

Мускулната и ставна болка е **силен противник**



Ефективното решение се казва - **NeOx**


Отново се движихте!

Седен билак с студен вус от сироп

еН-Tu-Tyc

Билаков сироп за кашлица

При суха и бавна кашлица
При възпаление и болка в гърлото




Само 2 капсули след хранене

COMFORTOX

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 смоквня и сена

Безплатен абонамент



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



Брой 7 (107),
17 - 23 февруари
2010 г.
(год. III)

Живот и Здраве

Национален седмичник за здраве, здравна политика и антиейджинг



Снимка Рада ПЕТКОВА

Технологиите на бъдещето влизат в живота ни ► 8-9

Проблем

Лъчетерапията все още е недостъпна

Модерното лечение на пациентите с онкологични заболявания в България продължава да бъде изключително затруднено. Не е тайна, че за достъп до лъчетерапия с линеен ускорител се чака буквално месеци, а през това време рискът от влошаване на здравословното състояние на болните е огромен. Причината - само няколко лечебни заведения у нас разполагат с нужната апаратура и високоспециализиран персонал, за

да могат да предлагат съвременно лечение на пациентите с ракови заболявания. За това, какво да очакват в бъдеще онкоболните в България, потърсихме мненията на доц. Здравка Валерианова, изпълнителен директор на Националната онкологична болница, доц. Веселина Първанова, национален консултант по лъчетерапия, и г-р Господин Игнатов - управител на онкодиспансера във Варна.

Още по темата четете на стр. 7

Добрата новина

Финансовото министерство обеща още 350-400 млн. лева за здравеопазване.

Информация от медиите

Бебета

Не ги изнежвайте през зимата

Нарисувай ми лято!



стр. 14

на стр. 4



Захарта е свързана с алкохолизма и депресията

Деца, които прекаляват със сладките храни, са подложени на по-висок риск от депресия и пристрастяване към алкохола в по-зряла възраст, смятат американски учени. Те провели изследване с участие на 300 деца на възраст от 4 до 12 години, на които поне един от близките роднини злоупотребява със спиртни напитки или има признаци на депресия. Учените проучили какъв е отговорът на мозъка при употребата на алкохол и слад-

ки храни. Оказало се, че процесите много си приличат и даже при употребата на захарни изделия ефектът е по-силен. Това е и причината изследователите да стигнат до извода, че алкохолиците често са любители на сладкото.

В хода на експеримента било доказано още, че децата с прекалено пристрастие към сладките четири пъти по-често страдат от признаци на потиснатост, което в бъдеще може да прерасне в депресия.

Диагнози

Генът
Питър Пан



Валери ЦЕНКОВ

Питър Пан винаги е бил синоним на малко момче, което отказва да порасне. Героят на сър Джеймс Барри е дал името и на психиатричен термин за възрастен човек, който се държи инфантилно - т.нар. синдром Питър Пан. Оказва се, че съществува ген, който учените кръстиха Питър Пан, и който обяснява тайната на младостта.

В нашата ДНК има сегмент, отговарящ за стареенето. 7% от хората притежават по две копия от него, поради което изглеждат до 8 г. по-млади от връстниците си. Близко 35% от хората имат по едно копие, което ги подмладява с 3-4 г. Останалите нямат това частие. Но те притежават нещо друго: гена Питър Пан, а това означава дълга младост.

Ключът към нея се крие в дължината на т.нар. теломери - малки биологични часовници, които затварят краищата на хромозомите. С годините те стават все по-къси, докато клетката умре. Е, хората с гена Питър Пан имат по-дълги теломери - тоест биологичният им часовник тиктака по-бавно. Досега се смяташе, че хората с по-дълги теломери са по-здрави, а с по-къси - отрано страдат от сърце.

Генът Питър Пан обяснява защо хора, които продължават да пушат до дълбока старост, се радват на добро здраве, а други, макар че живеят здравословно, рано си отиват от този свят. Тоест някои са генетично програмирани да остаряват по-бързо, а други - да остават дълго млади.

От скука може да умреш

Скуката и съпътстващото я недоволство от живота могат да предизвикат смъртоносно опасно заболяване, твърдят британски учени. В продължение на 25 години те наблюдавали 7 хил. служаци. Оказало се, че хората, които се оплакват от скука, рискуват да умрат по-млади. В продължение на изследването някои от участниците в него починали, като скукаещите били повече от 40%. Според учените вредните навици, като пристрастяване към алкохол или пушене, с които нещастните хора се опитват да запълнят душевната пустота, също са причина този процент да е толкова висок.

За да се избегне преждевременната смърт от скука, психолозите съветват хората, влизащи в рисковата група (принудени да работят скучна и еднообразна работа), да запълнят ежедневието си с разнообразни увлечения, държащи ги далече от вредните навици.



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 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 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, 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.

Бирата укрепва костите

Бирата, особено светлите видове, укрепва костната система и е добро профилактично средство срещу остеопороза. До този извод са стигнали американски изследователи. В пивото се съдържат повече от 30 минерали и микроелементи, но учените от Калифорнийския университет отделили особено внимание на силиция, който е необходим за доброто състояние на костите, хрущялите, кръвоносните съдове и косата.

Авторите на изследването съобщили, че до мо-

мента не е проучено кои производствени фактори влияят върху нивото на микроелементите в бирата. Но са доказали, че силиций се съдържа най-много в светлото пиво. Било установено още, че бирата, произведена от пшеница, е по-полезна за здраве от ечемичената. Специалистите обаче отбелязват, че резултатите от изследването не означават, че мъжете трябва да прекарват цялото си свободно време в бирариите.



Левски е предаден за пари

Твърди жената микроскоп Слава Севрюкова



Румел ЛЕОНИДОВ

Слава Севрюкова е родена в Нова Загора, а умира в София в началото на 90-те години на миналия век. Феноменалната способност на Севрюкова е да вижда обекти, независимо от времето и разстоянието, със силата на мисълта. За уникалните ѝ качества вече са чували мнозина, но за разлика от леля Ванга, нейните свръхчувствителни възможности не се отключват от болест, катастрофа или след състояние на кома, а обратно: тя е нормално зряща.

Разбира се, приживе Слава няма националната слава на Ванга, но те са имали една много интересна среща, след която са продължили да общуват по своему. През годините на социализма Севрюкова приема в къщичката си в Овча купел тогавашния министър на отбраната армейски генерал И. Михайлов, Соня Бакиш - съпругата на министър-председателя Ст. Тодоров, руските академици С. П. Кордюмов, Вл. Авински, Вал. Фоменко. Народният лекар Петър Димков също поддържа лични контакти със Слава.

Приживе нейният авторитет е оценен най-вече в чужбина. Няколко реномирани университета признават съвместните ѝ разработки с българския физик доц. Иво Лозенски. Това е оценено от доцента и той старателно документира всички нейни психотронни изследвания.

Пловдивският писател Христо Нанев от 25 години изследва живота на "жената микроскоп". Има вече издадени четири книги за житието ѝ, в които е събрал добросъвестно всички разпръснати свидетелства за нея.

Наред с прогнозите за България и за света като цяло в тях са описани въпросите, свързани с националната ни история, които са измъчвали хората от най-най-близкия ѝ кръг. Два от тях са особено неудобни: кой е предал Левски и къде се намира гробът му?

За предателя на Апостола историците и Слава са единодушни - не е поп Кръстьо. При психотронен контакт с ду-



ха на Апостола неговият отговор е: "Мене не издаде попът, а оня, който мереше браздата". "Неволният Юда" се оказва окаян бедняк, който по време на инцидентната "среща" е обхождал нивията на по-заможните земевладелци. Набелязвал е кои от тях да измолят за работа напролет.

Зървайки непознато съмнително лице, беднякът изтърчава начаса в конака "да обади на властта". За да получи някой и друг грош, че да залъже гърлата на презладнялата си челяд. Пророчицата обобщава случката така: "Безкрайно честен, Левски е издаден за пари."

А какво казва Слава за гроба му? Слава Богу, голяма част от нейните свидетелства са документирани и съхранени,

част от които Христо Нанев пази във вид на магнетофонни записи с нейния глас. Суперфеноменът категорично отрича, че гробът на Апостола е в софийската църквица "Св. Петка", а твърди, че е на стотина метра от някогашното бесило. Тленните му останки, според Севрюкова, са под стълбището на чехословашкото посолство, днес Посолство на Словакия.

Ето какво четем в една от книгите на пловдивския изследовател на Севрюкова: "Някога това място е било по-ниско с около десетина метра от съвременното ниво. Вледененият труп на обесения е положен в намиращия се някога там естествен овраг от ревностен християнин, измолит да го погребе за

няколко жълтици от заптиетата. На плиткия, едва на около педя гроб в премръзналата земя той, боейки се от зоркия поглед на караулещите наблизо турски стражари, не полага кръст, камък или друг обозначителен предмет."

Какво се случва след това? Наскоро след Освобождението, с новия градоустройствен план на столицата, за да се

зарадни теренът, без никакви опити за издирване и идентифициране тленните останки на Левски, те набързо са били затрупани с близо десетина метра пръст.

Според Слава Севрюкова, цитирана от писателя Христо Нанев, скелетът на Апостола никога няма да бъде открит и изваден на показ. Навярно е права. Кой днес би посмелял да започне проуч-

вателни разкопки заради някакви си "ненадеждни психотронни сведения"? Особено след случая "Царичина"?

При това пространство на всяко посолство се приема за негова територия. И отново съдбовен парадокс - костите на най-издирвания в Османската империя джингиби продължават все още да бъдат в неизвестност.

Hepasave
Експертна помощ при цирозис

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

Различният хепатопротектор

Есopharm
www.esopharm.bg



Груп

Интервю с
акад. Ангел Гълбов ►

Права

Пациентите трябва
да бъдат информирани ►

17 - 23 февруари 2010 г.

