

# Живот и Здраве

Светът на модерния човек

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

Разпространява се безплатно



Мира Радева:

## Всякакво движение е чудесно за тялото и духа

## Настъплението на пластмасите

Българите никога не сме били силни в подробностите, а отдавна е известно, че точно те най-често са решаващи в живота ни. Особено когато става въпрос за това какво слагаме в устата си. Добрата новина е, че покрай опитите на властта да създаде някакви стандарти, все повече се замисляме не за количеството, а за качеството

на храните и напитките.

Но крайно време е да се замислим и за опаковката, при това в буквалния смисъл. Защото тя взаимодейства с продукта, който съдържа. А когато опаковката е от пластмаса, въпрос на лотария е какво е нейното качество.

**Още по темата на стр. 9**

## Задръстване

Не, не става въпрос за познатото ни до болка досадно висене в колата или рейса по претъпканите улици. А за едно друго задръстване, пак на магистралите, но този път тези, по които кръвта се движи в тялото ни и поддържа живота. Когато тези магистрала станат непроходими, резултатът не е просто

закъсняване за работа или за среща. Това ни струва здравето, а често и живота. Звучи прекалено технически, но е вярно. Една малка тапичка от слепени кръвни клетки може да ни изпрати на оня свят за секунди.

**Защо става това и как да се предпазим - на стр. 5**

Вече 20 години Мира е неизменно сред първите авторитети в съвременната ни социология. "Когато фактите говорят, и боговете мълчат" - сентенцията пасва за мото на професията, но Мира умее атрактивно и емоционално да оти

отвърд числата, процентите и диаграмите. Анализите ѝ са не просто професионално аргументирани, те носят белега на силно ангажирана с българския живот личност, отворена и към широките хоризонти на света - в пряк и преносен смисъл. Дали е запалена по "про-

моция" на баницата, организирането на музикален фестивал, по благотворителна кауза, по далечно пътуване или просто приятелско събиране, Мира е наистина "перпетум мобиле"!

**Интервю на Мирослава Кирилова на стр. 13**

**WWW.HEALTH.BG**

**ВИДЕО**

Доц. Иво Петров - Токуга

**Вижте докъде стигнаха високите технологии в преодоляването на модерните болести**

[www.health.bg/v/117](http://www.health.bg/v/117)

**Sargenor**

3x1 на ден

**Нагвий умората!**

За повече информация:

**Ecopharm**

ЕКОФАРМ ЕООД 1421 София  
бул. Черен Връх, № 14 61.3  
тел: 063 15 960 063 15 97  
факс: 063 15 61

Лекарство за възрастни и деца над 2,5 год. Съдържа 100mg витамин В6. Преди употреба прочетете листовката.



## Лекарите от Югоизточна Европа с общи искания

Представители на медицинската общност от Албания, България, Гърция, Македония, Словения, Сърбия и Черна гора се събраха в Скопие, за да обсъдят проблемите пред здравните системи от региона. Срещата беше организирана от Югоизточноевропейския медицински форум, чиито председател е от България - г-р Андрей Кехайов.

Присъстващите лекари бяха единни в мнението си, че е необходимо значително по-добро финансиране на здравните системи (с поне 6 на сто от БВП на съответната държава), механизъм за постоянно обучение на медиците, стриктна система за прилагане на добрата медицинска практика.



Д-р Кехайов (в средата) заедно с проф. Тофовски от Македония (вляво) и шефа на СЗО за Европа г-р Лазаревик

Д-р Кехайов беше категоричен, че точно по време на икономическа криза не

бива да се оръзват парите за здраве. "Ние, лекарите, не се интересуваме пряко

от политиката, но не ни е безразлично какво се случва в нашите държави и как

се ръководят здравните ни системи", каза г-р Кехайов.

В последната година работата на Югоизточноевропейския медицински форум е подкрепяна и от Световната здравна организация в лицето на Регионалното ѝ бюро. Неговият ръководител г-р Владимир Лазаревик присъства на форума в Скопие.

Председателят на Македонския лекарски съюз проф. Йован Тофовски заяви пред в. "Живот и Здраве", че професионалното равнище на медиците от Югоизточна Европа е много високо, но работата им се препятства от административно-финансови неуредици, които рефлектират и върху пациентите.

### ДИАГНОЗИ

Опасно е да се смяташ за Господ!



