



Безплатен абонамент



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



Брой 16 (116),
20 - 26 април
2010 г.
(год. IV)

Живот и здраве

Национален седмичник за здраве, здравна политика и антиейджинг

Снимка Мирослав ДИМИТРОВ, Булфотто



Пестелив или лекомислен е българинът ► 8-9

Остеопороза

Тихият Враг поражява и в активната възраст



Знаете ли, че 400 хиляди българки са засегнати от проблем, който може сериозно да влоши качеството им на живот, но същевременно е напълно преодолим чрез методите на съвременната медицина. Става въпрос за остеопорозата - заболяване, което засяга една от всеки 3-4 жени и 1 от всеки 8 мъже. Обикновено се смята, че това е болест на старите хора. Всъщност не е

така. Най-тежките поражения наистина са в третата възраст, но моментът да се противодейства ефективно е в началото на процеса.

Кога и как да се изследваме, какъв начин на живот предотвратява остеопорозата, кои са съвременните методи за лечение? На тези и на други въпроси за "тихия крадец" отговаря проф. Анна-Мария Борисова.

На стр. 5

Добрата новина

167 жени се изследваха за рак на маточната шийка

Повече на стр. 2

Завърши Sargenor Cup



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>

Брюксел не поощрява пушенето в заведенията

Европейската комisia е решила да окуражава гражданите да се откажат от цигарите, заявява говорителят ѝ Фредерик Венсан в отговор на въпрос, зададен от в. "Живот и Здраве", относно плановете на нашето правителство да отложи

въвеждането на забраната за пушене на обществени места.

"По принцип не коментираме решенията на отделните държави, тъй като въвеждането на забраната не е задължително, а само препоръчително", добави Венсан.

Финансовият министър Симеон Дянков в началото на годината огласи намерението на кабинета да отложи поне до 2011 г. ограниченията като антикризисна мярка в подкрепа на ресторантския бизнес.

Венсан обаче подчер-

та, че Еврокомисията подканя държавите членки да приложат ограничителните мерки, за да защитят непушачите. По данни на ЕС 650 000 европейци си отиват всяка година в резултат на заболявания, свързани с тютюнопушенето.

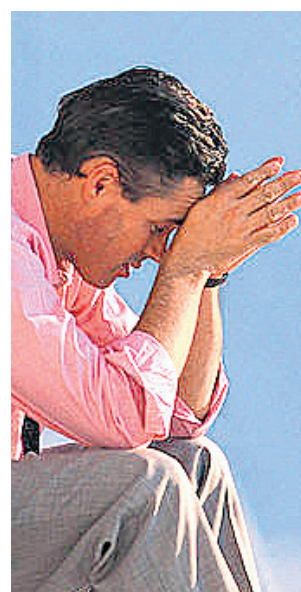


Алкохолът повишава риска от мастопатия

Употребата на алкохол значително повишава риска от развитието на доброкачествени заболявания на гърдите като мастопатия при девойките и младите жени, доказаха американски учени.

При участничките в проведеното изследване, които употребявали спиртни напитки 6-7 дена в седмицата, мастопатията се наблюдавала 5,5 пъти по-често в сравнение с младите жени, които пиели не повече от веднъж седмично. При употреба на алкохол от 3 до 5 пъти седмично рискът се повишавал около три пъти.

Авторите на изследването отбелязват, че мастопатията създава благоприятни условия за развитието на рак на гърдата, защото ограничаването на употребата на спиртни напитки при девойките е задължителна част от профилактиката на разпространеното онкологично заболяване.



Депресията може да парализира световната икономика

Световната здравна организация сериозно е разтревожена от разпространението на депресията, която е станала главна причина за неявяване на работа и вече е на второ място в списъка на заболяванията, които водят до загуба на трудоспособност. Според експертите на организацията, ако депресията продължава да се движи с такива темпове, в близките десет години може напълно да парализира световната икономика.

Сериозен дял в разпространението

на опасното заболяване има финансовата криза. Тя не само влоши материалното положение на хората, а и оказва негативно влияние върху психичното им състояние, което с времето може да доведе до сериозни негативни последици за здравето им.

При продължителен стрес и емоционално пренатоварване се стига до хронична умора, апатия и чувство на потиснатост. Тези симптоми свидетелстват за това, че стресът е прерама в депресия.

167 жени се изследваха за рак на маточната шийка

В рамките на профилактичната кампания за борба с рака на маточната шийка, проведена в Медицински център "Асцендент" през март, 167 жени са се изследвали за човешкия папилома вирус, който причинява заболяването.

От пробите 23 са да-

ли положителен резултат, което не означава, че непременно е настъпил злокачествен процес, уточниха от "Асцендент".

За разлика от цитонамазката, позволяваща да се диагностицират вече настъпилите промени в маточната ший-

ка, ДНК тестовете за човешкия папилома вирус (HPV) установяват наличието му в организма, преди да се развие туморно образувание. При ранно проследяване и адекватни лекарски грижи ракът на маточната шийка е напълно лечим, категорични са специалистите.

Медицински център "Асцендент" провежда поредица от кампании, насочени към женското здраве. При промоцио-



налните профилактични прегледи през януари са направени HPV тестове на 191 жени, като 43 от тях са се оказали положителни.

Броят на зъбите показва сърдечни заболявания

Шведски учени открили, че при загуба на зъби се повишава рискът от фатален изход при исхемична болест на сърцето. Най-опасната форма на това страдание е инфарктът

на миокарда.

По-рано проведени изследвания доказаха, че заболяванията в устата са опасни и могат да доведат до сърдечно-съдови проблеми. За първи път обаче се прави връз-

ка между броя на зъбите и риска от исхемична болест, който при хора с десет и по-малко собствени зъба е седем пъти по-висок в сравнение с хората, които имат повече от 25 зъба.



Обездвижването също вреди на ставите

Дългият престой пред компютъра в офиса също е опасен. Ставните заболявания са най-масовата патология при човека. При хората над 60-годишна възраст от 60 до 85 на сто имат различни ставни оплаквания. Това прави в България около милион и половина пациенти с хронични оплаквания - болка, трудно движение в гадената става, дискомфорт.

През последните години постоянно се увеличават операциите за подмяна на колянната става при гонартроза и на тазобедрената става при коксартроза - две много често локализиции на остеоартрозата. При младите хора причините за

ставните болки основно са физическо претоварване, микротравми при по-агресивни спортове, неправилни движения или обездвижване. Но това болката не е толкова в ставите, а около ставите. Спортът е здравословен, но трябва да се спазва баланс.

Хората, които са отговорни към здравето си, трябва да поддържат нормално тегло, умерена, но системна физическа активност, да се хранят с повече плодове и зеленчуци, да се въздържат от пушене и прекален прием на алкохол. Това би допринесло за доброто състояние на опорно-двигателния апарат.



Новините от последния час
в www.health.bg

Масажен лосион

unival 30 ml

за естествено движение

100% натурален продукт

• При напрежение, скованост и затруднена двигателна активност
• При тежка физическа работа и спорт
• След битови и спортни травми

25 ГОДИНИ
УНИФАРМ АД

За пълна информация:
Притежател 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

Пореден триумф за Ивайло Трайков в Sargenor Cup

В едно от най-оспорваните издания на надпреварата се включиха рекордните 48 състезатели от 15 клуба

Даниела СЕВРИЙСКА

За втора поредна година Ивайло Трайков спечели тенис турнира за професионалисти Sargenor Cup, организиран от "Екофарм". В повторение на финала от 2009 г. 31-годишният софиянец срази съотборника си от националния отбор Тихомир Грозданов с 6:3, 7:6 (4). След края на двубоя из трибуната масово се чуваха коментари, че това е бил един от най-интересните и запомнящи се финали в цялата история на Sargenor Cup.

Нямаше как да не се стигне до зрелищен мач за титлата, при положение че в тазгодишното издание на Sargenor Cup се включиха рекорден брой състезатели - 48 от 15 клуба в страната. Надпреварата събра на едно място най-добрите ракети на България, като единствените големи имена, които отсъстваха, бяха Григор Димитров и Тодор Енев. Логично, конкуренцията във всяка от фазите на турнира си каза думата и до финала достигнаха най-добре подготвените тенисисти.

Неблагоприятните метеорологични условия, съпътствали голяма част от шестото издание на турнира, не попречиха на Ивайло Трайков и



От ляво на дясно: Ивайло Трайков, г-р Кристина Захариева, маркетинг мениджър - "Екофарм", г-р Цонка Николова, продуктов мениджър - "Екофарм", и Тихомир Грозданов

Тихомир Грозданов да демонстрират отлична кондиция и завидна техника. Двамата финалисти изиграха един динамичен и завързан мач, който от самото начало тръгна оспорвано и продължи в същия дух.

Атрактивните разигравания буквално следваха едно след друго за радост на публиката, която се беше събрала на кортовете "Левски" във ветровитата неделна сутрин. Срещата продължи близо три часа, като особено напрегнат се оказа вторият сет, по време на който играта непрекъснато

вървеше гейм за гейм. Огромното желание за победа и на двамата състезатели си пролича ясно, като на няколко пъти след поредната загубена точка или направена грешка по терена се виждаха хвърчащи към земята тенис ракети.

В крайна сметка опитът, огромният хъс и силовите отигравания на Ивайло Трайков се оказа решаващи. Той успешно защити титлата, грабна 1000 лева от

Огромното желание за победа и на двамата състезатели си пролича ясно, като на няколко пъти след поредната загубена точка или направена грешка по терена се виждаха хвърчащи към земята тенис ракети

наградния фонд и направи сериозна заявка за силно представяне през целия предстоящ сезон.



Тихомир Грозданов е сред най-реговните участници в Sargenor Cup

В интерес на истината мнозина от зрителите стискаха палци за Тихомир Грозданов, който спечели симпатиите не само със сърцатата си игра, но и заради това, че титлата в Sargenor Cup се превръща в същинско препятствие за него. За състезателя на ТК "Левски-София" това е четвърти загубен финал, след като достигна до този етап на надпреварата и през 2006, 2008 и 2009.

В края на турнира освен парична сума двамата финалисти получиха и от препаратата Сарженор, който тонизира тялото и ума, премахва умората и подобрява работоспособността. И така, след като професионалните тенисисти показаха на какво са способни, приятелски съветваме и лекарите да залягат над сериозните тренировки, защото на хоризонта се задава турнирът Sargenor Cup за лекари.



