



Очаквайте скоро
100 000 тираж

Благодарим!
на нашите
372 000 читатели*

*По данни от национално изследване на TNS, юли 2009 г.



Брой 46 (99),
9 - 15 декември
2009 г. (сод. III)

Живот и Здраве

Национален седмичник за здраве, здравна политика и антиейджинг



Снимка Рая ПЕТКОВА

Всичко за най-хапвания зеленчук през зимата ► 11

Тема на броя

Парфюмът - тайното послание

От гревни времена ароматите са съпътствали човечеството. Парфюмът от ритуален и религиозен атрибут се е превърнал в неразделна част от ежедневието на нежния, а и на силния пол. Днес филмовите и шоу звездите смятат за особено престижно да заявят присъствието си на световната сцена и със свой аромат.

България също е дала своя сериозен принос в парфюмерийната индустрия. Нашето розово масло е предпочитано от най-популярните марки като "Кристиан Диор", "Кензо", "Шанел", "Нина Ричи". Причината е, че отглежданата у нас по-

вече от триста години Rosa gallica е една от най-ароматните в света. Още един факт в наша полза - специалистите твърдят, че в розовото масло се съдържа над 300 вещества, повечето от които имат лечебни свойства.

За съжаление както всеки доходен бизнес, така и парфюмерийният е съпътстван от стремежа към лесна печалба. Затова и ментетата заливат пазарите.

Как да познаете марковата стока, кои са законодателите на парфюмерийната промишленост и кои аромати предпочитат звездите - четете на стр. 8-9.

Добрата новина

Над 80% от българските тийнейджъри се чувстват напълно или по-скоро щастливи. Това сочи проучване на Националния център за опазване на общественото здраве сред 1000 младежи на възраст между 13 и 18 години.

Шкода

Най-новият модел - елегантен, комфортен и евтин

на стр. 16

Русенски Лом



стр. 12

Празниците са опасни за астматиците

Наближава времето да извадим новогодишните играчки и гирлянди, да купим елхата и да се потопим в уютната атмосфера на предстоящите празници. Националният съвет по борба с астмата в Австралия обаче предупреждава, че украсата, създаваща доброто настроение, може да донесе много рискове за астматиците и заболяването им да се обостри. Много хора не знаят, че някои коледни дръвчета

от семейството на кипарисите са най-активните производители на полени. Класическите новогодишни елхи също не са безобидни. Изкуствените пък натрупват много прах, който предизвиква сериозни проблеми при астматиците. Пациентите с дихателни проблеми трябва да избягват и ароматизирани свещи. Недобре им действа и допълнителният стрес, предшестваш празниците.



Презервативът - източник на инфекции?

Използването на презерватив се смята за един от най-надежните методи за защита от инфекции. Израелски учени обаче направиха сензационно изявление. Те смятат, че средството за контрацепция представлява заплаха за здравето. Изследвания показали, че презервативите могат да станат причина за инфекция, поразяваща пикочно-половата и сърдечно-съдовата система. Учените открили микроби върху повърхно-

стта на 80% от предпазните средства, отворени в стерилни лабораторни условия. Изследователите пояснили, че попадането на микроорганизми върху повърхността на презервативите става още при производството им, а не по време на транспортирането им или съхраняването им. Други учени твърдят, че количеството на микробите много рядко достига опасни нива, затова хората не бива да се страхуват от употребата им.

Белогробният рак се ориентира към жените



През последните десет години едно толкова сериозно заболяване като рака на белите дробове започва все по-често да се среща при жените. Статистиката показва, че броят на представителките на нежния пол, на които е поставена тежката диагноза, смятана доскоро за "приоритет" на мъжете, е нараснал с 27%. Специалистите са на мнение, че причината за тази изключително неприятна тенденция е фактът, че жените започнаха повече да пушат. Това чувствително намалява имунната им защита и ги прави по-уязвими към онкологични заболявания.

Сред европейските страни броят на пушещите дами най-много се е увеличил в Дания, Шотландия и прибалтийските страни.



Студът лекува

Медици открили, че студът може да има лечебна сила. Ред експерименти, проведени от европейски специалисти, доказали, че ниските температури може бързо да излекуват болките в ставите и артрит. При това ефектът не е краткотраен, а може да продължи доста дълго. Всичко е индивидуално, смятат учениите. Японски лекари твърдят, че в практиката си са имали случаи, когато след пребиваване на студено място пациентите им са се избавяли от артрит за няколко години.

В последно време студът започна да се прилага в най-разнообразни сфери на медицината и козметологията. С ниски температури се лекуват радикулит, изгаряния, псориазис, алергия, провежда се профилактика срещу простудни заболявания.


www.health.bg

Бюджет

Парламентът прие окончателно бюджета на НЗОК за 2010 г. Здравноосигурителната вноска става 8 на сто. Здравната каса ще определя годишна обща стойност на разходите за всяка районна каса, разпределена по месеци, а РЗОК - делегираните бюджети за болниците. През 2010 г. на всяко тримесечие здравната каса ще определя броя на назначаващите специализирани медицински дейности. Министърът на здравеопазването г-р Божидар Нанев подчерта, че бюджетът на НЗОК е изключително балансиран.

Проучване

43,2% от мъжете и 40,4% от жените у нас определят здравето си като добро. Това показва сравнително проучване за Европа, проведено у нас през октомври и ноември 2008 г. от Националния статистически институт сред 8393 души на възраст над 15 години. Мъжете по-често определят здравето си като много добро и добро. Най-висок е дялът на лицата, оценили здравето си като много добро и при мъжете, и при жените в Ирландия (над 50% от анкетираните). Следват Гърция, Кипър и Швеция, а България се нарежда на 10-о място при мъжете и на 9-о при жените.

Ден на отворени врати

37 души посетиха Министерството на здравеопазването в Деня на отворени врати за хората с увреждания. Повечето от въпросите бяха насочени към проблемите, свързани с медицинската експертиза, и измененията, които ще настъпят с приемането на новите нормативни документи в тази област. Здравните експерти уточниха, че се предвиждат промени, с които ще се намалят сроковете за произнасяне на решенията на ТЕЛК и НЕЛК и ще се улесни достъпът на хората до медицинска експертиза.

Реабилитираха бирата

В продължение на осем и половина години учени от няколко института в Германия и Швеция провели изследване и дошли до извода, че между редовната употреба на бира и увеличаването на коремната обиколка няма пряка връзка. Много любители на пенливата напитка действително натрупват излишни килограми, но те се натрупват по цялото тяло, а не около талията. Що се отнася до големината на корема, учените са единодушни, че това се дължи на генетичен фактор. Те обаче предупреждават, че резултатите от изследванията им не означават, че прекаляването със спиртни напитки и бира трябва да се поощрява. Ако искате да съхраните фигурата си, употребявайте алкохол в умерени количества.



Патентован Аюрведичен продукт

Нерасаве

Екстракт от *Picrorhiza kurroa*

Различният хепатопротектор

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

www.asorhiza.bg

Момчил Караиванов е атлет на годината

Приятели и поклонници на царицата на спортовете уважиха тържеството в ресторант „Спортна среща“

Даниела СЕВРИЙСКА

За 12-а поредна година списание "Атлетика" обяви резултатите от анкетата, която организира сред спортните журналисти за атлет на България. Безапелационен победител в класацията за 2009 г. е състезателят в троийния скок Момчил Караиванов. Роденият в Сливен талант заслужи признанието на журналистите заради влизането си във финала на световното първенство в Берлин, първото място на европейското отборно първенство, както и световната титла от военния лекоатлетически шампионат. След получаването на приза, връчен му лично от вицепремиера и министър на вътрешните работи Цветан Цветанов, Момчил Караиванов изрази надеждата си, че задаващата се на хоризонта 2010 ще му донесе двойно повече успехи.

Закономерно наградата за треньор на годината отиде при личния наставник на Караиванов - Атанас Иванов. Господин Иванов прие и друго отличие - това за най-добър атлетически клуб, което още един възпитаник на треньора Атанас Иванов си тръгна от церемонията с престижна награда. Надеждата на родната атлетика Даниел Добрев, който през изминалата



Момчил Караиванов получи приза лично от вицепремиера и министър на вътрешните работи Цветан Цветанов. Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Спортът е една сигурна превенция срещу престъпността. Само така децата ще избегнат пороците на днешното време

година зае десето място в скока на дължина на Световното първенство за юноши младша възраст в Италия, бе провъзгласен за най-перспективен млад състезател на 2009 г.

По време на тържеството, което уважиха вицепремиерът Цветан Це-

манов, министърът на физическото възпитание и спорта доц. Свилен Нейков, председателят на БОК Стефка Костанова, президентът на Българската федерация по лека атлетика Добромир Карамаринов и много други, стана ясно, че през следващата година родният спорт ще има сериозни поводи за радост. Господин Цветан Цветанов обяви, че въпреки икономическата криза за 2010 г. министерството на физическото възпи-

тание и спорта ще разполага с 42 млн. лв., което е с около 19 млн. лв. повече в сравнение с тази година. "Всички смятат, че трябва да има повече средства за високо спортно майсторство, но аз съм на мнение, че пари трябва да се отделят и за масовия спорт, особено сред подрастващите. Спортът е една сигурна превенция срещу престъпността. Само така децата ще избегнат пороците на днешното време" - категорично заключи министърът на вътрешните работи. Министърът на физическото възпитание и спорта доц. Свилен Ней-

ков пък обеща, че ще направи всичко възможно да осигури премия от 200 хил. лв. за олимпийско отличие на българския спортист от игрите в Лондон през 2012 г. "В министерството ще оптимизираме разпределението на средствата по олимпийската програма. Заплатите на спортистите, треньорите, спортните лекари ще бъдат увеличени двойно през следващата година. Ние всички оценяваме тяхната работа, работата на хората, които се занимават със спорт. Нека да бъдем горди, че спортът в България прави най-добро то. Това е уникалното".

Читател



Това е резултатът, когато прекалиш с приказките

Снимка Рага ПЕТКОВА

България

Исторически календар

9.XII.1927 - В Женева е подписана спогодбата Моллов-Кафангарис за уреждане на задълженията, произтичащи от Конвенцията от ноември 1919 г. По спогодбата Гърция е задължена към България с повече от един милиард лева.

11.XII.1876 - В Цариград заседава известната в историята Посланишка конференция, в която участват представители на Германия, Австро-Унгария, Франция, Великобритания, Италия, Русия и Турция. Целта ѝ са мерките, които трябва да се вземат във вътрешния живот на Турция, за да не се повтарят въстания като онова в Херцеговина през 1875 г. и Априлското през 1876 г. Да се създадат две автономни български провинции, вилаети: "Източният вилает, който ще има за главен град Търново, ще бъде съставен от санджациите: Русенски, Търновски, Тулчански, Врачански, Сливенски, Пловдивски (без Султан-Ери и Аха челеби) и от каазиите - Кръклисненска, Мустафашовска и Казлагачка. Западният вилает, който ще има за главен град София, ще бъде съставен от санджациите: Софийски, Видински, Нишки, Скопски, Битолски (без двете южни каази), една част от Серския санджак (трите северни каази) и от каазиите Струмица, Тиквеш, Велес и Костур." Историците смятат, че ако Турция бе приела това решение на конференцията, нямаше да избухне Руско-турската война и нямаше да бъдат разпокъсани българските земи.

13.XII.1885 - Българският държавен глава Александър I и главнокомандващ войската, която разби сръбската армия при Сливница и Драгоман, издава следната заповед: "Офицери и войници! Днес вече земята ни е съвършено очистена от врага, който така разбойнически бе нахлул в нея... Вие развихте сръбската армия, вие накарахте да се чуи целият свят и да признае, че във вашите жили тече същата кръв, която някога е кипяла в жилите на прадедите ви, победители на Византийската империя. Сега вече ние можем да се върнем у дома си спокойно, с гордост, че сме изпълнили дълга си. Александър."

13.XII.1888 - Умира Видинският митрополит Антим, бивш екзарх Антим I.

