпросите, задавани най-често от аудиторията. Тук класацията оглавяват: "Как се връзва вратовръзка?", "Как да отслабна?" и "Как е правилно да се целуваш?". В десетката присъства и съвсем прагматичният въпрос: "Как се вари яйце?".



Toshiba представи телевизор за запалянковци

Компанията Toshiba пусна телевизори с въградени акумулатори. Моделите Power TV са произведени по технологията LED и могат да работят самостоятелно около два часа. Зареждането на акумулаторите става, като телевизорът се включи в източник за захранване. Toshiba позиционира двата модела с различна големина на екраните специално за футболните фенове. Power TV са лесно преноси-

ми, което дава възможност мачове да се гледат навсякъде. Телевизорите са снабдени и с технология,

която позволява подобряване на качеството на образа в зони, където сигнала се приема по-слабо.



С Prima една стотинка е много.

1 ст./час към Семейство и приятели*	35 ст./мин. към всички национални мрежи*	10 лв. време за разговори**
---	--	-----------------------------------

ТОВА Е ТВОЯТ ГЛАС. ИЗПОЛЗВАЙ ГО!

prima

*Преференциалните цени за разговори са валидни 30 дни от активирането на картата. За да се удължи периодът им на валидност, картата трябва да бъде заредена със съответната сума. **Prima картата е с първоначално включени 5 лв. време за разговори. При всяко от следващите 5 презареждания, в сметката на картата се добавя по 1 лв. Промоцията е валидна до изчерпване на количествата. За повече информации: www.prima.bg или илазните call-та.



Сърдечно-съдовите заболявания не подминават и децата

6



Френски и български здравни експерти обмениха опит в София

7

Кожният рак поразява все по-млади хора

● С д-р Елмира Павлова, онкодерматолог, управител на НОМЦ, разговаря Даниела Севрийска

Д-р Павлова, колко често срещан е базоцелуларният карцином в днешно време?

- Най-често срещаният кожен рак е именно базоцелуларният карцином. Заболемостта от базо- и спиноцелуларни карциноми е 3733 новорегистрирани случая за 2007 година. Само за сравнение ще ви кажа, че при меланом малигнум - друг вид рак на кожата - тази бройка е 419. На база на тези данни ясно може да

се заключи, че най-честият рак на кожата е немеланомният рак на кожата и в частност - базоцелуларният карцином.

- **Кои фактори благоприятстват появата на този толкова разпространен вид кожен рак?**

- Обикновено причината за появата на немеланомния кожен рак е слънцегреенето, и то кумулативната доза слънцегреене, т.е. това, което натрупваме като количество UVA и UVB лъчи. Кожата ни има



Д-р Елмира Павлова

имунологична памет и помни кога сме се излагали неразумно на вредните слънчеви лъчи при това не само през лятото, но и през зимата. Тя трупя, трупя, трупя и по-късно, с напредването на възрастта, се



Слънцето е опасно за кожата и през зимата

Снимка Рада ПЕТКОВА

появява и немеланомният рак на кожата. Това обикновено става над петдесетгодишна възраст. За съжаление обаче напоследък имаме и пациенти с рак на кожата на по двайсет и няколко години. Добрата новина е, че този вид кожен рак - базоцелуларният карцином, е напълно лечим.

- **По какво един човек може да познае, че има именно такъв карцином?**

- Базоцелуларният карцином се проявява като незарастващи ранички, червеникави петна, възелчета, в които се виждат капилляри. С напредването на процеса те могат да секретират или да кървят. Може обаче да бъде и само едно червено петно с грапава повърхност. Обикновено при базоцелуларния карцином няма предраково състояние, т.е. той директно се развива, докато при спиноцелуларния карцином има предварително увреждане - той се развива върху фотоувредена кожа.

- **Има ли начин базоцелуларният карцином да бъде премахнат, без да се прибегва до операция?**

- Съществува един нов метод за неоперативно лечение на базоцелуларни карциноми и това е използването на "Алдара" - крем, който съдържа активното вещество имиквимод. Много от пациентите предпочитат този метод на лечение, защото той не налага хирургична намеса, а само локална терапия. Този препарат уврежда туморните клетки и подлежащата здрава кожа избутва болния участък. Постигнатите резултати са отлични и ние сме щастливи, че можем да използваме и у нас този метод при лечението на базоцелуларни карциноми.

”

Кожата ни има имунологична памет и помни кога сме се излагали неразумно на вредните слънчеви лъчи

Искам обаче да подчертая, че това е метод за лечение, който основно се използва при повърхностни базоцелуларни карциноми. При мен идват пациенти, които, като прочетат за този медикамент, искат да го използват и при спиноцелуларен карцином.

Аз лично съм използвала "Алдара" дори при локализация на лице, около очи, нос и бузи - нещо, което не всички колеги смеят да правят. Разбира се, в тези участъци се работи много внимателно, но се постига прекрасен ефект.

- **Какви групи кожни заболявания могат да бъдат третираны успешно без операция?**

- Актиничните кератози - един вид предраково състояние на кожата, които не са безвредни - могат да бъдат лекувани с "Алдара". Освен това добър ефект се постига и при терапията на вирусни брадавици. Те често се срещат в гениталната област. В момента има пациент с еритроплазия на Кейра, който е на лечение с този препарат. Това е едно кожно увреждане по половия член на мъжа, което е изключително неприятно и дискомфортно като субективно усещане.

СЕДМИЦАТА В WWW.HEALTH.BG



Шест стъпки към дълголетието
www.health.bg/13294



Кратка история на силиконовите гърди

www.health.bg/13267



Разкрити са тайните на раждането
www.health.bg/13288

Най-четеното:

- 1 Водата в бутилка - факти и истини
- 2 Красотата не отваря всички врати
- 3 Аспиринът и рискът от рак
- 4 Бебето е имунизирано срещу прозявки
- 5 Овесените ядки - хранителни и полезни

Успокоява мускулната и ставна болка и връща радостта от движението

Отново се движиш!

www.seopharm.bg

Есофарм

Аюрведична серия 1421 София, бул. "Черни Врх" 14, бл. 3, тел.: 963 15 96; 963 15 97

Проблемите с простатата са преодолими

• С проф. Петър Панчев, уролог, Александровска болница, разговаря Камен Здравков

Много от съвременните мъже с напредването на годините започват да изпитват един дискомфорт, свързан с отделянето на урината. Всъщност той се причинява най-често от уголемяването на простатната жлеза. Природата я е създала така, че през нея преминава пикочният канал, който се притиска от нарастващите тъкани и се нарушава нормалното уриниране. Ако не бъде лекувано навреме, това състояние може да напредне до пълна невъзможност за освобождаване на мехура и необходимост от поставянето на траен катетър.

Уголемената простата (медиците наричат това състояние доброкачествена простатна хиперплазия) може да се лекува от съвременната медицина. Методите за това се усъвършенстват непрекъснато. Обърнахме се към един от водещите български уролози - проф. Петър Панчев от Александровската болница, за да ни информира какви са новостите в лечението на простатата.

Проф. Панчев, има ли напредък в лекарственото лечение на доброкачествената простатна хиперплазия?

- Лечението с медикаменти на това заболяване има своето сериозно място в медицинската практика наред с различните типове оперативни намеси.

Фармацевтичните фирми постоянно усъвършенстват лекарствата, които се предлагат за лечение на простатната хиперплазия. По принцип ние разполагаме най-общо с три вида медикаменти. Едните се произвеждат на базата на екстракти от различни билки и растения. Това са препаратите без рецепта. Другите дъва вида лекарства са 5-алфаредуктазните инхибитори и селективните алфа-1 блокери.

- Какво се крие зад тези сложни химически наименования?

- Първият тип от химическите препарати може да се смята за хормонално лечение, а вторият благоприятства отпускането на шийката на пикочния мехур и началото на уретрата. Всъщност един от основните проб-

”

Лекуваме простатата с операция или с три вида лекарства

леми на хората с уголемена простатна жлеза е нарушеното уриниране. Чрез лекарствата ние целим или да намалим обема на жлезата, за да не притиска уретрата, или да отпуснем неволевите мускулни влакна в уринарния тракт, за да може урината да преминава по-лесно.

- Споменахте, че навлизат и нови препарати.

- Напоследък Glaxo предложи един препарат, който се представя доста успешно. Всъщност става въпрос за комбиниран медикамент, който съдържа двете основни вещества, повлияващи, от една страна, обема на простатата и от друга - на мехурната шийка. Прилагаме новия препарат в практиката вече три месеца и наблюдаваме добри

резултати. А и за пациентите е удобно, защото пият само една таблетка.

- Защо всъщност простатната жлеза при много мъже се увеличава с възрастта?

- Това още не е известно на науката. Знаем, че процесите са скокообразни - с периоди на засилване на процеса и периоди на затишие. До момента не е установена особена връзка между начина на живот и това заболяване. Повечето мъже се интересуват за ролята на сексуалната активност, но там също няма специфична връзка. Простатната хиперплазия се среща при индивиди, чиято сексуална активност варира в широки граници - от пълно въздържание до бурен сексуален живот.

- Все пак какво препоръчвате на мъжете?

- Със сигурност не е добре да се допускат честти възпалителни процеси на половата система и тяхното хронифициране, както и травми в тази област, например от неудобни седалки на велосипеди. За общото състояние на мъжа значение имат също двигателната активност и начинът на



Проф. Панчев обяснява пред лекари съвременните тенденции в лечението на простатата. Снимка Евгения ДИШОВСКА

хранене. Освен това наг 40-годишна възраст трябва да изследват веднъж годишно т.нар. простатно специфичен антиген и да посещават уролога за профилактичен преглед.

- Възможно ли е при навременно и правилно лечение с медикаменти да не се стигне до операция на простатата?

