

# Живот и Здраве

## Светът на модерния човек

[www.jivotizdrave.bg](http://www.jivotizdrave.bg)

Разпространява се безплатно

## Какво ни носи комфортът в офиса

[WWW.HEALTH.BG](http://WWW.HEALTH.BG)
 ВИДЕО

Как се изследват ставите без рентген?



Вижте съветите на д-р Родина Несторова  
[health.bg/v/147](http://health.bg/v/147)

Удобни бюра и столове, мека мебел в приемната, силно локално осветление, климатик и всичко друго на една ръка разстояние. С една дума - офис мечта! Но се оказва, че така изглеждат нещата само на пръв поглед. Прекарването на дълги часове в такава обстановка бавно, но сигурно вреди на тялото и духа ни. Ключовата дума в случая е "обездвижване". Колкото повече битови екстри има на работното място, толкова по-малко физически усилия полагаме за каквото и да било. Последствията са скованост и болки във врата, гърба и кръста, покачване на телното, постепенно повишаване на кръвното налягане, засилване на алергиите, коремен дискомфорт. За радост противодействие има и то се нарича "движение". Как да се справите с обездвижването в професията,

четете на стр. 8

## Пирамидите, които дават, а не взимат

Ако вече сте обиколили прочутите туристически атракции на Европа и дори сте видели новите чудеса на света, но не сте се отбили до чудните места, които предлага България, тръгвайте, без да се замисляте.

Едно такова място е рилското село Стоб. Неговите нервотворни пирамиди са ваяни от хилядолетия, но без робски труд. Просто природата е проявила таланта си във форми, които днес радват око и ни карат да занеем. Целият район на скалния феномен е все още девствен и те дарява с истинска почивка от бетонното всекидневие. Какво трябва да се види край Стоб,

четете на стр. 10



## Яна Маринова:

## Бъдете смели!

**П**редизвикателна и гръзна, женствена и забавна - с тези думи слагаме бегъл контур на представата ни за невероятната Яна Маринова. Като актриса и каскадьорка, телевизионна водеща и модел тя се справя блестящо и се чувства удобно и пред камера, и на самата снимачна площадка, и на сцената в театъра. В един горещ юнски ден я открихме по телефона, докато се отправяше към Витоша на разходка с кумата си.

Програмата на нашата героиня е наистина пъстра. След като "покорил" Златните мостове, взела сина си от училище, закарала го на карате, а вечерта заедно с мъжа си и сина Никола отиват в парка, за да разходят кучето Макс и да се насладят на лятната вечерна прохлада. Според думите ѝ в момента го кара така "лежерно", защото не е на снимки, но иначе винаги се чувства много щастлива, когато може да обърне внимание на семейство-

то си, да поспортува и да бъде сред природата.

Яна Маринова непринудено и спонтанно реши да разговаря с нас, докато синът ѝ похапваше макарони със сирене и захар. Удивиха ни неподправената ѝ усмивка, чувството ѝ за хумор и усещането, че необикновеното се ражда вътре в душата на човек, а след това излиза наяве за всички останали.

Интервю на  
Мирослава Кирилова  
на стр. 11

Снимка ЛИЧЕН АРХИВ



NA99/15.04.2010

# Sargenor

## Нагвий умората!

3 x 1 дневно

Лекарство за възрастни и деца над 2,5 год. (Съдържа Аргинин аспартат. Преди употреба прочетете листовката.)  
„ЕКОФАРМ“ ЕООД, 1421 София бул. "Черни Врх" № 14, бл.3, тел. 963 15 96, 963 15 97, факс: 963 15 61





# Излишните грамове сол увеличават риска от рак на стомаха



Юлия  
ГЕОРГИЕВА

Варненци са на второ място сред 52 нации от цял свят по апетит към твърде солното. Оказва се, че нашецът хапва от три до четири пъти повече сол на ден в сравнение с установените здравословни норми -

5 г на ден, при положение че тази дажба се смята за сравнително либерална. Заедно с варненци по 14 г сол дневно хапват жителите на Северен Китай. Това коментира в лекцията си д-р Джон Пауълс от Института по общественото здравеопазване в Кеймбридж, който участва в общинския форум "Сол и здраве", иницизиран от "Обществено здравеопазване 99". Учените от института препоръчват оптималното дневно количество сол да

не е 5 г на ден, а 1,25 г. "Всеки грам в повече увеличава риска от рак на стомаха с 8 процента", коментира изследователят. Последствията от прекаляването с добавката са в различни посоки. Ученият е изследвал влиянието на солта върху 220 вида заболявания и увреждания и над 230 последици от тези състояния. Специалистите са категорични, че пресоляването води най-малкото до повишено кръвно налягане, което пък е причина за различни сър-

гечно-съдови заболявания. Не случайно страната ни е на челно място по инсулти и инфаркти.

Д-р Клара Докова от Варненския Медицински университет цитира изследване, правено във Варненска област, според което можете, които живеят на село, достигат дневна доза сол до 19 г. Причината за свръхконсумацията е, че те хапват предимно хляб, колбаси и туршии за сметка на плодовете и зеленчуците.

## ДИАГНОЗИ

Ол инклузив?  
Не, благодаря!



Петър ГАЛЕВ  
p.galev@health.bg

Бяха времена, когато за изтерзания български турист т.нар. шведска маса беше най-люксовият начин на хранене. Само най-заможните можаха да си позволят това удоволствие, а останалите гледаше завистливо бозоизбраните да си сипват каквото и колкото поискат от отрупаните подноси. И нямаше как да гледаме грузояче, след като във вестовниците станци дълги години се хранехме с нещо подобно на котловата храна в казармите.

Лошото е, че след 20 години отново кълвем на примамката All inclusive. Защо да е лошо ли? Ами защото в 90 процента от случаите този тип хранене е на границата на това, което на английски се произнася като junk food - боклучна храна. За да се постигне пълнота на окото, масите се отрупват с множество продукти, които, разглеждани поотделно, обикновено са с най-ниското възможно качество - крен-вири и скара по 2 лв. кило, "Снежанка" с изцяло растителни мазнини вместо с мляко, руски салати и пюре, приготвени от яйчен и картофен прах и т.н. За напиките да не говорим. Те нямат нищо общо с обявеното върху апаратите за наливане. А опитният потребител със сигурност ще разпознае превъплъщенията на манджките. Обедните крилца на скара вечерта са сготвени с картофи, а неизядените кюфтета стават скоростно на мусака. Затова световната тенденция вече е да се предпочитат нормално хранене по време на почивка. Може да си поръчаш омлет, но да знаеш, че е направен в момента и с пресни продукти. А масата, дето все чакаш шведите, те провокира да се тъпчеш с мазнотии и да се върнеш у дома с 3 кило отгоре. С една дума, нека да не сме скъпи на триците!

## 10 години ФОЗ



Почетният ректор на МУ - София проф. Владимир Овчаров връчва награда на основателя на Факултета по общественото здраве проф. Цекомир Воденичаров. На тържеството по повод 10-годишнината на факултета присъстваха министър Стефан Константинов, ректорът на Медицинския университет проф. Ваньо Митев, десетки преподаватели, учени и здравни мениджъри

## ТОП 4 на продуктите за женска красота

Американски диетолог назова продуктите, които са най-ефективни за женска красота. Това са зехтинът, съомгата, канелата и зеленият чай. Зехтинът е начело на списъка заради съдържащите се в него витамини А, Е и D. Съомгата е изключително полезна, защото е богата на полиненаситените мастни киселини омега-3 и селен, които

предпазват сърцето и кръвоносните съдове и предотвратяват развитието на ракови клетки. В канелата има много гръбилни вещества и антиоксиданти, затова помага за снижаването на захарта в

кръвта. Зеленият чай е източник на антиоксиданти, които снижават окислителните процеси в клетките. А флавоноидите и катехините правят кръвоносните съдове по-здрави. Всички тези продукти помагат на жените да изглеждат по-красиви.



## Кафето и стресът може да доведат до психоза

Ако ви се причуват разни неща, запазете спокойствие, защото е малко вероятно да полудявате - просто сте прекалили с кафето.

Австралийски учени твърдят, че пет чаши от горещата кофеинова напитка са напълно достатъчни, за да чувате неща, които всъщност са плод на въображението ви. Експеримент с доброволци доказал, че човек не може да вярва на ушите си под въздействието на кофеина. Участниците поели големи дози кафе и слушали неясни звуци, известни като "бял шум". Учените ги предупредили, че ще им пуснат и откъси от известна коледна песен. Доброволците трябвало да

натиснат бутон, когато започне песента.

Участниците били убеждени, че я чуват, въпреки че тя не била пусната нито веднъж.

Специалистите определят кофеина като психоактивно вещество, което се използва масово от обществото. Неговите негативни ефекти върху здравето трябва да бъдат изучени внимателно, тъй като не е ясно до каква степен кафето може да навреди на организма.

Комбинацията от кофеин и стрес увеличава вероятността от проявата на симптоми, подобни на психоза, твърдят учените и предупреждават хората да не прекаляват с обогоряващата напитка.



## Спортът повишава интелигентността

Британски учени доказаха, че редовното посещение на спортната зала помага да се поддържа в отлична форма не само тялото, а и мозъкът. Оказало се, че интензивното физическо натоварване влияе положително върху емоционалното състояние на човека и повишава неговия коефициент на интелигентност.

Специалисти от Манчестърския университет наблюдавали група хора веднага след като са завър-

шили тренировките си в спортната зала, както и такива, които избягвали физическото натоварване. С помощта на магнитно-резонансна томография учените установили при първата група увеличение на невроните в тези зони на мозъка, които отговарят за правилния анализ и взимането на решения. Проведеният след това тест за съобразителност доказал, че любителите на спорта показват по-добри резултати и по-високо IQ.



**aktiv**

### Омега-3 + Витамин Е

**НОВО**

- Защита на сърцето - регулира холестерол и триглицериди
- Противовъзпалително действие при ставно-артритни болки
- Подпомага функцията на мозъка и очната ретина
- При депресивни състояния

**ЗДРАВЕ ОТ МОРЕТО ЗА МОЗЪКА, СЪРЦЕТО И НЕРВНАТА СИСТЕМА**

**Немско качество и традиция от 1897 година**

Queisser Pharma

За контакт: info@queisser.bg | www.facebook.com/DoppelherzBulgaria



# Volkswagen ще се движи по вода и по суша

Китайците показаха футуристичен автомобил - Volkswagen Aqua. Той може да стане отличен всъдеход, защото е на въздушна възглавница и за него наличието на път не е решаващо. До появата на тунел под Ламанша най-бързият начин да стигнеш от Англия до Франция беше ховъркрафтът - транспортно средство на въздушна възглавница. Най-големият от тях - SNR4, можеше да вози 380 пътници и 40 леки автомобили със скорост 113

км/ч. Днес, след като и последният SNR4 остана в историята, 21-годишен випусник от колежа за промишлен дизайн възкреси идеята, създавайки концептуалния модел Volkswagen Aqua. Двуместният всъдеход може да се движи безпроблемно върху езера, реки, блатата, снежна покривка и лед. Използва двигател, работещ на водородно гориво, който задвижва голям пропелер под колата, образуващ въздушна възглавница.



# Apple показва нова услуга

Компютърът вече няма да бъде в центъра на цифровите технологии, твърдят от Apple. Само преди дни по време на ежегодната конференция в Сан Франциско изпълнителният директор на компанията Стив Джобс лично представи най-новата им услуга iCloud. Чрез нея ползвателите ще могат да синхронизират всичките си документи, писма и контакти между

устройствата, които притежават. При това абсолютно безплатно и лесно. Новата услуга е от т.нар. облачни технологии. Променилите, извършени на едно от устройствата, веднага ще се отразяват и в другите. iCloud ще бъде достъпен през тази есен.

На конференцията в Сан Франциско Apple показа и новите версии на iOS и Mac OS X.

