

Мускулната и ставна болка е **силен противник**



Ефективното решение се казва - **NeOx**


Отново се движих!

Седен библиотечен от сироп

## еН-Tu-Tyc

Библиотечен сироп за кашлица

При суха и влажна кашлица  
При възпаление и болка в гърлото




Само 2 капсули след хранене

## COMFORTEX

премахва чувството на подуване и тежест в стомаха.

## Връща естествения ритъм

За да тръгне всичко отново по ноти



**Се-Лакс**®  
срещу запек

Натурален лаксативен сироп с екстракт от смокня и сена

## Безплатен абонамент



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



Брой 6 (106),  
10 - 16 февруари  
2010 г.  
(год. III)

# Живот и здраве

Национален седмичник за здраве, здравна политика и антиейджинг



Снимка Рада ПЕТКОВА

14 февруари - Денят на св. Трифон и св. Валентин ► 8-9

## Лечение

### Предимствата на природните препарати

От дълбока древност хората са се научили да използват и да ценят лечебните свойства на различните растения, които са ги заобикаляли. В днешно време предимствата на билковите препарати пред химически синтезираните лекарства са доказвани многократно. По-ниската цена, по-голямата безопасност, силно ограниченият брой странични действия са само част от тях. България също има своя сериозен принос в сфера-

та на природните препарати. Това е растителното лекарство Нивалин, което е широко известно по цял свят и се произвежда вече към 60 години от нашето блатно кокиче.

Разберете още по темата от интервюто с проф. Стефан Николов, ръководител на Катедрата по фармакогнозия и фармацевтична ботаника във Фармацевтичния факултет на МУ - София, на стр. 5

## Добрата новина

Готова е Наредбата за предоставяне на плодове и зеленчуци в учебните заведения

Информация от Министерството на земеделието и храните

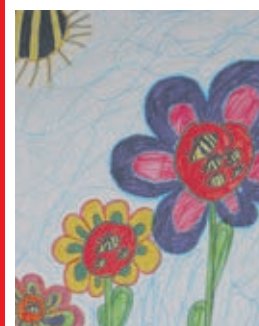
## Туберкулоза

Жълтата гостенка настъпва

Интервю с г-р Ана Данчева

на стр. 4

## „Нарисувай ми лято“



стр. 14





## Местоимението „ние“ помага на брака



Съпружеските двойки, които, общувайки, употребяват местоимението "ние", имат по-големи шансове да се справят с междуличностните конфликти. Това установили американски психолози от Калифорнийския университет. Експертите анализирали разговорите между 154 двойки на средна и преклонна възраст и открили, че тези от тях, които използват "ние", "наш" или "нас", са по-позитивно настроени към елиминиране на конфликтите и изпитват по-малко стрес след тях. Обратно - партньорите, които подчертавали своята независимост и използвали местоименията "аз", "мене" и "ти", били по-малко удовлетворени от брака. По-рано било установено, че думичката "ние" помага на младите влюбени да поддържат щастливи и хармонични отношения.

## Нов удар срещу пушачите

Британските депутати си поставиха нелеката задача да сведат броя на пушачите сред населението до 10% през 2020 г. В момента 21% от жителите на Острова са подвластни на вредния навик. Независимо от драконовските мерки (тотално е забранено да се рекламират тютюневи изделия, да се пуши в сградите, да се продават цигари на лица под 18 г.) броят на пушачите не намалява или поне не с темповете, съвместими с благородните планове на парламентаристите. Сега комисия разглежда специален план, според който на производителите ще се забрани да изписват каквото и да било върху кутиите с цигари, включително тяхната марка и сорта тютюн, от който са направени.

### Диагнози

#### Сватба на гушите



Валери ЦЕНКОВ

Не се чудете какво да подарите на любимия за Св. Валентин. Вече е научно доказано: 15-минутна размяна на целувки драстично намалява хормона на стреса - кортизола. Древните гърци са смятали, че с целувката хората си разменят гушите. Римляните така проверявали дали техните половинки са трезви. Днес учените твърдят, че сливането на устните ускорява химическите процеси в организма. Сексуалната слюнка отпраща истинска хормонална каскада: на първо място адреналин (ускорява пулса до 150), ендорфини (предизвикващи приятна възбуда), окситоцин (хормонът на привързването), серотонин (създава доброто настроение) и допамин (той ни прави "секси"). Всяка целувка ангажира 34 лицеви мускула, кожата става по-гладка, слюнката предпазва от пародонтоза и кариес, кръвоносните съдове се разширяват, тялото получава повече кислород и отделя 12 калории. Чрез целувката мъжът улавя нивото на естроген и дали жената е в овулация, а жената - състоянието на имунната система на мъжа. Филематологията (науката за целувката) твърди, че "целувковците" по-рядко се оплакват от жлъчка, стомах и проблеми с кръвоносната система. И освен това спят по-добре. Според Евростат тийнейджърите в ЕС се целуват средно 12 пъти на ден, възрастните - 7, а съпрузите със стаж - 2 пъти. Така че - подарете си целувка. И не само за празника!



## Червени портокали за стройна фигура

Червените портокали спират затлъстяването и намаляват вероятността от появата на рак, съобщиха италиански учени. Изследванията са били проведени върху опитни мишки, но скоро ще бъдат пренесени и върху хора. Известно е, че диетата, богата на червени плодове и зеленчуци, с високо съдържание на антиоксиданти,

притежава антиканцерогенно действие, но за първи път се проучва нейното влияние върху затлъстяването в резултат на приема на прекалено мазни храни. В близките месеци учените се надяват да установят кои точно вещества в червените плодове и зеленчуци имат този благоприятен ефект.

## Интернет - причина за депресия

Учени от Великобритания дошли до извода, че честото сърфиране в мрежата оказва негативно влияние върху психиката на човека. Специалистите провели експеримент с участието на 1319 души на възраст от 16 до 51 г., като отчитали колко време прекарва в интернет всеки един от тях. След това съпоставили получените данни с психичното състояние на всеки един от участниците в изследването. Оказало се, че 1,2% от тях са с диагноза "интернет зависими", като предпочитанията им били насочени към онлайн игрите или разнообразните съобщества в мрежата. Психолозите установили, че склонността към депресия при тези хора е няколко пъти по-висока, отколкото при умерените ползватели на интернет. Средната възраст на интернет зависими била 21 г.



## 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 въведените около 9 000 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.
- Онлайн диагностиката е вашият помощник да научите повече за симптомите както на най-често срещаните, така и на по-редки заболявания.



# Болници на края на света

Една реформа, а толкова много горчилка остава зад себе си

Светлана ЛЮБЕНОВА

По традиция се започва с добрата новина. Тя е, че в проскубана България едно нещо е в изобилие. И това са болниците. Лошата новина е, че обилно поръсените из родната територия медицински заведения са прекалено много. Ако тази, проявена неясно от кого щедрият, беше довела целокупното здраве на българина до невиджани висоти, сега нямаше да се води битка за всяка болнична тухла. Да, ама не. Статистиката е безмилостна и ни нарежда пак на едно от добре оттренираните последни места. Така че очевидно няма пряка връзка между броя на лечебниците и здравословното передже на нашенеца.

Цялата грама около закриването на болниците нямаше изобщо да се разиграе, ако можехме да заявим: "Няма хора, няма проблем". Човеци обаче има. Те не ходят по жълтите павета, а битието им се родее много повече с началото на миналия век, отколкото с лъскава Европа. Влезте например в Гугъл

и се опитайте да докопате някаква информация за село Чернозем. Ще откриете географска дължина и ширина, надморско равнище и 106 жители. Историята на селцето е силно редуцирана: "Битка при Чернозем". Толкова. Кой с кого се е трепал, не е ясно и не е важно. По-любопитно е кога. Ако бойните действия са се водили скоро, то донякъде е оправдано съществуване-

*Ако наистина искаме да върнем баланса в болничното обслужване, трябва да тръгнем не от цифрите, а от хората*

то на болница в Чернозем. Колкото и да е тъжно, селцето успя чак сега да влезе в новините, и то с факта, че гореспоменатото лечебно заведение ще бъде закрито. Като че ли и затова е било построено.

Каква е реакцията на местните обитатели, не знаем. Но из цялата страна се носи силен ропот и недоволство от старта на здравната реформа. И някъде там, в общия негативен фон, сигурно се долавя и про-



местният вопъл на черноземци.

Безспорно на последното здравно министерство се падна дълго отлаганата и неблагоприятна задача да закрие неэффективните болници. Цифрите обаче са едно, а хората - съвсем друго. Когато безработицата

те е докарала до безтегловност и си стиснал живота зад зъбите, идват едни лица не за да ти дадат нещо, а да ти вземат. Обяснението, че ще получиш по-качествени здравни услуги, нищо не ти говори. Какво му е на доктора, син на комшийката или братовчед на жената, който като факир ти сваля кръвното.

Къде и най-вече как ще пътуваш. До вчера можеше да вкараш капчица гордост в опърления си душевен свят - вярно, малко е селцето, в него няма нищо забележително, както и в битието ни, но пък си имаме болница. А сега

какво? Съвсем ще ни изтрият от картата на България.

Затова си мисля, че в дъното на цялата съпротива срещу закриването на болниците не стоят политически интереси, а крехкото самоощеляване на сънародниците ни, забравени от Бога. Неговерието им, че нещо се прави в техен интерес. Опитът ги е научил, че такава животна няма.

Ако преди изявление: "Закриваме болници", някой беше посетил тези родни местенца и беше обяснил конкретно какви ще са облагите за хората, беше им показал линейката или го-

товия спешен кабинет, всичко щеше да мине много по-безболезнено.

Затова, ако наистина искаме да върнем баланса в болничното обслужване, трябва да тръгнем не от цифрите, а от хората. Не бива едно добро начало да оставя толкова горчилка зад себе си. Трудно е, но сме длъжни да го направим. Не защото същите тези българи, живеещи в зората на XX век, може и да не знаят какво е качествено здравно обслужване, но знаят как се гласува на избори. А защото всяка реформа се създава за хората, а не обротно.

## Свободен прием

### Проф. д-р Драган Бобев

Проф. Бобев е педиатър онкохематолог, директор на Специализирана болница за активно лечение на деца с онкохематологични заболявания (СБАЛДОХЗ) в София. Роден е на 2.08.1932 г. в град Дупница. През 1958 г. завършва ВМИ - София. Със злокачествени заболявания при децата се занимава от 1969 г. През 1977 г. защитава дисертация на тема "Цитологични варианти на острия лимфобластен левкемия в детска възраст с оглед прогнозната и лечението". През 1990 г. е директор на Научния институт по педиатрия - София. Национален консултант е по детска онкохематология и трансплантология. Членува в Международното общество по онкохематология и трансплантология и ЕБМТ. СБАЛДОХЗ е единствената специализирана болница в страната, в която се осъществяват в пълен обем диагностични и лечебни мероприятия при деца от 0 до 18-годишна възраст с кръвни заболявания и солидни тумори. Тук е разкрит и функционира пълноценно първият в България сектор за трансплантация на костен мозък (трансплантация на хемопоетични стволови клетки).