- Напълно е възможно. Но и двата типа лечение си имат своите показания. Например операциите се правят при строги критерии, които са одобрени от Световната здравна организация. Има шест основни критерия за операция: двукратна задръжка на урина, която налага поставянето

на катетър; образуването на дивертикули (разширения) в стената на пикочния мехур; наличие на камъни в мехура; кървене от простатата; при придружаваща хронична бъбречна недостатъчност; при хронична инфекция на уринарния тракт.

Боледуването „на крак“ не е героизъм

С настъпването на истинската зима организъмът става по-податлив към различни инфекции. Това важи особено за хората, работещи редовно под стрес, както и за представителите на третата възраст. Иммунната система страда не само под ударите на стреса, но и когато човек не се храни рационално, води засятоя начин на живот, пуши и редовно прекалява с алкохола. Ниските температури са допълнителен рисков фактор. Сами по себе си те не могат да причинят заболяване, но свиват кръвоносните съдове в носоглътката и от това спада локалният имунитет. Точно по този механизъм възникват доста от т.нар. простудни заболявания.

Укрепването на здравето изисква прием на пресни плодове и зеленчуци спо-

ред сезона, адекватно облекло, което да не преохлажда, но и да не претопля тялото, редовни физически занимания според възрастта и общото състояние (помага и просто ходене пеша), пиене на някои добавки, съдържащи витамини и доказани имуностимулатори.

При първи симптоми на сезонно заболяване си останете у дома. Така помагате и на себе си, и на околните. Боледуването "на крак" отдавна не е признак на сила, а по-скоро на невежество. Прием на голямо количество топли, но не и горещи течности, лека храна и препарати, съдържащи извлекци от билки с противовъзпалителен ефект, могат значително да съкратят времето на болестта. А при влошаване на симптомите пътят е ясен - посещение при личния лекар. (ЖЗ)

Botanic

Ceget+

100% натурален имуностимулатор
Витамин С от Ацерола + Ехинацея

Acerola extract: 400 mg
Echinacea extract: 100 mg

www.botanic.cc

30 tablete

действа благоприятно при:

- грипни състояния
- отслабена имунна система
- бактериални или вирусни инфекции

100% натурален имуностимулатор

густорубин БРАНДЕКС 02/821 15 00

www.botanic.cc

екстрактите са внесени от NATUREX - Франция

Лекуваме децата по европейските стандарти

● С доц. д-р Владимир Пилософ, детски кардиолог, директор на Университетската национална кардиологична болница, разговаря Петър Галев

Доц. Пилософ, вярно ли е, че напоследък някои от сърдечните болести, които бяха типични за възрастните, все повече засягат младите и дори децата?

- Трябва да разграничим нещата в две посоки. На първо място, има заболявания при децата, които изискват диагностика и лечение още в най-ранната възраст. Това са вродени състояния - увреждания на сърцето и големите съдове, които нямат нищо общо със сърдечно-съдовите страдания на възрастните. А другите проблеми, за които говорите, се дължат на типичните за нашето време стрес, неправилно хранене, затлъстяване, обездвижване, тютюнопушене, високо кръвно налягане, които наистина засягат все повече млади хора. Но в най-ранната детска възраст се сблъскваме основно с вродените заболявания. Знае се, че на всеки 1000 живородени деца има около 10, които са засегнати от вродено сърдечно заболяване.

- Това така ли е и по света?

- Да. Този процент не зависи от социални и географски различия.

- Но някои родители се самоукоряват, че детето им е с проблем.

- Не бива да правят това! Правилното пове-



Доц. Владимир Пилософ

дение обаче е, ако вече има едно дете с увреждане, семейството да си направи генетични изследвания с оглед превенция на проблем при следваща бременност. Освен това следващата бременност трябва да е планирана. Да се избере сезонът, когато има по-малко вирусни инфекции, защото те могат да станат причина за вроден дефект на плода. Става въпрос за първите 20 до 40 дни след зачеването, защото тогава ембрионът е особено ранен.

- Преди няколко десетилетия децата с тежки вродени сърдечни проблеми не доживяваха зрелост, а сега сякаш голяма част от тях се развиват напълно нормално...

- Това се дължи на изключителното развитие в детската кардиология и в детската сърдечна хирургия. Тук включвам и методите за интензивно лечение в детската възраст. Моята лична лекарска съдба беше такава, че трябваше да основа първото детско отделение за сле-

доперативно интензивно лечение в България. Това стана през 1987 г. Едва тогава детската реанимация се обособи.

- Можете ли да твърдите, че днес България разполага с най-модерните методи за диагностика и лечение на децата със сърдечни заболявания?

- Категорично да! Това, което се прави у нас, е точно това, което се прави по цяла Европа. Е, има центрове по света с върхови постижения в конкретни области. Там развият експериментални методи, правят фундаментална наука. Ние нямаме обективна възможност за това, но в практически план не отстъпваме на европейското равнище.

- Всъщност Националната кардиологична болница ли е единственият център за специализирана диагностика и лечение на деца със сърдечно-съдови заболявания?

- Това е така, ние обхващаме пациентите от цялата страна. Световният опит е показал, че в страна с нашето население един център е напълно достатъчен. Това в някои отношения не е добре, защото няма конкуренция, но дейността ни е много специфична, тя не носи лека печалба, ако трябва да се изразя като мениджър. В същото време удовлетворението е огромно, когато

„

В съвременността основен риск крие нездравословният начин на живот

успеем да дадем на едно малко същество нормален живот!

- Каква е средната възраст на малките пациенти?

- 70 на сто от тях са до 2 години. Вродените дефекти трябва да се оправят много рано. Има и деца, които идват директно от родилния дом. За това тук работят изключително опитни хирурзи, анестезиолози и кардиолози. Това, че сме единствен център, осигурява достатъчна натовареност за поддържане на високата квалификация. На сто хиляди живородени деца се правят 387 операции на сърце. Те практически могат да се поемат от два екипа, с каквито ние разполагаме.

- Ако се върнем на децата, които са родени здрави, кои са основните рискове от кардиологична гледна точка?

- След като медицина-та успя да овладее до го-



Значителният напредък в детската кардиология и кардиохирургия спаси хиляди деца с тежки вродени пороци

ляма степен ревматизма, нещата доста се промениха. Преди години именно ревматичните сърдечни пороци бяха широко разпространени. Днес лекарите знаят как да предпазят пациентите си от това заболяване. В съвременността основен риск крие нездравословният начин на живот. Тази грижа за здравето не може да се отлага за средната или късната възраст. Човек трябва да се приучи какво е полезно

за него и какво не още от детството. Това е въпрос и на семейството, но и на държавата. Ако страната ни влага усилия и средства в профилактика, плодовете ще се берат след години, но това е правилният път. Най-просто е родителите да настояват поне веднъж годишно да се измери кръвното на детето им и при отклонения състоянието да се проследят.



Лечението на децата в Националната кардиологична болница съответства на всички европейски стандарти в тази област
Снимки Росен ВЕРГИЛОВ

Българинът няма време за спорт през зимата

38% от участниците в анкета на health.bg са отговорили, че нямат време за спорт през зимните месеци.

20 на сто полагат усилия да поддържат формата си и през студентите дни, но нередовно.

Домашните упражнения са предпочитани от 16% от анкетираните.

Плуването и скиите са приоритет съответно на 9 и 7 на сто от участниците в запитуването.

6% от нетрадиционалистите извай-

ват фигурата си с танци, а 4% посещават фитнес залите, когато навън застудее.

Физическата активност може да предотврати депресивните състояния, които зачестяват през зимата, да подобри настроението и да държи настрана излишните килограми, които се натрупват по време на празниците.

Повече за ползите от спортуването може да прочетете в рубриката "Фитнес и спорт" на www.health.bg.

Френският опит в болничната реформа

Галина СПАСОВА
g.spasova@health.bg

Планирането и финансирането на болничната политика, ролята на държавата и на всички заинтересувани страни в процеса на постигане на удовлетворяващо обществото здравеопазване - това бяха темите на втората дискусия в рамките на Matters of Health, кръг за обмяна на идеи и опит в здравеопазването. Първата, състояла се преди близо година, бе посветена на частните фондове и публичното финансиране и доказа ефикасността на формата.

Миналата седмица актуалната за България болнична реформа събра водещи наши лекари и здравни мениджъри, представители на БЛС, на пациентски организации.

Форумът "Реформата в болниците в България: какво да очакваме?" отново се организира от фармацевтичния гигант Санофи-Авентис под патронажа на посолството на Франция у нас. Специални гости на дискусията бяха двама френски

експерти, участвали пряко в реформата на болничната помощ там.

Проф. Изабел Дюран-Залески, един от най-авторитетните специалисти в областта на здравната политика, подчерта тенденцията всички страни от ЕС да снижават броя на болничните легла, като най-чувствителен е спадът в интензивните отделения. И във Франция броят на леглата намалява постепенно - с 1,5% годишно за периода 1990-2005 година. Тя се спира подробно на продължаващия десетилетия процес на планирането и финансирането на реформата във Франция, където за здравеопазване се отделят 9,2% от БВП.

Проф. Залески разясни механизма на намаляване на болниците - чрез доброволно сливане по предписание на държавните институции (с 4-годишен гратисен период) и чрез процедурата на акредитация.

Регламентирането на отделните показатели за качество е също държавен ангажимент и се гласува в парламента.

Министърът на здраве-

• Всички страни в ЕС намаляват броя на леглата в болниците



Министър Константинов (заг микрофона), френският посланик Филип Отие (в центъра) и шефът на Санофи Авентис за България Жак Наман по време на дискусията Matters of Health в Шератон

опазването д-р Стефан Константинов отбеляза в процеса на дискусията, че по отношение на финансирането на болничната помощ България е там, където Франция е била преди 30 години. "Държавата има

отговорности и трябва да ги поеме след 10 години псевдопазар", каза министърът.

Проф. Жил Бомлер, действащ лекар, началник на отделение в Университетската болница в Клермон Феран, даде силно прагматичен тон в дискусията с дългогодишния си опит във въвеждането на промените.

