

# Живот и Здраве

## Светът на модерния човек

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

Разпространява се безплатно

### Как чичото на Дилма Русев запази кондиция на 85 г.

Цоню Корнажев е единственият жив първи братовчед на Педро Русев - баща на президента на Бразилия Дилма Русев. Но поводът за срещата ни с него не са емоциите от гостуването в България на световната знаменитост с български корени. На страниците на "Живот и Здраве" г-н Корнажев споделя тайната на

запазената и до днес добра физическа и психическа кондиция. Всъщност тайна в истинския смисъл на думата няма. Има целенасочено търсене на природната хармония и следване на двигателен режим година след година, което днес му се отплаща с пълна сила. Опитът на Цоню Корнажев -

на стр. 8



**Наздраве за слънчевите зимни дни**

**и по-дългите зимни вечери с приятели**

Кондиционерите Ariana с уловоситив, иерарх и приятел.

Проф. Боян Биолчев:

## Крясъкът на простака не може да заглуши ехото на ума

Интервю на Галина Спасова - на стр. 11

### Чаят - познат и непознат

Падащите температури рязко увеличават употребата на чай. Така в България сме свикнали да наричаме и билковите отвари, които нямат нищо общо с истинското чаено растение. А то може да се похвали с вековна история. Истинският чай е един от най-силните стимуланти, но трябва да знаете как да го приготвяте и употребявате. Какво се случва, преди филтърното пакетче да влезе в чашата ни, и само така ли трябва да се прави напитката, четете

на стр. 10


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

ВИДЕО



Грижа за гърдите по време на кърмене  
[health.bg/v/164](http://health.bg/v/164)



**N-Ti-Tuss**  
 Билков сироп и капсули  
 При суха и влажна кашлица

20 capsules



## Любовта наистина е лудост

Световната здравна организация призна любовта за психично отклонение, което беше причислено към пункта "Разстройство в навиците и влеченията". Дори вече има и международен код - F 63.9. Любовта попада в една компания със заболявания като алкохолизъм, изгрома, токсикомания и клептомания.

Според учените любовта може да се сравни с обсебивно-компулсивното разстройство. По това как човек обича може да се съди за състоянието на психическото му здраве, твърдят специа-



листите. В любовта се проявяват крайните черти на характера - и положителни, и патологични. Най-болезнени се оказват сърдечните чувства за

хора с меланхолична натура, чувствителни и гептесивни. Както и холеричите, които изпадат в ярост при най-малките проблеми.

## Патладжаните намаляват холестерола

Специалисти са установили, че възрастните хора, които редовно употребяват патладжани, не зависимо в какъв вид, по-рядко страдат от сърдечно-съдови заболявания и по-дълго живеят. Те имат по-малко проблеми с кръвоносните съдове, черния дроб, стомаха, ставите и гръбначния стълб.

Зеленчукът е изключи-

телно полезен. Той е нискокалоричен продукт, съдържа пектин, който извежда токсините от организма. В него има и вещества, които пречат на усвояването на холестерола. Немски учени съветват хората, които се борят с тютюнопушенето, да включат в менюто си патладжани. Оказва се, че в тях концентрацията на никотин е напълно достатъчна, за да намали неприятните усещания от абстиненцията.



## ДИАГНОЗИ Антипейзаж



Петър ГАЛЕВ

Напоследък, ходейки из българските градове, започнах да се замислям кои са онези привидно дребни неща, които придават познатия хаотично-ориенталски вид на обиталищата ни. Състоянието на улиците и тротоарите няма какво да го коментираме. Безбройните сергии - също. Фасадите на многожестовото от сградите пак са до болка ясни. Но и в чуждестранни градове на Запад съм виждал лошо поддържани сгради, но пак общият урбанистичен пейзаж е някак по-приветлив.

И ето какво установих: три фактора събират най-много уют на населените места. Започвам от повсеместно и безпардонно паркираните коли, разредени тук-там с отдавна излезли от употреба трошци, които за нашенеца прогледват да бъдат ценност и да стоят като вечен паметник на примитивизма. На второ място, ужасяващата еkleктика и кич на наглиците и табелите, окичили магазини, лавки и заведения. Какво ли не можем да видим - ярки и биещи се цветове, всякакви изкилифенчени форми и мигащи светлини, пълна неграмотност, личаща дори от двестри написани думи, преобладаваща латиница все едно не сме в България. И последно, но не по-малко гразнещо - знайни и незнайни, действащи и рождаващи кабели и жици, висящи навсякъде и опасващи сградите и градския небосвод. Работа на общинските власти е да разчистят препъникащите, превръщащи градовете ни в битпазар. А наша работа като граждани е да настояваме това да се случи максимално бързо.

Международна онкологична диагностика и лечение при Медицински център Младост I се премести в блок № 64 А (зад магазин "Зора" на спирка на метрото "Младост I").

Записване на тел. 0885 966 924, 0888 202 560, 0888 240 188. Консултации - в понеделник и сряда от 14:00 до 17:00 часа.



## Крушите са плодът на работещите в офис

Редовната употреба на круши помага да се избегне появата на професионални заболявания при хората, работещи в офис. До този извод са стигнали британски специалисти. Те провели изследване и установили, че този плод помага да се намалят раздразнителността, нервните разстройства, безсънието, гепресията и хроничната

умора, които често се наблюдават при офисните работници. Освен това витаминозният плод е идеален детоксикатор на храносмилателната система, защото съдържа много витамини и целулоза. Круши-

те прочистват организма, подобряват състоянието на кожата, помагат за възстановяване на силите, правят косите блестящи и не на последно място - подобряват самочуствието.

## Стресът може да бъде неутрализиран без лекарство

Стресът - последица от все по-напрегнатия начин на живот в съвременното, може да породи много и различни психични проблеми като страх, нервност, тревожност, нерешителност, агресия, емоционални спадове и подеми, нарушения в паметта и в двигателните способности, безсъние, хронична умора, проблеми с концентрацията. Той е често причина за серия болести - на храносмилателната и сърдечно-съдовата система, сочен е за възлов отключващ фактор за риковите заболявания.

Реакцията на организма при всеки вид стрес е практически еднаква. Надбъбречните жлези започват активно да изработват адреналин и други хормони на стреса. Понижените нива и функции на възловия хормон серотонин в мозъка са основна и директна причина за вече изброените психологични и физически проблеми. Предизвиканото при стрес засилено сърцебиене, повишаването на налягането, забързаното дишане и прочее реакции водят до промени във водно-солевия баланс, до повишаване на съдържанието на захар в кръвта, разрушават се много от витамините, без които е невъзможно правилното функциониране на клетките, нарушава се като цяло обмяната на веществ-

вата.

В опитите за справяне с всички тези проблеми се вършат много и груби грешки. В едни случаи човек става роб на още по-вредни навици като алкохол, цигари, наркотици. В други - посяга директно към силни синтетични антигепресанти, които също предизвикват зависимост, имат и сериозни странични действия.

Решението, което предлага съвременната медицина, са натуралните продукти - антистрес-формула, призната в целия свят като алтернативен и надежден начин за лечение на леки и средни стресови и гепресивни състояния. Добър пример е Mellow Mood, който е вече и на нашия пазар. Комплексът от аминокиселини и витамини възстановява нивата на серотонин и допамин, връща баланса в организма, допринася за правилното функциониране на нервната система, стабилизира, ликвидира безсънието без зависимост, връща бодростта, както двигателните, така и запаметяващите способности, още - енергията, мотивацията, настроението. При това продуктът не е лекарство, обръщат специално внимание специалистите. Той е хранителна добавка, която връща качеството на живота.

**Carlson**  
NUTRITIONAL SUPPLEMENTS

Лаборатории Карлсон: Водещ производител на хранителни добавки в САЩ

**Mellow Mood™**

Специално създадена хранителна добавка с минерали и витамини, които спомагат намаляването на физическия и психическия стрес, подобряването на познавателната функция и настроението, осигуряват спокоен сън, без да предизвикват сънливост през деня, Няма привикване към продукта.



**Carlson**

Производител:  
J.R. CARLSON LABORATORIES, INC.  
Страна на производство - USA

Вносител:  
Демакс Нова БГ ООД,  
гр. София, ул. „Църноок“ 8  
тел: 02/963 28 83  
0898 242 406  
e-mail: info@demaxnovabg.com  
www.demaxnovabg.com



# КРАСОТАТА ИДВА ОТВЪТРЕ

„Истинската красота идва отвътре!“ Чували сте този израз стотици пъти. И то не само от устата на жени, а и от мъже. Но вярвате ли в него?

Е, това отдавна не е някакъв красив израз, а самата истина. Да, красотата наистина идва отвътре, просто трябва да й помогнем да се вижда и отвън.

Как? Фармацевтичният гигант „Капсугел“ разработи уникална технология, прилагана в производството на различни нутрикозметични продукти. Някои от тях подпомагат укрепването на здравето, повишават имунитета и регулират нивата на холестерола и кръвното налягане по напълно естествен начин. А всички знаем, че здравият човек е истински красив човек. Други нутрикозметични продукти обаче работят директно за това красотата отвътре да се вижда и отвън. Те подкрепят възстановяването на здраве-

то и блясъка на косата, кожата и ноктите, както и за отслабване и поддържане на здравословно тегло и елегантен силует.

Технологията щади организма и гарантира четирите

## най-важни за здравето

на потребителите неща – натуралност на съставките, бързо действие, висо-

ка ефективност и доказано качество на предлагания продукт.

Тайната на технологията Licaps® е в запечатването на натурални течни вещества в твърди желатинови капсули без никаква термична и химична обработка. Това гарантира, че вътре всичко е с максимално запазени биологични качества, 100 % свежо, чисто, безопасно и

не съдържа ГМО. Течните съставки доказано се усвояват в пъти по-лесно от организма и дават много по-бързи резултати. Най-важното обаче е, че продуктите с капсулите Licaps® не дразнят стомашно-чревния тракт, за разлика от тези, които са преминали химически обработки.

## В България също има

продукти, произведени от „Капсугел“ по патентованата технология Licaps®. Най-известните са произведени 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, подобря-

ване на метаболизма и изгаряне на мазнините. Те осигуряват максимално действие с максимум резултат, като същевременно запазват и подкрепят здравето. По уникалната технология е произведен и продуктът, получил приза „Най-добър продукт за 2010 г.“ – Vitaslim HEALTH. Това е единственият натурален продукт, който доказано понижават холестерола с 30 % само за 3 месеца. Друг доказал се вече продукт е експертът в подмладяването и възстановяването на увредената и изтощената коса, кожа и нокти Vitaslim BEAUTY. Не на последно място е най-новият продукт – Vitaslim VITAMINS. Това е единственият продукт в България, който съдържа течни, функционално активни („живи“) витамини и минерали, предварително разтворени в подходяща среда. Това гарантира пълното запазване на качествата им чак до момента на тяхното усвояване в тялото. С други думи, Vitaslim VITAMINS дава на тялото това, от което се нуждае, във форма, в която то може ефективно да го усвои.



## 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. Самите 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 „Капсугел“. Вакумното 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.

## ДЕЙСТВИЕ & ЕФЕКТИВНОСТ

Течните съставки в Licaps® доказано се усвояват почти 3 пъти по-добре и по-лесно от таблетките и 2 пъти по-добре от обикновените капсули с

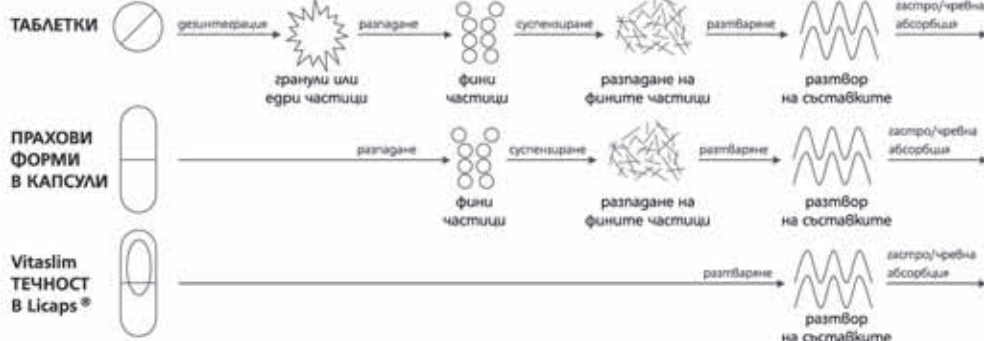
прахово съдържание. Любопитно е, че Licaps® се усвояват по-добре и от обикновените меки желатинови капсули, при това с цели 32 %. По-доброто

абсорбиране на съставките осигурява по-висока ефективност и по-добри резултати. Изключително важно е, че продуктите в Licaps® не дразнят стома-

ха, както например други продукти, които са преминали различни химически обработки.

### Прегимства на течната формула на Vitaslim 6 Licaps®

Licaps® лозото е гаранция за качество и надеждност на произведението на Vitaslim



**Vitaslim LINE**  
изгаря мазнините в проблемните зони



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



**Vitaslim LIGHT**  
потиска апетита и изгаря мазнините



**Vitaslim VITAMINS**  
подсилва имунитета и укрепва здравето



**Vitaslim HEALTH**  
нормализира холестерола, тушира ставните болки



**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)





## В света на полезните бактерии

- Нарушенията в чревната флора са сред причините за възникването на много заболявания

Д-р Ваня ГЕРОВА, г.м., гл. асистент, Клиника по гастроентерология, УМБАЛ "Царица Йоанна-ИСУЛ"

Стомашно-чревният тракт (СЧТ) притежава уникалната двойна функция да бъде метаболитно активен орган за смилане и абсорбция на хранителните вещества и в същото време да действа като селективна бариера срещу постъпването на микроорганизми и други вредни субстанции от чревния лумен.

Червото е отворена екологична система, включваща трилиони бактерии, чиято колонизация започва след раждането. Намират се в целия СЧТ, в най-голямо количество в дебелото черво. В този високоорганизиран микросвят живеят полезни бактериални видове, които преобладават и контролират вредните, но в здравия човек чревните микроорганизми съществуват в хармония както помежду си, така и с организма. Изпълняват редица жизнени функции, които са важни за организма и са съществен елемент от неговата защита. Нарушенията в чревната флора (след антибиотици, химио- и лъчетерапия, стрес, продължителни диети и пр.) са сред основните причини за възникване не само на стомашно-чревни, но и на други заболявания като сърдечно-съ-



гов, автоимунни, алергични, дори злокачествени. Затова поддържането на нормалната чревна микроекология е от изключително значение за човешкото здраве.