15.XII.1886 - Роден е в Кукуш Александър Станишев, хирург, основател на хирургическата клиника в София.

Число на броя

962

души у нас очакват трансплантация на орган. Най-много пациенти - осемстотин шейсет и осем, имат нужда от бъбрек.

Информация от медиите

Мисъл на броя

„

Понякога луксът да се смяташ за по-умен те прави още по-голям шаран.

Николай Сотиров в интервю за в. "Стандарт"



Сърце

Пазете се при смяната на сезоните ►



Кашлица

Лекува се след точна диагноза ►

9 - 15 декември 2009 г.

Живот
Здраве

Организмът иска помощ след инфекции

Доц. Светослав Ханджиев, диетолог, координатор за България на Общоевропейския проект „ДИОГЕНЕС“

Пандемичната вълна, която сериозно засегна и България, причини вирусна инфекция при много хора, при това в по-ранен период в сравнение с традиционно високата заболяемост у нас в края на януари и началото на февруари. Но това не означава, че ще бъдем подминати от сезонния грип, който вече дава повишена заболяемост в някои държави. Точно затова е важно след прекарано инфекциозно заболяване организмът да се възстанови в максимална степен, защото, за съжаление, преболевването от новия грипен вирус не дава имунитет срещу сезонния грип, нито срещу другите видове широко разпространени вирусни инфекции. За да не се влезе в порочния кръг "от болест в болест", трябва да се положат целенасочени усилия. Активното и адекватно лечение по време на острия период на дадено заболяване трябва да бъде последвано от комплексни мерки за укрепване на организма и възстановяване на съпротивителните сили.

Тези мерки включват рационално хранене, регулиране на режима на труд и почивка, физическа активност според възрастта и общото състояние, както и прием на подходящи



Доц. Светослав Ханджиев

щи препарати.

По отношение на храненето най-важното е във възстановителния период да се приемат ястия, които не обременяват стомашно-чревния тракт и сърдечно-съдовата система. Това са леки месни и рибни ястия, приготвени на пара, млечни продукти във всякаква форма, зърнени каши. От друга страна, необходим е засилен прием на витаминозни храни и особено на съдържащите витамин "С". Много добра практика е приготвянето на прясно изцедени сокове от ябълки и моркови, от червено цвекло и от цитрусови плодове. Тези сокове са изключително богати и на антиоксиданти. Те запазват полезните качества на съответния плод или зеленчук, без да претоварват храносмилането с груба целулоза. Хората, които приемат лекарства, трябва да внимават единствено със сока от грейпфрут, защото той може да промени действието на някои



Физическите упражнения помагат при възстановяване след инфекции
Снимка
Росен ВЕРГИЛОВ

кои препарати. В България имаме много богат опит с използването на пчелни продукти за засилване след болевудване. Пчелният мед, пчелното млечице и прополисът имат изключителен ефект и в борбата с вирусите и за възстановяване след инфекция. Тези продукти не трябва да се приемат от алергичните пациенти. За възстановяване на апетита много

добър ефект имат месните бульони. Те обаче не са подходящи за хора с възпалителни стомашно-чревни заболявания като гастродуоденит, холецистит и колит.

По време на грипно заболяване човек традиционно се обездвижва, защото сред водещите симптоми са тежката отпадналост и безсилие. По време на грипно заболяване човек традиционно се обездвижва, защото сред водещите симптоми са тежката отпадналост и безсилие. След това трябва да започне постепенното натоварване, за да се възстанови предишният двигателен режим, без това да предизвиква задъхване и прекалено висок пулс. В началото са достатъчни кратки разходки на открито с подходящо облекло, а след около седмица може да се включат плуване и разходки в ниските части на планините, когато времето е подходящо. По-тежките физически натоварвания трябва да се възстановят след лекарска консултация и не по-рано от 2-3 седмици след края на един тежко протекъл грип.

За възстановяването след болести са създадени и някои препарати, които имат много благотворно влияние върху орга-

По време на грипно заболяване човек традиционно се обездвижва, защото сред водещите симптоми са тежката отпадналост и безсилие

низма. Такъв препарат е Sargenor (сарженор). Той съдържа две незаменими и напълно естествени аминокиселини, които пряко и по физиологичен начин подпомагат умствената и физическата кондиция. Неслучайно този препарат се използва и от напълно здрави хора по време на изпитни сесии, периоди на напрежение в работата, усилените тренировки. Място във възстановителната програма имат и пробиотичните препарати, които съдържат полезните бактерии, нормално населяващи организма. Често тези микроорганизми загиват след прием на антибиотици, а пробиотичните препарати възвръщат нормалното състояние на чревната микрофлора, която има сериозно значение за поддържане на нормалния имунитет.

Кратки

Колбаси



Мъжете употребяват месни изделия два пъти повече от жените, но не знаят, че това може да доведе до рак на дебелото черво. Продукти като бекон, шунка, салами и някои видове кренвирши са способни да помогнат за развитие на тежкото заболяване. Според Световния фонд за изследване на рака само 38% от мъжете, участвали в допитването, знаят за вредата от колбасите.

Грейпфрут



Вещество, открито в грейпфрутите, както и в някои други цитрусови плодове, може да блокира проникването на вируса на хепатит С в организма. От заболяването страдат около 3% от населението на планетата. Хепатит С е водеща причина за хронично заболяване на черния дроб, а прилаганото в момента антивирусно лечение е ефективно при близо половината от пациентите.

Напитки



Увеличаването на пациентите с подагра учениците вече свързват с прекомерната употреба на сладки напитки. При мъже, пиещи повече от две безалкохолни напитки на ден, рискът от заболяването нараства с 85%. Учениците са на мнение, че причина за това е фруктозата, защото тя увеличава нивото на пикочната киселина, отлагането на които соли е причина за възникването на подагра.

Sargenor

3x1 на ден

Нагвий умората!

За пълна информация:

Ecopharm

ЕКОФАРМ ЕООД 1421 София
бул. Черни Врх № 14 б.к.3
тел. 963 15 96; 963 15 97
факс: 963 15 61

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

Сърцето обича интензивните разходки

С доц. Нина Гочева, национален консултант по кардиология, ръководител на клиника в Националната кардиологична болница, разговаря Петър Галев

Доц. Гочева, отразяват ли се промените във времето на пациентите със сърдечно-съдови заболявания?

- Да, обикновено се отразяват. При прехода между топло и студено, както и при обратното, много от пациентите изпитват дискомфорт, който е предизвикан от порезки колебания на кръвното налягане или промени в сърдечния ритъм. При това тези оплаквания обикновено започват още в месеците, които предхождат истинското захлаждане или затопляне - през есента това са по правило септември и октомври, а в края на зимата - февруари-март. Всъщност значението имат големите температурни амплитуди, към които организмът на хронично болните хора се адаптира по-трудно. Ако внезапно застудее или пък се затопли с промяна на температурите в рамките на 10-15 градуса,



Доц. Нина Гочева

наблюдаваме увеличена честота на тромбоемболиите.

- Кои са най-застрашените групи?

- Това е относително, но е необходимо повишено внимание при пациентите с разширени вени, които са в рисковата група за белодробен тромбоемболизъм; хората с исхемична болест на сърцето, защото при тях в преходните сезони нараства честотата на инфарктите вследствие на тромбоза (запушване) на кръвоносните съдове, хранящи сърцето; болните от мозъчно-съдова болест. Същото се отнася и за хората с хипертония. Флук-

туацията на кръвното налягане, с високи стойности сутрин, е сред основните рискове за усложнения от различен характер - мозъчни и сърдечни.

- Какво могат да направят хората, за да се предпазят?

- Мерките трябва да бъдат предприемани от лекуващия лекар. Ролята на пациента е да следи състоянието си и да запознава своя лекар с евентуални промени и проблеми. Тогава лекарят ще прецени дали да промени лечението, да увеличи дозировки или да прибави нов медикамент. За пореден път трябва да припомним, че самоволната промяна на лечението може само да навреди.

- Но все още има хора, които след постигане на нормални стойности на кръвното сами намаляват или спират хапчетата си...

- Това е най-голямата грешка! Когато човек постигне прицелното ниво на своето кръвно налягане с един или няколко медика-



мента, това не означава, че той се е излекувал. Напротив, нормализирането на кръвното е показател, че трябва да се продължи приемът на съответните лекарства, защото те постигат своята цел. Но ако не се приемат, няма как да поддържат съответното налягане.

- Наближава поредица от празници, но те освен добро настроение носят и някои рискове за здравето.

- Проблемът е, че у нас всяко празнуване се свързва с колкото може повече ядене и пиене. А през зимата масата рядко остава без туршия, без тлъсти меса и гребели и други "деликатеси", които са изобилни на сол и холестерол. Това е вредно дори



Няма нищо лошо да се изяде една не много тлъста пържола на скара с малко сол и 1-2 чаши червено вино, но човек трябва да знае кога да спре

за здравите хора, а какво остава за хората, които вече имат сърдечно-съдови заболявания. Не казвам, че тези пациенти трябва да се лишат от храната, която обичат, но всичко трябва да е с мярка. Няма нищо лошо да се изяде една не много тлъста пържола на скара с малко сол и 1-2 чаши червено вино, но човек трябва да знае кога да спре.

- Високото кръвно изисква ли ограничение в двигателната активност?

- Разбира се, че не. Ако е постигнат добър контрол на артериалното налягане, препоръката е всекидневна физическа активност. Двайсет минути бързо ходене по равно са достатъчни за поддържане на добрия тонус. Това намалява сърдечно-съдовия риск. Дори и хората с разширени сърдечни камери не трябва само да лежат, те трябва да се движат, макар и с по-умерено темпо. Нека точно по време на празниците всеки да отдели време за разходки на открито, за плуване или друга активност, съобразена с възрастта и състоянието му. Това само ще подобри настроението и самочувствието. При това повече от дългия престой на маса с изобилно ядене и пиене.

В „Токуда“ работи хоспис на европейско ниво

Отдавна е доказано, че в домашна обстановка трудно може да се гледа тежко болен неподвижен близък, а често това е невъзможно поради липсата на специфични условия и апаратура, както и на умения за справяне с различните усложнения, възникващи в хода на едно хронично заболяване.

В Токуда Болница София вече работи съвременен хоспис, отговарящ на всички медицински и битови изисквания за този тип заведения.

Квалифициран екип от лекари, медицински сестри, психолози и санитарни оказва денонощни грижи за настанените в хосписа. Там приемат и болни, нуждаещи се от хранене чрез сонда или по венозен път, както и пациенти на пос-

тоянна кислородна терапия.

Едно от предимствата на хосписа е, че е разположен в рамките на голяма високотехнологична многопрофилна болница, в която по всяко време може да бъде оказана допълнителна диагностична и медицинска помощ от всякакъв характер. Екипът прилага в пълен обем всички медицински назначения - лекарства, инжекции, вливания, превръзки, рехабилитация и гр. Специално внимание се отделя на преодоляването на болките при хронични заболявания - онкологични и други, както и за недопускането на рани вследствие на продължителното залежаване.

Болните се разполагат според желанието и възможностите си в самостоятелни стаи с баня и тоалетна или в стаи за четирима пациенти, също с индивидуален за стаята санитарен възел.

Храненето е организирано според медицинските показания за всеки пациент. Близките на пациентите имат право на достъп до тях по всяко време, без ограничение на престоя.

В хосписа се приемат и пациенти на дневен стационар, своеобразна "детска градина" за възрастни, за които през деня се грижи екипът на хосписа и гарантира точното изпълнение на предписаното им лечение, както и пълноценното им хранене, а вечер нощуват в домовете си.

Заведението е подходящо и за продължителен престой на пациенти след тежки операции, които изискват по-дълъг период за възстановяване и раздвижване.