# Тръгна първият влак на слънчеви батерии

Първият в света влак на слънчеви батерии вече се движи между Париж и Амстердам. Енергията за

влака се генерира от 16 хил. слънчеви панела, които са разположени върху специално изграден 3,6-километров тунел. Стойността на проекта е 15,5 милиона евро. Добиването на електричество на място позволява да се спестят средства от доставката на енергия и загубите от транспортирането ѝ. Слънчевите панели покриват обща повърхност от 50 000 квадратни метра, което е около 8 футболни игрища. Те ще произвеждат 3300 мегаватчаса електричество, което се равнява на средната годишна консумация на почти 1000 домакинства.

Произведеното електричество се ползва както за движението на влаковете в тази отсечка, така и за железопътната инфраструктура като осветление и табели.



# През 2015 г. интернет трафикът ще нарасне четири пъти



Според прогнози на специалисти през 2015 година броят на включените в глобалната мрежа устройства може да надхвърли 15 милиарда. В публикувания наскоро отчет на компанията Cisco се твърди, че обемът на интернет трафика ще се увеличи четири пъти и ще се приближи до 1 зетабайт, което е равно на 1 трилион гигабайт. Освен това през 2015 г. в света ще има 3 милиарда интернет ползватели, което е 40% от населението на Земята. Всяка секунда през глобалната мрежа ще се предават толкова видеоматериали, че за тяхното проследяване ще са необходими 1 милион минути, или 674 денонощия. Ползвателите все по-често ще влизат в интернет чрез телевизорите си.

derma  
esthetic center

064/ 982 440

www.derma-bg.eu

Пътят към една  
перфектна фигура!



Vela Smooth е утвърден и изпитан апарат от FDA за редукция на обиколките и стягане на кожата:

- сигурно
- без хирургична намеса
- клинично изпитан
- без странични ефекти



гр. Плевен, ул. „Борис Шивачев“ 14; email: info@derma-bg.eu





Проблемите с щитовидната жлеза не са за пренебрегване



Как да се справим с розацеята

## Прекалената хигиена понякога вреди на дамите

С д-р Николай Николов, акушер-гинеколог, разговаря Галина Спасова



Д-р Николай Николов

**Д-р Николов, обяснете защо влажливостта на флора е важен индикатор за женското здраве.**

- В процеса на еволюцията макро- и микроорганизмите непрекъснато са се приспособявали едни към други - понякога чрез война, понякога чрез симбиоза. Влажливостта на флора е свързана от много микроорганизми - според някои изследователи над 100 вида. Лактобацилите са едни от микроорганизмите, които са се приспособили за симбиоза в женското влагалище. Те се запечатват за влажливостта на стената и ако тя има достатъчно хранителни вещества, се размножават.

**- Каква е ролята им?**

- Огромна, тъй като те всъщност са втората защита на жената, първата е чисто механична. Те са една от бариерите пред лошите бактерии, тъй като лактобацилите са се приспособили да воюват с много други бак-

терии, отделяйки вещества, чрез които потискат развитието на болестотворни микроорганизми. Техният метаболитен продукт, млечната киселина, осигурява на лактобацилите благоприятно външно пространство, а много от другите микроби не могат да издържат на тази киселинност.

**- От какво са застрашени лактобацилите?**

- Всяка жена има уникална влажливостна екосистема, няма две еднакви. Лактобацилите страдат, както страда и целият организъм, даже може да изчезнат. Понякога воюват със свои събратя и губят битката. Например техните братовчеди, целият род на анаеробите, могат да ги измис-

”

*Лактобацилите страдат, както страда и целият организъм, даже може да изчезнат*

тят от стената на влагалището и да променят pH на средата там.

**- Като специалисти насочвате и към грешки в интимната хигиена...**

- Много често при мен идват чистофайници, ко-



Прегледът при гинеколог включва и оглед на вътрешните генитални структури с колпоскоп. Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

ито се къпят по два или повече пъти на ден и си правят влажливостна промивка всяка вечер. Те съсипе микрофлората, която после трябва да се възстановява. Грешката понякога е в свръххигиена-

та, защото невинаги влажливостта на екосистемите могат да издържат дълго време да се възстановяват с такава скорост.

Аз препоръчвам жената да е по-близо до природата. Ако ще прави промивки, те да са с млечна киселина или да си слага Лактажин.

**- Какво се предприема при вече нарушена микрофлора?**

- Правим индивидуален план за нейното възстановяване, защото причините са различни. Например антибиотиците променят влажливостта на екосистемата.

**- Този тежък ефект е пренебрегван, обикновено се тревожим само за чревната микрофлора.**

- Лошото е, че и лекарствата често не се сещат. За съжаление почти всяка седмица лекувам пациентки с нарушена влажливостна екосистема поради прием на антибиотици срещу различни болести. Но възстановяването на лактобацилите и

изобщо на нормална микрофлора понякога е по-голямо изкуство, отколкото да убиеш лошите бактерии. Имаме най-различни варианти на възстановяване. Препаратът Лактажин е един от тях. Но за да не се осуети добрият му ефект, жената първо трябва да се излекува. Т.е. - един път трябва да победим врага, втори път да разорем бойното поле и чак след това да садим новите лактобацили. Защото наистина понякога единственият начин да се получат трайни резултати е именно чрез даването на лактобацили, пробиотичен препарат.

**- А може ли да се прилага превантивно, за да се съхранят полезните бактерии?**

- Има жени, "джунгли" им казвам, с изключителни природни възможности да се самовъзстановяват. Има обаче жени "пустини", при които влажливостта на флора се възстановява трудно. И има такива, които трябва периодично да си правят профилактика. Без да има оплаквания, един-два пъти в седмицата да се слага Лактажин или друг пробиотик. Може да се дава като временна профилактика в даден етап на бременността, също и по време на кърмене.

**- При гъбички как се прилагат пробиотици?**

- Там нещата са двойствени. От една страна, гъбите и лактобацилите могат да съжителстват, защото издържат на висока киселинност. Давам лактобацили, когато знам, че съм унищожил гъбите и бързам да възстановя лактобацилите. Ако не дадем пробиотици, гъбите са по-издръжливи и могат да изместят лактобацилите.

**Д-р Николов приема в АГ кабинет "Ева Виталис" София, ул. „Трапезица“ 4 тел. 02/9888001; 0888 314236**

НОВОТО В WWW.HEALTH.BG



**5 начина за бързо облекчаване на коремни болки**

[www.health.bg/15012](http://www.health.bg/15012)



**Щастливи на 30, 40 и 50...**

[www.health.bg/15005](http://www.health.bg/15005)



**Кой е несигурният във вашата връзка?**

[www.health.bg/14987](http://www.health.bg/14987)

**Анкета онлайн Закусихте ли днес?**

64% от участниците в анкетата на health.bg закусват всяка сутрин. 22 на сто от анкетираните пропускат най-важното хранене за деня. Бързото похапване сутрин пък е предпочитано от 10% от участниците в опитването. Липсата на време е сред основните причини за пропускането на закуската за 4 на сто от хората.

Оптимална доза комфорт от природата

# Lactagyn

10 капсули  
за вагинално приложение,  
съдържащи лактобацили

Възстановява нормалната вагинална микрофлора

Търсете в аптеките

Еcofarm  
[www.ecopharm.bg](http://www.ecopharm.bg)



# Нередовният стомах е проблем на всички възрасти

● Бременните и децата се нуждаят от специални грижи



Здравео от вътре си личи и отвън Снимка Рада ПЕТКОВА

**Д**-р Балабанска, гастроентеролог в МБАЛ "Токуда", препоръчва при нередовен стомах да ядем пшенични трици, пълнозърнест хляб и кисело мляко. Лаксативен ефект имат соковете от портокали, кайсии, праскови, круши. Не бива да се забравят и физическите упражнения, които също стимулират перисталтиката на червата.

При бременност жените често страдат от нередовен стомах и причината може да се дължи на

ограничаване на двигателния режим или лоши хранителни навици.

Според г-р Георги Коларов, акушер-гинеколог в Медицински център "Майчин дом", запекът при бременните се причинява от хормона прогестерон, който отпуска матката и подпомага износването на плода, но влияе и върху другите органи с гладкомускулни влакна, каквито са червата.

Бременните жени трябва да променят начина си на хранене. Да приемат повече пресни пло-

*В икономически развитите страни констипацията засяга около 20% от хората, като повечето са жени*

ве и зеленчуци. Сутрин на гладно да пият по чаша хладка вода, а през деня течностите да са не малко от литър и половина. Трябва да си изградят навик за посещение на тоалетната по едно и също време на деня, това съветва г-р Валентина Мазнейкова, завеждаща АГ от-

*В икономически развитите страни констипацията засяга около 20% от хората, като повечето са жени. Все повече хората над 65 години се оплакват от запек и използват различни очистителни средства. Като основна причина за този*

*проблем се посочва главно храненето без достатъчно фибри и течности. Важно е да се знае, че употребата на медикаменти - седативни, антидепресанти, спазмолитици, диуретици, бета-блокери, също може да доведе до констипация.*

деление в МБАЛ "Св. София".

Много от лекарствата срещу запек, предлагани на пазара, не са подходящи за бременни, защото имат драстичен ефект или предизвикват мускулни контракции. Затова за препоръчване са средства на природна основа с меко действие.

Д-р Клара Балджиева, педиатър, твърди, че за запек можем да говорим и в ранната бебешка възраст. Т.нар. фалшив запек се дължи на това, че бебето не получава достатъчно храна и затова трябва да се убедим дали то нагва на тегло. Майчината кърма се явява най-естественият стимулатор за чревната перисталтика на бебето. "Често ние предпочитаме не да даваме на бебето слабители средства, а да ги даваме на майката и то да ги получи чрез кърмата", казва г-р Балджиева.

Кърмачетата на естествено хранене нямат запек, защото кърмата е идеално усвояема и пригодена да дава калории, полезни вещества и имунитет на бебето. Запекът е неизбежен обаче при бебетата на изкуствено хранене, а по-късно и преминали на обща храна. Адаптираните млека са максимално близко до естественото майчино мляко, но не могат да го заместят напълно, споделя г-р Татяна Ралчева, педиатър в XV ДКЦ - София.

"Децата ни много често от предишните поколения страдат от нередовен стомах, защото хранителният им режим се доближава до всички вредни навици на възрастните. Менюто им се състои само от сухи концентрирани храни и сладки газирани течности. Много от погрешностите вече категорично заявяват, че

не обичат зеленчуци, рядко приемат плодове, отказват да консумират супи и каквито и да било готвени ястия.

При децата запекът трябва да се преодолее преди всичко с промяна на хранителния режим с целенасочените, но деликатни усилия на възрастните. Ако гадете на детето нарязан на кръгчета морков, докато стои пред компютъра, може и да го изяде. Обелената и нарязана круша ще се радва на повече внимание от страна на детето в сравнение с поднесен цял плод.

Често причината за запек при децата е психосоматична. Например при първокласниците често заради трудността в приспособяването реакцията е запек. Но и лечението с антибиотици води до същото. Затова личният лекар трябва да постави диагнозата правилно. След 3 дни запек вече има основания за тревога от страна на родителите, казва г-р Балджиева.

Ако все пак прочистващите диети не помагат, специалистите препоръчват сиропи с плодови съставки като ФрутиЛакс, които имат благоприятен, мек, недразнещ ефект, не предизвикват рязка перисталтика, контракции и болки. Сиропът ФрутиЛакс е подходящ не само за възрастни, но също за бременни и деца. Той съдържа воден извлек от плодовете на смокиня и слива, сорбитол и някои естествени масла, затова действието настъпва продължително, а не рязко, както е при останалите лаксативи.

Водните екстракти от плодовете са абсолютно безопасни за бременните, а плодовите захари и магнезият подпомагат изхождането. Маслото от мента и копър притежава газогонно действие. Сиропът е подходящ за децата, които са особено чувствителни към вкуса. Най-често ФрутиЛакс, комбиниран с пробиотик, решава проблема със запек без прилагане на медикаментозно лечение. (ЖЗ)

## Защо на някои жени все им е студено?

Британски специалисти са открили защо жените имат по-ниска телесна температура на крайниците от тази на партньорите им.

Представителките на нежния пол са по-чувствителни към ниските темпе-

ратури, но могат да съхраняват по-добре топлината на тялото си.

Причината се крие в неравномерното разпределение на мазнините в тялото, което позволява на кръвта да се преразпределя към основните органи.