Живот
Здраве

Внимание с претоплянето и изнежвяването на децата

С д-р Павлина Андреева, педиатър в XIV ДКЦ - София, разговаря Даниела Севрийска

Д-р Андреева, имат ли повече здравословни проблеми бебетата, които са родени през зимата, като например по-слаба имунна система?

- Имунната система се определя не само от външните влияния, но и от генетични фактори. Все пак се предполага, че бебетата, родени през зимата, която е един сезон с по-малко излизания навън, т.е. с по-малко закаляване, с повече навличане на грехи и с липса на някои пресни плодове и зеленчуци, са по-застрашени от заболявания. Като втори фактор може да се отчете, че през зимата по принцип има много повече болни хора. Ако новороденото има други братчета и сестричета, те могат да пренасят инфекции и в този смисъл - да, зимните бебета определено са по-застрашени от болести.

- Как можем да предпазим бебето в една такава ситуация, когато имаме болен въкъз?

- Първият и основен начин е чрез кърмата. Тя има готови антитела, които пазят детето и образуват вроден имунитет. Второ, чрез правилно отглеждане на бебето. Голямата грешка на българските родители е претоплянето и изнежвяването на децата.

- Толкова сериозни



Д-р Павлина Андреева

опасности ли крие претоплянето?

- Топлият въздух уврежда лигавиците, изнежвя детето и последиците са, че то боледува прекалено често. Сегашните климатици и парното отопление значително изсушават въздуха, а това не е добре за бебето. Над 21 градуса рязко намалява влажността на въздуха, набъбва лигавицата на дихателната система, детето започва да киха, да кашля, а увредената от сухия въздух лигавица става лесна плячка на вирусите и на бактериите. Това е и причината децата, които се отглеждат при много висока температура, много често да боледуват.

- В такъв случай каква температура трябва да се поддържа в стаята за сън и в стаята за будърстване?

- Оптималната температура е 21 градуса. През нощта тя може да бъде и по-ниска - например 19-20 градуса, за да има съответната влажност и да не се изсушава

Зимните бебета понякога са с по-слаба имунна система
Снимка Рага ПЕТКОВА



лигавицата. Когато едно дете е претоплено, то е толкова изнежено, че и най-малкият полъх на вятъра му докарва някоя настинка. Излизания и в студените дни, спане на открито и нормална температура на въздуха са обективните условия, за да имаме едно здраво дете.

- Когато гоїде времето бебето да се изведе навън, какво да правят родителите, ако температурите са много ниски, като сега?

- Понякога проблемът не е толкова в температурата, колкото в другите атмосферни условия. Например температура около 0 градуса, но

без вятър и без мъгла е подходящо време за извеждане навън, когато детето е подходящо облечено. Другият по-лек вариант е спане на открито на терасата. Сега, както е киша и е трудно детска количка да мине по улиците, по обяд, около 2 часа, когато е най-топло, едно

добре завито дете, макар и в кърмаческа възраст, може да спи на открито на терасата. Децата обичат да са на открито. Излезе ли навън едно бебе, то се чувства прекрасно - няма колики, няма притеснения, а само спокоен сън.

- Има ли някакви особености при храненето на бебетата по време на зимния сезон?

- Трябва да се приемат повече витамини. Ако те са в естествена форма - тогава е най-добре. Имаше мащабни проучвания - те са публикувани и в нашата преса, че витамините действат тогава, когато са естествени. Затова в сезона на цитрусовите плодове всеки ден детето трябва да яде някакъв плод - било то под формата на цял плод или като прясно изцеден фреш. Цитрусите освен витамин С, който се увеличава, съдържат и магнезий, и манган, и цинк. Това са все микроелементи, които влияят



Излизания и в студените дни, спане на открито и нормална температура на въздуха са обективните условия, за да имаме едно здраво дете

на имунната система и оттам за по-рядко боледуване на детето. Сезонните плодове и зеленчуци също са много важни. Ябълките например сега вече нямат толкова много витамини, колкото когато им е сезонът - през есента. Затова, който не е алергичен към цитрусови плодове, смело да хапва киви, портокал, мандарини, грейпфрути.

- Как стои положението с витамин D, който през зимата, заради липсата на гостатъчно слънце, се набавя по-трудно?

- Витамин D трябва да се приема през цялата година и особено през зимния сезон от всички деца до едногодишна възраст. Дозата обаче за всяко дете е индивидуална. Тези, които нагледат по-буино, които се хранят изкуствено и които не излизат навън, имат повишена нужда от витамин D, но това се определя по време на детската консултация.

www.health.bg

Апетитът



Изraelски диетолози доказаха връзка между апетита и продължителността на живота, особено при хората в напреднала възраст. Установено е, че смущенията в апетита значително повишават риска от смърт. Хората със слаб апетит умират значително по-рано дори при нормално за възрастта им здравословно състояние.

Бременност



Децата, чиито майки са консумирали много мляко през бременността, са по-малко застрашени да развият множествена склероза на по-късен етап от живота. Американско проучване е обхванало 35 794 жени, чиито майки предоставили информация за количеството на млечните продукти, които са приемали през бременността. Дъщерите, чиито майки са консумирали по 4 чаши мляко дневно, са били с 56% по-нисък риск от дегенеративно заболяване.

Спорт



Британски учени са открили, че спортуването може драстично да намали опасността от появата на жлъчни камъни. Една от причините е вероятно понижаването на холестерола в жлъчката. Освен това упражненията увеличават добрия холестерол и подобряват перисталтиката. Смята се, че всяка трета жена и всеки шест мъж ще получат камъни в жлъчката на даден етап от живота си.

РЕСПИХЕЛП®

втори живот за белите дробове!

РЕСПИХЕЛП е изцяло природен продукт, създаден да детоксикира и пречиства белите дробове и да оптимизира белодробните функции.

Активните съставки на РЕСПИХЕЛП (Кордицепс, сухи екстракти от Пчелен мед и Гроздово семе, Инозин и Инулин-фибри):

✓ спомагат за извеждането от организма на тежките метали и токсините, натрупани вследствие на тютюнопушене (активно и пасивно), замърсена околна среда, лекарствени съединения и други;

✓ действат като силен имунорегулатор при хора, предразположени към често боледуване;

✓ подобряват еластичността и проходимостта на алвеолите, действат отхрачващо;

✓ подобряват снабдяването на тъканите с кислород и хранителни вещества

✓ повлияват добре сърдечната дейност;

✓ притежават противовъзпалително, антиалергично и антиоксидантно действие.

РЕСПИХЕЛП – глътка здраве за белите дробове!



Doych Ltd
Верният път към здравето

Търсете в аптеките без рецепта!

При липса, потърсете съдействие от Вашия лекар или се обадете на тел. 032/ 58 86 19, GSM 0888 655 505

Грипът е заболяване на целия организъм

С акад. Ангел Гълъбов, директор на Института по микробиология при БАН, разговаря Петър Галев

Акад. Гълъбов, какво означава за българската наука избирането ви за член на Изпълнителното бюро на институтите "Пастър" по света?

- За нашата страна това е, разбира се, въпрос на чест. За мен са гласували директорите на институтите "Пастър", които са трийсет и два. Осем от тях са в Европа.

- Ако трябва да откриете най-важните теми, по които работят тези институти, какво ще посочите?

- В тези институти се правят фундаментални изследвания, чрез които се задълбочават познанията върху причинителите на вирусните и бактериалните инфекции. Заедно с колегите работим изцяло в полза на практическото здравеопазване. Няколко са най-важните направления: борбата с грипа, ентеровирусните инфекции, бактериалните инфекции, които са резистентни на много антибиотици, туберкулозата и особено нейните лекарствено устойчиви щамове. По всички тези направления нашата страна може да има сериозно участие.

- Как оценявате реакцията в България по време на преминалата и през нашата страна



Акад. Ангел Гълъбов

грипна пандемия?

- Общо взето противогрипният щаб проработи много успешно - имаше изготвен план, доставиха се тестове и препарати. Въпреки това отново си проличаха финансовите проблеми на нашето здравеопазване. По време на епидемията се видяха и някои пропуски в подготовката на част от лекарите в първичната помощ за разпознаването и адекватното лечение на грипа. Факт е, че обучението по вирусология в медицинските институти е недостатъчно. Доказателството е, че отново при грип имаше масово предписване на антибиотици, вместо на противовирусни препарати.

- Всъщност тежък ли беше свинският грип?

- Зависи от гледната точка. Все пак в страната за кратко време се разболяха около 500 хиляди души и около 50 починаха. Някои от фаталните случаи се дължат на неадекватното на химиотерапевтик или късното му



Сезонният грип трябва да се лекува навреме, особено при най-малките

започване.

- Според прогнозите сега идва сезонният грип. Кога да го очакваме?

- Вече имаме доста заболели от сезонен грип, а е известно, че смъртността от него се оказва по-висока и у нас, и по света, в сравнение със свинския грип. Не е ясно кога ще е пикът на сезонния грип, но заболяването от него се характеризира с пълна разгърната клинична картина - висока температура, втрисания, болки в ставите и мускулите на цялото тяло, тежка отпадналост като израз на вирусната интоксикация. Докато много от болните от пандемичния грип го из-

караха накрак с леки симптоми.

- Какъв е алгоритъмът за лечението

на сезонния грип?

- Грипът е тежко заболяване на целия организъм и не бива в никакъв

случай да се подценява. Вече казахме, че антибиотиците не лекуват грип, а само евентуалните бактериални усложнения на заболяването. Грипът се лекува със специални препарати - химиотерапевтици, например ремантадин и тамифлу. Те трябва да се приемат още след настъпването на първите симптоми. Освен това, ако в семейството вече има заболял, може да се прави профилактика с тези препарати - да се пият в малки дози от здравите близки, за да не се разболеят. Към терапията на грипа се прибавят антиоксиданти - витамините С и Е, както и имуномодулатори. Ролята на личните лекари е да проследят дали ще се явят бактериални усложнения и едва тогава да предпишат антибиотик.