За информация - телефон 02 403 46 00



Модел „Кремиковци“ и в здравеопазването

Реформата не се движи по правилния път

Д-р Николай
БОЛТАДЖИЕВ,
член на УС
на Сдружението
за развитие
на българското
здравеопазване



Д-р Николай Болтаджиев

Един лош проект - за промени в Закона за здравното осигуряване, е на път да бъде задействан. Имало, казват, две цели: гарантиране на събираемост на здравни вноски от "лицата" (разбирай гражданите) и "дисциплиниране"... чрез санкции и рестрикции на "изпълнителите" (разбирай хората с бели престилки). Следва свръхрегулация на една лоша система, чието функциониране е далеч от пазарните правила. Тя ще продължи да работи единствено за себе си. Пациента ще продължи

да го няма, бидейки просто виртуална сянка във формата на медицински, финансовоотчетни и куп други документи. Той обаче става и свръхопасност. За лекарите, сестрите и другите изпълнители на здравни услуги. За тях се залагат куп непосилни по размер глоби, често надвишаващи годишни заплати. Не само няма мотивация и стимули да се лекуват болните, става рисково изобщо да работиш.

Страдат още достъпността и правото на

избор на лекар, съответно на лечебно заведение. Здравната каса ще сключва договори само с определени лечебни заведения - т.е. ще закрие конкурентните болници и ще сложи чадър само на "собствените" си. И без това законът вкарва одържавената НЗОК в изпълнителната власт като политическа структура, подчинена на мнозинството в парламента. Погрешната политика министърът да определя къде да има болници и къде - не, вече ще се осъществява от монополистката каса. Трябва, явно, на пазара да останат само държавните болници - лечебници с по над 500 и гаже 1000 легла, които и днес не знайно защо се наричат болници за активно лечение. Ако бяха такива, в тях дневно би трябвало да има по няколко операции, ражда



Пътят към реформата минава през стимулиране на частните инвестиции и възстановяване самостоятелността на НЗОК
Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

ния. Те обаче нямат капацитет да поемат всички пациенти и де факто работят като болници за долекуване. Същевременно трупат стотиците милиони дългове, покривани ежегодно от нашите данъци, остават болниците, в които качеството на услугите е на най-ниско ниво. Но точно те трябва да останат. Върви се към зловеща болнична система от мастодонти. Към мултиплициране на модела "Кремиковци" в здравеопазването.

Ще зейне още по-широко и вратата на корупцията - друга последица от замисляното монополистът да определя сам с кого да сключва договори и с кого не.

Дали въвеждането на доплащане ще подобри качеството, е друг важен въпрос. Доклад, поръчан от Комисията по заетост и социални въпроси към европарламента, огласи, че делът на директните плащания от пациента е рекордно висок - от 30,9 до 41,6% от общи-

**Няма как
регламентираното
доплащане да премахне
нерегламентираното,
защото плащането под
масата е последица от
липсата на пазарност и
на мотивация на
лекарите**

те разходи за здравеопазване в България. Твърдя, че няма как регламентираното доплащане да премахне нерегламентираното, защото плащането под масата е последица от липсата на пазарност и на мотивация на лекарите, за което вече стана дума.

Куца логиката и при мерките, предвидени за събираемост на здравни вноски. Предвижда се трикратното увеличаване на броя вноски за вход в системата. В резултат - вратата просто ще се захлопне. Следват обаче

и нови, тежки санкции за неосигурените. Т.е. дебела сопа те "принуждава" да минеш през затворената врата.

Пътят на реформата е съвсем друг. Да се обявят в несъстоятелност фалиралите болници. Да се стимулират частните инвестиции. Да се възстанови самостоятелно-

стта на НЗОК като обществена и независима. Да бъдат намалени регулациите. Да се стимулира конкуренцията, така че пациентът да разбере къде предлагат по-добри услуги. Само така той ще бъде в центъра на системата и ще може да се говори за качество. А когато има качество, и хората ще искат да се осигуряват. Иначе системата остава да работи, повтарям, единствено за управлението си. Докато не се срине сама като безспорна сграда.

Кампания срещу рака на маточната шийка

До края на януари ваксините против рак на маточната шийка ще се продават на половин цена. По този начин фармацевтичните компании подкрепят националната кампания срещу заболяването - "За теб и тези, които обичаш". Това съобщи във Варна д-р Миглена Александрова.

В инициативата се включи МОЛ - Варна, както и Варненският Медицински университет, където бяха запалени светлините на бяла коледна елха, украсена с нежни цветя - символ на кампанията.

"Всяка година 1000 българки се разболяват от този предотвратим рак. Всеки ден една жена умира", посочи д-р Александрова.

Посланието към всички жени в рамките на кампанията, започнала в първия ден на декември, е всяка дама под 45 години да отиде на профилактичен преглед, да си направи цитонамазка и ако всичко е наред, да се ваксинира.

В редица страни по света, включително и в Румъния, от приоритетите в здравеопазването е именно борбата срещу рака на маточната шийка.

В някои от тях ваксинацията на младите момичета става изцяло за сметка на държавата, а в други заплащането е частично.

У нас въпреки постъпките на онкологите все още не са предприети конкретни решения в тази насока.

Патентован Аюрведичен продукт

COMFORTEX®

За да не ти е тежко!

**Комфортекс подобрява
храносмилането**

- при тежест след нахранване
- при подуване и болки в корема

Ecopharm
Аюрведична серия
www.ecopharm.bg

Най-интересното от тв предаването „Още за здравето“

Видът на кашлицата определя лечението

С д-р Татяна Ралчева, главен организационен секретар на Националното сдружение на педиатрите, разговаря Илиана Славова



Лечението на кашлицата изисква точна диагноза
Снимка Рада ПЕТКОВА

Д-р Ралчева, какви заболявания може да се крият зад симптомом на кашлица?

- Наистина кашлицата не е заболяване, а симптом. Причина за нея може да е пневмония, както и бронхит или коклюш, може да има алергичен характер, може и да е симптом на астма. Затова първо трябва да поставим точната диагноза и тогава да лекуваме кашлицата. Диагнозата не може да се определи само с ухо, детето трябва да бъде преслушано. Сухата кашлица може да е симптом на коклюш или ларингит, но може и да е начало на пневмония...

Понякога има вирусни пневмонии, които дори на слушалка не се чуват и ние трябва да ги видим на рентген.

Диагнозата се поставя не само въз основа на кашлицата. Отчита се какво е общото състояние на детето, дали е интоксикарано, дали е бледо, как диша, начинът на дишане. Понякога самата кашлица не е толкова притеснителна, но между ребрата има хлътване, което показва тежко дихателно усложнение.

- Как се постъпва, когато кашлицата е суха и когато е влажна?

- В повечето случаи не бива да се дават сиропи, потискащи сухата кашлица, но има и случаи, кога-



Важно е да се подхожда сериозно, кашлицата да не се negliжира, а да се потърси консултация с педиатър

мо това се налага. Например, ако тя води до повръщане, тогава е необходимо да се потисне. Ако детето е с влажна кашлица, трябва да се даде отхрачващ сироп. Ако кашлицата е алергична, лечението е по-продължително, подходящ е друг. Трябва да се открие алергенът, който я причинява.

Логично е лечението да е съобразено с вида на кашлицата.

Важно е да се подхожда сериозно, кашлицата да не се negliжира, а да се потърси консултация с педиатър.

- Има ли лечение, което е приложимо и при суха, и при влажна кашлица?

- Има билкови сиропи, които успокояват кашлицата, като потискат кашличния рефлекс, но в същото време имат меко втечняващ ефект и подпомагат отхрачването, което не позволява секретът да се задържи в белия дроб. Не говорим за

влажната кашлица при една сериозна пневмония, но при кашлица с лек секрет те не позволяват да се задържи бронхалното гърво и да се стигне до усложнения.

Затова препоръчвам в такива случаи да се започне с билкови сиропи, например N-Ti-Tus (Ен Ти Тус), който е комбинация от 7 билки.

Това е уникална комбинация, защото част от билките втечнява секретта. От друга страна, сиропът има успокояващо кашлицата действие, има и противоалергичен ефект и леко разширява бронхалното гърво. Т.е.

дори ако има спазъм, действието на билките спомага той да бъде преодолян. Същевременно препаратът успокоява и възпалението на гърлото.

Много важно е, че той няма странични ефекти. Освен това има прекрасен вкус, което за децата е от значение.

- Какви други средства освен сиропите се прилагат при кашлица?

- Определено не трябва да разчитаме само на сиропите за кашлица и на лечението с антибиотици (при наличие на бактериална инфекция). Известно е, че инхалациите са едно старо изпитано средство. Най-добре е те да се правят с физиологичен разтвор, но може и с вода, в която е сложена

лайка, например. Може и с чиста вода. Важно е детето да инхалира, да вдишва парите, за да може да отхрачва. Ако не иска да се навдеси над съда с парата, инхалация може да се направи и в банята - като се пусне гореща вода, въздухът се насища с пара.

Но най-добре е инхалациите да се правят с инхалатор. Особено ако детето боледува често и ако в семейството има повече от едно дете, инхалаторът върши добра работа. Освен това отхрачването може да се улесни, като детето се потупва по гърба. Показваме на родителите как да правят това.

Всеки понеделник
от 20,15 ч. по ТВ Европа

МЕДИЦИНСКИ ЦЕНТЪР ЗА МЕЖДУНАРОДНА ОНКОЛОГИЧНА ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ (МЦ за МОДЛ)

УВАЖАЕМИ ПАЦИЕНТИ,
ВТОРОТО МНЕНИЕ Е БЯЛАТА ЛЯСТОВИЦА, КОЯТО ТЪРСИТЕ, А ТО-
ВА Е ТОЧНАТА ДИАГНОЗА!

ЗАПОМНЕТЕ:

■ РАКЪТ Е ПОБЕДИМ, НЯМАТЕ ВРЕМЕ ЗА ГУБЕНЕ, ПОТЪРСЕТЕ НАВРЕ-
МЕ "ВТОРО МНЕНИЕ" ОТ ВИСОКОКВАЛИФИЦИРАН БЪЛГАРСКИ ИЛИ
ЧУЖДЕСТРАНЕН ОНКОЛОГ (ПАТОЛОГ, ХИМИО- И ЛЪЧЕТЕРАПЕВТ) В НА-
ШИЯ ЦЕНТЪР.

НЕ ЗАБРАВЯЙТЕ:

■ ВТОРОТО МНЕНИЕ Е ЕВРОПЕЙСКА И СВЕТОВНА ПРАКТИКА.
■ ВТОРОТО МНЕНИЕ ВИ ГАРАНТИРА ТОЧНА ДИАГНОЗА И АДЕКВАТНО
ЛЕЧЕНИЕ.

Адрес: София, ул. „Искър“ № 22, Медицински център „Д-р Лоне“,
партер, кабинети № 6 и 7.

Работно Време: понеделник - петък от 13.00 до 17.00 ч.

За контакт: г-жа Десислава Михайлова, тел. 02/986 26 71, GSM: 0885
010 405, 0888 202 560.

E-mail: modl@abv.bg

Патентован Алергичен продукт

N-Ti-Tuss

7 билки с чуден вкус от сироп ЕнТиТус

Уникална комбинация
При суха и влажна кашлица
При възпаление и болки в гърлото

ecopharm
www.ecopharm.bg

Парфюмът - тайно

Без парфюм е немислим животът на съвременната жена
Снимка Рага ПЕТКОВА



От незапомнени времена ароматните треви и цветя са били неизменен спътник на човека. А за гордото звание "родина на парфюма" претендират основно две държави - Египет и Франция. И едните, и другите са прави. Първообразът на днешните ароматни масла се е появил в Древен Египет, а на французите дължим съвременния вид на парфюмите. Но някои

Днес на всеки 55 секунди по света се продава по един флакон от „Шанел 5“

антрополози смятат, че още първобитните хора са ползвали миришещи вещества като мазила.

Преди три хиляди години парфюмът е бил част от ритуалите и религиозните церемонии в Египет, а доста по-късно е влязъл в употреба като козметично средство, и то по празници. Най-пикантен е слухът, че Клеопатра е използвала аро-

■ „Шанел“ и „Диор“ останаха най-великите законодатели на женската индивидуалност

матични балсами не само като козметика, а и като афродизиак, предназначен да съблзни Юрий Цезар, а по-късно и Марк Антоний. По същото време в Далечния изток и Китай ароматните треви били предназначени за лечебни цели.