Граждани от цялата страна могат да се обърнат към специалиста за консултация и преглед на телефон 02/930 70 37 или 0888 510 282. Записвания се приемат всеки делничен ден от 9,00 до 14,00 ч. Проф. Бобев приема пациенти след предварителна уговорка в СБАЛДОХЗ, която е част от сградния фонд на УМБАЛ "Царица Йоанна - ИСУЛ". Адрес: п.к. 1527, г. София, ул. "Бяло море" № 8.





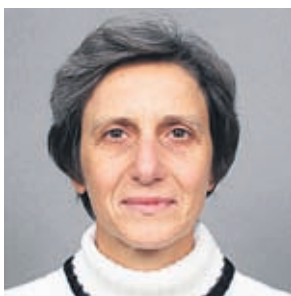


# Туберкулозата се завърна

С д-р Ана Данчева, директор на Първи областен диспансер за пневмофтизиатрични заболявания без стационар - София, разговаря Даниела Севрийска

**Д**-р Данчева, през последните години в България броят на хората, заболели от туберкулоза, нарасна значително. Кои са причините за това?

- Причините са свързани с промените в страната. След 1990 г. броят на заболелите от туберкулоза в България нарасна двойно. От 1998 г. се наблюдава задържане и дори леко спадане на тази тенденция, но резултатите не са задоволителни. Основна причина е икономическата ситуация, увеличаването на контингента на най-бедното население, към който спада и голяма част от ромското общество. Друга много важна причина за растежа на това заболяване е увеличаването



Д-р Ана Данчева

на броя на пациентите с отслабени защитни сили - страдащи от други болести (СПИН, диабет и др.), зависими от алкохол, тютюнопушене и наркотици или хора в хроничен стрес. Паралелно с изброяните по-горе причини трябва да се изтъкне и още една - подценяване на заболяването от медицинските специалисти, което води до забавено откриване на туберкулозата и късна диагноза с разви-



Добрата лична и обществена хигиена помага за избягването на риска от туберкулоза  
Снимка Рага ПЕТКОВА

тие на тежки форми и бактериоотделяне.

**- Защо все по-млади хора стават жертва на това коварно заболяване?**

- Най-често туберкулоза в детска възраст се развива по битов път, т.е. във фамилията на тези деца има възрастни, болни от туберкулоза. Тук значение имат ниската здравна култура, влошената комунално-битова хигиена, нерационалното хранене, намаленият контрол по отношение обхвата и качеството на БЦЖ имунизациите, отнемането на функциите на пневмофтизиатричните диспансери, които доскоро провеждаха специфичната имунопрофилактика и туберкулинодиагностика при децата. Трябва да се споме и неефективната дейност за саниране на огнищата на туберкулозна инфекция.

**- Има ли разлика в признаците, протичането и изхода от заболяването между сегашната туберкулоза и наричаната в миналото жълта гостенка?**

- От началото на 50-те години на миналия век, във връзка с широкото приложение на туберкулозостатиците, клиничната картина при част от пациентите с туберкулоза започна да се видоизменя. Понякога се наблюдава безсимптомно или олигосимптомно протичане на заболяването, което се открива случайно при рентгеново изследване. Това налага да се засили вниманието на общопрактикуващите лекари към пациенти с неясен интоксикационен синдром, упорита, неподдаваща се на лечение кашлица, болки в гърдите, отслабване и обилно изпотяване. Таки-



**В протичането и изхода на заболяването няма съществени разлики и ако пациентът се лекува упорито и правилно, най-често оздравява за 6 или 8 месеца**

ва пациенти трябва да се консултират със специалист пневмофтизиатър. При повечето извънбелодобри форми на туберкулоза се наблюдава по-скрито и по-плавно протичане в сравнение с миналото, което ги прави още по-трудни за диагностициране. В протичането и изхода на заболяването няма съществени разлики и ако пациентът се лекува упорито и правилно, най-често оздравява за 6 или 8 месеца.

**- Какъв начин на живот трябва да водим, за да избегнем риска от туберкулоза?**

- Да се избягва непосредствен контакт с болни от туберкулоза. Незабавна консултация с лекар при продължително общо неразположение с неизяснен произход и ако то продължава, изискване консултация със специалист пневмофтизиатър. Да се ваксинират новородените срещу ТБК. Да се поддържат естествени възможности на организма чрез пълноценно хранене, богато на белтъчини и витамини. Добра лична и обществена хигиена. Отказване от злоупотреба с алкохол, наркотици. Разходки на чист въздух, спортуване.

www.health.bg

## Футбол



Датски учени са установили, че футболът е по-полезен за здравето от някои други спортове. Той помага за намаляването на опасността от сърдечни заболявания, като понижава кръвното налягане и нивото на холестерола. Освен това е и добър начин за премахване на излишните килограми. Колективният спорт е по-добър за цялостното физическо състояние от вдигането на тежести и дори по-ефективен от бягането.

## Сол



Американски учени от университета в Айова изследвали влиянието, което солта оказва върху настроението. Проучването подкрепя теорията, че солта действа като антидепресант. Това е едно от вероятните обяснения за желанието на хората да я консумират, въпреки че са наясно с вредното ѝ действие върху здравето. Нуждата от сол може да се превърне в зависимост.

## СПИН



Безплатни изследвания за СПИН се провеждат през този месец в Смолян по инициатива на РИОКОЗ. Кампанията е по повод Деня за безопасно сексуално поведение - 14 февруари. Всички, желаещи да проверят своя ХИВ статус, имат възможност да се подложат в инспекцията на бърз тест, при който резултатите са готови до 15 минути.

Седет биакки с чуден вкус от сироп

# еН-Ти-Тус

Билков сироп за кашлица

При суха и влажна кашлица

При възпаление и болки в гърлото

Есофарм

Алтернативна серия



# Природните препарати са по-безопасни

С проф. Стефан Николов, ръководител на Катедрата по фармакогнозия и фармацевтична ботаника във Фармацевтичния факултет на МУ - София, разговаря Петър Галев

**Проф. Николов, какво означава фармакогнозия?**

- Това е науката, която пълно и всеотдайно изучава лечебните растения - тяхното разпространение на различните континенти, условията, при които могат да се отглеждат контролирано от човека, биологично активните вещества, които съдържат, лечебните им свойства, както и възможните странични ефекти.

**- Какви са предимствата на билковите препарати пред химически синтезираните лекарства?**

- В тези препарати се съдържат природни вещества, които имат по-мек и безопасен ефект, по-малко токсични са, с малко странични действия. Не на последно място е достъпността. Обикновено билковите препарати са с по-ниски цени. Но веднага трябва да поясня, че е добре дори лечението с природни препарати да бъде под професионален контрол. Да не забравяме, че билките също могат да имат нежелателни ефекти, особено при домашно приготвяне на отвари, без да е ясно точното съдържание и количество на приетото активно вещество. Хората трябва да са особено внимателни при комбинация на



Проф. Стефан Николов  
различни видове билки, за които не знаят как си взаимодействат.

**- Как възможност трябва да избягваме растителните лекарствени продукти?**

- Сериозните производители спазват много стриктно технологията и там е ясно в една таблетка какво се съдържа, в какво количество и какъв ефект може да се очаква. Някои от растителните продукти са регистрирани като лекарства, други са хранителни добавки. Много е важно да се работи със стандартизирани екстракти от съответните лечебни растения. На пазара има утвърдени препарати, изпитани в практиката от много пациенти и с доказан ефект при различни здравословни проблеми.

**- В Европа как се възприемат природни-**

**те препарати?**

- От около 6 години към Европейската медицинска агенция има изградена комисия със седалище в Лондон, специално занимаваща се с растителни лекарствени продукти. Аз имам честта да съм член на комисията, в която през месец обсъждаме всички въпроси на ефикасността и безопасността при прилагането на препарати от лечебни растения. В момента се подготвят мо-



Да не забравяме, че билките също могат да имат нежелателни ефекти, особено при домашно приготвяне на отвари

нографии - научни трудове за свойствата и приложението на всяко лечебно растение. Това е огромен труд, който след завършването си ще представи пълна картина на откритите до момента лечебни растения. Иначе и в Европа, както и у нас търсенето на природни лечебни препарати се увеличава и затова все



Билките лекуват човека от дълбока древност насам  
Снимка Рада ПЕТКОВА

повече се възприема научният подход при доказването на свойствата на различните растения.

**- Има ли българско растително лекарство, което да е широко известно по света?**

- Безспорно, и това е нивалинът, който се произвежда вече към 60 години от нашето блатно кокиче. Той съдържа алкало-

ида галантамин и помага за преодоляването на някои неврологични увреждания. Дори в САЩ започнаха да го използват при лечението на болестта на Алцхаймер.

**- Какви са в момента най-актуалните проекти, върху които се работи във вашата област?**

- Много е сериозно био-

технологичното ни направление, което се занимава с тъканни и клетъчни култури. Това е едно ново направление, което позволява в лабораторни условия да се отглеждат продукти, които продуцират същите биологично активни вещества, каквито са налични в лечебните растения в природата.

## „Дребни“ грешки, но опасни за женското здраве

Знаете, че трябва да внимавате с наситените мазнини и да приемате много зеленчуци, и затова ядете на обяд само салата. Но не страдате от манията да стъпвате всекидневно на кантара, както някои ваши познати.

Миете зъбите си 2 пъти на ден, но по 2 седмици не ги почиствате с конец. Правите гимнастика, но не вдигате тежести. Наскоро сте имали болки в корема, но сте се успокоили, че това е от газове и не е нещо сериозно.

Обичате да си поспите 8 часа, но дните са къси и е трудно да се успее с всичко.

Звучи твърде познато, нали? Тези "добри" навици обаче могат да разрушат здравето ви.

### Винаги си поръчвате салата

Не се успокоявайте, че една купа богата зелена салата е най-добрият избор от менюто в ресторанта. Заради добавките в нея тя се превръща в един калоричен бургер.

Обикновено такива салати се сервират с парчета пържено пиле, крутони и мазни сосове, сол и вредни овкусителители. Откажете мазните добавки като сметана, сирена, крутони, парченца бекон и тежки сосове. Изберете айсберг салата, гарнирана с моркови и червено зеле.

Целият текст четете в [www.health.bg](http://www.health.bg)

## Връща естествения ритъм

За да тръгне всичко отново по ноти

### Натурален лаксативен сироп с екстракт от смокня и сена

при запек

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



# За лечението на множествената склероза



Болните от множествена склероза по света взаимно се подкрепят

Лечението на болните с множествена склероза (МС) е едно от най-скъпо струващите - над 2000 лв. на месец. От НЗОК твърдят, че са подсигурили необходимите средства за 100% реимбурсиране на стойността на медикаментите. Въпреки това пациентските организации са разтревожени от въвеждането на ограничение, според което на лечение с модерните препарати подлежат само пациентите с инвалидност до 65%. Освен това критериите за определяне на процента на инвалидност се разминават при оценките на ТЕЛК и при издаването на протоколи за лечение от медицинските експерти. Затова потърсихме основните гледни точки.

**Д-р Стамен ИЛИЕВ**

**Татяна Иванчева** - председател на фондация "МС Общество България", настоява за преразглеждане на критериите, въведени с промени на изискванията на НЗОК за лечение на хора с МС. Според нея експертите обвързват състоянието на болния с тези 65%, но това е критерий на ТЕЛК за нетрудоспособност, а не за реалното състояние на пациента и годността му за лечение. Фондацията настоява за определяне на нов критерий, основан на правовите норми.

