

Комари



Как да се  
предпазим

► 6

Череши



Сезонните  
витамины

► 11

Интервю



Маги Малеева  
за тениса и  
биохраните

► 12

**Алергодил®**  
azelastine  
hydrochloride

Непримирим към  
сенната хрема!

Лекарствен продукт за възрастни и деца над 6 години.  
Съдържа азеластин хидрохлорид.  
Преди употреба прочетете листовката.

A-128/28.05.2009

Брой 25 (125), 22 - 28 юни 2010 г. (зод. IV)

тираж 100 000

# Живот и Здраве

Национален седмичник за здраве, здравна политика и антиейджинг



## Какво вещае Слънцето

Горещите вълни създават сериозни проблеми ► 8-9

Тема на броя

### Жежко и знойно лято

Няма нищо по-зареждащо от хубавото време, ярките слънчеви лъчи и лятото въобще. Тази мисъл крепи огромна част от нас в периода ноември-март, когато зимните неволи са толкова тежки, че ни карат да се съмняваме дали въобще ще доживеем до прогноза от плюс 30-35 градуса. Когато обаче лятото най-сетне настъпва, то за пореден път затвърждава мъдрата поговорка "Внимавай какво си пожелаеш, защото може да се сбъдне".

Изведнъж така жадуваните слънчеви лъчи се превръщат в същинско наказание, което ни кара по цял ден да се крием на хлад в офисите и да търсим спасение в

близост до най-обичания уред - климатика.

Според статистиката вследствие на тенденцията за затопляне на климата през 2003 г. рекордната гореща вълна е отнела живота на 35 хиляди души само в Европа, като поразените са основно възрастни, деца и хронично болни. Нещо повече - малцина хора са наясно с факта, че горещините взимат повече жертви всяка година, отколкото торнадото, наводненията и ураганите, взети заедно.

Всичко за това какво ще бъде лято 2010 у нас, както и практически съвети за ефективна защита от слънчевите лъчи, четете на стр. 8-9

### Добрата новина

Българи поставиха три нови световни рекорда по отслабване и същевременно по оздравяване.

Повече на стр. 2

### Дискусия

Съдбата на Западните покрайнини

на стр. 13

### Honda CR-Z



стр. 16

Поборбна информация за разпространението на в. „Живот и Здраве“ по градове, обекти и бройки вижте на интернет адрес: <http://jivotizdrave.bg>



## Поставихме три рекорда по отслабване



Камен Мутафов и Людмил Караянев (първите двама от ляво на дясно) успяват да смъкнат за четири месеца общо 151 кг

## Млякото с какао възстановява мускулите

Учени установиха коя напитка е най-подходяща за възстановяване на мускулите след физически упражнения. Изследване показало, че хладко мляко с какао помага по-бързо от специалните напитки, предназначени за спортисти, тъй като съдържа необходимите за възстановяването на мускулите белтъчини, както и въглехидрати, които осигуря-

ват енергийния запас на мускулната тъкан. Освен това млякото позволява да се попълнят запасите с вода, калций, калий, магнезий и др., които се отгледят заедно с потта при физическо натоварване.

Наскоро австралийски учени доказаха, че употребата на сладко кафе също помага за възстановяването на мускулите.



## Слънцето не е достатъчно за витамин D

Излагането на слънце често не е достатъчно за нормалното производство на витамин D в организма, заявяват американски учени, цитирани от BBC. Лекарите установили, че много хора страдат от недостиг на D-хормон. Всъщност в организма витамин D трябва да се превърна в D-хормон, който е отговорен за жизненоважни процеси. Недостигът му има неблагоприятни последици за здравето. Според изследователите от САЩ наднорменото телно възпрепятства навлизането в кръвта на D-хормона. Друг проблем е, че дори и през лятото, основно по-възрастните не се излагат достатъчно на слънце, поради което е

неправилно да спират приема на D-препарати.

Медиците са категорични, че в сравнение с вниманието, което се отделя на най-популярните витамини - C, A и E, витамин D е силно подценен. А учените тепърва откриват негови много сериозни ползи за здравето. Още през 2008 г. престижното американско списание Proceedings of the National Academy of Sciences разкри, че хората с по-високи нива на витамин D имат по-голям шанс да преживеят рака на дебелото черво, на гърдата и на белите дробове. Изследванията показват, че адекватната дневна доза може да намали наполовина риска от рак на гърдата и на чер-

вата. Витамин D намалява опасността от сърдечни заболявания, диабет и дори от настинка и грип. Но въпреки тези все по-неопровержими доказателства, много хора не получават достатъчно от веществото. Другият проблем е, че при хората над 50 г. бъбречната функция започва естествено да отслабва, а витамин D става активен едва след трансформация в бъбреците, където се превръща в биологично активния D-хормон. Но и за това има решение. Създадени са препарати (напр. Алфа-D-3), които доставят на организма вече активиран витамин D, готов за трансформация от черния дроб в D-хормон.

## Диагнози

### Пазарът е решение



Петър ГАЛЕВ

През последните години се наситихме на всякакъв опити страната ни да се отърве от семашковското здравеопазване. За по-младите ще припомним, че това беше плановата съветска система, която роди вица: "Лечението е успешно, болният почина". Защото в онези времена беше по-важно какво е заложено и отчетено, а не какво е станало реално с пациентите. Тогава наред с броя на печките и тракторите се планираше колко хора на година от кои заболявания трябва и могат да боледуват.

Е, май не можем да се откъснем от това маломислие. Нищо, че уж всички искат. А начинът всъщност е доста прост - въвеждане на допълнителното задължително здравно осигуряване. Само там, където има вложени частни пари, има истински контрол и ефективност. А бъдете сигурни, че частният фонд, в който ще влагаме пари за здраве, няма да плати и една стотинка, ако не е убеден, че разходът е ефективен. Така освен че пазим нашите средства, дисциплинира истински системата. Когато и лекарят, и пациентът знаят, че номерът няма да мине, всеки ще започне да си върши работата по нормалния начин. Както е по напредналия свят, по който често се замечтаваме. Ама там никога не си прави застраховка на колата, ако първо не си е застраховал здравето. И никога освен негово величество пациента в качеството си на данъкоплатец не определя къде да има болница и кой да се лекува в нея. Така трябва да стане и в България. Тогава и лекарите ще имат достойни доходи, ама над масата, и ние като пациенти ще сме сигурни, че сме в центъра на здравеопазването, а не сме статистическа единица от клиничната пътека.

имунитета, заздравява, дезинфектира и лекува инфекции. При това 70% от витамините в него се съхраняват даже при топлинна обработка. Скорошно изследване във Франция показва, че употребата на лук и чесън снижава заболяемостта от рак на гърдата.



Патентован Айурведичен продукт

## N-Ti-Tuss

Биакъв сироп за кашлица

N-Ti-Tuss сироп е уникална комбинация от 7 индийски билки.

ЕКОФАРМ

Айурведична серия

ЕКОФАРМ, 1421 София, бул. "Черни Врх" 14, бл. 3, тел.: 963 15 96; 963 15 97

## Лукът засилва интелекта

Японски учени откриха нови забележителни свойства на лука. Провеждайки изследвания за полезния зеленчук, експертите

стигнаха до удивителни резултати. Оказало се, че лукът е способен да забавя процесите на стареене. Когато попаднат в кръвта, активните серни съединения в състава на дразнещия очите зеленчук благоприятно въздействат на много важни зони. Това подмладява клетките на мозъка, които отговарят за емоциите и паметта.

Преди време стана известно, че лукът не само прибавя пикантен вкус към блюдата, но и укрепва



Интересните здравни новости в [www.health.bg](http://www.health.bg)





## Bugatti си отива с 425 км/ч

Френската автомобилна марка Bugatti планира да отбележи закриването на производството на единствения си в момента модел Veyron с пускането на ограничена прощална версия със свръхмощен двигател. Най-мощният Bugatti в историята на компанията ще бъде снабден с двига-

тел 1200 к.с. Благодарение на намалената с 300 кг маса на автомобила той ще може да вдига 100 км/ч за невероятните 2,2 секунди, а максималната му скорост ще достигне 425 км/ч.

От прощалната версия Bugatti Veyron SuperSport ще бъдат произведени само 30 автомо-

била, всеки от които ще струва 1,8 млн. долара. Очаква се суперколата да се появи на Парижкия автосалон през есента.

Историята на Bugatti е пълна с кризи и възходи. След смъртта на създателя си Еторе Бугати през 1947 г. фирмата запада. През 1998 г. Volkswagen купува марка-

та и още през същата година представя на изложението в Париж първия модел на възродения Bugatti.

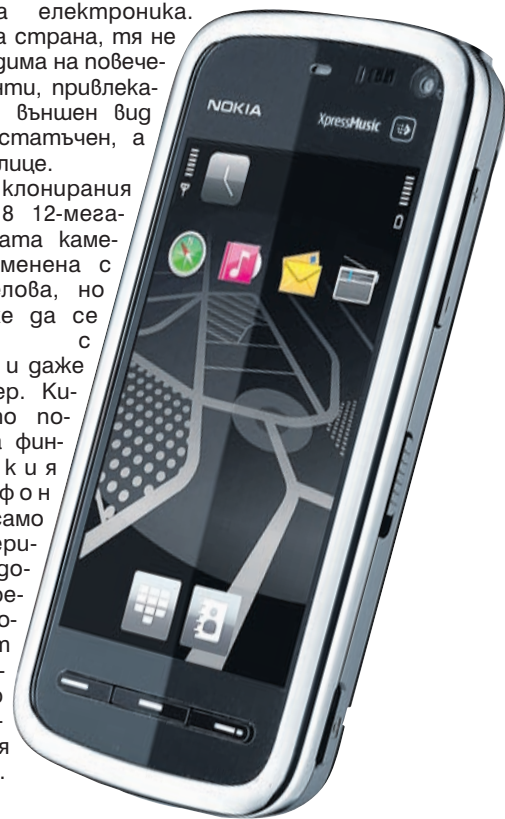
През 2005 г. се появи моделът Bugatti Veyron 16.4, който със своята мощност от 1001 к.с. и максимална скорост 407 км/час е най-бързата серийна кола в света.

## Клонираха Nokia N8, преди да се появи

Докато целият свят със затаен дъх чака представянето на новия флагман на смартфоните Nokia N8, приближените до финландския производител хора продължават активно да подгарят интереса на публиката. Преди броени дни в мрежата бяха публикувани снимки на апарата с корпус в син цвят. Познавачите твърдят, че смартфонът изглежда много стилно. Колкото до цветовете гама, производителите ще се стремят да задоволят и най-капризните вкусове.

Но докато Nokia успее да презентира последния си модел, китайците вече го клонираха. Авторите на ментето са взели от оригинала уникалния и изключително красив дизайн, но не са могли да заимстват мощната електроника. От друга страна, тя не е необходима на повечето клиенти, привлекателният външен вид им е достатъчен, а той е налице.

В клонирания Nokia N8 12-мегапикселовата камера е заменена с 3,2-пикселова, но пък може да се похвали с Bluetooth и даже FM тунер. Китайското подобие на финландския смартфон струва само 105 американски долара, което е около пет пъти по-евтино от оригиналния Nokia N8.



## Полетя самолет с гориво от водорасли

Европейски авиоконструктори показаха, че и техният отрасъл има "зелено" бъдеще. На Берлинския авиосалон във въздуха се вдигна първият в света самолет, зареден с биотопливо от морски водорасли. Екологичното возило е конструирано на основата на неговия четири-местен Diamond DA-42. Както отбелязват инженерите от Европейския аерокосмически концерн (ЕАДС), за да се "озеле-ни" самолетът, не се е наложило да правят никакви изменения в него-

вата конструкция, но те признават, че засега производството му е доста скъпо.

Водораслите се смятат за потенциално перспективна суровина за производството на биогориво, тъй като някои видове съдържат голямо количество петрол, който може да бъде извлечен, преработен и използван за различни цели.

Измервания на изхвърляните в атмосферата газове показват, че биогоривото от водорасли съдържа осем пъти по-малко въглеродороди от

керосина, получен от суров нефт. Освен това се намаляват изхвърляните оксиди на азота и на сярата поради по-ниското съдържание на тези елементи в биогоривото в сравнение с изкопаемост.

"Полетът на нашия лайнер с използване на биологично гориво е първи подобен опит в света и важен етап в изследванията на ЕАДС. Ние ще продължим нашите изследвания в тази област", заяви Жан Боти, главен технически директор на европейския концерн.

## Фотоапарат снима в 3D формат

Японската компания Sony създаде фотоапарат, който може да прави снимки в 3D формат. Новото постижение на високите технологии ще бъде пуснато на пазара през юли.

"Ние сме въодушевени от идеята да пренесем 3D технологията във всеки дом и се надяваме да сме единствените засега, които са способни да направят това", каза един от търговските директори на Sony - Енди Бонсън.

За да се направят снимки с триизмерно изображение, първо обективът се насочва към обекта, след което се прави движение с включен спусък. През това време фотоапаратът прави с ог-

ромна скорост серия снимки, които след това автоматично са наслагват една върху друга.

За гледането на обемните снимки е необходим телевизор от ново поколение, който работи в 3D формат. Стойността на фотоапарата е около \$1000.

На 3D формат вече се предлагат и книжни издания. Неотдавна по щандовете в САЩ беше пуснат юнският брой на списание Playboy, който беше придружен със стереоскопични очила. Само с тяхна помощ читателите можеха да видят "Девојка на месеца". Това е още един подход в битката за купувачи.