Жените обаче се нуждаят от по-ефективни методи за поддържане на вътрешната температура на тялото, тъй като имат по-малка маса от мазнини и мускули в сравнение с мъжете.

Състоянието на край-

ниците определя доколко човек чувства студ. Жените може и да имат по-висока вътрешна температура (средно с 0,4 градуса) на тялото от мъжете, но температурата на ръцете им е с 2,8 градуса по-ниска. (ЖЗ)

**ФрутиЛакс®**

Лаксативен сироп с екстракт от смокиня и слива

Подходящ за бременни и деца

мек лаксативен ефект

възстановяване на физиологичния ритъм

Ecopharm

www.ecopharm.bg 1421 София, бул "Черни Върх" 14, бл. 3; тел.: 02/ 963 15 96



Галина СПАСОВА

Чували ли сте някой да си прави "безпричинен" профилактичен преглед за евентуални проблеми с щитовидната жлеза? Едва ли. Това се дължи, от една страна, на липсата на информация за ролята на този малък орган и, от друга - заради заблудата, че заболяванията му, засягащи предимно жените, са с видими признаци. "Истината обаче е, че процентът на скритите им форми е много по-висок", посочва известният ни ендокринолог проф. Боян Лозанов и е категоричен - всяка жена над 50 г. трябва да си направи изследване на тиреостимулиращия хормон в кръвта, а прегледът при интернист не е пълноценен без опипване и на щитовидната жлеза.

През последните години в цял свят онкозаболяванията на щитовидната жлеза са се удвоили, посочва професорът, който е убеден, че причините са екологични - пестициди, нефтени продукти, пластмаси.

"Ракът на щитовидната жлеза най-често възниква като неволяен възел - 1-2 см, и няма абсолютно никакви оплаквания, докато премине в последния стадий. Ехографията може да постави диагнозата в 70-80% от случаите, а в останалите - тънкоиглена биопсия", пояснява проф. Лозанов.

Малкият орган с формата на переперуда, разположен в предната част на шията, произвежда жизнено важни за обмяната на веществата хормони и промените в структурата или функцията му дават отражение в много органи и системи.

Ако функцията на жлезата е повишена, това обикновено е съпроводено със сърцебиене, потене, нервно напрежение, безпричинно отслабване, нарушение в менструалния цикъл. Проблемите с щитовидната жлеза могат да затруднят забременяването и износване-

# Щитовидната жлеза - малкият голям орган

● Над 50-годишна възраст редовните профилактични прегледи са задължителни

Опитният специалист веднага ще напипа проблеми с жлезата  
Снимка Рада ПЕТКОВА



*През последните години в цял свят онкозаболяванията на щитовидната жлеза са се удвоили*

то на плода. Понижената функция на жлезата (хипотиреоидизъм) води до отпадналост, забравяне, суха кожа. "Но всички тези симптоми са много разпространени и се припокриват с климатерични прояви, минават в тази "рубрика" и не се търси

друго заболяване. Немотиризирано награване на тегло, повишен холестерол, честоти депресивни състояния (които българите се страхуват да признават) - зад тези оплаквания много често се крият именно проблеми с щитовидната жлеза", казва ендокринологът г-р Наталия Темелкова.

Кои групи са застрашени и трябва да си направят профилактичен преглед? Освен надхвърлилите 50-те жени, също тези в периода около бременността и страдащите от мастопатия, хора-

та с фамилна обремененост, аутоимунни заболявания, тежки депресии, ритъмни нарушения на сърцето.

Образуването на възли е един от проблемите, които могат да възник-

нат с щитовидната жлеза. Те са образувания, които в началното си развитие не дават никакви симптоми и затова остават често недиагностицирани. Защо е толкова важно да бъдат открити

навреме? "При наличие на единичен възел вероятността това да е злокачествен процес стига до 20% в определени региони. При множествени възли рискът от карцином е 4-5%. За щастие при навреме диагностицирани карциноми на щитовидната жлеза лечението е успешно", казва г-р Темелкова. Тя акцентира върху ефикасността на ехографията, при която могат да се открият възли с размери 2-3 мм. А се смята, че половината от жените над 50 г. имат поне по един възел.

Възлите не се лекуват с хапчета, а само с операция. В желанието си да я избегнат някои болни пътят определени билки, но в тях се съдържат големи дози йод, които могат да предизвикат други заболявания.

Гушата представлява увеличаване на щитовидната жлеза, което се напипва или вижда. Когато стане по-значително, притиска съседни органи и причинява стягане в гърлото, затруднено дишане и преглъщане. Тя е най-често срещаният проблем в България и се дължи на йодния дефицит, характерен за региона. Тъй като през последните 20 години чрез влагането на йодирана сол в хранителната промишленост и животновъдството дефицитът е преодолян, сега гушавостта намалява рязко, но само сред младите хора.

## Бръчките са свързани с плътността на костите

Бръчките по лицето на жената позволяват да се правят изводи за здравината на костите ѝ, съобщиха американски специалисти от Йейлското медицинско училище. Учените ендокринолози провели изследване, в което взели участие 114 жени на възраст от 40 до 50 години. При всички тях менопаузата е настъпила през последните три години. Освен това те никога не са приемали хормонални препарати и не са правили сериозни козметични или естетични процедури на кожата на лицето си.

При всички участнички в експеримента било измерено количеството и дълбочината на бръчките, както и плътността на кожата на челото и бузите. Едновременно с това плътността на костите била измерена чрез рентгенови снимки. Оказало се, че при жените с



повече бръчки костите са по-малко плътни, отколкото при другите участнички в изследването, чиито лица били по-гладки.

Връзката между бръчките и плътността на костите била очевидна при всички кости - бедрените, на петата и в поясната област на гръбначния стълб. Тази връзка не зависела от възрастта, количеството мазнини в организма на жените или от други фактори, оказва-

щи влияние върху състоянието на костната система. Било установено още, че колкото кожата на бузите и челото е по-плътна, толкова по-здравява са костите.

Експертите обясняват резултатите от изследването с факта, че с годините нивото на колаген намалява, което предизвиква възрастовите промени в кожата, при което обаче се влошава състоянието и на костите. (ЖЗ)

### ROLETRA

Loratadine tabl. 10 mg x 10

При алергии и сенна хрема

Вече без рецепта!

Облекчава:

- ☒ Течащ нос
- ☒ Сърбеж и кихане
- ☒ Парене в очите

Антиалергичен лекарствен продукт без рецепта за възрастни и деца над 7 г. Търсете в аптеките.

Ecopharm

ЕКОФАРМ ЕООД 1421 София  
бул. Черни връх № 14 б/з  
тел.: 063 15 06; 063 15 97  
факс: 063 15 61

A-175/13.05.2010



ПО ВАША МОЛБА

# Много фактори отключват появата на розацея

Уважаема редакция,  
Благодаря за хубавия Вестник! Ако е възможно, напишете нещо за розацеята - какво представлява, каква е причината за заболяването, как се лекува? Много изследвания направих, много мазила приложих, но ефект няма.

С уважение: Р. Балабанова, Русе



**Д-р Пехливанов, медицински или козметичен проблем е розацеята?**

- Обикновено започва като козметичен. Когато се появят симптоми като парене, сърбеж и болка, тогава вече става медицински, а може дори и социален.

**- При какви хора се среща най-често?**

- В 80 процента от случаите засяга жени в зряла възраст между 30 и 50 години. При мъжете розацеята е госта порядко срещана. Предимно страдат хора, които имат изразен себореен дерматит. Те са по-предразположени към розацеята. Причина може да бъде микроскопично кърлежче, наречено Demodex folliculorum. Множество фактори отключват появата - стрес, прекомерното излагане на слънце или студа, злоупотреба с пикантни храни, кафе, алкохол, може да е вследствие химически увреждания на кожата. Не може да се каже точно причината за заболяването, но когато се отключи, не

може да премине от само себе си, без лечение.

**- Може ли розацеята да е израз на някакво друго заболяване на организма?**

- Розацеята е самостоятелно и независимо заболяване, но има допълнителни фактори, които го задълбочават. От вътрешните заболявания това са язва, гастрит, колит, възпаление на храносмилателния тракт. Възможно е при някои пациенти на тази база да възникне розацеята.

**- Има ли наследственост?**

- Наследствен е себореиният дерматит. Само готолоква можем да говорим за наследственост при розацеята.

**- Какво е съвременното лечение?**

- Изключително важно е да се знае, че розацеята не е алергично заболяване. Много хора правят тази грешка и по този начин я лекуват неправилно. Практикуват се различни схеми за лечение и обикновено те са комплексни. Употреба на имидазолови препарати,

● С д-р Георги Пехливанов, к.м.н., дерматолог, кожна клиника към Университетска болница „Александровска“, разговаря Кристина Йорданова

дълги курсове с умерени дози витамин В<sub>2</sub>. В някои от формите могат да се приложат и различни антибиотични курсове с тетрациклини и метронидазол. Задължителна е слънцезащитата с кремове с висок фактор. Избягване на горещи и пикантни храни. Не се препоръчва и миенето с гореща вода. Алкохолът и кафето също влошават състоянието, така че е добре и техният прием да

се ограничи. Ако пациентът страда от някое от вътрешните заболявания, за които стана дума, то също трябва да се лекува.

Лечението на розацеята трябва да бъде прецизно съобразено, особено що се отнася до медикаментите за външно нанасяне, защото всеки недобре подбран може да доведе до допълнително влошаване на състоянието.

**- Помагат ли физикалните природни средства?**

- Помага измиването и почистването на лицето с хума и ние го препоръчваме на нашите пациенти. Тя действа противовъзпалително, но и изсушава, затова е добре след това да се приложи съответният подходящ крем. В никакъв случай обаче тя не е достатъчна за лечението на розацеята.

”

Лечението на розацеята трябва да бъде прецизно съобразено, особено що се отнася до медикаментите за външно нанасяне

## ЮНАК БЕЗ ЙОДАСЕПТ НЕ МОЖЕ

**ЙОДАСЕПТ:**

- ▶ е мехлем с дълготрайно действие
- ▶ и комплексен дезинфекциращ ефект,
- ▶ нанася се лесно и бързо,
- ▶ а освен това не щипе.

**ОТ АКТАВИС – НАЙ-ГОЛЯМАТА ФАРМАЦЕВТИЧНА КОМПАНИЯ В БЪЛГАРИЯ!\***

\* Актавис ЕАД е най-голяма по продажби в лева фармацевтична компания в България за 2010 г. по данни на IMS България.

A132 / 12.04.2011 г.

Специална грижа

actahelp





Чаят и кафето имат по-добър вкус, когато се пият от любимата ни чаша.