Той припомни, че преминаването от бюджетиране към финансиране по дейности е било посрещнато с оптимизъм от лекарите с оглед правопропорционалната зависимост между свършената работа и получените приходи. Но в действителност Министерството на здравеопазването запазва опека си върху общия финансов обем, каза проф. Бомлер, чрез регулиране на тарифите - т.е. тарифите на често срещаните болести постоянно се намаляват. "И

ние сме принудени да търсим патология, която ще донесе пари", заяви професорът. Спирайки се на понятието "праз", той го илюстрира с пример-специализирана болница с под 1500 раждания годишно не е рентабилна. Във Франция пациентите поемат около 20% от разходите за хоспитализация.

Според проф. Бомлер сред проблемите, които остават нерешени, е резултатното обвързване на финансирането с качеството. Това е основната задача на създадения преди 8 години Върховен орган по общественото здраве - той е независим, състои се от практикуващи специалисти и се финансира от бюджета. Във всяка болница има отдел по качеството, а в рамките на акредитацията със срок от 4 години се поема и ангажимент за продължаващо обучение и професионално развитие на персонала.

Във Франция броят на леглата намалява постепенно - с 1,5% годишно за периода 1990-2005 година

Всеки лекар дава периодичен отчет по този пункт.

През последните години французите имат все по-широки нормативни възможности да участват в оценката на здравните грижи и се говори за т.нар. здравна демократия. Неизменна част от документите при акредитация например са данните за удовлетвореност на пациентите, а показателите на болниците, както и оценката от акредитацията се публикуват.

Периодичните допитвания сочат изключително високо одобрение за държавните болници във Франция - около 80%.

Моделът „връстници обучават връстници“ в Бургас работи ефективно

• Д-р Лорис Мануелян, зам.-кмет „Здравеопазване, превенция, социални дейности, трудова заетост и спорт“, община Бургас

Предпазването от ХИВ/СПИН, от употребата и злоупотребата с психоактивни вещества и наркотици, работата срещу агресията сред подрастващите и срещу разширяването на социално значими заболявания са основните превантивни програми на община Бургас. В тях са привлечени както неправителственият сектор, така и специалисти и съмишленици от полицията, училищата, младежкия червен кръст и младежкия културен център, представители на бизнеса, доброволци от университетите. Партньорството става все по-ефективно.

Стратегията "антиспин" в общината ползва специални програми за всяка от рисковите групи - за инжекционно употребяващите наркотици, за ромите, за проституиращите, за деца и тийнейджъри в риск.

Нестандартният подход "Връстници обучават връстници" тук работи перфектно. Без намесата на възрастни децата се информират и подпомагат взаимно, анализират казуси и предлагат конкретни решения, поемат лична отговорност. Екипите на младите обучители са все по-търсени вече не само на бургаска територия.

И тази година на 1 декември, световния ден за борба с една от най-коварните болести на съвременното, в центъра на града бе запалена огнената панделка - знака на движението срещу СПИН на цялата планета.

Подпомогнатите от местната

власт акции за широко информиране чрез печатни материали и електронните медии, раздаването на предпазни средства и червени лентички от ученици на техните връстници, а и на възрастните както в града, така и в по-малките околни селища имат ясна цел: формиране на информирано, спокойно, съвременно отношение, най-вече у младите, към проблемите на ХИВ/СПИН и сексуалността. Както и да разширят кръга на младежите с нерисково поведение, да сигнализират, че създаването на възможности за спорт, за алтернативна ангажираност в свободното време е едно от надеждните средства за превенция.

В училищата екипите на общината работят по програмите за превенция постоянно и с педагогическите съветници, и с психолозите. Подпомагат дейността им с информация и консултации, със специализирани обучения за ранно разпознаване на симптомите при първоначална употреба на наркотични вещества. Постоянно се поддържат и програмите за превенция на сексуално предаваните инфекции.

Целогодишни са общинските програми за обучение на медицинския персонал в учебните заведения. Тази година темите бяха: ранно откриване на диабета, превенция на затлъстяването и гръбначните изкривявания, след като националната статистика сигнализира за тревожен ръст на тези социално значими заболявания сред младежите.

За пълна информация:

ЕКОФАРМ ЕООД 1421 София
бул. Черни връх № 14 б.к.3
тел. 063 15 96; 063 15 97
факс: 063 15 61

Лекарство за възрастни и деца над 2,5 год. Съдържа Арсенин аспаратат. Преди употреба прочетете листовката.



Най-продуктивното време за изучаване на втори език е между раждането и 7-годишната възраст.

Нормално е децата да имат празници, които да споделят със своите приятели, и празници, които да споделят със своите родители. Именно възрастните са пример за младите как да изживяват радостните моменти по здравословен начин. С това убеждение Съюзът на пивоварите* в България и Превантивно-информационният център по проблемите на наркоманиите - София започнаха кампания за родителите с цел да помогнат на тийнейджърите да избягат алкохола. Първата стъпка към това възпитание са семейните разговори с децата. В тях със сигурност трябва да се говори и за алкохола.

Сътрудничеството между две толкова различни на пръв поглед организации може би звучи странно, но то е напълно в унисон с добрия международен опит. Производителите на бира от години поддържат високи саморегулативни стандарти на рекламните си послания, за да избегнат погрешни внушения към подрастващите. В това отношение пивоварната индустрия е пионер и е единственият български участник във Форума за алкохол и здраве под егидата на Европейската комисия. Убеден в ефективността на подобна формула на сътрудничество между бизнес, официални институции и неправителствен сектор, Съюзът на пивоварите отдавна се ангажира с информационни кампании срещу злоупотребата с алкохол и превенцията при непълнолетните. В рамките на сътрудничеството между пивоварите и Софийския център за превенция на наркоманиите ученици обучават съученици, родители си помагат във фокус групи, педагози обединяват усилия, за да предпазят тийнейджърите от заплахите на алкохола. Така се роди девизът на кампанията "Родители,

Съвременните младежи са изложени на постоянен риск от злоупотреба с алкохол и родителите не бива да си затварят очите пред тази истина



С децата трябва да се говори за алкохола

● Пивоварите започнаха кампания за родители

вие можете да повлияете. Разговаряйте с детето си за алкохола", превърнал се в заглавие на образователна брошура и радиоклип. 45 дни радиослушателите на "Витоша", "Веселина" и "Меджик" ще чуват тези думи, но е важно и да се вслушат в тях.

Сигурно има хора, които си мислят, че този тип говорене е ненужно, тъй като в сравнение с дрогата или синтетичните наркотици алкохолът не е сериозна заплаха. Има и родители, които са убедени, че детето им е още малко и не употребява алкохол. Но за съжаление това понякога е заблуда. Всъщност дори и едно де-

те още да не пие, във всеки момент може да се окаже под натиска на своята среда да употребява алкохол. За да се разберат нагласите на родителите по отношение употребата на алкохол от тийнейджъри или справянето с подобна ситуация, Съюзът на пивоварите възложи на агенция "Синовейт" изследване по темата, което ясно очерта проблемните зони и показва, че инициаторите на кампанията са на прав път.

Оказва се, че според родителите вредата от употребата на малко количество алкохол "от време на време" от децата не е съществена и това дори им "помага" да наме-

рят своята мярка и да не се напиват. Алкохолът се възприема като "по-малката беля" сред множеството "по-съществени" рискове - наркотици, лошо влияние на средата, нездравословни храни. Най-голямата опасност на алкохола е в последствията - опияненето с "падането на заръжките" и възможността детето да бъде въввлечено в престъпление, катастрофа или друг инцидент. Родителите се чувстват обезсърчени в превенцията на употребата на алкохолни напитки поради обществената нагласа за толерантност към пиенето и заради възможността децата безпроблемно да купуват алко-

хол въпреки формалните забрани. Значение имат и провокативните реклами на спиртни напитки, внушаващи, че така си "зотин" и сексуално успешен.

Изследването показва и светлина в тунела. Родителите имат доверие към авторитетни и професионални източници на информация. Така че предизвикателството е към всички, които се припознават като такива.

* Съюзът на пивоварите е представителната организация на производителите на бира. Членове на сдружението са "Болярка ВТ" АД, "Загорка" АД, "Карлсберг България" АД и "Ломско пиво" АД.

ЛЮБОПИТНО

Женски страхове



Жените са два пъти по-склонни да страдат от крайна тревожност при посещение на стоматолог в сравнение с мъжете. Според изследване във Великобритания, цитирано от Би Би Си, 19% от представителките на нежния пол изпитват страх в чакалнята на зъболекаря в сравнение с 10% от мъжете.

Пороци



Отказването на цигарите влияе положително на емоционалното състояние. Американски специалисти доказали, че спирането на тютюневите изделия помага за премахването на депресивните симптоми и лошото настроение. Това откритие опровергава досегашните тези за тежките психологически перипетии, през които преминават борещите се с никотиновата зависимост.

Рискове



Бременните, които редовно използват мобилен телефон, могат да повишат риска от поведенчески проблеми при детето с 30%. Учените смятат, че явление може да се дължи на вниманието, което майките обръщат на телефоните си, докато игнорират децата си. Резултатите от изследването, публикувано в Journal of Epidemiology and Community Health, разкриват, че повечето бременни говорят по телефона най-малко четири пъти на ден.

Бяла смърт при температури и над 0 градуса



Повече от половината случаи на измръзвания в планината са регистрирани при температури над нулата. За да загине човек от преохлаждане и т.нар. бяла смърт, изобило не е задължително температури те да са минусови, каза г-р Славян Стоилов по време на медицинските семинари в програмата на Банско „Филмфест“. Обикновено това се случва между 0 и 10 градуса, когато хората са спокойни, че е топло, не се обличат, посягат

някъде, полагват, почват да губят топлина и след няколко часа заспиват.