Петър ГАЛЕВ  
p.galeb@health.bg

Не се наемам да съдя лекарите от Горна Оряховица от чисто медицинска гледна точка. Но те вече имат морална присъда от обществото - презрение! Вярно е, че всяка професия си има професионален жаргон. Но в авторитаризма, канцелариите, заводите, медиите и във всички други области не работят с човешки живот. А да се изказваш за едно потенциално човешко същество (дори и да е мъртво) като за ненужна вещь, това означава, че дълбоко си се разложил. Защото никой човек не е Господ, макар и да е завършил медицина. И добрите лекари го знаят. Познавам много от тях и ми прави впечатление респектът им към онази сила, която е над знанията и високите технологии...

Случаят в Горна Оряховица за пореден път доказва правотата на онзи здравни мениджъри, които твърдят, че не ни трябва болница във всяка паланка, а само там, където се прави реална медицина. В случая В. Търново е само на двайсетина километра. Ако този принцип беше приложен, сигурно доста пациенти, които са се надявали на помощ в някоя псевдоболница, сега щяха да са живи. Защото често немошните откъм адекватни медици, апаратура и процедури болници са на малко разстояние от големите клиники. Това днес с болка си мислят и родителите на 11-годишния Илия, който почина нелепо при рутинна операция в Пирдоп, на 80 километра от детската хирургия в "Пирогов"... А Илия спокойно можеше да бъде закаран там и сега да е жив. Затова нека да не пишим първосигнално, ако някоя местна дотопотна лечебница бъде закрыта. Това може да се окаже спасително!



## Кои продукти развалят зъбите

Британски стоматолози съставиха списък на продуктите, които рушат зъбите. Това са храни и напитки с повишена киселинност. Специалистите отбелязват, че вредни са и честите похапвания, тъй като подлагат зъбите ни на киселинна атака. Особено внимателни трябва да бъдат любителите на алкохола (най-вече виното) и енергийните напитки. Из-

ледването на британските учени установило още, че зъбите са заплашени, когато в устата не достига слюнка. Стремелът към блестяща усмивка принуждава някои хора често да

използват избелващи препарати, което изтънява емайла на зъбите и ги подлага на риск от кариес и повишаване на чувствителността, предупреждават стоматолозите.



## Мандарините свалят килограми

Употребата на мандарини помага за снижаването на наднорменото тегло и възстановява увредените клетки на черния гроб, доказаха изследователи от Южна Корея. Те провели изследване с участието на 60 ученици, страдащи от затлъстяване. Половината доброволци правели физически упражнения и пиели сок от мандарини в продължение на три месеца. Останалите само спортували. Оказало се, че участниците в първата група сваляли повече килограми от съучениците си, които се ограничавали само с физически упражнения. Експертите установили още, че мандарините действат благотворно на черния гроб, като възстановяват клетките му.

## Захарта потиска агресията

Само една малка лъжичка захар е способна да потисне изблиците на гняв, твърдят изследователи от Охайо. Оказва се, че хора, изпили чаша сок, действат по-малко агресивно в ситуации, предразполагащи към нажежаване на страстите. Проведеният от специалистите експеримент установил, че ако човек е избухлив, той може по-лесно да контролира яростта си, когато организъмът му не изпитва енергиен глад. Това потвърждава резултатите от предишни изследвания, посветени на връзката между психиката на човека и нарушенията във водно-солевия обмен. Тогава беше доказано, че в държавите, където са високи показателите на заболяемостта от захарен диабет, по-висока е и престъпността. С нарушения в метаболизма на глюкозата учените свързват ръста на убийствата, грабежите и изнасилванията.



**NeOx** Успокоява мускулната и ставна болка и връща радостта от движението

**Отново се движиш!**

www.eorphan.bg

Есopharm

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



# Модерна линейка на Peugeot ще помага на пациенти и в България

Фирмите "Пежо" и "Трансформа" представиха в София нова линейка, която може значително да подобри качеството на медицинската помощ при спешни състояния и при транспортиране на пациенти.

Линейката е изградена на базата на "Пежо Боксер" с 2,2-литров дизелов двигател, а оборудването ѝ е дело на "Трансформа". Вътрешното обзавеждане е изцяло от модерния стък-

лопласт, а купето е със солидна термоизолация. Специализираният автомобил изцяло отговаря на последната Евродиректива за медицински транспорт. Колата е с хидроокачване, има автономна климатизация и специално осветление на двата салона, кислородна и вакуумна система, три вида носилки, вакуумен матрак, електрозахранване на 220 и 12 волта. Лекарите имат комфортен достъп до

пациента и до всички медицински уреди.

Няколко лечебни заведения вече притежават новата линейка, но за масовото ѝ внедряване в Центровете за спешна медицинска помощ се изисква предвиждане на съответния бюджет от държавата.

