

Мускулната и ставна болка е **силен противник**



Ефективното решение се казва - **NeOx**


Отново се движих!

Седен бляк с студен вус от сироп **eH-Tu-Tuc**

Бляков сироп за кашлица

При суха и блякава кашлица

При възпаление и болки в гърлото



Подуване и тежест в стомаха?

Две капсули **COMFORTEX** след хранене.

И ще се почувствате отново царски!



Връща естествения ритъм

За да тръгне всичко отново по ноти



**Се-Лакс** срещу запек

Натурален лаксативен сироп с екстракт от смоквня и сена

**Безплатен абонамент**



за електронното ни издание в PDF формат на: [info@health.bg](mailto:info@health.bg)



Брой 4 (104),  
27 януари -  
2 февруари  
2010 г.  
(зод. III)

# Живот и Здраве

Национален седмичник за здраве, здравна политика и антиейджинг



Амбициите на кмета Петър Паунов ► 12

## Номинации

### Посланик на надеждата

Вестник "Живот и Здраве" е номиниран за годишните награди на Асоциацията на пациентите с онкологични заболявания в категорията "Посланици на надеждата".

В категорията "Близко до пациента" ще се състезават клуб "Млад онколог" - София, д-р Антоанета Томова от ОДЗОЗ - Пловдив, и доц. Георги Байчев от ВМА - София. В категорията "Съпричастност" надпреварата ще е между Николай Димитров, представител за България на американската болница "Джон Хопкинс",

център "Емпатия", хоспис "Дар". В последната категория - "Социална отговорност", са номинирани посланикът на Италия у нас Н. Пр. Стефано Бенацо, кметът на община Ихтиман Маргарита Петкова, Райфайзен банк.

Наградите ще бъдат връчени за седма поредна година, като през 2010 организаторите ще дадат възможност на повече хора да гласуват до 20 февруари чрез сайта на Асоциацията на пациентите с онкологични заболявания - [www.apoz.eu](http://www.apoz.eu).

## Конкурс „Нарисувай ми лято!“



стр. 14

## Темата

### Метаболизъм

Причини за проблема  
Съвети на специалиста

на стр. 8-9

## Интервю

Министърът на здравеопазването д-р Божидар Нанев



на стр. 6





## Спортът е ефективен, когато е непрекъснат

Според американски диетолози нередовните физически натоварвания с продължителни прекъсвания водят до по-бързо натрупване на килограми, отколкото ако изобщо не спортуваш. Освен това от излишното тегло е по-трудно да се избавиш. За ефективно отслабване е необходимо

да останеш физически активен в продължение на много години и да избягваш сезонните прекъсвания като по време на отпуски или през зимата.

Специалистите установили, че хората, които интензивно са се занимавали с джогинг, а после внезапно са прекратили

тренировките, много бързо натрупали излишни килограми, което никак не е в полза на здравето им.

Учените съветват, че всички плюсове на физическото натоварване могат да бъдат зачеркнати, ако сте мързелив или нямате време за редовно спортуване.

## Месото заздравява костите

Вегетарианците имат по-слаби кости от хората, които редовно хават месо. До този извод са стигнали австралийски учени, които провели изследване с участието на три хиляди души. По време на експеримента специалистите проследили връзката между здравината на костите и хранителния режим. Резултатите показват, че плътността на костите при

вегетарианците е с 5% по-малка в сравнение с любителите на месо. Тази връзка е най-силно изявена при хората, които напълно са изключили животинските продукти от менюто си.

Авторите на изследването смятат, че според получените резултати вегетарианската диета води до загуба на минерална плътност на костите.



## Млякото предпазва от хипертония

Жените, които изпиват около половин литър обезмаслено прясно мляко на ден, са подложени на по-малък риск от развитие на хипертония, доказва учени от Харвардския университет. Изследване

показало, че опасността от сърдечна дисфункция при любителките на мляко е снижена с 10% в сравнение с тези, които пренебрегват здравословната напитка. Причината за този ефект според спе-

циалистите се дължи на факта, че прясното мляко с ниско съдържание на мазнини обезпечава организма с девет хранителни вещества, включително витамините А и D, белтъчини, калий и калций.



## Инхалаторите за астматици не са толкова ефективни

Прекалено честото използване на инхалатор може да влоши състоянието на астматиците. Професор Ритър Брединг и колегите му от Лестърския университет във Великобритания открили, че традиционните противоастматични препарати при прекомерна употреба принуждават белите дробове да отделят вредни за организма химични съединения, които влошават пристъпите. Освен това инхалаторите не се оказали толкова ефективни, колкото се очаквало.

Откритието на британските изследователи би трябвало да стресне пациентите, които нередовно приемат медикаменти, предотвратяващи пристъпите на астма, и разчитат основно на инхалаторите.

### Диагнози

#### Усмивката на Дюшен



Валери ЦЕНКОВ

Има една стара поговорка: смехът е най-доброто лекарство. Спомням си майка ми, която казваше: "Който сутрин се оглежда в огледалото и се усмихва, ще има за закуска добро настроение". Учените твърдят, че усмивката възникнала преди 30 млн. години, когато приматите започнали да забеляват зъби срещу хищниците, за да им демонстрират, че са кротки и безобидни. Усмивката прави бръчки по лицето, но не толкова, колкото могат да причинят гневът и болката. При смеха използваме 17 мускула, докато при гняв - 43. Калифорнийският психолог Пол Екман казва: който често се усмихва, стимулира лявата половина на мозъка, която отговаря за чистото щастие. Още през 1861 г. френският невролог Дюшен пише, че присвитите в щастие очи "могат да изпращат слажки емоции в душата", и изрежда 100 мускула на лицето, сред които откроява краля на смеха - големия зигоматичен мускул, който повдига краищата на устните, и неговата кралица - Орбикуларис окули - мускула около устата и носа, който създава бръчките край очите. Двата заедно се обединяват в "усмивката на Дюшен", която създава доброто настроение и носи щастие. Френският лекар Пол Вайнбаум се опитва да обясни, че мускулите, които се свиват при усмивката, увеличават потока на кръв в мозъка и с това създават доброто настроение. Опитайте още тази сегдица!

### Включете се в конкурса „Истории за здравето с щастлив край“

Вашата кратко описана лична история - за преборване с болест, за лекар, който е помогнал на вас или ваш близък да се излекува, вашите здравни "тайни" или "открития", изпитани фамилни рецепти при болест.

Ако вашият текст е интересен, поучителен, полезен - той ще бъде публикуван в портала health.bg, както и във в. "Живот и здраве".

Ще има и награди - книжарници "Хеликон" знаят с какво да ви зарадват.

Изпращайте текстовете, не по-дълги от 2 страници (може да ги придружите и със снимки), на e-mail: reporter@health.bg

Всичко за регламента на конкурса прочетете на [www.health.bg](http://www.health.bg)



### Новости от [www.health.bg](http://www.health.bg)

## Онлайн диагностика

- Тревожи ви неустановена болка в някоя част на тялото?
- Чувствате необичайна промяна във физическото или емоционалното си състояние?
- Онлайн диагностиката на [www.health.bg](http://www.health.bg) е специална интернет платформа - чрез въведениите около 9000 различни симптоми и оплаквания тя насочва към над 1200 възможни диагнози.
- Съвременното понятие за здравословен начин на живот включва отговорното отношение на всеки към собственото му здраве. Това означава и умение да се вслушваме в сигналите, които организмът ни дава, да се ориентираме за възможен проблем и

да потърсим своевременно компетентна консултация.

- Новият модул за онлайн диагностика на адрес [www.health.bg](http://www.health.bg) е достъпен инструмент, който дава възможност да получите повече информация според характера на вашите симптоми. Този своеобразен първи "долекарски" консултант ще ви е от полза, когато се обърнете към своя личен доктор или към специалист.
- Проверете симптомите си на [www.health.bg](http://www.health.bg), за да се ориентирате по-добре. Не забравяйте, че онлайн диагностиката ви предоставя бързо много ценна информация, но не може да замени лекаря.



# Мечтая за силна България

С акад. Григор Велев, който остави 75 години в миналото и погледна с оптимизъм в бъдещето, разговаря Светлана Любенова

**А**кад. Велев, ч е с т и т а годишнина! Вие сте за-реген с т о л к о в а енергия, че живеете в бъдеще време. Затова знам, че ви е прекалено рано да правите равностметки, но се надявам да споделите: какво виждате, когато се обърнете назад?

- Първо благодаря на Бога, че ми помогна да доживея тази възраст. За изминалите 75 години преживях много лични и обществени събития. През целия този период въпреки някои трудности, които имах през различни периоди от моя живот, останах ведър и неоправим оптимист. Смятам, че успях да реализирам по-голямата част от моите мечти с много труд и постоянство, придържайки се към християнските норми на поведение. Някои от тези преживени мигове оставиха трайна следа в съзнанието ми. Позволявам си да спомена някои от тях - раждането на децата и внуците ми; започването на научната ми и преподавателска кариера през 1965 г.; хабилитацията ми за доцент през 1984 г. и професор през 1985 г.; написването с ръководен от мен екип на фундаменталния двутомник по обща и клинична патология и учебника по обща и клинична патология за студенти; създаването на Българска национална доктрина заедно с екип от видни български учени; основаването на ПП Обединение на българските националисти "Целокупна България", която издигна кандидатурата ми за президент; възстановяването на Българската академия на науките и изкуствата, на която днес съм председател; свикването на Първия велик събор на българите по света и много други.

**- От водещ специалист в патоанатомията се прехвърляхте в политиката. Каква диагноза поставихте на съвременна България?**

- По време на тоталитаризма се заличава чувството на нашия народ за национална чест и достойнство. Ние отново заприличахме на "рая", която няма ясна позиция по редица въпроси нацията и държавата. В политиката се втурнаха

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ



користни и много от тях с криминални наклонности политици. Националната кауза на България е забравена и никой не направи опит да я защити. Днес държавата ни се управлява от политици аматьори, които освен личния си интерес не виждат друг смисъл в изпълнението на своята дейност. Нашата младеж расте без национално възпитание, поради което бъдещето на страната ни не я интересува. Корупцията, меркантилизъмът и престъпността са кумирите на политическия ни елит. Ето всичко това ме накарва да се включа активно в политическия живот на България.

Като патолог съм имал за задача да поставям "окончателната диагноза" на болестта. Нашето общество и държава днес боледуват. Нужно е да се постави диагноза, а тя е: масова корупция; кражба на обществена собственост; организирана престъпност; липса на национално самочувствие и национални идеали. Лечението на тези болести изисква политическа воля и замах. Искам да вярвам, че правителството на г-н

Борисов ще намери сили да започне лечение с радикални и ефикасни средства.

**- Познавам ви отдавна, затова съм наясно, че преди време се кандидатирахте за президент не заради поста, а защото сте преценили, че България се нуждае от спешна промяна. Каква беше първата точка в президентската ви програма?**

- Кандидатстването ми за президент беше породено от желанието да се намери решение на тези проблеми, затова и моят девиз тогава бе: "Всичко за България", т.е. всеки гражданин на България да даде всичко от себе си за оцеляването и просперитета на Отечеството.