Червото е основният имунен орган, съдържащ около 80% от имунните клетки в човешкото тяло. Чревната лигавица е арена на сложни взаимодействия между тези клетки и микрофлората в лумена, които са важни за развитието на самата имунна система и за защитата на организма. Чревната флора поддържа имунната ни система в равновесие и я стимулира да реагира по подходящ начин срещу вредните въздействия от лумена. Точните механизми в този "активен диалог" не са напълно изяснени, но съще-

ствуват много доказателства, че функционирането на имунната система както на локално, така и на системно ниво, може да бъде модулирано от чревните бактерии.

Идентифицирането на чревната флора като важен елемент от чревната защита доведе до възможност за модифициране състава на чревната флора чрез терапевтично приложение на полезни микроорганизми.

Пробиотиците са живи микроорганизми, които след прием в достатъчно количество повлияват благоприятно човешкото здраве. Най-важ-

ните критерии, на които трябва да отговаря добрият пробиотичен продукт, са: да съдържа бактерии от човешки произход в достатъчно количество, които да са резистентни на секретите в

*Пробиотиците са живи микроорганизми, които след прием в достатъчно количество повлияват благоприятно човешкото здраве*

горните отдели на СЧТ и да останат жизнеспособни по време на пасажа през него, за да могат да полепват към чревните епителни клетки и да колонизират чревния лумен; да са непатогенни и безопасни за организма. Най-добре е проучен пробиотичният потенциал на млечно-киселите бактерии, особено *Lactobacillus* и *Bifidobacterium*, на *Saccharomyces boulardii*, *Streptococcus* и пр. Търговските пробиотични продукти обикновено съдържат повече от един щам.

Един от най-добре проучените ефекти на пробиотиците е модуляцията на имунната систе-

ма чрез благоприятно повлияване на всички компоненти на имунния отговор - клетъчен, хуморален и адаптивен, което води до подобряване на чревната и общата имунна защита.

Интересът към ролята на пробиотиците в поддържането на човешкото здраве чрез профилактика и лечение на различни заболявания все повече нараства. Чрез тях се постига резистентност към инфекции, намаляване тежестта и продължителността на диария, причинена от вирусни и бактериални инфекции, употреба на антибиотици, лъче- и химиотерапия, пътуване; подобряване на имунния статус и съпротивителните сили на организма, особено в периода на сезонните инфекции.

Пробиотиците трябва да се приемат около 30 мин. преди хранене с чаша вода. Няма правила колко дълго и колко често трябва да бъде тяхното приложение, но е важно да се има предвид, че за възстановяване на нарушенията в чревната микрофлора са необходими 4-8 седмици. В случаите с намалени защитни сили и склонност към дисбактериоза може да се провеждат пробиотични курсове в различните сезони.

Д-р Ваня Герова, София, ул. „Бяло море“ 8, тел. 0898653184

## Сигурна подкрепа при застудяване

През последните дни сме свидетели на резки колебания в температурите, които затрудняват адаптацията на организма към смяната на сезона. Климатичните обрати са вид стрес, който обръква биоритмите на тялото и предизвиква чувството на необичайна умора. На този фон човек става много по-лесна мишена на циркулиращите многобройни вируси и бактерии. Затова от решаващо значение е прекъсването на порочната верига: стрес - умора - снижение на имунитета - заболяване.

Освен общопопулярните мерки - адекватно облекло, рационално хранене, физическа активност, достатъчен сън, има специфичен препарат за справяне с умората. Сарженор съдържа две незаменими аминокиселини, които не могат да се набавят адекватно чрез храната. Те участват в жизнено важни процеси като доставянето на енергия и освобождаването от токсините по напълно естествен и физиологичен механизъм. Приемът на 2 до 3 ампули дневно в продължение на 2 седмици възстановява енергийния баланс и възвръща нормалния режим на тялото. В резултат на това се елиминира и чувството на умора, а организмът е по-защитен от въздействието на ниските температури и сезонните вируси. Сарженор се намира в аптеките без рецепта и няма противопоказания или странични действия.

НОВОТО В WWW.HEALTH.BG



Енциклопедия "Здраве" - Синузитът  
[www.health.bg/15746](http://www.health.bg/15746)



Коремните болки  
[www.health.bg/15721](http://www.health.bg/15721)



Пазете най-важните стави - коленете  
[www.health.bg/15716](http://www.health.bg/15716)

Анкета онлайн  
Ще се ваксинирате ли срещу грип тази година?

Есенната кампания за ваксиниране срещу грип вече стартира. Попитаме читателите на [health.bg](http://health.bg) дали ще си поставят противогрипна ваксина.

63% от участниците в допитването са категорично против.

26 на сто ще си поставят ваксина и тази година.

Консултацията с лекар е решаваща в избора за 8% от анкетираните.

3 на сто още не са решили дали ще се ваксинират срещу грип.

Напомняме, че поставянето на противогрипна ваксина е препоръчително за хората, които попадат в рисковите групи - деца, възрастни, хронично болни и др.

**Lacto 4**  
Натуралният пробиотик

Здраве през всички сезони

Възстановява чревната микрофлора при вирусни и бактериални храносмилателни разстройства

Есopharm





# Своевременен презлед - спасен живот

● С д-р Надя Димитрова, ръководител на Българския национален раков регистър, разговаря Камен Здравков

**Д**-р Димитрова, кое е в момента най-разпространеното онкологично заболяване при жените по 50-годишна възраст?

„

*В държавите, където от десетилетия се прилага масов скрининг за рак на маточната шийка, заболяемостта е намаляла с повече от 65%*

- Най-честото злокачествено заболяване при жените по 50-годишна възраст в България е ракът на маточната шийка (цервикален карцином) е на второ място по честота в тази възрастова група.

- От много време публикуваме статистики, че всеки ден в България по една жена си отива от рак на маточната шийка. Продължава ли да е валиден този печален факт?

- През 2009 г. (за която разполагаме с окончателните данни) починалите от рак на маточната шийка са 356, така че твърдението за съжаление е вярно.

- Как си обяснявате, че в XXI век, когато и диагностиката, и превенция-

та са на високо равнище, нашите съпруги, майки, сестри, продължават да загиват от почти напълно преодолимо злокачествено заболяване, каквото е ракът на маточната шийка?

- За съжаление в България не се прилагат ефективни мерки за ограничаване на заболяването, а те са първична и вторична профилактика, ранна диагностика и комплексно лечение.

- Имате ли данни каква е ситуацията в държавите, в които системата за профилактични презледи обхваща всички жени?

- В държавите, където от десетилетия се прилага масов скрининг за рак на маточната шийка, заболяемостта е намаляла с повече от 65%. Например във Финландия през 1966 г. заболяемостта е била 21.1 на 100 000 жени, а през 2007 г. - 7.3 на 100 000 жени. В България стандартизираната заболяемост през 2009 г. е 18,7 на 100 хил. жени и е по-висока от средната за Европа.

- Кога медицинската статистика ще отчете ефекта от създаването на ваксината срещу рак

на маточната шийка?

- Ефектът от приложението на ваксини за профилактика на дадено заболяване се отчита няколко години след началото на приложението им.

- Посочете алгоритъма, който една млада и здрава жена трябва да следва, за да не допусне да се разболе от цервикален карцином или най-малкото заболяването да бъде открито във фаза, в която е напълно лечимо.

- Необходимо е да се познават рисковите фактори за развитие на заболяването, за да може да се избягват. Най-важните от тях са:

- многобройни сексуални партньори;
- сексуален дебит в сравнително ранна възраст;
- вагинални инфекции;
- тютюнопушене;
- отслабена имунна система.

Ежегодните профилактични презледи при гинеколог с цитонамазка гарантират голяма степен откриване на изменения в маточната шийка в преграков стадий, когато заболяването е напълно лечимо.

## Остеопорозата - коварният враг на костите

*На 20 октомври се отбелязва Международният ден за борба с остеопорозата. Това е добър повод да се запознаем с проблемите на костното здраве, последиците от неговото засягане и начините за профилактика и лечение.*

### Какво представлява остеопорозата?

Остеопорозата е състояние, характеризиращо се с намаляване на плътността на костите, в резултат на което те стават чупливи.

Нормалната кост е съставена от протеин, колаген и калций, които я правят устойчива. Кости, които са засегнати от остеопороза, могат да се счупят от относително малки травми. Гръбначният стълб, бедрата, ребрата и китките са най-засегнатите области, въпреки че остеопороза и свързаните с нея фрактури могат да се появят в почти всяка кост.

### Какви са симптомите?

Остеопорозата може да остане незабелязана в продължение на десетилетия, защото няма симпто-

ми, докато не настъпят костни фрактури. Някои от тях също могат да останат скрити поради това, че са малки. Така че пациентите може да не са наясно със своето състояние, докато не се появят болезнени фрактури.

Фрактурите на гръбначните прешлени са свързани с остра болка в областта на гръба. С течение на годините повтарящи се гръбначни фрактури могат да доведат до хронични болки в долната част на гръба, както и до загуба на височина и/или изкривяване на гръбначния стълб. Бедрени фрактури обикновено се появяват в резултат от падане и при остеопороза могат да възникнат след тривиални инциденти.

### Какви са последствията от остеопороза?

Остеопорозните фрактури на костите са причина за значителна болка, влошаване на качеството на живот, загубени работни дни или за трайни увреждания. До 30% от пациентите с фрактура на бедрената кост се нуждаят от продължителни медицински грижи. Вследствие на дългото залежаване хората в напреднала възраст могат да развият пневмония, да образуват кръвни съсиреци във вените са

краката, които могат да попаднат в белите дробове. Остеопорозата се свързва и с повишен риск от смърт. До 20% от жените с фрактура на бедрената кост умират около година след инцидента като индиректен резултат на счупването. Същият процент от жените в постменопауза, които са имали фрактура на гръбначен прешлен, претърпяват нова през следващата година.

### Витамин D

Адекватният прием на калций и витамин D са важна основа за поддържане на костната плътност и сила. Витаминът подпомага чревната абсорбция на калция, съдържащ се в храната. Липсата на витамин D може да доведе до калциев дефицит в костите, което допълнително отслабва тяхната плътност и увеличава риска от фрактури.

Ултравиолетовите лъчи на слънцето предизвикват образуване на витамин D в кожата, който се активира в организма до витамин D<sub>3</sub>. Продукцията му се влияе от годишните сезони, продължителността на контакта, употребата на слънцезащитни ло-

сион и кожната пигментация. Храните са слаб източник на витамин D. Това налага той да се приема допълнително.

За съжаление витамин D дефицит е често срещано явление в световен мащаб. Около 50% от възрастните жени консумират много по-малко витамин D с храната си, отколкото е необходимо.

### Препоръчителни дози

Риск от недостиг на витамин D има при ограничено излагане на слънце, използване на слънцезащитни средства и/или недостиг на прием с храната.

Профилактиката на дефицита на витамин D се постига обичайно с допълнителен прием на 800-2000 IU/дневно. На нашия пазар има медикамент, който съдържа витамин D<sub>3</sub> и с чиято помощ профилактиката на остеопорозата е съвсем достъпна.

И още - за да повишим действието на имунната си система, е добре да потърсим в близките седмици личния си лекар, който да предпише медикамент, съдържащ витамин D<sub>3</sub>.

**Очаквайте в следващия брой кои са трите стъпки за нечупливи кости по повод 20 октомври - Световния ден за борба с остеопорозата**





Черният дроб е много издръжлив орган, но не безкрайно. Ако настъпи хронична инфекция, тя може да прогресира в цироза и рак. Първият и най-важен увреждащ фактор са инфекциите с хепатит В и С. Ваксинирането срещу тези вируси е съвременният метод, който се предприема като профилактика срещу хепатит В целия свят. За хепатит В има създадена профилактична ваксина. Това е световно достижение, затова на всички конгреси и конференции вече се говори не толкова за лечението на хепатит В, а за превенцията му. За съжаление не е така при С-инфекцията. Ефективна ваксина за профилактика няма и тъй като вирусът мутира, трябва да се наблюдават като превенция други фактори - внимание при инжекции, манипулации, генитална медицина, секс. Известно е, че с хепатит С човек се заразява по същия начин както със СПИН.

Вторият фактор във вреда на дроба е алкохолът и режимът на хранене. В света непрекъснато се дискутира каква е допустимата доза алкохол. Защо? Алкохолът не е абсолютно забранен на човечеството. Оказва се, че в малко количество е най-добрият транквилизатор, който не е седатив. Освен това той завърта по-бързо обмяната на мастните киселини. Но естествено има допустимост - 25 до 30 мл чист алкохол за жените и около 40 мл за мъжете. И то не повече от три-четири пъти в седмицата. Трябва да има и почивка. Например наблюденията показват, че германците боледуват по-рядко от цироза, отколкото французите. Защото французинът е перманентен пияч, виното си върви от сутринта. Докато германецът пие бира вечер, и то не всяка. Така трябва да бъде и в България.

Друг тип увреждане са така наречените неалкохолни стеатозни хепати-

# Как да предпазим черния си дроб?

● Проф. Никола Григоров, гастроентеролог, началник на Клиниката по вътрешни болести във II градска болница, София, пред в. „Живот и Здраве“



Един от най-достоверните методи за образна диагностика на черния дроб е ехографското изследване, особено когато е проведено от опитни специалисти. Много по-рядко се налага изследване на скенер (компютърен томограф), ядрено-магнитен резонанс или чернодробна биопсия. Според проф. Никола Григоров не е правилно пациентите сами да тълкуват резултатите от кръвните изследвания на чернодробните ензими, защото само лекар може да оцени комплексно състоянието на този важен орган

ти или мастни черни дробове. Тук вече диапазонът става много по-широк, защото, от една страна, има отношение не само приемът на мазнини, а и обмяната (която е генетично зависима) им - един доста сложен цикъл. Имам предвид общия холестерол, неговите фракции и триглицеридите. През последните години това заболяване е актуално в медицинските среди, до-

ри се смята, че неалкохолната стеатоза може да премине в първичен рак на черния дроб, нещо, в което аз не съм убеден. Не е това естественият ход на карциногенезата. Лично аз не съм виждал първичен рак на черния дроб на базата на стеатоза. Когато тя се съчетае с хронична вирусна инфекция, рискът за раково развитие е висок.

И тук вече е въпросът

с диетата, изключването по-точно на животинските млъстини. Младата възраст има интензивна обмяна. След 40-ата година тя обаче се променя и човек трябва да се съобразява с приема на храната. Опасността от т.нар. метаболитен синдром е налице. Чернодробната стеатоза не влиза в комплекса на метаболитния синдром, но тя ни показва, че може би той е

налице или предстои. Затова лечението ѝ е превенция за исхемична болест на сърцето, до мозъчна съдова патология, които са проблемът на съвременното.

Кога да се включват медикаменти от групата на хепатопротекторите? Винаги, когато сме изложени на някакъв стрес по отношение на хранене, пиене или вирусна инфекция. За лекаря е важно да

следи чернодробните проби и да прецени необходимостта от хепатопротектори.