## Плащаме висока цена за офисния комфорт

● Движението ще ни избави от проблемите, предизвикани от сегашния начин на работа

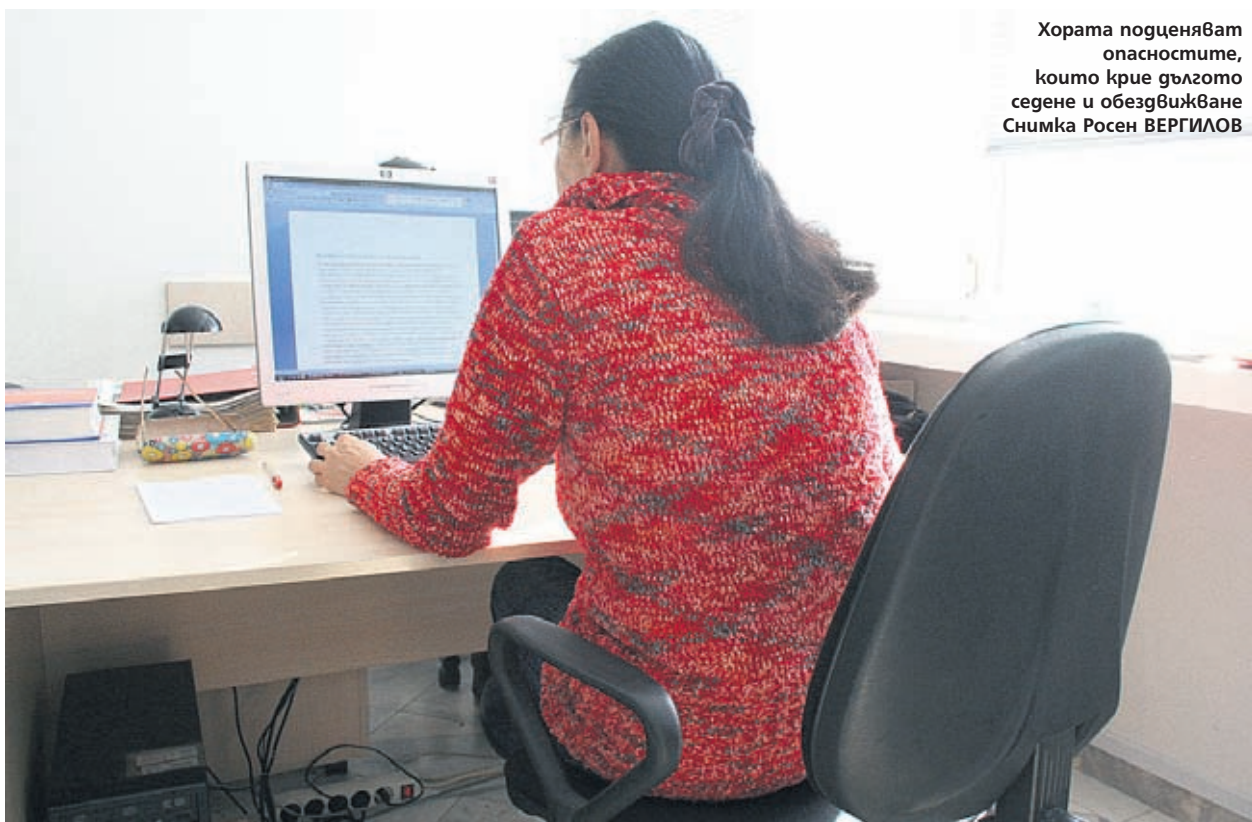
Изследователи от Университета „Мисури“, Калфиорния, проведоха серия от експерименти, доказвайки, че „сещашата“ работа е по-опасна, отколкото се смяташе по-рано. Отмъщението на офисния комфорт не се проявява мигновено, но се оказва доста болезнено.

В интерес на истината в последно време никой не храни илюзии за безвредността на сещашата работа. Именно нея обвиняват като помощник или дори причинител на затлъстяване, разширени вени и още куп други напасти за човешкото здраве. В сегнало положение гръбначният стълб изпитва максимално натоварване, влошава се състоянието на междупрешленните дискове. Мускулите на врата се „вдървяват“ и притискат важни кръвоносни съдове, които хранят мозъка. Ето защо резултатите са - главоболие, световъртеж, слабост, умора, намаляване на способността за концентрация. Всеки може да допълни този списък сам.

Но както се оказва, ние подценяваме опасността от сегналото положение.

Резултатите от експериментите, проведени от изследователите в „Мисури“, се оказали доста тревожни. При хората, които прекратят работното си време в офисните кресла, значително е повишен рискът от ранна смърт. Работата е там, че застоялият начин на живот предизвиква редица проблеми в метаболитните процеси на организма. А те от своя страна са способни да благоприятстват развитието на сериозни проблеми като диабет и сърдечно-съдови заболявания.

Отдавна са известни някои практически съвети, които биха ни помогнали да се справим с пос-



Хората подценяват опасностите, които крие дългото седене и бездвижване  
Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

**От дискомфорта и различните болести  
Вследствие на дългото седене ще ни облекчат хапчетата  
рибено масло**

легиците от сещашата работа. Но учените уверяват, че това не е достатъчно. Ето какво ни предлагат те:

### Поработете прави

Като алтернатива специалистите съветват да изпълняваме поне някои от задачите си през деня изправени. И въобще трябва да използваме всяка възможност, за да се раздвижим. Не става въпрос за изтощителни тренировки. Достатъчно е да правим някои прости движения - да станем, да се завъртим около оста си, да направим една крачка на една страна, после на другата. Но да изпълняваме тези неща редовно! Едва тогава ще усетим промяна и ще се чувстваме добре. Да, сигурно си мислите: какво ще си кажат колежите и най-вече шефовете?

Може би всичко зависи от вашата изобретателност. Обсъдете с тях възможностите за подобни упражнения през работно време.

### Как да облекчим главоболието

Най-често срещаната болест сред работещите в офис е главоболието. На първо място, специалистите препоръчват да се отпуснем, да направим няколко дълбоки вдишвания, както и малко упражнения за очите. Леко масажирате слепоочията, шията, ушите и зад ушите. Отгидх процедурата трябва да продължи около десет минути. Чаша не много студена вода също облекчава главоболието. Може също да ни помогне ябълка или малко релаксираща музика.

### Как да се справим с други типични болки

От дискомфорта и различните болести вследствие на дългото седене ще ни облекчат хапчетата рибено масло. Просто трябва да ги взимаме поне един месец. Ако не искаме да поглъщаме таблетки, идеална работа ще ни свършат омега-3, съдържащи се в храната.

Да наблегнем на съмгата, скумрията, херингата. Може също да хапваме по две или три киви на ден. Лекарите наричат този плод "бомба от витамини". Едно киви съдържа голямо количество витамини РР, Е, В1 и В2, както и дневната доза на витамин С. Той подсилва имунната система, повишава резистентността на организма към инфекции, укрепва кръвоносните съдове. В кивито има още достатъчно калий и магнезий (известно е, че магнезият регулира клетъчния метаболизъм и в комбинация с витамин С подкрепя сърдечния мускул). Ползните свойства на зеления плод не свършват дотук: той може да изгори вредните мазнини в тялото, така намалява и опасността от запушване на кръвоносните съдове и удължава живота ни. Последните проучвания показват, че кивито има противораков и антиоксидантен ефект, подобрява физическата активност.

### Когато ви болят краката

Дори и при най-малката разходка краката започват да ви болят, сякаш са от чузун. Защо? Това е болката на малки-

те кръвоносни съдове, които не ви дават нощем да спите. Да държите краката си топли и сухи не е единственият начин да ги защитите. Пушачите страдат от това десет пъти по-често от непушачите. Мускулите на краката, лишени от кислород и достатъчно кръв поради недостигът на движение, започват да се "оплакват" по различни начини. Първите, които "започват протеста", са пръстите. Те постоянно бледнеят, подуват се, схващат се, чувстват най-силно студа. След това нещастие споделя и стъпалата на краката. Възниква така нареченото интермитентно накуцване, когато човек поради силната болка трябва периодично да спира за 3-5 минути и след това да продължи напред. Ако заболяването не се лекува, болката няма да си отиде и могат да се развият язви и дори гангрена.

И още нещо: задължителна е всекидневна разходка по всяко време годината. Това се прави, за да се стимулира обновяването на кръвоносните съдове, които ще доставят на тъканите необходимия кислород и хранителни вещества. (ЖЗ)

## ЛЮБОПИТНО Килограми



Португалски изследователи официално обявиха, че са създали ваксина срещу затлъстяване. Тя помага да се изработят антитела на хормона грелин, отговорен за чувството на глад. Човек яде повече, когато този хормон е в излишък. Контролът над него позволява да се контролира и апетитът. Засега ваксината е изпробвана върху лабораторни мишки и е дала много добри резултати.

## Движение



Американски учени твърдят, че програма от упражнения може да се превърне в ефективен метод за лечение на обща тревожност и безпокойство. Това състояние се третира с медикаменти и терапия, които облекчават симптомите на стрес, напрежение и паника. Най-ефективни са упражненията с тежести, но са необходими по-обстойни проучвания, които да определят точните движения, които да подпомогнат трайните терапии.

## Градус



Нискоалкохолните напитки също крият риск от пристрастяване, особено сред младежите, твърдят експерти. Различни организации, насочени към здравословния начин на живот, се опитват да спрат злоупотребата с алкохол сред тийнейджърите, като налагат ограничение във възрастта за закупуването и на напитките с ниско съдържание на алкохол.



# НОВА ТЕХНОЛОГИЯ СЛАГА КРАЙ НА ДИЕТИТЕ

## Иновативна разработка спомага за здравословен живот

За да бъдат привлекателни, съвременните мъже и жени все по-често се подлагат на жестоки диети и глад. Не забравяват обаче и болезнените язви и стомашният дискомфорт.

### Здравословното отслабване вече е възможно

Как? Френската компания „Капсу-гел“ разработи уникална технология, прилагана в производството на нутрикозметични продукти за отслабване, за укрепване на здравето и за поддържане на бляскав външен вид, която щади организма. Тя осигурява четирите

### най-важни за здравето

на потребителите неща – натуралност на съставките, бързо действие, висока ефективност и сигурност за качеството на предлага-

ния продукт.

Тайната на технологията Licaps® е в запечатването на натурални течни вещества в твърди

ва, 100 % свежо, чисто, безопасно и не съдържа ГМО. Течните съставки доказано се усвояват в пъти по-лесно от организ-

разлика от тези, които са преминали химически обработки.

### Добрата новина

И в България вече се предлагат продукти, произведени от „Капсу-гел“ по патентованата технология Licaps®. Най-известните са произведе-

ни за „Витаслим България“ и се предлагат под серията Vitaslim. На всички са добре известни трите експерта в отслабването Vitaslim LIGHT, Vitaslim LINE и Vitaslim FITNESS, които работят в трите най-важни посоки: контролирано хранене, подобряване на метаболизма и изгаряне на мазнините. По уникалната технология е произведен и продуктът, получил приза „Най-добър продукт за 2010 г.“ – NKO™ (Vitaslim HEALTH), както и експертът в подмладяването и възстановяването на увредената и изтощената коса, кожа и нокти Vitaslim BEAUTY.

## НАТУРАЛНОСТ & СИГУРНОСТ

### Натуралност

Технологията Licaps® гарантира, че всичко вътре е със запазени биологични качества, 100 % свежо, чисто, безопасно и не съдържа ГМО. В Licaps® не се влагат никакви разтворители и консерванти, а допълнително вложените вещества са значително по-малко за разлика от праховите таблетки. Празните капсули се произвеждат от

висококачествен рибен желатин и нямат вкус и мирис.

### Сигурност

Licaps® са качествени и надеждни капсули, произведени по патентована технология. Те могат да се правят само във френската компания „Капсу-гел“. Вакуумното им запечатване дава сигурност на клиента, че съдържанието, което ще намери вътре, е това, което е

вложено в завода. Капсулите не могат да се запечатват и разпечатват многократно и подмяната на съдържанието е невъзможна. От друга страна, вложените съставки са предпазени от окисляване и овлажняване и качеството на приемания продукт е гарантирано, а консуматорът е защитен и винаги има един пресен, чист, законен и безопасен продукт.

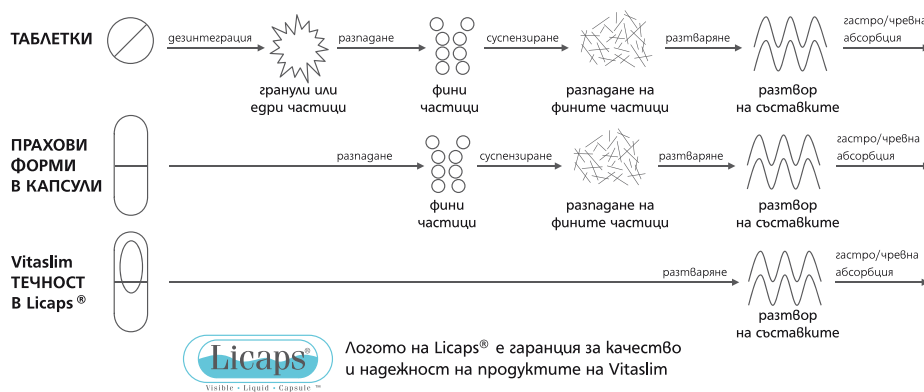
## БЪРЗО ДЕЙСТВИЕ & ЕФЕКТИВНОСТ

Течните съставки в Licaps® доказано се усвояват почти 3 пъти по-бързо и по-лесно от таблетките и с цели 2 пъти по-бързо от обикновените капсули с прахово съдържание. Любопитно

е, че Licaps® се усвояват по-бързо и от обикновените меки желатинови капсули, при това с 32 % по-добре. По-бързото абсорбиране пък осигурява и в пъти по-ефективно действие и по-добри ре-

зультати. Най-важното обаче е, че продуктите с капсулите Licaps® не дразнят стомаха, както например други продукти, които са преминали различни химически обработки.