**Професор Иван Миланов** - изпълнителен директор на УСБАНП "Свети Наум" - София, и експерт по МС, заяви: В момента въпросът за лечението на болните с МС е решен толкова добре, колкото никога досега. От 2001 г., с влизането на НЗОК, се даде възможност да се лекуват между 600 и 700 пациенти. Впоследствие НЗОК въвеждаше различни огра-

ничения, като едно най-лошото бе продължителност на лечението до 2 години, с оправданието да се даде възможност на всеки пациент да опита ефективността му. Това не бе правилно, тъй като става въпрос за продължаваща терапия до определен стадий на заболяването. Хубавото е, че от няколко месеца ограничението от 700 пациенти отпадна и на практика всеки, който има необходимост от лечение, го получава. НЗОК премахна и рестрикцията за продължителност на лечението за 2-годишен срок. В момента стандартите за лечение на МС в България са уеднаквени с тези на Западна Европа. За съжаление стойността на това лечение е един много сериозен финансов ресурс. Аз обаче съм оптимист и смятам, че НЗОК в условията на криза ще съумее да се справи с него. В момента има разминаване между критериите на ТЕЛК, НЗОК и тези на специалистите невроло-



Проф. Иван Миланов

зи относно определяне на трудоспособността на пациентите и съответно на лечението им. ТЕЛК има своите социални критерии за оценка на инвалидизацията, а в медицината за всяко едно заболяване има специфични скали за нетрудоспособност. Предстои разговор с ръководството на ТЕЛК, на който да обсъдим възможността за евентуално въвеждане на нашите медицински скали при определяне на инвалидизацията на пациента. Стиковката е необходима, защото не е възможно един пациент да има 100% инвалидност от ТЕЛК, а ние да определяме, че по медицински критерии той все още може да получава специфично лечение.

**Д-р Румяна Лазарова** - началник отдел "Лекарствена и медицинска експертиза" в НЗОК: Пациентите нямат основание за притеснение, тъй като предназначението на медикаментите е атакуване на симптома "намалена функция на нервната система". Именно той определя намалената работоспособност. Тоест от гледна точка на документацията и реалните дадености тези два процента трябва да бъдат еднакви. Друг е въпросът, че при оценка на трудоспособ-



Татяна Иванчева

ността е възможно да се разглеждат друг тип критерии и точно това трябва да се уточни между нашите консултанти



Д-р Румяна Лазарова

по неврология и ТЕЛК, за да бъде уеднаквен начинът на експертиза. Средно тежката форма на МС попада в групата

50 до 70% нетрудоспособност. НЗОК е избрала средно число и при граничните случаи е гадана възможност да има преценка от специализирана комисия. В настоящия етап това е вписано към изискванията, защото, искам да подчертая, става въпрос за експертиза по медицински документи. Тъй като това е една много скъпо струваща терапия, е необходимо строго и точно разпределение на финансите.

## Всеки пациент може да се обърне към омбудсмана

Европейската харта за правата на пациентите присъства в българското законодателство в бележитичен и ненормативен вид. Такава позиция изрази омбудсманът Гиньо Ганев. По негова инициатива на 5 януари във фоайето на МБАЛСМ "Пирогов" бяха окачени изважки от хартата. Той изтъкна, че е необходимо да се приеме отделен закон за защита на пациентите.

Всеки български гражданин, както и пребиваващите в страната чужденци

могат да се обърнат към омбудсмана, ако им е отказан достъп до здравеопазване или са нарушени пациентските им права.

Това може да стане чрез писмо на адрес София 1000, ул. "Дж. Вашингтон" № 22, както и лично в неговата приемна на същия адрес.

Телефоните за връзка с институцията са 02/8106 955 и 02/9809 510.

По-подробна информация може да бъде намерена на сайта на омбудсмана: [www.ombudsman.bg](http://www.ombudsman.bg).



Пациентите вече ще имат пряк досег с Европейската харта

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ



Най-интересното от тв предаването „Още за здравето“

# Артрозата изисква продължителни грижи

Д-р Мая Желева, зав.-сектор по физиотерапия и рехабилитация  
в Националния медицински онкологичен център

**Д**октор Желева, защото ставите болят по-свиреп през зимата?

- Артрозната болест е дегенеративно заболяване, при което - най-общо казано - поради износването на ставния хрущял и тъканите, изграждащи ставата, се получава деформация, нарушаване на функцията и болка. В напредналите стадии дори се стига до инвалидност. През зимата при много хора се отчита засилване на оплакванията заради отрицателното влияние на ниските температури и влагата.

**- Физическото натоварване вреди ли на пациентите?**

- Неадекватното физическо натоварване е противопоказано, защото се получава още по-сериозно износване на хрущялите, събиране на възпалителна течност, засилване на болките. Но това не означава човек да се обездвижи! Ходенето, леката гимнастика, специализираните упражнения са полезни, защото по този начин се засилва кръвоснабдяването на ставите. Освен това обездвижването със сигурност влошава сърдечно-съдовия статус.

**- Каква е ролята на рехабилитацията и фи-**



Д-р Мая Желева

**зиотерапията в овладяването на болките в опорно-двигателния апарат?**

- Съвременната медицина разполага с широк спектър от възможности за преодоляване на болките и за подобряване на функционалния капацитет на засегнатите стави. Най-често използваме чисти физикални методи - масажи, акупунктура, лазеротерапия, електрофореза, магнитотерапия и др. Най-добър е ефектът, когато физиотерапията се съчетава с приложението на препарати на фито основа.

**- Защо предпочитате природните препарати?**

- Ние често първо започваме с по-силни лекарства от рода на нестероидните противовъзпалителни средства. Те имат мощен обезболяващ ефект, но и множество странични действия и противопоказания. Зато-



Масажът облекчава болката и носи здраве

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

**нят кога да прилагат всяка от тези форми?**

- Олиото се прилага, когато има простуден

момент - обостряне на болката заради влага или студ. Тогава с масаж или самомасаж се втрива олиото в съответната зона и се получава бързо облекчаване. Освен това олиото NeOx има много добър профилактичен ефект срещу простуда и грип, като се втрива в стъпалата. Но за бързо реагиране, при по-остра болка и по-голяма скованост на ставите се започва с крема. Там има една съставка, която съдържа салицилат и действа много бързо болкоуспокояващо. Така че обикновено се започва с крем за бързо повлияване, след което се преминава на олио за продължително третиране. Във физиотерапевтичните звена

ние прилагаме тези препарати при магнитотерапия, при ултразвук и др., за да засилим действието в дълбочина. Капсулите NeOx не дразнят нито стомаха, нито червата, а имат много добър ефект. Пациенти, които първо са пили нестероидни препарати една седмица, след това могат спокойно да продължат един месец с капсулите NeOx. Аз препоръчвам профилактични курсове с тези капсули по един месец през пролетта и есента, за да не се изостря артрозната болест. Приемът на капсули трябва да се съчетава с външно приложение на крема или олиото.

Всеки понеделник от 20,15 ч. по ТВ Европа

## 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 мамографско 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. д-р Григор Велев, 0888 202 560; главен консултант - доц. д-р Маргарита Каменова, 0888 240 188; e-mail: modl@abv.bg

Мускулната и ставна  
болка е  
**силен противник**



Ефективното решение  
се казва -

**NeOx**  
Отново се движеш!



Аюрведична серия  
www.ecopharm.bg



# 14 февруари - наздраве

## Св. Валентин и Трифон Зарезан не случайно вървят ръка за ръка

Мирослава КИРИЛОВА

**В** студовият Малък Сечко неусетно се среща с нещо, което стопля сърцата и ни дава глътка искрящо настроение. Има една дата, която въпреки хилядите спорове и дори скептицизъм продължава да се чества и обича от милиони хора - у нас и по света. Да, както се досетихте, става въпрос за 14 февруари. Денят, в който влюбените се чувстват още по-обичани и в който се чества паметта на св. Трифон мъченик, покровител на лозарите и на виното.

Символично избрахме Моста на влюбените до НДК в столицата, за да попитаме случайни минувачи дали празнуват на датата 14 февруари. Отговорите бяха различни, но обаяни с червения нюанс - цвета на виното и на любовта.

### Деян

"Трифон Зарезан се чества от почитателите на българската традиция, той е нашенски празник", сподели пред нас младият Деян. И е



Цвети и Деян

*Често нашенецът избира комбиниран вариант за празнуване, като и в двата случая виното е подходяща компания*

напълно прав, защото свети великомъченик Трифон, който е един от славените от църквата светци лечители, е известен само на Балканите, и то главно там, където живеят българи и гърци.

### Цвети

Половинката на Деян - Цвети, пък бе категорична, че не е нужен повод за влюбените, за да покажат любовта си. Те трябва да даряват с час-

тичка внимание любимия си всеки ден, а не само на 14 февруари.

### Г-жа Савова

"Св. Валентин е много хубав празник, в който трябва да изпитваме любов към всички", сподели г-жа Савова, управител в сувенирен магазин. Заобиколена от сърца, бонбониери и плюшени мечета, тя с усмивка ни каза, че няма значение фактът, че Св. Валентин е католически празник: "Има ли повод - нека го използваме, за да зарадваме най-близките си!"

### Емил Спасов

Представителят на силната половина на човечеството Емил Спасов също бе на мнение, че религията не пречи на бъл-



Г-жа Савова

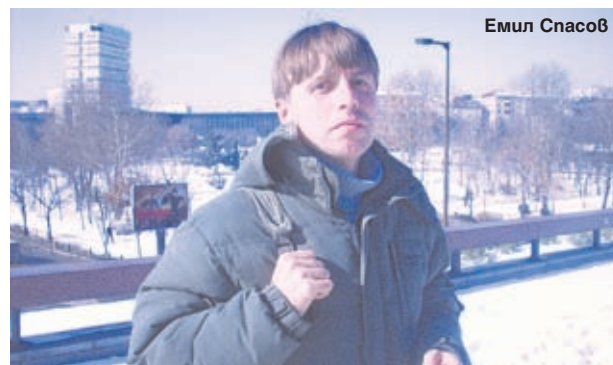
гарина да празнува. "Често нашенецът избира комбиниран вариант за празнуване, като и в двата случая виното е подходяща компания".

### Емел и Луиза

"Ние определено ще празнуваме Трифон Зарезан, защото сме свободни и необвързани", бяха категорични единадесетокласниците Емел и Луиза.

### Петрова и Стефанов

Минутка по-късно пред екипа на в. "Живот и Здраве" грейнаха и усмихнатите лица на двамата влюбени, които тайнствено споделиха само фамилията си - Петрова и Стефанов. Те вървяха хванати ръка за ръка и съвсем свободно отговориха на въпросите ни. Оказа се, че са на коренно различна позиция. "Ние почитаме и двата празника. Дори и да нямам половинка, трябва да си със семейството



Емил Спасов

си на този ден, да покажем някому обичта си. Никои не трябва да е сам на този ден!"