Орехите помагат при диабет

Американски учени от университета Йейл са открили, че богатата на орехи диета е полезна за кръвоносната система на болните от диабет тип 2 и намалява риска от сърдечно-съдови

проблеми.

Изследването, публикувано в Diabetes Care, е проведено с 24 пациенти и доказва ползата от яденето на ядки за сърдечната дейност.

Участниците консумирали средно по 56 грама орехи дневно в продължение на осем седмици, след което продължили обичайния си хранителен режим.

Резултатите показват подобрене през периода с продължителната употреба на ядки в сравнение с времето, когато участниците се хранели нормално.

Орехите оказали положителен ефект върху способността на кръвоносните съдове да се разширяват и да увеличават притока на кръв. (ЖЗ)



Седет биакки с чуден Вкус
от сиропа

еН-Ти-Тус

Билков сироп за кашлица

При суха
и влажна кашлица

При възпаление
и болки в гърлото

Есopharm
Алтернативна серия

Правата на пациента у нас понякога са мит

С д-р Станимир Хасърджиев, председател на Националната пациентска организация, разговаря Мирослава Кирилова

Д-р Хасърджиев, кои права на пациента се познават и прилагат у нас?

- Правата на пациента са тема, която вълнува както пациентските организации, така и гражданското общество. Погрешно е схващането, че в България пациентът има много задължения, но никакви права. Напротив! Правата на лекувания се са сериозни у нас, само че те са залежали в няколко различни закона (Конституцията, ЗЗО, наредби и т.н.), ето защо и повечето пациенти не ги познават. Страната ни е подписала Европейската харта за правата на пациента, където обаче те се уреждат в по-обобщен план. Спешно се нуждаем от създаването на Закон за правата на пациента, който да ги разглежда по-детайлизирано и да регламентира работата на пациентските организации.

- Защо българите не знаят своите права?

- Това действително е факт. Една от причините, както казах, е разпокъсаността на законово установените права. Друга много сериозна причина е така типичната за българина инертност. Колкото по-малко



Д-р Станимир Хасърджиев

знае обществото, толкова по-лесно може да бъде манипулирано или пък да му бъдат потъпкани правата. А нашенецът не се съпротивява на тази разрушителна тенденция. Той като че ли обича, след като нещо се случи, да вдига протести, да се съди с държавата и т.н. Получава се моделът "след дъжд - качулка". Европейската практика е много по-различна. Там обществото участва в изграждането на съответната политика. Т.е. нещата се получават още на ниво дискусии, гражданите дават идеи, предложения, а политиките се съобразяват с тях. Тази добра практика се опитва да насърчи и НПО. Активната гражданска позиция означава всеки българин да следи промените в здравеопазването, да проучва, да планира, да дава мнение.

- Как българите ще



Информираните пациенти все още са рядкост у нас
Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

се научат на това, ще знаят и отстояват правата си?

- Знаете ли, обществото ни функционира, но като че ли съзнанието на българина се променя най-трудно. Позицията на всеки човек и гражданин може да промени къщата, в която живеем,

наречена България. Чрез протести и конфронтация нищо няма да се оправи. Ето например, ситуацията в лекарския кабинет е следната: на пациента му се дават някакви документи, които той набързо трябва да прочете и подпише, без да е съвсем наясно за какво

става въпрос. Докато ние сами не изискваме от лекаря да ни дава точна и ясна информация за това какво точно се случва с нас, кои са алтернативите за лечение, има ли иновации в областта и т.н., нищо няма да се промени. Факт е, че лекарите невинаги имат възможност и достатъчно време да обяснят на всеки пациент, но пък има начини това да се постигне. Например предварително подготвяне на информационни материали, чиято направа не изисква много пари.

- Едно от 14-те права от Европейската харта гласи, че всеки пациент има право на безопасност. Опасности, породени от лошо функциониращи здравни услуги, медицинска небрежност и грешка, не са рядкост. Как българският пациент може да се защити?

- Лекарската грешка и въобще лошото качество на услугите в здравеопазването са етични и юридически казуси. У нас удостоверяването на лекарската грешка е първият проблем, това е много трудно доказуемо, защото не е регламентирано законово. Европейската харта поставя само основните права, тълкуването им, разширяването им трябва в най-скоро време да се реализира в закон. Докато няма регламент, ние не можем лесно да докажем дали нещо е било лекарс-

ка грешка, или просто стечение на обстоятелствата.

- В НПО получавате ли сигнали за лекарски грешки и последиците от тях? Изобщо с какви проблеми се сблъсква българинът в здравеопазването?

- Получаваме много сигнали, което показва, че нашето общество е болно. В страната ни няма място, където хората могат да се обърнат за помощ и съвет, където някой да защитава правата им като пациенти. Законовата неуреденост обаче не пречи на нашата организация да бъде посредник между властта и обществото и да разрешава определени проблеми. Институциите не са врагове, те са резултат от нашия избор. Аз лично смятам, че всеки народ заслужава управлението си. И ако искаме ръководните структури на държавата да се променят, трябва да бъдем активни в тази насока. Пациентът трябва да бъде политик - той, със своите идеи и виждания, да чертае пътя на здравеопазването. Това е идеята на НПО. Ние разглеждаме всеки казус с екип от специалисти в областта на медицината, юристи, нотариус, финансови експерти и предлагаме най-доброто решение на пациента, помагаме за това и неговият глас да бъде чул от институциите.

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

Трябва да има непрекъснати проверки в болниците

Това заяви за Хелт Медия омбудсманът на България Гиньо Ганев по повод планираните реформи в родното здравеопазване.

"Много често има пациенти, които не са стъпвали в продължение на години в болнично заведение, а се вижда, че всъщност са приемани и са лежали по дватри пъти. Това е една фалшификация, на която трябва да се сложи край" - коментира пред нашия екип г-н Ганев.

Омбудсманът добави още: "Аз харесвам идеята в заявената реформа за непрекъснати проверки както от страна на самата здравна каса, така и от други независими органи. Ние също ще прибавим нашия граждански контрол, за да се постигнат най-добри резултати в полза на пациентите".

Гиньо Ганев представи в Александровската болница Европейската харта за правата на пациента.

По време на церемонията г-н Ганев заяви, че е за реструктурирането на редица болници, но първо е трябвало да се осигури спешната медицинска помощ, с която пациентите да стигат до центровете за лечение, и едва след това да се закриват болници, а не обратното.

Най-интересното от тв предаването „Още за здравето“

Болните очакват модерно лечение

С доц. Здравка Валерианова, изпълнителен директор на Националната онкологична болница, разговаря Петър Галев

- Доц. Валерианова, какви са приоритетите ви, след като станали ръководител на онкологията?

- Най-важният приоритет за нас са пациентите! Затова непрекъснато сме в диалог с пациентските организации, защото те много могат да помогнат за различни наши дейности. Целта ни е да подобрим условията и достъпа до онкологична диагностика, профилактика и лечение. Вторият приоритет е колективът на болницата. При нас работят високкоквалифицирани професионалисти, но имаме голямо текучество, защото работата е много тежка. Трябва да се изгради сериозна система за мотивиране на хората ни.

- Задоволени ли сте по отношение на апаратурата?

- За съжаление имаме сериозни липси. И в диагностичната, и в лечебната апаратура.

- Пациентите се притесняват, че чакат много дълго за модерна лъчетерапия с линеен ускорител...

- Всекидневно при мен идват болни, които са показани за този тип лечение, а ние не можем да им го осигурим веднага. Хората се молят и плачат, но най-често се налага изчакване от минимум три месеца. А през този период състоянието им може да се влоши сериозно.

- Как може да се раз-



Доц. Здравка Валерианова

реши този проблем? Къде ще го поставите?

- Този проблем вече сме го поставяли сме пъти. Сега отново се написали писма до здравното министерство. Въпросът може да се разреши чрез закупуването на още линейни ускорители за българските пациенти. В нашата болница имаме нужда от още два апарата, които ще струват 27 милиона лева. А преди това трябва да се изградят специални помещения - бункери, в които работят тези апарати.

- Срещате ли разбирания от здравните власти, че на страната са нужни още линейни ускорители?

- Наскоро имах важен разговор с главния секретар на Министерството на здравеопазването г-р Нели Нешева и бях изключително удовлетворена от нейното разбиране и отношение. Надявам се приоритетно да се отпуснат необходимите средства, за да започнем

реални действия по въвеждането на новите апарати. За съжаление ние имаме и друг голям проблем - неуредената собственост върху земята. Има собственици, които си искат парцелите на територията на Националната онкологична болница. По този въпрос ще търсим съдействието на всички институции, включително и на премиера Борисов.

- С какво закупуването на още линейни ускорители ще подобри лечението на онкоболните?

- Лъчетерапията е част от комплексното лечение на онкоболните, което включва още операции и химиотерапия. Въздействието чрез линеен ускорител е много по-модерно и защитаващо и пациенти, и персонал лъчелечение. Затова специалистите в тази област са подготвили програма къде в България са необходими такива апарати, за да бъдат обхванати всички нуждаещи се.

Съвременната лъчетерапия е все още в бъдещето

Доц. Веселина Първанова, национален консултант по лъчетерапия

Модерната лъчетерапия е високоенергийно лъчелечение, извършващо се със съвременни ускорители и нови, триизмерни апарати, телегамматерапия. Това лечение включва и машини за брахитерапия, с които се провежда друг вид, не през кожата, а вътрешно въвеждане на радиоактивни източници.