Много важен фактор е вятърът - при 10 км в час той отнема 4 пъти повече топлина. Тук говорим за субективна температура. При минус 1 градус и вятър 8 км в час усещането е за минус 3 градуса. При 60 км в час скорост на вятъра става минус 20. "Толкова е драстично. Затова е жалко да четем по форумите осъдителни коментари, че не е направено

всичко възможно някой да бъде спасен. Всяка година по някой загива, и то защото няма къде да ги чуе тези неща, а и не се интересува да ги намери. Може да прочетем по вестниците, че температурата е била минус 18 градуса, но ако на билото на връх Ботев е духало с 60 км в час, говорим за минус 50 градуса. Това е субективната температура" - каза г-р Стоилов в презентацията си "Медицина за пътешественици". (ЖЗ)



Здравето на малките деца си пада най-много от бързото и некачествено строителство

Кристина ПЕШИНА

Откритието за наличие на генномодифицирани организми в храните доведе до масова истерия в целия цивилизован свят. Като че ли изведнъж се замислихме и си дадохме сметка, че плодовете и зеленчуците са изгубили отдавна вкуса си, който помним от миналото. Подобно на западните си съседи и ние започнахме да обръщаме все по-голямо внимание на етикетите върху продуктите и плахо пристъпихме в новоизлюпените магазини за биологично чисти храни. Всички обаче знаем, че храната не е единствената заплаха, която ни дебне. За съжаление отдавна не живеем в екологично чист свят. Въздухът, който дишаме, е тотално замърсен от индустрията и транспорта, дори кравите бяха обвинени за глобалното затопляне. Според официалните данни на американската Агенция за закрила на околната среда се оказва обаче, че въздухът в затворените помещения е от 2 до 5 пъти по-замърсен от външния. Това може да шокира мнозина от вас, но то не е никакво откритие.

Още след Втората световна война в Германия се заражда екологично движение Building biology („Строителство за живот“). Загрязени за нарастващото в градовете население специалисти са установили, че бързото и некачествено строителство може да има лоши последствия върху здравословното състояние на обитателите. Най-уязвими са малките деца и възрастните хора.

Медиците вече са категорични, че бумът на алергиите, увеличаващата се бройка на боледувачи от астма, мигре-

на, рак, стерилитет, хиперактивност при децата се дължат до голяма степен на токсините, намиращи се в дома ни. Замърсители, които поемат през кожата си или чрез вдишване.

С появата и развитието на новите технологии в жилищата си приютяваме все повече източници на вредни излъчвания (мобилни телефони, wi fi модеми), като удар върху здравето ни нанасят и PVC настилки, мебели от формалдехидни смоли, които освен на физическото ни състояние се отразяват и на психическото.

Притеснително е да разбереш, че твоят дом не е твоята крепост. Освен от теб той е обитаван и от най-различни микроби и бактерии, носещи се във въздуха, също толкова вредни за здравето ти като генномодифицираните организми в храната. Преди да сме се паникьосали съвсем, трябва да знаем, че учените са се погрижили да създадат продукти, които да „излекуват“ жилищата ни. Нас-

Направете вашия дом крепост срещу отровите

● Цените на екологичните стоки са по-високи, но разходите си заслужават

Въздухът в затворените помещения е от 2 до 5 пъти по-замърсен от външния

коро те достигнаха и до нашия пазар.

В София отвори врати първият биомагазин за дома. В него може да откриете всичко - препарати за почистване и перилни препарати изцяло на растителна основа. Бои, мазилки, оцветители с естествени съставки, които са безвредни и за хората, и за околната среда. А фотокалитичната боя, която се предлага, ще пречисти въздуха в затвореното помещение. С помощта на светлината само за няколко часа тя разгражда вредните замърсители и миризмите във въздуха, включително опасните летливи органични съединения като формалдехида. Те са изключително опасни и канцерогенни. Съдържат се и се излъчват от най-различни продукти, направени от синтетични материали, бои, лепила, препарати за почистване, нови мебели, килими, строителни материали, включително и в цигарен дим.

Знаем колко важен за човек е здравословният



Матраците от естествен латекс гарантират дълбок и здравословен сън

сън. За пълноценна почивка магазинът предлага матраци от естествен латекс, спални комплекти от органичен памук, вълна и дива коприна. Възглавници, пълни със стелпа, билки, соли, просо и алпийски бор. Цените варират, но голямата лева може да се сдобие с една такава. За матрак ще ви се наложи да се изръсите повече - над 1000 лв.

Специалните защитни пердета, които се предлагат, предпазват дома ни от нахлуващите през прозорците електромагнитни вълни. Може да изберете между памук и полиестер. В магазина може да намерите и различни специализирани екопродукти за деца - възглавнички, постелки, завивки, играчки.

Производители на биопроодуктите са водещи фирми от Германия и Швейцария, доказали се на световния пазар.

Естествено цените на екологичните стоки са по-високи от техните изкуствени заместители. Това донякъде се оправдава от самите съставки. Отглеждането и обработката на органичния памук отнемат повече време, изискват повече труд, включително и ръчен. Доколко готови сме да направим компромис със здравето си за сметка на цената, всеки

решава сам.

Ако все пак искате да направите нещо по въпроса с дома ви, няма да сбъркате, ако посетите магазина за биопродукти. Най-малкото просто

ей така, от любопитство. Там ще получите информация за най-новите продукти, които се предлагат на пазара, и отговор на всичките си въпроси.



Екологичното движение Building biology („Строителство за живот“) се заражда в Германия още след Втората световна война, за да се бори с изобилието от вредни токсини в дома

ГелоМиртол® Форте
ГелоМиртол®
Стандартизиран Миртол

Клинично доказан при бронхит и синусит

Ефекти:

- втечнява секрета
- повлиява кашлицата
- улеснява отхрачването
- противовъзпалителен ефект

Лекарствен продукт без рецепта, за възрастни и деца над 4 години. Съдържа стандартизиран миртол. Преди употреба прочетете листовката.

POHL BOSKAMP LIBRA AG



Небрежните към външността си отблъскват работодателите



Как да изберем масло за автомобила си

Козметика в снежно-зимен тон

● Кои продукти ще ни осигурят ефективна защита срещу атаките на студеното време

Даниела Севрийска
d.sevriyska@health.bg

Мразовитата зима не вещава нищо добро за кожата - можете да бъдете абсолютно сигурни в това. Характерните по това време на годината температурни колебания, силен вятър и висока влажност нанасят сериозни поражения върху външния вид. Една от основните причини за това е, че студът затруднява нормалното функциониране на мастните жлези и резултатът е суха, бледа и състарена кожа. Специалистите обаче уверяват, че стига да полагаме правилни и систематични грижи, имаме всички шансове да сияем с пълна сила и през зимния сезон.

"Промените във времето предизвикват изменения в различните типове кожа. Така например мазната кожа може да се превърне в нормална, а нормалната да придобие някои белези, характерни за сухата" - обяснява козметичката Стела Хаджиева.

През зимата в нейния салон важи едно желязно правило - никакви експлоации или пилинг процедури. "Неблагоприятните атмосферни условия изсушават достатъчно кожата и я предразполагат



За да изглеждаме неустойчиви по време на коледните и новогодишните празници, трябва предварително да сме се погрижили добре за кожата си

Снимка Миро ЗЛАТЕВ, Булфотом към раздразнения, сърбежи и дори лющене. Точно заради това през студентите месеци трябва да се акцентира върху овлажняващите, подсилващи кремове, а не да се употребяват по-агресивните експлоанти."

Добрата новина - в днешно време козметичният пазар изобилства от артикули, които се сочат като подходящи за употреба през зимата. Лошата - да се ориентираш из безбройните лавици с кремове и лосиони коства мъчителни усилия. Как да разберем кои точно продукти ще ни свършат най-добра работа?

Съветът на Стела Хаджиева е да се търсят кремове с бадемово масло, които са изключи-

телно подходящи за зимата, защото имат отличен подхранващ и витаминизиращ ефект.

"Бадемовото масло е богат източник на протеини, витамини Е и В, магнезий, фосфор, цинк и мед. Ако кожата е силно зачервена от студа, върху нея могат да се нанасят продукти с екстракт от невен. Тази билка успокоява кожата и ѝ осигурява по-нататъшна защита от пораженията, които причиняват мразовитите температури. Важно е да се знае, че зимните кремове и лосиони трябва да се нанасят върху кожата поне половин час преди да се излезе навън."

Понякога се случва, без да искаме, било поради



Важно е да се знае, че зимните кремове и лосиони трябва да се нанасят върху кожата поне половин час преди да се излезе навън

незнание или небрежност, сами да утежняваме състоянието на кожата си през зимата. Така една на пръв поглед безобидна постъпка като прекаляване с козметични продукти, съдържащи алкохол, или игнорирането на кремове със слънцезащитен фактор може да доведе до трайни кожни увреждания.

"Слънцето грее през цялата година дори когато не го усещаме заради студеното време или тъмните облаци. Ултравиолетовите лъчи си проправят път сред тях и постоянно бомбарди-

рат кожата - предупреждава Стела Хаджиева и допълва: - Козметиката със слънцезащитен фактор е задължителна и през зимата, особено за любителите на снежните спортове. Много хора не знаят, че всеки път, когато получат някаво слънчево изгаряне, в структурата на кожата клетките настъпва промяна, която с времето става необратима. Тя води до преждевременни бръчки, обриви, а понякога и до перманентни кафяви петна.

Макар всяка година тенденциите в зимния грим да се променят, има няколко универсални правила, които е добре да се спазват. Приберете ярките, блестящи сенки и ги заменете с матови в кафявата и сивата гама. Тъй като през зимния сезон кожата става по-бледа (заради недостига на витамин D), мисията на фон дьо тена е да ѝ придаде свежест и жизненост. За тази цел трябва да изберете такъв, който е с един тон по-тъпък. Това ще направи тенна по-естествен и привлекателен.

Врагове на красивите нокти

Ако и през зимата искате да се радвате на добре поддържани ръце, в никакъв случай не пренебрегвайте редовните грижи за ноктите. За тази цел обаче трябва да сте наясно кои фактори най-много увреждат тяхната структура.