## Сезон

Как да си спестим  
стомашни неприятности ▼

## Частните фондове

Права и  
задължения ►

# Менюто от градината предизвиква червата

Защо лятото е любим сезон на разстройствата

Д-р Стамен ИЛИЕВ

**В** чревния ни тракт непрекъснато нещо се случва, при това най-често незабележимо за човека: или възникват възпалителни процеси, или се увеличава броят на патогенните микроорганизми, или се нарушава балансът на микрофлората. Лятният сезон като правило е сериозно предизвикателство за организма ни, дори лекарите имат специален термин "летни разстройства". А главната причина за тях е, че хората, затъжли се за пресни плодове и зеленчуци, се нахвърлят на новата реколта с огромен апетит. Така се получава прекалено рязка промяна в начина на хранене - в организма постъпват прекалено много целулоза и прекалено малко въглехидрати. Резултата го знаем всички.

Следващата прелюдия към летните разстройства са огромните слабителни възможности на плодовете и зеленчуците. Зелето, краставиците, доматиите, сливите, ябълките, когато са в по-големи количества, са природните врагове на запек. Те имат един недостатък - постоянно раздразват лигавицата на червата и в крайна сметка ви гарантират тичането до тоалетната.

Третият опасен фактор са органичните киселини.



За да не се стига до неприятни дискомфортни състояния, летните плодове и зеленчуци трябва да се измиват много внимателно преди консумация

Снимка Рада ПЕТКОВА

*Специалистите не препоръчват през лятото да се минава изцяло на растителна храна*

Поначало те имат полезни свойства, защото успешно се справят с патогенните микроорганизми и по този начин дезинфекцират червата, но в по-големи количества могат да доведат до разстройство. Органичните киселини присъстват във всички растителни храни, но някои градински представители са първенци. Това са киселецът и доматиите. Затова внимавайте с количествата. Четвъртият недос-

татък на лятното меню е недостатъчно измиване на плодовете и зеленчуците. Техните патогенни микроорганизми директно се отправят към червата. Така че трябва да се радваме, ако ни се размине само с краткотрайно разстрой-

ство. От почвата може да се хванат причинителите на много сериозни заболявания.

Като пета причина за летните разстройства се явява не особено грижливото отстраняване на загнилите места в плодовете и зеленчуците. По този начин в червата започват гнилостни и ферментационни процеси, които също могат да причинят неприятности.

От всичко изброено дотук не е трудно човек да се досети какво трябва да прави, за да избегне неприятната ситуация.

Можем да добавим, че специалистите не препоръчват през лятото да се минава изцяло на растителна храна. В менюто ни задължително трябва да присъстват и въглехидрати - хляб, картофи, ориз, макаронени изделия.

Ако все пак не сте успели да избегнете летните разстройства, снабдете се с препарати, които възстановяват чревната микрофлора и ще ви помогнат да се радвате на лятото, а не да го гледате през прозорчето на тоалетната.

www.health.bg

## Зъби



До края на годината ще бъде направено мащабно проучване на оралното здраве на децата. От инициативата ще бъдат обхванати 21 хиляди деца, подбрани на случаен принцип, от три възрастови групи - на 5-6, на 12 и на 18 години. Ще се провери състоянието на техните зъби, венци и меки тъкани в устната кухина. Изследването е част от Националната програма за профилактика на оралните заболявания при децата до 18-годишна възраст.

## Цигари



В магазините, в които се продават цигари, продуктите няма да може да се излагат на външните витрини - това предвиждат промени в Закона за тютюна и тютюневите изделия, внесени от председателя на Комисията по здравеопазване д-р Лъчезар Иванов. Здравни предупредителни надписи ще трябва да се поставят и върху рекламата.

## Здраве през всички сезони

- Възстановява чревната микрофлора при:
  - диария, причинена от антибиотици
  - диария, причинена от вируси и бактерии, особено през пролетно-летния сезон
- Поддържа естествения баланс в чревния тракт при пътуване
- Спомага за укрепване защитните функции на организма



Маркетинг от ЕКОФАРМ,  
1421 София,  
бул. "Черни Врх" 14, бл. 3;  
тел.: 02/ 963 15 96

## Свободен прием

## Доц. д-р Майга Тихолова, гм

Доц. Тихолова е национален консултант по инфекциозни болести към Министерството на здравеопазването, ръководител е на Катедра по инфекциозни болести, паразитология и тропическа медицина в МУ - София. Заема длъжността началник на клиника при Специализирана болница за активно лечение по инфекциозни и паразитни болести "Проф. Иван Киров", София.

Доц. Тихолова има 52 научни публикации, тя е член на Съюза на учените в България и на Научното дружество по инфекциозни болести. Участва в редакционните съвети на редица научни списания.

**Специалистът в областта на инфекциозните заболявания извършва прегледи и консултации с предварително записване на телефон 02/952 26 97 или 0878 98 54 89, а адресът е: гр. София-1431, бул. "Акад. Иван Гешов" № 15, Северен павилион, II етаж.**





# Да се усмихнем широко!

Няколко съвета за здрави и бели зъби

**И**збелването на зъбите, което търси ефекта на искрящо-бялата "хوليوудска" усмивка, има и дефекти. В зависимост от избрания метод на избелване те могат да се крият освен в цената, също и в риска за венците и най-вече за зъбния емайл.

Преди да предприемете нещо по-радикално за блестяща усмивка, можете да положите за зъбите си прости, безвредни и ефикасни грижи.

Първото условие за добрия външен вид на зъбите е много стриктната хигиена. Специалистите подсещат, че напрежният и забързан ритъм на живот постоянно "отхапва" време от необходимите поне три минути два пъти на ден за миене на зъбите.

Почистването с конец и други специални средства за междузъбно-

то пространство също е задължително срещу плаката, която е отлична среда за бактериите. Най-добрият вариант е зъбите да се мият след всяко хранене.

Откажете се от газирани напитки. В тях има разрушаващи зъбния емайл киселини -

**Първото условие за добрия външен вид на зъбите е много стриктната хигиена**

фосфорна, лимонена, ябълкова, винена. Или поне изплаквайте устата си след чаша газирано. Пиенето през сламка предпазва зъбите от тези киселини.

И с портокаловия сок не бива да се прекалява, защото уврежда зъбния емайл. Отдайте предпочитание на чая, който не само не е опасен за емайла, но заздравява зъбите, тъй като съдържа флуорид. Напоследък изс-



Четката за зъби не е достатъчна за постигането на перфектна усмивка. Не бива да се пропускат и други средства за почистване на междузъбното пространство като конец, и вода за изплакване на устата

ледователи посочват зеления чай като особено полезна за зъбите напитка.

Спанахът и другите листни зеленчуци също

са в "приятелското" за зъбите меню - те образуват върху тях невидимо покритие, което ги предпазва от оцветяване и петна. Ябълките и мор-

ковите пък почистват по естествен начин тези петна.

Истинското кисело мляко е отлична профилактика за венците. Ус-

тановено е, че хората, които обичат кисело мляко, страдат по-рядко от заболявания на венците и съответно от загуба на зъби. (ЖЗ)

## Инконтиненцията - проблемът табу

Достъпът до качествени абсорбиращи продукти е от изключителна важност за хората, страдащи от уринарна инконтиненция у нас.

Около това мнение се обединиха участниците в кръглата маса по проблемите на инконтиненцията.

По данни на Асоциацията за хора с проблеми на пикочния мехур, организатор на инициативата, около 42 на сто от българките (или над 900 хил. жени) страдат от някаква форма на инконтиненция. Най-засегнати са тези между 40- и 60-годишна възраст. Около 30 хил. жени страдат от тотална инконтиненция. За всички засегнати от проблема той означава силно влошаване на качеството на живот - намаляване на физическата, социалната и сексуалната активност, на трудоспособността, необходимост от домашни грижи, отрицателно влияние върху психиката. "В същото време далеч не на всички пациенти може да се помогне с хирургическа намеса", каза Людмила Стоянова, председател на асоциацията.

При една от най-разпространените форми на заболяването сред жените - стрес инконтиненцията (изпускане при кихане, кашляне и физически усилия), често пъти хирургическата намеса е нежелателна по финансови причини или поради допълнителни усложнения с възрастта.

Според г-р Валентин Иванов от Първа АГ болница при пластиките, които не се правят, за да се реши този проблем, се наблюдават много рецидиви, както и странични ефекти като ретенция на урината например. По-успешни в това отношение са т.нар. слингови операции (поставяне на лентички под уретрата). "Те обаче са

твърде скъпи за повечето нуждаещи се жени", посочи г-р Иванов.

По думите на проф. Станка Маркова, председател на Българската асоциация на професионалистите по здравни грижи, тежката форма на уринарна инконтиненция е най-честата причина за институционализация, която сама по себе си винаги представлява по-голям разход за бюджета, отколкото осигуряването на условия за такива пациенти да останат в домовете си. Ето защо според проф. Маркова целта на обществото би следвало да бъде да осигури на хората в подобно положение такава подкрепа, която да им позволи да останат в домовете си, а достъпността на абсорбиращи продукти в този случай е решаващ фактор.

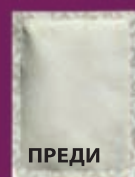
Проф. Маркова даде за пример регула гържави от ЕС, включително от района на Централна и Източна Европа, в които абсорбиращите продукти са част от позитивния списък на съответната страна. Чрез него в тези гържави се реимбурсира разнообразна гама от продукти според вида на инконтиненцията и тежестта на проблема. Председателят на БАПЗГ отправи препоръка здравната каса да финансира по три памперса дневно поне за хората с най-тежка форма на инконтиненция, които в България са около 80 хиляди.

На кръглата маса бяха обсъдени и начините за превенция на този социален проблем. Проф. Митко Цветков, председател на Българското урологично дружество, посочи като рискови фактори бременността и раждането в напреднала възраст, менопаузата, наднорменото тегло, захарния диабет, хормоналния дисбаланс, старостта и мененцията. (ЖЗ)

СИЛАТА НА ПРИРОДАТА И МЪДРОСТТА НА ИЗТОКА  
В ПЪТЯ КЪМ ПРЕЧИСТВАНЕ



**ЕСТЕСТВЕНА ДЕЗИНТОКСИКАЦИЯ НА ТЯЛОТО**  
Релаксиращи детокс пластири за ходила – 20 броя



- Повишават енергията и предотвратяват умората
- Освобождават токсини, складиранни в телесните мазнини и клетки
- Намаляват задръжката на течности в тялото
- Подобряват метаболизма и имунна система
- Намаляват стреса с емисията на негативни йони
- Подпомагат по-доброто кръвообращение
- Облекчават болките в мускулите
- Допринасят за по-добър и качествен сън

Производител:  
Nova Health Products  
Winchester, Великобритания

Официален вносител:  
Вита Фокус България ООД, гр. София 1618, бул. Цар Борис III № 201  
тел: 9816928, моб: 0899 455555, www.vitafocus.net



# Комарите - неизбежните спътници на лятото

Как да се предпазим от гразещите насекоми

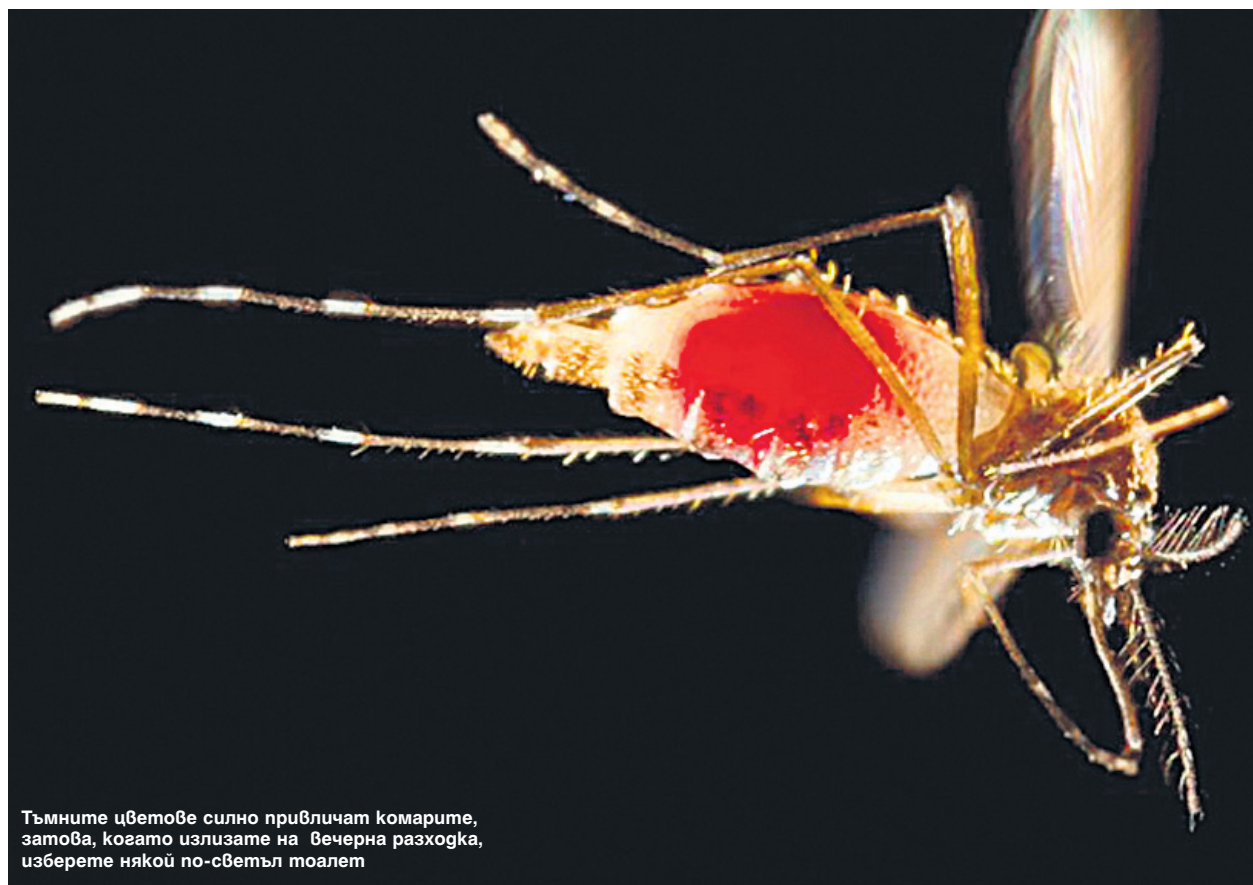
Вася ДЕРМЕНДЖИЕВА

**Л**етните прохладни вечери са истинско удоволствие след дневните горещини, но могат да бъдат съсипани от досадното присъствие на комарите, защото топлото време благоприятства излюпването на милиони ларви от яйцата им.