**- Как изглежда България в мечтите ви?**

- България има 1845-годишна история и е най-старата държава в Европа, запазила своето име. Моята голяма мечта е тя да стане благоденстваща и силна държава в рамките на Европейския съюз.

**- Коя е голямата ви болка?**

- Голямата ми болка е процесът на отчуждава-

не на хората помежду им, ширещите се егоизъм и завист, както и все по-рядко срещаното се

чувство за взаимопомощ и състрадание.

**- Заразна ли е националната идея? Децата**

**ви прихванаха ли вируса?**

- С възникването на нацията се раждат националната идея и национализъмът като нейна функция. Днес национализъмът се представя като доктрина, която включва два основни елемента - патриотизъм и родолюбие. Нацията и национализъмът са неразделни като слънцето и сянката. Затова трябва да се борим с всички средства с националния хилизма (космополитизъм, интернационализъм и либералглобализъм), който е пагубен за нацията и държавата. Възпитан съм от моите родители в духа на тези изконни добродетели, предал съм ги на моите деца. Сега се старая да ги предам и на моите внуци, за да пораснат като едни честни и достойни българи.

**- Вие сте човекът с най-концентриран дневен график, когото познавам. Затова и няма да ви затрудни последният ми въпрос: какво ще направите днес за България?**

- Работя според силите си за реализиране на националния идеал на България за XXI век: СВОБОДНА, НЕЗАВИСИМА, ДЕМОКРАТИЧНА И БЛАГОДЕНСТВАЩА БЪЛГАРИЯ, ДУХОВНА ОБЕДИНИТЕЛКА НА БЪЛГАРСКАТА НАЦИЯ И ОПОРА НА БЪЛГАРИТЕ ПО СВЕТА.

## БЪЛГАРСКА АКАДЕМИЯ НА НАУКИТЕ И ИЗКУСТВАТА

### Медицински център за международна онкологична диагностика и лечение („МЦ за МОДЛ“ ООД)

Медицинският център предлага високкоквалифицирано мнение на български и чуждестранни онколози:

#### 1. ПЪРВИЧНА ОНКОЛОГИЧНА ДИАГНОСТИКА:

- Клиничен онкологичен преглед; Ехографско и маммографско изследване на млечната жлеза; Изследване със скенер на тумори с различни локализации;
- Цитологично, хистологично и имунохистохимично изследване; Назначаване на химио- и/или лъчетерапевтична схема.

#### 2. ВТОРО МНЕНИЕ ПРИ ОНКОЛОГИЧНИ СЛУЧАИ:

- Второто мнение е "бялата лястовица", която търсите, т.е. точната диагноза.
- Второто мнение включва консултации от български или чуждестранни онколози.

**Работно време:** от понеделник до петък включително - от 14.00 до 17.30 ч.

**Адрес:** София, ул. "Искър" № 22, партер, каб. 6, 7, 17.

**За контакт:** секретар - г-жа Десислава Михайлова, тел./факс 02/ 986 26 71, моб. тел. 088 501 04 05;

управител - акад. проф. г-р Григор Велев, 0888 202 560;

главен консултант - доц. г-р Маргарита Каменова, 0888 240 188;

e-mail: modl@abv.bg





## Пневмония

Как да я  
разпознаем ►



27 януари - 2 февруари 2010 г.

Живот  
Здраве

## Меню

Здравословно  
хранене ►

# Когато храносмилането създава дискомфорт

С доц. Светослав Ханджиев, диетолог, национален консултант, разговаря Камен Здравков

**Д**оц. Ханджиев, защо много хора, въпреки че не са болни, често изпитват дискомфорт и проблеми с храносмилането?

- Защото често става дума за така наречените функционални нарушения на храносмилането, които са много разпространени. Те се дължат на различни причини - индивидуална непоносимост към различни храни, претоварване на стомаха с голямо количество разнородни ястия и напитки, консумация на груби храни. Но не са малко и хората, които по конституция, по рождение, имат по-чувствителна храносмилателна система, склонност към спазми или пък към по-бавен па-



Доц. Светослав Ханджиев

саж. До голяма степен значение има и типът нервна система, защото тя регулира всички процеси в организма.

- След като не става въпрос за болест, трябва ли да се лекуват тези функционални нарушения?

- На първо място при оплаквания от страна на стомашно-чревния тракт трябва да се направи кон-

султация с гастроентеролог, защото само професионалист може да разграничи органичните заболявания от функционалните смущения. Но до-

*Нека си дадем сметка, че активните хора, младежите, най-често консумират т.нар. fast food - концентрирани продукти с високо съдържание на мазнини, сол и захар*

ри и да се изключи специфично заболяване, тези състояния трябва да се преодоляват. Защото хо-

рата с функционални храносмилателни проблеми са с намалена трудоспособност, изпитват тежест, подуване, уригване.

- Как се преодоляват оплакванията?

- За това състояние, което не е болестно, всеки трябва да намери онзи хранителен режим, който му понася най-добре. Общовалидно е намаляване на количеството приета храна, отказване от обилните късни вечери и ограничаване на алкохола до европейското разбиране за нормални количества - 1-2 чаши вино или 50 мл лилитра твърд алкохол.

- Някои хора разчитат на приема на храносмилателни ензими...

- Те имат своето място при определени заболявания и когато са предписани от лекар. Но в аптеката мрежа има и продукти на природна основа, които са много ефикасни и без никакви странични действия. Такъв препарат например е Comfortex. Самото му име показва, че създава комфорт. Това е съчетание от 5 индийски доказани билки, които в своята съвкупност имат ефект против излишните газове в храносмилателната система, против спазмите и болките. Освен това този препарат подпомага храносмилателните органи да отделят необходимото количество ензими за преработването на храната. Така

по естествен път се постига един много добър и доказан ефект.

- Как се приема Comfortex?

- По две капсули два до три пъти дневно, след основните хранения. Препаратът е подходящ и за деца над 12-годишна възраст с функционални храносмилателни нарушения.

- Вие твърдите, че българската кухня е богата на много полезни ястия. Защо тогава все повече хора са с нагнормено тегло и с проблеми в храносмилането?

- Защото в забързаното всекидневие малко хора могат да се хранят с традиционните полезни българския ястия. Нека си дадем сметка, че активните хора, младежите, най-често консумират т.нар. fast food - концентрирани продукти с високо съдържание на мазнини, сол и захар. А иначе нашенската традиционна лютеция, ястията на фурна със зеленчуци и месо, киселото мляко и сиренето, истинската баница - това са много полезни храни.

- Нека отново да припомним, ако човек иска да отслабне, по колко килограма е нормално и безопасно да сваля на месец?

- До 3-4 килограма най-много. Защото тогава се постига по-траен резултат. Често при по-бързо отслабване следва и бързо връщане на килограмите, което е т.нар. йо-йо ефект. Това е много вредно за организма и има отрицателен естетически ефект.

www.health.bg

## Боровинки



Учени от университета в Синсинати твърдят, че дневната консумация на боровинков сок може да помогне на възрастните хора при проблеми с паметта и признаци на деменция. Според учените включването на горските плодове в дневното меню може да помогне за забавяне на дегенеративните процеси в мозъка.

## Омега-3



Американски учени смятат, че са открили ключа към дълъг и здравословен живот и той е рибеното масло. Изследване показало, че омега-3 мастните киселини, съдържащи се в рибеното масло, може да имат пряко въздействие върху увеличаването на продължителността на живота на клетките.

Патентован Аюрведичен продукт

## COMFORTEX®

Подуване и тежест в стомаха?

Две капсули  след хранене.

И ще се почувствате отново царски!



Ecopharm  
www.ecopharm.bg

## За да се почувствате отново царски!

Comfortex е комбиниран растителен продукт от автентични индийски билки. Повечето от тях са известни подправки, богати на етерични масла и растителни смоли. Всяка мека желатинова капсула от 200 mg съдържа екстракти от *Ferula asafoetida*, *Trachyspermum ammi*, *Gardenia gummifera*, *Zingiber officinale* и *Piper nigrum*. Съчетанието на екстрактите повлиява благоприятно и отстранява всички симптоми на функционални нарушения на храносмилателната система: подуване и тежест след нахранване, метеоризъм, придружен със спастични колики, нарушено храносмилане, промени в дефекацията (особено редуване на запек с диария). Comfortex е напълно

натурален продукт, не са използвани синтетични оцветители за производството на желатиновата капсула, няма подсладител. Препоръчаната доза е 2 капсули, приети с пълна чаша вода след основно хранене. Ефектът настъпва в рамките на 15 минути. Comfortex е хранителна добавка за възрастни и деца над 12 години. Подходящ е както за еднократно приложение при преяждане или консумация на храни и напитки, водещи до повишено образуване на газове в стомаха и червата, така и за продължителен прием при склонност и честота излиза на колики, метеоризъм, тежест след нахранване, нарушена моторика на храносмилателния тракт.



# Не подценявайте пневмонията

## Какво представлява заболяването

Възпалително заболяване на белите дробове, при което се засягат алвеолите - най-малката функционална единица на дихателната система, в която се осъществява приемът на кислород в кръвта, или тъканта, която заобикаля алвеолите - т.нар. интерстициум. Често са засегнати и двете части. Това възпаление може да е вирусно, бактериално или гъбично, както и от хламидии - микроорганизми, заемащи междинно място между вирусите и бактериите. Причина за заболяването може да е вдишването на чужди тела, на стомашно съдържимо или на различни токсични газове. Пневмонията нарушава дихателния процес, поради което страдат всички органи и тъкани в организма. Тежките пневмонии са животозастрашаващи състояния.

## Предразполагащите фактори

Намален имунитет вследствие на други тежки или хронични заболявания, детска или старческа възраст, неадекватно хранене, преохлаждане на организма, злоупотреба с цигари и алкохол, някои професии - селскостопански работници, служители във вредни производства и др.

## Признаците

При грипните пневмонии се наблюдават три-

сане, висока температура и болки по цялото тяло и кашлица със или без отделяне на секрет. Докато някои други пневмонии са много коварни - с ниска, субфебрилна температура под 38 градуса, и то следобед, към 16-17 ч. Оплакванията понякога не са много тежки - обилно изпотяване, неспокойствие, боджежи в гърдите, суха продължителна дразнеща кашлица, която понякога протича като пристъпи от

астма. Продължават с дни и месеци и най-често това състояние се бърка с туберкулозата, която протича по същия начин.

## Диагнозата

Чрез лекарски преглед, рентгеново изследване (някои пневмонии са "неми" - не дават изменения, които да се чуят със слушалка), кръвни тестове, микробиологично изследване на откашляните секрети и газов анализ.

## Усложненията

При ненавременно или неадекватно лечение може да се стигне до тежка дихателна недостатъчност, възпаление на други органи или на кръвта (сепсис), токсични сърдечни увреждания, бъбречна или чернодробна недостатъчност.