Ивайло Трайков в изпълнение на поредния поразяващ сервис

Снимки Росен ВЕРГИЛОВ

Аминокиселини за сила

След дългите месеци с ниски температури, липса на достатъчно пресни храни и прекарани вирусни заболявания през пролетта организмът ни изпитва дефицит от незаменими аминокиселини, необходими за енергийното обезпечаване на жизнените процеси. Някои от аминокиселините могат да бъдат набавени чрез рационално хранене, а други почти не се срещат в храните. Но и за това има решение.

Препаратът Сарженор съдържа две важни незаменими аминокиселини - аргинин и аспарат. Те са основни участници в процесите по доставянето на енергия и освобождаването от токсините. Нуждите от аргинин са силно завишени при умора и стрес. Сарженор има три основни действия. Енергизиращо - уникалното съчетание на двете аминокиселини подпомага способността на организма да преработва и усвоява веществата, които го зареждат с енергия. За разлика обаче от добре познатите енергизиращи напитки, които дават усещане за тонус само в рамките на 1-2 часа след прием, ефектът на Сарженор е продължителен.

Дезинтоксикаращо - ускорява

изхвърлянето на токсините от организма. Така ни помага по-бързо да се освободим от крайните вредни продукти на обмяната, както и от тези, които са се натрупали по време на боледуването от вирусни инфекции. Така тялото ни усвоява по-лесно витамините, минералите и микроелементите от храната.

Подобрява мозъчната дейност и съня, заличава психичната умора, улеснява приемането на нова информация. Затова е много подходящ за хора, чиито професии са свързани с интензивно умствено натоварване и психическо напрежение, както и за ученици и студенти.

Важно е да се знае, че за да има ефект, Сарженор трябва да се приема три пъти на ден по една ампула поне седем-десет дни. Препаратът има приятен вкус и не се налага допълнително да се разрежда с вода или други течности.

Сарженор е напълно безвреден, защото, след като свършат полезната си работа, двете аминокиселини също се отделят по естествен път от организма.



Календар на съвременната жена

Живеем в XXI век и е непрос- тимо да не се въз- ползваме от постиженията на медицина и фармацията. Конспиративните теории как целият научен напредък всъщност целял да ни унищожи са любопитно четири за преди заспиване, но истината е, че благодарение на скокообразното развитие през последния век - ваксини, образна диагностика, тестове, инвазивни и микрохирургични методи, продължителността и качеството на живота се увеличили значително. В следващите редове представяме действията, които всяка съвременна жена трябва да извършва през живота си, за да предпази в максимална степен здравето и активността си.

На 10-15-годишна възраст (преди началото на сексуалния живот):

- Ваксина срещу рак на маточната шийка;
- В случай на оплаквания (много болезнена менструация, загъснене или избързване в пубертетното развитие) - първи преглед при детско-юношески гинеколог.

На 15-20 години:

- При започване на сексуален живот задължително обсъждане с гинеколог на методите за предпазване от нежелана бременност и от полово предавани инфекции.



Различните видове профилактика могат да осигурят на съвременните жени един по-дълъг и пълноценен живот

Между 20 и 30 години:

- Начало на редовните профилактични гинекологични прегледи, включващи цитонамазка, тест за наличие на човешки папиломен вирус (HPV), ехографски преглед на гърдите (през 2-3 г., ако всички резултати са нормални);

- Направете си една папка за вашето здраве, където да събирате документите от профилактичните прегледи, резултати от цитонамазки, тестове и други изследвания, рецептите за приеманите медикаменти. Носете тази папка при всички следващи посещения при АГ специалист;
- Допълнително и навременно посещение при гинеколога при течения, извънменструално кървене, нередовна менструация, болки в малкия таз, необяснимо подуване на корема, опипване на бучки в гърдите;
- Обсъждане с гинеколога на методите за предпазване от забременяване и планиране на желана бременност; изследвания на двамата партньори в случай на невъзможност за забременяване;
- Своевременно установяване и редовно проследяване на бременността и ранния следродилен период.

Между 30 и 40 години:

- Профилактичните гинекологични прегледи са всяка година, а при установяване на проблем (ерозия на маточната шийка, неблагоприятен резултат от цитонамазката, ендометриоза и др.) - и по-често; тест за HPV - в тази възрастова група тестът има най-голяма роля;
- Редовни (всяка година) ехографски прегледи на малкия таз с оглед установяване на проблеми с матката и яйчниците;
- Всяка година преглед на гърдите с ехограф, а при установяване на патологични образувания - първо рентгеново изслед-

- ване - т.нар. мамография.

ване - т.нар. мамография.

Между 40 и 50 години:

- Гинекологичните и мамологичните прегледи са отново веднъж годишно, ако резултатите са нормални;
- Първи преглед за установяване на костната плътност - този преглед може да бъде на китката или на петата (ултразвукова остеоденситометрия). Ако се установи ниска плътност с този метод, трябва да се направи т.нар. рентгенова остеоденситометрия - ДЕКСа - на лумбалните прешлени и на шийката на бедрената кост. При установена остеопороза - ранно лечение!
- При първи прояви на климактериум: нередовна менструация, топли вълни, колебания в настроението, нестабилност на кръвното налягане - консултация с АГ специалист;
- Редовно проследяване на кръвното налягане дори и да липсват оплаквания;
- Профилактични кръвни изследвания веднъж годишно: кръвна картина, СУЕ, глюкоза, С-реактивен протеин, чернодробни проби (АСАТ, АЛАТ), креатинин, урея, холестерол-профил, пикочна киселина; общо химическо изследване на урината.

Между 50 и 60 години:

- При цитонамазка с резултат ПАП-III и повече и/или при положителен

тест за HPV - прегледи през 6 месеца при гинеколог;

- Профилактично изследване на туморния маркер СА-125 за ранна диагноза на рак на яйчниците. Маркерът е неспецифичен, но насочващ.
- Профилактично ехографско изследване на коремните органи и малкия таз;
- Костна плътност - по метод според резултатите от предишното изследване;
- Проба за т.нар. окултно кървене (за установяване на микрокървене от дебелото черво);
- Превенцията на инконтиненцията започва от тази възраст с гимнастика, избягване на констипацията, пластични операции при нужда.

Над 60 години:

- Редовните гинекологични и мамологични прегледи продължават според указанията на гинеколога. Задължителен вагинален ултразвук с цел ранна диагноза на заболявания на ендометриума и яйчниците. При установяване на сериозен проблем, преди да се вземе решение за операция или друго лечение, да се вземе второ лекарско мнение;
- Профилактични кръвни изследвания и редовно проследяване на възникналите хронични заболявания - хипертония, диабет, остеопороза и др.
- Ново изследване за окултно кървене. (ЖЗ)

www.health.bg

Стрес



Германски учени твърдят, че напрежението в работата може всъщност да намали зависимостта от цигарите. Резултатите от изследване показват, че служителите, които са подложени на стрес в работата, пушат по-малко от обикновено. Според учените това се дължи на стриктните изисквания срещу тютюнопушенето в повечето компании.

Въглехидрати



Жените, които консумират повече въглехидрати, като бял хляб или сладолед, имат по-висок риск от сърдечни заболявания - това е изводът от италианско изследване, което не установява такъв ефект при мъжете. Хранителният режим, съдържащ голямо количество бял хляб, увеличава над 2 пъти опасността от проблеми със сърцето.

Оптимална доза комфорт от природата

Lactagyn

10 капсули
за вагинално приложение,
съдържащи лактобацили

Осигурява естествена вагинална защита

Търсете
В аптеките

Еcofarm

www.ecofarm.bg

Свободен прием

Проф. г-р Донка Байкова

Проф. Байкова е родена в г. Каблешково. Тя е професор по хранене и диететика, доктор по медицина, зам.-председател на Българското научно дружество по хранене и диететика. Преподава в Медицинския университет и има над 300 научни публикации. Специализирала е в Германия, Унгария и Словакия. Когато я помолих да довърши изречението: "Трябва да потърсим специалист, когато ...", тя отговори: "когато искаме да живеем здравословно, да се храним здравословно и да повишим биотонуса си. Освен това всяка болест се влияе от три вида лечение: медикаментозно, хирургично и диетотерапия." Мисълта, която тя прилага за себе си и препоръчва на своите пациенти, е: "Яжте, за да отслабнете!"

За преглед и консултация при проф. Донка Байкова може да се запише всеки на телефон:

02/ 9443677. Специалистката по хранене приема пациенти всеки делник от 17.00 до 20.00 ч. и събота и неделя от 8.00 до 14.00 ч. в кабинета си на адрес: София 1504, ул. "Асен Златаров" №2 (срещу театър "София").



Остеопорозата се подценява от българките

С проф. д-р Анна-Мария Борисова, ендокринолог, разговаря Петър Галев

Проф. Борисова, каква част от болните с остеопороза са разпознати и диагностицирани?

- Много голяма част от пациентите всъщност не знаят, че са засегнати от остеопорозата. Ние съвсем скоро завършихме голямо епидемиологично проучване по темата. В България с обективно доказани данни за остеопороза чрез ДЕКСА (рентгенова остеоденситометрия) имаме 26,6% от жените над 50-годишна възраст, което означава приблизително 400 хиляди пациентки.

- А колко от тези жени се лекуват системно?

- Едва 18 хиляди. Това е бройката, която фигурира в системата на НЗОК във връзка с реимбурсация на лечението. Дори и още толкова пациентки да се лекуват, без да се възползват от възможностите по линия на здравната каса, това ще означава около 36 000 лекуващи се жени, т.е. под 10 на сто от общия брой на доказано болните.

- Какви са рисковете пред пациентите, които не се лекуват?

- Чести са фрактури и в резултат се влошава качеството на живота до степен на инвалидизация, има и хроничен болков синдром. А по отношение на фрактурите на шийката на бедрената кост данните сочат около 20 на сто смъртност в рамките на първата година



Проф. д-р Анна-Мария Борисова

след инцидента. Фаталният край настъпва от усложнения вследствие на залежаването на пациентите - тромбоемболизъм, белодробни и бъбречни инфекции и др. Всъщност об-



Има и по-специални препарати на витамин D, които се използват, когато организмът не може сам да го преработва

ществото не е запознато, че остеопорозата е едно потенциално смъртоносно заболяване, подобно на сърдечно-съдовите и онкологичните.