Има няколко официализирани и преминали през клинични проучвания препарати, които ползваме, и то в определена схема. Те следва принципно да притежават следните качества: да въздействат върху мембраната на чернодробните клетки, като я правят по-пропусклива, за да постъпват всички продукти на обмяната в тях, тъй като те са лабораторията на организма; да имат антиоксидантно действие; да влияят на жлъчната система и накрая - да имат известен и муномодулаторен ефект.

Бих споделил препаратите, които ползвам в клиничното си ежедневие. Трансметил, който се приема за ефикасен при мастни промени на черния дроб, докато Легалон, или нашият Карсил, имат предимно антиотоксично действие. Споменавам ги според навлизането им във фармацевтичната мрежа у нас. Есенциале форте е ензимен препарат, който активира различни биохимични механизми в клетката. От няколко години разполагаме и с препарата Хепасейв. Той не е хранителна добавка, а е лечебно средство с широк спектър на действие, покриващ характеристиките на всички останали медикаменти от групата на хепатопротекторите. Препаратът е биологичен (важно за пациентите), поради което няма почти никакви странични действия. Тъй като протектира чернодробната клетка, той може да се използва и за профилактика. Хепасейв активира регенеративната (възстановителна) дейност на черния дроб - функция, за която според метафората са знаели още древните гърци. Затова орелът е кълвал именно черния дроб на прикования Прометей, чийто орган се възстановявал на сутринта.

**Нерасаве**  
Екстракт от Picrorhiza kurroa

Хепасейв е хранителна добавка, която спомага за подобряване дейността на черния дроб и елиминирането на токсини, резултат от повишена употреба на алкохол, неправилно хранене, прием на лекарства, работа в токсична среда.

**Различният хепатопротектор**

Есopharm  
www.esopharm.bg

**КАЧЕСТВЕНИТЕ НЕМСКИ ВИТАМИНИ ЗА ЗДРАВЕ И ТОНУС**

**ДЕПО**  
ДЕПО формула удължено освобождаване на активните съставки  
• Една таблетка дневно

**Doppel herz aktiv**  
Допелхерц актив  
Витамины А-Я  
Хранителна добавка с витамини, минерали, микроелементи и цинк  
Съдържа 1500 мг цинк за здравеопазване  
30 таблетки

**ХРАНИТЕЛНА ДОБАВКА 2010 НА ГОДИНАТА**

НАГРАДАТА "ХРАНИТЕЛНА ДОБАВКА НА ГОДИНАТА 2010" Е ПРИСЪДЕНА ОТ БЪЛГАРСКИ ФАРМАЦЕВТИЧЕН СЪЮЗ

**113 ГОДИНИ ДОВЕРИЕ И ГРИЖА ЗА ЗДРАВЕТО**



# Генеричните лекарства са ефективни и безопасни



От няколко броя в "Живот и Здраве" прави свое проучване на практиките при изписване на медикаменти и особено на скъпоструващи лекарства за хронични заболявания, за които цялото общество заплаща чрез осигуровките си. Повод за публикациите станаха притесненията на една пациентска организация, която се обърна и към омбудсмана с молба да се преразгледа включването на генерични лекарства в позитивния списък за лечение на пациенти

след бъбречна трансплантация. Редакцията ни се обърна към институции и авторитетни специалисти с въпроса има ли действителен проблем пациентите да се лекуват с генерични лекарства. Вижте по-долу техните отговори. В хода на проучването ни възникна още един въпрос - има ли опасност от създаване на изкуствен монопол при изписването на медикаменти и кой има сметка да насажда страх у болните хора.

ничната помощ", които са публикувани на интернет страницата на НЗОК, линк "Лекарства", подлинк "За договорните партньори". На основание на изискванията протоколът за назначаване на терапията се издава от специализирана комисия в лечебни заведения за болнична помощ, сключили договор с НЗОК. Специализираните комисии се създават със Заповед на директора за нефрологичните клиници в следните лечебни заведения: УМБАЛ "Александровска", УБ Лозенец, МБАЛСМ "Н. И. Пирогов", СБАЛДБ - гр. София, УМБАЛ "Свети Георги" - Пловдив, УМБАЛ "Д-р Георги Странски" - Плевен, УМБАЛ "Света Марина" - Варна. Посочен е достатъчен брой лечебни заведения, които имат право да назначават лечение при бъбречно трансплантирани пациенти. Право на пациента е да избере коя комисия да го наблюдава и назначава необходимата му терапия.

Експертната комисия в централното управление на НЗОК задължително провежда заседанията в присъствие на не по-малко от четирима членове, включително председателствания заседание, както и на най-малко един външен експерт по заболяванията на лицата, чиито молби се разглеждат. Комисията подхожда отговорно при вземане на определено решение. По отношение на трансплантираните пациенти в заседанията на комисията в централното управление на НЗОК участват следните консултанти: проф. Никола Влагов ВМА; доц. Крум Кацаров ВМА; доц. Георги Царянский СБАЛССЗ "Св. Екатерина", доц. Христо Желев СБАЛДБ; доц. Емил Паскалев УМБАЛ "Александровска".

## Изпълнителната агенция по лекарствата

е държавният експертен орган, работещ в синхрон и с европейското законодателство, който разрешава употребата на медикаменти у нас.

В Република България са разрешени за употреба множество лекарствени продукти по различни процедури. Разрешените лекарства по централизирана процедура (оригинални и генерични) са разглеждани детайлно от експерти на ЕС и се употребяват във всички държави членки. За да получат разрешение за употреба по тази процедура, лекарствени продукти трябва да отговарят на условията, разписани в регламент 726 на Европарламента.

Разрешените за употреба по групите видове международни процедури лекарства се увеличават ежедневно и също подлежат на широка оценка на тяхното качество, безопасност и ефикасност, извършена от експерти от различни държави.

По отношение на изискванията към документацията за разрешаване за употреба на лекарствени продукти, които не са оригинални, българският Закон за лекарствени продукти в хуманната медицина (ЗЛПХМ) е в пълно съответствие с Европейската директива 2001/83/ЕО.

В България, както във всяка държава от ЕС, издаването на разрешение за употреба на генеричен лекарствен продукт става след доказване на неговата ефикасност и безопасност.

Съгласно Директива 2004/27 на ЕП и ЗЛПХМ генеричен лекарствен продукт е лекарствен продукт, който има един и същ качествен и количествен състав по отношение на активните вещества и същата лекарствена форма като референтния лекарствен продукт и биоеквивалентността му с референтния лекарствен продукт е доказана с под-

ходящи изпитвания за био-наличност.

Генеричните лекарствени продукти могат да се различават от оригиналните само по неактивните съставки и външен вид на лекарствена форма, без това да повлиява ефективността и крайния терапевтичен ефект на продукта. Те са еквивалентни на оригиналния продукт, чийто патент вече е изтекъл. Имат същото качество, ефикасност и безопасност. Отговарят на международните производствени стандарти и позволяват унифицирано тестване на терапевтичните агенти. Тук е мястото да се отбележи, че всички лаборатории и клиници, в които се провеждат изпитвания за био-еквивалентност, подлежат на системни инспекции от страна на европейски инспектори по добра клинична практика и при установяване на критични несъответствия с изискванията резултатите от изпитванията не се приемат за достоверни и не се разглеждат. Притежателите на разрешението за употреба са длъжни да мониторираат използването, ефикасността и безопасността на генеричните продукти. Тези мерки гарантират, че пациентите ще получават ефикасни и безопасни лекарства.

Предимство на генеричните лекарствени продукти е, че са много по-евтини и достъпни от оригиналните лекарствени продукти. Генеричните лекарствени продукти са обект на същото законодателно регулиране, както и оригиналните. Издаването от ИАЛ на национално Разрешение за употреба на лекарствен продукт в Република България, в това число и на генеричен лекарствен продукт, става след експертна оценка на представено от заявителя (бъдещ притежател на разрешението за употреба) досие на лекарствения продукт, което отговаря на изискванията на Директива 2001/83/ЕО и ЗЛПХМ.

Европейският съюз стимулира регистрацията на генеричните лекарствени продукти. Икономическата полза от пускането на пазара на генерични лекарства е за обществото като цяло, включвайки не само пациентите, а и здравно-осигурителната система, с оглед намаляване на разходите. Тези продукти генерират някои основни ползи за обществото, като насърчаване на конкуренцията между производителите на генерични и оригинални продукти, която е основен стимулатор на иновациите на изследователската и производствената дейност; пониски цени (от 20 до 80%) и др. Съвременната лекарствена терапия е немислима без съществуването на генерични лекарствени продукти с доказано качество, еднакво безопасни и ефикасни като оригиналните.

Маг. фарм.  
Александър Янков,  
изпълнителен директор  
на ИАЛ

## Министерство на здравеопазването:

Една от основните цели на МЗ е осигуряването на равен достъп до качествено лечение за всички здравноосигурени български граждани. Това няма как да бъде постигнато без ефективно управление на публичните средства за здравеопазване. Съществува част в тази насока е употребата на генерични медикаменти, тъй като тези продукти предоставят нужното качество на по-ниска цена. Това от своя страна позволява да се осигурят повече медикаменти за ограничени финансов ресурс за здравеопазване, с който разполага държавата. За да се увеличи достъпът на българските пациенти до лекарства, МЗ иницира редица промени в ЗЛПХМ. С тях бяха слети в едно Комисията по цени и Позитивната комисия. По този начин два пъти се скъсиха сроковете, в които един медикамент може да влезе в позитивната листа и съответно да

бъде заплащан с публични средства.

## Национална здравноосигурителна каса:

Съгласно закона, считано от 01 юни 2009 г., НЗОК не определя лекарствени продукти, цените им и заболяванията, за които ще заплаща. Медикаментите, нивото на заплащане на всички лекарствени продукти, както и конкретната стойност, която НЗОК поема, са определени от Комисия по цените и Комисия по Позитивния лекарствен списък, които са към Министерския съвет.

Медикаментите, които НЗОК заплаща, са включени в Позитивен лекарствен списък. Комисията по Позитивния лекарствен списък на основание на специална наредба след извършен фармако-икономически анализ включва разрешени за употреба по реда на ЗЛПХМ лекарствени продукти.

За 2011 г. НЗОК заплаща 1592 лекарствени продукта. Една голяма част от тях са генерични лекарства, за които НЗОК заплаща на основание на назначена от изпълнители на

медицинска помощ терапия. Неоспорим факт е, че с включването на генерични лекарствени продукти се постигат значително по-ниски цени на медикаментите. Намалява се стойността, която НЗОК заплаща за медикаментите, спадащи към конкретното международно непатентно наименование. Право на избор на лекар е да назначи на пациента си най-адекватната терапия от списъка на НЗОК, съобразена със здравословното състояние и финансовите му възможности.

Относно назначаване и одобряване на скъпоструващо лечение на пациенти с бъбречна трансплантация следва да отбележим:

На основание чл. 54 от Националния рамков договор за медицинските дейности за 2011 г. НЗОК разработва изисквания при издаване на протоколи за провеждане на лечение по конкретни заболявания и групи лекарства съгласно утвърдените кратки характеристики на продуктите, съвместно с консултанти на НЗОК. Разработени са "Изисквания на НЗОК за провеждане на поддържащо лечение при бъбречно трансплантирани пациенти в извънбол-

**Кликни за здраве! health.bg**

**health.bg Allergodil**

Начало Новини Полезно Здравствот е А до Я Анкетирани Здравеопазване Справочник Търси

Актуално

Грият и консултативна Енциклопедия "Здраве" - Сексуалитет Създайте оковите - спрете цигарите Велосипедът - приятел на здравето и природата Започва сезонът на респираторни инфекции

Най-новото

Любовта е пудел - бунтарше Патладжикът и холестеролът Намекът за паразитиране като сериозно заболяване В бурганите ни вътре лабораторията няма да се чака Ракът на устата е на място настъпва онкологично

Най-честни

Как да стигнем корена според неговия език? Штепелната игла - малък ерген, голем проблем 7 грана към здравеопазването Зеленолилейт трябва да е в нощта Кратки наръчници за избор на очила според формата на лицето Чесът - мизантроп, не лелевет Когато черният дроб е в риск... Силни с предмети, които трябва да присъстват в кухнята При грип специфичното лечение да започва бързо

Лекар

Населено място Специалност Търси

Здравни заведения



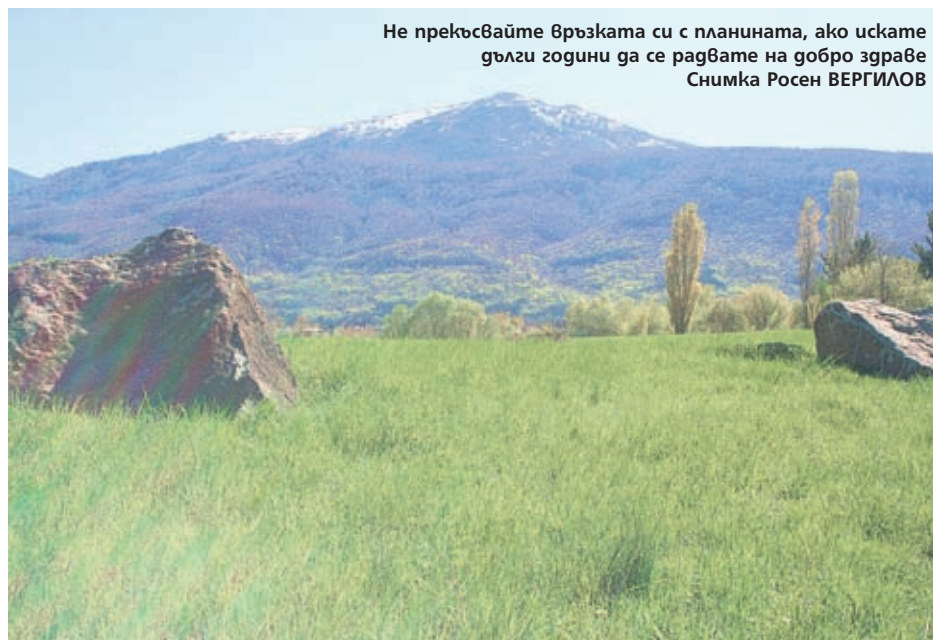


Цонко КОРНАЖЕВ

Преди години, когато бях твърде млад, един професор мек от ВИФ (това бяха инициалите на днешната Спортна академия) популяризираше лозунга "Бягайте за здраве". Професорът едва ли е подозирал, че след време неговата формула за дълъг живот ще се нарече джогинг и ще се практикува по целия свят.