○ Хранителният режим, от който отсъстват витамин В, цинк, калций или мастни киселини, е пагубен за вида, цвета и здравината на ноктите.

○ Технологичният прогрес е дал на света достатъчно пособия, които могат да бъдат използвани при различни ситуации. Затова няма никакво оправдание ноктите да бъдат използвани за отваряне на бутилки или изстъргване на засъхнали петна. Ако често ги употребявате с такива цели, не се учудвайте защо се чупят или напукват.

○ Някои лакочистители могат да имат доста агресивни за ноктите съставки, затова купувайте само доказани марки и четете внимателно съдържанието на продукта. Дори избраният от вас лакочистител да има допълнителни действия като заздравяване и подхранване на ноктите, избягвайте да го използвате по-често от веднъж седмично.

○ Винаги обръщайте внимание на кожичките, които действат като граница между пръста и ноктя. Оттук ноктите започват да растат, затова всяко увреждане на кожичките може да повлияе негативно върху здравината и развитието на ноктите.

○ Ноктите лесно се дехидратират, ако са изложени за по-дълго време на влиянието на водата. Чистенето на къщата с гумени ръкавици може и да не е особено секси, но само така може да защитите ръцете и ноктите си.

ДУМИТЕ Съновигението



Румел ЛЕОНИДОВ

Ако не разбирате какво става в България и все още се питате: аз ли сънувам този живот, или той ме сънува всеки ден, най-добре е да спрете с въпросите. И тръгнете с отговорите. Те се намират в принципите на сънищата. Има написани четива, но няма кой да ги провиди. За какво иде реч? Ами за познато-непознати работи. Например, какво всъщност са сънищата, кой и как измерва силата на съня, има ли различни видове сън, могат ли сънищата да са вид стимулиране, как да ги използваме, възможно ли е сънуване в група, или спането си е реално астрално пътуване... Проблемът е буген от векове, той не спитом е тайнство на тайнствата, до което всеки се е докосвал. Анализи много, но сякаш липсва последният извод от изследователския опит на човечеството.

Човек не изсмуква съновигенията си от пръстите. Всеки сън има моралното право да бъде признат за автор на тази тайна. И той въобще не ни обещава, че споделилите ни видения ще се превърнат в реалност. Кое то също е здравословно, защото и без друго ни дойде байгън от общи обещания и безнадеждни надежди.

Добре е, че българинът не сънува онова, за което мечтае - той отпавна не е петел, който пази съня на децата си.

Като общност не мечтаем заедно, затова и ние, мъжете, за разлика от противния пол, откъдето се помним, ни се присънват все едни и същи неща...

Тихо се твърди, че сънищата са мост между нашето будно състояние и нецензурираната ни, по-искрена част от самите нас. Кое то, ако не е сладката истина, поне не е гнусна лъжа.

Затова четете сънищата си, опишете ги и не се цензурирайте, поне вие, скъпи момичета! Жената е жена и на 20, и на три пъти по 20 години. Не допускате и сънищата ви да бъдат ограбени. Защото те уравновесяват. Вдъхновяват. И лекуват дори.

Живейте искрено, сякаш сънувате за последен път!

Здраве през всички сезони

Възстановява чревната микрофлора при:

- диария, причинена от антибиотици
- диария, причинена от вируси и бактерии, особено през есенно-зимния сезон

Спомага за укрепване защитните функции на организма

Lacto 4
пробиотични капсули

Медицински оп. ЕКОФАРМ, 1021 София, бул. "Царев Вил" 14, в. 2, тел.: 02/ 963 15 36



Баскетболът е светът, около който се върти ежедневието на семейство Папазови

Тити, каква е традиционната програма на твоео семейство по коледно-новогодишните празници?

- Коледа е един от най-стойностните и семейни празници. От дете съм възпитан да спазвам традициите. Важно е да ги има в семейството.

- Би ли си запазил маса в ресторант или в бар за тези дни, мнозина "модерни" хора го правят?

- В никакъв случай, нашата традиция е различна. Майка ми е на възраст и всяка Коледа и Нова година се старая да прекарвам с нея. Само веднъж или два пъти съм бил в чужбина на Нова година. Независимо че дълги години Коледа беше забранена за българите, в моето семейство тя беше големият празник. За Нова година е по-възможно човек да излезе навън, да се весели. Така е и по света - веднага след Нова година идва работната седмица.

- Кога раздаваш подаръците вкъщи, децата ти вярват ли в Дядо Коледа?

- Малкият все още вярва. На големия преди няколко дни му разказах, че Дядо Коледа не съществува реално, че той е илюзия и мечта. Той не се замисли много и веднага ме попита - щом няма Дядо Коледа, защо веднага не купим плейстейшън? Наложих се подаръкът да бъде купен още на 29 ноември. Обе-

цахме си обаче, че няма да казваме на малкото, за да се радва. Иначе в последните три години аз се преобличам като Дядо Коледа и давам подаръците на децата на сестра ми и на моите. Нито веднъж досега не ме разкриха.

- Дори и по начина на говорене ли не те хванат?

- Е, аз говоря бавно, в стил "бо-бо-бо".

- А ти какъв подарък очакваш за празниците, писал ли си писмо?

- Не съм писал, защото съм осъзнал, че единственото, което всички хора на Земята трябва да искат, е здраве.

- Има ли все пак по-

дарък, който би те зарадвал?

- Да кажа честно, материалните подаръци трудно биха ме зарадвали. По-голямо значение има жестът на човека, който го прави.

- Искаш да кажеш, че не си суетен?

- Не, не съм. Аз съм един скучен, несуетен и нематериален човек.

- Как тогава те търпи съпругата ти?

- Тя е същата. Разликата между нас е, че тя е много скромна, а аз съм доста нахален. Така се допълваме двамата. Всекидневието ми е доста еднообразно. Цялото ми семейство е роб на про-

Аз съм скучен и нематериален човек

● С Константин Папазов-Тити разговаря Екатерина Генова

фесията ми. Ако децата не го усещат, защото са малки, то съпругата ми със сигурност си пати от това. Но тя принадлежи също на баскетболната гилдия и се надявам да ме разбира.

- Ще настояваш ли децата ти да станат баскетболисти?

- Ще бъда щастлив, ако изберат това. Сега ме казват, че го искат, но аз вярвам в Господ и смятам, че трябва да се занимават с онова, което събда-

ва малко ме притеснява. Ние непрекъснато му обясняваме за дома, от който го взехме, за това, че го е родила друга майка. Но той бързо отговаря, "не е вярно, ти си ме родила".

- Значи твърдо сте решили да му разкажете неговата история?

- Да, но се страхувам от лошотията на хората. Защото със сигурност, ако не го направим ние, ще се намери добротел, който ще му каже и ще украси истината. Това се случва в България непрекъснато. Майка ми казва, че казанлъчаните (понеже баща ми е оттам) на хамсията казват кит. Всяка история у нас се украсява от човек на човек и накрая почти няма нищо общо с истината. Българинът е клюкар, интересни са му негативните, лоши новини. Купуваме само лошата информация, доброто не се продава лесно. За съжаление това поведение се споделя и от политиците. За тези 20 години демокрация се оказа, че новите политици са същите като мислене, но облечени в други грехи.

- Би ли застанал начело на кампания, рекламираща доброто и положителното в говоренето, в общуването, кампания срещу клюките?

- Ние сме около 5 милиона българи (отдавна не сме 8 милиона, както се отчита). Ако всеки от нас всеки ден прави една йота добрина, 5 милиона йоти не са малко. Но това

няма как да стане. Ето, вижте политическите кампании. Ние не гледаме кой може да е по-добрият за България, а съдим за всеки според личните си пристрастия. Конкуренцията в политиката трябва да е като в спорта - не да вадиш кирливите ризи на другия, а да намериш начин да използваш неговия потенциал, за да направиш по-добър живота на хората. Стига сме се противопоставяли! Едно и също е всеки път. Смениха се вече 4 политически формации и разликата е само в изказа, не и в същността. Сега лидерът е по-близо до хората, събира тяхното огромно одобрение, но нищо по-различно от другите политики като същност. Популизмът ни съпътства всеки ден.

- Говориш като много разочарован човек.

- Аз се чувствам много добре в България, доволен съм от реализацията си. Но всеки трябва да разбере, че сам може да промени съдбата си. А не да разчита на един-единствен човек. Не се е намерил този един геней, който ще ни направи всички щастливи. Ако имаме такъв политик, отдавна развитите страни щяха да са го поканили при тях. За да си политик от висока класа, трябва да си широко скроен, да обичаш хората и да си признаваш грешките. Не съм чул досега някой да каже: "Аз срещих". Всички се оказаха вундеркинди, говорят в първо лице единствено число.

- Политиката никак не ти е безразлична...

- Скоро участвах в една дискусия, в която направиха тъжния извод, че в България се противопоставят магистрала срещу мозъци. Този избор хич не ми харесва. Трябва да сме наясно, че решението за влизането ни в ЕС беше на самата Европа. И всички политици, които се удрят в гърдите, че имат принос за това, добре знаят, че решението беше глобално и независимо от нас.

- Освен здраве какво друго пожелаваш за себе си за следващата година?

- Аз вярвам в Господ. Каквото е писано, това ще стане. Има няколко задължителни неща за един вярващ - да създаде семейство, да създаде поколение. Всичко друго е суета.

”

Купуваме само лошата информация, доброто не се продава лесно



Въпреки някои негативни нашенски черти, които го гразнят, Тити признава, че се чувства добре в България и е доволен от своята реализация тук
Снимки Росен ВЕРГИЛОВ

Красивата външност помага не само в личния живот, а и в изразяването на кариера. Докато преди години привлекателните мъже не ги смятаха за геници, а хубавите жени само за безполезна украса на интериора, то днес тенденциите се променят точно в обратна посока. Доказано е, че добре изглеждащите служители заработват средно с 10% повече от колегите си със стандартна външност.