Лекари, присъствали на представянето на автомобила, коментираха пред ЖЗ, че той дава европейско качество на медицинския транспорт.



## Opel Meriva отличник по безопасност

Opel Meriva бе награден с пет звезди от Euro NCAP за своето отлично представяне по отношение на безопасността. Следвайки стъпките на Astra и Insignia, компактният ван постигна високи резултати във всяка от общо четирите основни категории за защита на пътниците в купето, безопасност на децата, защита на пешеходците и системи за сигурност. Иновативните странични врати със задно окачване предлагат високо ниво на безопасност

във всички изпитания на сблъсък. Системата FlexDoors автоматично закрива вратите, когато автомобилът достигне скорост 4 км/ч. В случай на произшествие системата автоматично отключва вратите, осигурявайки възможност на пътниците да излязат от автомобила. Водачите са облагодетелствани и от патентованата от Opel система за откочване на педалите при член сблъсък (Pedal Release System), което намалява риска от нараняване на долните крайници.

## Таблетът се оказва най-желаният подарък



Над 30% от американчетата на възраст от 6 до 12 г. биха искали да получат от Санта Клаус модерен компютър, наречен таблет. Това показват данните от проучване на компанията Nielsen. В рейтинга на коледните подаръци следват традиционни персонални компютри или в краен случай MP3 плеери. Най-малко популярни сред невръстните американци са електронните книги. 20% от децата искат да намерят под елхата телевизор или мобилен телефон. В неотдавнашно изследване, проведено във Великобритания, бяха получени почти същите резултати.

## Google със собствен магазин за електронни книги

До края на годината корпорацията Google ще открие собствен магазин за електронни книги. Отначало Google Editions ще работи в САЩ, а европейската версия ще бъде открита в първото тримесечие на 2011 година. След покупката клиентите ще могат да четат електронните книги с помощта на практически всяко устройство, разполагащо с интернет и браузър. Така че работа може да свърши не само компютърът, а и смартфон или таблет.

През есента на миналата година от Google съобщиха, че ще отворят магазин за електронни книги в първата половина на 2010-а. Причина за забавянето се оказаха трудности в преговорите между компанията, търговците на дребно и издателствата.



### Нова ера в слуховите апарати

Starkey предлага ново поколение слухови апарати – серия S. Три пъти по-голяма чувствителност, повече комфорт, нов дизайн. Върнете си удоволствието да чувате света. Вие го заслужавате.

**S series**  
DRIVE ARCHITECTURE™



Experience more™ **Starkey.**





Без паника,  
но с внимание  
при  
кашлицата



Какво значи  
добра болница

# Обездвижването влошава проблемите с гръбнака

● С д-р Мариета Караджова, специалист по нервни болести и мануална терапия, главен асистент в Катедра по неврология, УМБАЛ „Александровска“, разговаря Даниела Севрийска

**Д**-р Караджова, защо непрекъснато ставаме свидетели как все по-млади хора започват да се оплакват от болки в кръста и гърба?

- Основна причина за това е застоялият начин на живот. Прекарваме по-голяма част от деня си седнали, а това значително намалява кръвообращението. Гръбнакът по принцип е по-слабо хранен, т.е. по-слабо кръвоснабден, и затова преж-

девременно остарява. Освен това, когато човек се заседи повече, определени части от опорно-двигателния апарат се пренатоварват и като последствие се появява болка.

- Кои са другите най-чести причини за появата на болезнени състояния и схващания?

- Килограмите оказват сериозно влияние върху състоянието на гръбначния стълб. Има една много разпространена

грешка. Тя се изразява в това, че след като цял ден сме седели, отиваме във фитнес залата с желанието да компенсираме, изведнъж се напругаме много, претоварваме онези нива от гръбнака, които са били застояли през деня, и така лесно предизвикваме иззявата на даден проблем с кръста или гърба. Понякога някакво съвсем дребно и невинно движение може да стане причина за появата на болката.



**Килограмите оказват сериозно влияние върху състоянието на гръбначния стълб**

- Какви стъпки включва преодоляването на проблемите с гръбначния стълб?

- Стъпките са две и те трябва да се правят успоредно. Това са комплексното лечение и заедно с него - обучението във вторична профилактика. По време на това обучение ние показваме на болните как да стават от леглото, как да се обличат, как да се раздвижват на определен период от време, какви вредни движения да избягват.

- Резонно ли е при болки в кръста и гърба да потърсим помощ от така наречените чакръчки, които се радват на голяма популярност сред хората?