### Предимства на течната формула на Vitaslim в Licaps®



**Vitaslim LINE**  
изгаря мазнините в проблемните зони



**Vitaslim LIGHT**  
потиска апетита и изгаря мазнините



**Vitaslim FITNESS**  
100 % чист L-carnitine за стегнато и стройно тяло



**Vitaslim HEALTH**  
най-ефективният омега-3 (продукт № 1 за 2010 г.)



**Vitaslim BEAUTY**  
за здрава и блестяща коса, кожа и нокти

Действат ускорено благодарение на уникалната си течна формула. Произведени са от Capsugel, Франция, за Vitaslim по технологията Licaps®.

Търсете в аптеките!  
[www.vitaslim.bg](http://www.vitaslim.bg)





# Пирамидите в Стоб са рожба на най-великия скулптор - природата

Искате ли да прекарате един незабравим ден сред тайните съкровища на българската природа, елате с нас. Този път екипът на Вестник "Живот и Здраве" реши да ви предложи удивителен маршрут, който може да изберете като алтернатива на стоенето у дома в горещите летни дни.

Мира ВАЛЕНТИНОВА

Само на около 1 час и 15 мин път от столицата с автомобил, на 30 км от гр. Дупница се намира магнетичното село Стоб. Още в античността то е представлявало културно средище. За това говорят многобройните открити развалини от древни строежи, водопроводи, глинени съдове, златни, сребърни и медни римски, византийски и български монети.

Това обаче, което ни отвежда до китното рилско селце, са Стобските земни пирамиди, които се намират в землището му. Има изградена екоптека, която тръгва от края на селото и води до пирамидите. От там поехме и ние. Съпътстваше ни сладкият аромат на липа. Първата част на екоптеката е предназначена за туристи с увреждания или такива с ограничени възможности за придвижване без превозно средство. Пътят до пирамидите също не е тежък, дори напротив. Върви се сред гората, между цветя и поляни, а чак след това се излиза на билото, където пък подухва приятен ветрец. Оформени са чудесни кътове за отгих, където може да изпиете няколко глътки вода, да хапнете или просто да се насладите на приказната гледка, която се променя пред очите ви с всяка стъпка по-нагоре. Пътеката е дълга 1 км и 800 метра,

● Необикновени легенди и приказна красота ще ви съпътстват в подножието на Рила



но се минава неусетно. Още няколко крачки и сме там. Изваяните от природата пирамиди са с дебелина до 30-40 м. Палитра от ръждивокафяво, червеникаво и тъмножълто обогря скалните образувания. Местните хора казват, че пирамидите са особено красиви по залез слънце и на лунна светлина. Народът е кръстил отделните групи скални форми с различни имена - Чукуите, Кулите, Самодивски комини, Невястата и др. Силно впечатление, въздишка и умиление обаче предизвика у нас красивата легенда за най-известната група пирамиди, наречена "Сватовете". Преданието разказва, че някога сватове от село Колибите взели мома от съседното село Стоб. В онези

времена младите са се венчали, без да се познават, ето защо и девойката била забулена според обичая. Когато сватбеното шествие минало по южния склон на Кулския рид, духнал планински вятър, повдигнал червеното було на невестата и открил лицето ѝ. Тя била толкова красива, че кумът не се стърпял и понечил да я целуне. Ужасени от греха, който кумът щял да извърши, сватовите се вкаменили и завинаги останали така - красиви и величествени, със своите каменни шапки...

Касиерката С. Спасава, която събира по 2 лв. от турист, когато той тръгва по екоптеката (левче за пенсионери, ученици и студенти), ни разказа, че всъщност голяма част от пирамидите

имат каменни шапки - големи скални блокове, някои от които са с размери 120 на 80 см. Наистина внушителна гледка! Според гумите ѝ повече чужденци идват да ѝ се насладят през седмицата, а българските туристи най-често използват събота и неделя за приятната разходка, която е неподвластна на времето и сезоните. Все пак проливните дъждове, топлината, студът и вятърът продължават своята скулптурна работа - едни пирамиди умират, а други се раждат.

В подножието на Рила има още една прекрасна дестинация. Край село Овчарци (но не старозагорското, а това на 1 км от Сапарева баня) се намира и най-високият водопад в младонагънатата планина. Още веднъж се убедихме, че народът е увенчал най-красивите си местности с необикновени легенди, когато прочетохме и дивната история, свързана с възникването на водопад Горица - цели 39 метра висок. Тя се е случила в с. Овчарци по време на турското робство. Живели щастливи в селото момъкът Йовица и момата Горица. Горица била много красива и удивителната ѝ хубост се понарявала на беа. Той пратил слугите си да я отвлекат, но

Местните хора казват, че пирамидите са особено красиви по залез слънце и на лунна светлина

смелата мома побягнала към планината, където Йовица пасял овцете си. Ала турците я настигнали. За да не попадне в ръцете им, девойката се хвърлила в реката от високата скала в пропастта. Местните хора нарекли реката "Горица", а и водопадът носи същото име. До него се стига много лесно. На около 200-300 метра от подножието е и се ходи по дървени стъпала, изградени за улеснение по наклона. Традиционната валявица се намира именно тук. За нея се отнасят думите "Водата чиста, ризата бяла, а сапунът цял". Чрез валянето вълнените тъкани стават по-меки и с мъхеста повърхност. Красимира Сакаджийска ни разказа, че от 20 години се занимават с прането на килими, китеници, одеяла и т.н. с помощта само на чистата студена планинска вода. "Не използваме никакви препарати, но всички замърсявания се премахват и тъканите стават като нови благодарение на силната струя и водното налягане. Около 30-40 минути са необходими за един килим да бъде изпран, но трябва да си предвидим и време за съхнене. Обикновено хората носят килимите си сутрин и следобед са готови", с усмивка сподели тя. Прането на одеяло излиза 1 лв. А това на обикновен килим ще ви струва 3-4 лева, ако е персийски - между 5 и 7 лв. Китеници, гарнитури, губери стават меки и като нови, след като са минали през валявицата. Тя обаче е сезонна и работи само през лятото. Така че може би сега е времето да съчетаеме приятното с полезното - да освежите къщата си и да се докоснете до дивната хубост на природните ни богатства.

## ДУМИТЕ



Румел ЛЕОНИДОВ

## Малкият човек

Живи ли са националните типажни откъси от късния комунизъм? Те присъстват навсякъде като нравствени утайки в обрканото ни общество, просмукано от българско безбожие, безсмислие, бедност, безделие, безпомощност, безпросветност, бездарие, безбъдност и бесовщина. По-голяма част от това малко общество живее в миналия век. Малкият човек от комунизма и днес не смята за нужно да се раздели с навика да краде от собствената си държава, да мисли само за началото и края на собственото си дебело черво. Той не ще да възприема завистта като нещо осъдително и не ще да се раздели с покорността си пред силния на деня, пред по-силния физически мутроид, но едновременно с това малкият човек е с нечовешка жестокост да размаже всеки, който е по-слаб или просто различен. Днешният малък мрази българската си участ, българската държава. Той е християнин на думи, но бие и ритам лодже по време на молитва. Инак ходи на църква и сторва кръстния знак, пъчи се със златни кръстове, които има за модни медалйони. Той не познава националната си история и духовните си водачи. Не му вършат работа. И понеже не вижда нито близко, нито по-далечното си бъдеще, е склонен да възприема героичното ни минало като фанатично право да изисква уважение от нации и общества, които са различа от нас са си оставили църквите в Средновековието, докато той не е излязъл от примитивните си навици, от робското малодушие. И отказва - уж като патриот - да приеме поведението на поцивилизованите, които отдавна са се научили да погрещат йерархиите и държавностите си, без непременно да отхвърлят родното и специфичното. С една дума - малкият човек е голям подлец. Той е жалък, но непобедим. Защото винаги го откриваме у ближния, но никога у себе си.





# Порядките ни пречат да бъдем щастливи

● С Яна Маринова разговаря Мирослава Кирилова

**Я**на, изглеждаш прекрасно! Това има ли нещо общо с обхваналия целия свят повик за здравословен начин на живот?

- За мен здравословно означава да не се храним с чипсове, пакетиран вафли и различни полуфабрикати. Ако храната е приготвена, било то вкъщи от баба или в ресторант, то тя е здравословна. Иначе спортувам всичко, което ми доставя удоволствие. От ски до кикбокс, често влизам и във фитнес залата.

- Вие самата готвите ли?

- Не. Е, мога да направя някои обикновени неща, но не съм чак майстор в кухнята, пък и нямам време за това.

- А с какво обичате да радвате близките си?

- С какво... (смей се). За мен идеята за хубав живот е свързана с това човек да се чувства щастлив с нещата, които прави. Колкото и различни да са стремежите и мечтите ни, основните ценности и добродетели си остават: в общи линии всеки копнее да има семейство, хубава работа, деца, да изгради кариера и т.н.

- В този ред на мисли вие водите ли "хубав живот"? Щастлива ли сте?

- Специално аз прекарах години на лутане, търсейки себе си. Получих висше икономическо образование, бях управител на ресторант и т.н. Но не знаех, че се чувствам нещастна, защото не бях намерила себе си. Едва на 26 години започнах работа като модел, а след няколко месеца дойде и поканата за "Хотел Бъл-



*Ключът към успехите в работата се дължи до голяма степен на това, че вкъщи си спокоен сред обичаните хора*

гария". Едва тогава открих, че актьорската игра ми доставя невероятно удоволствие. Всъщност, мисля си, че щастието в семейния живот дава невероятно отражение и на кариерата. Ключът към успехите в работата се дължи до голяма степен на това, че вкъщи си спокоен сред обичаните хора.

- Това ли е вашата формула за успешна кариера?

- За мен "успех" не значи да те пишат по страниците на вестниците, а по-скоро да постигнеш хармония от реализацията на вложените труд и усилия, но едновременно с това и



да се забавляваш.

- Остава ли ви време за забавление покрай безбройните ангажименти?

- Ами да. Защото за мен "забавление" не означава непременно ходене по клубове и заведения. Всъщност през тийнейджърските години съм си го изживяла този тип емоция и съм се забавлявала достатъчно по такива места. Сега обаче, всъщност отпреди две години, се запалих по салсата. Страшно ми харесва и заедно с мъжа ми вечер разпускаме на някое салса парти. Той е здраво момче, атлет, има си школа за карате и първоначално му беше неестествено да танцува. Постепенно обаче емоцията го завладя и самият той проявява желание да посещаваме заниманията по салса. Даже в момента се готви да ходи на репетиция.

- Има ли хора според вас, на които просто им идва отвътре да танцуват, и някои, които до последно не могат да се отпуснат?

- Всеки го има вътре в себе си. Усещането за танца ни е дадено, просто трябва да сме способни "да го изживеем". Само че живеем много напрегнато и не даваме свобода на постъпките си. Все си мислим дали няма да изглеждаме смешни в очите на нашите близки, колеги, на хората около нас. "Порядките" - тази много кофти дума, са онзи ограничител, който ужасно много ни пречи да бъдем щастливи. Пречи да опитаме от хилядите неща, които можем да направим.

- Това желание да се развиваме в различни насоки, да опитваме ново - равнозначно ли е на амбицията?

- Амбицията не е лошо нещо, но тя понякога пречи, когато е развита до крайност. Всяко креативно качество, ако е прекалено, ни ограничава и не ни влияе добре. Аз например не планирам прекалено много ежедневието си. Стремехът ни всичко да се случва координирано и предвидено предизвиква постоянен стрес. Естествено, когато имаш много ангажименти, е добре да ги подредиш и да бъдеш организиран във времето си. Но като цяло мисля, че контролът е и изкривена амбиция.

- Знаем, че сте страстен шофьор, къде обаче слагате границата между удоволствието от високите скорости и безопасното шофиране?