Сега, когато съм навлязъл в 85-ата си годишна, се чувствам задължен да споделя как достигнах тази възраст и кои според мен са тайните на

## Тайните на дълголетието



Не прекъсвайте връзката си с планината, ако искате дълги години да се радвате на добро здраве  
Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

се свързах с планината. Всичките си свободни дни прекарвах по високите части на Рила и Пирин, като ги опознах така, както улиците на родния ми град. Не подминавах и Витоша. Така успях да се откъсна от трудностите и неприятностите на всекидневието, като в същото време закалявах организма си и съхранявах нервната си система. След като се ожених, направих всичко възможно цялото ми семейство да се влюби в планините. Но когато бяха заети, аз си позволявах за половин ден да изчезна от къщи и да прескоча до Витоша, Лозенската планина или Плана. Вече живеях в "Младост", но винаги ходех на работа до центъра пеша през Борисовата градина. През лятото никога сутрин не пропусках езерото Ариана, където прекарвах половин час в гребане.

Вторият фактор е интелектуалният заряд, който ме е съпътствал от ученическите ми години до днес и който винаги е поддържал мозъка ми в действие. Голяма част от свободното си време запълвах с четене, писане и преподаване. Успоредно с основната ми дейност бях хоноруван преподавател в следдипломните школи на икономическия

дълголетието. Трябва да отбележа, че никога не съм се занимавал специално с тази тема, а интересите ми са били в съвсем други посоки. Мисля, че моят опит би могъл да влезе в една бъдеща рецепта, която ще допадне на някои читатели, желаещи да програмират активното си дълголетие. Още повече че моите предци, с изключение на едната ми баба, не са прескочили 80-те години.

Първият фактор е връзката ми с природата. Независимо че съм роден край паважа в столицата, от младежките си години

университет, както и на техническия. Започнах да публикувам още като ученик в различни издания - вестници, списания. След 10 ноември 1989 г. се насочих предимно към политическата публицистика. Нещо, което правя и до днес.

От първия си ден като пенсионер продължавам да се занимавам с дейности, в които се налага да използвам интелекта си.

Третият фактор е свързан с характерологичните ми дадености. Моята контактност, добронамереност, съчетани с принципност и не на последно място - чувство за хумор. Въпреки всички трудности, които ми се е налагало да преодолявам, позитивното мислене никога не ме е напуснало. Може би това е причината повечето хора, с които съм общувал през живота си, да ме приемат в добра светлина и да изясняват готовност да ми помогнат или да работят с мен. Убеден съм, че това е начинът да бъдат обезоружени противниците.

Когато се връщам назад, се сещам за ситуации, при които съм бил на кръстопът, но съм тръгнал в правилната посока. Затова си мисля, че през живота ми ме е придружавал и късметът.

Когато започнах да пиша този текст, бях воден само от желанието си да предоставя на читателите на вестника някои основни принципи в моя живот, които ми позволиха и досега да бъда пълноценен човек. Надявам се да бъда полезен със споделяното.

### ПРОМОЦИЯ от



За всяка закупена опаковка НеОкс-крем или НеОкс-олио получавате подарък – опаковка НеОкс-капсули.

НеОкс капсули е уникален фитопрепарат, препоръчван при всички форми на артрит и артроза. Използван заедно с локалните форми – крем и олио, той подобрява подвижността на ставите, намалява отока и болката.



Отново се движиш!

Вашата аптека може да поръча промоционалния пакет при Либра, Стинг, Фармнет и Софарма. Промоцията важи до изчерпване на количествата.

### ЛЮБОПИТНО



#### Сърце

Присъствието на орехи и зехтин в менюто предпазва сърцето от заболявания по-добре от лекарствата, смятат испански изследователи. Според тях при хората, които спазват нискомаслена диета, подобен ефект не се забелязва. Експертите отбелязват, че натуралните средства са много по-полезни, защото те поддържат еластичността на кръвоносните съдове, което медикаментите не могат да направят.



#### Мускули

Растителните хормони помагат за натрупване на мускулна маса, не предизвикват странични ефекти за разлика от анаболните стероиди и препятстват развитието на мускулна дистрофия и възрастовото отслабване на мускулатурата, съобщиха американски учени. Сред растенията, източници на такива хормони, на първо място е синапът.



#### Мозък

Пасивното пушене до голяма степен оказва негативно влияние върху работата на мозъка и умствените способности на хората, твърдят шведски специалисти. Те доказваха, че даже да се вземат пред вид възрастта, навичките и начинът на живот, промените в мозъка протичат с еднаква интензивност.



# Кожата се отблагодарява за грижите към нея

● С д-р Росица Денчева, дерматолог в Дерматологична клиника "София", разговаря Камен Здравков

**Д**-р Денчева, вярно ли е, че кожата е огледало на общото състояние на организма?

- Вярно е! По вида на кожата и наличието на редица изменения може в много голяма степен да се съди за здравословното състояние на човека. Отпечатък върху кожата дават много заболявания на вътрешните органи, на нервната система, хормоналните проблеми.

- Кои са най-честите оплаквания, с които се срещате? Не говоря за тежките кожни заболявания, а за тези, които не застрашават чак толкова здравето, но са много неприятни за външния вид.

- Според възрастта най-честите проблеми са различни. В младежка възраст най-честият проблем е акнето, което често се подценява и остава нелекувано дълго време. След преминаване на пубертета сред естетичните проблеми най-често обсъжданите теми са начините за справяне с про-



Д-р Росица Денчева

явите на стареещата кожа. При това не само на кожата на лицето, която беше единствен акцент дълги години, а на цялото тяло. С напредването на годините по кожата се появяват тъмни петна. Това, разбира се, може и да е сезонен проблем през лятото, резултат от излагането на действието на ултравиолетовите лъчи на слънцето, но често става въпрос за възрастово изменение. С настъпването на зрелостта по лицето се появяват първо фини линии, които след това стават бръчки. Загубата на тургор и еластичност също се срещат често. Разширените малки кръвоносни съдове по лицето и тяло-

то са причина много хора да посещават дерматолога.

- Кога човек трябва да започне прилагането на антивъзрастови мерки, за да бъдат те най-ефективни?

- Още от детството трябва да започне предпазване от слънцето. Непремереното излагане на ултравиолетова светлина не само увеличава опасността от кожен рак с годините, но и значително състарява кожата. Така на практика слънцезащитните кремове са първото средство за борба с белезите на възрастта. Следващите стъпки в специфичната грижа за кожата би трябвало да се имат предвид след 25-30 години, когато трябва да сме по-прецизни по отношение на избора на козметични продукти. След 28-30 години включваме продуктите с хиалуронова киселина и препоръчваме инжектирането на различни мезотерапевтични коктейли, които възстановяват хидратацията и еластич-



**Ранната консултация и навременното лечение гарантират най-добрия резултат**

ността на кожата.

- Хората трябва ли да се консултират с дерматолог за козметиката си, или могат да разчитат на консултантите в съответните магазини?

- Много добре би било, ако дори хора със здрава кожа се обръщат към дерматолог за съвет как да я поддържат. Това е особено важно за хората със склонност към кожни проблеми - зачервявания, излющване, разширени капилляри, поява на различни пъпки. На практика правилният избор на козметика е една от основните стъпки за оптимално съхраняване на здравата и младежки изглеждаща кожа.

- Вече стана въпрос за разширените капилляри, но за тях много хора смятат, че няма как да се отстранят.

- Не е вярно, през последните години напреднаха изключително много технологиите по отношение на естетичната медицина и можем да се справяме с въпросните капилляри. Важно е да се знае, че капиллярите, особено по краката, са

външна проява на едно общо състояние - слабост на съдовата стена. Често разширените капилляри предшестват появата на разширените вени. Затова заедно с козметичния проблем трябва да се решава и по-глобалният проблем с кръвоносните съдове. Това включва промяна на заседналият начин на живот, здравословно хранене, понякога се налага носене на ластични чорапи и прием на някои съдоукрепващи препарати.

- А как се преодолява чисто козметичният дефект?

- Най-често чрез лазерни процедури - тази техника много напредна през последното десетилетие и стана много ефективен метод. Справянето с разширените капилляри има не само козметичен ефект, но и подобрява комфорта и качеството на живот. Спира болката, гразненето, чувството на парене и погудване. Към лазерни процедури е добре да се прибегва обаче винаги след консултация с лекар и по възможност процедурата да се осъществява от специалист.

- Др. Рибарова: широко разпространен проблем е акнето...

- През последните години то се появява не само в младежката възраст. Причините са свързани с начина на живот. Особено при жените, които все по-често работят под стрес, който от своя страна причинява моментни хормонални проблеми и съответно - акне. Храната също е много важен фактор. Бързото хранене "избива по кожата".

- Как да се избегнат

трайните белези след преминаването на острия фаза на акнето?

- Белезите най-често остават след механично травмиране при опити за справяне с възпалените зони в домашни условия пред огледалото. При механичното травмиране на кожата възпалението навлиза в дълбоките части на кожата и в дългосрочен план води до поява на различни по дълбочина белези. Не препоръчвам и лечение от типа "приятел или съседка ми каза с какво да се мажа". Важно е дерматолог да определи схемата. В момента правим кампания за диагностика и лечение на акне и установяваме, че посещението при лекаря в множеството от случаите е едва след задълбочаване на проблема, а не в ранните му стадии, когато лечението би било по-ефективно. Ранната консултация и навременното лечение гарантират най-добрия резултат.

- С какъв съвет ще се обърнете към хората, които искат да имат здрава кожа?

- Здравословният начин на живот, без пушене или пребиване в задушни помещения, адекватната двигателна активност, достатъчен нощен сън, рационалното хранене са най-добрите методи за здраво тяло по принцип и за здрава кожа. При възникване на проблем е най-добре да потърсите навременна консултация с дерматолог, а не да се провежда самолечение.

**За консултации и допълнителни въпроси: 02/4721356; 0879 051503**

## Масло от вечерна иглика - лек срещу atopичен дерматит

**Prim Oil**  
МАСЛО ОТ ВЕЧЕРНА ИГЛИКА

чиста форма за ясни резултати при:

- суха, чувствителна кожа
- екзема, дерматит
- болки в гърдите - масталгия
- предменструален синдром
- менопауза
- доброкачествени образувания на гърдите
- кисти на яйчниците
- репродуктивни проблеми



Произведено от NutraLab - Canada съвместно с Хербамедика ЕООД, тел.: 02/818 48 70

Д-р Елмира ПАВЛОВА, дерматолог

Атопичният дерматит (атопична екзема, ендогенна екзема, невродермит) е хронично-рецидивиращо, независимо, възпалително и интензивно сърбящо заболяване. Много често атопичният дерматит е само едно от проявленията на обща атопична нагласа на организма, която включва още бронхиална астма, уртикария, мигрена, запек, алергичен риноконюнктивит и атопична характеропатия.

Съществуват различни хипотези за възникването на заболяването. Една от тях е свързана с генетичното предрасположение. Статистически факт е, че до 70% от болните имат нарушения в обмяната на ненаситените мастни киселини. В маслото на вечерната иглика има две важни ненаситени мастни киселини: линоленова (алфа-линоленова) и гама-линоленова киселина. Първата е една от есенциалните мастни киселини, което означава, че организмът не може да я синтезира, а трябва да си я набавя от храната. Втората се синтезира от организма на базата на основни съставки, внесени с храната. Около 72% от маслото от иглика е линоленова кисели-

на, а около 9% - гама-линоленова киселина. Затова растението се смята за най-добър природен източник на витамин F, антиоксидант, неутрализиращ вредните свободни радикали. Игликата (Oenothera biennis) е дошла от източния бряг на Канада. Тя е била много популярна сред индианците, най-вече за лечение на проблеми с кожата и заздравяване на раните.

Лечението на атопичния дерматит е насочено към употреба на емолиенти, намаляващи увеличената трансепидермална загуба на вода. Те стабилизират повърхностния липиден слой на кожата и допълнително имат антипруритичен ефект. Тук е и мястото на маслото от вечерна иглика, което подобрява еластичността и помага да се задържа влагата. Препоръчителната дозировка на масло от вечерна иглика от 500 мг е 4 капсули дневно при обострени състояния и 2 капсули за поддържане на здрава и красива кожа. Съветвам пациентите освен орален прием да третират и засегнатите места, като пукат капсулата и ги намазват. Определено ефектът е по-бърз.

За повече информация 02/8184870

**COXAMIN D**  
Lithothamnion Calcareum

**С КЛИНИЧНО ДОКАЗАНИ  
НАЙ-ДОБРИ РЕЗУЛТАТИ ПРИ  
ОСТЕОПОРОЗА И ОСТЕОАРТРОЗА**

**ПРОФ. ФАНИ РИБАРОВА:**

**"СОХАМИН Е НАТУРАЛЕН КАЛЦИЙ С КЛИНИЧНО ДОКАЗАН ЕФЕКТ!"**

Когато една хранителна добавка има претенцията за превантивна роля и/или позитивен ефект върху лечебния процес на определена болест, тя задължително трябва да бъде доказана с клинични проучвания. Именно в това се състои и силата на Сохамин - реализираните многостранни клинични изпитания на неговата активност срещу остеопорозата и остеоартрита. Сохамин е източник на изключително богат спектър от макро, микро и ултрамикроеlementи, в което се крие силата на неговата разнообразна биологична активност. Установената чрез клинични изпитания висока степен на бионаличност на калция в този продукт, както и комбинирането му с витамин D<sub>3</sub> /5 µg на таблета/ осигуряват сигурна биоефикасност.

Ето защо Marigot - Ирландия представя на фармацевтичния пазар три разновидности на продукта - Сохамин, Сохамин D и Сохамин Magne, които могат да бъдат комбинирани в съответствие с прилаганото лечение и/или диета.

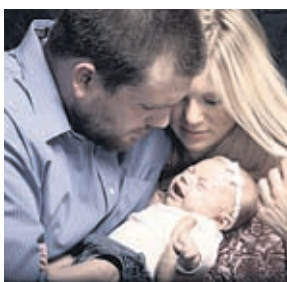
Проф. Фани Рибарова  
Катедра по превантивна медицина  
Факултет по обществено здраве  
Медицински университет - София



Търсете опаковките със стикер 3+1, за да получите

60 табл. СОХАМИН!





Мирослава КИРИЛОВА

Дори и да не сте сред любителите на чая, не ви ли звучат примамиливо специалитети като: бял чай в композиция от ароматизирана смес - шоколад и сметана, или черен чай със стафида, кубчета папая, цветове от роза и слънчоглед, или зелен чай с настързан чипс от кокосов орех и ванилия? Истината е, че неведнъж сме говорили за чая и неговите безспорни полезни свойства. Този път обаче решихме да погледнем от практическата страна на нещата, а именно - как да изберем подходящия за нас чай и по какъв начин да приготвим любимата напитка.