- Чакръчките се радват на доста голяма популярност, защото у нас няма достатъчно лекари, които да практикуват този наистина трудолюбив метод за лечение - мануалната терапия. Тя трябва да се прави само след като диагнозата е ясна и точна и ако сме сигурни, че няма противопоказания. Един доста продължителен преглед, който включва оглеждане на стойката, измерване на обема на движенията в конкретния отдел, неврологичен преглед в комбинация с търсенето на конкретна болка върху гръбнака, ни помага да открием кое ниво е отговорно за болката и така да се насочим към манипулация в един определен сегмент.

Обикновено чакръчките правят манипулации на целия отдел, а това

Д-р Мариета Караджова

крие сериозни рискове най-малкото заради това, че тези хора не искат да погледнат предишни изследвания на болния или негова рентгенова снимка. Когато не знаеш върху какъв терен работиш, лесно можеш да навредиш.

- Какво можем да правим във всекидневието си, за да предпазим кръста и гърба си?

- Моята препоръка е да се избягват резките наведжания, усукванията, продължителното седене без раздвижване. Ако ни се налага цял ден да седим пред компютъра, спокойно можем да станем и да се разходим за няколко минути, за да се засили поне малко кръвообращението, и след това пак да седнем. Това са основни правила за профилактика. Добре е към тях да прибавим и спортване, но то не трябва да бъде агресивно и експлозивно. Има комплекси от упражнения, които могат да се правят за профилактика. При нашите болни, когато приключат с цялостния курс на лечение, ние препоръчваме определени комплекси от упражнения, които съответно да поддържат мускулатурата в тонус, за да се стабилизира. Това също намалява рисковете от появата на следващи пристъпи, защото болките в гръбнака са рецидивиращи.

- Каква е ролята на различните препарати, които укрепват ставите?

- Те имат отношение към намаляването на износването, т.е. към храненето на хрущялните структури в гръбнака - това са дисковете и една част от ставите. Когато подпомагаме изхранването, ние в дългосрочен аспект работим за профилактиката на болката. Затова е хубаво да се правят курсове с такива препарати - два пъти в годината за по 40-50 дни.

СЕДМИЦАТА В  
WWW.HEALTH.BG



Как да се справим със зложодото дете?

[www.health.bg/13166](http://www.health.bg/13166)



Генномодифицираните храни, които промениха света

[www.health.bg/13184](http://www.health.bg/13184)



Ако искате да имате здрави зъби

[www.health.bg/13208](http://www.health.bg/13208)

Най-четеното:

1 Странни присъди - от принудителен марафон до секс забрани

2 Какво е общото между французойките и киселото мляко?

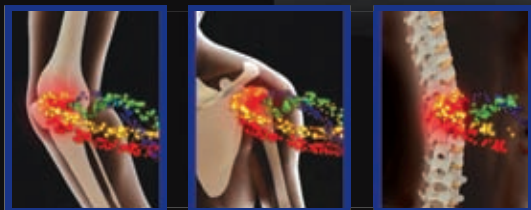
3 Природата има решение за почти всички заболявания

4 Опасен ли е парацетамолът за децата?

5 Как да повишите либидото си



Времето променя ставите...



С грижа за всяка става!

**CHONDROSAVE**



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



# Спрете тромбозата, преди тя да ви е спряла

● В XXI век има достъпни начини за предпазване от съдови инциденти

**Л**екарите много отдавна са наясно, че механизмът, по който атеросклерозата атакува тялото ни, е еднакъв, независимо дали става въпрос за поразяване на сърцето, на мозъка, на белия дроб, на друг орган или на крайниците. Всичко се сведжда до втвърдяване, стесняване и в крайна сметка - запушване на кръвоносни съдове. Ако са поразени артериите на сърцето - следва инфаркт, прекъсването на кръвотока в някоя зона на мозъка причинява инсулт, а ако се запуши кръвоносен съд в белия дроб, следва белодробна ем-

болия. Не по-малко опасни са запушванията на съдовете на крайниците, защото това нерядко води до ампутация и тежка инвалидизация. Затова е решаващо важно човек навреме да установи рисковите си фактори, да се консултира с лекар за персоналния си риск и съответно да прилага под лекарски контрол мерки, които намаляват възможността артериите да склерозират и в тях да се образуват съсиреци. Обърнахме се към трима известни специалисти, за да коментират от тяхна гледна точка предпазването от съдови инциденти.