- Истината е, че с времето улягаеш. И това е най-нормалното нещо. След като спечелих гамски рали шампионат на Благоевград, сякаш загубих огъня, който силно ме влечеше. Тази победа естествено не дойде случайно и изведнъж. Вложих доста труд и постепенно доказване на различни състезания за екстремно шофиране ми донесе желаня успех. Не съм от хората обаче, за които покореният връх вече не представлява интерес. Напротив! Когато се отдам на някое предизвикателство, след това с радост и трепка си спомням за него, връщам се назад, за да си взема наградата.

- Какво ще пожелаете специално на читатели на вестник "Живот и Здраве"?

- Да бъдат смели! Пожелавам им да намерят себе си, по който и път да поемат, да опитват различни неща, за да бъдат щастливи!

## Лъвица, спортистка и актриса

Яна Маринова е родена на 17 август в София. Сигурно защото е лъвица, спортът е в кръвта ѝ още от малка. Завършва 132-ро спортно училище "Славия". Тренирала е художествена гимнастика и лека атлетика. Дори е републиканска шампионка за девойки на 1500 метра. След завършване на средното си образование работи като управител на ресторант. Яна Маринова е бивша манекенка в модна агенция "Ексграунд". През 2004 година става "Мисис България", а на конкурса "Мисис Свят" в Индия печели наградата за "Най-ослепителна усмивка". За известно време е водеща на предаването "Еlegantно" по TV7 заедно с Ники Илиев. Участва също в третия сезон на реалити шоуто "Сървайвър". Кариерата ѝ на актриса е още по-успешна.

Яна Маринова се снима в редица български и чуждестранни продукции. Първата ѝ роля е на палавата Калина в сериала "Хотел България". В чуждестранните продукции се изявява не само като актриса, но и като каскадьорка. Снима се в нашумелите български сериали "Забранена любов" и "Стъклен дом". През тази година се качи и на театралната сцена. В Бургас с представлението "Облак рай" чаровната българка събра още симпатии и овации за отличната си игра.





# Биокозметиката е новото поколение естетика

● Световните екологични стандарти си проправят път и у нас



щества, които могат да увредят защитната бариера на кожата.

Кристина ПЕШИНА

Наскоро се проведе поредното изложение за биопроductи. Оказа се, че екологичният повей не е подминал и нашата татковина, настъпвайки все по-категорично във всеки един аспект от всекидневието на хората. Като започнем с това, което слагаме на трапезата, минем през продуктите за разкрасяване и стигнем до стоките за дома. Дали започнахме да обръщаме по-голямо внимание на здравето си и на планетата, на която живеем? Или стана модерно да си еко... Причините може и да не са съвсем ясни, но резултатът е налице. При нас естествено с няколко години закъснение, но вече можем да се похвалим с родни производители на екопродукти. Йорданка Христова е тренинг мениджър в такава фирма. "Искам да внеса едно пояснение за вашите читатели. Много често биокосметиката се бърка с натурална или екологична. Етикетът върху козметични продукти "натурална козметика" означава, че той съдържа натурален ингредиент, най-често растителни екстракти. "Еко" означава, че натуралните ингредиенты са с екологична чистота. Един продукт, за да е "био" или "органик", трябва да е 100% натурален и ингредиентите да са със сертифициран биопроизход. Така по степен на чистота козметиката се подрежда във възходящ ред: натурална, екологична и био (органик)", разясни още в самото начало събеседничката ни.

В органик козметиката не се съдържат консерванти, емулгатори, изкуствени и синтетични ве-

щества, които могат да увредят защитната бариера на кожата. Няма продукти на петролната промишленост като парафини и силикони, както и ингредиенты от животински произход и генно модифицирани организми.

"Много фирми използват в етикета си и названията "био", с което искат да покажат, че влагат натурални компоненти или продукти на биотехнологии, но това не е биопроduct", предупреждава Йорданка Христова. За да сме сигурни в качеството на това, което купуваме, е необходимо да обръщаме по-голямо внимание на съдържанието. Върху опаковката е отбелязан сертифицираният орган и номера на сертификата, по който може да се направи справка за козметичния продукт.

Има няколко сертифициращи органи, като всеки от тях има различни изисквания. Например ECOCERT, който покрива органичните стандарти на Франция, има списък с разрешени за влагане в козметиката вещества. Те са получени чрез хими-



*В органик козметиката не се съдържат консерванти, емулгатори, изкуствени и синтетични вещества, които могат да увредят защитната бариера на кожата*

ческа реакция от природни вещества. Това са най-често емулгатори, което променя философията на био- и органик продуктите. Органик според НОП (Национална оторизирана програма за САЩ) означава продуктът да е 100% натурален, което автоматично изключва гореписаните емулгатори. Знакът USDA органик се поставя само върху такива продукти. За да одобри контролиращият орган производството на биокосметика, производствената технология не трябва

да включва химически процеси, както и използването на йонизиращи лъчения. Сертифицира се производствената база, включително и складовите помещения.

Всички изходни суровини трябва да са продукт на биоземеделieto. Контролиращият орган удостоверява необходимите количества и произхода им, гарантира невъзможността да бъдат заменени с джуги съставки.

Биокосметиката е ново поколение естетика. Тя застава кожата сама да си изработва необходимите вещества, да се обновява и да засилва защитните си свойства. При нейното производство се спазват следните принципи, които я отличават от обикновената козметика, която се предлага на пазара:

Растенията, източници на субстанции като етерични масла и джуги, са отгледани без изкуствени торове, хербициди,

пестициди или пък са диворастящи, събрани в екологично чисти райони.

Не се влагат ингредиенты от животински произход или от генетично модифицирани организми.

Съставките не се обработват топлинно, както при традиционно приготвяне, а използваните студени технологии позволяват да се съхранят ценните им свойства. Не се използват йонизиращи лъчения при обработката им.

Не се използват изкуствени и синтетични вещества, които могат да нарушат защитната бариера на кожата и да увредят структурата на роговия слой: продукти на петролната промишленост като парафини, силикони и др.

Композициите не съдържат консерванти. Ролята им се изпълнява от молекулите на ароматите.

Какъв е ефектът от този начин на производство? Етеричните масла и CO<sub>2</sub> екстрактите заместват изкуствените парфюми, като елиминират риска от алергични реакции. Помагат да се намали стреса, да се нормализира работата на централната нервна система, на сърцето и други органи.

Биосъставките са мощни антиоксиданти и защитават организма от продължително прекомерно окисление и така забавят процесите на стареене.

"Това, което ми направи впечатление на изложението е, че българският потребител все повече се интересува от биосертифицирани продукти. Нуж-

но е да се започне отнякъде, дори това да бъде промяна само на едно от нещата във всекидневието ни, например храната, а защо не и козметиката", коментира Йорданка.

Интерес към биотечението се забелязва и в помалките градове на страната. "Мога да кажа, че голяма част от поръчките ни са и от провинцията. Все повече хора се замислят какво точно слагат на кожата си и са наясно, че тя е орган, който е свързан и отразява дейността на всички вътрешни органи и системи", продължава събеседничката ни.

Днес специалистите настояват всяко вещество, криещо потенциална опасност, да бъде забранено за използване в козметиката. Въпреки всички научни доказателства за вредното влияние на някои компоненти върху здравето на човека те продължават да присъстват в тубички, флакончета и бурканчета. Липсва закон, който да забрани на производителите да влагат парабини, независимо от факта, че те взаимодействат с рецепторите на естрогените и по този начин поразяват ендокринната система. Същото е и с използването на токсичния консервант феноксиетанол, който действително способства за добрата абсорбация в кожата, но влияе на репродуктивната система.

Добрата новина е, че хората все повече осъзнават и защитават правото си на екологично чисти продукти. А и производители са готови да ги подкрепят.





# Сладоледът - интернационализъм във фунийка

● Легеното изкушение е завладяло небцето на хората по целия свят



Сладоледът не само не признава граници, а и възрасти  
Снимка Рада ПЕТКОВА

Мирослава КИРИЛОВА

Някои го купуват като награда за добре свършена работа. Други го похапват всекидневно в горещите летни дни. По филмите пък посягат към него само когато са тъжни... Не, не грешите - става дума за Негово величество Сладолед. Твърди се, че от хиляди години сладкото изкушение запленява небцето на хората. Според една от легендите първият сладолед се е появил не в антична Гърция или в Рим, а в древен Китай преди около 5000 години. Тамашните императори били първите "избрани", за които е известно, че са яли сладолед. Те смесвали сняг и лед, донасяни от планините, и прибавяли в сместа пор-

токал, лимони и зрънца от нар, а също така вино и мед. С този вкусен леден десерт владетелите се освежавали, докато си почиват.

Според друга история рецепти за плодов сладолед били внесени в Европа през XIII век от известния пътешественик Марко Поло. Те му били подарени от един монголски хан, а студеният сладкиш много наподобявал шербет. Той веднага се наредил сред най-изисканите и предпочитани десерти на италианските аристократи. Рецептите за леденото изкушение били дълго време пазени в тайна, а придворните готвачи давали обет за мълчание за всичко, свързано с приготвянето му.

Интересно е, че градът, в който за първи

*На клечка или във фунийка, домашно приготвено или купено, поднесено като торта или заедно с палачинка - сладкото предизвикателство за всички сетива е обожавано от милиарди хора по света*

път започнали да произвеждат и продават сладолед, бил романтичният Париж. Това се случило през 1676 година, когато 250 парижки сладкари се обединили и създали корпорация за производство на сладолед, но официалната рецепта за приготвяне на неустоимото лакомство все още се считала за държавна тайна. 100 години по-късно

във Виена била издадена готварска книга, която съдържала различни рецепти за сладолед. Един екземпляр от книгата се пази и до днес. В него могат да се намерят много интересни рецепти: сладолед с каймак отгоре, а вътре с добавена канела, друг пък имал вкус на ванилия и бил залят с капки вишневи ликьор; сладолед с лимон, горчив портокал, ягоди и малини и т.н. Така или иначе за произхода и разпространението на любимото на много хора лакомство може да се говори много. Написани или просто пренасяни от уста на уста, историите са многообразни и често си противоречат, затова е доста трудно да определим коя е истина и коя - лъжа.

В едно сме убедени обаче - на клечка или във фунийка, домашно приготвено или купено, поднесено като торта или заедно с палачинка, сладкото предизвикателство за всички сетива е обожавано от милиарди хора по света. Доказателство за това колко любим е станал сладоледът на хората е направената преди няколко седмици гигантска сладоледена торта в Торонто, Канада. Неустоимото лакомство било вписано в рекордите на Гинес, защото за приготвянето му са изразходвани над 9 тона сладолед, 91 kg бисквити и около 135 kg лед. Със създаването на това сладкарско чудо местна сладоледена къща отпразнувала 30-годишния си юбилей. Тортата от сметанов сладолед и бисквити била разположена върху подвижна платформа за самолети, а след завършването ѝ всеки желаещ можел да я опита.

В съседство на северната страна, в сладоледената къща в САЩ, пък приготвят ледени десерти с наистина странен вкус. В менюто ще срещнете сладолед с авокадо и черен пипер; с козе сирене и със смокини; с печена тиква; с екстракт от черен чай и лавандула; сладолед с жълта диня и цвят от кактус.

Този списък е далеч по-

приемлив от японските иновативни вкусове.

В Cup Ice Museum в Страната на изгряващото слънце сервират сладолед с телешки език, картофи, октоподи и калмари. В Япония не е рядкост да се продава сладолед с вкус на риба. Да не говорим за "примамливото" изкушение - сладолед с китово месо, зелена салата, чесън и пиле. Като цяло сред палитрата от вкусове може да намерите сладоледи, приготвени с типичните японски специалитети - независимо дали става дума за известните морски водорасли или за световно признатата им морска сол. Отделно място заемат алкохолните им сладоледи: с разнообразни вкусове sake, с Bilk (от англ. Beer, "бира", и Milk, "мляко") или сладолед с оризова водка.

Алкохолът е основната съставка и на един уникален сладолед. Приготвят го в Мексико, в хотел Marquis Los Cabos.