### Веска Таскова

Както "За всеки влак си има пътници" (според народната поговорка), така и за всеки празник си има мераклии. Такова е мнението на Веска Таскова, която смята, че св. Валентин е покровител по-скоро на младите, а по-възрастните отдават почит на мъченик Трифон.

### Кристиян Достинев

Кристиян Достинев обаче ни изложи възгледите си за мястото на покровителя на лозарството и винарството в българската история: "Традиционализмът в българското общество трябва да се върне, защото корените ни се крият във вярата. Не трябва да забравяме, че когато народът ни е вярвал и се е борил за своето Освобождение с много труд, макар потиснат



Чашата с червено вино винаги стои добре в женска ръка  
Снимка Рада ПЕТКОВА

## Виното лекува всичко освен алкохолизъм

Едва ли св. Трифон и св. Валентин са подозирали, че някога ще влязат в научните лаборатории и ще ги свързва нещо повече от датата 14 февруари. И това е здравословният ефект от виното и любовта.

За гроздовия продукт фактите датират още от времето на Хипократ, който го е използвал като антисептик, диуретик и успокоително.

Оттогава учените не спират да разфасоват червеното вино на съставни части и да откриват все повече и повече ползи за човечеството.

Червените сортове съдържат незаменими аминокиселини и химически съединения, необходими за обмяната на веществата, развитието, ръста и защитата на клетките. Във виното са открити: магнезий - важен елемент за нормалната дейност на сърцето; много желязо - лек срещу анемиите; хром - помагач за синтеза на мастните киселини в организма; цинк - отговарящ за киселинното равновесие и регенерацията на тъканите; рубидий - способен да извежда от човешкото тяло радиоактивните елементи.

Ползните свойства на виното се дължат на съдържащите се в него биологично активни вещества, полифеноли и танини. Полифенолите не само прекратяват разрушителните процеси в организма, но и извеждат свободните радикали от клетките, подмладявайки всички органи и тъкани в човешкото тяло.

И още: червеното вино поддържа сърдечната дейност, разширява кръвоносните съдове, възпрепятства развитието на атеросклероза, снижава холестерола. Танините пък помагат за нормалната дейност на стомаха. При авитаминоза червеното вино е безценно, защото обогатява организма с микроелементи и витамини от групата В, аминокиселини. Грейно червено вино със захар действа добре при грип, бронхит, възпаление на белите дробове.

Няколко лъжички червено вино на ден се препоръчват на изтощени и слаби хора. Редовният прием на 100-250 мл повишава имунната защита и тонуса на организма.

Гроздовият еликсир подобрява съ-

ня, забавя стареенето на клетките, предотвратява развитието на онкологични заболявания, възпрепятства образуването на кариези и зъбен камък, служи като чудесно антистресово средство.

Последни изследвания добавиха още предимства на червеното вино. То забавя натрупването на мазнини в черния дроб - благодарение на антиоксиданта ресвератрол. Това вещество се отделя от някои растения като защитна реакция срещу паразити - бактерии или гъби. Преди години ресвератролът е бил синтезиран по изкуствен начин, но откриването му в червеното вино предизвика истинска революция в научните среди. Оказа се, че ресвератролът е не само ефективно средство за борба с инфекциите, но е и надеждна защита срещу перитонит и сепсис.

Списъкът стана госта дълъг. Французите находчиво отбелязват, че червеното вино лекува всички болести освен алкохолизъм. Затова спазвайте мярката и ще бъдете здрави, стройни и красиви. (ЖЗ)



# а броя за любовта



Петрова и Стефанов



Кристиан Достинев

и заробен, той е успял да постигне това свято дело благодарение и на вярата. Тази вяра е обединила моралните и духовните ценности на много поколения, дори на цели християнски народи - румънци, българи, сърби. Те заедно, рамо до рамо, са се борили, като са се позовавали на св. Трифон и той им е помогнал във всичко. Истината е, че нямало е да има Св. Валентин, ако го е нямало Св. Трифон. Християнската църква се дели на Православна и Римокатолическа, но тя всъщност е една. Господ е един, на добродетелите и любовта, така че нека празнуваме заедно деня в чест и на двамата светци".



Бека Таскова

## Миглена Рогачева

В заключение ще добавим само думите на двадесетгодишната студентка Миглена Рогачева: "Най-хубавото и вълшеб-

но отбелязване на 14 февруари е, когато сме заедно с любимия си човек на чаша хубаво вино!"

Наздраве и честит празник!

## Един по-различен поглед

Ако любовта беше само вино, рози и сърчица, всичко щеше да е прекалено скучно. Затова решихме, наред цялата романтика на 14 февруари, за разнообразие да подберем и малко цинично-хумористични гледни точки.

♥ В любовта е като на събора в Нюй сюр Сен - всеки може да спечели, стига да се престраши да си опита късмета. **Хенри дьо Тулуз-Лотрек**

♥ Вие нямате понятие какво е любовта: това е болест, която ни прави по-лоши. Щом се влюбом в някого, и започваме да му вредим въпреки или именно защото искаме да го направим щастлив. **Амели Нотомб**

♥ Какво е любовта - да прощаваш на някого повече, отколкото заслужава. **Гьоте**

♥ Взаимността от любов е в края на краищата изключението, нали обикновено обича само единият, а другият е зает с това да бяга, колкото му държат краката. **Елфриде Йелинек**

♥ Човек винаги трябва да е влюбен. Това е причина никога да не се ожени. **Оскар Уайлд**

♥ Хората са измислили уважение, за да скришат празното място, където трябва да е любовта. **Лев Толстой**



♥ Ако наистина обичаш своята мацка, трябва да имаш куража да приемеш мълчанието ѝ. Без да пускаш радиото или телевизора. И без да я налагаш. Ако издържиш десет минути, без да ти писне, значи си падаш по нея; ако издържиш един час, значи си влюбен; издържиш ли десет години, значи това ти е орията. **Фредерик Безбеге**

♥ Най-неприятното в любовта е, че когато си готов да обичаш, не те искат, а когато поискат, самата мисъл за любовта им те отвращава. **Памрук Уайт**

♥ Единственото, което ни крепи един до друг, е жаждата за онова, което нямаме. **Майкъл Ондатджи**

♥ Всяко изречение, което започва с "Любовта е...", не заслужава да бъде доизслушано. **Захари Карабашлиев**

## Обичайте се за тонус и стройна фигура

Св. Валентин доста по-късно от св. Трифон схвана, че може да подсили фланга си, разгънат главно в територията на чувствата, със сериозни доказателства, касаещи здравето.

Дългите и страстни целувки обикновено са заключителният акорд на романтичните киноромани. А и са всекидневие за всички влюбени. Отскоро обаче се заговори, че целувките са и изключително полезни.

Върху повърхността на един квадратен сантиметър от устната се намират около 200 нервни окончания. Затова всяко нежно докосване доставя огромна наслада. Освен това, когато се целуваме, ние правим обикновено 600 вдишвания вместо нормалните 20. Това обогатява кръвта с кислород и се отразява положително върху дейността на сърцето. Дългите и чувствени целувки снижават отделянето на хормоните на стреса и намаляват холестерола, което намалява риска от инфаркт. Те са много полезни за зъбите и устата, действат като профи-

лактика срещу кариес и пародонтоза.

Целувката е и идеална гимнастика за лицето, защото задейства 38 мускула, а такава тренировка е по-ефективна от най-скъпите кремове. Кожата се снабдява с кръв, което я подмладява.

Най-честият израз на любовта притежава и обезболяващо действие. Това се дължи на отделянето на хормона ендорфин, който едновременно повишава настроението, отнема стреса и болката.

Целувките са и отличен антиалерген. До този извод са дошли медици от Япония, които са доказали тяхната ефективност при atopичен дерматит, например.

При страстната целувка хората губят до 150 калории. Това може да се сравни с 15-минутна тренировка.

Що се отнася до секса, за любителите на въздържанието новините са лоши. Учените доказали, че интимните ласки са полезни за обонянето, зъбите и са прекрасно средство против депресия и простуда.

Специалисти от Кралския университет в Белфаст установиха, че при мъжете, които се занимават със секс три пъти седмично, вероятността от инфаркт или инсулт е намалена два пъти.

Интимните ласки идеално заместват гие-

тите, защото при тях се изгарят около 200 калории.

В крайна сметка доказано е, че сексът предизвиква в организма мощно и необикновено разнообразие от биохимични процеси; снижава нивото на холестерин в кръвта;

привежда кръвното налягане в нормата; изработва имунитет срещу грипа; обогатява кръвта с кислород; защитава сърцето от инфаркт; стимулира работата на мозъка; отстранява болките в гърба; придава блясък на косата; изглаж-

ва бръчките; отнема депресията; снижава напрежението и агресията; увеличава бързината на реакциите.

Както сами се убедихте, св. Валентин се включи малко късно в здравословния маратон, но пък много амбициозно. **(ЖЗ)**

Патентован Аюрведичен продукт

# Hepasave

Екстракт от *Picrorhiza kurroa*

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

## Различният хепатопротектор

Есфарма

www.espharm.bg





# Цигарите и алкохолът не помагат при стрес

Чашка след чашка, гръпване след гръпване... и кръгът на нервното напрежение вече е затворен

Тина БОГОМИЛОВА

**П**репълнен пепелник и празна чаша. Препълнен търбух и празна глава.

Това често са делниците на стресирани, вечно бързащи хора.

Парадоксът е, че вместо да вземат мерки при голямо напрежение, някои увеличават кафетата, цигарите, сладкишите и алкохола. Доказателството е не само свръхнервният ни колега, гръпащ нервно цигара след цигара, но и данните на статистиката. Дори и по време на криза българинът харчи най-много за цигари и алкохол.

Всичко това обаче не води до утешение, а до изтощение. Уморени, изнервени и бледи хора, сънливи през деня и будни през нощта.

При хипернапрежение мозъкът ни не може да изключи дори през нощта. Безсънието е нощен спътник на тези, които имат 24-часово "работно време". Често всекидневното на тези хора прилича на разписание с фиксирани до минута ангажменти.

Между тях са кафетата и сладкишите, които подобряват настроението, бързо и евтино борят стреса. Вечер пък за от-



Цигарата само привидно успокоява нервите на заклетите пушачи

пускане преди сън служи чашата с алкохол, но обрната няколко пъти.

С всички тези "приятни" вдишвания, глътки и хапки обаче повдигаме временно тонуса си, но отлагаме елиминирането на проблема свръхнапрежение.

Какви ли гадости не са изписани върху кутията с цигари, но въпреки това хора гръпат жадно отровата. Поглъщат стоици химикали, които попадат в гробовите и кръвта и могат да предизвикат спиране на сърцето, рак, че и други страсти. Ще чуем от мнозина, че имат роднина почти столетник, който пуши по две кутии дневно и е здрав като бик. Други ще ви кажат, че по време на Втората световна война цигарите са били раздавани на войниците за успокояване и отпускане.

Дамите често споделят, че пушенето им помага да преодолеят кафетата, стрес или лошо настроение. Но това е заблуда, тъй като никотинът предизвиква изхвърляне на адреналин, повишава пулса, но намалява бързината на мисленето.