- Едно от най-масовите изследвания, които се правят, е ехографската остеоденситометрия на китката или на петата. Това достатъчно ли е?

- Не, за съжаление! Този метод е за скрининг, да се получи най-обща ориентация при кой пациент най-вероятно има проблем. При съмнение най-сериозният метод е чрез специален рентгенов апарат, който се нарича ДЕКСА.

- Сериозно ли е рентгеновото облъчване при



Подходящият двигателен режим е от изключителна важност за профилактиката на остеопорозата

изследването на костната плътност?

- Изобщо нямаме рентгеново натоварване, защото става въпрос за 20 пъти по-ниски дози в сравнение с една обикновена рентгенова снимка на гръдния кош. Въпреки това не е редно бременни жени да си изследват чрез ДЕКСА костната плътност.

- Все пак по какъв начин една жена може да усети, че развива остеопороза?

- Ако изобщо има симптоми, те са неспецифични - едно постоянно чувство за умора в гърба или неопределени болки с различна интензивност. Ако е налице намаляване на ръста,

това е вече късен симптом, който свидетелства за налични прешленни фрактури.

- Вярно ли е, че с прием на калциеви добавки може да се прави профилактика и да се лекува остеопорозата?

- Не. В ранната менопауза изобщо не помага, но има значение при най-възрастните жени, особено тези, които са настанени в социални заведения. Приема се, че там храненето не е особено пълноценно и има нужда от допълнителен прием на калций. Калцият има значение и в детската възраст. Но препаратът, който всички трябва да използват и във всички възрасти, това е витамин D.

- Какъв е терапевтичният алгоритъм при остеопорозата?

- На първо място бих поставила двигателния режим. При нашето изследване се оказа, че 50 на сто от жените нямат никаква физическа активност. Всеки трябва да намери начин да му е полезно и приятно. Това може да е и посещаване на група по танци. Може и фитнес, гимнастика, тичане, дори и обикновено ходене, но не по-малко от 7

я споменах, но ще я повтора, защото е особено важно - прием на витамин D по 1000 единици на ден. Има и по-специални препарати на витамин D, които се използват, когато организмът не може сам да го преработва. Тези случаи не са малко. Но се тръгва от по-простото и се стига до препарати като 1-алфа-калцидол и калцитриол. Те не зависят от активността на бъбреците и могат да се използват и от хора с намалена бъбречна функция. След това идва ред на специфичното лечение срещу остеопороза. То се преценява не само на основата на измерената костна плътност, но и на редица кръвни и уринни показатели. Не започваме специфично лечение, преди да сме възстановили калциево-фосфорното равновесие. Защото иначе наливаме в съд без дъно...

- Колко време продължава лечението на остеопорозата?

- Това е хронично заболяване, което трябва да се лекува цял живот. Докато се приемат медикаментите, резултатите са налице, след това ефектът отзвучава. Но всичко е много индивидуално, според индивидуалната костна обмяна на всеки човек. Сътрудничеството от страна на болния е от решаващо значение.

Мускулната и ставна болка е **силен противник**

Ефективното решение се казва -

NeOx

Отново се движите!

Аюрведична серия
www.eurpharm.bg

Botanic

Flexen®

Първият растителен глюкозамин

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

60 капсули

Flexen®

Първият растителен глюкозамин
Vegetarian Glucosamine HCL - 500mg

Участва в изграждането на хрущяли, сухожилия и връзки

• само концентриран
• лесно разтваряем

остеоартрит • износени стави • травми
болки и скованост в ставите и гърба

www.botanic.cc

Движи се свободно!

дистрибутор
БРАНЕЛС
02/821 15 00

Във Франция парите вървят след пациента

Председателят на Българския лекарски съюз д-р Цветан Райчинов посети Париж по покана на ръководствата на Френската лекарска камара и на Медицинския синдикат на Франция. С него разговаря Камен Здравков.

Д-р Райчинов, защо френската здравна система се определя като една от най-добрите в света?

- Защото е основана на принципа, че парите са в пациента и вървят заедно с него. Там има множество здравни каси с равнопоставен статут, работещи на солидарен принцип. Всеки пациент има съответната електронна карта за своята основна и допълнителна осигуровка. С тази карта болният може да отиде в което и да е здравно заведение. Болниците нямат договори с касите. Договорът всъщност е изборът на самия пациент. Когато той отиде в дадено лечебно звено, касата ще плати. В държавните лечебни заведения пациентът минава само с картата си, плаща определена достъпна потребителска такса и нищо друго. Проблемът тук е, че се чака между 3 и 6 месеца, с изключение на спешната помощ.

- Каква е ситуацията в частните болници?

- Там няма регулация на цените, а пациентите чакат доста по-малко за прием. Щом едно заведение получи разрешително за работа и има одобрени от Лекарската камара договори със съответните лекари, то зависи единствено от пациентите - дали ще го изберат или не. В частните болници



Д-р Цветан Райчинов

пациентът плаща всичко в брой, а след това си връща част от сумата според конкретната си осигуровка. Ако има допълнителна застраховка, може да му бъде възстановена и цялата сума. В общия случай основните каси възстановяват разходите според цените в държавните болници. А всички над това се поема от допълнителните фондове. Но тук трябва да кажа, че 93 процента от французите имат допълнително осигуряване.

- Как е устроена дгболничната помощ?

- Там също има държавни и свободни лекари. Ако пациентът е избрал конкретен общопрактикуващ лекар, това носи предимство и за двете страни. За лекаря - извещна сума (капитация) за това, че има постоянни пациенти, а за болните - предимство за достъп до кабинета, по-лесно изписване на лекарствата и т.н. Но пациентите имат право да ходят всеки път при който лекар преценят. За посещение-



Във Франция има и институционални болници, които са към църкви, общини и други общности

то при доболничен специалист пътищата са два. При издадено направление от общопрактикуващ лекар и посещение при държавен специалист пациентът плаща само потребителска такса. Без направление, ако е при държавен лекар - болният доплаща част от прегледа, а при частен - плаща цялата сума за преглед, след което неговата каса му реимбурсира такава част, каквато е договорена в степента на осигуровката.

- Всичко във Франция изглежда добре подредено, но не вярвам и те да нямат никакви проблеми.

- Имат, естествено! Постоянно се дискутира преразходът на средства за лекарства. Реим-

бурсацията на лекарствата за домашно лечение достига до 100 процента, отново според вида застраховка. В болниците този проблем не съществува. Там всичко е вкарано в компютърна система и всеки момент се знае кой болен какво лекарство е получил, в кой ден и час, кой му го е предписал, за какво заболяване и т.н.

- Според вас френската система приложима ли е у нас?

- Моделът им може да се адаптира за нашите условия, без размера на цените, разбира се, защото нашият стандарт е доста далече от техния. Там един общопрактикуващ лекар например има годишен доход между 100 и 120 хиляди евро. Но можем да вземем съотношението на цените за отделните дейности. Това там е изпитано във времето и не се допускат аномалии една дейност да е много надценена, а

друга доста подценена. Във френския модел има и един особен вид институционални болници, които са към църкви, общини и други общности. Те работят за своя сметка и се издържат от определени благотворителни фондове. Тези заведения не формират печалба и са безплатни за пациентите. Но никой с осигуровка не отива там, за да имат възможност да се лекуват тези, които действително се нуждаят.

Болничната реформа трябва да продължи

С д-р Цветомир Димитров, директор на столичната Първа МБАЛ, разговаря Илиана Славова

- Доктор Димитров, какво очаквате от новия министър проф. Анна-Мария Борисова по отношение на реформата в болничната помощ?

- Всички очакваме нещата да се променят. Истината е, че министър Нанев започна тази реформа, която е много неблагодарна, защото досега нищо конкретно не е правено в тази сфера. Очаквам редуциране на някои болници, инвестиране в другите в по-голям размер, изработване на здравна карта. Да се подходи според това доколко болниците отговарят на медицинските стандарти. Тези, които са в съответствие с тях, да бъдат запазени. Които не отговарят, трябва да се трансформират в спешни центрове, в болници за долекуване, за рехабилитация.

Реформата е тежка, но трябва да продължи. Това е пътят, просто трябва да се довърши започнатото. И се надяваме с новия министър това да стане.

- Какво е мястото на една общинска болница в системата на здравеопазването?

- Мястото е по-различно от това на университетските болници. Общи-

нските болници обхващат по-широка маса от населението, поемат социално слаботе, по-масово преглеждат.

- Има ли разлика между общинските болници в град като София и в малките населени места?

- Разлика е силно казано. При всички случаи целта на общинската болница е да обслужва населението в съответната община със специализирана медицинска помощ, а също да предоставя спешна помощ. Хубавото при нас е, че Столичната община се грижи за оборудването на болницата с медицинска техника. Разполагаме с едни от най-новите медицински апарати. Предстои закупуване на ядрено-магнитен резонанс. Имаме скенер, ехокардиограф. Даже в момента техниката ни е по-обновена, отколкото в някои университетски болници.

- Повечето общински болници имат проблем с кадрите. Какво е положението при вас?

- Въпросът е сериозен за цяла България. И при нас е трудно с високоспециализираните кадри, но се надяваме с тази нова техника и с по-достойно заплащане да привлечем повече специалисти.

Патентован Аюрведичен продукт

N-Ti-Tuss

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

При суха и влажна кашлица
При възпаление и боки в гърлото

Есофарм
www.esopharm.bg

Назаем от www.health.bg

Усложненията на сенната хрема

С д-р Мариана Мандажиева, началник на отделение към Клиниката по дерматология и алергология на ВМА, разговаря Георги Нейков

Д-р Мандажиева, как времето влияе на сенната хрема?

- Когато е по-влажно, с повече дъждове, алергените се отмиват и оплакванията са по-малко, по-леко изразени. Когато има въздушни течения, вятър, когато температурите са високи, тогава концентрацията на полени във въздуха е по-голяма и оплакванията са по-тежки. Хората прекърват повече на открито, оставят прозорците отворени, по този начин се срещат с по-голямо количество алергени.