Постепенно от цивилизования свят започнали да се носят приятни миризми. А през XVII век парфюмите превзели огромни територии. През 1656 г. във Франция производителите на ароматни фла-

кончета и на ръкавици осъществили съвместен проект и на пазара се появили парфюмирани ръкавици. Използването на ароматните масла станало толкова популярно, че даже дворецът на крал Людовик XV бил наречен Ароматния двор, защото с прекрасните миризми било пропито абсолютно всичко - не само грехите на придворните, но и ме-

белиите. Всъщност това интензивно използване на парфюмите било свързано не толкова с естетичното чувство на изтънчените французи, колкото с елементарния стремеж да бъдат притъпени другите, съвсем не толкова изтънчени аромати, следствие от меко казано лоша хигиена.

XVIII век направо е бил революционен за парфюмите - бил изобретен одеколонт. Тази освежаваща смес от различни растения - розмарин, бергамот и лимон, се използвала по всевъзможни начини. Добавяли я във ваните, плакнели си с нея устите, дори била включена в процедурата, наречена клизма. По това време се появили и опаковките за съхранение на парфюмите. Тласък, естествено, дало и развитието на химията. А Френската революция не само че не намалила популярността на ароматите, ами и станала повод за появата на

Купуването на парфюм съвсем не е лесна работа. Често дамите се объркват в огромния свят на ароматите, а грешките им струват скъпо и в буквалния, и в преносния смисъл. Затова ви предлагаме няколко съвета от специалисти, които биха ви спестили неприятните ситуации.

1. Основно правило

Ароматът трябва да ви покори веднага и завинаги. Затворете очи, позволете на аромата да проникне във вашето съзнание. Ако и най-малката нотка ви смущава, това не е вашият парфюм.

2. Не се ориентирайте само по цената

При избора на парфюм не бива да се опираме на един критерий, още повече, ако той е цената. Това може да ви подведе. Много нови аромати от известни майстори в парфюмерията може да бъдат силно авангардни и съвсем да не ви подхождат. Не разчитайте само на марки и цени. Доверете се на обонянието и предпочитанията си.

3. Пазарувайте рано

Старайте се да отидете в магазина до обяд. Обонянието се изостря малко преди средата на деня. Преди това избягвайте къри, кориандър, даже кафе, защото силната им миризма може да затрудни избора ви.

4. Поискайте тестер

Помолете продавача да ви предложи няколко тестера, които можете да вземете въщи. Не е изключено ароматът да ви хареса в магазина, но след няколко часа да предизвиква раздразнение у вас.

Как да избираме аромат

5. Открийте вашия парфюм

Не забравяйте, че един и същи парфюм не мирише еднакво при различни жени. Това се получава заради индивидуалните особености на кожата. Затова и най-елитната парфюмерия може да не е вашата.

6. Не прекалявайте с тестването

След четвъртия или петия аромат вашият нос ще загуби способността си да усеща миризми. Тук ще ви помогне кафето, неговият аромат ще върне обонянието ви.

7. Не следвайте модата

Ако сте избрали парфюма, с който се чувствате добре, зарежете модните тенденции. Ароматът е нещо много лично и подчертава вашата индивидуалност.

8. Внимавайте с ментетата

Ако искате да избегнете фалшификатите, пазарувайте само във фирмени магазини. Има няколко признака, по които можете да разпознаете оригинала от ментето. Започнете с опаковката - тя трябва да е безупречна и боята ѝ да не се размазва. Между информацията върху опаковката трябва да има задължително категорията (parfum, parfum de toilette, eau de toilette), да е отбелязан обемът в милилитри и унци, на езика на производителя да е изписан съставът. И естествено, оригиналните опаковки имат бар код. Неприятната новина е, че производителите на ментета вече успяват да копират всички по-горни



В подобни павилиони не търсете маркова козметика

Снимка Рага ПЕТКОВА

идентификации. Затова най-сигурният начин е да проверите миризмата. Всеки истински аромат се изгражда като пирамида и има три фази: върхна, средна и базова. Когато нанесете парфюма, например от вътрешната страна на китката си, се появяват нотки, които създават първото впечатление от парфюма. След около пет минути ще усетите средния аромат на пирамидата, а след двайсет-трийсет минути се появява основният аромат. Това се случва само при оригиналните парфюми. Ментетата

имат само върхна нотка, а след половин час нищо не се усеща.

9. Ароматите са капризни

Не използвайте парфюм на плажа или на ярко слънце. Може да възникнат алергични реакции и даже пигментни петна по кожата. И още нещо - всеки аромат може да ви изневери, защото миризмата на кожата се променя при употребата на висококалорична или пикантна храна, при пушене или прием на медикаменти.

Темата подготви
Светлана ЛЮБЕНОВА

а броя

то послание

нови като "Парфюм а ла гилотина".

Без съмнение Франция успя да си извоюва името Световна столица на ароматите. Но тази слава едва ли щеше да бъде запазена дълго без човека, който най-успешно съчета висшата мода с парфюмерията - Кристиан Диор. "Парфюмът е ненадминатият оттенък на женската индивидуалност, той е последният щрих на женския образ", казва Диор.

Гениалният дизайнер

е роден на 21 януари 1905 г. в малкото норманско градче Гранвил, бивше рибарско пристанище на брега на Ламанш. През 1911 г. семейството му пристига в Париж. Родителите на малкия Кристиан били обезпечени хора, затова, независимо че той бил едно от петте деца, през детството си не бил лишен от нищо. Баща му направил състояние от търговия с химически торове, а майка му превръщала парите в удоволствие.

По настояване на родителите си Кристиан започнал да се готви за дипломатическа кариера, постъпил в училище за политически науки, но с това дипломатическата му дейност приключила. Вместо да ходи на занятия по международно право, бъдещият дизайнер прекарва времето си в музеите, учи живопис. Открива арт галерия, която е закрыта след банкрута на баща му. Кариерата на Кристиан Диор минава през служба в ар-

мията и работа за известната модна къща Lucien Lelong.

През 1942 г. Кристиан създава парфюмерийна лаборатория, прераснала по-късно във фирмата Christian Dior Perfume. "Парфюмите, казва още Диор, са необходимото допълнение към личността на жената, те са завършващият акорд на грехите, те са розата, с която Ланкре подписва своите картини".

В САЩ най-забележителното събитие в света на парфюмите е появата на "Шанел 5". През миналата година жасминовият аромат, появил се още през 1921 г., зае първо място в класацията на най-легендарните парфюми. Днес на всеки 55 секунди по света се продава по един флакон от "Шанел 5". Дори жената на всички времена Мерилин Монро е била неговата почитателка и е обичала да казва, че си ляга облечена само с него.



Звездни нюанси

Елизабет Тейлър беше първата звезда, която пусна през 1991 г. свой парфюм, наречен White Diamonds. По-късно Дженифър Лопес започна да печели около \$42 милиона годишно от аромата, носещ нейното име. Днес броят на нейните последователки расте всяка година, а звездните парфюми станали част от съвременния бизнес с уха-

ния. Експертите твърдят, че парфюмът на Сара Джесика Паркър, Lovely, е може би най-добрият. Традиционният женски и в същото време ярък аромат, примесен с мириса на пачули, лавангула и с капка свежа мандарина, заслужи похвала дори от Опра Уинфри. Кейт Мос не изостава от колежките си и пусна също свой парфюм KATE by Kate Moss. Марая Кери се класира с M by Mariah Carey.

Парфюмът на Парис Хилтън ухае на замразени ябълки и мимоза. Той има много приятен цитрусов аромат и е идеален, ако искаш да миришеш на девойка с леко поведение, която е скачала от едно легло в друго цял месец. Името на знаменитата наследница носят четири парфюма, включително и мъжкия Just Me for Men.

Дженифър Анистън е поклонница на Comme des Garçons в класическия вариант. Звездата от култовия сериал "Приятелите" го ползва вече седем години. Кира Найтли се снима в реклама на Chanel, но тайно е влюбена в конкурентката Dior. Ангелина Джоли от години

ползвала иначе мъжкия аромат Bvlgari Black.

Що се отнася до силния пол Le Male присъства неизменно във всекидневие на Джордж Майкъл. Преди три години Дейвид Бекъм се включи в парфюмерийния бизнес. И най-последователна почитателка става неговата съпруга Виктория Бекъм. Тя не се разделя с Intimately Beckham.

Escentric Molecules е аромат, който не се усеща, докато не го нанесеш върху кожата. Той пасна идеално на Стина и Елтън Джонс.

Родните звезди също дадоха своя принос към световната ароматомания. Въпреки че е вярна на Calvin Klein, Лили Иванова не устои на изкушението и се класира със собствен аромат Golden Li. Световното име в атлетиката Стефка Костадинова участва в модерния почин с коктейл от жасмин, роза, перуника, циклама и момина сълза. Друга именита спортистка - Мария Петрова, се е спряла на уханье на бергамот и портокал.

Шоуменът Слави Трифонов подуши, че сме от една порода, и заради магазините със свой парфюм. Азис не изостава и предложи на обонянието ни два варианта - Azis - The Other Boy и Azis - I Am.

Очевидно родните светили са решили да предлагат екзотични нюанси на сънародниците си, но без да ги упрекват, ще споменем, че Джулия Робъртс се къпе в българско розово масло.

България ухае на роза

Сведения за розата са открити още в древните индийски предания. В тях се твърди, че най-красивата жена на света Лакшми се е родила от розов цвят. Пред красивото цвете благоговеели и персите, а тяхната почит се прегала и на турците.



Розата и до днес заема челно място в парфюмерийната индустрия. Българското розово масло е предпочитано от световни марки като "Кристиан Диор", "Кензо", "Шанел", "Нина Ричи".

Смята се, че една от най-ароматните рози е Rosa gallica. В България тя се отглежда повече от 300 години. През 1870-1875 г. на европейския пазар са се продавали около 1650 kg розово масло. От тях повече от половината са се добивали в Казанлъшката долина, неслучайно наричана Долината на розите. И днес България продължава да произвежда най-качественото розово масло в света, а през последните години се наблюдава и увеличаване на насажденията с рози.

Продуктите, добивани от роза, са много ценни не само за козметичната индустрия, а и за медицината.

Специалистите твърдят, че розовото масло съдържа над 300 вещества, повечето от които имат лечебни свойства. То влияе добре при алергии, при емоционални срывове и е идеално средство за възстановяване на кожата при рани. Освен това има и антисептичен ефект.

Розовата вода действа релаксиращо, като признаците на преумора изчезват незабавно. Високото съдържание на витамини (С, Е, К и каротин) унищожава свободните радикали, които предизвикват старяване на клетките. Розовата вода е чудесен натурален продукт за почистване на кожата, има силен ефект срещу стрии и подмладява застаряваща и повехнала кожа. Много е полезна при премахване на петна и бръчки.

Силата на две сърца

ВСИЧКО ЗАВИСИ ОТ КОМБИНАЦИЯТА, ИЗБЕРЕТЕ ВАШАТА!

Пълноценна ДЕПО формула с витамини, минерали, микроелементи и ЛУТЕИН

Ефективно решение за работоспособност, ИМУНИТЕТ и антиоксидантна защита

Грижа за болните от диабет. Специална формула, съобразена със специфичните нужди на диабетиците

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

Queisser PHARMA

100 ГОДИНИ НЕМСКО КАЧЕСТВО И ТРАДИЦИЯ



Деца

Внимателно
преценявайте менюто им ▼



9 - 15 декември 2009 г.

Зеле

Няма витамин, който
да липсва в зелето ►

Детската закуска - бърза или полезна

Мазнини, сол и захар, прикрити зад примамлива визия

Мирослава КИРИЛОВА

Наричат ги junk foods, т.е. храни боклуци. Те са част от културата на бързото хранене и заедно с още много други (като зърнените закуски) са типични за хранителните навици на Запада. Нямат традиции у нас, но напоследък стават все по-популярни поради лесното им приготвяне (ако има такова) и отличната маркетингова кампания.