Алкохолът може и да

е лекарство. Но... ефектът му зависи от дозата. Глътка успокоява, но галон разболява. С приятел на чашка човек се успокоява, подобрява настроението, премахва стреса, става по-общителен. Проблемът е, че това автоматично се повтаря и чашка след чашка трови организма и уврежда здравето си. Релаксацият ефект на алкохола се дължи не на погълнатите градуси, а на създаден рефлекс по време на пийването. Според друга теория алкохолът развива тези, които имат високи равнища на тревожност.

Работата безспорно е източник на стрес. Според изследвания дълготрайното време и извънредните часове зад бюрото тежат и се отразяват повече върху здравето на нежния пол. Жените пушат повече цигари, пият повече кафе и хапват повече вредна храна в сравнение с мъжете, когато са подложени на силен стрес на работното място.

Когато нямаме време, пием кафе на гладно, хапваме сандвич накрак, а вечер се тъпчем обилно. Та-

*Колкото и да е  
напрегнат денят ви,  
почивайте и се  
хранете спокойно*

ка дебелеем и лесно се уморяваме. Здравословното и разнообразно хранене е ключ за по-голяма работоспособност. Плодове, зеленчуци, витамини С, А, В и Е, цинк, селен, желязо, магнезий са вашите помощници в борбата с умората.

Необходимо е да синхронизирате режима на хранене с ритъма на работния си ден. Колкото и да е напрегнат денят ви, почивайте и се хранете спокойно. Въпреки натовареното всекидневие намерете време за движение. Но не от автомобила до асансьора, а поне 15 минути упражнения сутрин. А при половин час спорт е доказано, че напрежението намалява, тъй като изгаря стресовите хормони, а се повишават ендорфините, които повдигат настроението.

Също като във фитнес залата, колкото повече работите, толкова повече течности трябва да поглъщате. Те намаляват

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

натрия, който забавя изхвърлянето на токсините.

В следобедните часове вместо кафе опитайте чаша какао. В шоколадовата напитка има магнезий, доказан антигипертензивен, защото успокоява и отпуска мускулите. Друга напитка, която ще изгони умората и ще ви зареди с енергия, е билковият чай - жълт кантарион, глог, женшен, ехинацея, алое и др. Тези билки стимулират имунитета и повишават устойчивостта срещу стрес и болести. Но тъй като активизират нервната система, трябва да се пият в началото на деня. Преди сън е полезно да пиете чай от мента, дяволска уста, риган, който ще нормализира съня ви и ще ви избави от безпокойството.

След напрегнатите делници се поглезете с ароматерапия, масаж, СПА процедури, медитация.

Само временно ще прогоните напрежението с цигари, алкохол, сладкиши и сандвичи. Ще го прокудите напълно с релакс, спорт, приятни емоции, хубава храна и добри приятели.

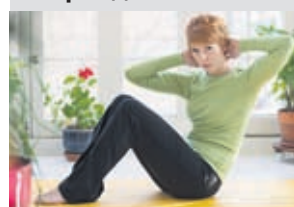
## Любопитно

### Лек



Бавните и дълбоки вдишвания облекчават физическата болка също толкова добре, колкото и редица фармацевтични медикаменти. Ново изследване показва, че поемането на дълги пъти по-често от нормалното намалява не само краткотрайните болки, но помага и на хора с тежки хронични болести в ставите и мускулите.

### Оправдания



Всеки двамата от трима британци заявяват, че не успяват да постигнат препоръчителните 30 минути на ден физическа дейност. 44 % от участниците в анкета на British Heart Foundation посочват като основна причина за това своята прекалена заетост. Другите най-чести престъпления срещу здравето са недостатъчната консумация на плодове и зеленчуци, както и пушенето.

### Добра новина



Оказва се, че слънчевите бани засилват сексуалното желание на мъжете. Учени от Медицинския университет в Грац, Австрия, открили интересна закономерност, а именно - нивата на тестостерон в кръвта на мъжете се увеличават в съответствие с дозите на витамин D. Витамин D може да се набави и посредством консумацията на риба и месо.

### НОВО за ДИАБЕТ тип 2 ХАНДО НОПАЛ хранителна добавка

- намалява кръвната захар
- намалява кръвното налягане
- намалява нивото на холестерина 100% NORAL и триглицеридите

Вносител: „NOVA VITAL“ ООД,  
гр. София, бул. „Янко Сакъзов“  
№76, ет. I, тел. 944 49 55 (от 9-16 ч.)  
e-mail: novavital@abv.bg

- Аптеки София:  
бул. Янко Сакъзов 76;  
бул. Дондуков 34;  
ул. Асен Златаров 15;  
бул. Патриарх Евтимий 55 и др.

магазин Здравница - ул. Неофит  
Рилски 23; ул. Цар Самуил 38

- Диабетични магазини:  
РААЯ - бул. Черни връх 5;  
ул. Васил Априлов 5;  
ул. Шишман 20

Дистрибутори: СТИНГ и СОФАРМА ТР



# Спортувайте според зодията си

Астрологичният знак ще ви помогне да сте във върхова форма

## Овен

Физическите дейности от всякакъв тип не са проблем за изпълнените със сила и енергия Овни. Най-подходящи за представителите на този огнен знак са спортовете, свързани с интензивни натоварвания и сериозна конкуренция. Овните трябва да се пробват в бокса, фехтовката, скалното катерене, леката атлетика или футбола.

Известни спортисти, родени под този знак - Владимир Кличко, Роналдиньо, Мария Шарапова

## Телец

За Телците всеки вид движение ще бъде от изключителна полза, тъй като ще ускори техния по принцип бавен метаболизъм. Родените в периода 21 април - 20 май предпочитат по-лежерните спортове като голфа, боулинга, туризма в планината, тениса на маса.

Известни спортисти, родени под този знак - Дейвид Бекъм, Мерилин Оти

## Близнаци

Близнаците са всепризнатите луди глави на зодиака. В този смисъл всеки един спорт, който е в състояние да държи под контрол огромните им дози преливаща енергия, е добре дошъл. Най-благоприятно на Близнаците се отразяват заниманията с джогинг, колоездене, аеробика и карането на ски.

Известни спортисти, родени под този знак - Рафаел Надал, Елена Исинбаева

## Рак

Тъй като Рациите не са много енергични натури, единственият сигурен начин представителите на тази зодия да свалят

Роналдиньо



Мария Шарапова



Дейвид Бекъм



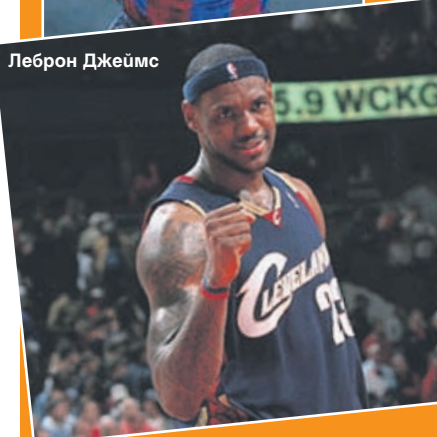
Шакил О'Нийл



Валентино Роси



Леброн Джеймс



килограми и да са в добро настроение са по-интензивните физически дейности. Най-подходящи за Рациите са водните спортове като плуване, гребане, гмуркане, сърфинг.

Известни спортисти, родени под този знак - Майкъл Фелпс, Лионел Меси, Майк Тайсън

## Лъв

Родените под знака на Лъва са склонни към парадирване със своите отлични физически умения. Те предпочитат отборните спортове, където имат възможността да водят останалите си съотборници, а от време на време и те самите да изпъкват. Този слънчев знак трябва да се насочи към волейбола, баскетбола, хокея, тениса или водната топка.

Известни спортисти, родени под този знак -

Роджър Федерер, Юсейн Болт

## Дева

Представителите на този земен знак са любители на всякакви възможни фитнес програми, и то с пълно право. Заниманията във фитнес залата се отразяват изключително благотворно както на фигурата, така и на настроението им. Девите също така обичат бързите спортове като бадминтона, спринтовите дисциплини, бейзбола и мотоциклетизма.

Известни спортисти, родени под този знак - Коби Брайънт, Андри Родик

## Везни

Движението е от първостепенно значение за Везните, които също като Телците имат забавен метаболизъм, който често им създава проблеми с

килограмите. Родените в периода 23 септември - 22 октомври не са големи фенове на спортовете и често водят заседнал начин на живот. Трябва да се пробват в колоездене, тае-бо, джогинг или каране на ски.

Известни спортисти, родени под този знак - Марио Лемьо, Серина Уилямс, Марион Джонсън

## Скорпион

Скорпионите, верни на своята страстна и агресивна натура, обичат спортове, в които пада здрава борба и които изискват изразходване на много енергия. Представителите на тази зодия могат да бъдат намерени

на автомобилната писта, на боксовия ринг, на ръгби игрището или в плувния басейн.

Известни спортисти, родени под този знак - Петер Шмайхел, Ана Иванович

## Стрелец

Стрелците обичат да поемат рискове и затова не е изненадващо, че са любители на екстремните спортове, без значение дали са летни или зимни. Сред техните фаворити са сноубордът, бързата скоковете, кану-кайакът, шорттрекът.

Известни спортисти, родени под този знак - Лари Бърд, Катерина Вит, Сергей Бубка

## Козирог

По правило от родените под знака на Козироза стават превъзходни спортисти. Представителите на тази рогата зодия се справят еднакво добре както в колективните, така и в индивидуалните спортове. Най-подходящи за Козирозите са автомобилните спортове, баскетболът, волейболът, спортната гимнастика.

Известни спортисти, родени под този знак - Мохамед Али, Леброн Джеймс, Луис Хамилтън, Тайгър Уудс

## Водолей

Водолеите обичат всички видове спорт, но най-голямо удоволствие изпитват от практикуването на сърфинг, тенис, плажен волейбол, езда. Родените в периода 21 януари - 19 февруари се нуждаят от всекидневни упражнения, за да поддържат своето здравословно състояние и нормално телло.

Известни спортисти, родени под този знак - Майкъл Джордан, Валентино Роси

## Риби

Представителите на този воден знак не си падат по прекалено интензивните спортове. Предпочитанията им са насочени главно в две посоки - релаксиращите и зимните спортове. Рибите са големи фенове на йоговата, ските, сноуборда и пързлването с кьнки.

Известни спортисти, родени под този знак - Шакил О'Нийл, Питър ван ден Хугенбанг (ЖЗ)

## Татуировките означават и понижена самооценка

Бодиартът, който стана така популярен през последните години и към който имат слабост звезди като Ейми Уайнхаус, Анджелина Джоли и Дейвид Бекъм, може да е признак за понижена самооценка, твърдят американски психолози.

Изследователите провели допитване между 48 жени и мъже, някои от които имали татуировки. Оказало се, че има четири причини, за да се ориентира човек към бодиарта.

На първо място е желанието да принадлежи към някоя групировка. Много млади хора си правят татуировки в знак на протест. Много малко от участници-

те в изследването отговорили, че рисунките по тялото им харесват, и изтъкват естетически причини. Но повечето анкетирани са си направили татуировки в момент на силен емоционален стрес.

Специалистите предполагат, че популярността на бодиарта, особено сред жените, значително е нараснала през последните години. Учените смятат, че не всеки човек, който си прави татуировка, има понижена самооценка. Но наличието на 3 и повече татуировки определено е сигнал за подобен проблем.