Комарите имат много слабо зрение, но за сметка на това сетивните им органи са много чувствителни и силно специализирани към ароматни молекули. Хапещите насекоми реагират на въглеродния диоксид, който издишваме, както и на телесната ни миризма. Бактериите върху кожата ни произвеждат нашия индивидуален аромат, който се състои предимно от млечна киселина и амоняк. Много предпочитани са и хората с т.нар. сладка кръв или богата на мазнини и холестерол, както и любители на прекалено много сладки напитки.

За разлика от други насекоми ухапването от комари е незабележимо и безболезнено. Това се дължи на факта, че в слюнката на комарите се съдържа вещество, което има локално обезболяващо действие. Освен това те отделят отрова, която пречи на съсирването на кръвта и предизвиква разнемване на кръвоносния съд, така че насекомото да може да смуче възможно най-много.

При ухапване чесането не помага, а дори може да навреди и да предизвика възпаление. Това, което е достатъчно за третиране на ужилване-



Тъмните цветове силно привличат комарите, затова, когато излизате на вечерна разходка, изберете някой по-светъл тоалет

то, е охлаждане му и намазване с противовазпалителен гел или крем с охлаждащ ефект.

Когато обаче мястото на ужилване се подуе много бързо и се увеличи, може да е настъпило възпаление или алергия. При алергии подутината е под формата на мехур, изпълнен с водниста течност. В повечето случаи това е безобидно, но много мъчително за засегнатите. Те дори не могат да спят, а на следващия ден се чувстват отпаднали. Въпреки това чувствителността към комари е далеч не толкова опасна в сравнение с

*Свръхчувствителните деца са застрашени от алергични реакции както при ухапване, така и при прилагане на репеленти*

алергията към отровата на пчели и оси.

Комарите са преносители на различни видове болестотворни организми, но опасност от заразяване със сериозни заболявания като СПИН или хепатит не съществува.

Една от най-широко разпространените болести, чиито причинители са комарите, е малария-

та. У нас често се диагностицират случаи на малария, внесени от ендемични страни. През 2009 г. са регистрирани 8 случая, като 2 от тях завършват летално.

Какво можем да направим, за да предотвратим ухапването от досадните насекоми? Носенето на по-светли дрехи, които да покриват по-голямата част от тялото през вечерните часове, е предпочитано, тъй като тъмните цветове са много атрактивни за комарите. Мрежата на прозореца,

както и използването на масла за мазане от кедър, евкалипт или цитрусови плодове също биха помогнали да ограничим достъпа на комарите в стаята. Но за да може тези масла да са наистина ефективни, концентрацията им трябва да е толкова висока, че трудно се понася от човек. Тестове са доказали, че ефективността на дозаторите, включени в електрическите контакти, също не е голяма.

**Най-добрият начин за защита е използване-**

то на репеленти под формата на спрей или лосион, нанесени върху кожата или импрегнирани върху дрехите. Проблемът при използването им е тяхната токсичност, тъй като в по-големи концентрации, преминавайки от кожата в кръвта, могат да предизвикат алергия и да бъдат невротоксични. Особено нежелано е едновременно използване на средства срещу комари със слънцезащитни лосиони, тъй като последните правят кожата по-пропусклива.

Внимателно и пестеливо използвани, тези препарати могат да бъдат прилагани при деца над 3-годишна възраст, но трябва да се внимава репелентът да не попадне в устата или очите им. Затова се препоръчват етеричните масла (от лавандула например). Спрейовите, изпарителите или ароматизиращите спирали пък могат да раздразнят дихателните пътища.

Тъй като ухапването от комари в повечето случаи е безвредно, невинаги е нужно да се използват гореспоменатите препарати. Достатъчно е да покрием леглото на детето с мрежа против комари през нощта или да го облеем в лека, но по-затворени дрехи.

Не бива да забравяме, разбира се, че свръхчувствителните деца са застрашени от алергични реакции както при ухапване, така и при прилагане на репеленти.

## ИП за специализирана медицинска помощ „Международна онкологична диагностика и лечение“

София, ул. "Искър" № 22, партер, каб. 4

Ние предлагаме високкоквалифицирано мнение на български и чуждестранни онколози

### 1. ПЪРВИЧНА ОНКОЛОГИЧНА ДИАГНОСТИКА

- Клиничен онкологичен преглед
- Цитологично или хистологично изследване и диагноза
- Имунохистохимично изследване на тумори
- Назначаване на химио- и/или лъчетерапевтична схема

### 2. ВТОРО МНЕНИЕ ПРИ ОНКОЛОГИЧНИ СЛУЧАИ

- Ракът е победим, ако потърсите второто мнение навреме.
- Второ мнение се налага за прецизиране на първичната морфологична диагноза и терапевтичното поведение. То включва:
  - консултации от български онкопатолози и онколози;
  - консултации с чуждестранни специалисти.

**Работно време:** от понеделник до петък, от 14:00 до 16:30 часа

**За контакт:** секретар - г-ца Боряна Еремиева - сутрин от 09:00 до 13:00 часа на тел.: 931 83 28; 832 81 25; следобед от 14:00 до 16:30 часа на моб. тел. 0885 01 04 05. Управител - акад. проф. д-р Григор Велев (тел. 0888 20 25 60); гл. консултант доц. д-р Маргарита Каменова (тел. 0888 24 01 88).

**E-mail:** modl@abv.bg

Мускулната и ставна болка е **силен противник**

Ефективното решение се казва -

**NeOx**

Отново се движих!

Аптека Ерикс

Аптека Ерикс серия

www.erixpharm.bg



# Комисия ще контролира фондовете

Пациентите ще могат да сменят осигурителя си, ако не са доволни от него

В продължение на повече от два месеца вестник "Живот и Здраве" ви информира за всички аспекти от предстоящото въвеждане на допълнителното задължително здравно осигуряване. Здравните фондове също ще имат своята отговорност да представят пред обществото намеренията и възможностите си. Защото хората трябва да са убедени в предимствата на новия модел, преди да бъдат задължени да изберат допълнителен фонд. В днешния текст вносителят на закона за допълнителното задължително здравно осигуряване д-р Лъчезар Иванов, зам.-председател на Народното събрание и ръководител на Парламентарната комисия по здравеопазване, разяснява как ще можем да отстаиваме правата си като клиенти на частните фондове.

Здравната осигуровка по реда на бъдещия закон за допълнителното задължително здравно осигуряване всъщност е един двустранен договор между гражданина и съответния фонд. В този договор всяка от страните има своите права и задължения, които са гарантирани не само от конкретния закон, но и от общото законодателство на Република България. Най-общо казано, осигуреният се задължава да плаща в срок определената месечна сума, както и да се явява на профилактич-

ните прегледи, определени от фонда. От своя страна осигурителят трябва да предоставя в пълен обем и навреме всички посочени в осигурителния пакет здравни услуги.

Комисията по финансов надзор (КФН) ще е натоварена със задължението да проверява пос-



Д-р Лъчезар Иванов

тоянно дали фондовете изпълняват добросъвестно поетите ангажменти към своите пациенти. В мнозинството от случаите дори няма да е необходимо гражданите да сигнализират за евентуални нарушения, защото КФН ще се самосезира. Разбира се, всеки недоволен пациент ще може да подава оплаквания, жалби и искания към своя фонд и към контролните институции. Гражданите ще имат свободата да сменят своя допълнителен здравноосигурителен фонд, както в момента имат правото да сменят през определен период личните си лекари. Затова фондовете ще са мотивирани да полагат

**Във водещите държави хората първо си плащат здравната осигуровка и след това разпределят станалите средства**

усилия за задържането на своите пациенти и привличането на нови осигурени. Именно конкуренцията и многообразието на пазара на здравните услуги ще е основната гаранция за качество. Вече няма да има монополист, от който хората да не могат да се откъснат. При доказано неизпълнение на ангажиментите от страна на даден фонд хората ще могат да пледират включително и за финан-

сови компенсации. Но едвали някой ще си позволи системно да нарушава правата на пациентите, защото така рискува да му бъде отнет лицензът.

При изграждането на законодателството за здравните фондове следвали някои от успешните европейски модели, например холандския. Но никой модел не може да работи ефективно, ако ние като общество и като отделни негови членове не осъзнаем, че най-важно е да сме подсилили своето здраве. Не случайно във водещите държави по света хората първо си плащат здравната застраховка или осигуровка и след това разпределят за всички други нужди останалите средства. Докато у нас все още около 1 млн. и 200 хиляди души не плащат за здравето си. При това не става въпрос само за социално слаби. Напротив, значителна част от неплащащите просто се опитват да се измъкнат и да ползват здравни услуги на гърба на съвестните граждани. Това застрашава солидарния модел на здравното осигуряване. При въвеждането на допълнителното здравно осигуряване възможностите за недобросъвестно поведение по отношение на здравните плащания ще бъдат сериозно ограничени. Само тогава здравната система ще може да генерира необходимите средства за качествена диагностика, профилактика, лечение и рехабилитация.

## Парите за здраве да излязат от БНБ

Д-р Димитър ЛЕНКОВ,  
главен секретар  
на Българския лекарски съюз



Ако за миналата година в бюджета на НЗОК парите за болнична помощ бяха 930 млн. лв., за тази година те са около 730 млн. лв. Т.е. касата трябва да се вмести с плащанията в тази сума, но на езика на хората това означава понижаване на качеството на медицинското обслужване, което те получават. А пари по принцип има, но те са част от консолидирания бюджет на държавата според промените в закона, които бяха приети. Никъде в Европа няма такова чудо - пари за здравни вноски да отиват в националната банка. Бюджетът на НЗОК трябва да е абсолютно отделен и да не може финансовият министър да си позволява да взема пари, събрани от здравни вноски, и да ги употребява за други цели. БЛС непрекъснато настоява за връщане на парите на хората в здравния фонд, за да не говорим, че не стигат направления, че болниците трябва да работят с делегирани бюджети. Това е другият абсурд на ситуацията, защото не може да се прави регулация на болните хора. На срещата, която имахме с директора на касата д-р Нешева, разбрахме, че бюджетите се правят на база на това колко пациенти няколко години назад са били лекувани в дадено лечебно заведение. Но понякога обикновената статистика може да ни изиграе лоша шега. Ако се появят епидемия или повече заболявания през летния сезон, една болница ще трябва да приема повече пациенти. Делегираният бюджет не е правилната мярка. Би трябвало едно лечебно заведение да има право да приема колкото е необходимо. Според Националния рамков договор колкото се изработи, толкова и касата трябва да му

заплати. Сега са забавени и плащанията - има дължими суми на болниците още от март... Това ще доведе до невъзможност на лечебните заведения да продължат да работят и те ще затворят някои отделения. Например болницата в Ар-

дино вече работи само със спешния кабинет и диагностичния блок. Чувам се, че редица болници ще започнат да пускат персонала в отпуск за летния период. Тук се крие заплахата не само за голямо социално напрежение, но и за влошаване на здравето на нацията като цяло, което е свързано и с националната ни сигурност. Лекарският съюз алармира за тези неща и въпреки че имаме уверенията на д-р Нели Нешева, че за април и май болниците ще получат на 100 процента изработеното, ние, българските лекари, не искаме да носим отговорност за това, което ще стане. Трябва на широката общественост в България ясно да се каже, че ако отидат в някоя болница и откажат да ги приемат, лекарите няма да носят отговорност, защото няма пари, с които да ги лекуват. Нека управляващите институции да обяснят на хората защо сме в такова състояние, при положение че около 830 милиона лева от бюджета на НЗОК, които са събрани за разплащане за здравни услуги, стоят във фискалния резерв на БНБ по нареждане на финансовия министър Симеон Дянков. Това е нарушение на финансовата дисциплина. С пари, събрани за здравни услуги, не може да се разплаща абсолютно нищо друго.