Рекламата ли обаче трябва да е водеща при избора ни на здравословно меню? Потърсихме мнението на Богомил Николов от БНАП (Българска национална асоциация на потребителите): "Дразним се от факта, че компаниите не продават храна, а мечти". Това важи в пълна сила за детските зърнени закуски, на които ще обърнем по-специално внимание в този брой на в. "Живот и Здраве".

Производителите все по-често залагат на атрактивната визия - някой анимационен герой - и подаръка (игрчка, на която децата не могат да устоят), а не на хранителните стойности на своя продукт. Тази практика е много порочна, защото целевата им аудитория са деца и те лесно могат да бъдат манипулирани.

Оказва се, че корнфлейксовете се купуват и заради улеснението при приготвяне. Не са необходими никакви усилия, за да се сложи закуска в купа и да се залее с мляко. Какво обаче се крие зад примамливите опаковки, е въпрос,



Ако искате детето ви да се храни здравословно, внимавайте какво му предлагате за закуска

който силно интересува повечето родители, които искат да осигурят най-доброто за детето си. Миналата година БНАП е направила сравнителен тест на 28 зърнени закуски, които са насочени към детската публика. Според него почти всички имат завишено съдържание на сол, въглехидрати и мазнини. Това може да повлияе негативно върху развитието на детския организъм, като го претовари с мазнини, или да доведе до проблеми със сърдечно-съдовата система поради прекаления прием на сол. Не на последно място е реалният риск от наднормено тегло.

Но това е само общата оценка, нека бъдем по-конкретни. От 75% до 85% са въглехидратите в зърнената закуска на

малчуганите. "Това не е нормално! Белтъчините са тези, които трябва да бъдат водещи в детското меню, защото те спомагат за изграждането на здрав организъм", коментира г-н Николов. Освен това в този тип храни има много добавена захар, която действа като кофеин на неукрепналия организъм. "Това е стимулант!", категоричен е нашият събеседник. Може би тук се крие ключът към съвременната хиперактивност на отроците ни... Мазнините също не са спестени в зърнените закуски. Ако са в нормални количества, в това няма нищо нередно, защото мазнините са неделима част от запазването на енергийния баланс в детския орга-

*От 75% до 85%
са въглехидратите
в зърнената закуска
на малчуганите*

низъм. В този тип храни обаче БНАП установява, че количеството им е прекалено високо и понякога са използвани хидрогенирани мазнини, а те съдържат трансизомери, които са вредни за човека. Сред тестованите закуски има абсолютни "първенци" по отношение на съдържанието на мазнини - цели 5 г на 100 г продукт.

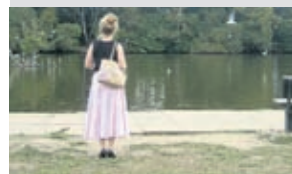
Тези храни са богати и на сол, а тя кара децата да свикват с нея, да си добавят сол и на другите храни. Някои от най-известните марки в България предлагат про-

дукти, които съдържат значителни количества от "бялата отрова". При похапването на 100 грама от тези закуски малкият ви наследник ще поеме 43% от дневната си доза сол.

Ако тези факти не са ви стреснали, ще се обърнем към статистиката. Поколения деца в САЩ са свикнали да се хранят с този тип закуски. Затова не е случайно, че те са на първа позиция по затлъстяване при малчуганите. Следващия път, когато посягате към купията със зърнена закуска, замислете се дали тя е най-доброто, което можете да предложите на вашето дете: смес от сол, захар, мазнини, оцветители, алергизиращи съставки, емулгатори, консерванти, една безкрайна поредица от Е-кодове.

Любопитно

Внимание



Самотата, също като грип, е заразна. Това показва мащабно американско изследване, цитирано от Роутерс. Оказва се, че самотни натурни лесно предават своите тъжни чувства на приятелите около себе си. Друга красноречива констатация е, че самотният начин на живот прави човека по-недоверчив към останалия свят и влошава здравословното му състояние.

Евала



Типичният британец поглъща около 6700 литра алкохол през своя живот, показва проучване, публикувано в английския печат през изминалата седмица. Поданиците на Нейно Величество Елизабет Втора изпиват количество градусни напитки, което надвишава с 84 пъти тяхното собствено тегло. Във Великобритания вече е пуснат онлайн уред, наречен Alculator, който изчислява колко килограма ще качи човек за една година, ако продължава да пие със същите темпове.

Ограничения



Само една лъжичка сол на ден по-малко намалява риска от сърдечен удар с 25 % и опасността от сърдечни заболявания със 17 %. Според препоръките на Световната здравна организация всекидневната консумация на бялата готварска субстанция не трябва да надвишава 5 г, което се равнява на една чаена лъжичка.



Здрав дух в здраво тяло

Верността на тази поговорка доказали учени от Швеция. Те провели изследване с участието на повече от милион млади мъже. Оказало се, че в тестовите за интелигентност най-много точки постигнали тези от тях, които имали здрава сърдечно-съдова система. Както може да се очаква, силата на мускулите не оказала никакво влияние върху умствените способности.

Изводите, направени от

шведските учени, потвърждават древноримската теза, че физическото и психическото здраве вървят ръка за ръка. Д-р Мария Аберг, неврохирург от Швеция, казва: "Резултатите от изследването доказват твърдението, че физическите упражнения могат да оптимизират успехите в образованието".

В проучването били анализирани данните, събрани от 1 221 727 шведи, родени между 1950 и

1976 г., годни за военна служба, когато са били на 18 години. Оказало се, че здравето на сърдечно-съдовата система е свързано с по-високо ниво на интелект и образование, както и с по-добри показатели в познавателните тестове. Предишни изследвания също правели връзка между физическите упражнения и умствената дейност, но те били фокусирани върху децата и възрастните хора. (ЖЗ)

Зелето чисти отрови и килограми

Къдравият зеленчук е приютил всички витамини



Зелето може да направи чудеса с фигурата и здравето ви

Тина БОГОМИЛОВА

Дебело, но вталява. Къдраво, но снагата изправя. Що е то?

Зелето. Най-търсеният и хапван зеленчук по това време на годината.

В тенджерата или в бигона, зелето от гревността е храна за лек и красота.

Топлестият зеленчук е познат в Европа от хилядолетия. Гърците са го сервирали като специалитет на пирове, а древните египтяни го поднасяли като божествен деликатес. Зелето е било почетен гост на трапезата, преди да се появят задокеанските домати, боб и картофи.

Според Питагор то поддържа постоянна бодрост и ведро настроение, а бащата на медицината Хипократ е препоръчвал при стомашни и сърдечни заболявания да се пие зелен сок. Римляните са вярвали, че помага при артрит и кожни заболявания, а народната медицина го препоръчва при цери, навяхвания и натъртвания.

Преди двайсетина години ООН включва зелето в списъка на двадесетте най-важни за съществуването на човечеството зеленчуци.

Твърди се, че няма витамин, който да липсва в зелето.

В най-голямо количество е витамин С, който според изследвания е по-

вече, отколкото в лимона. По съдържание на витамин Р зелето отстъпва място само на магданоза и спанака. Този зеленчук е и един от най-добрите източници на фолиева киселина, така необходима за бременните.

Дълга е редицата на ценните вещества в зелката - калий, калций, натрий, магнезий, желязо, сяра, фосфор, йод, мед, манган, цинк, кобалт, никел, хром, бром.

Казват, че най-полезно е зелето да се хапва сурово, защото при топлинна обработка намаляват ценните му вещества. Зеленчукът е нискокалориен и богат на целулоза, затова е и предпочитана храна за вталяване. Поле-

зен е за хора с лениви черва, възпалена стомашна лигавица и проблемни храносмилателни органи.

Зелев бульон помага при белодробни заболявания, тъй като действа отхрачващо. Кръглата зелка идва на помощ и при анемия, защото съдържа желязо, което бързо гради хемоглобин. Затова и не бързайте да хвърляте горните листа, тъй като в тях има много хлорофил. Зеленчукът е задължителен в менюто на хора с чернодробни и жлъчни проблеми, тъй като обезврежда токсични отпадни продукти. В киселото зеле има аминокиселина, която помага на черния дроб да разгражда по-бързо и по-ефикасно отро-

вите. Препоръчва се за тези, които често вдигат чашката.

На сергията до зелката лежат много нейни роднини.

Описани са над сто вида зеле, като най-популярното у нас е бялото. То е богато на аминокиселини, витамини, минерали (калий, калций, фосфор, сяра, натрий, хлор, магнезий, желязо, следи от йод, манган) и захари. Комбинацията им е такава, че вода в организма не се задържа.

Най-много белтъчини, захари и витамини има във вътрешните листа и в кочана. Съдържа и вещества, които прогонват бактериите, затова и народната медицина съветва върху рани и

Милиони микроорганизми разлагат зелевите въглехидрати на млечна и оцетна киселина, за да се получи вкусното кисело зеле.

Почетното му място на зимната трапеза гарантира изчезването на стомашните проблеми. Твърди се, че дори защитава организма от появата на рак на стомаха, тъй като образува ензими, които очистват червата от канцерогените. Съдържа витамин С, каротин, В₁, В₂, В₃, В₆, В₁₂, РР, К, които се запазват, ако зелето се съхранява на хладно и в достатъчно саламура. В бигончето ще се запазят също и калций, желязо и редица други микроелементи.

Внимавайте с консумацията обаче при язва или гастрит.

Зелевият сок спира превръщането на въглехидратите в мазнини. При затлъстяване може да се пие половин час преди хапване, както и между храненията. Не го пийте обаче, ако имате обострен гастрит или язва.

Зелевият сок вади шлаката, отровите и лошия холестерол. Народната медицина го препоръчва при отоци и запек. Сокът е богат на витамини от групата В (В₁, В₂, В₆). Има и витамин К, фолиева киселина, РР, каротин. А ако прибавите към него и морковен, ще прочистите организма си и ще се отървете от възпалените венци.

За премахването на главоболието, жаждата и мрачното настроение на помощ идва отново зелевият сок. Напитката е един от най-големите врагове на махмурлука. Особено след предстоящите коледни и новогодишни празници.

Зеленчукът е задължителен в менюто на хора с чернодробни и жлъчни проблеми, тъй като обезврежда токсични отпадни продукти

изгаряния да се налагат зелеви листа.

Зелето може да направи чудеса с фигурата ни. Но не в комбинация със свинското.

В интернет ще откриете много зелеви диети, приписвани на звезди като Мадона, Синди Крауфорд, Доли Партън... Никой не хвали зелевата супа за вкуса ѝ, напротив. Но и никой не оспорва топенето на килограми след няколкодневна хранене с диетичната чорба.

Зелето запълва стомаха, не чувстваме глад и мазнините изгарят.

Хиляди бигони със зелки се появяват в мазета и тавани през това време на годината.

Във върхова форма до Нова година

Макар коледните празници да предлагат към уютни вечери с обилна храна, часът на истината неминуемо идва, когато допрем до избора на облекло за новогодишната нощ. И тъй като негативните емоции са строго забранени покрай зимните тържества, предлагаме ви няколко прости, да не кажем приятни начини за ограничаване на калориите.

1. Разкършете тяло - танцуването в продължение на два часа, макар и в домашна обстановка пред огледалото, изгаря най-малко 500 калории

2. Наспете се - изследователи от Университета в Чикаго са стигнали до извода, че недостигът на сън води до по-

голяма консумация на храна през деня. Хората, които спят само по 5-6 часа на нощ, поглъщат солидно количество калории, когато се събудят. Равносметката - повече сън = 1100 калории по-малко.

3. Не носете чинията си пред телевизора - човек е склонен да изяде около 300 калории повече, когато се храни пред телевизора. Това сочат резултати от изследване на Университета в Масачузетс, което навежда на мисълта, че кухненската маса не трябва да има само декоративни функции.

4. Ограничете поканите за гости - вечерята със седем и нагоре приятели

може да ви доведе до консумация на 96% повече храна. Ако искате да намалите калориите, заложете на вечерята в интимна обстановка.