За съжаление достъпът на българските пациенти до модерното съвременно лъчелечение за момента е почти невъзможен, защото обновяването на апаратурата за лъчетерапия трябва да се извърши през 90-те години, а реално сега ни предстои да заменяме машини от 60-те години. Годишно нуждаещите се онкологично болни от провеждане на съвременно лъчелечение са около 14 000, а едва 20% от тях могат да получат такава терапия. Това става единствено в Националния онкологичен център в София. В Пловдив за момента се работи с непълнен капацитет. Там се очаква да заработи и втори ускорител, но в Пловдив проблемът е организационен, защото двете звена на Онкологичния диспансер и университета трябва да работят заедно на модерната апаратура. Необходимо е и да бъде закупен многолистов колиматор за стария ускорител, за да може да се лекуват не по 20, а по 70 болни. В Русе беше закупена нова съвременна кобалтова машина. Това е триизмерна апаратура, по-безопасна за пациентите и за персонала.

До една-една и половина години трябва да заработят новият ускорител в УМБАЛ "Царица Йоанна - ИСУЛ", този в Пловдив, за който споменах, както и в новия бункер във Варна. Там трябва да се



Доц. Веселина Първанова

отпуснат незабавно средства и да се монтира ускорител, защото има готов обучен високоспециализиран персонал и апаратурата може да заработи с пълен капацитет веднага след инсталирането ѝ. Нека да не забравяме, че Варна вече е вторият по големина град в България. Освен това във Велико Търново има два бункера, които могат да бъдат реконструирани, както и високкоквалифициран персонал от физици. Те могат да работят веднага след реконструкцията. В Плевен също има бункер, подлежащ на реконструкция, но там има голям проблем с квалификацията на персонала - липсват обучени медицински физици и затова е необходима допълнителна квалификация. В Плевен може до две години да има нова машина.

Варна трябва да има линеен ускорител

В брой 42 от 2009 г. вестник "Живот и Здраве" ви запозна с проблема на линейния ускорител във Варна. Там има изграден бункер за поставяне на нова, съвременна апаратура за лъчелечение, която би трябвало да обслужва източната част на България. Каква е ситуацията в момента.

Д-р Господин Игнатов, управител на областния онкодиспансер в морската столица, с огорчение сподели, че няма никакво придвижване на проблема и все още не са отпуснати пари за закупуването на апаратурата. Нещо повече, обещанието за отпускане на необходимите средства, изглежда, е напълно забравено. В момента онкоболните се облъчват със стария апарат "Рокус", който е с голяма степен на облъчване и вредата от него е по-голяма от терапевтичния ефект.

"Ще се принудим да се обърнем по официален път към министър Божидар Нанев, а кметът на Варна ще поиска среща



Д-р Господин Игнатов

разговор с премиера Бойко Борисов. Онкодиспансерът разполага с високкоквалифициран персонал и ние сме единствените извън столицата, които имат готов, съвременно изграден бункер. При тези реалности можем в рамките на 45 дни да монтираме нов линеен ускорител. Бункерът струва един милион лева и е из-

раден с общински средства. Варна е мястото, където би трябвало най-бързо да бъдат съсредоточени усилията на правителството, за да могат онкоболните от източната част на България наистина да имат възможност за съвременно и ефективно лъчелечение".

Всеки понеделник от 20,15 ч. по ТВ Европа

Свободен прием

Доц. г-р Евгений Генеф

Доц. Генеф е председател на Българската педиатрична асоциация вече трети мандат. Роден е в Пловдив през 1940 г. Завършва медицина във ВМИ "Иван П. Павлов" в родния си град през 1963 г. Ръководител е на Катедрата по педиатрия и медицинска генетика при Медицинския университет в Пловдив от 1986 до 1990 г. и от 1999 до 2006 г. Специализирал е във Франция и Великобритания. Автор е на повече от 120 научни съобщения и публикации в наши и чужди списания, както и на последния издаден учебник по педиатрия за студенти, има множество участия в наши и международни конгреси. В момента доц. Генеф работи в Университетската клиника по детски и генетични заболявания УМБАЛ "Св. Георги" - Пловдив, като началник отделение за ранна интердисциплинарна диагностика и рехабилитация на деца с нарушения в развитието.

Извършва прегледи и консултации в понеделник, сряда и петък от 10,00 до 13,00 часа с предварително записване на телефон: 032 602 583 (от 8,30 до 15,30).

Доц. г-р Генеф е на разположение на своите малки пациенти и в частния си кабинет, където може да си запишете час на тел. 0888688300.



Техниката на XXI век вли

Новите уреди са удобни и екологични

Мирослава КИРИЛОВА

Човечеството отдавна бере плодовете от деноничните усилия на световната техническа мисъл. Не перем дълги и уморителни часове на ръка с домашен сапун, сега използваме пералня, печката е първият ни помощник в кухнята, а вехтата метла е захвърлена и сменена от мощна прахосмукачка. Какъв е домът на българина през 21 век? Подменихме ли изцяло уредите за дома от времето на родителите ни? С тези въпроси решихме да се обърнем към специалист от голям магазин за всякаква техника.

Намерихме събеседника си в лицето на усмихнатия Христо Георгиев, управител на "Денси". Той сподели, че в последно време хората купуват битова техника най-вече когато имат нужда, нещо им се е счупило и нямат алтернатива. "Тази тенденция е факт вече повече от година и е породена от стагнацията и финансовата криза". Рядкост са клиентите, които купуват високотехнологични и скъпи уреди от висок

клас. Масово хората търсят уреди за дома, които са в добро съотношение между средна цена, дълъг живот и повече възможности. Битовата техника се купува в перспектива. "Освен когато е за подарък, тогава масово клиентите ни търсят най-евтиния артикул" (усмихва се).

Оказва се, че вариантите за спестяване на време и пари при покупката на уреди за дома са много. "При хладилниците вече почти не се предлага продукт с клас B. Производителите изцяло са се

Известната марка невинаги е гарант за качество, но се предполага, че в продуктите ѝ се влагат по-добри материали

приспособили към световните стандарти и на пазара вече има само енергиен клас A и A+. Новите технологии са в крак с времето и изискванията на клиентите - те са икономични, енергоспестяващи и ако въобще замърсяват природата, това е в най-ниска степен" - коментира г-н Георгиев. При телевизорите иновациите се крият в промяната на екрана и в качеството на звука. "Първо на мода бяха плазмите, след това LCD екраните, а сега хит са LED дисплеите, които са високочувствителни/интуитивни, изключително тънки и с покоряваща гама от функции. Нивото на контраста е също от значение."



Съвременните магазини за бяла техника са същински рог на изобилието

Снимка Мирослава КИРИЛОВА

Интересно е как новата техника изцяло променя ежедневието ни. Удобството от гледането на телевизия заменя главоломно четенето на книги. Киноманите вече могат да си имат система за домашно кино. Дори не е нужно да ходим до магазина, за да си купим хляб - можем да си го направим сами у дома. Но не с

помощта на бабини рецепти, много майсторлък и яки мускули, а чрез практичен автомат. Той прави хляб в различна големина, а единственото, което се изисква от нас, е да си съставим в модерна машина. Тя притежава функции за автоматично замесване, втасване и изпичане на различни видове хляб, до

ри и на сладкиши. Управителят на столичния магазин за техника умело ни въведе в света на битовите иновации. Пералните вече не поглъщат огромно количество ток и вода при работа, те са много икономични, почти безшумни и хората търсят продукт с голям капацитет - поне 6 кг обем на прането. Бе-

Кухнята на бъдещето

Функционалността и естетиката в кухнята на бъдещето, мечта на всяка съвременна домакиня, придобиват все по-ясни очертания. Високите технологии, навлизащи във всекидневието ни, ще ни позволят да готвим сложни и изискани блюда, като пестим време и сили. Супермодерната кухня ще ни избави от рутината, ще бъде като произведение на изкуството. И това съвсем не е в кръга на фантазиите. Много компании вече разработват проекти за футуристични кухни.

Хладилникът на бъдещето ще има вградени сензори, които ще определят местоположението на продуктите и ще създават оптимални условия на температура и влажност за всеки от тях, образувайки локални зони за съхранение. Вграден компютър ще подсказва на домакинята какви блюда може да приготви от продуктите в хладилника и какво трябва да купи. Антибактериалното покритие на хладилника, вакуумната изолация на панелите и системата за охлаждане с аерогел ще съхраняват свежестта и полезните свойства на продуктите.

Печката автоматично ще избира времето и необходимата температура за приготвяне на храната. Котлоните ще определят размерите си според тези на тенджерите и тиганите, създавайки локално нагряване в необходимия диаметър. Ще имат и функция за самопочистване, с което ще отърват домакините от едно от най-неприятните им задължения.

Но кухнята на бъдещето няма да се определя само от многофункционалната интелектуална техника.

Съвсем по различен начин ще изглеждат и обичайните вещи. Току-що приготвените палачинки например ще покриваме със суперсалфетка. Тя представлява полупроводник с вградени сребърни нишки. При включването ѝ от едната страна се загрява, а от другата охлажда. В зависимост от желанието ви вие можете да поддържате палачинките топли, а ягодиите и прясната риба студени. Освен това сребърните нишки осигуряват антибактериален ефект.

Естествено, радикални промени предстоят и в дизайна на кухненските мебели. Трудно е да се предвиди с абсолютна точност, но се очаква кухните да стават все по-функционални, а битовата техника изцяло да се интегрира в мебелите. Идеята за умната мивка вече витае в главите на инженерите. Тя ще може автоматично да се настройва за вашия ръст и ще се подчинява на гласови команди. Вече съществува мивка, в която е реализирана полезната функция „визуална индикация на температурата на водата“. Ако от крана тече хладна вода, тя свети с приятен син цвят. Колкото водата е по-гореща, толкова повече цветът прелива в червено. Освен това мивките ще бъдат направени от мек порест полимер, който ще пази стъклението съдове от счупване.

Всичко това е само част от технологичните чудеса на бъдещето. Дали ще видим с очите си такава супермодерна кухня? Защо не. Да не забравяме, че едно време печката с гърва нямаше алтернатива, а стъклокерамичните плотове принадлежах на фантастичния жанр. (ЖЗ)



Съвършената кухня - компактна, удобна, стилна

а броя

за в дома ни

бешката програма, различни антибактериални функции, включително почистване с пара са новостите сред пералните машини и значително улесняват клиентите в желанието им за екологичен и здравословен живот.