## Лечението

Общите мерки включват рехидратация на организма чрез вливания, мерки за поддържане на

сърдечната дейност, подаване допълнително на кислород, средства против температурата, болките и кашлицата.

Специфичното лечение на инфекциозните пневмонии е с противомикробни средства - антибиотик или комбинация от няколко препарата според резултатите от микробиологичното изследване на секретите (храчка). Често се налага приложение на венозни антибиотици, а при по-леки пневмо-

нии може да се дават перорални препарати.

## Предпазване

Укрепване и закаляване на организма. Здравословно хранене. Ваксини срещу най-често срещаните инфекциозни причинители (напр. пневмококова ваксина). Адекватно ранно противовирусно лечение на грипа (ремантадин и др.). Посещение при лекар и снимка на белия дроб при съмнителни признаци.

## Свободен прием

## Проф. д-р Светла Торбова

Проф. Торбова е председател на Управителния съвет на Българската лига по хипертония от 2006 г. Работи по проблемите на артериалната хипертония (АХ) в Националния център по сърдечно-съдови заболявания от 1971 г., последователно като главен изследовател на темата за АХ към Министерството на здравеопазването, главен асистент в Кардиологична клиника с профил АХ, ръководител на научна група по епидемиология и профилактика на сърдечно-съдовите заболявания. От 2005 г. е специалист по клинична хипертония към Европейското дружество по хипертония. В момента е ръководител на първия у нас, сертифициран от Европейското дружество по хипертония Високоспециализиран център по артериална хипертония към "Токуда болница София". Проф. Торбова приема пациенти във вторник в "Токуда болница София", записване на тел. 02/403 49 12, и в медицински център "Борола" в сряда, записване на тел 02/983 62 03.



**Botanic**

действа благоприятно при:

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

**100% натурален имуностимулатор**

дистрибутор: БРАУДЕНС 02/821 15 00

www.botanic.cc

екстрактите са внесени от NATUREX - Франция



# Реформите са в полза на пациентите

С д-р Божидар Нанев, министър на здравеопазването, разговаря Петър Галев

**М**инистър Нанев, готвената реформа в болничната сфера предизвиква много съмнения и дори протести. Какво не обясните добре предварително, за да разсеете опасенията на лекари и пациенти?

- Предполагам, че винаги има нещо, което да не е доразбрано и доизказано, но мисля, че достатъчно информационни кампании проведохме и запознахме всички участници в процеса с промените в законодателството и предстоящите реформи. Може би на места срещаме умишлена съпротива заради промяната в статуквото. А една такава реформа е непопулярна по дефиниция, защото накарнява някакви интереси в настоящия момент, докато ползите от промените ще станат видими и за пациентите, и за медиците в по-дългосрочен план. Това са основните причини за неразбирането и за случаите на съпротива.

**- Но ако тази съпротива не бъде преодоляна, как ще продължите?**

- Няма да се уморим да обясняваме смисъла от промените. На последната ни среща с най-голямата пациентска организация обяснихме, че интересите на пациентите няма да бъдат засегнати, защото има сериозна разлика между болнична и извънболнична помощ. Всъщност опасенията на пациентите са основно да не се наруши достъпът до извънбол-



ничната помощ, което никой няма намерение да прави. Те ще могат в пълна степен да се прегледат при лекар, да им се правят лабораторни и инструментални изследвания, да им се назначава лечение.

**- Но хората ги е страх да не би чисто по български това, което вие обещавате като министър, да се разминат с действителността. Опасението е да не се получи разтакаване, ако има нужда от постъпване в болница.**

- Разбирам тези притеснения. Но нашата ос-

новна цел е наистина пациентът, когато постъпи в болница, да получи качествена съвременна медицинска помощ. Затова болниците трябва да отговарят на високи критерии и стандарти. Пациентите трябва да разберат, че за стандартните изследвания и прегледи няма нужда да постъпват в болница. Това се прави в доболничната помощ. И на всички места този тип помощ остава и ще се доразвива. Никой няма да принуж-

*Никой няма да принуждава хората да пътуват надалече, за да се прегледат или да си направят основните изследвания*

дава хората да пътуват надалече, за да се прегледат или да си направят основните изследвания. А ако вече се наложи болнично лечение, то трябва да е в заведение, което разполага и с достатъчен брой качествени медицински специалисти, и със съответната високотехнологична апаратура. Защото самото "пролежаване" определени дни в болнично легло не носи никаква полза за пациента, ако той няма реален достъп до възможностите на съвременната медицина.

**- Ще има ли листи на чакащи за постъпване в по-голяма болница, ако по-малкото лечебно заведение в някой град е закрито?**

- При спешни състояния няма да има никакво чакане! При останалите състояния, които предполагат лечение в планов порядък, и сега някъде има изчакване - определя се дата за постъпването в съответното отделение.

**- Трябва да признаем, че така е и в Западна Европа, но нашите па-**

**циенти са свикнали на бърз достъп до специалист. А по света не можеш да отидеш от днес за днес на кардиолог например, ако не си спешен.**

- Този бърз достъп до специалистите от извънболничната помощ в България си остава както и до момента. Промяната на статута на някои болници по никакъв начин няма да наруши този процес.

**- Има ли готовност спешната помощ да поеме по-голям поток от пациенти в градовете, които няма да имат болници?**

- Точно затова предвиждаме разкриването на спешни кабинети, в които различни специалисти ще дават дежурства. Освен това и по сега действащия закон медицинските центрове, към които са спешните кабинети, могат да разкриват до 10 легла за краткосрочно пролежаване на пациентите за изясняване на състоянието, за допълнителни изследвания, за включване на системи. Но тук идва ролята на местната власт, която най-често е принципал на болниците, които няма да могат да продължат съществуването си в този вид. Общинските съвети по места могат да преобразуват сегашните болници в медицински центрове с възможност за спешна помощ и краткосрочен прием на пациенти до 48 часа.

**- Стига да има пари за тази дейност...**

- Пари могат да се осигурят, включително и от НЗОК, за извънболнична медицинска помощ. А за отдалечените райони министерството има перо, което може да се трансформира от болнична за доболнична помощ.

**- Ще има ли промяна в реимбурсацията на лекарствата от 1 април? Заговори се за намаляване на сумата, която касата ще покрива за един пациент.**

- Нашата цел е с максимално качествени лекарства, а не с максимално скъпи, да осигурим колкото е възможно по-голям процент от хронично болните. Защото няма нищо лошо да осигуряваме на хората генерични лекарства. Техните производители са купили патента от първоначалния производител, но качеството на съответното лекарство не е по-лошо. До

края на юни ще се изготвят промени в закона за лекарствени средства, които да гарантират механизма за достъп на максимален брой пациенти до качествени лекарства на приемливи цени.

**- Значи промени не се предвиждат от 1 април?**

- Не очаквам такава промяна. Друг въпросът, че НЗОК трябва да намери механизъм, в който да разпредели средствата така, че да стигнат за достатъчно много хора.

**- Кога хората ще могат да разчитат на поемане на разходите за вътрешни леци при катаракта, за клипсове и клапи в неврохирургията и за коленни и тазобедрени стави при тяхната подмяна?**

- Ставите и сега се поемат в определена степен. А другите импланти и консумативи ще могат да се поемат според развитието на икономиката ни. Това е въпрос и на допълнително здравно осигуряване, както е по света. В момента ние се опитваме да осигурим средства за недофинансираните здравни пътеки, за дейности, които здравеопазването извършва, без да получава реалните средства.

**- С какво ще продължи здравната реформа?**

- Следващата стъпка е въвеждането на диагностично свързаните групи. Те изискват именно прилагането им в болници с комплексни възможности, каквито ние искаме да работят в България. Клиничните пътеки ще останат като медицински изисквания, но не и като административно понятие.

**- Ще се закрият ли диспансерите?**

- Нямаме такива предвиждания! В проекта за промяна на Закона за лечебните заведения са предвидени 3 варианта, които да бъдат приложени от 2011 г. - преобразуването на диспансерите в самостоятелни болници; вливането им в други, по-големи болници за по-добро управление на ресурсите им или, ако няма дейност, да бъдат закрити. Но ние функцията на диспансера не я променяме. Всичко, което е свързано с наблюдение, регистрация, изписване на лекарства, проследяване на болните, остава. Но все още предстои в парламента да се обсъжда този закон.



Назаем от [www.health.bg](http://www.health.bg)

# Принципите на здравословното хранене

Британският диетолог Майкъл Полън се опитва от дълги години да формулира приблизителни норми за здравословно хранене. Преди да издаде книгата си "Правилата за хранене", той се е консултирал и е събирал информация от много опитни колеги - гастроентеролози, психолози, антрополози и диетолози.

**П**редлагаме ви някои от основните в о д е щ и принципи, до които авторът стига и препоръчва като изпълними от всеки.

**Колкото е по-бял хлябът, толкова е по-вреден.**

Бялото брашно действа на обмяната на веществата почти като чистата захар.

**Не яжте сухи закуски, които оцветяват млякото или водата.**

Смята се, че е най-полезно да се закуси с мюсли и подобни изделия за бързо приготвяне.

**Не яжте храни, на които бабите ви не биха се доверили.**

Хранителната промишленост непрекъснато се развива, в резултат на което щандовете са отрупани с продукти, за които нашите предци не са и сънували. Най-вредни са тези продукти, с чиято обработка съвременните технологии са се занимавали най-много.

**Яденето трябва да засища глада, а не да е средство срещу скука.**

Много често не ядем само от глад, а от скука, от притеснение, за да запълним времето си

и даже просто за удоволствие.

**Храната трябва да е разноцветна.**

Старайте се да сервирайте в чинията си продукти с поне 4 различни цвята. Най-ярките естествени цветове имат пресните плодове и зеленчуци (но не и месото и хлябът).

**Храните с дълъг списък на състава им върху етикета не са най-доброто.**

Колкото повече съставки има в продукта, толкова по-голяма е неговата обработка. А това означава, че той съдържа консерванти, подсладител, овкусител, ароматизатори и други ненужни на организма вещества.

**Ако прочетете на етикета на продукта сложни и непонятни съставки, не го купувате.**

След като не слагате в домашно приготвените храни такива неща, не допускате хитрите производители да ви пробутват в яденето всичките тези непознати съставки.

**Яжте храни, приготвени чрез подкваса и ферментация.**

Включете в менюто продукти, които вече са били частично прерабо-



"От всичко, но по малко" винаги е било златно правило  
Снимка Рада ПЕТКОВА

тени от гъби и бактерии. Такива са киселото мляко, сиренето, соевият сос и др.

**Не всичко мазно е вредно.**

Пържените тестени изделия и чипсът са едно нещо, а мазната риба (съомга, скумрия, аншоа) - съвсем друго. Мазнината на рибата е богата на киселини, които са полезни за сърцето, нервната система и кръвоносните съдове.