5. Не си изяждайте късмета - противно на това, което са ви учили мама и баба, да си излъскваш чинията не е най-здравословният навик на света. Стремете се винаги да оставяте 25% от храната във вашата чиния неизядена. По този начин ще спестявате по 500 калории на хранене.

6. Грабвайте метлата - при едно цялостно почистване на дома си ще се сбогувате с 600 калории. (ЖЗ)





На среща с миналото

Природен парк Русенски Лом - манастири, пещери, крепости и... винарски изби



Петя ИВАНОВА

Наричат този край на родната ни Ломове, Полоние, Природен парк Русенски Лом, а унгарският пътешественик Феникс Каниц го нарекал Терра инкогнита. Десетки години археолозите и историците изследват обекти и артефакти от тракийски, римски и византийски поселения, светилища и средновековни български крепости. Културно-историческите паметници, уникалната природа и близостта до най-големия ни дунавски град привличат като магнит.

Най-посещаваният маршрут: Русе - Басарбовски манастир - Ивановски скални църкви - Средновековен град Червен - пещера Орлова чука, е подходящ за всички сезони. В близост няколко винарски

изби изкушават с гегустации на местни вина, национална кухня и фолклорни спектакли. От Русе до Иваново може да се стигне по първокласно шосе с автомобил, автобус или с влак. По шосе се отива и до крепостта Червен, Ивановските скални църкви и пещера Орлова чука.

По времето на Втората българска държава по долината на р. Русенски Лом и притоците ѝ имало огромен исихастски комплекс. Монаси издълбали църквите и жилищата си в скалите на каньоните. На 12 км от Русе, по стария път за с. Иваново и София, е с. Басарбово. Край него, в скален отвес над река Русенски Лом, се намира единственият у нас действащ скален манастир - Басарбовският. Наречен е на св. Димитър, покровителя на Русенското Полоние.

В днешни дни туристи

и поклонници огласят двора на манастира, в чиято среда е кладенецът, изкопан от светеца. Стълби отвеждат до две стаи и пещера трапезария, издълбани в скалите. По каменни стъпала се достига скална

площадка с ниша, където според преданието починал светецът. Вдясно от нея е църквата с резбован иконостас и голяма житийна икона на светията.

Най-известни и запазени образци на монументалното изкуство са стенописите в църквата "Св. Богородица". По тава-на ѝ са изрисувани 25 новозаветни сцени от последните житейски дни на Исус Христос, а на северозападната ѝ стена са изписани ктиторите цар Иван Александър и царица Теодора. Сравнително запазени са и стенописите



Крепостта Червен и Басарбовският манастир са сред бисерите на Природния парк Русенски Лом

тажна кула стражница. От крепостта се открива гледка към живописното село Червен и далечните простори на Полоние-то.

Черешката на тортата в края на маршрута е пещера Орлова чука.

Тя е открита случайно от пастир през 1941 г. Пещерните галерии са разположени на едно ниво и изумяват с причудливи образувания от сталактити, сталагмити и сталактони, изваяни от водата в течение на хиляди години. В галерията Големия вестибюл, между сталактити във форма на завеси и драперии, се откроява Големият сталактон, висок 3,5 метра. Тук можете да видите още изумителните образувания Десетте каменни войници, Безлистната гора, Семейството, Трионът, Гейзерът, Ледникът, Водопадът, Грамадата, Стряхата, изцялото Вретено, калцинирано в бяло.

Изворчето, със своите млечнобели и рядко красиви сталагмити, се смята за най-хубавото място в Орлова чука. Според поверие, който пие вода от него, го очаква събъване на голямо желание.

Пещерата е обитавана от колонии на три вида прилепи. В размножителния им период посещенията са забранени.



Думите

Магьосникът Оз



Румел ЛЕОНИДОВ

Наричат Амос Оз поет на мина, защото писателският му хуманизъм е дълбинен, първоизворен и чист като усмивка и сълза. Поет в прозата, мек писец в есеистиката, островърх молив в гражданските си визии, той е миропоман от доброта, обич и любов към несвършенството да си човек.

Оз е безспорен гражданин на бъдещето, много умен, мъдър и смел - вече повече от 30 години последователно и упорито защитава свящото си чувство за справедливост. Израелският писател е роден в Йерусалим, но той отрича фанатизма във всичките му измерения и се родее по своята гражданска праведност с Махатма Ганди, далай лама, Нелсън Мандела. Обаче неговият пацифизъм е специален, той не е в посока "моего право е по-праведно от твоего", не е политическо, а съчетание между справедливост и съпричастие.

Оз, което на иврит означава сила, е писател от световна величина. За него Артър Милър казва, че всеки, който се интересува от върховете на съвременния роман, трябва задължително да прочете този тъжен присмехулик. Написал е 18 книги и над 450 есета, които са преведени на 37 езика и са издадени в 39 държави. Според вълшебника Оз, ако човек иска да разбере какво се случва с един народ, трябва да чете писателите му, а не вестниците, нито пък да слуша пропагандата на държавниците. Оз е винаги на 5 минути от дългоочаквания момент, когато ще му бъде присъдена Нобеловата награда за литература. Но нобелисти много, а поетът на обикновените хора и човешкостта е само един. Какво ни остава, освен да направим първата крачка след него по пътя към изгубеното си съвършенство.

Патентован Аюрведичен продукт

NeOx

Радост от движението

НеОкс крем-бързо загрява и облекчава болката

НеОкс масажно масло-намалява мускулното напрежение и сковаността

НеОкс капсули- дълготраен противовъзпалителен ефект

www.eospharm.bg

Тайните, които Тя иска Той да знае

Полезно четиво за всеки, който подозира, че не говори на един и същ език с жените

Не можете да разберете жената до вас? Не си го слагайте на сърцето - дори самата тя понякога не е способна на такъв подвиг. Оскар Уайлд е бил крайно гениален с простия съвет, който дава на всички представители на силния пол - "Жените са предопределени да бъдат обичани, а не да бъдат разбирани!" Въпреки това един от най-популярните мъжки сайтове - Men's Health, повдига завесата над тайните, които една жена иска мъжът до нея да знае. Четете смело.

Тайна №1 Моля те - слушай ме.

Не защото нещата, които ти казвам, ще разтърсят твоя свят или ще променят глобалния ти мироглед, а защото това, че ме слушаш, е знак на уважение.

Тайна №2 Чети между редовете.

Когато казвам: "Добре съм" или "Всичко е наред", имам предвид: "Не съм толкова добре" и "Определено не всичко е наред". По същата логика трябва да знаеш, че изречението "Не искам десерт" означава "Ще излапам по-голямата част от твоя."

Тайна №3 ПМС (предменструален синдром) да се чете като абривиатура на "психически и ментален стрес".



В този смисъл, остави ме да рева на воля, да се държа нелогично, да вдигам скандали. Запомни, че промените в настроението ми по време на този период зависят от хормоните, а не от характера ми.

Тайна №4 Моят маникюр и педикюр са подаръци за теб.

Обичам да се глася пред огледалото, за да бъда прекрасна за теб. Не прави голям проблем от това, че отделям много време за разкрасителни процедури. Започни да се притесняваш,

когато спра. Това означава, че вече те възприемам като дагеност или другата крайност - не ми пука за теб и твоето мнение.

Тайна №5 Винаги ми казвай, когато изглеждам секси.

И обратното - никога не ми казвай кога не изглеждам секси. Още нещо - запомни, че ще трябва да ми направиш поне двайсет комплимента, за да компенсираш някоя прибрзана или необмислена забележка, която си направил за външния ми вид в даден момент.

Тайна №6 Спомням си блузата, която носеше, когато за пръв път ми каза "Обичам те".

Фактът, че ти не си я спомняш, ме кара да поставям под съмнение истинността на тогавашните ти любовни откровения.

Тайна №7 Обичах те много преди да ти го кажа.

Воденето на дълги игри е заложено в ДНК на жените. Ние не обичаме да вкарваме голове в началото на първото полувреме (А ти си мислеше, че не разбирам от футбол).

Тайна №8

Никога няма да ти кажа истинския брой на мъжете, с които съм спала.

Никога, никога, никога!!!

Тайна №9

Всеки ден чета и твоя хороскоп във вестника.

Тайна №10

Да, приятелките ми знаят какво правихме снощи в леглото.

Не се изненадвай - ние, жените, споделяме помежду си всичко, включително и това.

Тайна №11

Карай ме да се смея и ще бъда щастлива.

Надсмивай се на самия себе си и ще бъда изцяло твоя.

Тайна №12

Това, че не ти пускам, не означава, че те наказвам за нещо.

Понякога просто имам нужда да бъда оставена сама със себе си и в същото време да не съм сама. И не - не мога да ти обясня какво точно искам да кажа с горното изречение.

Тайна №13

Обичам секса.

С теб или без теб, както би изпял Боно. Най-вероятно имам по-извратено съзнание, отколкото предполагаш.

Тайна №14

Ти си неустоим.

Когато: току-що излизаш от банята, неусетно се опитваш да поправиш нещо по колата, усмихваш се на възрастната дама от третия етаж, обличаш се за работа, четеш бизнес новините във вестника, правиш се, че не ме гледаш, и т.н.

Тайна №15

Въпросът "Искаш ли цвят" убива цялата романтика.

Не ме питай, просто ги вземи.

Тайна №16

Ако ми изневериш, може и да не скъсам с теб, но ще направя така, че ти се прииска да съм го направила. (ЖЗ)

„Да“ на мъжката брада



Редакторите на популярното светско списание Hello прескочиха традиционния дебат "със или без брада" и се насочиха направо към гласуване за най-добре изглеждаща знаменитост, която е решила да спре с бръсненето. Така в продължение на няколко седмици читатели от цял свят имаха възможност да дадат своя глас на онлайн страницата на изданието. След оспорвана борба до първото място се добра испанският престолонаследник принц Фелипе, събрал 42% от одобрението на гласувалите. Втората позиция отиде при бившия вокалист на поп банда Вуайз - Ронан Кийтинг, а третата - при друга кралска особа - принц Уилям. Останалата част от "брагатата" класация се допълва от Брад Пит, Дейвид Бекъм, Кeanу Рийвс и Джим Кери. (ЖЗ)

Наистина действа.

Se-Lax

Натурален лаксативен сироп с екстракт от смокиня и сена

Ecopharm
www.ecopharm.bg

Кабелт

Сергей ТРАЙКОВ

Пак Панаир на книгата, пак море от четива, но какво да си купя?

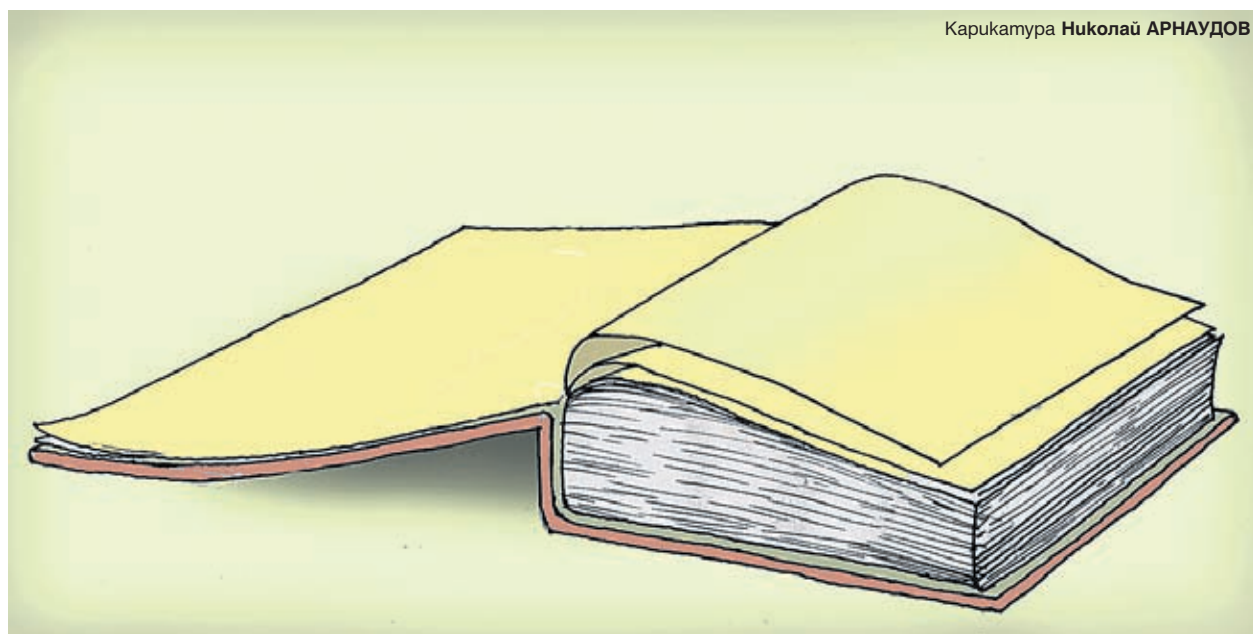
Все пак зимата казва своята дума и протягам ръка към нещо сгряващо, от което кръвта ми ще кипне - купих си спомени-те на легендарния пи-рат Френсис Дрейк.