Христо Георгиев посвещава потенциалните потребители на техника за дома да купуват само това, от което имат нужда, а не нещо, което няма да използват. "Залагайте повече на световните брандове. Известната марка невинаги е гарант за качество, но се предполага, че в продуктите ѝ се влизат по-добри материали. Запознавайте се с техническите спецификации на продукта, а не търсете просто най-ниската цена. За това ще ви помогнат консултантите в магазина, които могат да ви посъветват, да ви покажат различни модели, но не забравяйте, че те не са мажорсници. Понякога е невъзможно да се спази съотношението между най-достъпна цена и най-много функции на продукта. Например на пазара се предлагат ютии без противоканкова система,



Домашно приготвените изделия имат редица предимства

които наистина са на много ниски цени. Купувачът обаче не бива след това да остава учуден, ако ютията му мече. Няма я функцията за защита", каза в заключение той.

Светът на съвременната техника не е далечен и непознат за българина. И това е съвсем ес-

тествено, защото все по-голямото разнообразие на пазара определено ни помага - спестява време, усилия, а и доставя удоволствие. Нужни са просто малко въображение, повече информация, финикийски знаци и домът ни ще заблести със сиянието на модерния начин на живот.

Кърпите стават излишни

Ако сте от хората, които постоянно забравят хавлиената си кърпа, когато влизат под душа, и си спомнят за това, когато вече са мокри, значи вие обезателно се нуждаете от сушилник



Вече няма да има скандали за разхвърляни кърпи из къщата

за тяло. Английската компания Triton PLC може да ви предложи отличен модел, наречен Luxury Body Dryer. С помощта на дистанционно управление вие можете да задавате всички необходими параметри на сушилника - мощност на струята или температура на въздуха. Така вие ще изсъхнете много бързо, а и удоволствието ви е гарантирано.

За хората, желаещи да живеят в съвременен дом, което означава и да не му служат всекидневно, инженерите са приготвили добра новина. На пазара вече се предлагат прахосмукачки роботи. Една от тях е кръстена "Трилобит", което веднага препраща към вида членестоноги, които преди 250 млн. години са очиствали дъното на океана, търсейки храна. Както вече се досещате, прахосмукачката е кръгла и е снабдена с достатъчно сложна електроника, включваща датчици и таймер. Новото чудо на техниката само се ориентира с помощта на ултразвуков сонар, като прибира всичко, намиращо се на пода. Има и вераген инфрачервен датчик, който предотвратява падането по стълби. Всяко колело на прахосмукачката е снабдено със собствен двигател. Един е предназначен за четката, друг - за всмукване на въздух. Желанието от вас ден и час за почистване се задават от таймера програматор. Прахосмукачката е снабдена и със зарядно устройство. Ако за програмираното време акумулаторът се изчерпа, след зареждане прахосмукачката продължава работата си. (ЖЗ)



Малка спретната къщурка, която ще се грижи сама за себе си

Светът върви към комфорт и икономичност

Нестандартна архитектура, необичайни материали и дизайнерски решения, суперелектроника - така повечето хора си представят домовете след 50 години. Но експертите напомнят за още един фактор, който несъмнено ще влияе съществено върху облика и интериора на жилищата ни - основна тенденция в строителството ще стане съчетанието между функционалност, комфорт и енергоефективност. Причината я знаем всички - запасите от изкопаеми горива непрекъснато намаляват, цените растат, което увеличава разходите на семейството. Затова на преден план ще излязат проектите за сгради и къщи, които не само ще бъдат икономични, а и екологични.

Без съмнение съвременните технологии ще навлизат в строителството. Вече дори се говори за интелигентни жилища. Тяхната главна особеност е възможността да управляват практически всички процеси в дома с помощта на компютърна мрежа. Такава завършена концепция за електронно

жилище, наречено Future Life House, е представена в Цюрих от компанията IBM. Интелигентната кухня в този дом следи непрекъснато електропотреблението на всички уреди и свежда разходите до минимум. За това помагат и слънчевите батерии на покрива. Даже в отсъствие на собствениците това жилище ще се грижи за максималната икономия на електроенергия. Температурата в стаите се поддържа на минимално ниво, а точно преди да се приберат стопаните с помощта на таймер или команда по мобилния телефон помещенията започват да се затоплят.

В концепцията за дома на бъдещето е предвидено и регулиране на осветлението в стаите в зависимост от часа и светлината навън. Особено място е отделено на поддържането на здравословен микроклимат в жилищните помещения. Във всяка стая има климатик с йонизатор за въздуха. Когато прецени, че е необходимо да влезе свежа струя, устройството само отваря прозореца. (ЖЗ)

Мускулната и ставна болка е силен противник



Ефективното решение се казва -

NeOx

Отново се движих!



Аюрведична серия
www.ecopharm.bg



Меню

Ядките са богати на полезни вещества ►



Традиция

Започнаха Великденските пости ►

Фитнесът - здраве и хармония

Тренировката е удоволствие, а не гладуаторска битка с килограмите

Тина БОГОМИЛОВА

Натрупаният сняг ще се стопи бързо, но не и натрупаните през зимата тлъстинки. Време е да посетите фитнес залата, за да свалите с лекота не само палтото, но и килограмите.

По това време на годината залите се пълнят с хора, които трудно се побират в гънките си. Тъй че не се притеснявайте, че там спортуват само младежи и девойки със стегнати тела. Ще се уверите, че повечето са като вас - потпуснали колана през зимните празници.

Отдавна вече не важи клишетото, че фитнес залата е място за мускулести мъжаги с дебели вратове и кухи черепи. На английски fitness означава годност, кацърност, добро здраве, хармония. Фитнесът е за всички, които искат да са здрави и привлекателни.

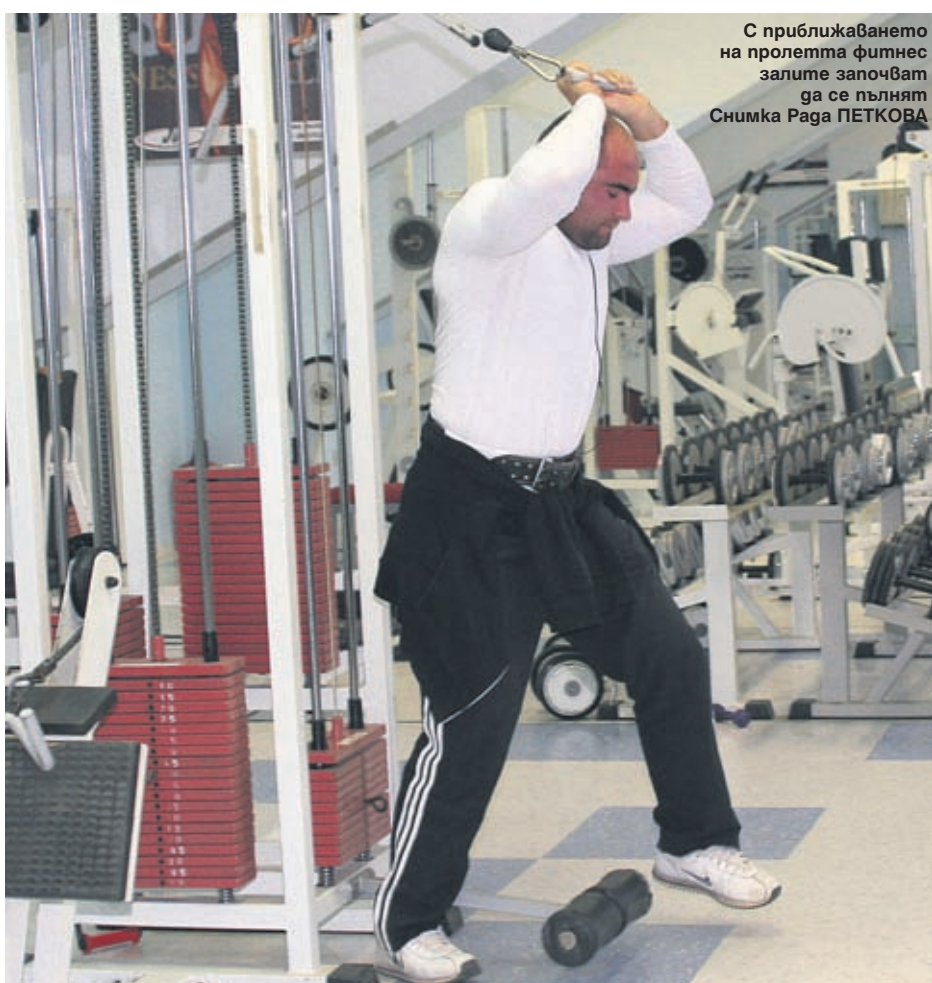
Първото посещение е обърквато, тъй като има много уреди с плочки, болтчета, тежести.

Инструкторът ще ви покаже какво да правите, колко серии, колко повторения, за кои мускули. Поне в началото това е задължително. После или се справяте сам, или плащате за индивидуална програма.

Политиката и цените в различните зали за индивидуалното ви отслабване или натрупване на маса са различни. В повечето софийски зали около 30 лева ще ви излезе програмата за тренировки и диета. Цените за едно посещение са между 7 и 10 лева, като в някои центрове има и безплатна сауна. Индивидуалните тренировки са по-скъпи. Картите са различни, като почти навсякъде минималните посещения са 8 на брой. Най-евтино е сутрин, най-скъпо - след 18 часа.

В интернет пространството има виртуални инструктори, програми за отслабване, за натрупване на маса, за трицепси, бицепси, тристепенни тренировки и какво ли още не. Ще намерите и хилиади съвети за отслабване, хранителни режими и добавки.