**Връща естествения ритъм**  
За да тръгне всичко отново по ноти

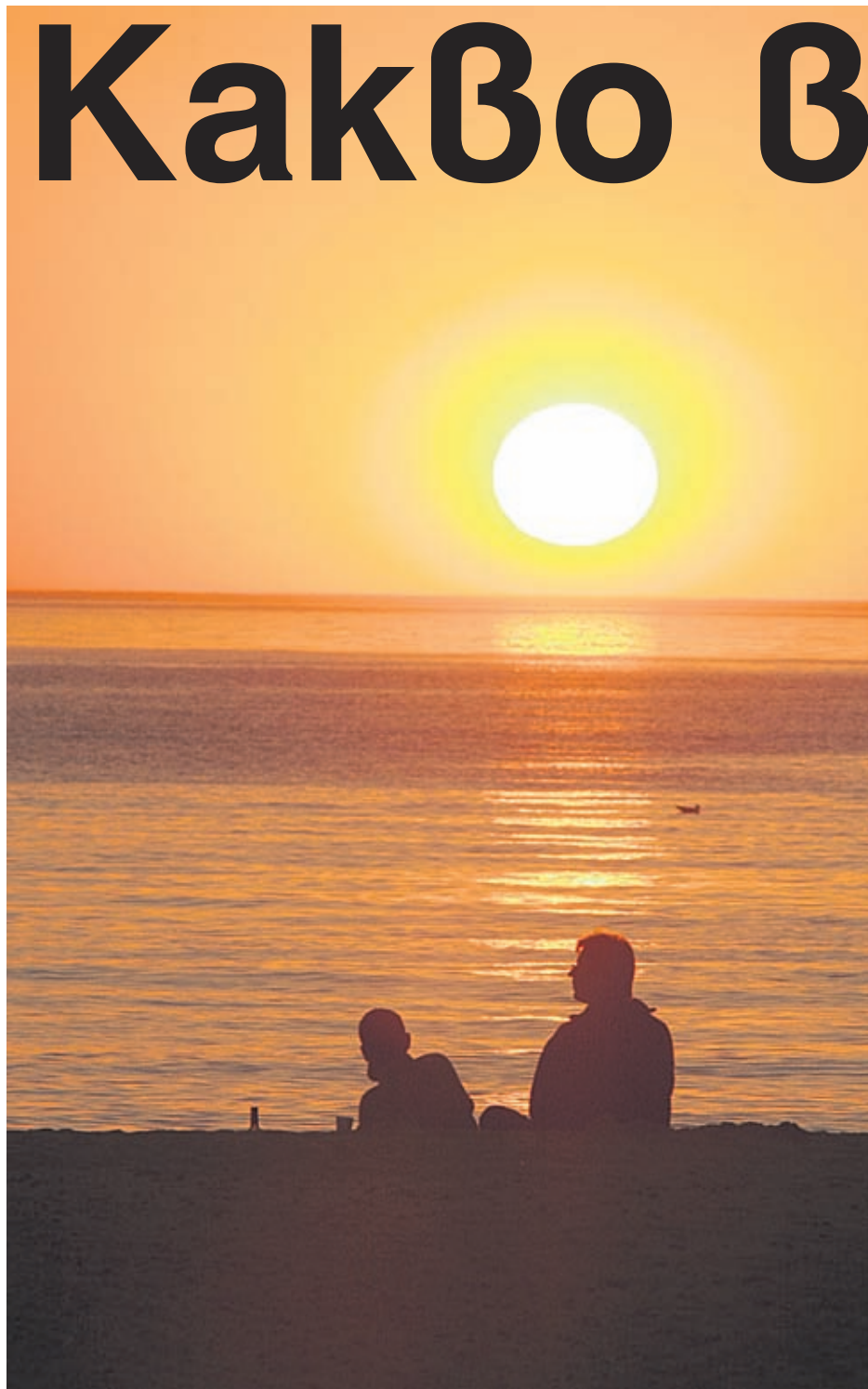
**Се-Лакс**  
при запек

Натурален лаксативен сироп с екстракт от смокиня и сена

**Ecopharm**  
www.ecopharm.bg



# Какво Вещтае Слънцето



Навременното информиране за предстоящите метеорологични условия вещтае приятна и безаварийна отпусква  
Снимка Кирил КОНСТАНТИНОВ

■ Горещите вълни взимат повече жертви всяка година, отколкото торнадото, наводненията и ураганите заедно

Мирослава КИРИЛОВА

В един от горещите дни, когато температурата надвишаваше 32 градуса, екипът на вестник "Живот и Здраве" се срещна с н.с. Анна Братоева от Националния институт по метеорология и хидрология към БАН, която ни въведе в така актуалната тема за времето.

Започнахме разговора с причините за необичайните за сезона жеги. Оказа се, че над България е минала гореща вълна, която обаче постепенно стихва. "Проблемът с горещите вълни беше повече или по-малко в сянка и се считаше основно като проблем на някои средиземноморски страни като Гърция. Но вследствие на тенденцията за затопляне на климата през 2003 г. рекордна гореща вълна отне живота на 35 000 души в Европа. Само във Франция жертвите са 14 802", узнахме от Братоева.

Анна Братоева ни обясни: "Горещите вълни най-често се наблюдават

през юли и август, когато има много силна инсолация. Това означава приход на слънчева радиация. Рядко се появява такава вълна през юни, както беше тази година". Въпреки че на горещите вълни рядко е обръщано подобаващо внимание, те взимат повече човешки жертви всяка година, отколкото торнадото, наводненията и ураганите заедно. Поразени са основно възрастните, децата и хронично болните.

Горещата вълна през 2007 г. у нас е продължила почти два месеца. През най-горещия ден, 24 юли, температурите в почти цяла България са надвишили 40 градуса, до 43,7 в Русе. Неприятното е, че честотата на това явление се увеличава. "Как обаче оцеляхме и защо в България няма починали 14 хиляди души? Причината е, че въпреки неимоверните жеги през деня нощем условията стават до 90% комфортни. Хубавото е, че нямаме толкова висока влажност както на тропиците.



Реално хората променят климата на мястото, където живеят

Но горещите вълни не са изключение за страната ни."

От разговора ни стана ясно, че усещането за времето от хората е едно, а в действителност реалните му показатели са други. "Човек се намира под комплексното въздействие на времето. Високата температура сама по себе си не е единственият фактор, който му влияе. Това, което определя комфорта на хората, е комплекс от всички метеорологични фактори, които водят до изменение в процеса на топлообмен: температура, влага, вятър и слънчева радиация. Когато е много горещо, влагата е ниска, човек се поти, но той понася по-леко тези условия. Докато при високи температури и висока влага налягането на водните пари във въздушното пространство

## 10 „горещи“ въпроса

Слънцето пече все по-силно, градусите се покачват всеки ден. Лятото приближава, а хората започват да мечтаят за море и почивка. Но запитвали ли сте се какво всъщност знаете за слънцето и последиците от парещите му лъчи?

Предлагаме ви прости обяснения на 10 въпроса, засягащи вашата кожа и летния ви комфорт:

### Как слънцето изгаря кожата?

Ултравиолетовите лъчи проникват през кожата и унищожават клетките, които обикновено помагат за образуването на нова кожа. UVA може да достигнат по-дълбоко в епидермиса, но и двата вида лъчения - UVA и UVB, са опасни за кожата.

### Защо изгорялата кожа почервява?

За да възстановят уврежданията и да премахнат мъртвите клетки, кръвоносните съдове се разширяват и по този начин притока на кръв се увеличава в засегнатите участъци. Допълнителната кръв предизвиква червения цвят и топлината.

### Какво причинява паренето и сърбежа на изгорялата кожа?

Увредените клетки "изпращат" сигнали до мозъка, че са наранени, и активират рецепторите за болка, което прави кожата чувствителна на допир.

### Защо кожата хваща загар?

Като реакция на UV лъчите, които изгарят вътрешния слой на кожата, тялото произвежда повече меланин, което води до потъмняване на епидермиса. Пигментите абсорбират вредната слънчева радиация и пред-



Слънцезащитните кремове са най-добрият приятел на кожата по време на летните месеци

пазват клетките от трайни увреждания. Повечето хора не почерняват след един ден на плажа, защото организмът се нуждае от повече време, за да произведе допълнително меланин.

### Как действат слънцезащитните продукти?

Най-ефективните защитни продукти предпазват и от двата вида лъчение (UVA и UVB). Те или абсорбират вредните частици по химичен път, или ги отблъскват от повърхността на тялото.

### Млеката със защитен фактор SPF 30 два пъти по-добри ли са от SPF 15?

Не съвсем. Факторът показва колко време може да се стои на слънце, преди кожата да изгори. SPF 2 позволява два пъти повече време, отколкото без никакви продукти. SPF 30 осигурява 30 минути над естествена защита и отразява 97% от лъчите, а SPF 15 - 93%.

### Защо е по-вероятно да изгорим на плажа?

Слънчевите лъчи се отразяват от пясъка и водата. Има и други фактори - ултравиолетовото лъчение е най-силно през лятото. Дори в облачен ден 80% от лъчите достигат земната повърхност.

### Лекото почервяване не е опасно, нали?

Грешно. Излагането на вредните лъчи може да предизвика клетъчни мутации и рак. Образуването на мехури вследствие на изгаряне в детска възраст и в младежките години увеличава риска от кожен рак, тъй като меланомата има повече време да се формира.

Другите неприятни последици са бръчките, втвърдяването на кожата, кафявите петна и катарактата.

### Кой е най-добрият начин за третиране на изгаряне?

Може да е необходим цял ден, преди да се разкрият пълните щети. Аспиринът може да забави ранната поява на почервяването. Пийте вода. Изгарянията 2-ра и 3-та степен могат да се облекчават с хладки бани, овлажнителни (алое вера) и др. Ако се появят симптоми като главоболие, треска или легени тръпки, трябва да се потърси лекарска помощ.

**И запомнете - лятната почивка не е състезание за най-хубав тен. За да не развалите ваканцията си, вземете предпазни мерки, с които да защитите кожата си от вредното действие на слънцето.**



# а броя ьнцето

нство пречи на отделянето на влага от организма. Той пак се поти, но за това изразходва много повече енергия и усилия, което води до топлинен стрес. Ако пък е горещо и има вятър, той отнема част от нашата енергия и ние не усещаме горещината такава, каквато е. В други случаи е горещо, тихо и с висока влага - тогава нивото на топлинния стрес е много високо."

Според събеседничката ни изключително важно е обществото да се информира навреме за предстоящите метеорологични условия. "По света съществуват съответни органи, които следят за поддържането на комфортна работна среда, както и да няма вредни въздействия. Но нашата задача е да можем да информираме населението

за това какво го очаква, като излезе навън. Там не можем да сложим климатик."

Проблемът в големите градове, където живеят над 50% от населението, е още по-тежък. "В София например имаме допълнително топлинно излъчване от сгради, автомобили, от всякакъв вид човешка дейност, свързана с отделяне на енергия. Реално хората променят климата на мястото, където живеят. В резултат над града се образува един купол от въздух, който променя климатичните условия. Ето защо ние сериозно трябва да се замислим какво правим в своите местообитания" - апелира Анна Братоева.

Нямаше как да не стане дума и за глобалното затопляне. "Аз лично не смятам, че човешката

дейност е основният фактор за наблюдаваните през годините колебания. Много учени в света напоследък говорят за това, че вместо затопляне може да се получи захлаждане. Аз съм привърженик на това, че съществуват дългопериодични колебания, които не са изцяло изучени. Природните явления са извън нашия контрол, но ние живеем в зони, на които влияем. Ето защо трябва да се минимизира човешкото вредно въздействие. Същевременно съм противник на това "кръстоносно движение", което (не мога да се отърва от това чувство, че) поддържа финансови интереси. Трябва да се намери баланс между човешката дейност и съхранението на природата" - каза в заключение Анна Братоева.

## Анкета

- **Знаете ли, че това лято се очертава да бъде най-горещото от много години насам?**
- **Мислите ли вече какви начини ще използвате, за да се предпазите от слънчевите лъчи?**



**Наталия Финашкова, 24 години**

- Рекордните температурни аномалии както през лятото, така и през зимата, като че ли започнаха да стават нещо съвсем обичайно в световен мащаб. Подобни прогнози вече спряха да ме изненадват.

- С тъмни очила, крем с висок слънцезащитен фактор и много студени напитки.



**Красимир Борисов, 38 години**

- Да, синоптиците не спират да предупреждават за горещините, които се очертават. Явно пак ще има много дни с по 35-40 градуса.

- Ще стоя в прохладни помещения, където работят климатици. Знам, че тези уреди понякога правят големи поразии и водят до неприятни схващания и настинки, но няма как. Има дни, в които горещината просто не се понася без тях.



**Нели Куцалова, 50 години**

- От време на време чувам по телевизията да казват, че това лято температурите ще са рекордно високи, но ми е трудно да си представя колко по-топло може да стане от адската жегата, която ни сполетя миналия август.

- Най-вече ще се опитвам да не излизам навън в часовете, когато е най-горещо, като например по обедно време. Освен това ще пия повече течности и ще избягвам носенето на тъмни дрехи.



**Тодор Пунчев, 27 години**

- И това ли? Всяко лято е най-горещото от много години насам. Глобалното затопляне просто си казва думата. Дано само да не са много дните с по 39-40 градуса, защото при такава жегата е доста трудно да свършиш каквото и да било.

- Ако ми се удаде възможност, смятам да се спасявам от жегите по възможно най-приятния начин - или на хлад в планината, или на шезлонг на брега на морето.



**Блага Илиева, 35 години**

- Жегите у нас винаги са били много тежки, така че ние по презумпция си очакваме всяко лято да бъде с високи температури. Явно и лято 2010 няма да е изключение.

- Със съответните слънцезащитни продукти, защото слънчевите лъчи, особено в градски условия, могат да бъдат изключително опасни.

## Лятото налага засилена хигиена



Редовният душ носи прохлада и премахва вредните бактерии

**Йовка НИКОЛОВА, Брюксел**

Промените в климата може да се превърнат в основното здравно предизвикателство пред човечеството през XXI век. Природни катаклизми и заразни болести, непознати досега за умерените ширини, ще станат чест спътник на европейците. За това предупреждава Научният консултативен съветът към Европейската комисия, обединяващ учени от 27-те страни членки на ЕС.

Според експертите бедствия като горещи вълни, наводнения и суши, наред с множество инфекциозни болести, ще мъчат европейците в резултат на затоплянето на планетата.

Основната опасност ще идва от разпространението и възпроизвеждането на бактерии и вируси, характерни до момента за екваториалните зони. Учените смятат, че заболявания като енцефалит, нилска треска, чикунгуния (вирусна инфекция, пренасяна от тропическите комари), хеморагична треска, както и болести, пренасяни от гризачи, все по-често ще спътстват живота в Европа. Еколозите са категорични, че Южна Европа ще бъде силно засегната от засушаване, докато северните райони ще пострадат от наводнения. Във всеки случай повишаването на температурите ще увеличи популацията на гризачи, комари и други насекоми, които са основните преносители на инфекции.

Занапред няма да е разумно да се смята, че Европа е предпазена от някои инфекциозни болести - вече всичко е възможно, предупреждават учените.