По принцип сладоледът не е скъпо лакомство, но една порция от този специален десерт струва \$1000. Той е с вкус на луксозна текила Tequilas Premium Clase Azul Ultra и се поръчва със стърготини от 24-каратово ядиво злато.

Разбира се, по света се приготвят десетки хиляди видове сладолед с най-разнообразни вкусове: с бекон, с босилек и ягоди, с вкус на черен хляб, с хризантеми или карамелизиран лук. Не можем да обхванем всички интересни предложения на майсторите на сладкото изкушение, но всеки би могъл да си го направи и вкъщи от класическите съставки и с любимия аромат (плодов, ванилов, шоколадов). Ако пък не ви се приготвя у дома, отворете в горещите юнски дни с топка вкусен сладолед - гарантираме, че това ще подобри настроението ви и ще ви донесе ледено удоволствие! Да ви е сладко!

При мускулни  
и  
ставни болки



NeOx  
Отново се движих!

Есфам®  
Алорвечична серия  
www.espharm.bg



# Научиха компютъра да се целува и да чете мисли

Напоследък учените се стремят активно да създадат компютър с човешки умения. Японците успяха да го научат да се целува, а техните колеги от Русия създадоха интерфейс, позволяващ на компютъра да отгатва мислите на ползвателя. Интересно какво ли друго човешко умение може да усвои тази машина?

Всъщност нужно е да уточним в случая, че компютрите не се целуват един друг, а това правят техните ползватели. Просто за целувката се използва интернет. Това стана възможно благодарение на разработката на лаборатория "Кадзимото" към Токийския университет по електрокомуникации. Учените от тази лаборатория създадоха устройство, което може да предава целувката на разстояние. То се състои от два апарата, подобни на кутии, с глази, включени към компютъра. Целувката се предава от глазовете към кутията и компютъра. Движенията

при целуването се възпроизвеждат точно от специална програма в устройството на втория компютър, така че като поставите глазовете, да усетите целувката.

Амбицията на създателите на този "предавател на целувки" е той да бъде включен в програма за социално общуване в интернет, например към Skype. Това ще помогне да се разноеобрази и развесели процесът на общуване, на който, както е известно, липсват средства за предаване на емоции. Да се надяваме, че скоро след като бъде усъвършенстван, "предавателят на целувки" ще бъде пуснат в продажба

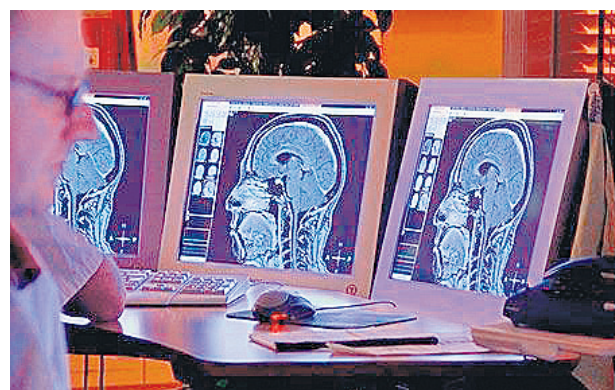


ба успоредно с уебкамерата и микрофона. Трябва да споменем, че "предавателят на целувки" може да работи само в реално време. Програмата запомня

целувката и я възпроизвежда точно. Ако звезда от естрадата или киното даде целувка на почитателите си, те ще се избият да купуват устройството. Ако мъж замине на командировка в чужбина, може да вземе със себе си "предавателя на целувки". Той ще възпроизведе целувката на жена му, когато му стане мъчно за дома.

Много хора ще сметнат този уред за излишен, но в Япония, където се работи по 12-14 часа на ден, това устройство може да е спасение от самотата. Членовете на едно семейство по време на работа не могат да общуват по друг начин освен по мобилния телефон или Skype. За каква ли целувка става дума при такъв начин на живот, но поне съпрузите ще могат да изразят своята привързаност.

Руските изобретатели пък научиха компютъра да чете мислите на своя потребител. Разбира се, не всички, а само тези, които са свързани със зрителни образи. За целта ще ви трябва собствен компютър и устройство за отчитане на енцефалограма. Разпознаването на образите става по следния начин: в началото на човек се прилага тренировка с две изображения, например хляб и автомобил. Той ги разглежда, а компютърът записва коя част от мозъка се активизира при наблюдаването на всеки образ. След това става обратният процес, човек си представя образа, а компютърът "се досеща" по активизиране на определени части от мозъка за какво си мисли потребителят. Предварителната тренировка е необходима, защото



**Ако звезда от естрадата или киното даде целувка на почитателите си, те ще се избият да купуват устройството**

бюрото или писалката по планшета, достатъчно ще е само да си представите готовата картинка и компютърът веднага ще я създаде. Това очевидно ще улесни компютърната анимация.

Все пак учените казват, че компютърният интерфейс няма да може да разпознава образите със 100% точност. За броя успешни опити отговарят много фактори - почивката и умората на човека, а понякога и баналното чувство на глад, например когато ти се яде, е трудно да си представяш автомобил вместо храна. Независимо от това според проведените експерименти точността на възпроизвеждане на картината чрез мозъчната активност, съответстваща на дадено изображение, може да се тренира. Затова сега екип от специалисти работи над задачата да повиши числото на успешните опити на разпознаване на зрителните образи от компютъра.

След като вече научихме компютъра да се целува и да отгатва мисли, какви ли други умения предстои да усвои? Може би умение то да си почине от работата, като си вземе отпущ. (ЖЗ)

**Търсете Всеки месец Bulgaria On Air**  
THE BUSINESS MAGAZINE

Твоят бизнес свят.

България Ер  
www.bulgaria-air.bg

Бизнес | Икономика | Путешествия  
Анализи | 1 000 000 читатели | Двуезично издание



КОМЕДИЯ  
ОТ НИКОЛАЙ  
ШИРОВ-ТАРАС

НАГРАДА  
В САЩ ЗА  
МУЛТФИЛМИ  
ВИСШ МЮСЮЛ-  
МАНСКИ  
ДУХОВНИК

МАРКА  
РУСКИ  
МОТОЦИКЛИТИ  
ДЪРВОДЕЛСКИ  
ИНСТРУМЕНТ

МАРКА СТАРИ  
ГЕРМАНСКИ  
КАМИОНИ  
СТИХОТВОРЕ-  
НИЕ ОТ ВЛА-  
ДИМИР БАШЕВ

ВСЯКО НЕЩО,  
ЗАДОВОЛЯВА-  
ЩО ЧОВЕШКИ  
ПОТРЕБНОСТИ  
ПЪРВИЯТ  
ЛЕТЕЦ (МИТ.)

ИГЛОЛИСТНИ  
ДЪРВЕТА

ГРУПА ЯПОН-  
СКИ ОСТРОВИ

ГЕРОИНА НА  
А. КРИСТИ  
„УБИЙСТВО НА  
ИГРИЩЕТО  
ЗА ГОЛО„

ГРАД В  
ГЕРМАНИЯ  
АВСТРАЛИЙ-  
СКА АКТРИСА  
„КЛАДАНЕЦЪТ“

ПОВИШЕНА  
ПОЛОВА  
ЧУВСТВЕНОСТ

ХИМИЧЕСКО  
СЪЕДИНЕНИЕ

РАСТЕНИЕ С  
АРОМАТНИ  
КОРЕНИ, ИЗ-  
ПОЛЗВАНИ ЗА  
ПОДПРАВКА И  
ЛЕКАРСТВО

БИОГРАФИЧНА  
ТВОРБА ОТ Г.  
МИХАЙЛОВА

НАШ КОС-  
МИЧЕСКИ  
УРЕД  
ПРЕВЪПЪЛЪ-  
ЩЕНИЕ НА БОГ  
ВИШНУ

СЕМЕЙСТВО  
ЖАБИ

ФРЕНСКИ  
КОСМОНАВТ

ЗРИТЕЛЕН  
ОРГАН

ЭТНОГРАФСКО  
СЕЛИЩЕ  
КРАЙ  
ГАБРОВО

РЕКА В РУ-  
СИЯ, ПРИТОК  
НА ВОЛГА  
БИВША НАРОД-  
НА ПЕВИЦА  
ОТ БАНСКО

РОМАН ОТ  
УМБЕРТО ЕКО  
ЕВРЕЙСКИ  
ПИСАТЕЛ  
1880-1957  
„НАЗАРЯНИНА“

ПОДТИК,  
ПОДБУДА

ЛЕКАРСТВО  
ПРОТИВ ШУМ В  
УШИТЕ

ЕВРОПЕЙСКА  
ТЕНИС-  
АСОЦИАЦИЯ

ГРАД ВЪВ  
ФИЛИПИНИТЕ

РЕКА В РУ-  
СИЯ, ПРИТОК  
НА ВОЛГА  
ПРИМАТА  
НА НАШАТА  
ПОПУЗИКА

ДОКАЗАТЕЛ-  
СТВО ЗА  
НЕВИННОСТ  
КЪС МЕЧ У  
ПЕРСИТЕ И  
СКИТИТЕ

КРАЙПЪТНИ  
ХОТЕЛИ

МЯРКА ЗА  
ЗЕМНА ПЛОЩ

БУЕН КОН

ПСЕВДОНИМ  
НА АСПАРУХ  
ЛЕШНИКОВ

ПРИБОР,  
АПАРАТ

ХРОНИКА,  
ЛЕТОПИС  
НАСЛЕД-  
СТВЕНО  
ВЛАДЕНИЕ  
В ИНДИЯ

СЪДОВЕ ЗА  
УРИНИРАНЕ  
НА ЛЕЖАЩО  
БОЛНИ  
ЖИТЕЛИ НА  
ОГНЕНА ЗЕМЯ

ГЕРОИНА НА  
Г. ДОНИЦЕТИ  
„ДОН  
ПАСКУАЛЕ“  
ДРЕВНОЕГИПЕТ-  
СКИ БОГ

БИВШ  
МАРОКАНСКИ  
ТЕНИСИСТ

ЗАЧЕРВЯВАНЕ  
НА КОЖАТА  
ОТ ЗАСИЛЕН  
КРЪВОТОК  
МАРКА РУСКИ  
АВТОМАТИ

ЕЗЕРО В РУ-  
СИЯ, СИБИР

КРАСИВО  
ГОРСКО  
ЖИВОТНО

ГЕРОИНА НА  
ФРАНЦ ЛЕХАР  
„ЦИГАНСКИ  
БАРОН„

МОЩЕН  
ВЪТЪР

КОМПЮТЪРНА  
ПАМЕТ

НАША  
ФОЛКПЕВИЦА

ЦЪРКОВНО  
ПРОКЛЯТИЕ

НЕИЗЛЕЧИМА  
БОЛЕСТ

СЕНЕГАЛСКИ  
ФУТБОЛИСТ  
„УЕСТ ХЯМ“

МЕТАЛЕН СЪД  
ЗА ХРАНА

КАТОЛИЧЕСКИ  
СВЕЩЕНИК

МУЛТФИЛМ  
НА СЛАВ  
БАКАЛОВ

ШАХМАТЕН  
КОЕФИЦИЕНТ

ПОЕТИЧНО  
СЪЗВУЧИЕ

ГЕРМАНСКО  
МОДНО  
СПИСАНИЕ

ГРАД В ПЕРУ

ЯПОНСКА  
ПОППЕВИЦА

МАНАСТИР

ИНСТИНКТ

ГЕРОИ ОТ  
ТВ СЕРИАЛА  
„СТЪКЛЕН ДОМ“

АЛЕНО  
ПОЛСКО  
ЦВЕТЕ

РИБАРСКА  
ЛОДКА

През септември  
очаквайте

Живот и Здраве

в тираж  
250 000

РЕЧНИК : АВИВИРАНЕ, АЛАМИ, ЕГЕ, ЕМЕРИХ, ЕНЕРЕ, ИЛЕТ, КАТО, ОДЕТА, ИНАМ

МИХАИЛ МИЦЕВ

ОТГОВОРИ НА КРЪСТОСЛОВИЦАТА ОТ БР. 21 (170):

ОТВЕСНО: Тук. ШКОДА. Екзодерил.  
Кетони. Чар. "Защо ли виното горчи".  
Вещ. Зоб. Кене. Имов (Георги). Би  
(Иполит). МОКА. Окопаник. Кока. Дата.  
Аса. Варици. Оратор. Ахил. Туф.  
Катарама. Илър. Ла. Ветеран. Ам. Кор.  
Ето. Ни. Рагада. Обои. Аца. Абадо  
(Клаудио). ОКИ. Обир. "Крадена любов". КА.  
Учение. Илаган. Синап. Оса. Очакване.  
Авциена. Имот. Лиандро. Аланин.