Все пак имайте едно



С приближаването на пролетта фитнес залите започват да се пълнят
Снимка Рага ПЕТКОВА

наум, тъй като вашето тяло не е виртуално. Ако твърдо сте решили да сваляте килограми, трябва да знаете, че калоричността на дневното ви меню трябва да бъде 800-1200 ккал. Най-добре е да намерите специална фитнес диета и да се пригъждате стриктно към нея. Така ще можете без стрес и вреда за здравето да се разделите с излишното тегло. А и ще запазите доброто си самочувствие, без непрекъснато да изпитвате глад.

Посъветвайте се с лекари, диетолози, инструктори. За да направите плочки на корема, не е нужно да блъскате до изнемога на лег машината. По-добре е да започнете със серии коремни преси, а това е нещо, което можете да правите и вкъщи.

Преди тренировка трябва да

загреете тялото си, а не да се метнете направо на големите тежести. Обикновено се започва с бягане на пътеката, която показва скорост, разстояние, наклон, пулс и калории. Сами избирате с каква скорост да топите калории. Половин час бързо ходене няколко пъти седмично е добро начало, но с бягането се отслабва по-бързо, сърцето и дихателната система укрепват.

Същото е и с велоергометра, който си е неподвижно колело. Избирате степен на натоварване и започвате да въртите педалите. С кардио тренировките се топят най-бързо погълнатите калории.

Механичните уреди извайват мускулите. Често ще чувате въпроса "За какво ще работите днес?". Отговорите са различни - за гърди, за корем, за рамене, за гръб... Упражненията са различни и трябва да се изпълняват правилно, за да имат ефект. Обикновено върху уреда има картинка, която показва върху кои мускули е на-

Преди тренировка трябва да загреете тялото си, а не да се метнете направо на големите тежести

товарването.

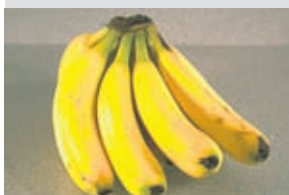
Тренировката трябва да е удоволствие, а не гладуаторска битка с килограмите. Не гледайте постоянно колко калории сте отгърмели и не скачайте постоянно на кантара. Хубавите неща стават бавно, а всеки инструктор ще ви каже, че ви трябва най-малко две тренировки седмично.

И в залата царува модата, но удобният екип и чистите маратонки са задължителни. Ще ви трябва и бутилка минерална вода, тъй като помага за по-бързото изгаряне на мазнините. След сауна и фитнес се препоръчват водите с висока минерализация.

И след излизане от залата, въпреки че сте изкачили цял небостъргач на степера, не вземайте асансьора до третия етаж.

Любопитно

Похвално



Британският премиер Гордън Браун е преминал на бананова диета, за да влезе във върхова форма преди предстоящите парламентарни избори през пролетта, съобщава в. "Сън". Браун, който редовно хапвал по няколко десертчета "KimKam" на ден, решил, че е крайно време да замени шоколадовите изделия с плодове.

Предупреждение



Тийнейджърите, които слушат музика чрез слушалки за повече от един час на ден, са изложени на риск от постоянно главоболие и дори развитие на мигрена. Според изследване, публикувано в списанието BMC Neurology, децата на възраст между 13 и 17 години трябва да ограничат слушането на музика от мобилни телефони, MP3 плейъри и iPod.

Кръвта вода не става



Склонността към самоубийство може да се предава по генетичен път. Според американски професори причината е генетична аномалия, която се отразява върху растежа на нервните клетки. Това обяснява и предишни изследвания в тази сфера, които установяват, че в някои семейства опитите за самоубийство се срещат при повече от един от техните членове.

Botanic

Flexen®

Първият растителен глюкозамин

Нека запазим свободата на движението, инвестирайки дългосрочно в своето здраве!

Движи се свободно!

www.botanic.cc

Ядките - енергиен коктейл

Ценните им вещества обезвреждат атаката на свободните радикали

Тина БОГОМИЛОВА

Уиски с бадеми, с фъстъци или с лешници? Ядките са не просто мезе, а ценен енергиен коктейл. Още древните са разбрали колко са полезни за силата на тялото и духа, дори им приписвали магически свойства.

Ядките съдържат белтъчини, фолиева киселина, ниацин, витамини А, С, Е и В групата, минерални вещества като цинк, селен, магнезий, фосфор, калий, калций, желязо... Ценните им вещества обезвреждат атаката на свободните радикали, които ни състаряват.

Лешник

Древните се пазели от мълнии, змии и уроки с клонки от лешка... Лешникът се препоръчва след тежки инфекциозни заболявания, бронхит, болки в ставите, хронична умора, нервно напрежение и венозно разширение.

Лешниците са бъкани с фолиева киселина, която ни е необходима за образуването на червените кръвни телца. Вкусните ядки съдържат калий, калций и магнезий - минерали, важни за поддържане на нормално кръвно налягане и жизнен тонус.

Според диетолозите лешници може да се хапват при диета, тъй като почти им липсват въглехидрати, мазнините им са малко, а белтъчините и витамин Е - много. Изчислено е, че с шепя лешници за-



доволяваме дневната си дажба от подмладяващия витамин.

Бадем

Наричат го кралска ядка, тъй като е бил любима хапка на короновани особи. Бадемите глади бръчките поради голямото количество витамин Е, магнезий укротява нервите, а калцият заздравява костите. Ядката е богата също на мазнини, белтъчини, желязо и витамини от група В.

Бадемите са полезни за мозъка и зрението, тъй като съдържат антиоксиданти, които пазят мозъчните ни клетки от разрушителните радикали. Ядките се хрупат при малокръвие и астма. Топло мляко с бадеми помага при болки в стомаха и бъбреците. Бадемовото масло прави кожата мека като коприна. Бадемите гла-

дят бръчките, но и трупат килца, затова не бива да хапвате повече от 40 г дневно.

Фъстък

Любима храна на вегетарианците, защото е евтин и засища. Фъстъците съдържат голямо количество мазнини, цинк, ниацин, магнезий. Цинкът укрепва имунната система, а ниацинът и магнезият успокояват нервите и гонят стреса. Фъстъците се препоръчват при анемия, язва и артрит. Ядките намаляват холестерола и пазят сърцето, регулират кръвната захар, подобряват паметта, вниманието и слуха. Но внимавайте с люспите, защото са силен алерген.

Шамфъстък

Още древните гърци с удоволствие са наричали шамфъстъка магически

орех. Ядките са полезни при изтощение, големи физически и психически натоварвания. Помагат при сърдечни болести, заболявания на черния дроб, при жълтеница и повръщане. Шамфъстъкът е богат на фосфор, който укрепва зъбите и костите. Има и лутеин - антиоксидант, типичен за тъмните зеленolistни зеленчуци. Самата ядка е зелена и се продава с черупката.

Орех

Орехът прилича на човешкия мозък и още древните гърци са вярвали, че лекува главоболие. Богат е на желязо, фосфор, магнезий, калций и йод. Има много витамини А, В, С, Е, както и цяла гама микроелементи. Ядката съдържа омега-3 мастни киселини, които повишават добрия холестерол. Желязото и кобалтът помагат при малокръвие, а магнезият и калият се препоръчват

при сърдечни заболявания. Орехите укрепват мускулите и бързо премахват умората след физическо натоварване.

Нахут

Нахутът е използван за лек още в древността за унищожаване на брадавици и хубав цвят на кожата.

Ядките на нахута, подобно на тези на повечето бобови растения, са богат източник на белтъчини, лецитин и фолиева киселина. Има по-малко мазнини от останалите ядки. Нахутът е добър източник на витамин А, В₁, В₂, В₆, С, РР. Съдържа и големи количества фосфор и калий.

Кашу

Дървото кашу дава 300 плода годишно, а във всеки от тях има една-единствена ядка. Трудно се събира и обработва и затова е скъпичко. Суровите семена са безвкусни и само

изпечени се превръщат в наслада за стомаха. Ядките кашу са богати на белтъчини и въглехидрати, витамини А, В₂, В₁, желязо, магнезий, фосфор, цинк и мед.

Макадамия

Макадамията е австралийски орех с много твърда черупка, която има едно или две семена. Прилича на лешник и на вкус, и на вид. Наречена е на шотландец, който пръв се е заел да я култивира. Ядката съдържа много наситени мастни киселини и витамин В, богата е на белтъци и калций. Според диетолози тя не качва, а сваля килограми.

Ядките са много скъпи, тъй като трудно да се отделят от твърдата черупка.

Екзотичният австралийски орех се среща рядко в нашите магазини, тъй като сто грама са повече от десетачка.

За смисъла на християнското смирение

Стефан ЧУРЕШКИ

Тази година Великденските пости, т.нар. големи пости, започнаха от 15 февруари. Те са предшествани от подготвителен период, който продължава две седмици. Това се прави, за да не се получи срив в организма на човека от рязкото преминаване на растителна храна. Фактически в поста не се яде нищо от животински произход, а на определени празници като Благовещение и Цветница се разрешава да се яде риба и да се пие вино. Целта на въздържанието е да очисти човека телесно и душевно, като крайната цел на поста е приемането на причастие, т.е. хляб и вино, които свещеникът претворява на Божия глът и кръв, според казаното от Христос на Тайната вечеря. Акцентът на поста не попада само върху хранителното въздържание, но и върху душевното очистване на човека. Фактически изискванията през този период подтихват към едно себеизглеждане, в което според християнските представи за добро и зло, за истина и лъжа, за честност и милост и за справедливост човек преце-

нява себе си. Затова модерното православно богословие не акцентира толкова върху храната, колкото върху себеосъзнаването на човека и преминаването му към по-духовен и почтен живот. Хуманните изисквания през поста са човек да се примири с хората, с които е в конфликт, да се научи да прощава, да проявява милост и състрадание, да прави благотворителност и да помага на ближния си. В този смисъл ограниченията водят до приближаване на човека до Бога и ритуалната практика е само помощен момент във възвисяването на човека според примера на Христос и Неговите апостоли.