**Д-р Сотир МАРЧЕВ,**  
ръководител  
на Кардиологичното  
отделение  
в Пета многопрофилна  
болница - София

Съвременната кардиология се занимава изключително много с възможните рискове от образуване на тромби, защото запушването на съд в коронарните съдове на сърцето - това е инфаркт. Запушването на кръвоносен съд, водещ към мозъка - това е исхемичен инсулт. А както всички знаем - инфарктите и инсултите са една от честите причини за смъртността сред хората и именно заради това нашата цел е да се стараем да намалим образуването на тромби вътре в кръвоносните съдове.

Съществуват три основни предразполагащи фактора за образуването на тромби - промяна в съдовата стена, промяна в състава на кръвта и промяна на хемодинамиката (скоростта на движение на кръвта).

Ако даден пациент вече има прекаран един инфаркт и е ясно, че този човек е предразположен към образуването на тромби, то тогава ние трябва да направим всичко възможно, за да намалим неговото кръвосъсирване.

Най-класическото лекарство за тази цел е аспиринът. Още в древен Шумер хората са използвали природната сила на салицилатите - вещества, ко-

ито са били извлечени от кората на бялата върба - за да лекуват различни болести. По-късно именно на базата на тези салицилати е синтезиран и аспиринът. Салицилатите и аспиринът са антиагреганти, т.е. те пречат на тромбоцитите да агрегират един с друг и да се образуват тромб.

Понякога обаче аспиринът не е достатъчен. Затова в сериозни случаи за кратко ние използваме други видове антиагреганти, които се появяват на пазара с тенденция да изместят аспирина. Един такъв, масово използван понастоящем у нас, антиагрегант е клопидогрелът. Когато имаме висок риск от съсирване на кръвта, например през първата година след инфаркт или през първата година след поставяне на интракоронарен стент, ние, кардиолозите, използваме комбинацията аспирин плюс клопидогрел.

Има и по-силно действащи вещества, като празугрела, но проблемът с него е, че към днешна дата здравната каса не го дотира, а той е доста скъп, докато генеричният клопидогрел е напълно достъпен.



**Доц. г-р Веселин ПЕТРОВ,** съдов хирург,  
Национална  
кардиологична  
болница - София

Възникването на тромби е нещо много опасно и то е резултат от цялостно увреждане

на организма и преминаването му в едно състояние на хиперкоагулабилитет, или, казано на по-разбираем език - състояние на повишена съсирваемост на кръвта. Тромби могат да се получат както в артериите, така и във вената, в сърцето и в белия дроб и за съжаление в много от случаите те са много опасни и могат да доведат и до фатален край.

Причините за появата на тромбозите доста често не са свързани със съдовете и затова ние, съдовите хирурзи, обичайно казваме, че образуването на съдови тромбози във вените специално в немалко случаи е манифестация за някакво съвсем друго заболяване. Повишение на съсирваемостта на кръвта и развиване на тромби могат да предизвикат разширението вени, злокачествени процеси в малкия таз, корема и на други места по тялото.

Уместно е всеки един пациент, който има риск от развитие на такъв тромботичен процес, да си направи преглед при съдов специалист - хирург, ангиолог. Той трябва да уточни степента на риска и да прецени необходимостта на едно антикоагулантно лечение, т.е. точно с какви медикаменти да бъде извършена тази профилактика. Обикновено това се касае за по-възрастните хора, над 60-годишни. При тях естественият ход на живота води до повишена съсирваемост и тогава е хубаво да се приемат такива медикаменти, които да разреждат кръвта повече.

Макар че аспиринът остава един от основните медикаменти за разреждане на кръвта, той е за по-леки случаи. В момента аспирин се използва повече за профилактика, от-

колкото за адекватно лечение. В съвременната медицина има други, много мощни и модерни препарати, които могат да разтварят тромби и да създават нормална съсирваемост на кръвта.

Профилактика срещу появата на тромби е най-вече здравословният начин на живот. Важно е човек да не трупва излишни килограми, да не се заседява и да не пуши. Последното условие е нещо абсолютно важно. Виждате вече по целия свят какви закони се приемат срещу тютюнопушенето. Незнайно защо у нас се оказва такава сериозна съпротива срещу тях. Учудвам се, че хората резистират и се противопоставят на тези, бих казал, много навременни, даже леко закъснели мерки срещу тютюнопушенето. Друго, което може да се направи, това са редовната консултация и прегледи.



**Доц. Борислав ГЕРАСИМОВ,** началник на  
Неврологичната клиника  
към УМБАЛ "Св. Анна" -  
София

Тромбозата, т.е. запушването на кръвоносните съдове, води до спиране на жизненоважните за мозъка и другите органи хранителни съставки и до загиване на клетките, които зависят от този кръвоносен съд. Атеросклерозата във всичките ѝ стадии е главна причина за образуване на атеросклеротични плаки и до втвърдяване, а в крайна

ваемост на кръвта и др.