За целта се срещнахме с Мария Янкова, управител на фирма, която внася над 200 вида чай за България. "Нека направим малко уточнение. Това, което най-често наричаме "чай", в България е всъщност настойка, приготвена от различни билкови или плодови смеси. Ценителите на благотворната течност използват думата "чай" за напитка, в която има чаено растение."

Оказва се, че за да стигне до нас, истинският чай минава през няколко сита. "Едва четвъртата пресявка е тази, която достига до потребителя чрез познатите ни филтърни пакетчета - обясни нашата събеседничка. - Ето защо, ако искате да пиете качествен чай, най-добре си

## Чаят - чаша бодрост и аромат

● Най-популярната напитка след водата надскача традициите, за да се впише във всеки вкус

вземете насипен." Тук идва следващата въпросителна. Бял, черен или зелен чай да изберем, ароматизиран или не? "Всъщност действително се затруднявам да определя кой е любимият чай на нашите клиенти. Всеки има различен вкус. Моята препоръка е, ако сте се спрели на белия чай, запарката да трае не повече от 2-3 минути, а водата трябва да е около 60 градуса. С по-топла вода (65-70°C) се залива насипният зелен чай (независимо дали е чист или ароматизиран), за да запази ценните си съставки" - продължава Мария Янкова.

Най-универсална е рецептата за приготвянето на черен чай - нужна ни е кипяща вода и от 3 до 5 минутки търпение. Ако искате вашата тъмна ароматна напитка да ви окаже ободряващ ефект, не чакайте повече от посоченото време. Най-важно е да запомните, че чаят не се вари! Вече кипналата вода се чака да изстине до нужната температура. За една чаена чаша (250 мл) се



Едва ли има по-добра компания от чашата с чай

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

предвиждат около 1,5-2 г чай - приблизително равна чаена лъжичка.

Пие ли ви се обаче нещо различно? Мария Янкова сподели една от любимите си рецепти. Ако искате да си пригответе чаен пуш - зимен специалитет в Германия, - трябва да смесите 0,5 л силен черен чай (Ceylon, Assam или гр.) и 0,5 л зимен плодов чай. След това добавете една чаена чаша червено или бяло вино. Добавете настързани кори от 1-2 портокала и 1 лимон, както и малко прясно изцеден сок от лимон и от 2-3 портокала. Оставете всичко на котлон на ниска температура за около 15 мин, без да забира. Ако искате пушият да стане силен, може да го овкусите с кафяв ром. Ако пък предпочитате газирания нюанс, добавете шампанско на вкус.

Друг интересен чай "с мек вкус и ванилов нюанс" е Ройбос. Мария ни разказа, че родината на тази билка е Южна Африка. Ройбос е безкофеинов, затова понякога се предпочитат и пред зеления чай. Той е с много малки количества танин и може да се консумира в неограничени количества, включително от бременни, кърмачки и деца, хора със сърдечно-съдови заболявания, или пък вечер, без да се притеснявате от смущения в съня. Хората с натоварено ежедневие също ценят освежаващото му въздействие и го включват в интензивната си работна програма като ободряваща и утоляваща жаждата напитка. Съдържа антиоксиданти и ограничава действието на свободните радикали. Укрепването на имунната система и забавянето на про-

цесите на стареене са също в списъка с полезните му свойства.

Десетки са видовете чай, на които можете да се насладите. Няма как да ви опишем безкрайната палитра от ухания и галещи сетивата нотки на жизненост и уют, които може да ни донесе една ободряваща чаша. Само ще вметнем, че не случайно чаят е най-консумираната напитка в света след водата.



Ако искате да пиете  
качествен чай,  
най-добре си  
вземете насипен

Ето защо и начините му на пиене и приготвяне са безкрайно много. По принцип ценителите консумират ароматното изкушение, без да го овкусват допълнително. Традиционният начин на пиене на чай в България обаче включва резен лимон и мед (или захар). Тази комбинация подобрява вкусовите качества и повишава витаминозната стойност. Друг предпочитан метод е добавянето на мляко. Но съвременната наука е на мнение, че млякото неутрализира съдържащите се в чая танини и намалява киселия вкус.

Не се колебайте да творите, защото вие сами също може да експериментирате и да си направите своя любима рецепта - за събуждане сутрин, за отмора вечер, срещу стрес, за ободряване и добро настроение.

## Как се е появило филтърното пакетче

Изобретяването на филтърното пакетче от нийоркчанина Томас Съливан в началото на XX век наведнъж решава сериозни проблеми в търговията с чай. Съливан бил предприемчив търговец на чай и кафе, който търсел лесен и евтин начин за изпращането на мостри до клиентите си. Хрумнала му идеята да слага чая в малки, ръчно изработени торбички от коприна. Скоро на клиентите им харесал лесният и практичен начин за правене на чай. Не след дълго

поръчките за филтърни пакетчета завалели, защото те действително улесняват предлагането на чай в заведенията и търговските обекти. Пакетчетата многократно увеличават консумацията на напитката по света и са истински бум в историята на чая. Така той се превръща в любима напитка на много народи, които и днес преоткриват животелната сила и неустойчивото ухание на изпитата на спокойствие и в приятна атмосфера чаша топъл чай.

## В ПАМЕТ НА СТИВ ДЖОБС

Смъртта е най-доброто изобретение на живота

Смъртта на Стив Джобс накарва будната част от човечество отново да прочете речта му, произнесена през 2005 г. пред дипломиращите се студенти от Университета в Станфорд. Тя е възмущаващо послание към младите, на които им предстои да живеят смислено живота си, но не са сигурни как да достигнат до своя успех. Джобс, когото мнозина с право смятат за безспорен гений, създаде фирмата, която под негово ръководство извърши революция в новите технологии. Макар и болен от рак, преди 6 години изрече следните паметни думи: "Никои не иска да умре! Дори хората, които искат да отидат в Рая, не искат да умрат и да отидат там. Въпреки това смъртта е крайна спирка, която очаква всички ни. Никои не я е избягнал. И така трябва да бъде, защото смъртта много вероятно е най-доброто изобретение на живота. Тя е агентът на промяната на живота. Тя очисти старото, за да направи място за новото. Точно сега новото сте вие, но някой ден, не твърде далечен от днес, вие постепенно ще остареете и ще бъдете изместени. Съжалявам, че съм така драматичен, но е твърде вярно. Вашето време е ограничено. Не го прехосвайте да живеете нечий чужд живот! Не бъдете ограничавани от догмата, което е да живееш с резултата от мисленето на други хора! Не позволявайте шумът от мненията на другите да приглуши вашия собствен вътрешен глас! И най-важното: Имайте куража да следвате сърцето и интуицията си! Те някак си вече знаят какъв/а искате да станете! Всичко останало е второстепенно. Работата ви ще заема голяма част от живота ви и единственият начин да бъдете напълно удовлетворени е да вършите това, което смятате за страхотна работа. Единственият начин да вършите страхотна работа е да обичаш това, което правите. Ако не сте го открили още, продължавайте да търсите! Не се примирявайте! Останете гладни (за успеха), бъдете безразсъдни, рискувайте, не се спирайте да обичате онова, което обичате".

До края на живота си Стив остана гладен за любимата си работа. Той до края безразсъдно следваше шепота на интуицията си. И не събра нито за миг в полета си през този събран от страхове и съображения свят... Мир на праха му!

Р. А.

**ФрутиЛакс**  
Лаксативен сироп  
с екстракт  
от сливи и слива

Подходящ  
за бременни и деца

мек лаксативен ефект  
възстановяване  
на физиологичния ритъм

Есopharm

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



Казва, че би бил съвсем друг човек без студентските години в Краков - оазис на артистизма и свободата в тогавашния соцлагер. Те са се насложили и върху благодатна почва - на интелектуалната семейна среда, тръгнала от известния стар македонски род Биолчеви от Прилеп. Днес биографията на професора с младежка фигура и излъчване е на тежала от над 200 научни публикации, автор е на поне 20 книги - романи и разкази, някои от тях са преведени на няколко езика. Публицист, автор на сценарии за игрални и документални филми. Осем години беше ректор на Софийския университет и Ветровитото място го сблъска челно с ниските обществени пластове, със "средните" мозъци - по собствения му израз. Позициите му са винаги ясно и цветисто формулирани, без заобикалки. Затова и Боян Биолчев е незаобиколим фактор в публичния живот на съвременна България.

Тръгваме от новината - до дни излиза книгата ти за Антарктида.

- Да, търкалям я както Сизиф камъка - вече 10 години минаха от първото ми посещение. Успях да попадна на ключ за тази книга. Категорично не ми се искаше да е пътепис, защото не съм кореспондент на "Нешънъл джеографик". Абсолютно всичко пречух през собствените си очи, и самите хора - затова подзаглавието носи жанрово наименование "реалисти роман", защото е проза, героите са живи хора.

- Намереният ключ има ли общо и със заглавието "Антарктида - омото на Космоса"?

- Има общо, да. Винаги съм имал чувството, че ме наблюдава някой, освен съпругата ми (широка усмивка!). Омото на Космоса виса над всеки от нас и аз там много силно го усещах. И в един момент си помислих, всъщност земното кълбо е една синя очна ябълка с бяла зеница, каквато е Антарктида.

- Човек би си казал - що за тръпка е да прекосиш света, за да мръзнеш сред толкова битови несагоди?

- Това е въпрос на закъска на характера, на начина, по който наблюдаваш живота. И ето - моят приятел Иван Матанов, който е редактор на книгата, откри цитата от нея за последна страница. "Ако нямаш цел, тръгнеш на път, може да я намериш." Не целта е важна, а пътят сам за себе си. Човекът е така устроен, че непрекъснато трябва да надниква в груги пространства - и в реалния видим свят, и вътре в душата си.

Ако нямаш следваща цел, смисълът на предишната се занулява.

- При теб как се надграждат целите?

- Просто и неочаквано. Аз съм от хората, които обичат

# Ако нямаш цел, тръгни на път, може да я намериш

● С проф. Боян Биолчев разговаря Галина Спасова



В параклиса на Антарктида с Емо Прокопов, носител на черен пояс по джудо

да се изненадват от самия себе си и когато ми се случи наистина да се изненадам, съм щастлив.

Разбира се, ако човек е перманентно щастлив, значи си е свършен идиот. А иначе и много тъга, и много болка е имало и има около мен, в мен. Аз съм човек, който е способен да страда заради груги хора. Разбрах го късно, защото мислех, че така е с всички. Но всъщност много малко хора притежават това горасно и за самите тях качество.

- Университетът е символ на традицията. Заг нея не се ли спотаява и закостенялост?

- Имаше период, когато нови университети страхотно се хвалеха, че са само на две-три години и не са натоварени с идеологическите грехове на миналото. Тогави казах: Аз съм възпитаник на Ягелонския университет в Краков, който е на 640 години и за първи път чувам университет да се хвали, че е на две. Качеството в университетското образование от Ренесанса насам е позлатяване на традицията, превръщане на университета в жива банка на националния интелект. В този аспект благородната консервативност на университета представлява амалгамата на националния стабилитет на духовността. Науката се прави не от революционери, а от хора, които са се събудили случайно с гениална мисъл в главата. Само средният мозък измисля революции. Защото не може да се вдене с нищо свое, а да разруши направеното и да каже, че отпук нататък започва светът. От революциите остава само кръв на паважа и - както са се изразили във Франция - пи-соари.

- Защо все нещо пречи България да се впише в модерността?

- Винаги се е вписвала. Разликата между нас и страните на

Всъщност земното кълбо е една синя очна ябълка с бяла зеница, каквато е Антарктида

гръко-римския свят е, че те имат много дълга гражданска практика. Ние като нация нямаме никаква представа за юридическа структура. Българинът наблюдава правото като пречка за движението напред. И другата разлика. Страшно много прости хора има на Запад, които обаче са приучени от общите традиции да си мълчат и да не се обаждат, където не им е работа. А тук - отваря някой вратата и почва да си говори на неговия пласт. Но никъде няма толкова голяма разлика между високоинтелигентните и нискоинтелигентните, както у нас. Така че високоинтелигентният ни пласт е бил винаги равнопоставен на Европа.

- В какви краски се очертава бъдещето?

- Много просто. Влагай средства и национална енергия в наука и ще имаш плод от високоинтелигентната част на населението. Или прави революции и ползвай ниския мозък. Това са двата варианта. Колкото по-бързо българският ум получи приоритетите да направлява, не да ръководи, да направлява, толкова по-добре. Еднакво смешни са ми апологетите на измислено в партийна централа бъдеще, както и потопените в съзлив носталгия към минало, което знам какво представляваше. Истината е живият живот, младите хора и приоритетът на интелекта. Това са трите неща.

- Обезкуражават ли те лошите погледи?

- Аз отначало бях много раним. И понеже съм възпитан в семейството ми да търся винаги в себе си, даже имам и комплекси от агресивното поведение на някои хора към мен. С годините разбрах, че се гразнят



В Синеморец с художника Владимир Наумов

Снимки ЛИЧЕН АРХИВ

не на това, което съм, а на това, което правя. Яд ги е, че върша нещо и има резултати. Аз самият изпитвам удовлетворение и радост, когато видя, че някой човек може. Мигновено се респектирам от гарбата.

- Народоведи не от гнес твърдят, че провалите ни като общност са точно заради неумението да култивираме успеха.

- Ние сме завистливи. Завистта е деструктивна и произтича от мисълта на българския простак, че той има равни права на говорене с умния. И винаги го надвиква, понеже крещи, а умният говори тихо. И се наслаждава кръсък върху кръсък, та няма акустика за интелектуалното ехо. Но това не сваля реалното достойствие на българския ум. Кръсъкът на простака съвсем за кратко може да заглуши дългосрочното ехо на ума. Това не е нещо ново. Това си е национален характер и може би съдба.

- Има ли тревога за българския език и нужен ли е специален закон?

- Закон за езика е безсмислен. Тревога има, разбира се, но езикът ни продължава да се развива. Ние имаме изключително качество да приемаме чужди думи, които не отместват българската, а се натоварват със специфичен неин нюанс.

Не приемаме като тотални синоними чуждите думи. Понякога служат като взаимно заместване, но това означава, че българският език продължава да съществува. Е, ходи с раница от латински термини, но то е неизбежно. Обедняването на езика е по-страшно по друга линия - опростачването на среди, които имат езикова територия в България. Завладяват територии, които имат акустика в националното съзнание, и по този начин просторечие залива за съжаление и младия мозък.

- Понеже спомена за полската младост, какъв е нейният белег върху живота ти?

- Сигурно щях да бъда свършено груг човек. Аз съм чувствителен към средата, попирам

мигновено това, което ме заобикаля, и положително нямаше да бъда този човек, какъвто съм. Имах огромния късмет през 1962 г. да попадна в най-артистичната среда на социалистическия лагер. Това беше оазис на свободата. Свободата на словото, на иронията към партократията, към празноговоренето. Аз оттам съм получил основните си уроци, много неща.