- Какво може да отключи сенната хрема у хора, които досега не са били алергични?

- На първо място са гените. Когато носите гените за алергично заболяване, за т.нар. атопия, са необходими и фактори от околната среда, от начина на живот, от битовата и от професионалната среда, които спомагат за изявата на едно заложено генетично заболяване. Дори на 70 години може за първи път да се получат оплаквания



Прекърването на повече време на открито означава контакт с по-голямо количество алергени

Снимка Рага ПЕТКОВА

от сенна хрема. Имаме такива пациенти, макар и много рядко. Докато преди сенната хрема е била предимно заболяване на ученическата възраст, по-често при момчета, днес се наблюдава повишаване на заболяемостта от алергичен риноконюнктивит над 30-годишна възраст, при хора, които никога не са страдали от алергия.

- Какви усложнения могат да настъпят, ако човек има всички признаци на този вид заболяване, а не предприема нищо да се лекува?

Първо усложнение на алергичната хрема, особено когато не се лекува, е бронхиалната астма. Затова винаги при алергична хрема търсим дали няма признаци на бронхиална астма, които пациентът е подценил.

Могат да настъпят редица усложнения, които да протичат и успоредно с алергичната хрема, а не само като резултат на

и, при прибавяне на инфекция, и бактериално възпаление на средното ухо. Много често това се наблюдава при децата, особено при тези, които страдат и от увеличена трета сливица.

Друго усложнение на алергичната хрема е острият бактериален синусит, увеличената трета сливица, която може да бъде в резултат на алергично възпаление. Също честите вирусни инфекции, макар и в този сезон, те не престават, за съжаление.

- Какъв е съвременният лечебен алгоритъм?

- На първо място, предпазване от алергените, с които се срещаме в околната среда. Така по-малко от тях полепват по

конюнктивите и по лигавицата на носа и гърлото. Добре е след престой на открито да отмиваме алергените с течаща вода, като използваме спрейове за нос или изкуствени сълзи, които намаляват количеството им. Следващата стъпка е локално лечение на засегнатия орган, а именно на очите и на носа. На нашия пазар има само един медикамент - локален антихистамин за лечение на алергична и неалергична хрема. Препаратът Алергодил е с много богата история на приложението както при алергичната, така и при неалергичната хрема. С много добър ефект при повлияване на секрецията от носа и на кихането. Има добър профил на безопасност.

Антихистамини срещу алергичния ринит

Преди 20 години алергията се смяташе за болест на богатите страни поради нарастващата честота на алергичните заболявания в страните с развита индустрия и висок стандарт. Сега това становище е променено, защото алергиите се превръщат в главен здравословен проблем за населението на почти всички държави в света.

Алергичният ринит е с най-голяма честота от всички алергични заболявания.

От алергичен ринит страдат около 20% от възрастните и около 40% от децата.

Атопичният дерматит е едно от най-честите кожни заболявания, предимно сред децата, и честотата му продължава да нараства.

Съвременните пациенти може да страдат от повече от един вид алергия. Алергичният ринит често е придружен от други алергични заболявания. Около 1/3 от пациентите усещат, че техните симптоми ги карат да се чувстват уморени и раздразнителни през цялото време, тъй като водят го на нарушение на съня.

Целта на лечението е:

- Да се лекува възпалението
- Да се облекчат симптомите
- Да се предотвратят екзацербациите

циите

- Да се подобри качеството на живот

За облекчаване на симптомите, предизвикани от алергичен ринит, се използват антихистамини. Такъв лекарствен продукт е Roletra (Loratadine).

Roletra е антиалергичен лекарствен продукт, който се използва за облекчаване на симптомите, свързани със сезонен и персистиращ целогодишен алергичен ринит, като кихане, течащ нос, сърбеж на носа, както и сърбеж и парене на очите. Roletra може да се използва за облекчаване на симптомите при хронична идиопатична уртикария.

Roletra проявява мощна гългодействаща противоалергична активност. След перорален прием се постига бързо облекчаване на назалните и други белези и симптоми на алергичния ринит.

Roletra се приема веднъж дневно.

Roletra не оказва клинично значим седативен ефект при прием на препоръчителната доза.

Лекарствен продукт без лекарско предписание. Преди употреба прочетете листовката.



Алергология

Allergodil®

Непримирир към сенната хрема!



2 пъти на ден



Лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 6 г. при стандартна доза и деца над 12 г. при по-висока доза. Съдържа ацеластин хидрохлорид. Преди употреба прочетете листовката.



Българинът е финан



Чувството за мярка е най-важното у човека и то е от първостепенно значение при всякакви финансови операции
Снимка Рага ПЕТКОВА

■ С проф. Здравко Райков, социолог, преподавател в СУ "Климент Охридски", разговаря Кристина Пешина

Проф. Райков, какво е било отношението на българина към парите и богатството в миналото?

- Парите винаги са били ценност за българина. Той се е отнасял с уважение към тях, без да им робува. Не е обичал да взема заеми. В много наши поговорки е отразена тази народопсихология. За българина парите са били средство, с което да постига целите си и да живее нормално. Култът към труда е бил заложен дълбоко в нашата душевност, а той е основен за постигането на добри финансови резултати. Важна е и добрата идея, но за да се осъществи тя, трябва много да се потрудиш. Естествено, и само с труд не става. Ог-



Проф. Здравко Райков

ромен брой хора са работохолици, но въпреки това не са богати. Определено има какво да научим от нашите предшественици.

- Може ли да твърдим, че днес нещата драстично са се променили?

- Изследване на Световната банка показва, че българските младежи са едни от най-мързеливите

Съветите на Доналд Тръмп

Бизнесменът Доналд Тръмп притежаваше милиарди, но през 1980 г. загуби цялото си състояние. Скоро след това отново стана един от най-богатите мъже на планетата. В книгата си "Как да станем богати" милиардерът, основавайки се на собствения си опит, дава десет съвета на начинаещите бизнесмени. Заслужава си всички да научим нещо от човека, за когото финикийските знаци не крият никакви тайни.

1. Обличайте се в съответствие със своя социален и културен статус.

С годините Тръмп осъзнава, че да носиш евтини дрешки, е абсолютно неправилно. "Облеклото най-много говори за нас до момента, в който си отворим устата", пояснява милиардерът.

2. Провокирайте околните.

Добър начин да оцениш хората, които сега с теб около масата за преговори, е да ги провокираш с добре обмислени фрази. По реакцията им ще разбереш какво представляват.

3. Станете сам на себе си финансов експерт.

Тръмп смята, че не си заслужава да се наемат финансови консултанти, защото са известни много случаи, когато тези "професионалисти" довеждат бизнеса до финансов крах. Най-добре е сами да се учите и да четете информацията от бизнес изданията.

4. Настоявайте на своето и се застъпвайте за себе си.

"Око за око, зъб за зъб", е казано в Стария завет. Ако ви притискат, от-

говаряйте със същото, ако ви оскърбяват, нападайте. Не се доверявайте на никого, дори на най-близките си приятели - те в един момент може да посегнат на парите ви или на жена ви.

5. Грижете се за косата си.

Милиардерът често е критикуван, че обича да се сресва, но самият той смята, че това е много важно.

6. Избягвайте ръкостискането.

Здравото ръкостискане може да стане причина за появата на инфекция. Избягвайте тази проява на вежливост, защото добрият бизнес се прави от здрави хора.

7. Слушайте интуицията си и се подчинявайте на инстинктите си.

Независимо колко дипломи имате, научете се да слушате вътрешния си глас. Така ще свикнете да засичате едва уловимите признаци, които ще ви подсказват дали да сключвате сделка или не с едни или други хора.

8. Бъдете оптимисти, готови за несполуки.

Необходимо е непрекъснато да съх-



Доналд Тръмп натрупва солидно състояние, защото винаги се вслушва в своя вътрешен глас

ранявате положителната си нагласа, но в същото време да бъдете готови за всякакви проблеми и пагения. Това ще ви позволи да запазите вътрешната си енергия и ще ви спаси от неприятни изненади.

9. Обръщайте внимание на детайлите.

Важно е да помните в детайли всички събития, глуми и постъпки - незнанието на тези аспекти от общуването също може да ви докара неприятни сюрпризи.

10. Подписвайте предбрачен договор.

Понякога чувствата изместват разума и ви се струва, че с този човек ще бъдете винаги заедно и не ви е необходимо предбрачно споразумение. Но Доналд Тръмп предупреждава, че това е погрешна тактика. Брачният договор е необходим, защото в противен случай може лесно да загубите това, към което сте се стремили с години.

Накрая Тръмп пояснява, че ако не е следвал тези съвети, сега тази книга нямаше да бъде написана от милиардер, а от човек, който много е загубил. (ЖЗ)

а броя

Исото неориентиран

”

Умният човек по това се отличава от масата, че умее да накара парите да работят за него, а не той за тях

в цялата Европейска общност, а може да се окаже, че и не само там. Наблюдаваме две важни тенденции сред младите. Първата е, че приемат парите за свръхценност. Те изместват всички други ценности. Втората тенденция е абсолютното финансово невежество. Не знаят как да разпределят парите си. Не знаят какво е приход, какво е разход и това е катастрофално. Именно финансовото невежество е една от причините за появата на кризата първо в Щатите, след това във Великобритания.

- Алчен ли е българинът, или е пресметлив?

- Мисля, че не е пресметлив, което обаче не означава, че е алчен. Алчността не е толкова лошо нещо, колкото си мислим. Това е един от мотивите, които движат човека. Тя обаче трябва да бъде в разумни граници. Чувството за мярка е най-важното в човека. Когато то се накърни, започват обратните ефекти. Българинът не си прави сметката. Трябваше да дойде кризата, за да се опомни, и показателно за това е намалялото потребление. Парите са ценност, когато са достатъчно. При запитване, отправено към

богати англичани и датчани, какво им дават парите и богатството, отговорът е съвбод. Когато имаш достатъчно, ти можеш да правиш с тях каквото пожелаеш. Да помагаш.

- Умеем ли да боравим с парите?

- Не. Българинът е ужасно финансово неграмотен. Освен това той е и здравно неграмотен.

- Спестовни ли сме, или издигаме в култ парите, като трупаме, без да знаем защо? Актуален ли е все още буркан-банк?