Рекордните жегите в Русия и Румъния миналото лято се смятат за най-вероятната причина за епидемичното разпространение на нилската треска там. Хора, коне, овце и птици бяха засегнати от заболяването и в Северна Италия, Унгария и Австрия, предизвиквайки слабо изразени менингити сред хората през 2008 г. Силно влияещата се от атмосферните условия популация на полската мишка също представлява опасност за разпространението на хантавирусите, чийто единствен преносител са гризачите. Установява се и все по-категорична връзка между затоплянето и активността на кърлежите, които са преносители на марсилската треска и лаймската болест. За последните 7 г. в Европа са регистрирани 157 000 случая на марсилска треска, като се забелязва, че кърлежите успяват да оцелеят на все по-високи надморски височини.

Поради климатичните изменения учените препоръчват засилване на наблюдението върху преносителите на най-разпространените вируси, анализването на случаи в нови за определени заболявания територии, събирането на повече данни от епидемиологичен характер, както и по-засилен контрол върху дивите животни, включително тези в крайградските зони като лисици, прилепи и глигани.

Повишената опасност от различни инфекциозни заболявания заради високите температури може да бъде балансирана от по-стриктна лична и обществена хигиена. Освен това ранното търсене на медицинска помощ при съмнителни признаци, прилагането на ваксини и укрепването на имунитета са сериозни предпазващи фактори.



Патентован Алергичен продукт



Само 2 капсули след хранене

**COMFORTEX®**

премахва чувството  
на подуване и тежест  
в стомаха.





# Лечението в чужбина става достъпно

Здравните министри от ЕС приеха нов ред за правата на болните, избрали лекар зад граница

Йовка НИКОЛОВА  
Брюксел

**Е**вропейските граждани са на път да получат право да се лекуват в коя да е от страните членки, като разходите им бъдат възмездявани от здравните каси в държавата, в която се осигуряват. Това се предвижда в проект за европейска директива, който беше одобрен от здравните министри на общността на последното им заседание в Люксембург.

Условието е пациентите да са здравноосигурени в собствената си страна, а възстановяването на заплатените от тях разходи в чужбина ще е в размер, ненадвишаващ сумата, предвидена за същото лечение в държавата, в която се осигуряват. Единственото изключение са пенсионерите. Ако живеят в чужбина, здравните грижи ще са за сметка на страната, в която са избрали да се лекуват. А ако се върнат в родината си, тя ще им възстанови разходите.

Директивата улеснява достъпа до високоефективна медицинска помощ извън известните досега случаи, покривани от Европейската здравноосигурителна карта за спешно лечение в чужбина. Обхващат се консул-



Държавите членки на ЕС ще бъдат задължени да гарантират на чуждите граждани същото по качество лечение като на собствените си  
Снимка Рага ПЕТКОВА

тации със специалисти, изследвания, интервенции и всички етапи от болничното и извънболничното лечение. Изключения са само заболяванията, изискващи дълъг болничен престой, и трансплантацията на органи. Няма да се приемат за осребряване и фактури за извънболнична помощ, за очила и ортодонтоко лечение. В същото време обаче, ако се докаже, че рехабилитацията или физиотерапията

*След окончателното приемане на закона държавите членки ще имат до 24 месеца да въведат в сила новата система*

намаляват вероятността от хронично повтаряне на болестта, ще се допуска предлагането и на пакетни предложения за лечение, в които те са включени. Паричните трансфери ще стават чрез Централната кли-

рингова къща, като касата или фондът първо ще предупреждават клиниката, предпочетена от пациента, че одобряват направения разход, и едва тогава ще ѝ се издължават.

В 27-те страни ще се изградят центрове, които ще консултират желаещите да се лекуват чужденци за качеството и безопасността на предлаганите здравни грижи, за да могат пациентите да преценят дали да поемат риска да пътуват зад граница.

След окончателното приемане на закона, което вероятно ще стане до края на годината, държавите членки ще имат до 24 месеца да въведат в сила новата система. Тя ще има възпиращ ефект за гражданите на по-бедните европейски държави заради разликите в стандарта на живот и в цените на здравните услуги. Голям брой пациенти просто няма да могат да си позволят да заплатят по-скъпото лечение в чужбина предвид по-малката сума, която впоследствие ще им възстановят в родината. И обратно, гражданите от държавите с висок стандарт ще могат да се лекуват сравнително по-евтино в по-бедни страни с добро качество на здравната помощ. Това може да доведе до "задръстване" на здравните заведения в

тези държави, където броят на медицинския персонал и на болничните легла може да се окаже недостатъчен. Държавите членки ще бъдат задължени да гарантират на чуждите граждани същото по качество лечение като на собствените си и болните чужденци няма да заплащат повече от местните пациенти за един и същ вид консултации и манипулации.

Брюксел обаче успокоява, че движението на пациентите ще остане в рамките на нормалното. Като държавите, които не желаят "изтичане" на пациенти, ще трябва да повишат качеството на здравеопазването си. А за страните, които заради ниските цени и умел персонал привличат повече пациенти, това е добър доход, който може отново да се вложи в здравеопазването.

Сега директивата трябва да спечели подкрепата на парламента, откъдето вече обявиха, че в настоящия ѝ вариант тя не е достатъчно отворена към нуждите на пациентите. "Искам повече равенство и повече справедливост за пациентите в зависимост от медицинските им нужди, а не от финансовите им възможности", заяви френската евродепутатка Франсоаз Гросетет, която подготвя позицията на парламента.

## Любопитно

### Заблуди



Представата, която хората имат за своите тела, е доста изкривена. Според британски учени образът на тялото, който се прожектира в мозъка, когато се погледнем в огледалото, е "силно изкривен" и може да е до 2/3 по-голям от действителността. Това откритие би обяснило защо дори слабите жени често се мислят за дебели.

### Внимание



Американски професори предупреждават, че суперхраните, които диетолозите приветстват заради техните качества, понякога могат да бъдат опасни за здравето. Препоръчително е грейфрутите, соята, лютивите чушки и мазните риби да се консумират с мярка - особено от хора, които наскоро са прекарвали инфаркт.

### Карриери



Специалисти от Университета в Манчестър оповестиха кои са най-вредните професии в света. Като взели предвид фактори като стреса на работното място, честотата на сърдечните удари, разводите и алкохолните зависимости сред хората от различни професии, учените установили, че най-застрашени са миньорите, полицаите, строителите и журналистите.

**Sargenor**

Нагвий умората!

3x1 на ден

Есopharm

За повече информация:

ЕКОФАРМ ЕООД 1421 София  
бул. Черни връх № 14 61.3  
тел. 963 15 96; 963 15 97  
факс: 963 15 61

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



# Черешка за здраве и красота

Сладките плодове чистят токсини и мазнини

Тина БОГОМИЛОВА

**М**ънички сърчица, черешките се появяват на трапезата ни в началото на лятото. Наричат ги "плодове на любовта" заради формата и цвета им.

Избрани са от Бога и обичани от самотивите.

Въпреки че при появяването им на сергии през последните години черешите ни излизат по-скоро златни и солени, отколкото сладки и червени.

Познати са повече от хиляда сортове череша. Преди векове римляните са ги пренесли от Мала Азия на богаташките си трапези. Имало обичай само високопоставени и почитани гости да се черпят с дребния плод.

По-късно френските кавалери окачвали черешки на вратите на по-срамежливите дами, за да покажат любовта си.

Вкусните плодове са богати на провитами А, витамините от група В, витамин С и Р, желязо, калий, натрий, магнезий, калций и фосфор.



Черешите изобилстват от полезни за човешкото здраве съставки като витамини, желязо, магнезий, калций, фосфор и др.

Черешите активират обмяната на веществата, подобряват апетита, работата на мозъка и укрепват организма.

Честото им хапване

намалява теглото, холестерола и високото кръвно.

Благодарение на съдържащите се в тях биологично активни веще-

ват желязо при анемия. Те са полезни още при болки в ставите, артрит, подагра, ревматизъм.

В черешите има много целулоза, която подобрява перисталтиката. Фруктозата пък бавно се разгражда в кръвта и помага при диабет.

Но ако имате проблеми със стомаха, не трябва да прекалявате с количествата, защото ще се подуе и често ще отскачате до тоалетната.

Черешката е плод и за красота, тъй като е богата на антиоксиданти. Полезна е за кожата и дори я предпазва от ултравиолетовите лъчи.

*Шепа червени сърчица ни прави по-здрави, красиви и усмихнати*

Ако искате да се отървете от килца и токсини, хрупайте череша. Има си и черешова диета с различни варианти. Една от тях е 5 дни, след които може да свалите 5 килограма. Преди това обаче трябва да се уверите, че здравословното ви състояние позволява такава ди-

ета. Дори и да не издържите пет дни, може да се прочистите за ден-два с килограм и половина плодове на ден. Добре е да пиете поне литър и половина вода, избягвайте кафе, алкохол и цигари, разхождайте се и спортувайте.

Сокът от череша подобрява храносмилането, притежава тонизиращи свойства, полезен е при ревматични заболявания. Обикновено с лечебна цел се пие по една чаена чаша сок от череша три пъти на ден преди ядене. Не само плодовете, но и отвара от дръжките на череша е лек при заболявания на сърцето. Кората на дивата череша е широко използвана при приготвянето на сироп против кашлица.

Сокът от череша съдейства за бързото възстановяване на организма след голямо физическо натоварване. Черешовият сок ще ви тонизира след спортни занимания.

Шепа червени сърчица ни прави по-здрави, красиви и усмихнати. Любовните плодчета ни помагат да спим през нощта и да сме свежи през деня.

## Кои места крият риск за здравето?

Кортни Смит от списание *Prevention* обяснява защо някои места в заобикалящата среда, например в самолета или собствената ви баня, могат да крият рискове за здравето. Къде е най-неподходящото място:

### Да държите четката за зъби...

До мивката в банята. Самата мивка е безопасна, но тя често е близо до тоалетната чиния, по която се развядат милиони микроби. Всеки път когато пускате водата, те попадат върху пода, мивката и дори по четката за зъби. Най-добре е да държите четката в затворено отделение в шкафа в банята.

### Да заспите...

Под купица одеяла. Естественото падане на вътрешната температура на тялото през нощта предизвиква сънливост. Според специалистите прекаленото затопляне пречи на съня и за да спите спокойно, тялото трябва да излъчва топлината през ръцете и стъпалата.

### Да оставите чантата си...

На кухненския плот. Установено е, че на дъното на дамската чанта виреят стотици хиляди бактерии, а при някои тестове са открити и фекални бактерии. Чантите често попадат на мръсни места - на пода на автобуса, под масата в ресторанта, дори на пода на обществения тоалетна.

Слагайте чантата си в шкаф или на стола, само не в където готвите и се храните.

### Да съхранявате лекарства...

В шкафа в банята. Понякога температурата от парата в банята се вдига над допустимата за съхраняване на лекарствата. Най-подходящо за целта е хладно и сухо място, като например в килера.

### Да използвате слушалки...

В автобуса, влака или метрото. По време на пътуване често слушаме музика със слушалки, за да се изолираме от околния шум, но изследванията показват, че в такива случаи усилваме прекалено много звука. Учени от Харвард са установили, че когато слушалките се използват при нормални условия, хората пускат музиката на приятна за ухото височина. Когато добавили към записа шум от самолет, 80% от слушащите увеличили звука на музиката до 90 децибела. Такава височина на звука крие опасност от трайно увреждане на слуха.



Приключи първият фотоконкурс "Почувствай пролетта! Продурай двуцевката", организиран от Allergodil - Екофарм. В конкурса участваха повече от 700 фотографии от над 200 автори.

Най-добрите фотографии ще бъдат публикувани на страниците на вестника и в интернет страницата на конкурса - <http://health.bg/photo>. Официалното награждаване на призворите ще бъде на 21 юни от 18:00 ч. във фотоателие Under Construction - София, ул. "Паренсов" 15.

След продължително обсъждане журито определи наградите в конкурса. Ето и призворите (по азбучен ред):

**Светлана Бекярова - I награда на журито**  
**Илка Антонова - I награда на публиката**

Поощрителни награди:

**Александър Иванов, Валери Цветков, Веселин Граматиков, Виолетка Карушева, Емил Димитров, Ивайло Петров, Иван Анчев, Илка Антонова, Корнелия Георгиева, Марин Маринов**

Пъстър, многостранен и вълнуващ поглед към пролетта отправиха 228 автори на фотографии, участващи в конкурса. И макар за повечето от тях усетът за пролет да бе свързан с очарованието на цветовете, разнообразието на вижданията бе неочаквано голямо.

С пролетта настъпва и сезонът на сенната хрема. Единственият антихистаминов препарат за локално приложение при сенна хрема е Allergodil. Натрупаният през годините опит показва, че това лечение е бързо, ефикасно и без странични ефекти. Лесното приложение, добрият и многостранен терапевтичен ефект, възможността за приложение при деца, както и липсата на ограничения за продължително лечение са предпоставки за създаденото доверие у пациентите към препарата и удовлетворението от постигнатия лечебен ефект.

**Продурай двуцевката! Почувствай пролетта!**





## Личности

Маги Малеева на житейския корт ▼

22 - 28 юни 2010 г.

Живот  
Здраве

## Памет

Исторически календар ►

# Не преяждай, движи се и се смей!

С Магдалена Малеева разговаря Екатерина Генова

Магдалена Малеева ще остане в историята на тениса като най-малката от три сестри, професионални тенисистки, достигнали до първите десет места световната ранглиста. Спортната ѝ кариера продължава седемнадесет години в елита на световния тенис, където Магдалена печели 10 титли на сингъл.

В последно време Маги се отдаде на семейството, двете си деца Юлия и Марко и на инициативата за устойчиво развитие "Горичка" (gorichka.bg), чийто основател е. Тя е съсобственик на тенис клуб "Малееви", както и на "Био България" ООД, което развива биоземеделие в България.