А американски психолози и социолози са дошли до извода, че размерът на заплатата зависи от талията. Специалистите провели изследване, в което участвали повече от 10 хиляди служители на крупни корпорации, започвайки от "Макдоналдс" и стигайки до гигантите в компютърните технологии. Оказало се, че надницата на стройните американки е средно с 15,5\$ по-висока.

Подобно проучване са направили и експерти от университетите в Тексас и Мичиган, като разгледали личните дела на свои бивши студенти и оценили външността им по петобалната система. След това се свързали с тях и установили настоящите им доходи. Получили се следните резултати - пет години след дипломирането им доходите на тези, които били оценени като красиви, били с 10% по-високи от тези на колегите им. Притежателите на стандартна външност получавали с 9% по-високи заплати от определено некрасивите служители. Като изследователи те не пропуснали да отбележат, че външният вид не зависи само от природата, а и от желанието на хората да изглеждат добре.

Върху нивото на заплатата влияе преди всичко състоянието на зъбите (знаменитата американска усмивка), на кожата и естествено - телото. Здравословният начин на живот от известно време е приоритет в

Тънка талия +
холивудска усмивка =
добре платена работа



Размерът на заплатата зависи и от... талията

● Хората, които са небрежни към външността си, отблъскват не само работодателите, а и парите

САЩ, затова хората, които изглеждат добре и държат на формата си, получават в пъти повече от колегите си с наднормено тегло. Стройните служители много по-лесно и по-бързо израстват и в кариерата. Красивата външност се приема като залог за успех, а развалените зъби и затлъстяването говорят за мързел, което е несъвместимо с успеха.

Изследване, проведено от колежа в Лафайет в университета в Ню Йорк, показало, че жените, страдащи от затлъстяване, получават от 17 до 25% по-ниски заплати от равните им по възраст и квалификация колежки.

Закръглената жена е

за предпочитане даже пред висока заплатата. Това пък твърдят група австрийски учени начело с немския психолог Брюс Хидей. Четвърт век те наблюдавали 60 хил. немци и установили, че усещането за блаженство може да се регулира с помощта на втората половина. Човек е щастлив, когато партньорът му е леко закръглен и весел. Не е чудно, че немците и австрийците, за разлика от другите европейци, най-малко се пристрастиха към кльощавия идеал за привлекателност. А мнозинството жени там не работят и се занимават с домакинство. Изследването показало, че хората с нормално и леко завишено тегло са по-го-

волни от живота в сравнение със слабите. Жизнерадостните и закръглени жени разват мъжа, връщащ се от работа, докато слабите дами са по-устремени към правенето на кариера, отколкото към създаване на домашен уют.

От своя страна изследователи от Харвард установили, че жените, които на първо място в живота си слагат кариерата, два пъти по-често страдат от сърдечни пристъпи. Учените провели допитване между 17 хил. жени мениджъри на възраст между 50 и 60 години, като проследили изкачването им по служебната стълбица и сравнявали отделните етапи

от кариерата им със здравословното им състояние. Оказало се, че 88% от успешните дами страдали два пъти по-често от сърдечни проблеми в сравнение с жените, които не са напреднали толкова в работата си. При това 43% от участничките в експеримента прекарвали сърдечни операции.

А експерти от Австралийския национален университет смятат, че за да се поддържа нормална дейност на мозъка, не е необходимо само да имаш работа. Трябва тя да ти доставя и удоволствие. Изследването на австралийците доказва, че за доброто самочувствие

Красивата външност се приема като залог за успех, а развалените зъби и затлъстяването говорят за мързел, което е несъвместимо с успеха

трябва не само да имаш каква да е работа, а такава, която да ти дава възможност за самореализация и е достойно заплатена. Съветът е не да се примиряваме с безработицата, а сериозно да подхождаме към избора на длъжност и да не се захващаме с първото попаднало ни предложение. (ЖЗ)

Sotheby's предложи на търг най-старите коледни картички

Три коледни картички, които се смятат за най-стари в света, бяха предложени на търг от аукционната къща Sotheby's. Всяка честитка предварително е оценена на 10 хиляди долара. Картичките са били пуснати в Лондон през 1843 година. Те били отпечатани в неволяна тираж и са рисувани ръчно. На две от тях са изобразени празнични трапези, а на третата - фрагмент от коледен концерт. Върху картичките има изписани и поздравителни надписи.

Спорег представител на аукционната къща за

времето си картичките са били доста скъпи, но не бива да се мисли, че са имали зашеметяващ успех и са се развали на огромно търсене. Самата трагична

ция на изпращане на коледни честитки се е появила по-късно.

Една от картичките вече е била продадена през 2007 г. за 16 хиляди долара.



"Включи на скорост" с НЕОСТАВИТ®

S-класа сред новото поколение ставни продукти

Д-р Сашо Асьов, началник отделение „Клинично“, Втора клиника по ортопедична травматология в „Пирогов“:

„От дегенеративни ставни заболявания страда половината от населението над 40 г. Затова в последните десетилетия се разработиха нови съвременни продукти - хондропротектори, които дълготрайно подобряват функциите на ставите. В моя клиничен опит аз прилагам един нов, но УТВЪРДЕН препарат от тази група - НЕОСТАВИТ. В основата на продукта е NS7 Joint Complex®, който съчетава 4 важни за ставите съставки - Д-глюкозамин сулфат, Хидролизирани колаген тип II, Хиалууронова киселина, Хелатен калциев Л-аспартат. Приложението на НЕОСТАВИТ при голям брой мои пациенти потвърди очакванията ми за МНОГО ДОБЪР И ПРОДЪЛЖИТЕЛЕН ЕФЕКТ върху функцията на засегнатите от артритозни изменения стави“

НЕОСТАВИТ - ТРАЕН ВЪЗСТАНОВИТЕЛЕН ЕФЕКТ ПРИ УВРЕЖДАНЯ НА СТАВИТЕ

Doych Ltd
Верният път към здравето

Търсете в аптеките. При липса, поръчайте на аптекаря.
Безплатна консултация на
тел. 032/ 58 86 19, GSM 0888 655 505

www.doych.eu

Край на мъките с мъртвата точка

● Новата система, помагача на периферното зрение, направи своя дебют в Citroen C4

Всички шофьори изпадат в критични ситуации при смяна на лентата в платното заради мъртвата точка във видимостта при страничните огледала. По време на движение настъпва момент, в който изпреварващият ви отляво не се вижда в огледалата. Компанията Bosch разработи система, подпомагаща "периферното" зрение на автомобила. В нея на помощ идват ултразвуковите сензори, но в случая са комбинирани с електронни компоненти, които така или иначе присъстват в автомобила. Това на свой ред

допринася за значително намаляване на цената на системата, сравнено с уредите, служещи си с радар или видео. Нововъвеждението на Bosch е способно да регистрира обекти на разстояние три метра странично и диагонално откъм задната част на колата, а това означава, че покрива прецизно местата на мъртвата точка. Ако сензорите открият друг автомобил, техният сигнал първо бива проверяван за достоверност, за да бъде избегната фалшива тревога. След това системата предупреждава шофьора по два възможни начина -

веднъж визуално, а веднага след това, при липса на реакция, и акустично.

Ултразвуковите сензори са монтирани странично на автомобила в задната и предната броня. Двата задни следят "мъртвите точки" вляво и вдясно. Предните са използвани изключително за проверка на достоверността. Ако например предният ляв сензор открие обекта преди задния аналогичен, е повече от ясно, че това е насрещно движещ се автомобил от другата страна на пътя и системата не предупреждава шофьора.



Същата техника разпознава и паркираните коли, пътните знаци и разминаването с други автомобили. Алармата се включва само в случай че страничните сензори регистрират обект,

който не е бил открит от предните. Системата работи при скорост между 10 и 140 км/ч. Съвременната технология направи своя глобален дебют в новия френски модел Citroen C4.

BMW 6 Series Coupe - радост за манияците

Новото 2+2-местно BMW Concept 6 Series Coupe обещава неизживявана досега спортна радост от шофирането за манияците, любители на екзотични автомобили. Прототипът демонстрира класическите качества на BMW купетата, като дългият капак на двигателя, късият преден надвес и ниският силует, както и динамичната линия на покрива подчертават хулиганския нрав на модела. Характерните линии по цялата дължина на прототипа и всички елементи на каросерията са оформени като едно

цяло. Сред привличащите погледа детайли на прототипа са и новоразработените LED-фарове. Оформените по типичния за марката L-образен стил задни светлини на BMW Concept 6 Series Coupe осигуряват оптичната връзка между страничните части и задницата на автомобила. Два захранвани от LED-източници светлинни блока осигуряват характерния за BMW нощен дизайн. Този ефект се подсилва и от L-образната форма на долната част на светлините. Мигачите, габаритните и стоп светлините също се осигуряват от LED-източници на светлина. Системата за управление iDrive се намира в средата на арматурното табло. Освен това концептуалният автомобил е оборудван с познатия от серийните модели на BMW и уникален Head-Up дисплей. Музикалната наслада се дължи на HiFi системата - дело на датския специалист по аудио системи Bang & Olufsen.



СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА



Моторните масла са мехлем за двигателя

Темата за моторните масла винаги е актуална, защото е съобразена с появата на нови модели автомобили. В студено време обаче всеки, който обича автомобил си, е длъжен да запали мотора и в минусовите температури да остави колата на място да поработи. Така след 2-3 минути маслото ще се раздвижи в агрегата, ще има по-добри смазочни свойства. При голям студ маслото може да премине в състояние тип пухтия или желе. Затова обикновено през зимата и при ниски температури се сипват и добавки. Лошо за техническата издръжливост на двигателя е, ако при студено време след завъртането на контактният ключ шофьорът веднага потегли. Съдържанието и свойствата на моторните масла се класифицират по две основни характеристики: вискозитет и експлоатационно равнище. Вискозитетът се обозначава с аббревиатурата SAE, която е съкратено назоваване на Обществото на автомобилните инженери. За експлоатационното равнище съществуват две обозначения - API на Американския петролен институт и CCMC на Европейските ав-

топроизводители. Три са основните видове смазочни масла - минерални, полусинтетични и напълно синтетични. Първите са подходящи за по-стария автомобил парк. Полусинтетичните имат добри смазочни свойства, но не отговарят на изискванията на най-съвременните автомобили, произведени след 2005 година. Пълната синтетика е с доказан динамичен вискозитет. За това какъв тип моторно масло е необходимо за вашия автомобил може да се осведомите от инструкциите на производителя. Обикновено компаниите препоръчват на коя марка масло да заложите. По класификация моторните масла се разделят на 10 вискозитетни класа. Зимните се обозначават с буквата W и цифри. Така на опаковката на тубата може да четете 0W, 5W, 10W, 25W. Летните масла се обозначават с цифрите 20, 30, 40 и 50. Динамичният вискозитет е съобразен с въртенето на колянния вал и лагерите, както и с изпомпването на маслото от картера до отделните точки на смазване. Ако пише масло 5W, това означава, че смазочните му свойства се проявяват и

при температури до минус 30 градуса по Целзий. Обозначение 15W ви подсказва, че можете да заложите на това масло за температури от минус 15 до минус 20 градуса. За летните масла, колкото цифрата е по-голяма, толкова маслото е по-гъсто и може да се използва при по-високи температури. У нас заетна експлоатация най-подходящи са едносезонните масла от клас 30 и всесезонните от клас 40. При последните обозначението е като при математически дроб - числителят показва зимния вискозитет, а знаменателят - летния. Така например 15W40 се чете като възможност за експлоатация през зимата до минус 15 градуса и възможност за работа през лятото до 40 градуса. Другата подробност е, че маслата за бензинови двигатели се обозначават с буква S, а тези за дизелови - с C. Важно е да се знае, че доливане на масло се прави единствено при нестартиран двигател. Автомобилът преди това не трябва да е бил в движение.

Страницата подготви
Стамен ЗАХАРИЕВ
Снимки авторът

Всяка година списание Time публикува рейтинг на най-ценните изобретения през годината. Предлагаме ви 10 от тях, които според нас са най-любопитни и полезни. И така, с какво ни зарадва човешката изобретателност през 2010 година?

1. Изкуствени бели гробове

Учени от САЩ с помощта на стволови клетки успяха да създават в лабораторни условия бели гробове. Те на 95% изпълняват функциите на истинските при мишки. Следващата стъпка ще е бял гроб и за хората.

2. Таблет iPad

Благодарение на таблета iPad, пуснат от Apple, и други компании се захванаха да произвеждат компютри с размерите на метракда. Свои таблети вече продават Samsung, LG, HP, Dell и др.

3. Нова коприна

Помните ли популярната някога чаена гъба? Из-



легователка от Лондон успя да „опитому“ бактериите, които я създават. Тя събира и изсушава произведената от тях целулоза и прави от нея красива копринена тъкан.

4. Камера-наушник

Тя е измислена от баща, притеснен от неудобствата на обикновената камера - ръцете и очите ти са заети, няма как да следиш децата. Изобретението се крепи на ухото и може само да изпраща видеото в интернет.

5. Игла за вълна

Woolfiller е направено от парче вълна и игли с кукички. Приспособлението е незаменимо, когато трябва да закрепиш просян от молци пуловер. Дуп-

Човешкият гений предложи летящи автомобили и роботи-учители



ките просто зарастват.

6. Автобус-тунел

Китайците също страдат от задръстванията. Затова започнаха изпитанията на гигантски автобус, висок 4,5 м и широк 6 м. Той се движи по релси, а автомобилите и микробусите минават под него.

7. Робот-учител

В няколко училища на Южна Корея андроиди успешно преподават на де-



внедрят само в армията.

9. Летящ автомобил

Само срещу 200 хил. долара още през 2011 г. в САЩ ще може да се купи автомобил със съвсем крила, възглавници за безопасност и парашути. Возилото е създадено специално за онези райони, до които никакъв друг транспорт не може да достигне.

10. Енергия от човешкото тяло

Правейки една крачка, ние изработваме 70 ватта енергия. А неговата разходка може да зареди мобилен телефон. Това установиха американците и получиха енергия, поставяйки особени кристали в обувките. Французите пък въпрегнаха топлината на пътниците в метрото и я препратиха към жилищните сгради. (ЖЗ)

WikiLeaks хвърля информационни бомби от... бомбоубежище

В световните средства за масова информация се появиха снимки и видеofilми от шведския център Pionen, принадлежащ на интернет доставчика Bahnhof ISP. Центърът е разположен в подземна противоядрен бункер в Стокхолм и на неговите сървъри се е приютил скандалният сайт WikiLeaks, който разпространи секретни документи.

Pionen е построен на дълбочина 30 метра в гранитен блок под стокхолмския парк Витаберг в

периода на студената война. Бункерът и сега може да издържи пряко попадение на водородна бомба.

За резервното електрозахранване на центъра отговарят два дизелови двигателя Maybach MTU с мощност 1,5 мегавата. На входа са поставени две врати, дебели по 40 см. През 2008 г. бункерът беше преустроен по проект на известен швейцарски архитект. Бомбоубежището се състои от хол и четири големи помещения. Той е снабден с

множество лампи, излъчващи дневна светлина, под които зелените живи растения, бълбукаят изкуствени водопадци. Има и 2600-литров аквариум, а подът в конференционната зала е оформен като повърхността на Луната. Площта на цялото съоръжение е над 1000 кв.м.

Според вестник The Daily Mail архитектът и дизайнерът на бункера е бил вдъхновен от филмите за Джеймс Бонд. Генералният директор на Bahnhof Йон Карлунг твърди, че това е най-на-

деждният бункер в света, който ще остане невредим дори ако всички останали информационни хранилища бъдат унищожени. Бункерът е снабден и с филтри срещу радиоактивно излъчване.

През годините на съществуването си WikiLeaks неведнъж е сменял хостинг-провайдерите си. Първоначално е работил с небезизвестната компания PRQ.se. По-късно работна площадка на скандалния сайт стана центърът на американската компания Amazon,



която прекрати взаимоотношенията си с WikiLeaks заради неспазване на правилата. А през 2010-а сайтът прехвърли

данните си в Pionen, до голяма степен разчитайки на действащите в Швеция закони за свобода на информацията.

Новооткрит луксозен дом за стари хора "Вежен" до к.к.Златни пясъци - Варна приема обитатели на цена от 25 лв. дневно.

Тел. 052 767160;
0878 737520;
www.vezhen-bg.com



ИСТОРИЧЕСКИ КАЛЕНДАР

15 декември 1944 г. - Започва издаването на периодично историческо списание "Исторически преглед".
16 декември 1869 г. - В Ресен се ражда г-р Христо Татарчев, първ председател на Централния македонски революционен комитет, сформирани заедно с Дамиян Груев и Петър Попарсов през 1894 г. в Солун.
16 декември 1916 г. - В Шумен се ражда поетът Иван Пейчев, починал на 9 юли 1976 г.
17 декември 1959 г. - Умира скулпторът Андрей Николов, роден

във Враца на 29 април 1878 г.
18 декември 1852 г. - Роден е в Болград, сега Украйна, ген. Данаил Николаев, изиграл решаваща роля за Съединението на Северна и Южна България, починал на 29 август 1942 г.
18 декември 1860 г. - В Цариград се подписва акт за присъединяване на българския народ към Римокатолическата църква, в значителна степен и като последица от насърченията, които Русия дава на Цариградската гръцка патриаршия за неотстъпчивост спрямо българите.

19 декември 1901 г. - Роден е в Разград Димитър Ненов, композитор, пианист и музикален педагог, архитект, починал на 30 август 1952 г.
20 декември 1868 г. - Роден е във Варна Димитър Страшимиров, историк и обществен деец, починал на 2 март 1939 г.
20 декември 1894 г. - Народното събрание гласува Закон за проектиране и построяване на железопътна мрежа в България.
20 декември 1943 г. - Като "жива торпила" във въздушен бой загива летецът изтребител Димитър Списаревски в защита на Отееството, роден в Добрич през 1916 г.

20 декември 1968 г. - От тази дата насам Българската православна църква се води по т. нар. поправен Юлиански календар, с което всъщност се въвежда общоприетият Григориански календар, без да се променят датите на неподвижните празници.
21 декември 1923 г. - Създаден е Македонският научен институт в София.
21 декември 1947 г. - Съветските окупационни войски официално напускат България, след като в продължение на три години съдействат за настаняване на комунистите на власт в страната.

РЕЧНИК : АМАДИС, АМАКУРО, ГУГОЛ, ЛЯДОВ, МАРИМАНИ, ОКАН, ПАРАКА, ТАРАР, ЦЕНАТА

МИХАИЛ МИЦЕВ

ВОДОРАВНО: Стрес. Генофобия. Вера Кирова. Дифенин. Волан. Жерав. Росин (Жан). "Четири минути". Танит. Кила. ОЛА. Ивет. Син. Валона. Енакин (Кен). КА. Лубуго. Ока. ОСАКА. Либерец. Лами. "Ема". Ама. Ин. Тет. Лопес (Дженифер). Кисел. Бибани. Али. Атер. Лито. Ре. Екарисаж. Опут. Корал. Табак. КУГА. "Ера". "Новините". Иран. Лорет. Нина Николлина. Аноними. "Милан". "Ралица". Анамия.

ОТВЕСНО: Сегативи. Ироним. НИСАН. Биберони. Дофин. Лена. Авал. Фенивир. Нелина. Кон. Табетик. "Нун". Бич. "Лице". Атик. Синеког. Тарар. "Тя". Тинол. Либела. Вила. Алица. ИЛ. Евора. ОМО. Акуни. Сели. Екинаж. Рац (Разван). "Рамона". Етука. Манила. Есе. Уна (Паул). "На Ком". Рог. На. Бижу. Исак. Палон (Франсиско). Ретина. ИЛИ. Она. Пориџ. Каситерит. Ва. Екамет. Реми. Павета. Алопатия.