Съвременната медицина разполага вече с изключително ефикасни лекарства, с които се намалява действието на почти всички рискови фактори и се отлага или напълно се предотвратява възникването на мозъчни инсулти и сърдечни инфаркти. Антиагрегантите не позволяват съсирването на тези съставки от кръвта, които са отговорни за непосредственото формиране на тромби и запушване на артериалните съдове. Употребата на антикоагуланти и антиагреганти се назначава винаги, когато са налице рискови фактори, а видът и дозата се определят от компетентността и уменията на лекуващия невролог или кардиолог. Вече има изработени и приети европейски и световни консенсуси и алгоритми за най-правилното поведение и лечение, съобразено с добрата медицинска практика и със златните правила за успешна профилактика и лечение на сърдечно-съдовите и мозъчно-съдовите болести и усложнения.

Страницата [pogotvbi](http://pogotvbi.com)  
Даниела СЕВРИЙСКА

**Болки в стомаха**   **Тежест**   **Киселини**

**за стомах - Иберогаст!**

Иберогаст е растителен лекарствен продукт, който бързо и ефективно повлиява оплакванията от страна на стомаха:

- гастрит
- киселини
- тежест
- болки в стомаха

Без странични ефекти и лекарствени взаимодействия. Подходящ за възрастни и деца над 3 г. Преди употреба прочетете упътването. А104/13.09.2007

LIBRA AG





П. проф. Петко Минчев

# Кашлицата не е самостоятелно заболяване

**П**роф. Минчев, какви състояния предизвикват кашлица?

- Това е един симптом, който често се negliжира, въпреки че има своето сериозно диагностично и прогностично значение. Най-общо кашлицата се предизвиква от две големи групи заболявания - белодробни и извънбелодробни. Отделно можем да говорим за кашлица, предизвикана от възпалителни и от невъзпалителни заболявания.

- Т.е. кашлицата не е самостоятелно заболяване, а само проява на заболяване?

- Точно така е. Но при нейната проява задължително трябва да се установи причината, особено когато кашлицата продължи по-дълго време. Защото освен по-добре познатите причини като пневмония и бронхит причини за кашлица са и хроничните рино-синусити, хроничните фарингити,

• С проф. Петко Минчев, национален консултант по детска пневмология и фтизиатрия, разговаря Камен Здравков

„

Дори една хрема, особено при по-малките деца, предизвиква кашлица

особено при децата, астмата и редица други състояния, при които пациентите могат да кашлят много дълго време заради първоначална недобра оценка на причината за състоянието им. За съжаление вече и туберкулозата не е толкова рядко заболяване, както се смята в масовото съзнание. А тя също причинява хронична каш-

лица.

- А кои небелогробни заболявания могат да протекат с кашлица?

- Напоследък се обръща внимание на т.нар. гастро-езофагеален рефлукс - връщане на стомашно съдържимо към хранопровода и съответно проникване в дихателните пътища. Кашлица се среща при диафрагмални хернии, обикновено при дами над 45 г., също при употреба на някои лекарства срещу хипертония. Хроничната сърдечна недостатъчност със задържане на течност в белия дроб също предизвиква кашлица.

- Все пак през зимния сезон най-честата причина за кашлицата са по-бавните настинки и инфекциозни заболявания.

- Дори една хрема, особено при по-малките деца, предизвиква кашлица.

- Какво трябва да е поведението ни при тези сезонни заболявания, протичащи с кашлица?

- При всички случаи първоначално човек си купува някакъв сироп и това е напълно нормално. В момента има доста добри препарати, които са на разположение в мрежата.

Напоследък се яви един нов сироп на билкова основа "Ен-Ти-Тус", който също е много добър препарат. Могат да се използват и други препарати. Важно е всеки да следи състоянието си и при влошаване на симптомите в рамките на 24-72 часа да потърси специализирана медицинска помощ.

- Коя кашлица се определя като хронична?

- Това е относително, но често се среща при пушачите. При тях дългогодишният им вреден навик уврежда всички 12 защитни механизма на белия дроб.

- Пушачите могат ли да облекчат състоянието си със сиропи?

- Разбира се, но преди всичко ги съветвам да спрат цигарите! Иначе по определението за хроничен бронхит всяка кашлица повече от три месеца постоянно или епизодично без постигането на терапевтичен ефект се обявява за хронична. Тук говорим за страдание, което е започнало остро и се е хронифицирало. При пушачите този срок е многократно надхвърлен, защото много от тях кашлят с години. Често причината е ХОББ - хронична обструктивна белодробна болест. Това заболяване е едно от най-сериозните предизвикателства пред съвременната медицина и в частност пред пулмологията.