**П**реди няколко седмици Магдалена се завърна на тенис корта, за да участва в турнир по двойки между професионалисти и аматьори. Какво изпитва състезател като нея, обзе ли я отново духът на победата - с този въпрос започна разговорът ми с Маги.

- Беше ми приятно да участвам в този демонстративен турнир. Не мога да кажа, че ме е обзел дух за победа. Живяла съм с този дух много дълго и сега мога и без него. Тази година искам да играя повече тенис, да вляза във форма и да участвам в други такива турнири. Дори ще играя и на "Уимбълдън за ветерани".

- Колко е важен тенисът днес за състоянието на тялото и духа ти?

- Откривам с изненада, че ми е много приятно да играя тенис. Това е едно от много малко неща, които могат да ме накарат да спортувам. Иначе гледам с удоволствие тенис по телевизията и следя резултатите от турнирите.

- Смята се, че спортът помага за здравословния начин на живот, но така ли е в професионалния спорт? Не е ли опасен понякога за здравето и кой определя границите, които не бива да се преминават?

- В професионалния спорт наистина е тежко физически и може да е много натоварващо за тялото. Аз мисля, че ако работиш много професионално, с добри доктори и треньори, няма опасност. Границите си ги определяш ти, има вече достатъчно информация и всеки е отговорен за себе си. Въпросът обаче е уместен в случаи, когато някой експериментира върху малолетни спортисти, без да ги пита.

- Кога за първи път беше привлечена от идеите за здравословен и екологичен живот?

- Най-силно бях повлияна през 98-а година, когато имах проблеми със здравето, оперираха ме и не играх почти 2 години. Тогава четох много и се опитвах да разбера какво ми се случва. Попаднах на най-различни интересни книги, но тогава се засили убеждението ми, че сме много зависими от околната среда и че ако тя не е добре, и ние няма да сме добре.

- Аз съм последователка на твоя призив да не пазаруваме с найлонови пликчета - вярваш ли, че в България те наистина ще бъдат забранени от догодини?

- Повечето от тези мерки, свързани с опазването на околната среда, са световни тенденции, а в много случаи вече и закони. Така че България като част от Европейския съюз също ще започ-



Маги Малеева винаги е носи върху гребена на екопълната у нас

не да ги спазва. Прекрасно би било, ако нещата тръгваха от самите нас. Като че ли при нас подобни промени се извършват малко насила и защото друг ни е накарал.

- Ходиш ли пеша, когато можеш, или не успяваш да се отделиш от колата?

- Ако има нещо, което да ми е наистина неприятно, то е да се возя в кола. Когато живея в София, се придвижвам основно с колело и пеша, но сега живея извън София и ползвам колата, която е хибрид. Искам да ползвам кола, която не замърсява, и се надявам скоро да намеря такава.

- Смяташ ли, че има общовалидна формула за здравословен и полезен начин на живот?

- Да, има. Според мен тя е: да не се преяжда, да се ядат основно сурови неща, движението да е част от всекидневие, да имаш приятели и да се смееш често.

- Какво е отношението ти към цигарите и към много дискутираната тема за забраната на пушенето на обществени места?

- Мисля, че непущачите са тотално дискриминирани. Да не говорим, че ако имаш деца, няма ресторант, в който можеш да отидеш с тях.



Когато живея в София, се придвижвам основно с колело и пеша

Това, което се случва, е възмутително, но както и за найлоновите торбички, и забраната за пушене ще се случи и в БГ, но по-бавно.

- Как изглежда твоят график и рецепта за един здравословен ден - ставане, хранене, спорт, гуета, лягане...

- Животът ми доста се промени напоследък, защото от 3 години основно се занимавам с двете си малки деца. Не спазвам никакъв специален режим, но и не допускам никакви боклуци до тялото, доколкото това зависи от мен. Не прекалявам с нищо. Неотдавна за първи път гладувах 10 дни. От дълго време исках да го направя, но или бях бременна, или къرمех и сега най-накрая намерих време. Доволна съм, че го направих, и се чувствам много добре.

- Напоследък много се пише за лъжливи биохрани, как трябва да е произведено млякото или сиренето, за да отговаря на етикета "био"? Как се произвеждат биохраните, носещи твоя подпис?

- "Био"-то е начин на производство, който се

проверява от най-различни инстанции. Нашите продукти с марката Harmonica са произведени според принципите на биологичното земеделие. Купуваме млякото от 2 ферми, в които по специален начин се гледат 150 крави. Те се хранят основно с трева и задължително се разхождат по 4 часа през зимата и по 6 през лятото. Тревата пък расте върху сертифицирана чиста земя. В производството на кисело, прясно мляко, кашкавал и сирене влагаме основно нехомогенизирано мляко без каквито и да е консерванти. Според мен индустриалното земеделие е една от най-големите и опасни глупости, които е измислил човекът. Почвата се унищожавя за около 2 поколения, а реките и моретата се отравят с пестициди, хербициди и др.

- Смяташ ли, че има екологични организации ментета, които се появяват само по поръчка и компрометират понятието "екодвижение"?

- Има най-различни интереси, които се защитават от най-различни хора. Всяка идеология е опасна. Така че опасни хора има, независимо каква идея проповядват.

- Според теб имаме ли нужда и от здравословно мислене?

- Разбира се, ако не мислим позитивно, значи сме тръгнали по много лош път.

## Думите Народе?



Румел ЛЕОНИДОВ

Липсва ли ни жив национален герой, национален пример, достоен за пограждане? Дали народният ни премиер е достатъчно условие за прелом в общественото ни мислене? Днес властта е главата и бицепсът на държавата, но може ли със сила да се изкоренят националните ни навици да търсим вина винаги у другите и никога у себе си? Една част от населението възприема с възторг извънредните мерки срещу извънредните хора. На друга обаче не ѝ е потребен нов командир, а нова стопанска политика. Всички обаче по стар народен обичай плачат и се оплакват, сякаш някой друг трябва да плати за волското ни търпение, както и липсата на всякаква гражданска заинтересованост за какво се харчат парите ни. Затова нямаме образец за морален мъдрец, нито общопризнат светец, нито прозорлив философ, който да бъде норма за решителност, но и за праведност. Израснали сме с митологията за Крали Марко, което с един удар на боздугана освободил девет синджира роби. Но е доказано, че е бил прост турски васал. Затуй само с митовите не става - те не водят към пробуждането на нацията, а към нейното приспиване. Пробуждането изисква нашето участие. Искане от нас нова култура на поведение. Ала мнозинството от цървули не ще да чуе за ново съдържателно поведение. Призивът да се освободим от робското в себе си е невнятен за масовия българин. Той не ще да осъзнае, че има слугинска психика, а чака господарят му да се смили над него и да го пусне на свобода. А подарената свобода не е нищо друго освен неосъзнато робство.



# Съдбата на Западните покрайнини

Всичко е в ръцете на българските политици и държавници

Миналата седмица в заседателната зала на Народната библиотека "Св. св. Кирил и Методий" за първи път у нас се проведе национална дискусия на тема табу, по която нито една българска институция не смее дори да поразсъждава на глас.

Става дума за днешната съдба и бъдещето на Западните покрайнини след разпадането на република Югославия. Дискусията се проведе по инициатива на Българската академия на науките и изкуствата (БАНИ), на нейния Научен център за българска национална стратегия, със съдействието на Института за външна политика към БАНИ, на Асоциацията на българите по света и на Световния парламент на българите.

Председателстващ бе доп. чл. Стефан Стратиев, а с доклади участваха акад. проф. д-р Григор Велев, акад. д-р Емил Александров, чл. набл. о.р. полк. Костадин Костадинов, доп. чл. д-р Маргарита Каменова и акад. Румен Леонидов.

Акад. Румен ЛЕОНИДОВ

Основният проблем, който беше разискван, бе защо всички днешни български политици продължават да се страхуват да защитят националните ни интереси на българското население, живеещо в Западните покрайнини. За какво по-конкретно става дума?

**1. Как възникна проблемът "Западни покрайнини"?**

Известно е, че въз основа на Ньойския договор от 1919 г. от Царство България е откъсната територия от 1545 кв.км, включваща два града и 120 села и присъединена "по стратегически съображения" към Кралството на сърбите, хърватите и словенците, което десет години по-късно се преименува на Кралство Югославия.

Съгласно Парижкия мирен договор от 1947 г. тази територия е придадена на Федеративна народна република Югославия, но не на Р Сърбия.

**2. Каква е съдбата на българите от Западните покрайнини?**

На това логично питане обстойно отговори дописен член Иван Николов, директор на Културно-информационния център в Босилеград. Той изнесе основния доклад на дискусията, озаглавен **"91 години национален гнет и асимилация на българското население в Западните покрайнини"**.

**Асимилацията.** По официални сръбски данни българите през 1919 г. са 120 000, през 1960 г. - 63 000, а през 2001 г. вече са само 20 500.

От 1960 до 1987 г. българският език поетатно е изхвърлен от българските училища. И сега се преподава като чуждестранен, само по 2-3 ч. седмично, като преподаването се извършва основно на сръбски.

**Закриване на българските училища.** Те са закривани поетапно след 1948 г. Едва през учебната 2006/2007 г. с усилията на българските организации в Западните покрайнини е



открита първата паралелка от 11 първокласници, които се обучават изцяло на български, а всички останали - само на сръбски. В Босилеград досега са открити общо 4 български паралелки, в които 43 деца учат на своя език, а другите - в сръбски паралелки на сръбски език. Това води до непрекъснати конфликти на етническа основа. "Разделяй и владей" - известен похват.

**Спирането на антибългарските вестници.** От месец май 2009 г. спират да излизат българските издания "Братство", сп. "Мост" и детският вестник "Другарче", финансирани от Скупщината на Сърбия. В продължение на 50 г. те бяха рупори на антибългарската пропаганда. Днес техните редактори ухажват български политици, за да им осигурят по-нататъшното издаване. Съкратени са емисиите на български по Радио и телевизия Сърбия.

**Религиозните права на българите.** Българското малцинство има 45 църкви и само двама свещеници от български произход. През 2009 г. сръбският владица Пахомий отказва да освети построената с български пари църква "Св. Иван Рилски" в с. Парлово, Босилеградско, и започва да преследва българския свещеник Йован. На двамата млади български свещеници от Димитровград Сръбската православна църква не разрешава да служат в родния

си град.

Много черкви и манастири са сринали, други са варосани, за да не се четат българските надписи, трети с научни фалшификации се приписват като сръбски.

**Надгробните паметници на българските войни.** Изчезват надгробни паметници на българи, загинали при защитата на Босилеград от сърбите през 1913 г., а новите плочи са написани изключително на сръбски. Същевременно се издигат множество паметници на "жертвите на българските окупатори по време на Първата световна война", както и на "невинно избитите жертви от фашистките окупатори", което е груба историческа фалшификация.

**Здравеопазването.** В Босилеград и Димитровград има само болници за първа медицинска помощ, но няма родилни домове. При нужда болни и родилки се карат през планината Влашина в съседния град Сурдулица, който е на 70 км. През зимата този път е фатално непреодолим.

Българските новородени деца се записват в съседните общини като сръби, като на момчетата се слага неправилното женско окончание "-в", а не "-ова", което е полесна основа за придаване на сръбското "-ич".

**Забранява се ползването на български език.** Българският език не се използва пред държавните органи и власти. Зачестяват слу-



чаите на сваляне на двуезични фирми и надписи, промяна на българските имена на улици, градове, населени места и местности.

Не се издават двуезични лични документи, свидетелства, дипломи, призиви и др. Едва през 2006 г. са направени първите опити на български език да бъде водено съдопроизводство в Босилеград и Сурдулица.

**Икономическите проблеми.** В икономическо отношение българските общини са най-изостаналите в Сърбия, защото държавата съзнателно не е инвестирала в тези общини. С това тя индиректно насърчава миграцията на населението към вътрешността на страната, където българите могат по-лесно да бъдат асимилирани.

Стоките за широка употреба са с 10-20% по-скъпи. Поради огромната отдалеченост от централните пазарни средища сръбските бизнесмени нямат интерес да инвестират в Босилеград.

**Държавните длъжности се дават на сръби.** През последните няколко години се забелязва рязка промяна в националния състав на полицията и граничната полиция в общините с българско население, като над 90% са сръби.

**Фалшификации на българската история.** В официалната сръбска история е залягало становище, че Западните покрайнини са освободени през 1920 г. През 90-те години на миналия век бе лансирана тезата, че **"В Сърбия няма българи, а шопи и торлаци от сръбски етнически произход"**, които живеят в областта на Стара планина и стигат някъде зад София. Създаден е вече българо-шопски речник, комбинация от сръбски и български юго-западни диалекти. Правят се опити за легитимиране на този изкуствен език със сръбска граматика. На този измислен език са преведени вече няколко книги от български писатели.

**Българското гражданство - изкуствено създаден проблем от тройната коалиция.** За да получат

българско гражданство, жителите на Западните покрайнини трябва да пътуват от Босилеград до София най-малко 6 пъти в продължение на два месеца, за да си извадят необходимите документи. Явно нашият законодател също се е постарал с куп административни пречки да накара кандидатите за българско гражданство да се откажат от намеренията си.

Това са само част от фактите, които се крият от българското общество.

**Кандидатстването на Р Сърбия за член на ЕС и НАТО.** Участниците в дискусията остро критикуваха позициите на българските държавници, които са обещали безусловно влизане на Сърбия в ЕС и НАТО. Съгласно Лисабонския договор една страна може да кандидатства за член в ЕС само ако е уредила всички висящи проблеми със своите съседи. Нека вземем за пример отношенията между Словения и Хърватска. Докато Хърватска не призна териториалните претенции на Словения, тя не може да кандидатства за член на ЕС.