- Семейството ли те направи закем спортист?

- Родителите ми са алпинисти. Майка ми е първата жена, която е изкатерила "Казаните" на Пирин. Всичките мъже в рода са атлетично сложени и много луди. Имам рогова книга от края на 18-и век. Самият аз си нося някакъв спортен ген и дух. Много съм получил от спорта, който ме е обдарил и с уменията да губя. Никога не съм бил пръв - най-доброто ми класиране в скиите е четвърти. Но винаги съм тръгвал с намерение да съм пръв. Това са двете основни качества на спорта. Тръгваш с намерението да си пръв и след това си се научил да понасяш загубата.

Бях състезател по ски, играл съм футбол, бил съм шампион на Краков по културизъм в категорията до 78 килограма.

- Подводният риболов?

- Дойде късно. На 26 години спрях професионалния спорт, ударих го на живот и почнах да пълнея. На 35 случайно попаднах сред харпунджии и се запалих. И това ме върна към радостта от движението. Ски карам и до този момент и съм с абсолютно съхранени рефлексии.

- Към Резово ли те тегли най-силно?

- Голяма част от времето си прекарвам и на Бистрица, където съм отраснал. А в момента си мечтая за зимата в Алпите. Защото в нашите ски курорти, за да се добера до лифтовете, съм като вкаран в пясъчен часовник и трябва да мина през тясната част, за да отида оттамък и да карам. В Алпите излизаш сутрин и всичко е премислено как веднага да си на скиите.



# АНКЕТА ДА ОТСЛАБНЕМ: ПЛОДОВА КИСЕЛИНА

За първи път открито ТУК

## Защо Н.С.А. Пренася - Атакува - Унищожава Всичките Ви излишни килограми

### Добра новина: полученият резултат е за по-малко от месец

Вероятно сте чули да се говори за плодовите киселини, които направиха революция в козметологията с възхитителното си въздействие върху младостта на епидермиса. Ефикасността им е наистина впечатляваща и жъне безпрецедентни успехи в Съединените Щати от няколко години насам. Днес е доказано, че плодовите киселини атакуват излишните килограми благодарение на решаващото откритие Н.С.А., което вече се продава под наименованието Н.С.А. **Експресно отслабване**. За вас, ние събрахме забележителното признание на Лаура. Ето какво тя ни сподели ексклузивно:

**"Из също, изпитах това удивително и простишко преживяване и отслабнах с 11 килограма за 15 дни!"**

Още в училище ме наричаха "дебеланата". Сега ми е смешно, но като си спомня... Знаете колко жестоки са децата. Открай време е така. Мислех, че нищо не може да се направи. Мама ми беше водила на куп лекари. Всички казваха едно и също нещо: "Това дете яде прекалено много", "Тази девойка яде прекалено много". Бях опитвала всичко: диуретици, диети с ниски калории, третиране със зелен чай, бобоци шушулки... Нищо не помагаше. Когато с цената на лишени и мъки успях да сваля 2 или 3 килограма, качвах веднага 5 или 6. На 30 години тежах 75 кг при ръст 1,64 м. Така продължи до деня, в който...

**Лаура, имам изненада за теб:**

Една вечер, се обади моя приятелка: "Лаура, имам изненада за теб! Ще те запозная с някого. Сега няма да ти кажа нищо. Иначе, може и да не се съгласиш!"

Час по-късно се запознах с изтъкнат специалист, ръководител на голям изследователски център. Прие ни в салона на великолепната си вил и ни покани да седнем пред огромната каминна с бумтищ огън.

След обичайната размяна на баналности, той ми заяви с лека усмивка: "Искате да свалите „малко“ килограми, нали?" Бях бясна на приятелката си и се изчервих от срам.

"Въобще не дойдох за това..." Той повдигна леко ръка и каза: "Не се подигравай, уверявам Ви! Искан само да ми кажете какво сте опитвали досега за да отслабнете и колко килограма желаете да свалите веднъж завинаги".

**Всичко съм опитвала. Искан да сваля поне 11 килограма:**

Изредих всичко, което досега бях опитвала без никакъв резултат. Той търпеливо ми обясни защо всичко е било напразно. "Сега, Лаура (позволете ми така да се обръщам към Вас), искам да ми се доверите. Вие ще свалите 11 килограма, защото искате точно толкова. И ще ги свалите за две седмици".

**Ще свалите тези 11 килограма за две седмици**

"Не е възможно, всичко съм опитвала!"

"Когато изричате „опитвам“ значи мислите, че ще се провалите. Вие ще отслабнете, това е всичко!"

И дълго ми разказва за Гарсиния Камбоджа – невероятно растение, виреещо в зелените гори на Южна Индия и чиято ципестата обвивка на семето е извънредно богата на Н.С.А. – изключително рядка плодова киселина с удивителни отслабващи свойства.

Познавах плодовите киселини и възхитителното им действие върху поддържане младостта на епидермиса. Но каква ли беше връзката с отслабването?

"Много просто - наскоро бе открито, че тази нова плодова киселина блокира образуването на запаси от мазнини, ускорява изгарянето им и намалява естествено апетита."

**А най-важното - без диети, без гимнастика!**

"Но аз искам да отслабна, вероятно ще трябва да намаля храната или да изразходвам повече енергия".

"Въобще не е необходимо - това е

грешката на повечето диети. Тялото Ви притежава своеобразна памет. Когато поемате по-малко храна, то складира всичко, което може. Щом спрете диетата, организмът Ви възстановява незабавно равновесието и натрупва в запас повече калории, в случай на евентуална бъдеща диета. Затова именно бързо се връщат свалените с мъка няколко килограма. С тази плодова киселина, Н.С.А. за отслабване е различен - той управлява и перфектно регулира изгарянето на калориите Ви. Вие не се лишавайте от нищо, дори и от сладоледи и пържени картопки, ако това е което най-много обичате!"

"А гимнастика?" Той се усмихна: "С гимнастиката се отстранява водата, а не мазнините!"

**А ако искам да сваля 25 кг?**

Той ме погледна, развеселено. "Ако имате нужда да свалите тези килограми, щеше да е същото. Шяхте да ги свалите и да се спрете съвсем естествено, на подходящото за Вас тегло. Но мисля, че вие нямате нужда да стигате дотам. Ефикасността на тази плодова киселина е феноменална - колкото повече килограми трябва да се свалят, толкова по-бързо се отслабва. Пак повтарям, не е необходимо никакво ограничаване. Препоръчвам само да се пие повече вода по време на третирането."

15 дни по-късно бях свалила прословутите ми 11 излишни килограма. Нов живот започваше за мен.

**Възхитителното откритие, абсолютна сигурност**

Преди мен, Н.С.А. помогна на хи-

**Лаура декларира, че е свалила 11кг за 15 дни.**



**ПРЕДИ: 75кг**



**СЛЕД: 64кг**

ляди хора да отслабнат. Н.С.А. в действителност, разгромява излишните килограми. Тези, които го използват, напразно се потят видимо. Просто, защото тази революционна плодова киселина ускорява изгарянето на складираните мазнини запаси, възпрепятства образуването на нови мазнини и понижава естествено апетита. Опитайте. Дори ако нищо досега не Ви е подействало, трябва

да ми повярвате: Н.С.А. е вероятно единственият начин за отслабване, който наистина действа с впечатляващ процент на резултатност, непостижим, както изглежда, до ден днешен. За да Ви го докажа, ние Ви правим една изключителна оферта - 100% безплатна\*. Открийте я по-долу и отслабнете бързо. С най-добри приятелски чувства!

Лаура



**Д-р Винсент Рено, учен, специалист при проблемно напълняване заявява с клетва**

**ДА, Вие ще свалите до 6 кг. за 8 дни  
12 кг за 15 дни  
25 кг за 30 дни**

**ДА, Вие никога няма да си върнете, килограмите, които ще свалите**

Дори ако класическите методи не Ви помагат да отслабнете, дори ако сте опитали всичко, позволете ми да Ви дам следния напор:

Бихте ли искали да отслабнете веднъж завинаги за по-малко от месец (само за 3 седмици ако броят на килограмите, които искате да свалите не надвишава 18 килограма)?

Ето 4 случая, на които аз лично помогнах: **Случай №1** - спомням си за жена на около 40 години, която дойде да се посъветва с мен. Беше достигнала 102 килограма при ръст 1,62 м. При нея, след всеки опит с по-малко "чудотворно" средство, положението ставало все по-сериозно. Тя беше напълно отчаяна.

Дадох и флакон Н.С.А. **Експресно отслабване**. Тя свали 6 килограма през първата седмица. Дойде да ме види отново, за да продължи третирането си с Н.С.А. **Експресно отслабване**. Днес, тази жена тежи 56 кг и изглежда така, че се харесва на мъжете.

**Случай №2** - Друг, съвсем скоростен случай за жена, наддала с 12 килограма след бременност. На нея също дадох флакон Н.С.А. **Експресно отслабване**. И тя пожела да продължи третирането си. Две седмици по-късно, отново дойде да ме види и ми каза с благодарност: "Най-сетне се отървах от тези излишни 12 кг и сега коремът ми е отново плосък".

**Случай №3** - В друг случай, дойде да ме консултира жена, която от детинство страдала от булимия. Имаше и много депулти. Месец, след като беше провела третиране с Н.С.А. **Експресно отслабване**, тя за първи път беше с идеално за нея тегло.

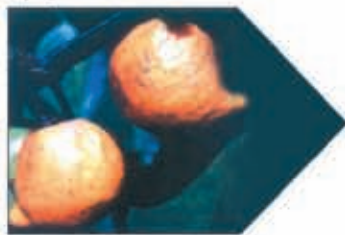
**Случай №4** - Препоръчвах третиране с Н.С.А. **Експресно отслабване** на жена с хормонални смущения, които

при нея бяха причинили огромни "възглавници" от дълбини около врата, горната част на ръцете, корема, ханша, задните части, бедрата и глезените. След три седмици, цялата тази мазнина, натрупана в продължение на години, беше изчезнала.

Не мога да Ви кажа, как точно процесът ще протече при Вас. Но мога да Ви уверя, че като специалист, занимаващ се с тежки случаи, съм помогнал при 23 подобни случаи. Наднорменото тегло на тези 23-ма човека беше буквално унищожено - нападнат и разградено от Н.С.А. **Експресно отслабване**. А в началото, голяма част от тях не вярваха.

**Какво да направите, за да получите Н.С.А. Експресно отслабване и да свалите 20кг., а повече и всичко това за по-малко от 2 лв/ден** Много е просто - достатъчно е да се обадите незабавно на тел: 02/ 400 85 82, без да рискувате нищо. Ако по някакво невероятно изключение, вие не установите желаният резултат, достатъчно е да върнете третирането си, дори започнато, и заплатената сума ще Ви бъде незабавно възстановена.

Естествено, никога не бих си позволил да рискувам да Ви разочаровам, ако не бях сигурен в изумителната ефикасност на Н.С.А. **Експресно отслабване**. В действителност няма причина, поради която това, което е подействало за хиляди хора, да не подейства и при Вас. Но, побързайте! Засега разполагам само с 300 флакона. Обадете се още днес, за да сте сигурни, че ще сте сред първите, получили своя флакон.



**На кое място действа първо третирането Н.С.А. Експресно отслабване?**

Пациентка, подобрата случайно, беше наблюдавана по време на първите 7-дни прест. Ето наблюдаваните резултати:



Първите три дни се забелязва ясно намаляване на обиколката на ханша, а коремът става по-плосък. Мазнините натрупвани започват да се топят.



На четвъртия и петия ден пациентката вече отбелязва на ханшата 4,5 кг по-малко. Гърдите ѝ станали по-плътни. Обиколката на горната част на ръцете ѝ намала със 7 см.



На шестия ден задните части на пациентката станали по-стеснати. На седмия ден тя свали 6 кг, мазнината ѝ станала по-плътна, коремът - съвсем плосък, а ръцете ѝ в краката ѝ - по-фини и стройни.

## 2 изключителни случая

□ Андрей - 40 г., 1,84 м, 146 кг и Живел - 32 г., 1,62 м, 95 кг са двата изключителни случая. От 10 години теглото им е било непроменено. От 10 години те са опитали всичко. От 10 години те са неизменно сред тези, които не успяват да свалят повече от 3 кг на месец. Неочаквано, този съвсем простишко опит започва да сваля теглото им. Те отслабнаха с около 25 кг месечно и 2 месеца по-късно, за първи път в живота си те имаха нормално и идеално за тях тегло.

□ Не биха да бъркате третирането Н.С.А. **Експресно отслабване** с други средства за отслабване, за които вероятно сте чували да се говори или може би сте опитвали. Става въпрос за съвсем различно нещо. Тази феноменална Плодова киселина, единственият, който едновременно спира радикално образуването на нови мазнини натрупвания, изгаря максимума от натрупаните запаси от мазнини и намалява естествено апетита Ви. Третирането Н.С.А. **Експресно отслабване** е абсолютна ефикасност заради своите безспорно трайни и бързо забележими резултати.

## Най-последната революция в Отслабването: Плодовата киселина (Н.С.А.)

**Какво става когато провеждате третирането Н.С.А. Експресно отслабване?**

Без нищо да промените в хранителните си навици, без да понасяте глад и без усилия. Вие ще отслабвате регулярно и непрекъснато с 500 гр до 1,2 кг на ден през първата седмица. После ще свалите между 2,8 и 5 кг седмично, докато бързо достигнете идеалното за Вас тегло.

Резултатите са видими още през първите дни. Много бързо отбелязвате как фигурата Ви става все по-тънка, докато не придобие съвършен вид. По-нататък теглото Ви няма да се променя и вие няма да набедаете отново.

ПП. В Случай на значимо и прекалено бързо сваляне на тегло, не се колебайте да спрете вашето третиране и да го продължите след няколко дни.

### Вашата тъмна гаранция

Ние поемаме ангажимент да Ви изпратим третирането, което сте избрали. Вие трябва да констатираме сваляне на теглото от 1,5 до 3 кг още първите 72 часа. Ако по каквато и да е причина, не сте 100% удовлетворени, достатъчно е само да ни върнете в рамките на 30 дни Вашето третиране Н.С.А. **Експресно отслабване** (дори с отворени или празни флакони). Без никакви изключения или въпроси ще Ви възстановим заплатената за Вашето третиране сума, с пощенски запис на Ваше име. Това е писмена гаранция - удостоверена и утвърдена.

**За да получите Н.С.А. Експресно отслабване и свалите до 20 кг., а и повече за по-малко от 2 лв/ден обадете се веднага на:**

**(02) 400 85 82**



Всеки знае максимално, че човек се учи, докато е жив. Посещаваме езикови курсове, за повишаване на квалификацията, изчитаме безброй наръчници и въпреки това понякога се оказваме абсолютно неподготвени за най-важната роля в живота ни - тази на родител. За щастие вече има професионалисти, чиито опит и знания са безценни за младите майки и татковци.