- Ако си шеф на голяма фирма и вземаш висока заплата, можеш да пестяш от нея, но когато приходът ти е 600 лева на месец, как да пестяш. Дори и да съществува мерак за спестовност у човека, трябва да има достатъчен ресурс. Все повече се говори за отделяне на "бели пари за черни дни". Дори американският президент Барак Обама в края на миналата година призова народа да заделя пари за черните дни, които предстоят. Младите хора не отделят пари настрана, което още повече говори за финансовото им невежество. Едно от оправданията е, че не им достига средства за задоволяването на текущите им нужди, а какво остава да заделят настрана. Ако погледнем обаче статистиката, ще се окаже, че спестяванията са се увеличили през последните години. Това обаче засяга много нисък процент от населението.



Склонни към разточителство са предимно хората, които не са заработили сами парите си

- Стиснат ли е българинът, или е разточителен?

- Разточителен си, когато не си заработил сам парите си. Тогава не ги ценяш. Когато обаче си ги изкарал с много труд, когато си рискувал, когато си се мъчил над дадена идея, когато си проучвал конкуренти, за да откриеш своята ниша, тогава ценяш парите си и не може да си разточителен. Умният човек по това се отличава от масата, че умее да накара парите да работят за него, а не той за тях.

- Все още ли наше-нещът мрази богатите?

- Мрази ги, защото им завижда! Ленив е и мързелив, свикнал вечно да оплаква себе си. Силният човек има своя цел и той върви към тази си своя цел, без да се интересува какво мислят другите. За последните 20 години българите се превърнаха в мрънкаща маса, която чакат някой да дойде и да им реши проблемите. От та-

кава маса не можеш да очакваш нищо добро. Тя обрича България на неконкурентоспособност.

- Научихме ли се да харчим правилно и да даваме парите си за стойности неща като здра-

вето?

- За съжаление на нищо не сме се научили. Живеем във време, в което, ако нямаме пари, не може да сме здрави. В момент на криза човек започва да прави компромиси с качеството

на храната си, а това довежда до различни видове заболявания. Неслучаен е бумът на сърдечно-съдовите заболявания сред все по-млади хора.

- За какво българинът не обича да дава пари?

- За здраве! Затова плаща и много скъпо. Максимумът "Който не плаща навреме, плаща двойно" важи в пълна сила.

- Свикнахме ли да ползваме услугите на банките, или все още нямаме доверие в тях?

- В цял свят има недоверие към банките, включително и у нас. Те са едни от основните виновници за избухналата глобална криза.

- Как все пак се печелят пари по време на криза?

- Отговора на този въпрос читателите могат да открият в последната ми книга - "Как да печелим по време на криза".

Избирате ипотечен кредит?

Попитайте МИЛКА

Тя ще ви помогне да направите най-добрия избор в сложния свят на ипотечните кредити, като ви обясни какво е ГПР и защо ПИБ предлага едно от **най-ниските ГПР** (годишен процент на разходите).

Ще разберете също и как можете да **спестите хиляди**, когато ПИБ поеме вашата „Застраховка имот“ (около 200 лв. годишно).

Лихва: от **7,8%**

ГПР: **8,893%**

(при кредит от 100 000 евро за срок 360 месеца при лихва 7,8%)

Милка Тодорова
Директор „Банкиране на дребно“
София 1797, бул. „Драган Цанков“ 37

Приятелското лице на ипотечните кредити

Fibank
Първа инвестиционна банка

*bank (*2265), 0800 11 011

www.fibank.bg

Щастието не е в парите?

Тази фраза беше много актуална, докато изграждахме развитото социалистическо общество, но кой знае защо точно във времето на икономическата и финансова криза започна да губи позиции. Сигурно на хората им писна, докато броят стотинките в джоба си, да се убеждават, че са щастливи. Явно сравнението между измъчените лица на редовия електорат и на невръстните юнаци, профучаващи с джип или волно кабрио, не е в полза на безпаричието.

Естествено, не може или по-скоро не бива непрекъснато да мислиш за финикийските знаци, но безспорен е фактът, че

наближи ли заплата, физиономията ни се озаряват от колеблив оптимизъм и като че ли полъх на щастие нахлува в демократичното ни битие.

Американските изследователи много обичат тази тема и със завидно постоянство публикуват данни за влиянието на материалните придобивки върху удовлетвореността от живота. В САЩ стана много популярна теорията за материалистите и идеалистите. Същността ѝ е, че не съществува пряка връзка между нивото на дохода и усещането за щастие. Изводът на американците е, че за да бъдеш богат и щастлив, не бива

прекалено да зацикляш на темата за парите. Въпреки че по принцип си е добра.

В същото време пак от Лондон дойде новината, че загубата на пари причинява физическа болка на хората. Причината е, че при такава ситуация се активизирала тази част от мозъка, която отговаря за емоции като страх и болка.

Явно, за да се разреши спорът "за" и "против" парите, най-добре е да пробваш и двата варианта. Убедихме се, бедността не е донесла нищо хубаво на човечеството. Дано видим как изглежда животът, когато портфейлът ни е пълен. (ЖЗ)



Човекът и Космосът - вечната връзка

„Блаженството на тялото е в здравето, блаженството на ума - в знанието!“, Талес

Илона ПЕТЕР

Дълга, интересна и възникнала в древен Вавилон. Учените от Месопотамия също са свързвали влиянието на космическите звездни тела с появата на различните болести и епидемии.

Животът на нашата планета е резултат от влиянието на най-разнообразни комбинации на космическите фактори. Затова конкретната енергийна структура на отделната личност е кодирана в рождения хороскоп. Човекът и неговото тяло е един микрокосмос, огледално отразяващ в определена степен макрокосмоса. Това твърдение е било записано още в трудовете на Платон, Питагор и Аристотел. Земята, Слънцето, планетите и звездите с техните различни в своя интензитет и влияниие магнитни полета формират специфично взаимодействие, влияещо върху магнитното поле на човека. Затова болестите при хората, както и техните слабости се изявяват в зависимост от вечно изменящата се космическа взаимодействие.

Основен принцип на медицинската астрология е да предупреди човека за дадена болест в определен период от живота, като не противоречи на официалната медицина.

Човекът е подчинен на космическа биоритъм, който бива денонощен, месечен и годи-



Човекът се подчинява на космически биоритъм

шен. Това се определя от три основни фактора в хороскопа на всеки един от нас - асцендента, Слънцето и Луната. Известно е, че в зодиакалния кръг има 12 зодиакални знака, които от своя страна са свързани с четирите основни стихии - огън, земя, въздух и вода. Огънят, на който са подвластни знаците Овен, Лъв и Стрелец, е най-активен сутрин и по обяд, а Земята, владееща Телец, Дева и Козирог, е най-активна в полунощ и по изгрев. Въздухът, който владее знаците Близнаци, Везни и Водолей, е най-активен при залез и около полунощ, докато водата, на която са подвластни Рак, Скорпион и Риби, е най-активна по обяд и до залез слънце.

Месечният цикъл е свързан с четирите фази на Луната, а от нея зависят и биологичните приливи.

Основен принцип на медицинската астрология е да предупреди човека за дадена болест, като не противоречи на официалната медицина

Годишният ритъм пък зависи от смяната на сезоните и въртенето на Земята около Слънцето. Нашите биоритми намаляват един месец преди рождения ни ден всяка година, както и 6 месеца след това.

Ето как външният космически цикъл ни показва влиянието на всяка една планета в определен период от живота на всеки от нас:

- **от 0 до 7 години** - сме подвластни на Луната;
- **от 7 до 14 години** - на Меркурий;
- **от 14 до 21 години** - на Венера;
- **от 22 до 37 години** - на Слънцето;

- **от 37 до 48 години** - на Марс;
- **от 48 до 63 години** - на Юпитер;
- **от 63 до 82 години** - на Стаурн;
- **над 82** - на Уран.

Зодиакалният кръг е макроскопски образ на човека, където всеки един от знаците, делящи се съответно на положителни и отрицателни като енергийна насоченост, имат отношение към определени части на тялото, органите и системите в него. Положителните знаци са т.нар. ЯН и съответстват на тъканите, свързани със знаците на огъня и въздуха. Отрицателните ИН се свързват с тъканите, хранещи и поддържащи организма - вода и земя.

В костно-ставната структура на организма костите се отнасят към положителните - Ян знаци, а ставите към отрицателните - Ин.

У Овен - държи костите на черепа, горната челюст, зъбите в тяхната видима част.

♈ **Телец** - долната челюст, зъбните корени и междупрешленните съединения на шийната част на гръбнака.

♊ **Близнаци** - костната част на шийните прешлени и раменния пояс, костите на предмишницата и на китките.

♋ **Рак** - ставите на горните крайници - раменни, лакътни и на китката.

♌ **Лъв** - гръдни прешлени, гръдна кост и ребра.

♍ **Дева** - ребро-гръбначни междупрешленни съединения от гръдната част на гръбнака.

♎ **Везни** - поясни прешлени.

♏ **Скорпион** - поясно-кръстни и тазобедрени стави.

♐ **Стрелец** - слабинна кост, кръстна и бедрена кост.

♑ **Козирог** - коленни стави, надколянно капаче.

♒ **Водолей** - сеголищна кост, кости на пищяла, глезена и ходилото.

♓ **Риби** - глезенни стави и стави на ходилото.

Планетата Сатурн е владетелят на функционалността и измененията в костната тъкан.

Гладката мускулна тъкан е под влиянието на Слънцето, а напречно набраздената - на Марс.

Всички съединителни тъкани са подвластни на Меркурий, а течностите като кръв, лимфа и гр. са контролирани от Луната. Тъканите с жлези са във властта на планетата Нептун, а нервната тъкан е във владение на Уран. Плутон има отношение към допълнителните тъкани - брадавици и бенки.

Любопитно Неравенство



Жените масово про дължават да жертват своите собствени кариери заради мъжете си. Социолози от университета Корнел открили, че почти половината от съпругите, чиито половинки прекарват повече от 60 часа седмично в офиса, са принудени да напуснат своето работно място. В противен случай нямало кой да се справя с възпитанието на децата, грижите около домакинството и т.н.