В една от постановките на християнството се счита, че вярата е направена за човека, а не човекът за вярата. Водени от това положение, християните създават облекчения през поста. Те се отнасят за болните, бременните, малките деца и всички онези, които по една или друга основателна причина не могат да се въздържат от месни и млечни ястия. Краят на постите е Великден, когато в 12 часа вечерта падат всички ограничения и забрани.

Патентован Айорведичен продукт



Само 2 капсули след хранене

COMFORTEX®

премахва чувството на подуване и тежест в стомаха.



Есофарм
www.esopharm.bg



Престиж

Формулата е първокласно обслужване ▼

17 - 23 февруари 2010 г.

Живот
Здраве

Бюджет

Планирайте разходите си ►



Гранд Хотел Поморие с международни признания

„Диамантен глобус“ - за най-добър хотел на Балканите - попълни колекцията на СПА центъра

Вечерите в Гранд Хотел Поморие са неповторими
Снимка Рага ПЕТКОВА



След като през 2009-а Гранд Хотел Поморие получи престижния сертификат за качество EUROPESPA med и запази позицията си в дванадесеторката на най-добрите центрове в Европа, предлагащи класическа балнеология и услуги, свързани със здравен и уелнес туризъм, в първия месец на 2010-а той привлече и специалното вни-

мание на експертите като перла на Балканите.

Призът "Диамантен глобус" за най-добър хотел в региона му бе присъден в Белград в трудна конкуренция с претенденти от цял свят, включително от Китай, Русия, Индия и Латинска Америка - 250 състезатели от 42 страни. Глобусът е висшата награда в хотелиерството, която се дава от най-старата международна браншова асоциация IHRA

за първи път на независим хотел като признание за особени заслуги.

Печелившата поморийска формула е: първокласно обслужване, безкомпромисно отношение към всеки детайл и индивидуално внимание. Това казват от екипа на Гранд Хотел Поморие, това са основанията и за отличната оценка, дадена вече от Европейската СПА асоциация. Извършеният от нея международен одит за сертифициране

показа стриктно покриване на всички изисквания за работа в терапевтичния сектор, за прилагане на балнеология, за нивото на СПА и уелнес услугите, медицинското обслужване, хигиената и сигурността в хотелската част.

Отличната инфраструктура и специалисти, богатият спектър от услуги и възможности за модерен отдих са базата за добрия старт на хотела в България. Тук успешно може да се развият морски, конферентен, балнео- и СПА туризъм.

Изключително предимство е самото място на хотела - между соленото езеро и Черно море, към което се добавя комплексът: хотелски център, лечебно-възстановителен и уелнес сектор,

футболен стадион, спортна база и развлеченията заведения.

В Гранд Хотел Поморие любителите на СПА и балнеопроцедурите имат уникалната възможност да изпробват свойствата на лиманната кал. Една незаменна природна даденост, която е известна по цял свят заради своите лечебни свойства и състав. Тъй като калолечението е метод, практикуван от най-дълбока древност, Гранд Хотел Поморие предлага два вида лечебни пакети: индивидуални - според съответното заболяване, и комбинирани, които освен програмата за лечение включват и пакети за релакс и ревитализиране на тялото и духа.

За максимално удобство медицинският сектор по калолечение разполага с 18 индивидуални кабинета за кални процедури и 2 ВИП помещения с вани. Условиата позволяват безпроблемно прилагане на кални вани и апликации на хора с увреждания. Тук всеки посетител идва след консултация със своя личен лекар и със специалистите в комплекса. Гостите на хотела могат да изберат между фитнес, финландска сауна, руска сауна, парна баня, турска баня, легена стая, кнаип пътека, душ ведро, басейни с морска вода и вода от соленото езеро, чийто състав е близък до този на водите на Мъртво море.

Развлекателният комплекс АТРИУМ-House of pleasure, обособен директно срещу хотела, впечатлява не само със своя интериор. Комплексът в Поморие е отлично място и за организиране на бизнес срещи, семинари и обучения.

Свят

Съпричастност



Благотворителната песен, записана в помощ на жертвите от земетресението в Хаити, светкавично превзе световните музикални класации. Само за няколко дни новата версия на парчето Everybody Hurts на REM се продже в 500 000 копия. Припомняме, че в записа взеха участие звезди като Леона Люис, Роби Уилямс, Кайли Миноуг, Род Стюарт и Сюзън Бойл.

Нови попълнения



Супермоделът Хайди Клум ще се присъедини към отбора на отчаяните съпруги в популярния едноименен сериал. Продуцентите разкриват, че 36-годишната блондинка ще играе самата себе си по време на епизод, чието действие ще се развива в Ню Йорк. Хайди Клум има и други епизодични появи на малкия екран, като например в "Сексът и градът" и "Как се запознах с майка ви".

Куриозно



Милиони представители на силния пол във Великобритания са абсолютно невежи относно вкусовете и предпочитанията на своите половинки. Според изследване, проведено по случай Св. Валентин, британските мъже не знаят кой размер дрехи носят приятелките им, как се казва любимият им парфюм, а понякога и какъв точно е цветът на очите им. Не били рядкост и случаите, в които не се помнела датата на раждане на любимата жена.

Sargenor

Нагвий умората!

За повече информация:

Есopharm

БЕЛГИЙСКИ ЕКСПОРТ 1421 София
Бул. Черни връх № 14 А/З
тел: 963 15 96; 963 15 97
факс: 963 15 91

Лекарство за възрастни и деца над 7,5 год. Съдържа Аспирин ацетилсалицилат. Преди употреба прочетете листовката.

Нагалеч от зимата

Един от най-популярните туристически сайтове - www.ivillage.co.uk, класира топ дестинациите за хората, които не си падат по студовите и снега. Привлекателните кътчета от земното кълбо са подредени в категории според видовете слънчеви изживявания, които търси човек:

- за любителите на лукса - Дубай, Барбадос
- за семейни екскурзии - Флорида, Канарските о-ви
- за културните търсачи - Йордания, Египет
- за романтичните натури - Малдивите, Мавриций
- за бягащите от лудницата на града - Маракеш, Севиля
- за неуморните купонджии - Рио де Жанейро, Куба
- за приключенски настроените - Австралия, Фиджи

Как да харчим разумно

Няколко съвета ще ви помогнат да избегнете въпроса: "Защо пак не ми стигна заплатата?"

Може би най-често чувана татка констатация днес е: "Нямам пари". И за това не е виновна само кризата. От липса на финансови знаци се оплакват и хора с ниски доходи, и с недотам опразнени банкови сметки. Причината е в рехавите пръсти, както казва народът, или в неумението да си направиш сметката, така че да добуташ до следващото финансово попълнение. В един момент ти писва да попаднеш непрекъснато на въдиците, умело заложени от търговеците, и да оставяш в бездънните им джобове половината си заплата. Явно нещата се нуждаят от корекция и тя се нарича умение правилно да харчиш. Тук се нуждаем от стратегия, която ще ви спести терзанията над въпроса: "Защо пак не ми стигнаха парите?"

Подготвяйте се за всеки разход

Това означава да си отговорите на три въпроса - къде, как и защо.

Въпросът "къде" определя мястото, където ще извършите покупката. Това не бива да е първият случайно попаднал ви магазин, а точно определен, където съотношението цена-качество удовлетворява потребностите ви. Опитайте се да намерите обект, в който можете да получите някаква отстъпка или намаление, а и цените ще ви позволят да икономисате някой и друг лев.

Въпросът "как" трябва да ви ориентира по пътя на щателна подготовка на списък с покупки.



Парите никога няма да ни стигат, ако ги пилеем безразборно

ките. Т.е. вие няма да попаднете в магазина случайно, а точно ще знаете какво трябва да купите. Не позволявайте никога да ви застави да мръднете и крачка от набелязаната стратегия, защото пак ще се окажете въвщи с ненужни вещи и ще се чудите как сте се оставили търговецът отново да ви премеетне.

Въпросът "защо" определя целесъобразността на разхода. Не забравяйте - първо се отделят средства за неотложните потребности, след това за удоволствията. Тук без семеен бюджет няма да минете.

Какво трябва да знаете, когато пазарувате

Собствениците на магазините владеят различни маркетингови

подходи и ги прилагат с една-единствена цел - да бръкнат в джоба ви. Просто това им е професията. Шоколадчетата, дъвките, бонбоните и другите дребни удоволствия, които се продават на самата каса, не са поставени там случайно. Търговецът разчита на импулсивните покупки. Докато чакате на опашка, несъзнателно погледът ви попада върху шарените опаковки, а това в повечето случаи довежда до поредния ненужен разход. Затова по-често поглеждайте списъчето, за да не попаднете в поредния капан.

Освен това търговците и производителите разчитат на емоционалния фактор, раздавайки подаръчета към някоя стока. Всеки обича да получава подаръци, но така

отново ще се окажете с излишна вещ.

Не ходете в магазина за хранителни стоки, когато сте гладни. В този случай решенията ще

вземате не с главата си, а със стомаха си.

Научете се да си задавате въпроса: "Това действително ли ми е нужно?"

Записвайте си направените разходи и особено тези, които са непредвидени.

Колко пари да пестите

Парите, които ще ви останат (или би трябвало да ви останат) в края на всеки месец, също трябва да ги планирате. Определете процент от дохода си, който ще заделите, и го разделете на две части - краткосрочни и дългосрочни спестявания. Първите може да бъдат предназначени за семейна екскурзия или покупка на битова техника, а вторите - за нещо по-скъпо, като автомобил например.

Влагането на пари в банка също е отговорно решение. Проучете внимателно всички оферти на банките, потърсете помощ от специалист, ако не се ориентирате в чуждата за вас терминология. Процентът от дохода, който искате да вложите, зависи главно от вашите финансови очаквания. (ЖЗ)

Снимка Рага ПЕТКОВА

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

Жените носят само 10 % от своя гардероб

Проучване на модният сайт MyCelebrityFashion.co.uk, установило, че една четвърт от жените носят ед-



ва 10 % от дрехите, които имат. Нещо повече - 91 % от участничките в допитването открито признават за наличието на поне една дреха в своя гардероб, която никога не са обличали и на която все още стои етикета с цената ѝ.