**Не яжте храни, които не се развалят дълго време.**

Дългият срок на годност на продуктите по правило говори за по-голяма степен на обработка, което означава намаляване на тяхната хранителна стойност. Те са пълни с консерванти и други химикали. Изключение правят продуктите, получени чрез ферментация - като виното и меда, които могат да се съхраняват десетилетия.

**Не се доверявайте на обезмаслените храни.**

Липсата на мазнини в

ответния сигнал на стомаха. Така че колкото по-бавно ядете, толкова по-бързо ще се нахраните.

**Нещо за бульоните.**

Месният бульон не е за препоръчване. Според лекарите в него са извлечени най-вредните вещества от месото, сред тях и тежката животинска мазнина. Затова пък зеленчуковият бульон е нещо съвсем различно. При варенето в него се извличат много хранителни съставки, затова той никога не трябва да се изхвърля.

**Съобразявайте се с местните традиции.**

Според повечето диетолози най-правилно е в храненето да се придържаме към местната традиционна кухня.

**Никога не яжте до насита.**

Мозъкът не разбира веднага, че стомахът е

пълнен. Спрете да се храните, когато вече не изпитвате глад, и след 15-20 минути ще се почувствате напълно сити.

**Не яжте накрак от уличните павилиони.**

Почти всички продукти, които се продават на улицата, са пълни с консерванти, вредни мазнини и са бедни на полезни хранителни вещества.

**Хранете се в компания.**

Няколко изследвания показваха, че когато човек се храни сам, поема повече храна, отколкото ако има компания.

**Не се отказвайте напълно от "забранените" храни.**

Няма нищо лошо в това понякога да се погледим с нещо сладко или с някакво пържено месо. В края на краищата животът би бил скучен и безрадостен, ако се състоеше само от ограничения.

## Кашлица?

N-Ti-Tuss - 7 билки в състава на един сироп!

Какви са ползите?

- Облекчава симптомите при суха и влажна кашлица
- Намалява болката в гърлото и пресипналия глас
- Втечнява жилавия секрет и улеснява отхрачването
- Успокоява възпалената лигавица на гърлото

Кои са предимствата?

- Не съдържа алкохол
- Без седативен ефект
- Съдържа стандартизирани билкови екстракти с различен принцип на действие. В резултат на това сиропът повлиява благоприятно симптомите и при суха, и при влажна кашлица

За възрастни и деца над 1 година. Хранителна добавка.  
Търсете в аптеките.

Седет билки с чуден Вкус  
от сироп

# еН-Ти-Тус

Билков сироп за кашлица

При суха  
и влажна кашлица

При възпаление  
и болки в гърлото

Scopharm  
Алтернативна серия



# Прехранването разбол

■ С доц. Калинка Коприварова, национален консултант по детска ендокринология и обмяна на веществата, началник на Клиниката по ендокринология и диабет в Университетската педиатрична болница, разговаря Петър Галев

**Д**оц. Коприварова, кои фактори в детството оказват влияние върху риска от метаболитни нарушения?

- На първо място наднорменото тегло, след това високото кръвно налягане и отклоненията в липидния статус. Тези рискови фактори са значими не само ако са налице при самото дете, но и по линия на фамилната обремененост, т.е. ако родителите са техни носители.

- Но тези страдания сякаш сме свикнали да ги отнасяме към възрастните хора, а не към децата.

- За съжаление деца-



Доц. Калинка Коприварова

та все по-често страдат от заболявания, които традиционно обществото смята за присъщи на третата възраст. Основната причина е в нездравословния начин на живот и ранното затлъстяване.

- Защо родителите допускат децата им да имат наднормено тегло? Това се случва дори

и във високообразовани семейства.

- Заради криворазбрано осигуряване на благогенствие. Често на децата се угажда с висококалорийни храни, водят ги във веригите за бързо хранене като награда и за забавление. Там децата свикват да поемат големи количества силно овкусени продукти. Стресът, на който са подложени много от малките, също е сериозна предпоставка за наднормено тегло, защото се променя хормоналният баланс в организма. Говоря за хормоните, които имат отношение към апетита. Когато човек е напрегнат, се храни, без да осъзнава този факт.

- Повечето от родителите се опасяват да не би детето им да не се храни достатъчно, българската представа за здраво дете сякаш е свързана със закръглени бузи...

- Напротив, най-често проблемът в днешно време не е недохранването, а прехранването. То започва още от приготвянето на адаптираните млека при кърмачетата, когато някои от майките препълват мерителните лъжички и така увеличават калорийния прием. А разбира неето, че здраво е пълното дете, трябва да остане в историята. Здравословното хранене осигурява идеалното нормално тегло за съответната възраст и съответния ръст. Аксиомата "Яж, за да си здрав" важи дотолкова, доколкото трябва да се поддържа нормално, а не свръхтегло.

- Много хора оправдават наднорменото си тегло с някакви метаболитни проблеми. Възможно ли е човек да пълнее дори и да спазва нормален хранителен и двигателен режим?

- Има ендокринни за-



Малчуганите също могат да имат проблеми с метаболизма

болявания, които могат да доведат до тези отклонения, но те като процент са много малко!

Става въпрос за повишен кортизол или повишен инсулин. Но те могат да се установят по

## Как да разберем дали имаме проблем

Трудно ли ви е да свалите килограми и след това да ги задържите, въпреки огромните усилия, които полагате? Струва ли ви се, че всички наоколо ядат много повече от вас, но въпреки това винаги са по-слаби? Качвате ли предимно в областта на корема? Ако отговорът на горните въпроси е "да" - не се отчайвайте. Винаги може би не е у вас. Редица нови медицински изследвания доказват, че в много случаи трупането на килограми се дължи на проблеми с метаболизма.

През изминалия месец световната преса отдели голямо внимание на една нова и по думите на специалистите в Америка революционна програма за загуба на тегло. От самото ѝ наименование - The Metabolism Miracle - става ясно, че тя е базирана именно върху принципа,

че при някои хора метаболизмът действа по различен от общоприетия начин. Авторката на програмата Диан

Крес обяснява: "Всички диетисти по презумпция са основани на предположението, че метабол-

лизмът на хората винаги работи по един и същ начин. Че ако следиш стриктно своите калории, ако ограничаваш мазнините и теснените изделия - няма начин да не отслабнеш. Това обаче не е така. Всъщност има много сериозни доказателства, че много от нас не успешно се мъчат да свалят килограми не защото са мързеливи и несериозни, а защото техният метаболизъм просто е различен".

Под "различен" тук се има предвид така нареченият метаболизъм тип В, който според изследванията се среща при почти 50% от хората. Той се предава по наследство и подтиква тялото към "презареждане" с въглехидрати. Освен това прави

контрола върху апетита изключително труден.

За да разберете дали и вашият метаболизъм не е причината, за да трупате килограми, вижте теста по-долу. Ако десет или повече от посочените твърдения са верни, много е вероятно да имате метаболизъм тип В.

- Успявате да се придържате към определен диетичен режим за кратко време, защото се обезкуражавате от почти нулеви резултати и постоянния глад, който изпитвате.
- Лесно се уморявате, когато ходите пеша, и често се чувствате отпаднали без видима причина.
- Измъчва ви лека форма на депресия.
- Преживявате постоянни спадове в тонуса и енергията през късния следобед от деня.
- Често ви обземат чувства на безпокойство и напрегнатост.
- Не можете да живеете без хляб, чипс, сладки изделия или паста.
- Закръглени сте пре-

димно в областта на корема.

- Лесно качвате килограми и после трудно ги сваляте.
- Имате проблеми със съня.
- Често ви се случва да забравяте за разни неща и това ви кара да се безпокоите за краткосрочната си памет.
- Желанието ви за секс е понижено.
- Трудно ви е да се концентрирате и лесно се разсейвате.
- През ума ви често хаотично препускат най-различни, несвързани мисли.
- Ярката светлина и фаровете на колите вечер ви дразнят и понякога ви причиняват главоболие.
- Раздразнителни сте и кратки избухвания не са рядкост при вас.
- Имате изострена чувствителност спрямо болка.
- Често ви мъчи тъпа болка в главата.
- Замайвате се, почервявявате или усещате слабост в коленете дори след като сте изпили съвсем малко алкохол.





а броя

# ява децата



Снимка Рада ПЕТКОВА

категоричен начин чрез съответни специализирани изследвания. Правим тези изследвания, когато наистина при балансирано хранене не се постига намаляване на

теглото. Тогава подпомагаме отслабването с някои медикаменти. Но нека да не отдаваме масовото наднормено тегло при децата и младежите на хормонални

проблеми. В огромния процент от случаите става въпрос за т.нар. екзогенно напълняване, т.е. причинено от прехранване и обездвижване. Това е причината за сериозното увеличение на диабет тип 2 при децата, този диабет, който преди се наричаше старчески.

**- Кои са най-честите метаболитни проблеми, с които се срещате при децата?**

- Те са много разнообразни. Като се започне от вродените дефекти на метаболизма, които засягат различни ензими и различни процеси в обмяната на веществата, и се стигне до класическия метаболитен синдром, който е свързан с наднормено тегло, хипертония, липиден дисбаланс, диабет, повишена пикочна киселина, наследствена обремененост. Но трябва да е ясно, че вродените нарушения в обмяната на веществата са нещо напълно различно от метаболитния синдром.

**- Какви признаци в детето трябва да насочат родителите да търсят консултация с детски ендокринолог?**

- Наднормено тегло, което не се влияе от диетата; потъмняване на врателето в кафяво, все едно е мръсно; повишено кръвно налягане; тежки заболявания във фамилията - ранни инфаркти и инсулти, диабет, бъбречнокаменна болест.

## Открийте силата на природата при запек

Se-Lax е ефикасен натурален лаксативен сироп срещу запек, който представлява комбинация от плодове и билков екстракт. Комбинацията от смокиня и сена го прави изцяло природен продукт, възстановяващ естествения ритъм на организма без странични ефекти. Действието е меко, физиологично и не се последва от привикване и запек. Водните екстракти от плодовете съдържат плодови захари, фибри и магнезий, които подпомагат изхождането, а маслата от мента, копър и карамфил притежават газогонно и спазмолитично действие. Ефектът се допълва от наличието на стандартизиран билков екстракт от сена. **Se-Lax е единственият природен слабителен продукт с комбиниран механизъм на действие на отделните съставки, при което се постига оптимален лаксативен ефект.** Фибрите, които са основна съставка на плодовете от смокиня, след абсорбция на вода увеличават обема си и омекотяват изпражненията. Те възстановяват и подобряват перисталтиката на червата и благоприятстват тяхното изпразване. Червата не привикват към прилаганата доза и в случай че приемът бъде спрял, те не губят способността да изпълняват функциите си самостоятелно. Само две супени лъжици от Se-Lax осигуряват ежедневно необходими дози диетични фибри за добро храносмилане. Se-Lax подобрява моториката на червата, възстановявайки редовното изхождане, без да води до лениви черва и зависимост.