Разни хора, разни идеали



Британците намират за най-привлекателни и преуспели представители на смесените раси. Екип от психолози от университета в Кардиф показал на участниците в експеримент 1200 снимки на бели, чернокожи и със смесена кръв хора. 55 % от доброволците в изследването посочили като най-привлекателни представители именно на последната група.

Виж ти



Вестник "Индепендънт" състави интересна класация на най-добрите места за живеене на хората с обратна ориентация. Сред градовете с доста либерални гражданци и законодателство се нареждат Барселона, Сан Франциско, Копенхаген, Берлин, Париж, Сидни, Ню Йорк, Амстердам и Лондон.

5 храни, които ни карат да ядем по-малко



1. **Яйца** - Благодарение на протеините, които съдържа в изобилие, едно яйце на закуска може да обуздае апетита ви до такава степен, че за цял ден да ви спести поглъщането на 330 допълнителни калории.

2. **Черен шоколад** - Според скорошно изследване на учени от университета в Копенхаген съставките на черния шоколад забавят храносмилането и карат човек да се чувства сит за по-дълго време. Две-три парчен-

ца от натуралното изкушение също така намаляват гладът за солени, сладки или мазни храни.

3. **Борови ядки** - Полезните за сърцето ненаситени мастни киселини, които фигурират в състава на боровите ядки, повишават хормона, отговарящ за насищането. Т.е. хапването на няколко борови ядки създава усещане за поглъщане на доста по-голямо количество храна.

4. **Нискомаслено прясно мляко** - Изпиването на чаша нис-

комаслено прясно мляко утолява жаждата и глада много по-добре, отколкото сладките натурални сокове или газирани напитки. Това е така заради съдържащите се в млякото протеини, като казеин например.

5. **Портокали** - Австралийски учени са класирали вкусните оранжеви плодове на първо място по индекс на насищане. Причината - портокалите са едни от най-богатите на фибри природни продукти. (ЖЗ)

Време е да помогнем на организма си

С минимални усилия ще преодолеем последиците от неразумното си поведение

Когато се говори за пречистване на организма, много хора си представят сложни схеми на хранене с трудно намираеми продукти, многочасови процедури или тренировки, тежки лишения. Затова са готови да махнат с ръка и да продължат постарому. Всъщност тялото ни е уникално творение, което с много малка помощ от наша страна може да преодолява натрупаните неблагоприятни ефекти от застоялия начин на живот, неразумното хранене, прекаляването с алкохол и цигари, недоспиването.

Затова е добре да започнем с нещо малко и реалистично в своя полза, а когато усетим ефекта, ще се мотивираме да продължим и увеличим усилията си.

Всички сме учили по биология, че животът е възникнал и съществува във водна среда. Това важи с пълна сила и днес, макар и да не го осъзнаваме. Но ако си дадете сметка колко вода пиете дневно, може да се окаже и по-малко от 1-2 чаши. Е, в кафето и в някои ястия има вода, но тя далеч не е достатъчно за реалните ни нужди. Да не говорим, че самото кафе предизвиква усилена диуреза, т.е. отделяне на повече вода от организма. А тя е абсолютно задължителна за нормалното функциониране



Приемането на солидно количество вода е първата стъпка към пречистването на организма

Снимка Рага ПЕТКОВА

на тялото ни. При това минимум по литър и половина на ден в чиста форма, извън безалкохолните и супите. Пийте много вода и това вече е първа крачка към пречистването. Освен това никак не е трудно и на товарващо. Въпрос на навик! Добре е да е със стайна температура, а първата чаша сутрин може и да е гореща, но не така, че да ви опари.

Втората стъпка е отказ от междинните

похапвания. Те често са основната причина за напълняване, защото не дават възможност на храносмилателната система да си отпочине. Не е нормално постоянно в стомаха ни да има нещо. Затова - опитайте да се храните нормално 3 пъти дневно, с пауза между храненията поне 4 часа, а между вечерята и закуската - поне 12 часа. При всяко хранене трябва да има суров пресен продукт - плод или зеленчук -

общо 500 г дневно. И това е лесно за реализация: една ябълка, един морков, два домати, чепка грозде и "нормата" е изпълнена. Освен витамини, този режим ще допринесе за регулиране на стомаха. Всекидневно почистване на дебелото черво може да се постигне в началото и със сиропи, съдържащи екстракт от плодове. Няма нужда да се започва с химическите очистители.

За засилване на физическата активност не е задължително да се посещава специален салон. Това, разбира се, е добре, но не всеки има време и пари. Отказът от асансьор за изкачване на 4-5 етажа и слизането 1 спирка по-рано от крайната дестинация също вършат прекрасна работа.

Ако сте приели, че няколко чаши алкохол всеки ден е нещо нормално, знайте, че не е така. Дори и да не чувствате нищо, организмът си калкулира интоксикацията. В такъв случай заричането, че от утре "край", обикновено няма ефект. По-добре е постепенно намаляване, съчетано с подкрепа за черния дроб. За целта има специални препарати на природна основа, наречени хепатопротектори - например "Хепасейв", които по естествен път пречистват лабораторията на организма.

За пушенето е изговорено толкова много и е научено толкова малко, че едва ли в тази кратка статия ще убедим пушачите да спрат. Но поне

нека се съобразяват с нежеланите да дишат отровния дим, който е много по-страшен от актуалната вулканична пепел. (ЖЗ)



Снимка Рага ПЕТКОВА

Botanic

NOPASLIM®

- повишено тегло
- кръвна захар
- холестерол

НОПАСЛИМ е богат на фибри, подгизващи апетита и намаляващи усвояването на мазнини и въглехидрати. Благоприятства нивата на холестерола и кръвната захар. Той е мощен антиоксидант и подпомага пречистването и редовното изхождане. НОПАСЛИМ е лесен и здравословен начин за контрол на теглото.

повишено тегло
кръвна захар
холестерол

60 capsules

отслабване

дистрибутор
БРАНДЕКС
02/821 15 00

www.botanic.cc



Между мама и татко

Често децата стават емоционален заложник в съпругеския конфликт



Румяна РАДУЛОВА,
психолог и семеен
терапевт
GSM 0888 663726

Ива е на 3 години. Преди месец майка ѝ започва работа и тя тръгва на детска градина. Ива не спира да плаче на път за градината, там с часове е неутешима, не се заиграва с другите деца въпреки опитите на учителките да я приобщи. Отказва да се храни и спи в градината. След месец опити да я успокоят учителките съветват майката да се обърне към психолог. Вкъщи Ива е напрегната и раздразнителна, усилват се нощните страхове, заради които от година спи при майка си. Момиченцето малко общува с баща си и силно протестира, когато майката ги оставя сами.

Ситуацията вкъщи е много напрегната. Родителите ѝ непрекъснато се карат и дори спят в различни стаи. Ива утешава майка си след всеки скандал, тревожи се за нея и много се гневи на баща си. Майка ѝ се чувства самотна и изос-



Поведението на децата зависи много често от отношенията между родителите
Снимка Рада ПЕТКОВА

тавена в грижите за дома и детето, обвинява съпруга си, че не помага и не се интересува от тях. А според него жена му е вечно недоволна и неблагодарна за всичките му усилия да осигури финансово семейството. Той мисли, че двете с Ива са се затворили в собствен свят, където за него няма място. Ба-

щата ревнува заради вниманието, което жена му отделя на Ива, смята, че двете са се съюзили срещу него, и сериозно обмисля раздяла.

Често детската градина се превръща в първия тест за развитието на детето. Семей-

Децата често се оказват вкарани в отношенията между двойката, утешават единия родител и воюват с другия

ната динамика и емоционалната връзка с родителите се отразяват в начините за справяне и поведението на детето. Страхът от раздяла с майката, адаптирането към новата обстановка, правила и режим в градината, както и първите опити за социализация представляват сериозно изпитание и предизвикват тревога у почти всяко дете. С повече разбиране и подкрепа децата започват да преодоляват страховете си и да откриват позитивните страни на градината. При Ива обаче, въпреки усилията на майката и учителките, трудностите се задълбочават.

Непрекъснатите конфликти между родителите на Ива поражда силно чувство за несигурност у детето. Към това се добавя непознатата среда в гра-

дината, новите правила и изисквания към нея. За своите три години Ива почти не се е отделяла от майка си и двете са силно привързани една към друга. Връзката им е преминала отношенската граница дете - родител. Ива се е превърнала в утешител на майка си, заела е мястото на бащата в спалнята. Тя е запълнила емоционалния дефицит на майката в отношенията с бащата и е станала в неин съюзник в кавезите. Но лоялността към единия родител е същевременно предателство към другия и така детето е връхлетяно от силна вина и страхове. Тя се превръща в емоционален заложник в съпругеския конфликт и става изразител на страховете и напрежението в двойката. За съжаление това е много тежък товар за детето и то развива симптоми като тревога и нощни страхове.

От друга страна, свързаността с отношенията между родителите не позволява на Ива да се заеме със своите развитийни задачи. Чувството за несигурност и тревогата за майката ѝ пречат да се отдели от нея и да се развива в света навън.

Децата поради своята зависимост от родителите, емоционална незрялост и все още неформална личност често се оказват въввлечени в съпругеския конфликт. Те нерядко запълват емоционални дефицити във връзката между съпрузите, срещу което получават повече внимание и усещане за собствена значимост. Децата често се оказват вкарани в отношенията между двойката, утешават единия родител и воюват с другия. Така те се нагърбват с непосилна за тях отговорност и емоционален товар. Това често води до задържане в развитието, регрес или формиране на различни симптоми.

От съществено значение за доброто емоционално развитие на детето е да бъде изключено от съпругеския конфликт и да се спази отношенската динамика родител - дете. Това ще го освободи от емоционална отговорност, която не е способно и не трябва да носи, и ще му даде шанс да се развива и да разрешава успешно своите развитийни задачи.

Думите

Здраво тяло - мъртъв дух



Румел ЛЕОНИДОВ

Преди години, по време на реалния деспотизъм, един мой як съученик ми предложи да започнем да тренираме гребане. Но тогава се увличах по колективните спортове и след кратък размисъл отказах.

Три десетилетия по-късно осъзнах каква съдбова грешка съм допуснал. Вместо да стана гребец или борец, вместо да се запиша във ВИФ - Висшия институт по физкултура, аз завърших българска литература. Оказа се, ако си бил във ВИФ, все едно си кадър от Висш Икономически Факултет. От този Факултет се нароиха десетките бизнесмени с чисто бъдеще и честно спортно минало.