Според психолози, повечето представителки на женския пол пазаруват прекалено импулсивно и купуват дрехи, които веднага щом се приберат въвщи решаваат, че не харесват или не им стоят добре. Съветът на модните специалисти от MyCelebrityFashion.co.uk е никога да не се оправяме към магазините, когато сме нервни или подтиснати. Резултатът от така наречената "шопинг терапия" много често има краткотраен ефект, който бързо изчезва, веднага щом осъзнаем, че едва ли някога ще облечем купените в момент на психически афект дрехи. (ЖЗ)

Нарисувай ми лято!



Неделина Стоянова,
5 г., София



Ани Спасова, 5 г.,
София



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 търсиме, 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

Исторически календар

17.02.1836 г. - Султан Махмуд издава ферман, с който се позволява на Добри Желязов Фабрикаджията от Сливен да построи първата текстилна фабрика в империята.

19.02.1861 г. - В Шумен е роден генерал Рачо Петров. Той е 12-ият български министър-председател. Като капитан по време на Сръбско-българската война през 1885 г. е началник-щаб на Българската армия, която победоносно разбива сръбската армия и я прогонва извън пределите на княжеството.

19.02.1873 г. - Обесен е Васил Левски, байрактар в четата на Филип Тотю, кадет от Българската легия в Белград, член на Българския централен революционен комитет и негов апостол и организатор на революционните комитети в България. Роден е на 18 юли 1837 г.

19.02.1897 г. - В Казанлък е роден именитият български художник Иван Милев, починал на 29 януари 1927 г.

19.02.1418 г. - Всеправославна делегация от 30 души, изпратена от византийския император и цариградския патриарх и водена от Григорий Цамблак, е била тържествено посрещната в Констанц на Боденското езеро от германския император Сигизмунд. Там е свикан Константиноският събор с цел да сложи край на разкола в Католическата църква. Новоизбраният папа Мартин V приема митрополита на Киев Григорий Цамблак. Тук Григорий Цамблак призовава за колективен отпор срещу турците, които преди четвърт век са поробили Отечеството му България.

20.02.1880 г. - В с. Бялен, Луковитско, е роден Трифон Кунев, поет, лирик, общественик, фейлетонист, виден деец на БЗНС и народен представител. Обявява се против комунистическата линия по въпроса за "македонската нация", "македонския език", както и срещу диктатурата на БКП, заради което е репресиран. Автор на известната рубрика "Ситни, дребни като камилчета", в която бичува изстъпленията и терора на БКП след 9 септември 1944 г.

20.02.1883 г. - В Габрово се ражда генерал Дамян Велчев - един от най-известните организатори на военни преврати в България. Той е член на Политическия кръг "Звено", изявен републиканец и антикомунист. Починал на 25 февруари 1954 г.

21.02.1893 г. - В Пазарджик се ражда Константин Муравиев, 31-ият български министър-председател, поел управлението на страната седмица преди 9 септември 1944 г.

22.02.1882 г. - Българите от Солун изпращат до великия везир прошение, с което молят да бъдат поставени под диоцеза на Българската екзархия. Прощението е названо "Скромно и верноподанно заявление на живеещите в Солун сиромаси на стария български народ".

23.02.1823 г. - В Копривица се ражда Найден Геров, просветител и книжовник.

[illegible]

РЕЧНИК : АРИКАРА, АТОТИС, ПРИЗАР, ИТАПАСИ, ЛАБА, ОРЕЛАНА, ОФИКА, СПОРЕЖ

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 6 (106)

ВОДОРАВНО: Аптека. Елица Тодорова. "Ернани". Ирина. Ерагар. Ошо. Лова. Окаген. Гора. "Няма да ти дам". Фисура. Дони. Сноб. Дефиле. Ода. Сако. Анализ. Павел. "БТР". Ливада. АТОМИК. Ре. Делиб (Лео). Мали. ИЛИ. "Нона". Дефо (Улиям). Еман. Ван. Туре. Ледикон. Рот (Сесилия). Бог. "Га". Цер. Бор. Соната. Умора. Невена. Цонева. Еметин. Чинар. Валуца. Имерина. Ет. Икар. Санафен. Нар.

ОТВЕЩО: "Спешно отделение". Троян. Референт. Ген. Мис. Дол. Ав. Кала. Али. Ибери. "Канадски бекон". Иванов (Иван). Морава. "Те". "Ота". Аман. Цар. Ла. Ибадан. Сол. Синод. ЛАН. Тонус. Цикада. Ивонета. Карамела. НАВАРА. "Туг". Фитин. ТА. По. Ефизол. Ба. Иф. "Денит". Мито. Еме (Анук). Хор. Сепи (Ангеас). Изгумен. Рагу. Рем. Богороф (Иван). Неготин. Варадеро. Арина (Тина). ФАРА. Елена. Рана.

Сыгoky самурай

[illegible]

ВСЯКА СРЯДА

БЕЗПЛАТНА ОБЯВА ДО 10 ДУМИ

Текст на обявата:

Име:

Agpec:

Дата на публікуване: 9, 16, 23 фебруари

Абонамент за 1 месец отдо

Изпратете талона на адрес:

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

**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 Лес

Медицински рег

д-р Стамен Илиев

Репортери: Даниела

Мирослава Кирилова

Предпечат: Вес

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.

Hyundai i20 - корейският VW Golf



Вуктор СИМЕОНОВ

Ниската цена вече не е най-атрактивно то гостойнство на корейските автомобили с марката "Хюндай". Фирмата вече залага и на високото качество на свои-

те коли. Амбициите на "Хюндай" личат най-каменно в компактната Hyundai i20, която ще дебютира следващия месец на автосалона в Женева. Тя ще замести може би най-успешния модел на концерна - легендарния Getz, който от появата си на пазара преди седем години само в Европа реа-

лизира 550 000 бройки.

Заместникът на Getz - по-дългият, по-нисък и по-широк модел i20, е нещо съвсем различно: Hyundai очаква да продаде повече i20, отколкото от модела Getz, а малкият хеджбек вероятно ще бъде най-конкурентната кола на корейската компания. И още нещо: с то-

зи модел "Хюндай" открито декларира амбициите си директно да атакува пазара на "Волксваген".

Моделите i30 и i10 бяха просто една увертюра, чрез която корейците се опитаха да създадат по-евтини, но - от гледна точка на качеството - конкурентни и сравними алтернативи на VW. Ето защо Hyundai i20 ще бъде също толкова важен за компанията, колкото се оказва VW Golf за автоконцерна от Волфсбург.

Моделът i20 много ефектно се вмъква между скучноватия силует на i10 и наистина комфортния, сполучлив i30, като несъмнено заслужава репутацията си на "най-елегантен представител на фамилията". Метаморфозата започва още с дизайна: модел i20 забележимо е "пораснал" в сравнение с Getz: той е по-широк с 5 см и по-дълъг с цели 11 см. Въпреки че със своите 394 см все още е доста по-къс от конкурентите си VW Polo и Renault Clio. Но въпреки това купето предлага много повече място за краката и раменете, а багажникът със своите 295 литра вместимост побира и много повече от предшественика си.

Екстериорът предлага балансирана смесица от здравина, спортен дух и привлекателна визия с добре оформена предна физиономия, дълбоки фарове и спортно оформени халогенни фарове. Няма как да не признаем, че конструкторите от "Хюндай" досега не са правили модел с повече сила и мощ, а стилът му отговаря напълно на очакванията за един високо оценен модел. Стоповете ефектно издължават задницата и се извиват леко странично, следвайки извивката на калниците, което придава на силуета малко по-закачлива форма.

Пазарът на изгодни-



те покупки на нов автомобил никога не е бил по-добър. Наистина, ако искате да притежавате действително модерен автомобил на конкурентни цени, имате богат избор от модели. Но Hyundai i20 е нещо съвсем специално и предлага за същата цена доста повече от конкурентите в своя клас.

Като цяло външният вид на колата не се отличава с нещо особено впечатляващо. Но поведението на i20 на пътя е наистина впечатляващо. В миналото Hyundai не можеше да се похвалят с особено динамично окачване, но новият хеджбек се държи наистина много стабилно на завоите. Маркар да не превъзхожда лидера в своя клас Ford Fiesta, i20 определено е доста по-комфортен на асфалта от Toyota Yaris. Сигурното окачване ще превърне возенето по нашите зле поддържани пътища в едно по-приятно приключение. Естествено, дупките по пътя и развиването на висока скорост оказват влияние върху мекомата на возене, но като цяло i20 е доста добро и адекватно решение за българските пътни условия.

Спокоен и удобен в градски условия, автомобилът е напълно адекватен при движение по ско-

ростни магистрали. Единствено има какво да се желае при обезшумяването на купето, защото за съжаление шумовите нива при по-висока скорост са доста гразнещи.

Салонът на i20 също надхвърля очакванията за комфорт за автомобили от ценовия диапазон между 10 000 и 12 000 евро. Освен вече задължителните електрически стъкла и огледала този Hyundai е в комплект с удобен бордови компютър, климатик и доста мощен MP3 CD player. Последното вдига стойността на автомобила доста повече с добавения сателитен контрол на волана и USB порт, който позволява да свърже iPod или подобна хай-фай техника. За съжаление евтната пластмаса, която Hyundai използват за изграждането на таблото на колата, до голяма степен обезценява подобни екстри. Въпреки това трудно ще откриете друга кола в този клас, която да предлага същия набор от възможности. Купе, оборудвано с всевъзможни екстри, ABS система, 2 въздушни възглавници са включени в базовия модел, стандартна 5-годишна (150 000 километра) гаранция. Hyundai i20 е най-изгодната покупка за подобен клас автомобил.

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"