Ако детето кашля, не бързайте с антибиотиките

Снимка Рага ПЕТКОВА

## СВОБОДЕН ПРИЕМ

### Доц. Андрей Андреев, гм

Доц. Андреев е завършил медицина в София и е специализирал във ВМА - София, УМБАЛСМ "Пирогов", ВМОЛА - Петрозград, Университетската болница в Дюселдорф, Сейнт Мери хоспитъл - Лондон, Ваксхолм център - Ню Йорк, и др. Има три специалности - съдова хирургия, обща хирургия и военна хирургия, и следдипломна квалификация по здравен мениджмънт.

Доц. Андрей Андреев е вицепрезидент на Международния колеж по ангиология (Ню Йорк), член на Европейското дружество по съдова хирургия и един мандат член на борда му. Организатор и президент е на две международни срещи по съдова хирургия - през 1991 г. във ВМА и през 2003 г. в НДК, с участието на видни съдови хирурзи от чужбина. Президент е на фондация "Съдови заболявания", председател на Съсловното сдружение на съдовите хирурзи в България, почетен член на българското и румънското дружество по съдова хирургия и ангиология. Автор е на 3 популярни монографии за съдовите заболявания (едната на английски език), 129 научни съобщения, 35 доклада на национални и 14 на международни конгреси в Ню Йорк, Сан Диего, Лондон, Берлин, Пекин и др.



Доц. Андреев е консултант в Отделение по съдова хирургия в МБАЛ "Св. Иван Рилски" - Стара Загора, телефон за контакт: 0888 343 358. Специалистът консултира още в Стара Загора - МЦ "Трета поликлиника" (сряда от 8:30 до 11 ч., тел. 042/98 89 99), в София - МЦ "Младост Мег 1" (петък от 16 ч., тел. 02/976 09 00) и МЦ "Лора" (понеделник-петък от 15 ч., тел. 02/980 80 65), както и в Бургас в ДКЦ 1 (сряда от 14:30 ч., тел. 056/810 571).

**N-Ti-Tuss**

Билков сироп за кашлица

7 биакни с чуден вкус от сиропа еН-Ту-Тус

www.ecopharm.bg

ПАТЕНТОВАН АЮРВЕДИЧЕН ПРОДУКТ





При избора на лечебно заведение пациентите масово вземат под внимание отзивите на други хора, посетили преди тях гагена болница

Снимка Радя ПЕТКОВА

"Страхът и общото усещане за безсилие карат болния човек да прави своя избор, опирайки се на традиционните начини. Бъдещето обаче със сигурност е на интернет информацията и може би дори на един паневропейски портал, който да сравнява всички европейски болници, за да може всеки да получи най-подходящото лечение и възможно най-бързо", казва Херквист.

Не е изключено това да не е толкова далечно бъдеще, защото Европейската комисия вече внесе в парламента проекторектива, която ще улесни лечението в чужбина.

*От 33 държави в Европа нашата здравна система е най-недружелюбна към болните*

# Има ли най-добра болница

● В четири европейски държави вече се прави класация на здравните заведения

Йовка НИКОЛОВА  
Брюксел

В бесявате се, когато в болничната ви стая нощем пълнят хлебarki и трябва да си донесете от външната лампа, за да ги държите на дистанция. Или когато дежурният лекар пропусне визитация, защото реди пасианси на компютъра или гледа сериала. Заричате се категорично да напишете на здравния министър и дори да му предложите как да се отърве от хлебarkите или от лекаря, или и от двете. Но когато най-после ви изпишат, сте толкова доволен да си тръгнете, че махате с ръка и забравяте. И друг ляга на вашето легло и поръчва на близките си да му донесат нощна лампа...

За съжаление това е ежедневие в българските болници, с което мнозина са се сблъскали. Един от възможните изходи е класация на болниците. 10 на сто от пациентите отказват да последват избора на лечебно заведение, направен от личния им лекар, след като са се запознали с различните рейтинги, които се правят в интернет. Само четири европейски държави обаче (Великобритания, Германия, Дания и Холандия) предлагат класации, обхващащи всички медицински клиники на своя територия. В една трета оценките се правят в регионален мащаб, от меди или потребителски организации. България е сред страните, които не разполагат с електронна класация на здравните услуги.