Колкото до знаменитостите, те очевидно са изключение от правилата. (ЖЗ)

**Sargenor**  
3x1 на ген  
Нагвий умората!  
За повече информация:  
Ecopharm  
ЕАД/ООО "ЕКОФАРМ" ЕООД, 1421 София  
бул. "Черни връх" № 14 б.к.3  
тел.: 963 15 962; 963 15 97  
факс: 963 15 61  
Лекарство за възрастни и деца над 7,5 год. Съдържа Алкохол. Преди употреба прочетете листовката.





# Зимата поставя на изпитание кожата

Как да се грижим за тялото и лицето си през студените месеци



Кожата на тялото е особено чувствителна към студа

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

**К**огато метеорологичната обстановка навън буквално си е страшничка, последното нещо, което искаме, е състоянието на кожата ни да бъде също такава. По време на зимните месеци кожата често губи своя блясък и става суха, напукана, а понякога направо зачервена и болезнена. Не са рядкост и сърбежите вследствие на прекомерното изсушаване, особено при хората със силно чувствителни кожи.

Сухата кожа е резултат от увреждането на веществата, намиращи се в кожните клетки, които ги поддържат гладки и цялостни. Когато това се случи, налице е сериозна дехидратация, която от своя страна води до загаруване, опъване, дори лющене на кожата.

Като главни фактори, оказващи влияние върху влошаването на състоянието на кожата, се сочат студеното време, мразовитият вятър, ниската влажност и продължителният престой в затворени помещения със застоял въздух. За да предпазим или възстановим своята кожа, трябва да използваме качествени овлажнителни, серуми или тоалетни млека за тяло, които са богати на антиоксиданти и хидратиращи съставки.

Продуктите за зимата трябва да бъдат с ниско PH и да имат в съдържанието си поне някоя от следните съставки: глицерин, пчелен восък, бадемово масло, мед, екстракт от жожоба или сусам. Тези натурални вещества се отразяват изключително благоприятно на кожата през зимата, като ѝ помагат

бързо да си възвърне своя блясък и свеж вид.

Силно препоръчителни са мазните и витаминни кремовете. Най-полезни в студа са: витамин С, който укрепва стените на кръвоносните съдове и активизира колагеновия синтез, витамин В, който неутрализира възпалителните процеси в кожата, както и витамините Е и А.

Важно е да не забравяме дори през зимата да избираме кремовете за лице със слънцезащитен фактор поне 15. Това правило важи с особена сила за любителите на снежните спортове на открито в планината. Това, че слъцето не топли по това време на годината, не означава, че то не може да вреди на кожата също както и през лятото.

Една от най-уязвимите части от нашето лице през зимата са устните.

Те са изключително податливи към вредите от студеното време и изсушаването, тъй като тяхната структура е по-различна от тази на останалата част от нашето лице. За да останат здрави и ненапукани, трябва

**Продуктите за зимата трябва да бъдат с ниско PH и да имат в съдържанието си поне някоя от следните съставки: глицерин, пчелен восък, бадемово масло, мед, екстракт от жожоба или сусам**

ежедневно по няколко пъти да нанасяте омекотяващ балсам или гланц. За максимален ефект слагайте дебел слой балсам за устни и преди да си легнете, за да може през нощта полезните съставки да се абсорбират напълно от чувствителните тъкани.

Освен чрез подходяща козметика може да помогнете да своята кожа и чрез спазването на няколко прости правила. Спете достатъчно, почивайте си, когато можете, избягвайте прекомерните количества кофеин и алкохол. Посещавайте козметика си поне веднъж в началото на всеки сезон, защото освен задължителното почистване, той ще ви насочи и към най-подходящите за вас продукти.

## Рецептите на баба

От домашните маски през зимата най-подхо-

дящи са тези с кисело или прясно мляко. Те помагат на сухата кожа и в същото време приготвянето им не отнема много време, усилие и финансови ресурси.

За да възвърнете еластичността на кожата, се препоръчва следната проста рецепта. Смесете 1 лъжица брашно, 1 лъжица мед и 1 лъжица прясно мляко. Разбъркайте добре, нанесете обилно върху лицето и оставете да престои 10-15 минути. След това отмийте с хладка вода.

Другата много популярна рецепта за изглаждане на лицето на кожата се приготвя от 1 лъжица кисело мляко и един по-голям варен картоф. Двата продукта се намачкват до получаването на хомогенна смес, която се остава върху лицето за поне 20 минути. Отмива се също с хладка вода.

За да се радвате отново на свежа и сияйна кожа, ще трябва да се снабдите с 1 пакетче обикновена мая, 2-3 лъжички кисело мляко или сметана, 1 жълтък и няколко капки лимон. Упразнението пак е същото - смесете, разбъркайте добре, положете върху лицето за 10-15 минути и отмийте с хладка вода.

Запомнете, че за да имат ефект, през зимата подхранващите маски трябва да се правят стриктно поне веднъж седмично. (ЖЗ)

## Думите Задушница



Румел ЛЕОНИДОВ

Безбожието няма почивен ден. Научихме се да се кръстим, но сме се отучили да вярваме. Да виждаме невидимото. Да не изпитваме страх от Космически ум, а искрена почит към душите на близките ни покойници. Сещаме се за мъртвите само насън, но не и наяве. Макар че мнозина спят като трупове - без видения, без угризения, безпамятно...

Защо тогава мъртвите идват да ни навестят? Какво искат да ни кажат? Разчитаме ли появата им като знак, какво е значението на безмълвието им. Или смисълът на изреченото, ако изобщо нещо ни прогумат. Те пристигат, за да ни предупредят, за да ни утешат или за да засвидетелстват духовната си подкрепа. Защото духовната енергия е мощна от телесната. И който я владее, е обречен на безсмъртие. И точно това е душата - безсмъртна енергия, която обитава ума и телата ни. И след време отлита в звездното си гнездо. Поетът Иван Радоев го е изрекъл най-добре: "Щом животът не е вечен, и смъртта не е безкрайна..."

Утре ще дойде и нашият ред да ни прековертират. Да претрансформират енергията ни. И ние ще надничаме отдалеч дали някой близък се сеща за нас, дали ще ни стопли душата с плаха свещица, дали ще ни освети пътя към края на мрака...

След раждането ни смъртта е най-голямото приключение в живота ни. И последното най-детско любопитство - я да видя какво ще се случи с мен, след като изхвъркна след душата си от делвата на телесата... Ако в битността си не сме равни, а различно алчни и различно гадни, то в селенията на Вселената всички сме едни и същи - елементарни частици.

## Рейтинг на най-интелигентните лаеци породи

Американският професор зоопсихолог Стенли Корен от университета в Британска Колумбия състави скала, отразяваща интелигентността на кучетата от 133 породи. В своите изследвания професорът е взел под внимание наблюденията на дресьори на кучета и съдии на киноложки изложби. Резултатите той обобщил в книга, станала много популярна в Америка.

Предлагаме ви изводите на проф. Корен.

Първата група е наречена "Айнщайновици". Десетте места се заемат от най-интелигентните породи кучета, като повечето от тях усвояват една ко-

манда след 5 и по-малко повторения. Дресирането на тези кучета е лесно и приятно. Тук първенец е породата бордър коли. На второ място е пуделът, следван от немската овчарка, златния ретривър и доberman. Ротвайлерът се класира девети.

Във втората група са умниците. Те запаметяват команди след 6 до 15 повторения. Класацията води уелши корги пемброк.

В третата група се състезават способните кучета. Те възприемат нови команди след 15-25 повторения. Тук класацията води йоркширският териер. Веднага след него се нареждат

ризеншнауцерът и ерделтерирът.

Следващата група е на работягите. Между тях са бърлингтън териерите, ирландският вълкодав, пойнтерът, хъски-то, дакелът, фокстериерът. Те разбират командите след 15-20 повторения, но за устойчив ефект са необходими 25-40 повторения.

Последните в рейтинга са наречени "просто красавци". Те не са глупави, а по-трудно се поддават на дресировка. В групата влизат ши-тцу, басетхаунд, мастиф, бигъл, пекинез, чау-чау, булдог, басенджи, афганистанска хрътка. (ЖЗ)





# Бъдещето е на 3D изображението

Човечеството най-после не само ще седи пред телевизора, а и ще може да влезе в него

Светлана ЛЮБЕНОВА

Съвременният човек дори не може да си представи какъв е бил някога животът без телевизор. Това може би е най-мощното откритие на XX век и едва ли някой ще отрече това твърдение. Без малкия екран ние не бихме могли нито да видим новините, нито да съпругуваме с героите от сапунките. Днес вече имаме още една изключителна възможност - да си вършим работата спокойно, като инсталираме невръстния наследник пред телевизора. В миналото останата част от времето, когато с полуозверял вид въртяхме антените във всички посоки, отчаяни от факта, че образът е двоен или неочакван снеговалеж е пикирал в телевизора ни.

Във века на технологиите картинката пред нас е с превъзходно качество, дистанционното не се отлепва от ръката ни, а производителите не мирясват, докато не ни зашеметят с поредната екстра, която прави симбиозата човек-телевизор ненарушима като българо-съветската дружба.

Та тези последните се оледаха в триизмерното изображение, което се промъква в киното, и сигурно завидяха на огромните печалби, споделил филма "Аватар", защото решиха да пренесат изображението и на синия екран. Целта е зрителят съвсем да влезе в телевизора. При това специалистите отбелязват, че новата технология е съобразена с факта, че използването на поля-



ризиращи очила въпреки че е много удобно.

И през 2008 г. инженерите от британския телевизионен канал Sky разработиха нова система, като обещаха 3D изображението да влезе в домовете ни след две години. Компанията даже направи демонстрация на новия формат в щабквартирата в Лондон. Това постави началото на напрежението между световните производители в битката за превземане на нищо неподозиращия зрител.

Естествено, в играта активно се включи световният лидер в потребителската електроника - Samsung Electronics. И още в годината, когато британците обявиха намеренията си, техничарите от южнокорейското чудо пушнаха на пазара първия 3D телевизор. Той трябваше да се гледа със специални очила, но този проблем беше оставен за по-нататък. Важното бе-

ше да са водещи в новите технологии, за които сериозно се говори, че са бъдещето на печелившата индустрия. Инженерите от Samsung Electronics твърдят и че владеят технологията, която ще премахне очилата. Нямаме никакви основания да не им вярваме. Sony също обявиха плановете си да хвърлят всички сили за внедряването на 3D телевизорите. Гигантите LG и Panasonic не закъсняха.

В триизмерната телевизия производителите видяха спасение и начин да се справят с последиците от кризата. На Изложението за потребителска електроника, което се проведе в началото на януари 2010 г. в Лас Вегас, всички големи компании представиха телевизори с триизмерно изображение. Засега цените са леко плашещи, но и това ще бъде преодоляно, защото се задава ново предизвикателство,

което неминуемо ще укороти финансовите амбиции на 3D телевизорите.