За постигане на оптимален дългосрочен ефект е препоръчително Se-Lax да се редува с изцяло плодови сироп FrutiLax, който съдържа комбинация от плодови екстракти от смокиня и слива.



Наблягайте на крушите, за да влезете във форма

Снимка Рада ПЕТКОВА

## Меню за светкавично горене на калории

Понякога човешкият метаболизъм има нужда от малко помощ. Тя може да дойде включително и от продуктите, които подбираме за дневното си меню. Всичко, което трябва да направим, е да се опитаме редовно да консумираме поне една от храните, известни със способността си да ускоряват метаболизма и да изгарят по-бързо калориите.

От плодовете най-полezni за човешкия метаболизъм са грейпфрутите, крушите и ябълките. Огромните диетичните предимства на грейпфрута галеч не са мит. Резултатите от изследвания, проведени в прес-тижната клиника "Скрупс", показали, че участниците, които за период от 12 седмици ежедневно изяждали по половин грейпфрут след всяко ядене, накрая свалили близо два килограма и половина. Освен това уникалните съставки на натъпкания с витамин С цитрусов плод ефикасно намаляват и нивото на инсулина.

Ябълките и крушите са идеалният вариант за периодите между основните ядения, когато ни наляга гладът за сладко. Според изследователи от Държавния университет в Рио де Жанейро закръглените жени, които хапват по три малки ябълки или круши на ден, докато са на диета, губят повече килограми от оне-

зи, които не включват тези плодове в редуцирания си хранителен режим.

Сред зеленчуците най-добрите приятели на метаболизма и съответно най-голямата заплаха за калориите са броколито и лютите чушки. През последните години лавинообразно нарастват доказателствата за връзката между калция и загубата на тегло. Броколито има високо съдържание не само на калций, но и на витамин С, който подпомага усвояването на този елемент. Вкусният зеленчук е ценен помощник в борбата с всякакви болести, тъй като доказано повишава имунитета на човека.

Лютите чушки ускоряват метаболизма благодарение на съдържанието се в тях вещество на име капсаicin. То стимулира тялото временно да отдели по-големи количества стрес хормони, което от своя страна води до бързо изгаряне на калории.

Течностите също са абсолютно задължителни за всеки, който иска метаболизмът да не му създава проблеми. Силни количества вода и зелен чай ще гарантират по-малко килограми и по-добра фигура. Не бива да се пропускат и супите. Те застигат отлично и премахват чувството на глад, а най-голямото им предимство е, че не съдържат много калории.

## Връща естествения ритъм

За да тръгне всичко отново по ноти

**Се-Лакс®**  
при запек

Натурален лаксативен сироп с екстракт от смокиня и сена

Ecopharm  
www.ecopharm.bg





## Пороци

Ползите от разгялата с вредния навик ▼



27 януари - 2 февруари 2010 г.

Живот  
Здраве

## Витамини

Еликсирът на плодовитостта ►

# Добри причини, за да откажете цигарите

Един материал, изпъстрен с обещаващото „ще“ и оптимистичното „по-“

**1 Ще спите по-добре** - Изследване на пресития университет "Джон Хопкинс" дава доста красноречиви резултати в тази насока. Хората, които пушат, се оплакват, че не са отпочинали дори след сън четири пъти повече, отколкото тези, които не пушат. В същото време изоставянето на никотина след всяка изминала нощ спомага за изчезването на сънните разстройства.

**2 Ще чувате ясно звуците и музиката** - Установено е, че при пушачите вероятността от загуба на слуха е със 70 процента по-голяма, отколкото при непушачите.

**3 Ще съхраните зрението си** - Излагането на цигарен дим удвоява риска от появата на макулна дегенерация - заболяването, което най-често води до пълна слепота.

**4 Ще се наслаждавате максимално на всяка хапка** - Доказано е, че пушенето намалява вкуса на храната, която човек поглъща, и съответно удоволствието от нея.

та консумация.

**5 Ще предизвиквате по-малко пътнотранспортни произшествия** - Интересна статистика, публикувана

пред няколко години в популярна канадска списание за медицина, показва, че при пушачите рискът от катастрофи по пътя е двойно по-голям, отколкото при непушачите.

**6 Ще съхраните цвета на стените си за по-дълго време** - Цигареният дим води до появата на упорити жълти петна върху боядисаните стени или новите тапети. Отстраняването им е доста трудоемко, а в много случаи - напълно невъзможно.

**7 Раните ви ще зарастват по-бързо** - Редица

*Всяка цигара, която изпушвате, съкращава очакваната продължителност на вашия живот с 11 минути*



изследвания разкриват консумацията, че пушачите се възстановяват много по-бавно след хирургични интервенции, пластични

операции, дентални процедури (както вагено на зъби) и др.

**8 Ще ягем по-малко** - Според диетолозите пушенето е свързано с увеличаване на калории вследствие на консумацията на богати на сол и холестерол храни.

**9 Ще се радвате на буйна грива** - Мъжете, които пушат, оплешивяват два пъти по-често от тези, които не палят.

**10 Ще подобрите сексуалния си живот** - Пушенето влияе негативно върху циркулацията на кръвта, а оттам и на представянето ви в леглото, независимо дали сте мъж или жена.

**11 Ще вдъшвате по-малко микроби** - Новото изследване установило, че цигарите буквално гъмжат от микроби, които могат да бъдат вдъшани заедно с дима. Все още не е напълно ясно дали тези микроби могат да ви разболеят, но рисковият фактор не може да бъде пренебрегнат.

**12 Ще престанете да давате лош пример на децата си** - Да, тук за съжаление поводи за съмнение няма. Статистиката е категорична - децата на пушачи също стават пушачи два пъти по-често от наследниците на непушачите.

**13 Ще имате по-малко бръчки** - След 10-годишно пушене процесът на стареене на кожата се ускорява. Цигареният дим свива нейните кръвоносни съдове и уврежда тъканите, които ѝ придават сила, жизненост и еластичност.

**14 Ще живеете повече** - Всяка цигара, която изпушвате, съкращава очакваната продължителност на вашия живот с 11 минути.

## Любопитно

## Порнофалит



Най-старият секс шоп в света Blue movie, намиращ се в Копенхаген, затвори врати. Една от причините за фалита е широкото разпространение на алеите за велосипеди в датската столица, което отнело местата за паркиране на клиентите на магазина. Ветеранът на порнобизнеса работи от 1969 г.

## Градуси



На всеки възрастен жител на Шотландия се падат средно по 46 бутилки водка или 130 литра вино на година, показва изследване на специалисти от националната система за здравеопазване. Това количество е с около 25% по-голямо от употребяваното в други части на Великобритания. Като цяло през миналата година населението на Шотландия е изпило 50,5 млн. литра чист спирт.

## Красота



Британците избраха Анджелина Джоли за най-красивата жена на десетилетието. На второ място се класира Дженифър Анистън, следвана от певицата Кайли Миноуг, Катрин Зита-Джоунс. На пето място е поп певицата и телевизионна водеща Шерил Кроу. В първата десетка са още Скарлет Йохансон, Кира Найтли, Бионсе, Лив Тайлър и Хали Бери.

## Разконспирирай мазнините

Всеизвестно е, че бургерите, пържените картофи и пицата са много мазни. Малцина обаче знаят, че някои зеленчуци и полезни риби съдържат

голямо количество мазнини.

Въпреки че не всички са вредни, мазнините играят важна роля в диетата и те също като кало-

риите трябва да се пресмятат. Грамажът на поетите мазнини е също толкова важен, колкото и калориите.

Какво е нормалното

количество мазнини, което може да се поема?

Препоръчва се мазнините да не съставляват повече от 30% от дневните калории. Това твърди

д-р Ан Уулф от Медицинския университет във Вирджиния. При 2 хиляди калории това означава по-малко от 65 грама мазнини на ден. Обикновено хората поемат обаче много повече.

Възприето е мазнините да се делят на "добри" и "лоши".

Лошите са наситени и трансмазнините, които се свързват с редица здравни проблеми (сърдечни болести, диабет и затлъстяване).

Добрите мазнини - ненаситените, предпазват от тези заболявания. Това не означава, че може да се приемат в неограничено количество, защото от всички видове мазнини се напълнява.

Старайте се по-често от мазнините, които приемате, да са ненаситени, наситените да са по-малко от 20 грама и да не ядете почти никакви трансмазнини.

Подробно за количеството мазнини, което се съдържа в храните, четете в [www.health.bg](http://www.health.bg).

Патентован Аюрведичен продукт

## Нерасаве

Екстракт от Picrorhiza kurroa

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

### Различният хепатопротектор

www.eopharm.bg



# Витамин Е - стражът на младостта

Изобилие от него ще откриете в растителните масла и ядките

Тина БОГОМИЛОВА

**Е**ликсир на плодовитостта, чистач на свободни радикали и страж на младостта. Това са все прякори на един от най-известните витамини - токоферол.

Преведен буквално от гръцки, витамин Е означава "плодовитост" (от токос - потомство, и феро - нося). Напоследък за него се говори повече като за антиоксидант, отколкото като за витамин.

Наричат го еликсир на младостта, защото чисти организма от вредните свободни радикали, които се образуват при нормалните обменни процеси, но и от цигарен дим, замърсители, ултравиолетови лъчи и радиация.

С най-много витамин Е ще се заредим, ако хапваме повече растителни масла - царевично, памуково, слънчогледово, соево и от пшенични зародиши. Орехи, бадеми, фъстъци и всякакви ядки и семена също са богати на този витамин.

Има го и в пълнозърнестите храни, листовите зеленчуци, зеления боб, граха, марулитите, доматеното пюре, патладжаните, морковите. Продуктите от животински произход са бедни на витамин Е. Намира се и в някои плодове като боровинки, къпини, авокадо.