Нима между България и Сърбия няма висящи неразрешени проблеми? Ами Западните покрайнини? Ще се съгласим ли с коминтерновската "Декларация на Жан Виденов" от 2005 г., че **"Няма Западни покрайнини, а има Източна Сърбия"**?

**3. Какво следва да се прави?**

В продължение на повече от 15 години нито едно българско правителство не повдигна пред международната общественост въпроса за статута на Западните покрайнини. Вместо енергична политика за защита на националните интереси чуваме, че някои наши политици - поклонници на Сърбия, снубват небивалици, че **"когато Сърбия бъде приета в ЕС, Западните покрайнини щели да станат вилната зона на София"**.

Нека разгледаме фактите. От 1991 г. държавата Югославия не съществува на картата на Европа - тя се разпадна на пет незави-

сими държави, а по-късно и Черна гора се отдели от Сърбия. Съгласно международното право, когато една държава престане да бъде държавноправен субект, всички подписани от нея договори губят правната си сила. Бившите югославски републики, днес вече независими, не взеха решение за правопримството на Западните покрайнини и в нарушение на международното право Република Сърбия присъедини тези територии към своята държава.

В доклада си акад. д-р Емил Александров ясно формулира три възможни варианта, които Република България може да използва при изграждане на държавните ни позиции:

**Първи Вариант:**

■ След като Югославия не съществува и подписаните от нея международни договори губят правната си сила, съгласно международното право Западните покрайнини трябва безусловно да се върнат на България.

■ Ако сръбското правителство откаже да преговаря, ние следва да потърсим арбитража на международния съд в Хага.

**Втори Вариант:**

■ Западните покрайнини да се превърнат в протекторат на шестте бивши републики, като обявят административна и културна автономия на тези земи.

■ Но това е могло да стане още през 1991 г., веднага след разпада на Югославия. Днес този вариант е малко вероятен за осъществяване и едва ли има някакъв шанс.

**Трети Вариант:**

Най-реален е вариантът да се постави въпросът за съвместно управление на тази територия от Сърбия и България, като се осигури на местното население административна и културна автономия.

Националната дискусия завърши с приемане на специална декларация до всички български институции, от които зависи да бъде преустановена час по-скоро асимилацията на българите в Сърбия и да се реши бъдещето на Западните покрайнини.



# Исторически календар



Княз Александър I Батенберг

**24 юни 1241 г.** - Умира цар Иван Асен II, който е бил на престола от 1218 г. По време на 23-годишното му царуване той се прославя като велик български владетел. Както сочи големият български историк проф. Златарски, цар Иван Асен II е изключително

явление сред всички владетели на съседните средновековни държави. С изкусен политически похват и военен талант той обединява българските земи на балканския полуостров, като създава силно и обширно царство, граничещо с три морета - Черно,



Княз Фердинанд

Егейско и Адриатическо.

**24 юни 1861 г.** - В Загреб излиза знаменитият сборник "Български народни песни" на братя Миладинови.

**24 юни 1879 г.** - Княз Александър I Батенберг стъпва на българска земя, за да заеме престола.

**25 юни 1871 г.** - Христо Ботев пише във вестник "Дума": "Нашият народ има свой особен живот, особен характер, особена физиономия, която го отличава като народ - дайте му да се развива по народните си начала и ще видите каква част от обществения

живот ще развие той, дайте му или поне не бъркайте му да се освободи от това варварско племе, с което той няма нищо общо, и ще видите как той ще се устрои".

**25 юни 1875 г.** - В Стара Загора е роден Кирил Христов, поет и драматург, починал на 7 ноември 1944 г.

**25 юни 1887 г.** - Фердинанд е избран за княз на България.

**25 юни 1909 г.** - В Ловеч е роден големият български писател Димитър Димов, починал на 1 април 1966 г.

**26 юни 1857 г.** - В Нови Сад излиза първият брой на редактирания от Раковски вестник "Българска гневница".

**26 юни 1879 г.** - Новоизбраният български княз Александър I полага клетва пред Великото народно събрание.

**27 юни 1850 г.** - В Сопот е роден великият български писател Иван Вазов, починал на 22 септември 1921 г. Неговите стихове, романи и други произведения прославиха подвига на българите в борбата за освобождение от османското иго. Поетът прослави и мир-

ния живот на освободена България, както и борбите за обединение на българските земи. В съзнанието на всеки българин Иван Вазов остава велик националист, прославил отечеството у нас и по света, вдъхновяващ и днес всички българи и преди всичко младото българско поколение.

**27 юни 1872 г.** - Във Варна е роден писателят Антон Страшимиров, починал на 7 декември 1937 г.

**27 юни 1877 г.** - Руските войски преминават Дунав през Свищов и започват освобождението на България от османско иго.

**27 юни 1879 г.** - Във Варна е роден големият български артист Атанас Кирчев, починал на 5 ноември 1912 г.

**28 юни 1903 г.** - В местността Петрова нива започва конгресът на Одринския революционен окръг, който взема решение за обявяване на Преображенското въстание.

**30 юни 1235 г.** - Провъзгласяване на Търновската патриаршия по време на царуването на цар Иван Асен II.

## Малки обяви

### HANDO - NOPAL хранителна добавка 100% NOPAL при диабет тип 2

- намалява кръвната захар
- намалява нивото на холестерина и триглицеридите
- намалява кръвното налягане
- няма странични ефекти

Вносител  
NOVA VITAL ООД  
бул. „Янко Сакъзов“ №76, ет. I  
0889 10 90 49  
e-mail: novavital@abv.bg

НСА "Васил Левски" организира 6-месечна програма за понижаване на телесното тегло, Цветан Сефанов, 0888 00 36 07

Топоферта: хотел "Елит", 12 лв. нощувка, Добринище, ул. "Христо Смирненски" №1, Галина Стоянова, 0883 33 12 04, www.hotel-elit.com

Почивки в Халкигиди. Информация на тел. 02/955 60 08 www.kalistatravel.com

Млаго семейство търси под наем апартамент или стая в София. 0888 77 16 35, Димитър Николов Христов, София, ж.к. "Обеля-2", бл. 251, ап. 89

Давам под наем едностая с кухня/трапезария, София, ул. "Тимок", 0888/65 25 46, 02/886 86 15

Продавам или давам гараж под наем в София, ж.к. "Младост 1А", 02/884 77 25, 0879 289 271

Продавам къща и ниви в с. Слатина, Ловешко, 02/884 77 25, 0879 289 271

Продавам лазерна четка за растеж на косата, Росица Димитрова, София, 02/946 62 10

Антилипиден чай за регулиране на кръвното, холестерола и теглото, София, 02/946 62 10

Продавам стара едностаяна къща с 400 кв. м дворно място, гр. Средец, Бургаско, 0895 47 62 64

Продавам нова вила 64 кв. м в с. Бойково, две стаи, кухня, гвор, овошки, Пловдив, 032/69 14 58, 0896 40 99 53

Продавам кахлена камина за гърба, декоративни саксии, София, 0884 17 62 56

Продавам немско дамско плетено палто №48 за пролет и есен, София, 02/946 62 10

Търся фирма за строеж на къща, Широка лъка, Пазарджик, Анна Йорданова, 034/44 60 77

Магистър българска филология, роден 1972 г., търси работа в София 1309, ул. "Попчево", бл. 2, вх. Г, ап. 55

Продавам изгодно нова инвалидна количка и тоалетен стол, София, 0882 51 67 44

Нощувки, гр. Варна, кв. "Аспарухово"; от 1 септември постоянна квартира за учаци, 0889 66 57 33

Служебна карта на Спасна Стоянова Илиева, издадена от СРНОКОЗ, невалидна

Продавам космодиск и немска кафемелачка за промишлени нужди, Ловеч, 068/63 94 16, 0890 46 09 89

Търся работа като шофьор, имам 30-годишен трудов стаж, категория С, може и на ненормиран работен ден, 0876 59 68 26

Давам обзаведена гарсонiera под наем, удобен превоз тм 22, 0878 17 31 39

Лятна занималня с английски език, рисуване и игри, школа "Витоша", София, кв. "Манастирски ливади", 0878 13 45 62

Продавам два съзвемии кампинг столове, алуминиеви, подлакътници, текстил, 02/989 50 24, 0886 93 35 17

Търсим двор, къща на изплащане, 300 лв. месечно, 0895 95 02 89

Финансов консултант и одит за училища и детски градини, София, 0893 84 13 75

Продава се хладилна камера, хладилна витрина, газова печка за отопление и нафтова печка, Берковица, 0884 21 36 19

Продава се застроена площ 700 кв.м, гр. Исперих, Димитър Ночев, 0887 89 21 37

Продавам изгодно инвалидна количка и инвалиден стол, София, 02/931 55 39

Полудневна детска градина приема деца от 3- до 7-годишни, английски, музика, игри, рисуване, Румяна Божкова, София, кв. "Манастирски ливади", ул. 413 №21

Продавам два парцела в Клисурска Баня, извън регулация, 02/997 82 05, 0899 80 07 22

Продава офталмологичен набор леци, TRIAL/LENS/SET, София, п.к. 5

Купува автомобили за скрап, издава документи за КАТ, Латинка Атанасова, 02/946 54 36, 0887 90 16 63

Продавам 30 гка земеделска земя и лозе, 6500 лв., в землището на с. Гранитово, Елховско, Атанас Шиваров, Сливен, 0896 11 50 08

Продавам Полиерга плюс, 50 таблетки плюс 50 капсули, Плевен, Ирина Стефанова, 0878 79 21 13

Давам под наем обзаведена стая за момичета, София, 02/929 63 53, 0878173139.

Планинска къща в с. Музга, Габровско, гвор, овошки, панорама, изгодно продава 0878 36 10 62, 0898 53 74 53

Кучето Арич, риджбек, тайландски, с прави уши, черна лента на гърба, на 18 м., си търси нов стопанин, 0898 53 74 53

Купувам музикални инструменти - без електроника. Тел. 0899 707 947

Почивка в Кушадасъ - 260 лв. - транспорт, нощувка, закуска, вечеря ТА "Поход" 02 962 2018, 02 4833259

Почивка за пенсионери в Хисар - 7 дни пълен пансион в хотел - 295 лв. ТА "Поход", тел. 02/483 3259, 02/962 2018

Топоферти за море в България, Турция, Гърция, екскурзии в Европа. ТА "Поход", тел. 02/483 3259, 02/962 2018

Намалете 6-10% от теглото в Център диетично хранене спорт и почивка, гр. Кюстенгил, 0888 71 82 94

Търся теглич от vw Golf 2, Пловдив, 0895 30 46 01

Консултации, анализи и изследване на метали и сплави, 0888 73 62 77

Продавам газова уредба с бутилка, нова, изгодно, София, Божидар Стефанов, 0886 74 24 19

Давам гараж под наем в София, кв. "Лозенец", Найденов, 0887 65 21 32

Продавам автокран "Шкода Европа", изгодно, Ловеч, 0888 74 34 89

Предлагам строителни услуги, ковани врати и огради, навеси, изгодно, Ловеч, 0888 74 34 89

Автокран изгодно, продавам спешно, 0889 88 08 91

Купува малко жилище в южни, източни райони, Цветлозара Стойнова, София, 980 42 11

Купува малка къща в с. Негушево, Г. Камарци и Усойна, Таня Тимова, София, ул. "Гургулят" № 24, 02/980 95 67

Продавам лек автомобил "Москвич" 21412 на 46 хил. километра, гаражен, почти нов, с всички аксесоари, 02/886 02 95

Продавам инвалидна количка, последен модел, неупотребявана - 02/886 02 95

Продавам ремарке за лек автомобил, регистрирано - 250 лева, Пазарджик, Тихомир Шейретов, 0898 72 97 22

## ВСЕКИ ВТОРНИК

### БЕЗПЛАТНА ОБЯВА ДО 10 ДУМИ

Текст на обявата: . . . . .

Име: . . . . .

Адрес: . . . . .