За този избор, без да разбере, помогна и жена ми: тя усеща пристъпите на прословутата морска болест още при описанието на първата морска буря, затова бях сигурен, че няма да протегне ръка към моята книга и аз ще мога да си я чета бавно, с наслада и на спокойствие.

Разгърнах спомените на пирата и се прехласнах още при първата морска битка.

Разстоянията обаче там се измерваха в кабелти и аз отворих тълковния речник, за да видя на какво е равна тази мярка.

Кабелт - морска мяр-



Карикатура Николай АРНАУДОВ

ка за дължина, равна на 100 инча, пишеше в речника.

Разгърнах на буквата И.

Оказа се, че инч е също мярка за дължина - английска, равна на 95 сажена.

Съставителят на речника беше обяснил и какво е това сажен - руска мярка за повърхнина,

равна на 10 ярда.

Малко зашеметен от въртележката, аз разгърнах леко чело и отворих на Я.

Имаше обяснение.

Ярд се оказа английска мярка за дължина, равна на друга английска мярка - фут.

Или по-точно на 45 фута, които, умножени по 74, бяха равни на една

сухопътна и две морски мили.

А морската миля беше ни по-малко, ни повече от 100 браси.

Тук вече съвсем закъсах.

Мярката браси срезча за пръв път.

На какво ли ще бъде равна тя?

На две морски лиги, обясни тълковният реч-

ник.

Дали пък морските лиги няма да бъдат равни на някакви метри? - с надежда прелистих страниците аз.

Не, разбира се!

Една лига се равняваше на 25 левги, а левгата - на цели три версти.

Верстата се оказа по-голяма от не знам какво си, но затова пък

то беше равно на цели 100 ли - корейска мярка за дължина.

Тя можеше да се измери и в стъпки - равняваше се точно на седем и половина от тях.

Едва успях да погледна, че една стъпка е 18 пъти по-малка от дюйма, и захвърлих речника, без да го разлистя до края.

Беше безсмислено - дори и да намерех някоя измерителна единица, дадена в метри или в сантиметри, трябваше да пресмятам най-малко седмица различните инчове, сажени, ярдове, футове, мили, браси, лиги, левги, версти, ли, стъпки, дюймоте и така нататък, докато разбера на какво е равен един кабелт.

(Освен на 100 инча.)

Така че признавам - оставах тази морска книга.

Оттогава чета само поезия, и то по възможност класическа.

В нея няма измерителни единици и се възприема по-лесно и без речник.

Библиотека

Какво децата ни четат с лекота и удоволствие

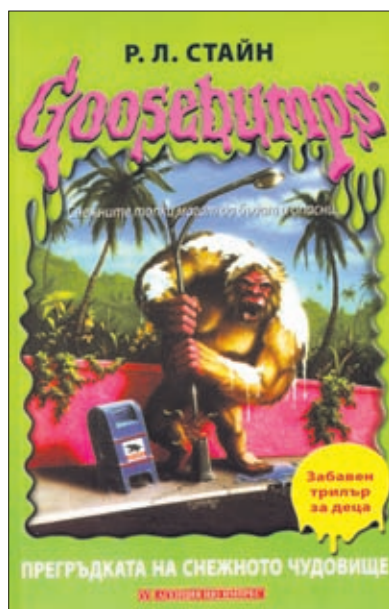
Иванка НИКОЛОВА

Една приятелка се оплака от чужбина, че синовете ѝ - в 3-ти и в 4-ти клас, не искат да четат книжки. Тя вярваше, че ако децата започнат да четат нещо различно от учебниците, по-лесно ще започнат да мислят и да говорят на родния си език.

Но и 10-12-годишните деца на други приятели, които нямаха езикови грами, също отказваха да четат.

Между историите на класиците от читанките и живота на днешните деца има цивилизационна пропаст. "Ян Бибиян" срещу "Междузвездни войни" - 3D анимация. "Тошко Африкански" срещу "Хари Потър". Сложните стратегически игри на компютъра срещу ралото на Белчо и Сивушка. Какво е рало?

Един ден майката на двете момчета се обади: "Прати ми, моля ти се, новите книжки на "Гуусбъмпс", трябва вече да са излезли на български. Това са едни книжки, които и двамата изпадат като сандвич, обяснява възторжено приятелката. И не е за вярване, дока-



то ги четат, не само не киснат пред компютъра, не само не ги интересува телевизорът, а и си ги преразказват на чист български език!

Така разбрах за "Гуусбъмпс". Точно когато излезе третата книжка - "Добре дошли в лагер "Кошмар". Любопитна да разбере защо децата са пошурели по тях, се зачетох.

Имаше фантазия, про-вокация, хумор дори. Още в

първата глава взе да става страшно. Но не чак толкова, а само да те накара да прочетеш до края. Забавлявах се. Малко трилър, много динамика, никакво посочване с пръст кой е добър и кой лош, никакво поучаване. Както казва авторът, "Единственото нещо, което искам децата да разберат, е, че едновременно можеш да четеш и да се забавляваш".

По-късно прочетох, че поредицата "Гуусбъмпс" е преведена на трийсет и няколко езика. Че "гус-какво" всъщност значи "настръхнала кожа" - трилър е все пак. Че вече е мания за милиони деца, които зарязват интернет и телевизора, докато четат. Че авторът Р. Л. Стайн е в "Гу-нес" с над 350 милиона тираж.

Междувременно излязоха още 5 книжки и вече хлапчетата, а не майка им, не пропускаха да ми пратят мейл с подсещане да им ги изпратя. На български!

Хранителните добавки - истините и митовете

Д-р Йонко Мермерски
и проф. Христо Мермерски

ИК "Интерюнивърсити
Мермерски"

Година: 2009

Меки корици

Голям формат

Страници: 512

Цена: 19.00 лв.

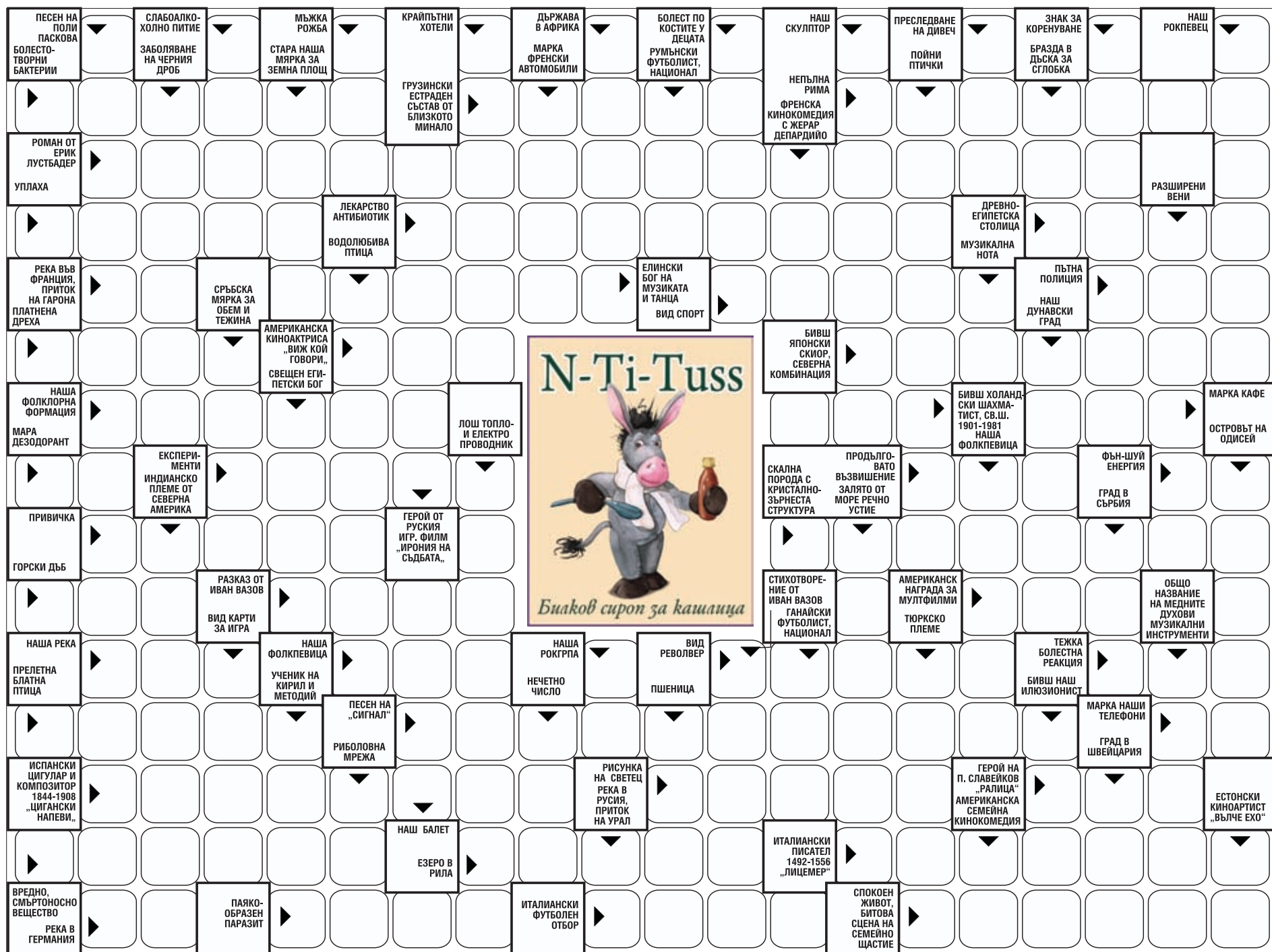
Подзаглавието на тази книга е "Добавките - подмладяват или състаряват? Лекуват или разболяват?" Това сигурно е достатъчно, за да си спомните, че този медицински тандем се утвърди с предишните си издания като защитник и проповедник на ползата от антиейджинга. Сега двамата съавтори алармират, че използването на хранителни добавки се е превърнало в мания не само в целия свят, но и в България. В страната ни за тях годишно се харчат над 1,5 милиарда лева, които за съжаление не винаги доказват посочения лечебен ефект. Мермерски припомнят, че в най-развитите страни върху опаковката на всяка добавка, която не е утвърдена от агенцията за



храните и лекарствата, с едър шрифт пише: "Този продукт не е изпитан, не може да лекува и не може да диагностицира!"

Каква е целта на тази книга? Да докаже, че чрез храните от естествен произход, които консумираме, можем да се откажем от почти всички хранителни добавки. Авторите ни предлагат да научим кои натурални храни обезсмислят ползването на добавки и анаболи. Предлагат ни още рецепти и азбучник за 295 болести, които могат да бъдат лекувани с естествени хранителни добавки.