Витамин Е е известен още и като страж на младостта, тъй като подобрява кръвообращението, поддържа здрави нервите и мускулите. Освен това той подхранва ко-

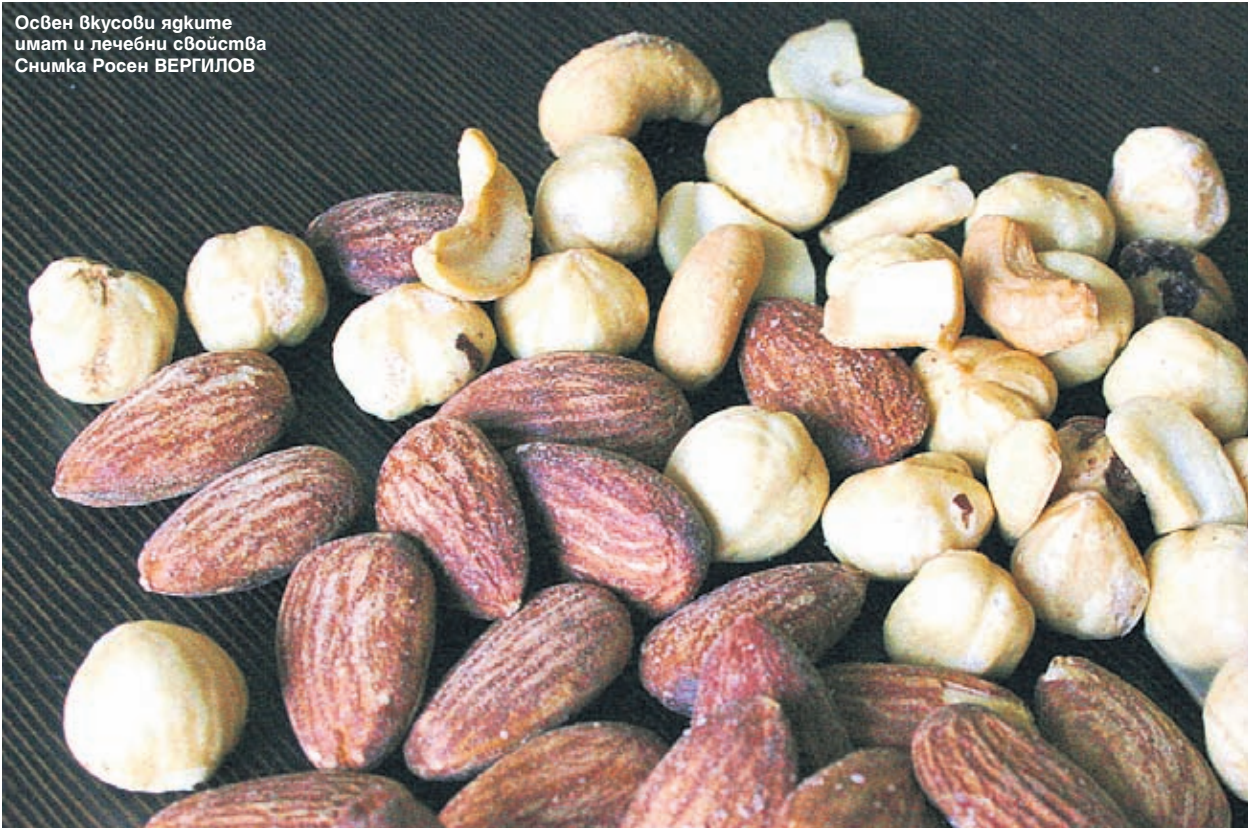
жата, косата и ноктите. Този антиоксидант може да се намери в почти всеки козметичен продукт, тъй като глади бръчките и подмладява кожата. Комбинира се отлично с витамин А и други мастноразтворими субстанции. Той може да възобновява "ензима на живота" Q10 и удължава действието му. Витамин Е намира широко приложение в слънцезащитните средства, хидратиращите кремове и препаратите против стареене на кожата.

Според научни изследвания витамин Е бори още сърдечните болести, раковите клетки, облекчава дихателните проблеми и симптомите на алцхаймер и паркинсон. Този витамин помага на имунната ни система да надвие инфекциозните болести. Добавки от витамин Е се предписват при терапия на коронарни сърдечни болести, повишени мазнини в кръвта, артрит, очно перде, чревни болести, болести на черния дроб и жлъчката, пушене и консумация на алкохол, бременност. Отдавна е известно, че този витамин помага и за забременяване, като се пие както от бъдещите майки, така и от татковците. Неслучайно означава "плодовитост".

Преди да нарамите ските или да се отправите към фитнес залата, пиийнете от този витамин, тъй като той помага при излагане на слънце и при интензивни спортни занимания.

Тъй като поддържа кожата и свързващата тъкан жизнени, витамин Е често се използва при ле-

Освен вкусови ядките имат и лечебни свойства  
Снимка Росен ВЕРГИЛОВ



чението на кожни проблеми. Доказано е, че раните зарастват по-бързо и белезите избледняват благодарение на него.

Помнете обаче, че силата му се губи при излагане на топлина и светлина, така че го съхранявайте на хладни и тъмни места.

Витамин Е не е пенкилер, лекуващ всичко, но ще ви помогне да изглеждате по-млад, по-свеж и по-здрав.

Дозировката и начинът на употреба са различни за всеки човек. Най-добре е за необходимата ви доза да се консултирате с лекар. Ако не капсули, то хрупайте ядки за по-гладка кожа.

**NeOx е противовъзпалително и болкоуспокояващо средство в две форми за външно приложение - маслен разтвор и крем.**

**Масленият разтвор NeOx** е уникална балансирана формула от 14 автентични индийски билки и есенциални масла, които са известни и традиционно широко използвани за симптоматично повлияване на отока, възпалението и съпровождащите ги болка и скованост **при заболявания на опорно-двигателния апарат от дегенеративен, възпалителен и травматичен характер - особено с преимуществено засягане на ставите.** Достатъчно е няколко капки от олиото да се приложат чрез продължително втриване в ставната област и прилежащите тъкани 2-3 пъти дневно. По този начин NeOx олио прониква много добре в дълбочина. Може да се използва в съчетание с физиотерапевтични процедури - ултразвук и йонофореза. Продуктът е премиал клинични тестове за кожна чувствителност. Изцяло растителният му произход го прави подходящ за продължително приложение.

Другата форма от тангема е **кремът NeOx.** Той съдържа пет оптимално подбрани природни съставки. Една от тях - Wintergreen oil, съдържа 95% метилсалицилат, който е природният еквивалент на аспирина. Останалите са: терпентиновото масло, камфор, ментол и капсикум. NeOx крем има бърз и продължителен болкоуспокояващ ефект, който се осъществява на два етапа - първоначално леко загрява, след което настъпват охлаждащият ефект и обезболяването. Подходящ за приложение **при хронични травми на опорно-двигателния апарат, навяхвания, скованост и болки в гърба, болезнени мускулни спазми и разтежения.** Поради съчетанието на аналгетичен и релаксиращ мускулатурата ефект NeOx крем се препоръчва за приложение и при спортуващи - преди и след тренировки.

Мускулната и ставна  
болка е  
**силен противник**



Ефективното решение  
се казва -



**NeOx®**  
Отново се движеш!



Аюрведична серия  
www.ecopharm.bg





# Кюстендил - водещ в балнеолечението

С Петър Паунов, кмет на община Кюстендил, разговаря Даниела Севрийска

**Г**-н Паунов, преди няколко дни общината в Кюстендил представи свой проект за изграждането на регионален здравен център за лечение, долекуване и рехабилитация. Как се стигна до идеята за това мащабно начинание?

- Кюстендил е град с традиции в балнеолечението, които във времето се оказаха позабравени. Именно с този проект ще върнем своето водещо място в областта на балнеологията като здравен център. Здравното заведение ще се грижи за лечението не само на хора от Югозападна България, Източна Сърбия и Македония, а и на гости от цяла Европа. Сега в града ни има само два действащи санаториума. Те имат добри специалисти, но базата е позанемарена и в нея не са правени солидни инвестиции. След многобройните ни контакти с частни инвеститори в условията на криза се оказва, че е абсолютно невъзможно на този етап някой да предложи инвестиционно намерение, което да представлява интерес, или пък с такъв мащаб, който да промени бъдещето на Кюстендил. Вече три месеца обсъждаме с експерти от Военномедицинската академия разработването на проекта. След тези разговори стигнахме до решение, което би променило облика на целия регион. Имаме га-



Петър Паунов, кмет на община Кюстендил

ранцията, че най-добрите специалисти в Европа са готови да работят в тази база. С този проект ние инвестираме в бъдещето на Кюстендил, в бъдещето на нашите деца.

**- Какво предвиждате да включва новият модерен лечебен комплекс?**

- Ще се извършва не само лечение, а и долекуване и рехабилитация, като се използват качествата на минералната вода. Лечебното заведение ще гаран-

тира изключително широк спектър от услуги под наблюдението на най-добрите специалисти. Клиниката ще развива калолечение, електролечение, светлолечение, парафинолечение, зала за инхалации, топлолечение, акупунктура, кинезитерапия и ще има модерен салон за електросън. Ще разполага с най-съвременните апарати в електро- и светлолечението. Базата ще се използва и за специализация на кадри по специалностите кинезитерапия и балнеология от съответните вузове. Тези бази ще могат да приемат специалисти, с които ще подпомогнем не само нашето здравно заведение, но и всички лечебни заведения в страната.

**- Защо решихте да лансирате въпросния здравен проект именно сега - в период на икономическа криза, когато**

**предстои масово закриване и реструктуриране на болници у нас?**

- Кризата е шанс за мислещите и работещите. Именно това, че се намираме в период на криза, прави инвестицията добра, тъй като сега намираме най-изгодните цени както на проектиране, така и на строителство. По-подходящ момент от този няма да има, тъй като при тези ниски ценови нива на инвестиции средствата ще бъдат възстановени по-лесно. 500 работни места ще бъдат разкрити само при изграждането и повече от 300 при функционирането само на това здравно заведение. А работните места, които ще бъдат открити като съпътстваща инфраструктура, за да бъдат посрещани многобройните гости на Кюстендил, ще бъдат повече от 1000.

**- Не криете амбициите си в близко бъдеще да превърнете Кюстендил в здравна столица на Балканите. Какво ви дава повод за оптимизъм в тази насока?**

- Кюстендил е божествено място, където можеш да се насладиш на съвършеното съчетание от чист въздух, зелена природна магия и невероятна минерална вода. Ние ще имаме най-добрата база и апаратура, имаме минералните бैसेйни, ще имаме съвременни кабинети и перфектно обслужване и хигиена. Всичко това в ръцете на най-добрите специалисти е безспорна гаранция за водещо място.

**- Какви са най-големите предимства на минералните води в Кюстендил?**

- Както е посочено в

документ на Министерството на здравеопазването от 8 март 1994 г., град Кюстендил като СПА курорт е с национално значение. Кюстендилската минерална вода дължи своето лечебно действие главно на минералния си състав, и то почти изключително на сярата. Медицинската наука е установила, че сярата в различните си химични разновидности има огромно значение за човешкия организъм и особено за нормалното състояние и функциониране на ставния апарат, за растежа на клетките и за нормалната дейност на жлезите с вътрешна секреция. Благодарение на своите качества тя е изключително ефективна за лечение на заболявания на опорно-двигателния апарат, травмато-ортопедични, невралгични и гинекологични заболявания. Оказва много благоприятно въздействие при кожни заболявания.

**- През кое време на годината Кюстендил предлага най-големи възможности за туризъм и кои събития от културния календар на вашия град не бива да бъдат пропускани?**

- Освен с минералната вода Кюстендил може да се похвали и с много богат културен календар. Все пак това е градът на Владимир Димитров-Майстора, където можеш да се насладиш на творбите на великия художник, разположени в най-голямата галерия на Балканите, носеща неговото име. Най-големият ни празник е честването на Кюстендилския пролет на 20 и 21 март, когато има богата културна програма и се провежда конкурсът за девойка Кюстендилска пролет. Следва Кюстендилско лято, когато всяка вечер има различно мероприятие, а кулминацията е Празник на черешата, когато в три поредни дни на месец юни - от 17 до 19, се състои изложението на черешите и произведения на изкуството, посветени на черешата, на хранителни продукти, направени от този плод, и има богата художествена програма. Като цяло по всяко време на годината Кюстендил е гостоприемно място за отглед и туризъм, а вече ще бъде и център за качествено лечение.