У нас да си филолог, не е престижна професия, а да мреш за родната литература, е неразбираемо хоби, особено за днешната ни бизнес класа. Онзи ден някаква колежка, учителка, обра с пистолет играчка клон на банка. Сигурно е превъртяла. Същата участ дебне повечето морално здрави българи - от масовото им увлечение по колективните игри остана единствено привичката да се смуркат, с главата надолу, в душата на спирта. И да покоряват родните ни рекорди - триднешен запой, петдневка, осмица. Кое то си е направо изравнен световен рекорд, вечна собственост на съветските другари. Символ-Веруюто: "Да удавим комунизма в себе си!", обаче остаря, грохна и се забравя. Днес на мнозина им се ще да удавят и капитализма в себе си, но това е непосилна цел, особено в условията на глобалната криза.

Тъкмо се примирихме с мисълта, че подарената свобода е по-кофти от най-наглата диктатура, и пак вдигнаха цената на алкохола.

И това, ако е живот, здраве му кажи! Наздраве!



Нямам време да мисля за възрастта

През пролетта на книжния пазар излезе една прелюбопитна книга. Определят я така по две причини - нейният автор е над 90-годишен, а разказът му се отнася до три значими периода от развитието на България. Става въпрос за най-възрастния действащ журналист не само у нас - Петко Бочаров, който написа "Картини от три България". С него разговаря Петър Галев.



Г-н Бочаров, каква е ролята на интелектуалните занимания за това човек да достигне достолепна възраст в отлична психическа и физическа кондиция?

- И двата човешки компонента - физика и интелект, се нуждаят от тренировка. Ако занемарим интелектуалните си занимания и примерно аз сега си прекарвам времето на една пейка в градинката, скоро ще изкуфея до степен да не мога да кажа две думи на кръст. Затова мозъкът трябва да работи, иначе атрофира!

- Вие сте преминали през много перипетии, през тежки и съдбоносни събития, за които се смята, че са носители на силен стрес и похабяване, а при вас се оказва обратното...

- Не е обратното, стресът си е стрес! Когато след бомбардировките през януари 1944 г. се прибрах у дома и видях къщата ни срутена, бях убеден, че родителите ми са загинали вътре. Слава Богу, оказа се, че не е така, ама преживях страховтен стрес! А след това и по много други поводи съм бил на ръба на своите физически и пси-

хически сили.

- Как сте преодолявали всичко това?

- Може би чрез своята оптимистична нагласа. Аз поначало съм много оптимистичен човек. Никога не мисля за дадено събитие или проблем от негативната му страна. Винаги си представям положително развитие на нещата. А има хора, които дори и за най-обикновени неща първо гледат негативното. Примерно говорят за някаква кола и веднага ще кажат какви са недостатъците ѝ, вместо да видят предимствата.

- Полагали ли сте през годините целенасочени усилия за запазване на здравето и кондицията си?

- Не! Не съм провеждал диети или специални физически упражнения. Въпреки това бях много добър в няколко спорта, но не на професионално равнище. Истината е, че в Американския колеж в София, който съм завършил, физическото развитие стои на много високо равнище в ценностната система. Но днес много малко хора у нас познават истинския американски манталитет и начин на мислене. Американецът от дете расте в една състезателна среда и е свикнал с това,



той иска и може да се бори за отстояване на правата си.

- Какво е положение то при вас с малките пороци - цигари, алкохол...

- Нищо човешко не ми е чуждо, ако трябва да цитирам известните предци. Но и никога не съм изпадал в крайности. Пушил съм по не повече от 5 цигари на ден, и то години наред, особено при работата ми в БТА. Там имаше изнервящи и напрежнати моменти, особено когато цензурата се стоварваше върху нас. От пиенето ракията много ми се услажда, ама не повече от 50 грама. Към тези пороци обикновено приписват и жените. Тях ги обичам безспорно, но без да бъда безразборен.

- Носи ли ви нещо фактът, че цял живот се занимавате с актуалното, с всекидневната информация?

- Една моя характерна особеност е любопитството. Винаги ми е било много интересно да следя какво става по света. Правя това от времето на смъртта на Сталин до ареста на Окоподо и Наглите в наши дни. Работата ми никога не е била по административно задължение. При мен съвпадна хобито с професията.

- Промени ли се нещо във вътрешния ви мир през годините, какво дава този дълъг житейски път?

- Не мога да отговоря на какво се дължи моята жизненост. Може би е ген, въпреки че родителите ми не живяха дълго.

Много е важно човек да не таи злоба. Но аз мисля, че ако си злобен, това е вродено състояние, което е проникнало в клетките. Същото е със завистта. Някои осъзнават, че завиждат, но не могат да се отърват. Това са тежки дефекти, те изяждат човека отвътре.

- Казват, че отдалеченият, селският живот и по-аскетичното поведение са гаранция за дълголетие, а при вас е обратното. Вие сте един типичен градски човек.

- Това за затворения живот е грън-грън... Според мен е важно да имаш някаква погрешеност в



Зъбчатите колеа на мозъка трябва да се въртят

живота си, някакви вътрешни устои. Аз например изпитвам физическа болка, когато видя нещо грозно. И обратното - естетичното ми носи страховтна наслада.

- От книгата ви личи, че вашите въннения като млад не се различават особено от преживяванията на днешното младо поколение. Само гето контактите днес са основно през скайп и SMS, а не на живо...

- От това младежите губят цяла гама от емоции. Престоят пред компютъра разкрива нови светове от възможности, но и много взема, ако не си разумен, ако се държиш като пасивен потребител. Много неприятна тенденция е това, че хората днес масово не четат. Не говоря за поезия, за художествена литература, не четат дори някакви любопитни информации. Всичко е сведено до общуване на един осъден език. Но всъщност още от пещерната епоха има един кръговрат, при който младият, като се осъзнае малко от малко, мисли, че баща му е вече безнадеждно одъртял и изкуфял, че се занимава със старомодни неща, а бащата - от своя страна - определя сина си като вей-хайвей. И много неусетно синът влиза след това в ролята на баща и историята се повтаря безкрай.

- Вие с какви хора контактувате повече - от вашето поколение или по-младо?

- Ами то от моето поколение никои не остана. А голяма част от хората над 80-годишна възраст не са активни, просто преживяват някак. А аз нямам време да се замисля за възраст и за години. Всеки ден продължавам да анализирам, да пиша, да участвам в предавания, да давам интервюта. При това не защото сам се предлагам, а защото колегите ме търсят. Това е моят живот! Зъбчатите колеа на мозъка трябва да се въртят. Не всеки може да пише, нека тогава да се отдаде на хоби, на градинарство, на каквото и да е, но да бъде активен и ангажиран!

Нерасаве
Екстракт от Picrorhiza kurroa

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

Различният хепатопротектор

Есopharm
www.esopharm.bg

KIN - социалният смартфон

Поредният
наблъскан с екстри
мобилен апарат се
задава на хоризонта



Социалните мрежи доведоха до значителни изменения в характеристиките на днешните смартфони

Мicrosoft реши в центъра на концепцията за оригинални и полезни телефони да постави хората, като създаде смартфони, ориентирани към социалните отношения. Самото име на попълненията в семейството на технологичния гигант - KIN, ко-

ето в превод означава роднини, семейство, поддържа, че смартфоните ще направят общуването по-просто и удобно. Действително Microsoft се постарала да "обзаведе" тези продукти с множество интересни и даже уникални възможности.

Корпорацията вече представи два модела KIN, работещи на специална опростена версия на излизания през тази година Windows Phone 7. Те са създадени за хора, които активно използват онлайн връзки за общуване с приятели. KIN са комбинация от мобилен телефон, интернет и персонален компютър.

Смартфоните ще се появят в САЩ през май и ще се разпространяват чрез мрежовия оператор Verizon Wireless, който има пълно покритие 3G EV-DO в цялата страна. В Германия, Италия, Испа-

ния и Великобритания смартфоните ще се предлагат през есента и ще се разпространяват чрез компанията Vodafone.

Роби Бач, един от авторите на смартфоните, сподели: "Ние създадохме KIN за хора, които желаят винаги да бъдат във връзка и да общуват със своите приятели и семейства. Това социално поколение иска и очаква повече от своя телефон."

KIN има прост и разбираем интерфейс, без пиктограми и сложно меню. И двата представени модела са със сензорни екрани и подвижни клавиатури.

Моделът ONE е неговият и компактен, събира се в джоба и с него лесно се работи с една ръка. Смартфонът TWO има два пъти по-голям екран и клавиатура, разширен обем на паметта.

Създателите набля-

гат на 5- и 8-мегапикселните камери (съответно за двата модела), които имат система за стабилизиране на картината, видеото е с високо качество и са в състояние да правят доста ясни изображения в тъмни помещения благодарение на мощния LumiLED. Той осигурява около 8 пъти по-голяма яркост от другите смартфони.

Интересна функция на новите смартфони е KIN Studio. Това е телефон, достъпен онлайн. Всички активности на собственика - снимки, видеополми, съобщения, контакти, история на позвънявания, може да се фиксират и да бъдат достъпни от всеки интернет. Специален интерфейс позволява навсякъде да видиш всичко, съдържащо се в смартфона, и да отпратиш необходимите информации към приятелите. Всъщност KIN Studio е огромен собствен интерактивен дневник, в който можеш да запаметиш събитията от определен ден, месец, година. Важното е, че собственикът на смартфона вече няма да се безпокои, че ще свърши паметта или ще се загубят данните. Той може с помощта на 3G EV-DO или Wi-Fi да прехвърли всичко необходимо в хранилището, благодарение на KIN Studio, а после удобно да работи с дневника на екрана на компютъра си. (ЖЗ)

ВСЕКИ ВТОРНИК

БЕЗПЛАТНА ОБЯВА ДО 10 ДУМИ

Текст на обявата:

Име:

Адрес:

Всеки вторник

Абонамент за 1 месец отgo

Изпратете талона или обявата на адрес:

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

e-mail: info@health.bg

Малки обяви

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.