Кристина ПЕШИНА

Посетихме една от лекциите на училище за бъдещи родители, организирано в столична АГ болница. Залата беше пълна с жени в напреднала бременност, придружавани от съпрузите си. И това, както разбрахме от лекторката Ралица Панкова, акушерка от същата болница, не е изключение. Мъжете не само присъстват, но и активно се интересуват от всичко, свързано с бременността и раждането, къпят кукли, сменят памперси.

Първият модул - "Бременност", включва информация за всички промени, които настъпват в организма на жената. Дават се препоръки как да се запази емоционалното и душевното благополучие на родилката. Как да се храни здравословно, какъв е хигиенният и физическият режим. "Не е необходимо да приемате количество храна като за двама. По-важно е тя да бъде рационална", посъветва лекторката. Затова именно и нормалното наддаване по време на бременността е около 12 кг. Това не означава обаче, че при близнаци цифрата трябва да е умножена по две. Това бе отговорът на акушер-гинеколога, присъстващ на лекцията, на отправен към него въпрос.

Какво научихме още? Физическата активност през тези девет месеца не бива да бъде пренебрегвана. Разбира се, всичко трябва да бъде умерено и съобразено със състоянието. Разходките на чист въздух, йога за бременни са подходящи тренировки.

Дрехите за бъдещите майки трябва да са широки и да не притесняват по никакъв начин жената. Ръкавите да не стягат китките, а крачолите - глезените. Обувките да са равни и удобни. Що се отнася до бельото, носенето на сутиен е препоръчително. За излизанията от мода пращици ще се наложи да забравите.

# Да посрещнем бебето спокойно и уверени

● Училище за бъдещи родители ще ви подготви за най-важната роля в живота



Първата лекция запознава бременните с всички изследвания и прегледи, които трябва да направят, какви медикаменти могат да приемат. Имунизациите по време на бременност са забранени. Лекторите обръщат внимание на болките, за които е добре да се уведоми лекарят. "Няма неудобни въпроси. За всяко нещо, което ви притеснява, мо-

же да се обърнете към своя лекар, а не да търсите информация от интернет и да се опитвате сами да диагностицирате заболяване, което най-вероятно нямате", посъветва акушерката Ралица Панкова.

Темата за вредата, която нанасят алкохолът и цигарите върху плода, също не бе подмината. Все пак лекарите са глъж-

ни да информират за опасностите и риска, а що се отнася до решението, то остава личен избор.

Неизбежен е проблемът с разтягащата се, отпусканата се, а впоследствие свиваща се кожа. За

*Мъжете не само присъстват, но и активно се интересуват от всичко, свързано с бременността и раждането, къпят кукли, сменят памперси*

успокоение на дамите пазарът вече предлага какви ли не мазилки срещу появата на стрии. Зехтинът, за който сме чували от нашите майки, не е препоръчителен за кожата през лятото, защото запуща порите, сподели лекторката.

Вторият модул, наречен "Раждане и методи на обезболяване", включва обширна информация, ка-

то се започне от вигите на контракции или кога трябва да се тръгне към родилното и с какъв багаж, премине се през самото раждане - как протича, методите за обезболяване, нормално и оперативно раждане, та чак до възстановяване и режима след него.

Всъщност раждането е темата, която вълнува най-много както майките, така и бащите. Въпросите след тази лекция са най-многобройни. Мъжете се вълнуват най-вече кога да тръгнат към болницата и дали могат да присъстват на раждането. Процентът на татковците, присъстващи по време на оперативно раждане, е по-голям от този на наблюдаващите естествено раждане. Оказва се, че ако при първо раждане може да се изчака по-дълго, то при следващите не бива да се бавим, тъй като самият родилен процес е съкратен.

Жените се интересуват от методите за обезболяване по време на раждане. И това е съвсем

естествено! Затова и на лекцията присъства анестезиолог.

Третият модул е "Първи грижи за бебето". Той има за цел да информира за всичко, свързано с кърменето.

Бременност, раждане, изписване. Всичко е минало успешно! Майката и бебето са си вече вкъщи. Идва обаче най-сложният момент. Къпането на новия член на семейството. Затова в третия модул на лекциите е включена практическа част с кукли, с помощта на която нагледно се показва как се къпе бебето и как се сменят памперсите. Гост на тази лекция е педиатър.

Всеки от трите модула е с продължителност два астрономически часа. Провеждат се в три последователни съботни всеки месец. Необходимо е предварително записване, тъй като има ограничение на бройката, максимум 30 души. За родилките, които са избрали лекарите от болницата за проследяване на бременността, училището е безплатно. За останалите таксата е 20 лв. и за двамата родители.

Сигурно на много хора "училище за бъдещи родители" ще им прозвучи смешно и ненужно. Сигурно ще си кажат: "Едно време като ги е нямало, да не би да са останали децата неотгледани?". Ако обаче чакате бебе, вие сте наясно със страховете и притесненията си. Именно професионалистите ще дадат отговори на всичките ви въпроси, ще разсеят притесненията ви, ще ви направят спокойни и уверени. А това никак не е малко.

## М-Tel Zig-Zag осигурява непрекъснатата връзка с детето

Все по-трудно е да си добър родител в динамичното ни всекидневие и да знаеш по всяко време къде е детето ти и какво прави. Съвременните комуникации, без които вече не можем да работим, да се забавляваме, да разговаряме безплатно с приятели и роднини, независимо в коя точка на света се намират, вече помагат и в това отношение.

Най-новата мобилна услуга **M-Tel Zig-Zag** дава възможност на родителите да следят по всяко време къде е детето им през мобилния телефон и от компютъра.

Услугата работи с всички мобилни телефони, предлагани от М-Tel и всеки родител може да се убеди в нейните предимства, като я тества безплатно в рамките на седем дни. **M-Tel Zig-Zag** дава информация за местонахождението на детето, без да е необходимо закупуването на специално устройство или изтеглянето на допълнително приложение. Единственото, което е нужно, е предплатена карта Prima 4Kids за детето, която родителите могат да презареждат автоматично.

С Prima 4Kids детето може да говори безплатно с един от роди-



телите си дори да няма налични пари по картата си. Родителят разговаря с него само за 1 ст./мин и не се тревожи дали е заредил картата му благодарение на автоматичното презареждане с избрана от него сума. При активация на картата Prima 4Kids предоставя 200 безплатни минути към 5 М-Тел номера, както и 1500 SMS-а в мрежата на М-Тел, а при всяко автоматично презареждане детето ползва 9 ст./мин в мрежата на Prima 4Kids, за да може да бъде винаги в контакт

със своите съученици. Цената на пакета е 7,98 лв.

Родителите могат да активират услугата **M-Tel Zig-Zag** много лесно, като влязат в секцията за услугата на [www.mtel.bg](http://www.mtel.bg), регистрират се и изберат подходяща за тях абонамент и без обвързване с договор. Предлагат се две възможности за ползване на услугата на цени 2,90 и 5,90 лева, като включват съответно 100 и 500 заявки за позициониране на детската карта, които се подновяват на всеки 30 дни. Дори и да

изчерпа пакета си, родителят може да продължи да използва услугата само за 0,10 лева на заявка. За още по-голямо удобство може да се използва и мобилната версия на <http://live.mtel.bg/go/zigzag>, където интернет трафикът е напълно безплатен.

Компанията води целенасочена политика за развиване и предлагане на услуги в полза на родителите и комуникацията в семейството. Телекомът подкрепя навлизането в училищата на услугата InfoServ e-School - "Електронен дневник", която "ДАН електроник" ООД предоставя от април тази година. Над 500 училища в цялата страна вече разполагат с такива дневници, след като се присъединиха безплатно. "Електронният дневник" цели да скъси дистанцията между училището и родителите, като известява настоящиците за присъствието на детето в клас, оценките му и текущите училищни събития чрез SMS. След началото на учебната година родителите могат да се абонират, за да получават информацията за техните деца по SMS и e-mail срещу 1,20 лв. с ДДС на месец. За да са сигурни родителите, че училището на тяхното дете има "Електронен дневник", те могат да посетят сайта на услугата [www.e-school.bg](http://www.e-school.bg) <<http://www.e-school.bg>>, където има актуален списък и информация за начините за абонамент.



# Истанбул - между Европа и Капалъ чарши



Тина БОГОМИЛОВА

Ако ви се струва, че живеете в пълна лудница, че сте просто мравка в големия град, че доста дълго карате на първа скорост... то идете в Истанбул. Всеки голям български град ще ви се стори като село, където жителите заспиват с кокошките.

Истанбул е мегаполис. В него няма да се загубите, но ще загубите представа къде се намирате. Това е не просто вратата между Изтока и Запада, ами изтънкан от противоречия град, където сте там някъде - между древно-римски забележителности, божи храмове на различни религии, хамами и небостъргачи, широки паркове и тесни сокаци, съвременни технологии и алъш-вериш...

Истанбул е не просто огромен град - и като площ, и като население.

Цариград, както сме го наричали някога, провоки-

Църквата „Света София“



## ● Градът утолява жаждата и апетита за атракции на всеки турист

ра възприятията на всеки турист, независимо откъде идва.

Древна, стара и нова история се кръстосват така, че туристическата карта е като инструкция за шев или плетиво. Там ще видите всичко - от големи западни фабрики до манифактурни цехове, от фешън дами до такива, дето само очите им се виж-

дат, от лъскави витрини до сергии без цени, от изтънчени заведения до мамещи гостилничари. Трудно е да се прецени какво точно виждате и за какво плащате. Ако сте на гала-вера от грешка в Капалъ чарши, то ще загубите в кафенето до пазара.

Възприятията се обвъркват от наследството на древния Константи-

Султанският дворец



*Древна, стара и нова история се кръстосват така, че туристическата карта е като инструкция за шев или плетиво*

това е много интересно за туристите от цял свят, които след шопинг разменят информация и се оказва, че един е платил за едно кожено яке колкото аверът му за две.

Турците обаче не се пазрят със забележителностите си. Знаят цената им и нищо не е евтино. За вход и в „Света София“, Синята джамия, Топ Капъ, Долмабахче ще платите все по 20 лири. Ако сте с екскурзовод - повече.

Ще видите живота на султаните и техните хареми, а паметникът на Атаатюрк ще цели да ви отърси от османското и да насърчи европейското присъствие на Истанбул. По тамошната "Витошка" - Истиклял, до площад "Таксим", наред с лъскавите витрини ще видите и много протестиращи - и в европейски грехи, и в бурки.

Едно от чудесата на Истанбул, естествено, е Босфорът. С корабче по него

ще видите приказни палати, дървени конаци и къщи от популярни турски сериали. Турците вече са построили тунел и скоро скоростен влак под протока ще хвърчи до Анкара.

Рибарите са навсякъде, също и прясната риба. Но когато сядате някъде да поръчате калкан или друга морска вкусотия, четете внимателно менюто. Защото като нищо ще хапнете и златна за портфейла ви риба. И локумът може да ви загорчи, тъй като понякога могат да ви вземат за кило 60 лири. В някое мегресе можете да сръбнете турско кафе с нарзиле на разумна цена заедно с туристи от цял свят. На закрито е забранено пушенето.

Турската лира сега е малко по-евтина от левчето, но дъма в ресторант трудно ще хапнат за под 50 лири. Не поръчвайте хляб, защото ще ви донесат пита като чаршаф и соспреди ястието.

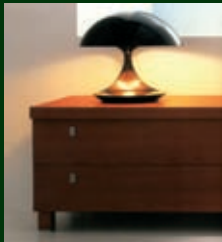
Истанбул утолява жаждата и апетита за атракции на всеки турист. Защото там има за всекиго по нещо - история, култура, бизнес, купон, шопинг. А възприятията между европейското и източното се разтеглят като нашенски локум.



Пазарът на подправките  
Снимки АВТОРКАТА



**СВЕТЪТ НА МЕБЕЛИТЕ** 26-29.10.  
СПЕЦИАЛИЗИРАНА ИЗЛОЖБА



Мебели за хотели и ресторанти

Мебели за дома и офиса

Градински мебели

Конкурс „Българска мебел на годината“



ИНТЕР ЕКСПО ЦЕНТЪР • IEC  
www.iec.bg



**33 хил. битови клиенти на ЧЕЗ получават вече електронна фактура**

ЧЕЗ изпраща електронна фактура на повече от 33 хил. битови клиенти. Услугата бе въведена само преди 2 месеца. Най-предпочитаният канал за заявяване на услугата е корпоративният уебсайт [www.cez.bg](http://www.cez.bg). Най-голям е дялът на предпочелите електронна фактура в София - над 60%, следват Плевен и Благоевград, където са постъпили съответно 6% и 4% от всички заявки.

"Клиентите ни оценяват предимствата на електронната фактура, в същото време все повече хора стават отговор-

## ● Услугата носи удобства - достъпна е отвсякъде и спестява време

ни към проблемите, свързани с опазването на околната среда. За да може максимално голям брой потребители да се възползват от удобството на услугата, в ЧЕЗ ще продължим да работим за популяризирането ѝ, подчертава Кремена Стоянова, изпълнителен директор на ЧЕЗ Електро България.

Компанията въведе услугата "електронна фактура" от 1 август т.г. Всички битови клиенти на компанията могат

да се регистрират за получаването ѝ безплатно на корпоративния сайт [www.cez.bg](http://www.cez.bg) или с обаждане на денонощната информационна линия 0700 10 010. Необходимо е потребителите да знаят своя клиентски номер и оторизационния код от хартиената фактура. Заявления се приемат и в Центровете за обслужване на клиенти в Западна България. Бланка на декларацията има и на гърба на всички месечни фактури, издадени след 12 август.