Учените от Университета в Абърдийн, Шот-

ландия, обещава след осем години човечеството да види първото триизмерно изображение във въздуха, т.е. първата холограма. Така че технологиите ги очаква ново бъ-

от 19-те изследователски центъра, вземащи участие в програмата Network of Excellence, която се финансира от Европейския съюз. В процеса на изследването бяха

анализирани настоящите технологии на триизмерното изображение и тяхното бъдеще. Но амбициите на учените надхвърлят осигуряване на домашен комфорт и се насочват към медицината, системата за управление на въздушния трафик, дълбоководните изследва-

ния и естествено, игрите.

Така че пътят на образите, движещи се в откритото пространство, е открит.

За реговия потребител остава да се въоръжи с търпение и по-тлъста сметка в банката.

Учените от  
Университета в  
Абърдийн, Шотландия,  
обещава след осем  
години човечеството  
да види първата  
истинска холограма

деще. Вече са изяснени основополагащите принципи на 3D визуализацията. Епизодът от "Междувъздушни войни", в който Люк Скайуокър за първи път вижда на холограма принцеса Лия, ще стане реалност. Университетът в Абърдийн е един

## Създадоха преводач на бебешкия плач

Съвременните технологии могат не само съществено да облекчат общуването между хората от големи разстояния, а и да гадат на родителите възможност по-лесно да разбират собствените си деца, когато все още не могат да говорят. Специалисти от американската корпорация Apple, разработили световноизвестния iPhone, са готови да предложат нова екстра, която ще превежда бебешкия плач. Изобретението ще определя по характера на плача какво иска малкият човек и от какво има нужда. Телефонът ще съобщава тази информация на родителите.

Възможностите на новото приложение на iPhone се



основават на откритието, направено от учени преди време, че независимо от националните особености и езика, на който говорят родителите, плачещите деца по целия свят издават еднакви по честота и сила звуци. При това съществуват пет универсални причини, които могат да предизвикат недоволството на бебетата. Ребеуки, те искат да покажат на мама и тате, че са гладни, мокри, раздразнени, уморени или им е скучно. При това всеки вид плач е уникален и се различава от другите. (ЖЗ)

Патентован Айорведичен продукт



Само 2 капсули след хранене

**COMFORTEX®**

премахва чувството на подуване и тежест в стомаха.



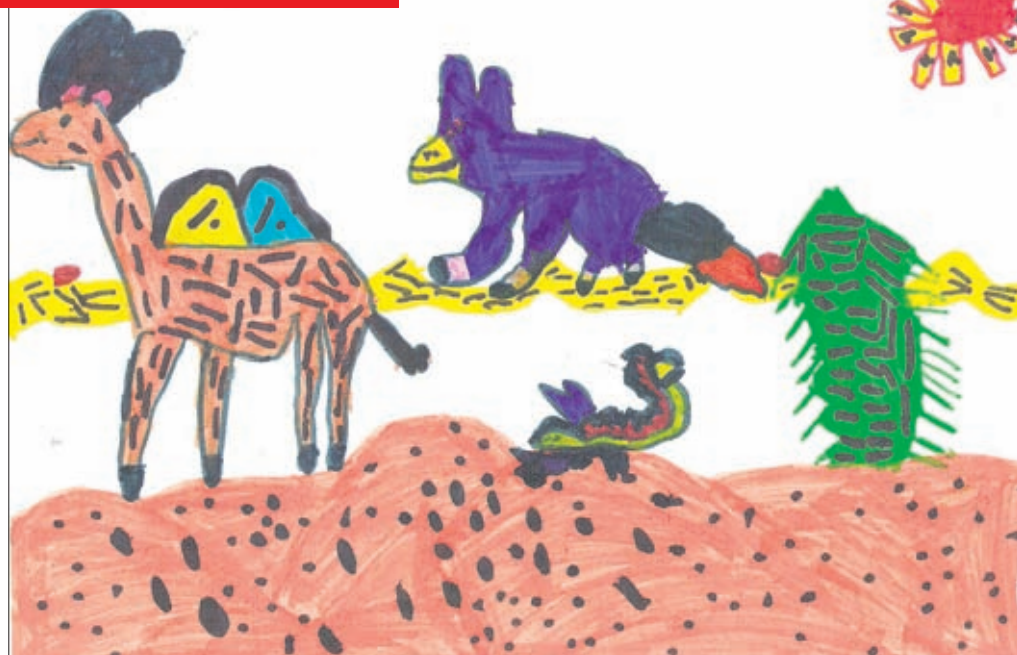
Екофарм  
www.ecopharm.bg



# Нарисувай ми лято!



Киара Столарски,  
4,5 г., Цюрих



Елизабет Нерсисян  
от г. Пловдив.  
Тя е на 8 години.



## Исторически календар

**10.02.1879 г.** - Открива се Учредителното събрание на Княжество България, свикано, за да изработи Конституцията на княжеството и да избере княз.

**10.02.1947 г.** - Подписан е Парижкият мирен договор, който преповтаря основните клаузи на Ньойския договор по отношение на откъснатите територии от България. В този договор Западните покрайнини са дадени официално на ФНР Югославия, а не на Р Сърбия. Затова след разпадането на Югославия Западните покрайнини следва да се управляват от кондоминиум (съвместно управление) на бившите шест югославски републики. Липсата на чувство за защита на националните интереси на българските правителства след 1990 г. позволи на сръбското правителство безпроблемно да заграби и присъедини към своята държава тази изконна българска територия (1450 хиляди кв. км) със 120 000 българско население.

**12.02.1945 г.** - Министерският съвет на България приема Наредба-закон за правописа на българския език. Премахването на ер-голям, ер-малък в края на думите, както и е-двойно и ъ-широко ликвидира възможността да се защитава единството между източните и западните говори на българския език. Така се създаде предпоставка за създаване на измисления "македо-

нски език" в Македония.

**12.02.1990 г.** - Излиза брой 1 на вестник "Демокрация", превърнал се в трибуна на десноцентристките сили около ОДС в България.

**11.02.1515 г.** - Изгорен е на клада в София заради своята християнска вяра българският светец Георги Нови, родом от г. Кратово, днес в Р Македония. Животът му е описан от книжовника поп Пею, свидетел на събитието. Неговата постъпка на твърд и достоен българин е служила за пример и опора на поробените българи по време на турското робство.

**12.02.1378 г.** - Интронизиран е за Московски митрополит Киприян, българин от търновския род на Цамблаковци, от който произхождат Патриарх Евтимий и Григорий Цамблак. Киприян пренася на руска почва реформите на Патриарх Евтимий и повлиява в значителна степен за развитието на руската писменост и език.

**13.02.1865 г.** - Роден е в г. Пиргон писателят Тодор Влаиков - един от четиримата големи в българската литература заедно с Пенчо Славейков, Пейо Яворов, г-р Кръстев.

**15.02.1839 г.** - В г. Велес е роден народният будител Райко Жинзифов, поет и публицист, защитник на българската национална кауза в Македония.

При проблеми с либидото - ДКЦ "Асценгент" ООД.  
**За информация и предварително записване:** тел. 02/9839494, София, ул. "Бачо Киро" №47.

ДКЦ "Асценгент" обявява безплатно изследване на костната плътност. Прием само след предварително записване на 02/9839494, София, ул. "Бачо Киро" №47.

Давам магазин под наем, "Бъкстон", 34 кв. м, 180 евро, 0884880509.

## ВСЯКА СРЯДА

### БЕЗПЛАТНА ОБЯВА ДО 10 ДУМИ

Текст на обявата: . . . . .

Име: . . . . .

Адрес: . . . . .

Дата на публикуване: 9, 16, 23 февруари

Абонамент за 1 месец от .....до .....