## Думите

### Кръстникът на комитите



Румел ЛЕОНИДОВ

На Централните софийски гробища, недалеч от черквата, се е появил гробът на един буден, буен и безстрашен българин - отец Търпо Поповски. Наричали са го "тайния кръстник на първите комити от ВМОРО", защото захвърля одеждите си на гаскал и облича расото на свещеником, за да може да шета под прикритие по революционни дела из поробената ни родина.

За отец Търпо нямат значение годините, прекарани из турските зандани, нито фактът, че заради заразителната си българщина къщата му е напълно разграбена. Не го е еня за купищата лични неща, дарени на Организацията, не го боли от боя с железните шомполи: минава с вдигната глава през озверелите шпалери от другозверци, които го ритат и пляят. Единствено убийството на дъщеричката го подкосва и обезкосява.

Води редовно дневник - общува с Б. Сарафов, Д. Груев, Гьорче Петров, Пире Тошев, Гарванов, Хр. Матов. Не подозира, че след време дъщеричката му ще станат страховотна таеми херои от неизлекуваната и до днес национална травма.

Отецът не страда толкова заради вярата, а заради националната ни несвясост. Заради сърбежите и гърчещи се българя. Духовната му доктрина е ясна: само просветеният чияк е способен да мисли отвъд хляба, сиренето и дома-та.

Читателю, бъди и ти човек, присети се и довечера спомени с добро душата на нетърпеливия свещеник Търпо - дано в опустошеното ни житохранилище на духа все някъде се е съхранило семенце от гена на този непокорен и тържък към съдбата гаскал...

**Sargenor**

Нагвий умората!

3x1 на ден

За повече информация:

Есopharm

ЕЗДОНУМ ТОВИ 1421 София  
бул. Черни връх № 14 6х3  
тел. 063 15 963 15 97  
факс: 063 15 91

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



# Какво казва парфюмът ви за вас

Научете тайните, които се крият зад любителите на различните аромати

Обонянето е едно от петте сетива, с помощта на които човекът е способен да възприема пълноценно света около себе си. Макар и да не го осъзнаваме, ароматите са мощен източник на послания и огромна част от невербалната комуникация. Казано по-просто - уханието, което излъчвате, казва за вас много повече неща на околните, отколкото дори дрехите или стилът ви на обличане.

Освен че са най-прекия път към подсъзнанието, спомените и емоциите, различните миризми привличат и хора с различни личностни типажи. Парфюмът, който използвате, трябва да повишава увереността ви и да ви кара да се чувствате божествено. Изисква се известно време и понякога доста опити, докато попаднете точно на вашия аромат. За сметка на това, когато го откриете, той ще се превърне в една от вашите най-големи тайни и запазени марки.

**Парфюмите с леки флорални миризми** са предпочитани от дами, които олицетворяват женствеността. Евите, излъчващи свежи цветни нотки, са нежни, изтънчени, уравновесени, а понякога и доста свенливи създания. Те безпроблемно могат да провокират у всеки мъж желанието



Колкото различни хора - толкова и различни парфюми

да ги предпазва и закриля. Въпреки това не позволявайте на плахото им поведение да ви заблуждава. Стига да решат, любителките на флоралните парфюми могат да бъдат решителни, непоколебими и амбициозни.

**Съвет:** Ако искате да усещате полъха на романтиката във всичко, което правите, вижте или докосвайте, цветните аромати са точно за вас. Те ще са идеалното допълнение към вашия слънчев нрав и ще ви карат всекидневно да се чувствате чисти и свежи като маргаритки.

Най-добри парфюми от тази категория - Amor Amor на "Кашарел", Burberry Weekend на "Бърбери", 212 Sexu на Ка-

ролина Ерера

**Тежките ориенталски благоухания** са магнит за силно емоционалните жени. Тези, които горят от желание да направят добро впечатление на останалите и които обръщат огромно внимание на подбора на гардероба си. При тях няма нищо случайно - всеки детайл е изпипан до съвършенство. Представителките на нежния пол, които се обличат с аромати, носещи повеи от Ориента, удивяват всички със своята неизчерпаема енергия. Освен това те, макар да не го осъзнават, излъчват категорично чувство за превъзходство, което останалите хора винаги усещат.

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

**Съвет:** Ако излъчвате вродена увереност и изисканост, ако знаете какво искате и имате

свои собствени начини, за да го постигнете - пикантните ориенталски парфюми са именно това, от което се нуждаете.

Най-добри парфюми от тази категория: Diamonds на Джорджо Армани, Flower на Кензо, Poison на "Диор"

**Силните свежи аромати** са запазена марка на физически активните

пускане из живота си те може и да са осъществили доста интересни запознанства, но рядко имат истински приятели. Въпреки това ценителите на парфюми с гървесни ухания лесно печелят уважението и възхищението на всички хора, с които имат контакти.

**Съвет:** Ако сте чувствена натура, която в същото време излъчва класа, ако имате волен дух и едновременно с това сте здраво стъпили на земята - изберете парфюм със свежи нотки.

Най-добри парфюми от тази категория: Opium на "Ив Сен Лоран", Obsession на Келвин Клайн, Lovely на Сара Джесика Паркър, Eternity на Келвин Клайн.

*Уханието, което излъчвате, казва за вас много повече неща на околните, отколкото дори дрехите или стилът ви на обличане*

личности, които не могат да стоят на едно място за дълго време. Покрай шеметното пре-

## Свободен депозит

Черешката  
на депозитите!



Внасяй, тегли... Каквото искаш си прави!  
И лихвите си не губи!

- Растяща годишна лихва
- Валута в лева, евро и щатски долари
- Срок 24 месеца

- Възможност да теглите и внасяте\* по всяко време
- Без минимална сума за откриване и такси за обслужване

\*Суми, внесени след шестия месец се олихвяват с 0,5% годишна лихва.  
Депозитите до 100 000 лв. са гарантирани от Фонда за гарантиране на влоговете в банки.

**Fibank**  
Първа инвестиционна банка

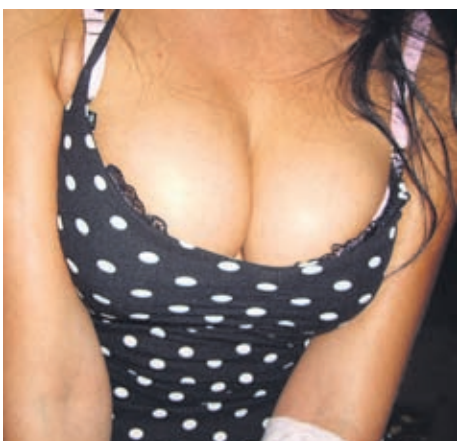
\*bank (\*2265), 0800 11 011  
www.fibank.bg

## Напитка според гърдната обиколка

Безплатни напитки в заведение? Звучи абсурдно, но наистина е факт. Собствениците на сингапурския нощен клуб OverEasy предложили на посетителките си безплатни алкохолни напитки в зависимост от фигурата им. Жени с различно телосложение могат да получат от един безплатен коктейл до бутылка водка. Жури от двама човека от различен пол определя размера на гърдите на посетителките. Така дамите с визуално определените чашки на сутиена размер А получават една безплатна напитка, на чашка В съответстват два коктейла, на С - три напитки, а на D - цяла бутылка водка.

Някои жени смятат инициативата на нощното заведение за сексистка, оскърбителна и безвкусна. Други я намират за достатъчно остроумна. 19-годишна жителка на Сингапур е споделила пред журналисти, че акцията ѝ се струва забавна, но тя не би участвала в такъв шоу даже и срещу три напитки, които

иначе би могла да получи. В Европа подобни акции се подлагат на ожесточени критики от страна на медиците, които смятат, че раздаването на безплатни спиртни напитки може да провокира прекаляването с алкохола.





# Нарисувай ми лято!



*Здравейте, малки приятели,  
Радваме се, че откликнахте  
на молбата ни и първите ваши  
рисунки докараха лятото в  
студените мразовити дни.  
Продължавайте да ни топлите  
и веселите, а ние ще ви се  
отблагодарим.*

*Днес ще видите рисунките  
на **Рая Спасова**, която е на  
8 години и е от София.*



## Исторически календар

**25.01.1879 г.** - Основана е Българската народна банка.

**27.01.1891 г.** - Роден е големият български художник Димитър Гюдженов, автор на цяла поредица батални платна от българската национална история. Забележителен е създаденият от него портрет на цар Симеон Велики.

**27.01.1912 г.** - Преименувано е Българското книжовно дружество, основано през 1869 г. в Браила, Румъния, на Българска академия на науките. През 1912 г. академията е брояла 10 почетни, 36 редовни и 24 дописни членове. Председател на академията е акад. Иван Гешов (от 1898 до 1924).

**28.01.1854 г.** - Умира летописецът на Нишкото българско въстание от 1841 г. Жером-Адолф Бланки, професор по политическа икономия. Направената от него анкета по поръчка на френското правителство представя вярна картина на турските издевателства над българите в Нишкия вилает.

**28.01.1858 г.** - Роден е в град Шумен Стоян Данев, 13-ият български министър-председател.

**29.01.1879 г.** - Избран е първият ректор на Висшето училище, по-късно Софийски университет, проф. Александър Теодоров-Балан.

**30.01.970 г.** - Умира цар Петър, син и наследник на цар Симеон Велики. Това е първият български владетел, на когото е призната титлата "цар". По това време на църковния глава е присвоена титлата "патриарх". По времето на цар Петър, в продължение на 40 години, са запазени териториалната

цялост, достигната от цар Симеон Велики, и мирът с Византия.

**30.01.1848 г.** - В Цариград излиза бр. № 1 на Цариградски вестник, основан от Иван Богоров.

**30.01.1882 г.** - Роден е в град Пазарджик поетът Теодор Траянов.

**30.01.1894 г.** - В София е роден бъдещият цар Борис III.

**31.01.1854 г.** - Във Велико Търново е роден Стефан Стамболов, деветият български министър-председател и борец за национална независимост.

**31.01.1878 г.** - В Одрин е сключен договор за примирие между Русия и Турция, който предвижда: България да бъде изградена в границите, определени от мнозинството от българското население, и не по-малка от територията, определена в Цариградската конференция, като бъде въздигната в автономно трибутарно княжество с национално християнско правителство и народна милиция.

**01.02.1834 г.** - В Охрид се ражда възрожденецът Кузман Шанкарев, ученик и по-късно зет на Димитър Миладинов. Той е един от най-ревностните радетели по събирането на народни песни и умотворения. Написал е автобиографията си под форма на "Материали за историята на възраждането на българщината в Македония".

**01.02.1945 г.** - Разстреляни са тримата регенти княз Кирил Преславски, проф. Богдан Филов и генерал Михов, както и бивши министри и народни представители, общо 104 души на брой.