Купете книгите от страницата
с 10% отстъпка, като представите този талон
в някоя от книжарниците „Хеликон“



РЕЧНИК : АДО, АКОВ, АРЕТИНО, ИПОЛИТ, НУТ, ОГИВАРА, ОЛИВНИТ, РАЦ, ТАРО

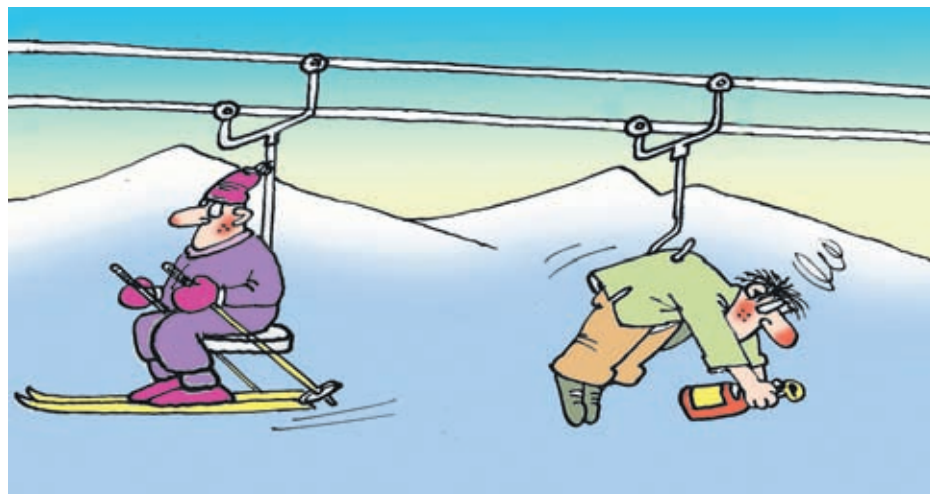
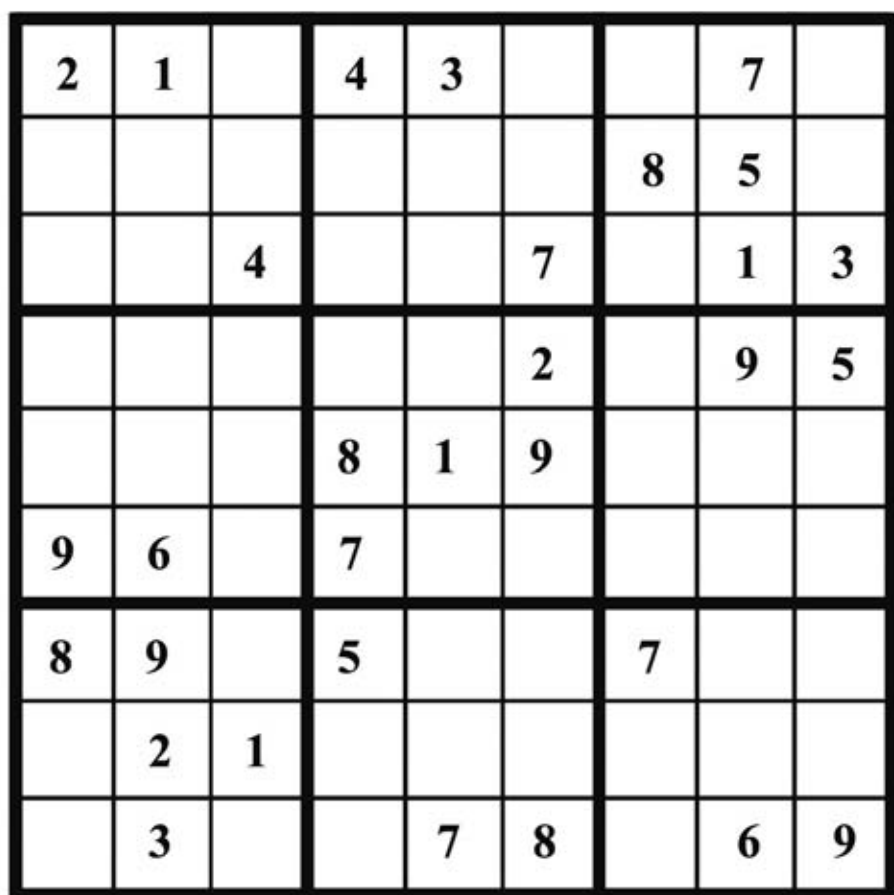
МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 44 (97)

ВОДОРАВНО: Бацили. Арабука. Акама. Николина Лекова. АРАЛ. Цип. Параг. Боровец. Ле. Татяна Донева. Елатит. Па. УНО. Лале. Аки. Рак. Вол. Нин (Хоакун). Циганан. ПАЛ. Рина. Ина. Об. Ракума. Бас. Ра. Откам. Лу (Джем). Камул (Гаџ). Сна. Бов. "Тази вечер аз съм хубава". Нова. Етика. Нер. ОН. Воронин. /Андриј/. Гира. "Няма как". "Сом". Нуман (Гунда). Петно. Аса.

ОТВЕШО: Санштари. Абанос. Ципа. Агис. "Зоро". Бик. Тукан. Кивот. Лопян. Параван. Миланова (Стойка). Ате (Пиер). Ин. Ира. Оно (Йоко). Учени. Панадол. Балет. РАДО. Рига. Шал. Такун. Бебе. Зар. Диков (Сашо). СС. АП. Корал. Опън. "Сабо". Апартамент. Авел. Лак. Хрян. "Да". Елен. Кану. Мо (Джанет). Каца. Ирим. Боа. Бар. Танит. Банка. Балик. "На лов". Ас. Лалетица. "Иванка".

Cygoky



Без гуми

Карикатура **Николай АРНАУДОВ**

**Живот
и Здраве**

Издава
Хелт медия груп



Управител
Бойко Станкушев

Програмен директор
Петър Галев

Главен редактор
Валери Ценков

Графична концепция
Людмил Веселинов

Отговорен редактор

Светлана Любенова

Наблюдатель Румен Леонидов

Медицински редактор

Репортери: Даниела Севрийска,
Мирослава Кирилова

Преглед: Веселка Александрова,
Росица Иванова

Коректор Татяна Георгиева

Агрес: София, ж.к. „Малинова долина“, бл. 8, вх. А, ет. 4
тел.: 02/962 58 12; 0887 60 80 80;
факс 961 60 41;
e-mail: info@health.bg
Печат: Печатница „Дружба“,
София, ж.к. „Дружба 1“,
ул. „Илия Бешков“ № 3,
тел. 02/422 59 08

Вестникът се
разпространява безплатно.

Реклама

ХЕЛТ МЕДИЯ ГРУП

София, ж.к. „Малинова долина“,
бл. 8, вх. А, тел.: 0887/939 889,
0885/969 077, 02/9 62 58 12
факс: 02/9 61 60 41
e-mail: m.vazharova@health.bg

Новата Шкода: наистина ли е Супърб?



Skoda Superb, 1939

Ясен ЗАГУЛЕВ

Новата Шкода излезе на пазара с наистина впечатляваща реклама: "Започнахме с името и след това тръгнахме по обратния път към създаването ѝ!" Коемо означава, че още от самото начало дизайнерите са работили съвсем целенасочено за създаването на една наистина великолепна, разкошна, изключителна, превъзходна, блестяща, прекрасна кола - както гласи точният превод на думата superb. Дали са успели?

Най-новият модел в 115-годишното семейство на Шкода прави впечатление с това, че с елегантната си форма се откроява от всички досегашни автомобили, слезли от конвейера на заводите в Млада Болеслав. През всичките тези години чешките автомобилостроители следват един постоянен път, който може да се определи с формулата комфорт, практичност, стойност. Пътищата в Източна Европа изискват окачване, което да гарантира максимален комфорт; липсата на силни конкурентни брандове постепенно е наложила избора на практичността (повече пространство и възможности) пред стила и сложните инженерни решения. А с оглед на сравнително ниските производствени разходи Skoda

гарантира много висока стойност за парите, които клиентът влага в този продукт.

С модела Superb

марката Skoda се опитва максимално да се дистанцира от сравненията с Volkswagen Passat на компанията майка Volkswagen AG. Това звучи твърде окуражаващо за германските собственици, които постоянно бяха обвинявани, че чрез изобретената от Фердинанд Пиех обща платформа производителите от Волфсбург всъщност искали по-високи цени за едни и същи автомобили. Предишната Superb беше възприемана просто като една по-удължена версия на VW Passat, произвеждана в заводите на компанията в Китай. Второто поколение Superb няма нищо общо с Passat и това веднага може да се види при сравняването на колесната база на двата автомобила - 2761 мм срещу 2803 мм.

Изцяло новата Skoda Superb всъщност има дълга история, тъй като в края на 30-те години на миналия век фирмата е произвеждала модел с подобно име. През 2001 Шкода отново рестартира старата си марка и чрез нея планира да навлезе на един пазар, който дълго време е бил пренебрегван.

В крайна сметка се е получил един напълно нов концептуален модел, който свързва славното минало с амбициозното бъдеще на Skoda. Най-новият Superb маркира най-но-



Skoda Superb, 2009

вия етап в развитието на Skoda и неговата поява на пазара оформя комплект от четири модификации, които, макар да носят ДНК на Шкода, са доста различни.

Елегантност, стил

интериор и инженерни решения, за които много конкурентни автомобили от този клас могат само да мечтаят. Това са най-открояващите се характеристики на този модел. И може би най-уникалното решение, патентовано като запазена марка: двойно отварящата се врата, или т.нар. TwinDoor система. Тя позволява съчетаване на практическите предимства на лифтбека с елегантността на седана... само с едно натискане на бутон. Ако искате да поставите в багажника по-малки предмети, задната пета врата се отваря както при класическия седан.

Но ако трябва да се побере отзад по-обемна багаж, само с натискането на един бутон освен багажника се отваря и задният прозорец като при моделите лифтбек. По този начин обемът на багажното пространство се увеличава от 565 литра до впечатляващите 1670 литра, което се постига чрез съгването на задните седалки. Освен това багажникът не трябва да се затваря със сила - достатъчно е само леко да натиснете капка и той се затваря, след което автоматично се заключва.

Моделът Superb притежава с няколко изцяло нови характеристики. За пръв път при автомобилите Шкода има въздушна възглавница за коленете на шофьора и странични въздушни възглавници отзад, паркинг асистент и би-ксенонови фарове с AFS.

Равностоеен конкурент

Според поведението на пътя и останалите си характеристики Skoda Superb е равностоеен конкурент на Ford Mondeo, Citroen C5, Mazda 6 или Honda Accord. Тя обаче се

държи много по-адекватно на нашите твърди и неравни пътища, абсорбирайки голяма част от шума и вибрациите. Единствено в планината и по оф-роуд маршрути отстъпва донякъде на погивността и аган-

тивността на Ford Mondeo. Но това, което прави Skoda Superb, е съчетанието от комфорт, практичност и стойност, които предлага и които някак неусетно се превърнаха в запазена марка на Skoda.

Живот "Здраве" СЪБДВА ПРОГНОЗИ

- АКТИВНА И ОБРАЗОВАНА АУДИТОРИЯ
- 72% ЖЕНИ
- 78% НА ВЪЗРАСТ МЕЖДУ 18-55 ГОДИНИ

ВСЯКА СЕДМИЦА **350 000** ЧИТАТЕЛИ*

ОТ 19 ЯНУАРИ 2010
НОВ ТИРАЖ –

100 000

ВЕЧЕ И В МЕТРОТО

**СВРЪХ
КОНКУРЕНТНИ ЦЕНИ
САМО 0.0048 ЛВ.****

Е ЦЕНАТА НА КОНТАКТ ЗА РЕКЛАМА
ВЪВ В. "ЖИВОТ И ЗДРАВЕ"*

ЗА КОНТАКТИ: ТЕЛ.: 02/962 5812, 962 4095, 862 4712,
OFFICE@HEALTH.BG

*ПО ДАННИ НА TNS
**ПРИ РЕКЛАМА НА 1/4 СТРАНИЦА
ТАРИФАТА Е ВАЛИДНА ОТ 19.01.2010