ВАКСИНА ПРОТИВ ГРИП

ХЕРМАФРОДИТ

УЧАСТЪЦИ ЗАСАДЕНИ С ЦВЕТА ИЛИ ЗЕЛЕНЧУЦИ

ХРАНИТЕЛЕН РЕЖИМ

МЕКСИКАНСКО РАСТЕНИЕ, СУРОВИНА ЗА ТЕКИЛА

ИМЕНАТА НА НАША АКТРИСА „СТЪПКИ В ПЯСЪКА“

МАРКА ГЕРМАНСКИ МОТОРНИ МАСЛА

ЯМА, ИЗКОП

РОКОПЕРА ОТ ЕНДРЮ УЕБЪР

ХРАНЕНО ПО СРЕДАТА НА ДЕНЯ

ИТАЛИАНСКО ТЕСЕТНО ЯСТИЕ

СИСТЕМА ЗА ЦВЕТНА ТЕЛЕВИЗИЯ АНГЛИЙСКИ АРТИСТ 1787-1833

ВЕСТГОТСКИ КРАЛ, ПРЪВ ПРЕВЗЕЛ РИМ

ГРАДИНСКО РАСТЕНИЕ С КУХ. ПЛОД, УПОТРЕБЯВАН ВМЕСТО ЧАШИ

ЗОДИЯ

ИМЕНАТА НА ГЕРОИНА НА ФР. ШИЛЕР „МАРИЯ СТОУАРТ“

НАША ФOLКПЕВИЦА

МАРКА ЯПОНСКИ ПРИНТЕРИ

ПРОЗВИЩЕ НА АКТЬОРА-КУЛИНАР ПЕТЪР БЪЧВАРОВ

БЕЛГИЙСКИ ПОЕТ „КАРТИНА“ НАШЕ ТВ ШОУ С ИВА ЕКИМОВА

КИНОКОМЕДИЯ ОТ САЩ С КАРМЕН ЕЛЕКТРА

ГРАД В СОМАЛИЯ

НАША ХУДОЖНИЧКА, ГРАФИК

ВЪСТАНИК, ГРЪМНАЛ ПЪРВАТА ПУШКА НА АПРИЛСКОТО ВЪСТАНИЕ

НАШ ПОПДУЕТ ГЕРОЙ НА Д. ДЖАГАРОВ „ТАЗИ МАЛКА ЗЕМЯ“

СТИХОТВОРЕНИЕ ЗА ВЪЗХВАЛА

МАРКА КАФЕ

ФРЕНСКО МОДНО СПИСАНИЕ

ЕЛАСТИЧНО СТОМАНОНО ПРИСПОСОБЛЕНИЕ ЗА ПРОТИВО-НАЛЯГАНЕ

РУДНИК

БОЛЕЗНИ РАЗЦЕПВАНЯ НА КОЖАТА

БЕЗЦВЕТНА ТЕЧНОСТ, СУРОВИНА ЗА БОИ

ОБОЖАЕМО ЧОВЕШКО СЪЩЕСТВО

МЯРКА ЗА ЗЕМНА ПЛОЩ НОРВЕЖКИ КРАЛ 995-1030

ГЕРОЙ НА ЖУЛ ЛЕВИ „НЕДА“ СЕДАЛИЩЕ НА ФИРМА

ВЪЗРИВНО ВЕЩЕСТВО С БРИЗАНТНО ДЕЙСТВИЕ ГРАД В САЩ, ИЛИНОЙС

ПЛАСТИНА ЗА УКРЕПВАНЕ НА СЧУПЕНА КОСТ ПОРТУГАЛСКИ ФУТБОЛИСТ, „БЕНФИКА“

МАРКА СКИ

ИТАЛИАНСКИ ФЕЛМ С А. МАТИНЕС

ГЕНИ С ДВОЙНА КОНФИГУРАЦИЯ

ИНДИЙСКИ ПОЛУМАЙМУНИ ГЕРОЙ НА СОЛ БЕЛОУ ОТ ЕДИНОИМЕНЕН РОМАН

НАША ПОЕТЕСА „ДРУГ ЖИВОТ“

РОМАН ОТ ДЖЕЙН ОСТИН

ЛЕКАРСТВО ПРОТИВ УСКОРЕН ПУЛС

РОМАН ОТ СТАНИСЛАВ ЛЕМ

ОТРОВА В САМАКИТКАТА ЗАВИСИМИ СЕЛЯНИ ВЪВ ФЕОДАЛНА ЕВРОПА

КАЗАШКИ ПРЕДВОДИТЕЛ

ПСЕВДОНИМ НА ПИСАТЕЛЯ ТОДОР ВЛАЙКОВ

НАШ ИГРАЛЕН ФИЛМ, РЕЖ. К. БОЖАНОВ

ПЪРВООБРАЗ

ЛЕКАРСТВО ПРОТИВ ХЕРПЕСИ

ОТРИЦАНИЕ

НАШ ПОПДУЕТ ГЕРОЙ НА Д. ДЖАГАРОВ „ТАЗИ МАЛКА ЗЕМЯ“

МУЗИКАЛНА НОТА

КОРЕЙСКА МЯРКА ЗА ДЪЛЖИНА

ГЕРОИНА НА ДЖ. ПУЧИНИ „БОХЕМИ“

Живот и Здраве

вече в тираж 250 000

РЕЧНИК : АЛАРИХ, АЛЕЛИ, АМОРИМ, АНАТАНИ, ИКАКО, ИРИ, КИН, ОЛАВ, ОЛО, РЕТ

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 36 (185):

ВОДОРРАВНО: Лекар. Рагукал. Шут. Авикулариди. ОКА. Ике (Джеки). Емисари. Озонатор. Олива. Иранит. Набори. Спок (Бенджамин). Рея. Вики. ЕТ. Алис. Мис. Нани (Луиш). Яке. Ен. Аз. Кеч. "Загоре". Вакарел. Проповед. "Ани". Ум. ИФА. Але (Морис). Арамо. Око. Скала. Еновиг. Риванол. Азата. Ива Тепешанова. Илич (Мирослав). Ракетомоносец. Пир. Отит. Манес. Дева. Ами.

ОТВЕСНО: Чушкoneк. "Рикало". Русло. Езофагит. Акт. Ика. Аналачи. Ев. ЛЕГО. Ат. Яна Маринова. Ар. Ви. Ес. Реле. "Ам". Алисия. ЛЕДЕНИКА. Екар (Жан). Овен. АКУРА. Ивате. Алин. Итос. "Ера". Аген. Ром (Сесилия). Мавър. Под. Бриз. Виза. Аресе (Хоргу). Агонис. Камисев (Георги). Единак. Канаваца. Абинери (Даниел). АН. Окото. АЧЕ. Онопа. Акорен. Луковит. Кларитин. Молару.

СУДОКУ САМУРАЙ

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

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

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

ДОЗА СМЯХ

В бърснарницата. Сягайки на стола, клиент пита:

- Извинете, бърснарчето същият ли е както миналия път?

- Същият е.  
- Тогава искам упойка...

- Докторе, много ли е сериозно положението?  
- Ами, какво да ви кажа? На ваше място не бих започвал да гледам гълзи сериали.

А нашите любими родители даже не са се замисляли, когато ни четяха приказката "Бабината питка", че всъщност цялата гора разговаря с бягащ хляб.

\* \* \*

На улицата сеги просяк, пред него - две шапки. Минувач го пита:

- За какво са ти две шапки?

- Реших да открия филал.

\* \* \*

Медицинската сестра готви пациент за операция.

- Докторът скоро ще гоиде, казва тя - не може ли да му се усмихнете, вместо да гледате така уплашено и унило?

- Не мога, отговаря пациентът. - Чувствам се ужасно и много ме е страх.  
- Вас ви е страх?! Че докторът само при мисъл

та за операцията губи съзнание от страх.

\* \* \*

Бърснар пита клиент:

- От кой футболен отбор сме?

- От който и вие.

- Но вие не знаете от кой отбор съм аз.

- Да, ама у вас е бърснарчето.

\* \* \*

След преглед при лекаря:

- В жлъчния мехур имате камъни, в урината - пясък, а в белите гробове - кампан...

- Докторе, кажете ми къде имам плочи и ще започна да строя пътища.



## БГ ПРЕМИЕРА

Да, така беше. Някога учителите пишеха в бележниците единица за подсъзнаване на съученик. В противовес на горното спокойно можем да кажем, че BMW получава шестлица за подсъзания на конкурентите гарантиран пазарен успех с BMW Серия 1. Второто поколение на този модел на баварците е единственото в компактния клас, което си остава със задно задвижване. Фактът, че от него са продадени над 1 млн. броя, говори за силен клиентски интерес. Именно затова в Мюнхен продължиха да залагат на разнообразието и сега малката-голяма кола предлага избор от пет изключително ефективни бензинови и дизелови двигатели. Инженерите постигнаха пореден успех в полза на клиентите, като увеличиха мощността с 10 к.с. (20 kW) на моторите си в сравнение с предишните модели, а в същото време намалиха разхода на гориво с 10%. Сега на особена почит и уважение в автомобила е режимът ECO-PRO, който се предлага серийно, както в комбинация с механична скоростна кутия, така и с автоматична. Само с едно натискане по всяко време на driving experience switch може да се икономиса от начина на управление на двигателя, подгряването на страничните огледала и седал-



## Шестлица за подсъзнаване на BMW

ките и така разходът на гориво и вредни емисии да бъде понижен с до 20%. Опция за модела е уникалната 8-степенна автоматична система. Новост е променливото спортно кормилно управление, промененото адаптивно окачване, както и внедряването на най-модерните асистиращи системи на BMW ConnectedDrive. То-

тална приятна изненада е системата Speed Limit Info, включваща индикатор за забрана за изпреварване, както и новата система за предупреждение при напускане на платното, която сигнализира, че има опасност от сблъсък с движещия се отпред автомобил.

В купето можете свободно да ползвате интер-

нет, да намерите подходящата карта, точния адрес и с няколко команди да вкарате информацията в навигацията на автомобила и спокойно да стигнете до крайната точка. Факт е, че отвън колата изглежда някак си по-прибрана и малка, но

въсщност вътре е достатъчно широка. В серийното оборудване е включена вече климатична инсталация както за пътниците отпред, така и отзад и това се дължи на увеличеното пространство в сравнение с предходния модел. Багаж-

никът има по-голям с 30 литра обем и сега е 360 литра. Индивидуалният избор на новото BMW Серия 1 за първи път е дообогатен с предлаганите линии за различни вкусове и предпочитания - линия Sport и Urban. По време на тестваните изпитания в рамките на премиерата пред столичен МОЛ се видя, че в България автомобилът е достатъчно популярен и обичан. Никои не остава безразличен към вида му, още по-впечатлен е човек, когато е имал възможност да го покара повече от стотина километра. Резкият старт при изпреварване, точното и спортно преодоляване на завоите, сигурното пътно поведение подсъзнават, че второто поколение BMW Серия 1 проявява невероятен хъс и характер за определено големите си възможности. Създателите взеха под внимание забележките, че главите на по-високи пътници на втория ред сега си се удрят в тавана и леко повдигнаха прекалено скосения покрив, познат ни от предшестващия модел.

Когато човек си купува тази кола, не бива да се хвърля прекалено много в поръчката на допълнителни екстри, за да не му излезе госта солено. Но все пак ще кара "баварец", и то много добър.

## Maserati Kubang се изправя срещу Porsche Cayenne

Повече от ясно е, че първият истински SUV модел на Maserati, наречен Kubang, не е ориентиран към пазара на Куба, макар наскоро на народа от острова да му беше позволено да си купува нови коли. Световната премиера на "джипа" на италианците беше във Франкфурт, въпреки че като концепция той се появи още през 2003 година на автошоуто в Детройт. Ако за тези осем години производителите на луксозни спортни автомобили с емблемата на тризъбец бяха работили по-отговорно по този проект, сега нямаше да дишат прахта на конкурентите от Porsche Cayenne и Audi Q7. Италианците от FIAT Group, към която принадлежи и Maserati, са собственици на 46% от американската компания Chrysler - през април купиха ак-

ции за 1,27 млрд. долара и вече добре работят на пазарите в САЩ. Това не им пречи да ползват за своя въсход последната производствена платформа на американската легенда Jeep Grand Cherokee. Когато на американците някой им плаща добре за разработена вече технология, те нямат нищо против. Интересно е, че Maserati Kubang заимства от окачването на MercedesML.

Италианците дълго време гледаха скептично на възможността да започнат да правят спортни SUV модели и едва след като се убедили в търговския успех на конкурентите, тръгнаха да ги догонват. Можеше и да успеят, ако наводният и завладяват американските пазари. Интересно е, че без сван в Maserati гоукасиха стоповите на Q7, творчески разработиха силуета на Cayenne и отпред директно стовариха предницата на концепта. Все още няма окончателен проект за визията на серийното производство. Засега в техническо отношение се знае, че Kubang ще стартира производството си с 4,7-литров V8 двигател с максимална мощност от 450 к.с. Двигателят ще разчита на ZF 8-степенна автоматична трансмисия. За европейския пазар се предвижда и 3-литрова V6 дизелова версия с мощност 320 коня.



Според родния Закон за движение по пътищата от 1 ноември до 1 март е задължително шофьорите на моторни превозни средства да се придвижват със запалени фарове. В противен случай подлежат на санкция от страна на пътните полици. Никои не забранява да се движите със запалени къси светлини през деня и през цялата година. При развиделяване или при свечеряване, когато сте със запалени светлини, останалите

## КАТ иска нов Закон за движение по пътищата

Заради продължаващата поредица от трагични катастрофи със стотици човешки жертви ръководителят на столичната пътна полиция поиска да се напише и приеме от Народното събрание изцяло нов Закон за движение по пътищата. Според висшия полицай сега действащият закон въпреки многобройните му изменения през последните години не може да гарантира ефективна превенция на грубите нарушения. Той посочи конкретно сблъсъците с хора на пешеходните пътеки, след което на виновния шофьор не може да бъде отнето свидетелството за управление. От КАТ искат и по-високи санкции за отнемане на придвижването на пешеходците, премина-

ване на червен светолфар, шофиране след употреба на алкохол и рисково управление с превишена скорост.

Според юридически експерти обаче написването на нов закон ще отнеме много време, а след това той трябва да премине през сложната парламентарна процедура. Затова те препоръчват първоначално в рамките на сегашното законодателство да се прилага цялата строгост срещу грубите нарушители. А през това време да се изработи новият закон, съобразен и с редица европейски практики за предотвратяване на катастрофите, включително конфискация на автомобили, с които грубо са нарушени пътните правила.

### СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

## Не сменяйте крушки с мръсни ръце

Според родния Закон за движение по пътищата от 1 ноември до 1 март е задължително шофьорите на моторни превозни средства да се придвижват със запалени фарове. В противен случай подлежат на санкция от страна на пътните полици. Никои не забранява да се движите със запалени къси светлини през деня и през цялата година. При развиделяване или при свечеряване, когато сте със запалени светлини, останалите

участници в движението по-лесно ще забелязват автомобила ви, и то от по-далечно разстояние. Така те могат, както и вие, да преценят какви да бъдат следващите маневри - изпреварване, умишлено забавяне на скоростта или дори спиране. При подготовката за есенно-зимния период е задължително да смените изгорелите крушки или тези, които не светят силно.

При смяната на крушките - за фаровете или

стоповите, не работете с омаслени ръце. Светлинните тела трябва да са изчистени до блясък, защото рискувате изпиранията от налепите на гориво, смазки по ръцете ви и попаднали върху стъклото нечистотии при загряване на крушката бързо да потъмнят повърхността на рефлекторните тела и светлите ви отново да станат мъждукащи.

Страницата подготви  
Стамен ЗАХАРИЕВ