## Библиотека

### Медицината на св. Хилдегард за жени

Д-р Клаус Шулте-Юбинг

ИК "Кубеа"  
Година: 2010  
Голям формат  
Мека корица  
Страници: 240  
Цена: 22.00 лв.



Коя е света Хилдегард (1098 - 1179) от Бинген? Тя е била игуменка на бенедиктински манастир, мистичка с ясновидска дарба, лечителка, която помагала на бедните и болните. Днес е всепризнат европейски авторитет, защото с

книгата "Причини и лечение" тя изпреварва времето си с векове. Явно повлияна от манастирската и народната медицина, тази жена предлага редица практически и полезни неща, които са приложими и днес. Според автора на книгата Хилде-

гард може да бъде наречена първата екологична лекарка, тъй като отлично е разбирала връзката между околната среда и медицината.

Д-р Клаус Шулте-Юбинг дава много примери от практиката си, в която е включил лечебните методи на Хилдегард. Читателят не престава да се удивява колко актуално звучат разбиранята на игуменката от Бинген - уникалната лечителка от Средновековието, която може да бъде надежда за изцеление и в XXI век.

Две думи и за автора. Работи в Мюнхен, но в цяла Германия е всепризнат лечител по метода на Хилдегард. Той е гинеколог, ала отдавна е ориентиран към природолечението и екологичната медицина. Издал е 12 книги, а повече информация за него ще намерите на: <http://www.dr-schulte-uebing.de>

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



[illegible]

РЕЧНИК : АКАДЕМ, ВЕНЕ, ЕГИРИН, КАЛАМОТ, ОБАДА, РАТАН, РЕНАР, ТИКАР

**МИХАИЛ МИЦЕВ**

### Отговори на кръстословицата от бр. 3 (103)

**ВОДОРАВНО:** Стрептомицин. Лазарет. Ривьера. Иван Иванов. Феб. Пралина. Ива. Опас. Пиле. Кит. Токама. Ава. Ос. Ата. "Никита". Азорот. Истина. ЛОТ. Нерон. Ле. Алпи. Алеи. Оток. Нонин. Сифилис. Дворец. Рац (Разван). Рани. Океан. Рема. Ек. Спа. Азимов (Айзък). Илтри. Ару. Адаман. Лайка. Умор. Угар. Take. Оазис. Леге (Леандър). Азотоген. Оригинал. Ана Мар. Скрин. Отавино.

**ОТВЕЧО:** Стрепсилс. Паган. Риби. Спирала. Лев. Латифа (Куун). Арам. Пипети. Инам. За. Етер. Анализатор. Орак. Али. Инат. ИМАЛИН. ЕСОМ. Кос. "И ти ли?". Колеги. Ацин. Ко (Жан). Дева. Ер. Ива Тумова. Илони. Яна. От. "Тоника". Никанор. Лазо. Слива. Екери. Иро. "Аватар". Церусит. Аза. "Агон". Мим. "Га". Ано (Жан-Жак). Онора (Роже). Олив. Тропар. На. Арени. Ева Волицер. Ган. Ам. Самен. Кумело.

# Сыгoky самурай

[illegible]

## Рекорди, пропуснати от Гинес

## Една симфония обем

Защо едно CD събира точно 74 мин музика? Защото инженерите от SONY, когато създавали компактдиска, решили да се подмажат на президента си и да съберат на диска любимото му произведение - Симфония №9 на Бетовен. Въпреки това обемът на диска се оказал с 30 сек по-малък от продължителността на симфонията.

## Мост до мост

Вторият по големина германски град Хамбург е световен рекордьор по... най-много мостове. Те са точно 2306 и това е повече от мостовете във Венеция, Амстердам и Санкт Петербург, взети заедно. Въпреки това няма нито една песен, стихотворение, пиеса или картина, които да възпяват хамбургски мост.

## Най-многодетна майка

Най-много деца в света е родила рускинята Вая Зацепина. Тя била крепостна селянка от Приволжието, която между 1725 и 1765 г. родила 69 деца. Сред тях имало 16 двойки близнаци, 7 тризнаци и 4 четиризнаци. Тя починала през 1765 година... по време на раждане.

**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

**Наблюдател** Румен Лео

**Медицински редактор**  
д-р Стамен Илиев

**Репортери:** Даниела Севрийска,  
Мирослава Кирилова

**Преглед:** Веселка Александрова,  
Росица Иванова

**Коректор** Татяна Георгиева

**Адрес:** София, ж.к. „Малинова  
долина“, бл. 8, вх. А, ет. 4  
тел.: 02/962 58 12; 0887 60 80 80;  
e-mail: [info@health.bg](mailto:info@health.bg)

## Реклама

**ХЕЛТ МЕДИЯ ГРУП**

София, тел.: 0887/939 889,  
0885/969 077, 02/9 62 58 12  
факс: 02/9 61 60 41  
e-mail: m.vazharova@health.bg

**Печат:** Печатница „Дружба“  
Вестникът се  
разпространява безплатно.



# Румънското чудо Dacia Duster

Премиерата на най-евтината кола в клас SUV ще бъде тази пролет

Виктор СИМЕОНОВ

**D**acia, евтината румънска марка от флотилията на френско-японския концерн Renault-Nissan, напук на всички пазарни тенденции направи впечатляваща премиера. Още преди официалната си поява на пазара през пролетта на тази година грабна първата си престижна награда.

Който се интересува от рали върху лег, вече добре познава Dacia Duster. Защото още при първото състезание през новия сезон във френския зимен курорт Вал Торен четирикратният световен шампион във Формула-1 Алън Прост стартира точно с такава кола. А след като се класира пръв и спечели "Андрос Трофи", зае второ място във временното класиране. Какъв по-добър маркетингов удар с новия модел!

Добро попадение е и самото име на модела - Duster. Злите езици говорят, че кръстник е не кой да е, а президентът на концерна Карлос Гон, който много добре познава американския пазар и американския жаргон. Duster означава "аджамия", "неудачник": типично за екзотичното чувство за хумор на шефа на Renault. Но по-скоро съм склонен да



Дизайнерът Арсений Костромин и неговите идеи, залегнали в прототипа на новата кола

вярвам, че Duster е директна препратка към легендарния Plymouth Duster - икономичната кола, която става изключително популярна заради две предимства: ниска цена и отлични динамични показатели.

Колата ще се произвежда в заводите в румънския град Питеш, а от началото на 2011 е планирано производството да се пренесе още в Куритиба, Бразилия, и в заводите "Автофрамос" в Москва, Русия. Не бива да се изключва и възможността Renault да прехвърли част от производството в дъщерните



Сериената версия на Dacia Duster - кросовър на базата на Logan и Qashqai

в АвтоВАЗ, където Renault притежава 25% от акциите. Цената на новия автомобил се очаква да бъде около 11 000 евро и това ще бъде най-евтината кола от този клас изобщо (близо до тази на градския автомобил Ford Fiesta).

Dacia Duster е разработен върху платформата на успешния модел Dacia Logan. Но с габаритите си - дължина 4,31 м и ширина 1,82 м - се приближава повече до Nissan-Qashqai. Размерите на екстериора и интериора са сходни с тези на автомобилите от C сегмента (VW Golf VI) и предлагат достатъчно пространство за петима пътници. Обемът на багажника в стандартно положение е 475 л, а при сгънати задни седалки - 1600 л.

Колата се предлага в две версии - базово задвижване във вариантите 4x2 и 4x4, и ще предлага избор от икономични двигатели с нисък разход на гориво и въглеродородни емисии. Системата 4x4 е разработена от инженерите на Nissan и предлага три режима на работа: auto (въртящият момент се разпределя автоматично към предната и задната ос), Lock (по 50% се разпределят в предната и задната ос) и 4x2.

Дизеловата версия на 4x2 ще емитира по-малко от 140 г въглероден двуокис на 1 километър, с което този модел напълно се вписва в изискванията за Dacia есо?, а дизеловата версия при 4x4 ще отделя в атмосферата само 150 г CO2/км. Ускорението до 100 км/ч от-

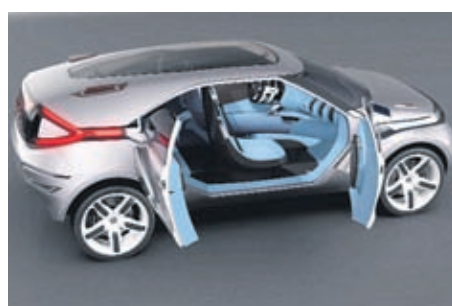
нема едва 9,6 сек! Освен това румънското чудо е и икономично - в смесен режим изразходва само 5,3 л на 100 км. Гаранцията важи три години или за пробег 100 000 км.

Версията 4x2 на автомобила е с маса 1180 кг, а версията му 4x4 е с маса 1280 кг. Ще се предлагат двигатели в три разновидности: 1,6-литров с мощност 85 к.с., 1,6-литров с мощност 110 к.с. и дизелов dCi с мощност 105 к.с.

Проектът Duster е замислен от дизайнерите на Renault като отговор на предизвикателствата за създаване на достъпна, комфортна и здрава 4x4 кола. Той бе представен на миналогодишния Женевски автосалон и предизвика истински фурор.

Но дизайнът определено заслужава внимание. Защото е дело на съвсем млад 24-годишен руснак - Арсений Костромин, току-що завършил Московския държавен технически университет МАМИ. През 2008 г. той стажувал в дизайнерското студио на Renault в Букурещ и там представил своя проект за римейк на легендарното Renault Alpine 110. В прототипа си руснакът напълно се развихрил и впечатлил френските дизайнери с авангардните си идеи, които след това били внедрени и при Dacia Duster. Най-напред прави впечатление, че купето е асиметрично - отляво е с една врата, а отясно - с две, които се отварят под ъгъл 90 градуса както при системата FlexDoors на Opel и Rolls Royce.

Засега серийният вариант не предлага всички екстри, демонстрирани от марката на автосалоните. Но няма съмнение, че те постепенно ще бъдат внедрявани в различните варианти на автомобила. Първоначално Dacia Duster е замислен като модел само за развиващите се пазари и пазарите в Турция и Северна Африка. Но постепенно концепцията се променя и се адаптира и към изискванията на европейските клиенти.



Концепцията на Dacia Duster



**Живот  
и Здраве**

Безплатен  
седмичник

ВСЯКА СЕДМИЦА **372 000** ЧИТАТЕЛИ\*

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

**100 000** ТИРАЖ  
В МЕТРОТО И VILLA

**СВРЪХ  
КОНКУРЕНТНИ ЦЕНИ**

**САМО 0.0048 ЛВ.\*\***

Е ЦЕНАТА НА КОНТАКТ ЗА РЕКЛАМА \*\*

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

\*ПО ДАННИ НА TNS ЮЛИ 2009

\*\*ПРИ РЕКЛАМА НА 1/4 СТРАНИЦА ВЪВ В. "ЖИВОТ И ЗДРАВЕ"