**Изпратете талона на адрес:**

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



АМЕРИКАНСКИ  
ТВ СЕРИАЛ  
МАГАЗИН ЗА  
ЛЕКАРСТВА

НОСИТЕЛ НА  
НАСЛЕД-  
СТВЕНОСТТА  
НАШ СТАРО-  
ПЛАНИНСКИ  
ГРАД

АМЕРИКАНСКА  
КИНОКОМЕДИЯ  
С АЛЪН АЛДА  
ПАРНИКОВО  
ЦВЕТЕ

НАША  
РОКГРУПА  
ИМЕНАТА НА  
НАША  
ПОППЕВИЦА  
ФУТБОЛИСТ  
ОТ ЦСКА

ВЪРХОВНА  
УПРАВА НА  
ПРАВОСЛАВНА  
ЦЪРКВА  
МУЗИКАЛНА  
НОТА

БОМБОН ОТ  
ПРЕПЕЧЕНА  
ЗАХАР  
НАСЕКОМО  
ЖЪТВАР

РЕКА В  
ИТАЛИЯ  
МЕЖДУНАРОД-  
НА ГРЕБНА  
РЕГАТА ПО  
ДУНАВА

ПЕВЧЕСКИ  
СЪСТАВ  
ИЗВЕСТНА  
ФИРМА ЗА  
МЪЖКА МОДА

ИЗДАТЕЛЯТ  
НА ПЪРВИЯ  
НАШ ВЕСТНИК  
„БЪЛГАРСКИ  
ОРЕЛ“,  
1818-1892

МАРКА НАША  
БОЯ ЗА КОСА  
ИЗВЕСТЕН  
КУБИНСКИ  
КУРОРТ

ОПЕРА ОТ  
ДЖ. ВЕРДИ  
ИНДИЙСКИ  
ФИЛОСОФ  
МИСТИК  
1931-1990

ОГНЕТЕЧНА  
ЗЕМНА МАСА  
ПОБЕДИТЕЛКА  
В КОНКУРС  
ЗА КРАСОТА

ГЕРОИНЯ НА  
Д. ДИМОВ  
„ТЮТЮН“  
РАЗКАЗ ОТ  
СТОЯН Ц.  
ДАСКАЛОВ

ВРЪХ В  
ПИРИН  
ГРАД В  
НИГЕРИЯ

ПРАБЪЛГАР-  
СКИ РОД  
ХАПЧЕТА ЗА  
СМУЧЕНЕ ПРИ  
ГЪРЛОБОЛ

РАСТИТЕЛНО  
СЪОБЩЕСТВО  
ИТАЛИАНСКИ  
ТЕНИСИСТ

АЛБУМ НА  
ЕЛВИРА  
ГЕОРГИЕВА  
НАШ  
ПОППЕВЕЦ

ДУХОВНО  
ОГРАНИЧЕН  
ПОДРАЖАТЕЛ  
ГЕРОЙ НА КР.  
КЮЛЯВКОВ  
„ДИВЕРСАНТИ“

ПРОЛОМ,  
КЛИСУРА  
ВИД  
СКОРОСТЕН  
ИНТЕРНЕТ

МЕСНО ЯСТИЕ  
СТИХОТВОРЕ-  
НИЕ ЗА  
ВЪЗХВАЛА

НАША  
АСТРОЛОЖКА

НАША  
РОКГРУПА

ЧАСТ ОТ  
КОСТЮМ  
ДОКЛАДЧИК

ПРОСТРАН-  
СТВО, ОБРАСЛО  
С ТРЕВА  
ВДЛЪБАТИНА  
МЕЖДУ  
БРЕГОВЕ

МЕТОД ЗА  
ИЗСЛЕДВАНЕ  
СТОЛИЦАТА  
НА  
ЙОРДАНИЯ

ГЕРОЙ НА  
ЕЛИН ПЕЛИН  
„ГЕРАЦИТЕ“  
ГРАНИЧНА  
ТАКСА

МУЗИКАЛНА  
НОТА  
ГРАД В  
СЪРБИЯ

ФРЕНСКИ  
КОМПОЗИТОР  
1831-1811  
„ЛАКМЕ“

ДЪРЖАВА  
В АФРИКА  
ГРАНИЧНА  
РЕКА МЕЖДУ  
ЧЕХИЯ И  
СЛОВАКИЯ

МАРКА СКИ  
ГЕРОИНЯ НА  
Ш, ВИДОР  
ОТ БАЛЕТА  
„КОРИГАНА“

МАРКА КАФЕ  
МОДЕЛ  
ПИКАП  
„НИСАН“

НАШ ФИЛМ С  
Д. ТОНЧЕВА  
МОНАХ

АВСТРАЛИЙ-  
СКА ПОП-  
ПЕВИЦА

АМЕРИКАНСКИ  
КИНОАРТИСТ  
„АНГЛИЙСКИЯ  
ПАЦИЕНТ“,  
ГОРСКИ ДЪБ

ПСЕВДОНИМ  
НА ПИСАТЕЛЯ  
ЕМИЛ МАНОВ  
НАЙ-СТАРОТО  
НАСЕЛЕНИЕ  
НА ИСПАНИЯ

ЕДНООБЕМЕН  
АВТОМОБИЛ  
НАПРЕЖЕНИЕ,  
ОБУСЛАВЯЩО  
АКТИВНОСТТА  
НА ОРГАНИЗМА

ПРАВООПИСЕН  
ЗНАК  
ДРЕВНО-  
КИТАЙСКО  
ЦАРСТВО

ЛЕКАРСТВО  
ЗА УСИЛВАНЕ  
НА ОРГАНИЗМА  
ОСНОВЕН  
РЕЛИГИОЗЕН  
ОБРАЗ

ПЛЯКО-  
ОБРАЗЕН  
ПАЗАЗИТ  
МИТИЧЕН  
ОСНОВАТЕЛ  
НА РИМ

МУЛТФИЛМ НА  
СТ. ДУКОВ  
РАЗКЪСАНА  
ЖИВА  
ТЪКАН

ИМЕНАТА НА  
НАШ „MUSIK  
IDOL...“  
ДЪРВО ЯБЛАН

ИГЛОЛИСТНО  
ДЪРВО  
ЕВРЕЙСКИ  
МЕСЕЦ

ИНСТРУМЕН-  
ТАЛНА МУЗИ-  
КАЛНА ПИЕСА  
ШАХМАТНА  
ФИГУРА

ИЗТОЩЕНИЕ,  
ОТПАДНОСТ  
ФРЕНСКА  
КИНОАКТРИСА  
„СЛАДЪК  
ЖИВОТ...“

ЛЕКАРСТВО  
ПРОТИВ  
ГАДЕНЕ  
ОСТРОВ В  
МАРСИЛСКИЯ  
ЗАЛИВ

МАРКА НАШИ  
ТЕЛЕФОНИ  
НАРОДНОСТ НА  
ОСТРОВ МА-  
ДАГАСКАР

ДЪРВЕНО  
ЛЕГЛО

ГРАД В  
СОМАЛИЯ

ПЪРВИЯТ  
ЛЕТЕЦ  
/МИТ./

ЧУЖДЕСТРАН-  
НИ ПАРИ

ГОТВАРСКА  
ПОДПРАВКА  
ЛИСТЕН  
ХЕРБИЦИД

РЕЧНИК : ВАРАДЕРО, ДЕЛИБ, ИБАДАН, ИВОНЕТА, ИМЕРИНА, ОШО, ФИСУРА, ЦИКАДА

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 5 (105)

**ВОДОРАВНО:** "Да върнеш времето назад". "Ленор". Ауг. "Американо". Кеневир. Неф. Апо. Ини. Ри. Уменче. Ипа. "Ама". Ога. Накат. Йон. Ока. "Ал". аспарагус. Ларнака. Юрта. Дни. "Таути". Нокът. Рязан. Ректорат. Аг. Акажу. "Омана". Вон (Линдзи). "Игън". Имерина. "Га". Темели. Апанец. Титан. Корем. Икар. "Минало". Елица. "Още". Илика (Луигжи). Емисар. Кан. "Ена". Ага. Скит. Самара.

**ОТВЕСНО:** Календар. Капище. Вен (Джон). АСТРА. Акен. Дънер. Паяжина. Ровина. Зумери. Анри (Тиери). Арга. Ец. Ла. РУКАНОР. Миг. Яша. Магу. Митика. "Винету". Ранина. Орген. "Стенама". Фий. Ака. Алек. Ама. Еолит. Гноми. "Ема". Натова (Пенка). "Тит". Стени. Риро. Кос. Оропон. Анто. Ас. Ени. Акант. Ерера (Панчо). Аки. "Ако". Имел. Узана. "Акагемика". Анима. Ъгъл. Цар. Иго. Алат. "Нилана".

Судоку самурай

Библиотека

Природна медицина през зимата

Д-р Йонко Мермерски и проф. Христо Мермерски

ИК "Саном Блясък" Година: 2010 Мека корица Страници: 152 Цена: 5.00 лв.

Тангемът Мермерски - баща и син, ни предлага поредното си приложение. "Природна медицина през зимата", или "Как да се предпазим от грип, настинка, респираторни и други опасни заболявания" съдържа редица изпитани в практиката им



рецепти в комбинация от лечебни храни и целебни билки. Авторите ни предлагат да се замислим кои са храните, които ни предпазват от болестите, кои от тях ни разболяват и можем ли да преодолеем опасни заболявания" съдържа редица изпитани в практиката им



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 Леонидов

Медицински редактор д-р Стамен Илиев

Репортери: Даниела Севрийска, Мирослава Кирилова

Предпечат: 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

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.



# Автомобилът, който се отваря като книга

Виктор СИМЕОНОВ

**М**огат да се изброят много причини защо е за предпочитане вратите да се отварят "като книга" - едната напред, а другата назад. Концепцията отново бе реанимирана от конструкторите на Опел - след като близо половин век събира прах. Но създателите на новия Опел Мерива са имали възможност направо да се развихрят, предлагайки цяла серия от "гъвкави" иновации: Flex-Space, Flex-Rail, Flex-Doors: с всичките тези "Flex" (от английски - огъвам) маркетинговият отдел очевидно е искал да покаже, че новият продукт от Рюселсхайм е доста "гъвкав" - повече, отколкото останалите коли в неговия клас.

За да илюстрират предимствата на новия Мерива, специалистите от Рюселсхайм вадят от



В началото на март Мерива ще има премиера на автосалона в Женева

архивите Ролс-Ройс Фантом. А това, което свързва второто поколение миниванове с почти 30 пъти по-скъпото луксозно превозно средство, са срещуположно отварящите се врати. Защото точно както при британската луксозна лимузина, и при новия Мерива задните врати са закрепени в задната част на купето. И за разлика от допълнителното крило на Mini

Clubman - може да се отварят независимо от предните врати срещу посоката на движение.

Според Хелмут Руф, главен инженер на Мерива, сравнението между Опел и Ролс-Ройс е напълно уместно. "И при двата автомобиля задната седалка има по-голямо значение от обикновено," казва той за списание "Шпигел". С новата система за отваряне на вратите



Макси миниван: по-дълъг от Мерцедес А-класа и по-широк от ФВ Голф Плюс

малкият Опел трябва да спечели най-вече семействата. "Който кара Мерива, с голяма вероятност има малки деца или внуци," цитира Руф маркетингово изследване. А на тях трябва да им се помогне да седнат, да си закопчат коланите и след това да излязат. И всичко това става по-лесно, ако не се налага едновременно с това да "погпираш" вратата, а просто я оставиш широко отворена.

Конструкторите са се опитали да елиминират недостатъците на закрепените в задната част врати. Тъй като, както и преди, има В-колона, задните врати може да се отварят независимо от останалите. Възгъят на отваряне на предните и на задните врати е почти 90 градуса и затова го вътрешното пространство наистина има удобен достъп. Освен това колонката на вратата е удобна за хващане и човек може да се издърпа напред, поради това слизането от задните седалки е дори по-елегантно, отколкото при Ролс-Ройса.

Вратите не са единственото "гъвкаво" нещо при Мерива. Системата за сядане Flex-Space на предшественика е усъвършенствана така, че средното място на задната седалка може да се махне още по-лесно и по този начин автомобилът да се

превърне в четириместен. Освен това между предните и задните седалки минават две алуминиеви релси, наречени на маркетинговия език Flex-Rails. На тях може да се закрепят различни съдове - от малки държатели за чаши до големи пластмасови кутии за инструменти - и да се поставят на нужното място между предните и задните седалки.

## Suicide doors имаше още при Опел Капитан

Багажникът за велосипеди Flex-Fix вече е познат - той се вади от нещо като чекмедже под багажника. "На него в бъдеще ще може да се слагат не само велосипеди, а всичко, което човек не иска да мушне в колата си" - казва в интервю за списание "Фокус" авторът на концепцията Франк Леополд. Например коледното дръвче или чувалите с настъргана кора от дървета.

И тъй като толкова много гъвкавост има нужда от пространство, Мерива е значително по-голяма. Всъщност височината на каросерията е намалена с един сантиметър, но при почти непроменено отстояние между предната и задната ос автомобилът е удължен с около 20 сантиметра. Конструкторите твърдят, че това се е наложило и заради по-

вишените изисквания за сигурност при евентуален сблъсък. Разстоянието между левите и десните гуми също е увеличено, с повече от 10 сантиметра, което чувствително е увеличило широчината на купето отвътре. По-дълъг от Мерцедес А-класа и по-широк от Фолксваген Голф Плюс, Мерива търси мястото си не само в класа на минивановите, но по-скоро в нишата на компактните ванове.

И при техниката новият автомобил се доближава до Опел Зафира. "Мерива вече не е голям Опел Корса, а по-скоро малка Зафира, допълнена с компоненти от Астри и Инсигния," казва главният инженер Руф. Шасито и предният модул са заимствани от по-големите модели. Четири месеца преди началото на продажбите, от Опел не издават какви дъвгатели ще има Мерива.

Единствено разкриват част от тайната: автомобилът ще се предлага в шест разновидности на турбо двигателя с мощност в диапазона от 75 до 145 конски сили.

И все пак идеята със срещуположно отварящите се врати не е съвсем нова. В колекцията с класически автомобили в салището на "Опел" в Рюселсхайм могат да се видят подобни врати при Опел Кагет от 30-те години и при Опел Адмирал от първите години след войната. Същата концепция е реализирана и при Опел Капитан, модел 1950 г. Само че при силно завихряне тогавашните задни врати лесно можело да се отварят и да се откачат, затова през 1961 г. прочутата в ангелосаксонското пространство като suicide door конструкция дори била забранена. Днес подобно нещо не може да се случи. Защото стоманата и ключалките вече са много по-здрави, а освен това при скорост, по-висока от човешки ход, задните врати се заключват електронно.



Новата версия е с 10 см по-широка и с 20 см по-дълга

**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"