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

Класически балет "Фейри денс" търси деца от 3 до 12 г. за участие в тв предаване, 0887 93 60 29

Продавам прекрасен парцел в София над Баня, 3600 м² за 54 000 евро, 0887 08 63 90

Дилъри на процент за продажби на текстилни продукти набира, 0887 95 60 91

Продавам "История на пластичните изкуства", 12 тома, Николай Райнов, 0896 62 70 70

Продавам (заменям) къща, двор, постройки, плодороден район, вода, удобен транспорт, 0887 92 96 32

Давам под наем офис в Шумен, 40 м², център, 200 лв., 0897 66 88 98

Продавам кактус - дърво, висок 2,70 м, подходящ за офиси, салони, 0889 98 53 34

Продавам авторемарке, регистрирано, 0898 72 97 22

Продавам ръчно изработени и различни по големина дървени кръстчета - сувенири за явяване хора, 0889 98 53 34

Купува тоалетна чиния, горно отпичане, тъмнокафява, София, ж.к. "Дианабад", бл. 6, ап. 6

Продава руско пиано "Ласточка", София, ж.к. "Дианабад", бл. 6, ап. 6

Продава нов десен заден калник за "Вартбург", София, ж.к. "Дианабад", бл. 6, ап. 6

Домашна рехабилитация при инсульт и счупвания, 02/ 852 76 63 (вечер); 0889 68 52 04

Рехабилитатор търси допълнителна работа в хоспис или старчески дом, 02/ 852 76 63 (вечер); 0889 68 52 04

Здраве, младост и красота с методите на китайската медицина, апарат за светлинна и цветотерапия, посещения по домовете, Варна, ул. "Страхил" №5, Денка Халачева

Стоматологични услуги по домовете, ниски цени, 02/869 31 77; 0887 60 46 81

Гадаене на ТАРО и разрешаване на житейски проблеми, лечение, 0878 18 20 28 (до 19 ч.)

Продавам офталмологичен набор лещи TRIAL LENS SET, София, п.к. 5

Автовишка под наем, работна височина до 12 м, София, 0889 43 23 75

Исторически календар



Христина Морфова



Иван Мърквичка



Пенчо Славейков

21 април 1861 г. - Роден е Георги Измирлиев-Македончето в Горна Джумая. Обесен на 28 май 1838 г. от турските поробители.

23.04.1876 г. - Въстава Перуцица.

24.04.1868 г. - Отслужва се за първи път в Солун литургия на български език.

24.04.1877 г. - Ловчанският митрополит Йосиф (Лазар Йовчев) е избран за български екзарх в Цариград.

24.04.1889 г. - В Ст. Загора е родена именитата българска оперна певица Христина Морфова, умряла на 01.06.1936 г.

24.04.1856 г. - Ражда се Иван Мърквичка в с. Видим, Чехия. Бележит живописец и първи директор на Държавното рису-

вално училище в София. Нарисувал е редица картини, изобразяващи народния бит - танци, празненства и пазари. Създател е на съвременната българска историческа картина. Основател на съвременното българско изобразително изкуство.

25.04.1854 г. - Умира Елена Мутева - първата българска поетеса, в г. Одеса. Родена е в Калопер през 1825 г.

27.04.1882 г. - Роден е в Шумен видният български литературовед и литературен критик Боян Пенев. Умрял на 25.06.1927 г.

27.04.1866 г. - В Трявна се ражда поетът Пенчо Славейков. Умрял на 28.05.1912 г.

МИХАИЛ МИЦЕВ

ОТВЕШО: ТАЛЦИД. ЛЕДЕНИКА. Леониду. Иранит. "Емо". ЕНОВИТОН. "Те". Анану. Апотему. Ец. Пица. Ирида. Име. Алат. Карат. Анали. "Елана". "Ера". Шамак. Мо (Тому). Скат. Ани. Арон. Сек. Би (Иполит Луи). "Ена". Авар (Ицшван). Миник. Ева Демурова. Ака. Език. Вигу ива. Яна. Икономова (Добрина). Лапад. Назе. Ол. Ключ. Поло. Атени. Об. Напаст. Асан. Ипотека. Еро. Его. Евер. Деиуметьо. Ас. Кирил. Капар.

Печат: Печатница „Дружба“
Вестникът се
разпространява безплатно.

Citroen C3 - малката кола на голямата марка

Вуктор СИМЕОНОВ

Смодела C3 френската марка Citroen представи на пазара не просто динамична малка кола, но направи и остър завои в своята продуктова гама. С първото поколение автомобили от този тип, които се появиха преди осем години, Citroen започна да експериментира със заблудителните форми - след десетилетия натрупан имидж с издължените си контури. От модела C3 само в Европа бяха продадени 2 млн. автомобили, а с най-новата си версия марката отново прави сериозна заявка за лидер на пазара в своя сегмент.

Аристократичен дизайн

Напълно новият Citroen C3 се появява с поразителен дизайн и много нововъведения. Новото поколение C3 е с далеч



по-агресивен външен вид. Въпреки характерната дизайнерска линия за Citroen, детайлите на новата версия на автомобила оформят един доста по-елегантен вид. С по-ниската си странична линия, огромното предно стъкло, светлия интериор и усещането за простор и свобода, спо-

койно можем да кажем, че новото C3 е с напълно обновена линия по отношение на дизайна.

Старият Citroen C3 винаги е бил в сянката на своите конкуренти Peugeot 207 и Renault Clio и дори на своя по-малък брат C2. Но новата версия притежава всичко необходимо, за да промени

това. Автомобилът е подходящ както за мъжете, така и за жените. Размерите на новия C3 са 3940 мм дължина, 1730 мм ширина и 1510 мм височина, което го прави идеален за градски условия. В дизайна е обърнато внимание на детайлите, като формата на фаровете и голямата трапецовидна решетка отпред придават много спортен и агресивен вид на автомобила. Отстраняването на вятра в дизайна включва по-ниски прагове, а черните гумени ленти около вратите в предишната версия на C3 в новата са заменени с метални. Загната част не отстъпва по стил, като симпатичната визия е допълнена от стоповите с форма на бумеранг. Широко отварящата се задна врата дава удобен достъп до 300-литровия багажник. Безспорно най-забележителният детайл е новото панорамно предно стъкло, наречено "Зенит", което е допълнителна екстра. Вместо 28 градуса ъгъл на видимостта, с него тя се увеличава до 108 градуса, което е около 80% повече.

Комфортно купе

Новият C3 има подобрения и в купето, като допълнителните 8 см пружини по-голям комфорт за пътниците и достатъчно пространство в багажника. Сегалките са удобни, а купето като цяло изглежда доста светло и приятно. Това, което прави впечатление, когато седнете зад волана, е доста добре оборудваното арматурно табло, като има и пълна навигационна система, MP3 аудиосистема и USB портове.

Поведението на автомобила на пътя е доста приятно, за което помага доброто окачване. Въпреки известния шум от гумите и при вятър, в



кола няма усещане за нестабилност.

Новият C3 се предлага в три версии - VT, VTR+ и Exclusive, със специална версия на технологията Airdream+, с която автомобилът отделя 99 г вредни емисии на километър.

Много екстри

Стандартното оборудване на версията VT включва MP3 аудио система, CD плеър с управление от волана, електрически огледала, електрически стъкла на предните врати и мултифункционален бордови компютър. Най-продаваната версия на модела е VTR+, която се радва и на най-много продажби. Стандартното оборудване за нея включва панорамното предно стъкло "Зенит", климатик, 15-цолови алуминиеви джанти, халогенни фарове, кожен волан и круиз контрол с ограничител на скоростта. Топ моделите на C3 Exclusive предлагат най-високото ниво на дизайн и комфорт в допълнение към дигиталната климатична система, електрически стъкла на предните и задните прозорци със система за пълно отваряне с едно докосване, електрически огледала за задно виждане с подгряване и автоматично прибиране, 16-инчови алуминиеви джанти и тонирани странични стъкла.

Екокола мечта

Специалната версия Airdream+ всъщност представлява първият модел на Citroen, специал-

но разработен за грижа към природата със само 99 г отделяни вредни емисии на километър. По отношение на двигателите C3 се предлага в разновидности от четири бензинови и три HDi дизелови двигатели, както и специалната версия Airdream+ с 1.6 HDi двигател и 90 конски сили. Трите дизелови двигателя са: 1.4 HDi 8-цилиндров двигател със 70 конски сили, 1.6 HDi 16-цилиндров двигател с 90 конски сили и 1.6 HDi 16-цилиндров двигател със 110 конски сили - всички отделят 115g/км вредни емисии.

Четирите бензинови двигателя са: 1.1i 8-цилиндров двигател с 61 конски сили (1.1i 8V 61 hp), 1.4i 8-цилиндров двигател със 75 конски сили (1.4i 8V 75 hp), 1.4 16-цилиндров VTi с 95 конски сили (1.4 16V VTi 95 hp) и 1.6 16-цилиндров VTi със 120 конски сили (1.6 16V VTi 120 hp) - отделящи между 134g/км и 158g/км вредни емисии.

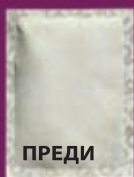
За всички, за които разходът на гориво е от значение, C3 предлага страхотна икономичност с разход средно от 5 л/100 км за бензиновите двигатели и малко над 3 л/100 км за дизеловите. Всички двигатели са с 5-степенна ръчна скоростна кутия, като единствено 16-цилиндровият 1.6 HDi двигател със 110 конски сили (1.6 HDi 16 V 110 hp) е с 6-степенна ръчна скоростна кутия. А 1.6 VTi 120 hp се предлага с избор от 5-степенна ръчна скоростна кутия и 4-степенна автоматична.

СИЛАТА НА ПРИРОДАТА И МЪДРОСТТА НА ИЗТОКА В ПЪТЯ КЪМ ПРЕЧИСТВАНЕ



ЕСТЕСТВЕНА ДЕЗИНТОКСИКАЦИЯ НА ТЯЛОТО

Релаксиращи детокс пластири за ходила – 20 броя



ПРЕДИ



СЛЕД

- Повишават енергията и предотвратяват умората
- Освобождават токсини, складирани в телесните мазнини и клетки
- Намаляват задръжката на течности в тялото
- Подобрят метаболизма и имунна система
- Намаляват стреса с емисиите 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