ОТВЕШНО: Седатиџи. Ироним. НИСАН.
Биберони. Дофин. Лена. Авал. Фенивир.
Нелина. Кон. Табетика. "Нун". Бич. "Лице".
Атиук. Синеког. Тарар. "Тя". Тинол. Либеда.
Вила. Алица. ИЛ. Евора. ОМО. Акуни. Сели.
Екинаж. Рац (Разван). "Рамона". Етика.
Манила. Есе. Уна (Паул). "На Ком". Рог. На.
Бижу. Исак. Палон (Франсиско). Ретина.
ИЛИ. Она. Пориџ. Каситерит. Ва. Екамет.
Реми. Павета. Алопатия.

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

Ако нямате вкъщи бяга-
ща пълтечка, можете да на-
мажете стълбите пред
вратата с вазелин и да бя-
гате на място.

* * *

Двама разговарят:

- Абе, братле, започнаха
коледните пости. Може ли
да спя с жени?

- Може само ако не са
плъсти.

* * *

Производителите на
чадъри се молят за дъждов-
но лято. Производителите
на сандали се молят за
сухо лято. Производителите
на бира се молят за горещо
лято. А производителите на
водка нямат време да се молят. Трябва
да произвеждат.

* * *

Конституцията гаран-

тира свободата на словото.
Но никой не гарантира сво-
бодата след словото.

* * *

- Иване, защо носиш
обувки два номера по-мал-
ки?

- Виж сега, жена ми е
грозна, тъпа, че и не може
да готви. Синът не ще да
учи и май изобщо няма да
завърши годината. Тъща-
та непрекъснато мърмо-
ри. Единствената радост
в живота ми е вечер да си
събуя обувките.

* * *

На въпроса "Ползвате
ли интернет?" утвърди-
телно са отговорили 100%
от българите. Такива са ре-
зультатите от допитване,
проведено в интернет.

* * *

- Госпожице, не искате

ли да се снимате в реклама
на "Колгейт", защото
бобърът ни се разболя?

* * *

Повишената подвиж-
ност на палеца на крака е
важен признак, който от-
личава хората от прима-
тите. За някои хора той е
и единствен.

* * *

Влиза мутра в бижуте-
риен магазин.

- Нося ви едно кълче злато,
искам да ми направите
халка.

- Разбира се, господине.
Ето ви нашия каталог, си-
гурно ще си харесате не-
що.

- Ти какво, не можеш да
направиш една дупка в кълче-
то ли?

* * *
 Производителите на чакърите се молят за дъждовно лято. Производителите на сандали се молят за сухо лято. Производителите на бира се молят за горещо лято. А производителите на водка нямат време да се молят. Трябва да произвеждат.
 * * *
 Конституцията гаран-

- Иване, защо носиш обувки с два номера по-малки?

- Виж сега, жена ми е грозна, тъпа, че и не може да готви. Синът не ще да учи и май изобщо няма да завърши годината. Тъщата непрекъснато мърмор. Единствената радост в живота ми е вечер да си събуя обувките.

На въпроса "Ползвателите интернет?" утвърдително са отговорили 100% от българите. Такива са резултатите от допитване, проведено в интернет.

Влиза мутра в бижуте-
риен магазин.

- Нося ви едно ключе злато, искам да ми направите халка.

- Разбира се, господине. Ето ви нашия каталог, сигурно ще си харесате нещо.

- Ти какво, не можеш да направиш една дупка в ключето ли?



Живот и Здраве

Health MEDIA

Издава Хелт ООД

Седелище и адрес на управление:
София 1421,
бул. „Черни Врхъх“ № 14,
бл. 3, партер

Адрес на редакцията:
София 1574,
бул. „Шипченски проход“, № 65

Реклама:
ХЕЛТ МЕДИЯ
София, тел.: 0887/93 98 89,
m.vazharova@health.bg

Печат (производител):
Печатница „Дружба“,
Адрес: София, ж.к. „Дружба 1“,
ул. „Илия Бешков“ №3

Действителен собственик:
Петър Григоров Велев

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

Графична концепция
РЕМЕ-син

Редактор Галина Спасова

Наблюдатели: Румен Леонидов,
акад. проф. г-р Григор Велев

Репортери: Даниела Севрийска,
Мирослава Кирилова

Преглежат: Веселка Александрова,
Росица Иванова

Коректор Татяна Джунова

Главен редактор
Петър Галев

Отговорен редактор
Светлана Любенова

Весели празници с
TECHNOPOLIS
 лесно е да избереш

Време е за подаръци

Ако се колебаете какво да изберете за близките си, подарете им **TECHNOPOLIS Gift Card**, за да направят своя избор сами.

TECHNOPOLIS Gift Card важи за покупки в хипермаркети TECHNOPOLIS. TECHNOPOLIS Gift Card може да бъде на стойност 20, 50, 100 или 200 лв. Потърсете на касите на TECHNOPOLIS.

Промоция от 10 декември 2010 г. до 6 януари 2011 г.



SONY® Комплект 3D LED телевизор KDL-40NX710 / 46NX710* и Playstation 3 160GB

- 40" (102 cm) / 46" (117 cm)* диагонал на екрана
- Резолюция: 1920x1080 FULL HD, Edge LED
- 100Hz Motionflow, Deep Black Panel
- Bravia Engine 3, Live Colour Creation, S-Force Front Surround, Ambient Sensor
- HD Тунер за цифрова ефирна и кабелна телевизия (DVB-T, DVB-C)
- Входове: 4xHDMI, Scart, RCA, Component, VGA, Optical out,
- USB (Jpeg, MP3, DivX), Режим Photo TV HD, DLNA Ethernet
- Wi-Fi вграден
- 5 години гаранция за KDL-40NX710 / 46NX710

2999
3999*



LG Комплект LED телевизор 42LE5300 и Blu-ray плейър BD560

- 42" (107 cm) диагонал на екрана
- Резолюция 1920x1080 FULL HD
- Контраст 3 000 000:1
- HD Тунер за цифрова ефирна и кабелна телевизия (DVB-T, DVB-C)
- Tru Motion 100Hz
- Входове: 4xHDMI, VGA, Component, Scart, RCA, Optical out,
- USB
- 5 години гаранция за 42LE5300

1699
 0% НАКЛАДЪТ Е 6x283,17 лв.



Колега без лухви

- 0% ГПР; 0% ГЛП; 0 лв. такси.
- 5-месечна схема на изплащане.
- Задължителна първоначална вноска, която се заплаща на касата на Технополис.
- Важи за съответно обозначените стоки в брошурата на Технополис.



Пример:
 При цена на стоката 600 лв., 100 лв. първоначална вноска и 5 равни месечни вноски по 100 лв. Плащате общо 600 лв., ГПР 0%, ГЛП 0%, такси 0 лв.
 За всички останали стоки може да се възползвате от специалните ни предложения, за които можете да получите информация в магазини.

Срок на промоцията: от 10 декември 2010 до 06 януари 2011 г.

Телефон: 0700 11 8 11

www.jet.bg

БНП ПАРИЗА
 лични финанси



+ подарък 4 GB SD карта и оригинална чанта JVC

JVC FullHD видеокамера GZ-HM310B

- Двоен слот за SD/SDHC карти,
- Сензор-1.37 мегапиксела 1/5.8" CMOS
- Увеличение-20x оптично, 200x цифрово
- HD обектив KONICA MINOLTA
- LCD Дисплей-2.7" (6.86 cm)
- Видео AVC/H.264 (1920x1080) 50i
- Фото-JPEG (1920x1080)
- Изходи: HDMI, AV, Component, USB
- 2 години гаранция

699
 0% НАКЛАДЪТ Е 6x116,50 лв.



Комплект с бинокъл Olympus 8x21RCII

OLYMPUS Фотоапарат MjuTough 3000

- Водоустойчив до 3м, устойчив на изпускане от 1.5м и гарантирана работа до -10°C
- 12 мегапиксела, оптичен стабилизатор
- оптично приближаване 3.6x
- Дисплей 2.7" (6,9 cm)
- HD видео клип със звук
- 1GB вградена памет
- Li-ion батерия + зарядно
- AV-OUT, HDMI-mini, USB 2.0
- 2 години гаранция, (30 месеца след регистрация на www.olympus.bg)

399
 0% НАКЛАДЪТ Е 6x66,50 лв.



Intel Core i3-350M
 640 GB HDD

hp Лаптоп G62-B95

- Екран: 15.6" (39.6 cm) BrightView (1366x768)
- CPU: Intel Core i3-350M / 2.26GHz
- RAM: 3 GB DDR 3,
- HDD: 640 GB, DVD +/- RW
- VC: ATI Radeon HD 5470 / 512MB
- 3xUSB, HDMI, Wi-Fi b/g/n, WebCam, VGA
- Тегло: 2.50кг
- 2 години гаранция

1149
 0% НАКЛАДЪТ Е 6x191,50 лв.



Винаги добър избор

Искате да подарите близките си, но се колебаете как?
 Подарете им **TECHNOPOLIS Gift Card**, за да направят своя избор сами.

Само сега, ако вземете кредит по 12-месечна стандартна схема на JetCredit, получавате **TECHNOPOLIS Gift Card**, заредена със сума – подарък от нас. За кредит от 3 001 до 5 000 лв. – получавате 200 лв.; от 2 000 до 3 000 лв. – получавате 100 лв.; от 1 000 до 1 999 лв. – получавате 70 лв.; от 500 до 999 лв. – получавате 50 лв.; от 250 до 499 лв. – получавате 20 лв.
 Повече за условията на www.jet.bg
 или на 0700 11 8 11.

Срок на промоцията: от 10 декември 2010 до 06 януари 2011 г.

Телефон: 0700 11 8 11

www.jet.bg

БНП ПАРИЗА
 лични финанси