Изпратете малона или обявата на адрес:

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

e-mail: info@health.bg



ВЪЗПАЛЕНИЕ НА УСТНАТА ЛИГГАВИЦА ЛЕКАРСТВО ПРОТИВ ОСТЕОПОРОЗА	МАРКА ТОАЛЕТЕН КРЕМ	ВАРИАНТНОТО ИМЕ НА ЛИЦЕ, ОБЛАСТ	МАРКА ЯПОНСКИ ПРИНТЕРИ ОСМАНСКИ ФИНАНСОВ ЧИНОВНИК	СТРАШНИ ЗАЩИТНИЦИ НА ТЕЗА, ИДЕОЛОГИЯ	АЛКАЛОИД В СЕМЕНАТА НА АФРИ- КАНСКИТЕ РАСТЕНИЯ	ГЕРОИНЯ НА Й, ЙОВКОВ „ОБЛОГ“	ГЕРОЙ ОТ ТВ СЕРИАЛА „МАЛКИ ЖЕНИ“	ЖИЛЕЩО НАСЕКОМО		
ГЪБИЧНА БОЛЕСТ ПО НОКТИТЕ						ВАРНЕНСКА ЛЕКАР- ДИТЕЛОГ МИНЕРАЛ, АЛКАЛЕН ПИРОКСЕН				СЪД ЗА КЪПАНЕ
БОГАТСТВО, ИМУЩЕСТВО			АМЕРИКАНСКА КИНОАКТРИСА „НАГОРЕ С КРАКАТА„	РЕКА В ИЗТОЧНА ГЕРМАНИЯ		ДЕПАРТАМЕНТ В СЕВЕРНА ФРАНЦИЯ ДУНАВСКИ ПРИТОК В ГЕРМАНИЯ		ФРЕНСКИ ЦИГУЛАР, ВИРТУОЗ		
МОРСКИ БОЗАЙНИК					МАРКА ЯПОНСКИ ЛАПТОПИ СТАРО НАШЕ БОЙНО ИЗКУСТВО			ПЛАНИНА В БОЛИВИЯ	НАША ФОЛК- ПЕВИЦА ИМЕНАТА НА НАША АКТРИ- СА- „КАТО ПЕСЕН„	
МАРКА НЕМСКИ ЕЛ. УРЕДИ		МАЛОАЗИЯТ- СКА БОГИНЯ ГЕРОИНЯ НА М. ГОЛЕМИНОВ „ТРАКИЙСКИ ИДОЛИ„		ТРИЛОГИЯ ОТ Х. МАН ШВЕЙЦАРСКА ПРОТИВО- ЕКЗЕМНА ПАСТА			МАРКА КАФЕ		ГЕРОЙ НА МАЙН РИД „ОЦЕОЛА“ МЯРКА ЗА ЗЕМНА ПЛОЩ	
				ЛЪСКАВ ПЛАТ РАСТИТЕЛЕН АЛКАЛОИД, СТИМУЛАТОР НА ДИШАНЕТО		ПРОСЯКЪТ ОТ „ОДИСЕЯ“	ГЕРОЙ НА ДЖ. РОСИНИ ОТ ЕДНОИМЕН- НА ОПЕРА НАША ПОПВЕВИЦА			ЖИЛЕЩО НАСЕКОМО ПО ДОБИТЪКА
ГЕРОИНЯ ОТ ТВ СЕРИАЛА „ОТДАДЕНОСТ“ ХОТЕЛ С ВОДОЛЕЧЕБНИ ПРОЦЕДУРИ						СТЕННО УКРАШЕНИЕ				
					СЪСТОЯНИЕ НА ЛИПСА НА МИКРОБИ ЛЕКАРСТВЕН ПРЕПАРАТ, АМИДОФЕН					
	ТРЪБЕН ПРЕЛИВНИК			КАТОЛИЧЕСКИ СВЕЩЕНИК	ИМЕНАТА НА НАШ АРТИСТ „КОМБИНА“					ЛЕКАРСТВО ПРОТИВ ГЛАВБОЛИЕ
	РАЗШИРЕНИ ВЕНИ	СТИХОТВОРЕ- НИЕ ОТ ИВАН ВАЗОВ СТАРО- ПЛАНИНСКИ ГРАД		НЕСРЪЧНИ ХОРА	ПЕСЕН НА „ТОНИКА“	ЯПОНСКИ ТЕАТРАЛЕН ЖАНР	АМЕРИКАНСКИ ГЕОЛОГ 1813-1895		ИТАЛИАНСКИ ФУТБОЛИСТ, „МИЛАН“ РЕКА В РУ- СИЯ, ПРИТОК НА УРАЛ	СОРТ ЯБЪЛКИ
ЕВРЕЙСКИ МЕСЕЦ			ДВИГАТЕЛНИ МУСКУЛИ			ХРОНИКА, ЛЕТОПИС	БОЛКА, ЯЗВА	СУЛТАНСКА ЗАПОВЕД		
ПИГМЕЙСКО АФРИКАНСКО ПЛЕМЕ			СУМА					ПЕТРИЧКО ХОРО		
		МАРКА РУМЪНСКИ ДЖИПОВЕ ЕВРОПЕЙСКА- ТА ТЕНИС- АСОЦИАЦИЯ					НАША ФОЛК- ПЕВИЦА САТИРИЧНО СТИХОТВОРЕ- НИЕ ОТ ХР. РАДЕВСКИ	ДЪЩЕРЯ НА КНЯЗ БОРИС І РАСТЕНИЕ ОТ СЕМЕЙСТВО СЕННИКО- ЦВЕТИНИ	МАШИНЕН ЕЛЕМЕНТ	МАРКА МАТРАЦИ
ГРАД В БРАЗИЛИЯ РАЗТВОРИТЕЛ НА БОИ И ЛАКОВЕ				НАШ ФИЛМ С ДОРОТЕЯ ТОНЧЕВА МОДНО ФРЕНСКО СПИСАНИЕ		ГЕРМАНСКИ БОГ НА БУРИТЕ	ЕЗИЧЕСКОТО ИМЕ НА КНЯЗ ВЛАДИМИР			
			УМИСЪЛ, НАМЕРЕНИЕ			МАСОВА ПОЯВА НА НАСЕКОМИ	СПОРТНО РАВЕНСТВО			
ДУНАВСКИ ПРИТОК В ГЕРМАНИЯ			ПРИБОР ЗА ХРАНЕНЕ				МАРКА КАФЕ		АМЕРИКАНСКО КОСМИЧЕСКО ОРЪЖИЕ НАША ВОКАЛ- НА ПОПФОР- МАЦИЯ	

**РЕЧНИК : АПАП, ВОТАН, ДАНА, ЕГИРИН, ИЛЕ, ИЛИМАНИ, ИТАБИРА, ЛАТИФА, ОРИ**

**МИХАИЛ МИЦЕВ**

### Отговори на кръстословицата от бр. 24 (124)

**ВОДОРАВНО:** Бамја. Сифилис. Номоканон. Ра. "Визаж". Никаро. Оварит. НАТО. "Улицата на закона". "Лола". Авари. Ани. Исо. Бит. ТАТА. Ига. Ето. ЕКА. Анемона. Аникет. Балон. Рани. "Еџа". Агамити. Арат. Семе. Ари. Отенит. Опис. Тинол. Неделино. "Унизителите наши тела". Јл. Ия. Никел. Баџил. Нир. "Ел". Номер. Васал. Видин. Абонат. Раму. Есе. Оту (Мерлин). Јунак. Никола. Анаколум.

**ОТВЕШО:** Бата. Нивалин. Ронилан. Фитотерапия. Ба. Лизол. МАТИЗ. Нок. Ла. Атон. Сенон. Бижу. Анис (Франческо). Ниман. Ас. Лата. Етукети. Ниџа. Емитер. "Јњица". Авенил (Жорж). Ро. Окарина. ОН. Вал. Оматигу. Алабама. Ора (Антонио). Акар. Шаси. Икона. Единица. Анета. Етилен. Инозит. Могел. Са. Ова. Обител. Век. Јнаки. Ателани. Роселини (Изабела). Игол. Ориноко. Инјариту (Алехандро Гонзалес). Ата. Анетол. Нит.

# Сыгoky самурай

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

**софсправка®**  
национална информационна система

**СТАНЕТЕ ЧАСТ ОТ  
ИНФОРМАЦИОННАТА СИСТЕМА  
НА БЪЛГАРИЯ**

02 / 980 22 22      02 / 987 44 22  
02 / 987 44 11      02 / 987 44 33

[www.sofspravka.com](http://www.sofspravka.com)

# Живот и Здраве

## Изава

**Хелт медия груп**



**Управител**

# Бойко Станкушев

**Главен редактор**

Петър Галев

### Графична концепция

Людмил Веселинов

**Отговорен редактор**  
Светлана Любенова

**Редактор** Галина Спасова  
**Наблюдател** Румен Леонидов

**Медицински редактор**  
д-р Стамен Илиев

**Репортери:** Даниела Севрийска,  
Мирослава Кирилова

**Преглед:** Веселка Александрова,  
Росица Иванова

**Коректор** Татяна Джунова

**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.: 0887/93 98 89,  
0885/96 90 77, 02/962 58 12  
факс: 02/961 60 41  
e-mail: m.vazharova@health.bg

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

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



# Honda CR-Z - шампионът сред хибридните коли

Вуктор СИМЕОНОВ

**Е**дна от най-често разпространяваните версии гласи, че хибридните автомобили не могат да гарантiram пълен комфорт при шофиране - с изключение на няколко луксозни модела.

Е, това статукво вече е променено и дори виновникът е добре известен - Honda CR-Z. Този модел носи името на една марка с традиции в индустрията, изглежда страхотно и освен всичко останало може да се похвали с хибриден двигател от 125 k.c.

Моделът CR-X, който слизаше от конвейера между 1983 и 1998 г., имаше за японския производител Honda същото знаменателно значение като Golf GTI за VW. В годините на своя апогей този модел нямаше никаква конкуренция сред японс-

ките си събратя при компактните модели - поне що се отнася до спортния дух и емоционалното изживяване.

След като производството на Honda CR-X бе спряно, нейната ниша близо десет години остана празна. До юни тази година, когато на пазара се появи Honda CR-Z. Новото купе, което ще разчита на същата успешна формула, сътворена от Honda CR-X, е оборудвано с хибриден двигател, който опровергава скептиците, че икономичното и екологично шофиране неизменно ще бъде за сметка на комфорта и удоволствието.

Още по време на премиерата на модела на Женевския автосалон специалистите прогнозираха, че подобно на CR-X през 80-те години, последното изобретение на Honda ще предизвика истинска революция в бранша през 2010 година.

Мисията на японския

концерн е много ясно дефинирана: да създаде малко, бързо, екологично купе от ново поколение. Лекотата и ефективността са две от една дълга новаторски характеристики на този автомобил.

## Ековизия

Моделът CR-Z е най-точната комбинация за ентузиастите на мини-

автомобилите, търсещи едновременно стова и елегантната и екофизиономия. Автомобилът има оптимални габарити - дължина 408 см, ширина 174 см и само 139 см височина. По отношение на интериора дори на пръв поглед става ясно, че Хонда се е опитала да създаде най-разумния "хибриден модел" - една съвършена комбинация между пестеливостта на Mini Cooper и стила на Fiat 500. Ниската позиция на шофьора създава усещане за оптималната позиция по отношение на всички уреди и педали в автомобила.

CR-Z ще се предлага с 1,5-литров i-VTEC двигател с по-компактна и лека версия на интегрираната моторна (IMA) хибридно-електронна система на Хонда. Двуместният автомобил дава възможност за три режима на шофиране - спортен (Sport), икономичен (Econ) и стандартен (Normal). Стартирането на който и да е от тези режими се осигурява с помощта на бутони, разположени отляво на волана.

При шофиране в спортен режим системата подсилва действието на някои от автомобилните системи - като например въртящия момент на двигателя, или електрическата система на волана, която олекотява въртенето му и не на последно място - регулирането на електродвигателя. При стартиране на този режим външната линия на тахометъра се осветява в червено.

По време на режима Econ двигателят работи оптимално в посока на икономичността, като приоритетът пада върху електродвигателя, а работата на климатичната система се "тушира", за да не се натоварва излишно моторът. Външният обръч на тахометъра свети в синьо или зелено

в зависимост от степента на екологичен режим на шофирането. Що се отнася до стандартния режим, системите за управление на волана, двигателя и климатичната система, когато те са в действие, измервателните уреди на арматурното табло светят в зелено или синьо - в зависимост отново от нивото на екологичност на шофирането.

Цялостното окачване на автомобила е съобразено с търсената спортна визия и провокира максимално динамичен стил на управление. Всички версии са оборудвани с 16-цолови алуминиеви джанти, като допълнително се предлагат и 17-цолови.

По отношение на сигурността стандартното оборудване включва система против блокиране на спирачките (ABS) в комбинация с електронно разпределение на спирачната сила. Колата е оборудвана със стандартни, двустепенни, обхващащи повече от една зона предни въздушни възглавници; също така със стандартни странични въздушни възглавници със система за отчитане на позицията и размера на пътниците; странични възглавници тип "завеси" и активни облегалки за глава, предпазващи от т.нар. камшичен удар; и не на последно място - със система, следяща за налягането в гумите, и уникален дизайн в предната част на автомобила, който смекчава нараняванията при евентуален инцидент на пътя и при удар на пешеходец.

Широката и голяма предна решетка, късото междуосие и страничната линия на автомобила му придават атлетично присъствие. Футуристичният дизайн на интериора предлага високо технологичен облик и ергономично, почти "инту-

тивно" табло.

Пространството за пасажера отпред е широко и удобно, а седалките и тапицерията в спортен стил осигуряват отличен комфорт в купето.

Автомобилът се предлага в две равностойно и по достойнство оборудвани версии CR-Z и CR-Z EX. Всъщност CR-Z EX предлага най-пълната версия на оборудване: шестстепенната автоматична скоростна кутия, която е стандартна за новия модел, като допълнително се предлага и автоматична от типа CVT. Стандартното оборудване за версиите CR-Z включва стабилизираща система на автомобила, AM/FM/CD/USB аудиосистема с шест високоговорителя, автоматична климатична система, електрически стъкла и ключалки на вратите, дистанционно за централното заключване, круиз контрол и много други. Към по-високата версия CR-Z EX са прибавени HID светлини на фаровете (High-Intensity Discharge) - по-добра технология от ксеноновите - с режим за автоматично включване и изключване, халогенни фарове, 360 вата AM/FM/CD аудиосистема със седем високоговорителя, волан с перфорирена кожа и др. Тази версия се предлага и с навигационната сателитна система на Хонда, снабдена с възможност за гласово подаване на командите.

CR-Z представя и шестата уникална версия на оригиналната технология на Хонда - IMA. Двигателят на модела е 4-цилиндров с 16 клапана от вида i-VTEC ("intelligent" Variable Valve Timing and Lift Electronic Control) и мощност от 122 k.c. Предварителните данни за разхода на гориво са 6,53 л/100 км в града и 6,19 л/100 км извън града за версиите с автоматичната скоростна кутия. Тези с ръчната скоростна кутия имат разход съответно 7,59 и 6,36 л/100 км.



**Ecopharm**  
Алергология

**ROLETRA**  
Loratadine tabl. 10 mg x 10

При алергии и сенна хрема

**НОВО**  
Всичко без рецепта!

Облекчава:

- ☒ Течащ нос
- ☒ Сърбеж и кихане
- ☒ Парене в очите

Автоматичен лекарствен продукт без рецепта за възрастни и деца над 7 г. Търсете в аптеките.

**Ecopharm**