ВОДОРАВНО: Екзема. Автобуси. "Защото  
те обичам". Мощ. Карат. Оре. Доза.  
Арани. Ном. Дело. АТАРИ. Кич. Рибосома.  
Ареал. Нув. Караница. Ки. Лико. АДИВА.  
Ней (Йозеф). ЕЛАН. Икона. Ананд  
(Вишванатан). Кетен. Базер. "То". ИФА.  
"Атала". Лолик. Хит. Дюна. Ном. "В.И.П.".   
Роб. Ва. Широка лъка. Осил. Чвор.  
Роговица. Очи. Кит. Рак. Нен. "Да". Бацил.  
Дикани. Арфи. Ивана. Айан.

СУДОКУ САМУРАЙ

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

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

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



ИСТОРИЧЕСКИ КАЛЕНДАР

15 юни 1862 г. - Георги Раковски об-  
разува Привременно българско на-  
чалство, ръководен център на  
борбата за национално освобож-  
дение.

16 юни 1913 г. - След серия от прово-  
кационни нападения на сръбски и  
гръцки войскови части срещу бъл-  
гарски гарнизони, както и след се-  
рия от насилие върху български  
граждани в Македония българска-  
та войска отговоря с контраак-  
ции. Така започва Междусъюзни-  
ческата война. Сърбия, Гърция и  
Черна гора след тайни споразуме-  
ния, заедно с Румъния и Турция, за-  
почват военни действия срещу  
България. България е лишена от  
плодовете на победите на нейна-  
та войска в освободителната  
война срещу Турция.

16 юни 1913 г. - Избухва Тиквешкото  
въстание, организирано от ВМОРО,  
за освобождение на българите от  
Македония от продължаващото да  
ги жнети турско робство.

17 юни 1624 г. - Българинът Илия  
Маринов е изпратен от папата

за софийски католически епископ  
св седилище в Чипровци, където  
мозава живеят много българи ка-  
толици. При епископ Маринов те  
се откъсват от босненската ка-  
толическа църква и се издигат ка-  
то отделна католическа единица.

17 юни 1877 г. - Град Свищов е осво-  
боден от османско иго.

18 юни 1876 г. - Започва Сръбско-  
турската война, в която участ-  
ват доброволци от Българската  
легия.

19 юни 1897 г. - В село Локорско, Со-  
фийско, е роден Дончо Костов,  
свetoвнoизвeстeн учен генетик,  
професор в Агрономическия факул-  
тет в София и в редица чуждест-  
ранни университети и академии.  
Проф. Дончо Костов формулира  
регица закономерности на гене-  
тиката. След 9 септември 1944 г.  
той е обявен за противник на  
марксистческата материалистиче-  
ска философия. На заседание в Бъл-  
гарската академия на науките  
през 1948 г. той е "разобличен" от  
Тодор Павлов и други учени марк-

систи. Проф. Костов се разболява  
от нанесения му политически  
удар и умира на 9 август 1949 г.

20 юни 1915 г. - Умира Екзарх Йосиф,  
роден в Калофер на 5 май 1840 г.  
Екзарх Йосиф направи много за  
утвърждаване на българщината в  
Македония и груги български земи,  
останали под турско владичество  
след освобождението на Бълга-  
рия през 1878 г.

21 юни 1866 г. - В село Дивотино,  
Софийско, е роден популярният  
детски писател Чичо Стоян (Сто-  
ян Попов), починал на 31 декември  
1939 г.

21 юни 1895 г. - Председателят на  
Народното събрание Теодор Тео-  
доров и митрополит Климент  
Търновски посещават Петербург,  
за да постигнат помирение с Ру-  
сия след настъпването влошаване  
на отношенията между двете  
страни. Помириението е постиг-  
нато, руският цар Николай II се  
съгласява да стане кръстник на  
престолонаследника княз Борис  
Търновски.

Живот и Здраве

Health MEDIA

Графична концепция  
РЕМЕ-син

Главен редактор  
Петър Галев

Отговорен редактор  
Светлана Любенова

Редактор Галина Спасова  
Наблюдатели: Румен Леонидов,  
акад. проф. г-р Григор Велев  
Репортери: Мирослава Кирилова,  
Саша Маркова  
Предпечат: Веселка Александрова,  
Росица Иванова  
Коректор Татяна Джунцова

Издава Хелтм ООД

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

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

Печат:  
Алианс Медиапринт АД,  
Адрес: София, ж.к. „Дружба 1“,  
ул. „Илия Бешков“ №3  
Безплатен абонамент за  
електронното ни издание  
в PDF формат на:  
info@health.bg



# Opel Astra GTC - силният играч на пътя

Спортното предложение на новата Astra GTC ще бъде представено официално по време на 64-тото международно автомобилно изложение във Франкфурт (15-20 септември). Агресивният автомобил демонстрира динамична осанка и изключително спортно поведение. Силуетът отдалеч подсказва на останалите участници в движението, че имат среща със силен играч на пътя. Всички версии на Astra GTC са оборудвани с прецизираното за тази кола предно окачване High Performance Strut - специална спортна разработка на познатото окачване „Макферсън“. То от своя страна е съчетано с интелигентното задно окачване, включващо патентовано от Opel

конструктивно решение с лостова система на Уат. GTC е по-ниска с 15 мм от версията на Astra с пет врати, като едновременно с това базовите размери на ходовата част са пораснали. Благодарение на удължените рамена в задното окачване междуосието е нараснало с 10 мм, от 2685 на 2695 мм. Както предната, така и задната следа са увеличени съответно на 1584 мм (+ 40 мм) и 1588 мм (+ 30 мм). Това позволява монтирането на спортни колела и гуми с увеличен диаметър, които от своя страна подобряват стабилността и пътното поведение. Astra GTC ще предлага широка гама от задвижващи агрегати: от достъпния със 100 к.с. до мощните спортни двигатели. В началото ще се предлагат

един дизелов и три бензинови мотора. Промененият 2.0 CDTI Common-rail турбодизелов агрегат с увеличена до 165 к.с. мощност е оборудван с филтър за твърди частици и шестстепенна автоматична трансмисия.

Новата Start/Stop технология на Opel, която намалява разхода на гориво в градския трафик, е част от стандартното оборудване. 2.0 CDTI комбинира отлични динамични качества с висока ефективност. На разположение са до 380 Нм въртящ момент при активиране на функцията overboost, позволяваща на Astra GTC да достигне 100 км/ч за 8,9 секунди. Максималната скорост е 210 км/ч. Комбинираният разход на гориво не надвишава 4,9 литра на 100 км, а емисиите на CO<sub>2</sub> са 129 г/км. С 56-литровия си резервоар за гориво Astra GTC 2.0 CDTI може да измине над 1100 км.



## Кралският Carlsson C25

Carlsson показва тунингования C25 Royale на салона в Женева и за пореден път събра овациите на публиката. Разработено на базата на версията Mercedes-Benz SL 65 AMG, предложението на тунинг-компанията е успяло да направи колата по-лека със 180 килограма и да достигне максимална мощност от 753 к.с. C25 Royale има изцяло карбонов таван, олеотявяването идва и от използването на много въглеродни нишки по купето. Теглото на спирачната система е намалено наполовина заради монтирането на нови, по-леки керамични дискове.

Carlsson C25 Royale има V-образен 12-цилиндров двигател с мощност 554 кВт и максимален въртящ момент от 1320 Нм (електронно ограничен на 1150 Нм). От 0 до 100 км/ч ускорява за 3,7 секунди, максималната му скорост е 352 км/ч. Производството на C25 Royale е лимитирано на 25 авто-

мобила. Всеки един от тях ще бъде уникален, като за изработката му ще са необходими 6 месеца, а продажбите му ще бъдат ограничени до един за държава. Цената на Carlsson C25 Royale е 429 000 евро. За специалните опции се заплаща допълнително - златно покритие на екстериора (156 000 евро), бродирано лого на подглавниците (1980 евро), карбонов интериор (13 564 евро), скрита антирадарна система (1950 евро) и други.



## Genesis Prada е новата звезда на Hyundai



Hyundai Motor Company ще пусне на корейския пазар ограничена серия на Genesis Prada, предизвиквайки интереса на автомобилната индустрия с уникалното си сътрудничество с водещия производител на луксозни стоки Prada. Моделът е на базата на седана Genesis 2012. Автомобилът се отличава със специалния си дизайн - новаторство и внимание



към всеки детайл. Двете компании работиха заедно върху усъвършенстването на модела в продължение на две години, след като показаха прототип на специалното издание на автосалона в Сеул през 2009 г. Сега за първи път се появява и производствен модел. Задвижването е поверено на разработения от Hyundai двигател Tau V8, който неизменно се нарежда сред 10-те най-добри двигатели в класацията Ward през последните три години. Агрегатът осигурява мощност от 430 к.с. и максимален въртящ момент от 510 Нм. Той работи съвместно с 8-степенна автоматична трансмисия, която позволява сериозна мощ и динамика.

Genesis Prada се предлага в три специални цвята - Black Nero, Blue Baltico и Brown Mogo със специално покритие. Тъмният хром на радиаторната решетка, емблемата и дръжките на вратите са отражение на покритието с палатий катарам на чантите на Prada. Сред иновациите, внесени от Prada, са още 19-инчовите алуминиеви джанти и външната антена с клиновидна форма.

Вътрешността на купето, арматурното табло и тапицерията също са променени. Използван е марокен - емблематичната за Prada висококачествена кожа, която придава на интериора луксозен и изискан стил.

### СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

## Метанът е най-евтин, но вдига сумата за поддръжката на колата

Статистиката показва, че находищата на нефт все повече намаляват и до 50 години може съвсем да изчезнат. На другия полюс е ситуацията с природния газ - има много неработещи залежи.

Практиката потвърди, че в недрата на изчерпаните нефтени находища остават сериозни количества природен газ. Той се състои основно от метан (над 85%), етан, пропан, бутан, азот, въглеродни окиси и др.

От всички видове горива за двигатели с вътрешно горене природният газ има най-висока детонационна устойчивост при горене. Октановото му число е между 105-110 единици. Природният газ (метанът) след водорода е най-екологично чистото гориво за топлинните машини с вътрешно и външно горене. Всички МПС с бензинови и дизелови

двигатели могат да се преустроят за работа освен с течно гориво и с природен газ. Метанът се пълни в специални бутилки (подобни на тези за кислород), пригодени да издържат на високо налягане - 160-200 атмосфери. Той трябва да бъде компресиран под високо налягане и това става в метан станции. Газта, която тече в тръбопроводите за битови цели, не върши работа, тъй като налягането ѝ не е повече от 10 атмосфери. Практиката показва, че в бутилка с вместимост 50 литра могат да се съберат 10 куб.м метан под налягане 200 атмосфери, които ще са достатъчни за пробег от 100 км. Пробегът може да се увеличи, като или се стигне до по-голямо налягане, или се разшири обемът на бутилката. За да се оправдае инвестицията, в бутилката трябва да има метан поне за про-

бег от 200 км. Истинските фирмени метанови уредби струват като нови между 2-3 хиляди лева. Този разход се оправдава, ако вашият автомобил е такси и извършва услуги предимно в града. Евтиният метан обаче няма как да ви спести разходи за по-честа смяна на амортизирани или други проблеми по окачването, защото метановата газова бутилка е доста тежка. Заема и сериозна част от багажника. Необходими са специални и честни проверки по безопасността на уредбата. Неудобство създава и фактът, че все още метанстанциите нямат широко покритие в страната и големите градове. Няма спор обаче, че природният газ (метанът) засега е най-евтиното гориво за коли с ДВГ.

Страницата подготви  
Стамен ЗАХАРИЕВ