Резултатите са от проучване на базираната в Брюксел пациентска организация Health Consumer

Powerhouse, която провери как стои въпросът с правата на пациентите в интернет. "Хората живо се интересуват от подобна информация, но като цяло не знаят как да използват сайтовете и как да интерпретират информацията, която често е неразбираема за здравни специалисти", казва шефът на организацията Йохан Херквист.

В четирите държави, в които се прави класация на болници, критериите, които се използват, и авторите им силно се различават. Това прави невъзможно например да се сравни датска с немска болница, но поне пациентът може да се ориентира сред клиниките във всяка от тези страни. Във Великобритания и в Холандия интернет порталите се поддържат от здравните власти, докато в Германия информацията се обработва от неправителствени организации, а в Дания се събира от личните лекари и от пациентите.

Германия е единствената европейска държава, в която болниците са задължени със закон да представят публични отчети за структурата и качеството на предлаганите услуги.

Но пациентите вярват най-вече на впечатлението на други, минали преди тях, болни, на пациентските организации и на здравните консултантски центрове и чак на последно място на застрахователите и на самите болници. Хората не се интересуват от общата информация, а от лечението на конкретни заболявания и затова сайтовете като [www.weisse-liste.de](http://www.weisse-liste.de) ("Бяла листа") започнали да я сортират по 12 критерия,

сред които брой на лекари със специалност, оборудване, съотношение между персонал и болни, храна и достъпност и др.

"Няма най-добра болница. Дали тя е такава, зависи от очакванията и разбиранията на всеки пациент", казва Себастиан Шмид-Келер от "Бялата листа". Догодина здравноосигурените ще могат да оценяват в интернет и личните лекари, както сега го правят за клиниките.

Подходът в Дания е съвсем различен и се избира категорията, позната от хотелите - от една до пет звезди. В [www.sundhedskalitet.dk](http://www.sundhedskalitet.dk) насочват пациентите според заболяването им. Ако например имате камъни в бъбреците, от 15-те клиники, които предлагат безоперативното им отстраняване, можете да видите къде ще ви приемат най-бързо, колко пациенти са се лекували там, какво е последващото лечение, колко време отнема възстановяването и други данни, от които в последна сметка се оформя обща оценка.

Холандският интернет портал [www.independ.nl](http://www.independ.nl) дава еднаква тежест на професионалните критерии и на мнението на болните. Крайният резултат се получава, като към преценката на пациентите се прибавят и здравни критерии.

Но не всички гледат с възторг към интернет класациите на здравните заведения. "Как можеш да оцениш болница, в която работят стотици лекари? Естествено, че някои отделения са по-добри от други. Както има разлика и между специалистите в едно отделение", не се съгласява Хенк ван Дале от

Европейската асоциация на раковоболните. Отделенията за лечение на рак на гърдата са от малкото, за които има общи стандарти и където качеството на здравните услуги може да бъде сравнявано. При тях от значение е не само техниката, но и колко пациенти оперира един лекар, колко често ходи на

квалификационен курс и т.н. Пациентите са най-решителни, когато става дума да избират между родилните и педиатричните клиники.

Като цяло обаче хората приемат лечението, което им е препоръчал личният лекар, и болницата, която е най-близо до дома им.

## Бургас осигурява защита за уязвимите с европари

Д-р Лорис Мануелян, зам.-кмет "Здравеопазване, превенция, социални дейности, трудова заетост и спорт", община Бургас

Защитата и интеграцията на уязвимите групи (деца в риск, хора с увреждания и възрастни) чрез създаване на мрежа от специализирани услуги и осигуряване на достъпна архитектурна среда са основни цели на социалната дейност на община Бургас.

Тук вече действат 13 специални програми и институции - Защитено жилище за лица с умерена и лека степен на умствена изостаналост, Център за социална рехабилитация и интеграция на хора със зрителни увреждания, Защитено жилище за хора в риск, Домашен социален патронаж, Дневен център за възрастни с увреждания, Център за работа с деца на улицата, Център за обществена подкрепа, Център за настаняване от семеен тип "Ронкали", Дневен център за деца с физически и мнжествени увреждания "Св. Николай Чудотворец", Кризисен център за пострадали от насилие, Център за превенция на насилието и престъпността, Дом за стари хора "Цвета и Анка Върбанови" и Дом за деца, лишени от родителска грижа "Александър Георгиев Коджакафалията".

Заедно с Центъра за социална рехабилитация и интеграция на хора със зрителни увреждания са осигурени 52 звукови сигнализатора за вход на сгради, 25 звукови сигнализатора за зелена светлина на светофарни уредби. През 2010 г. бяха увеличени автобусите с ниски платформи за хора с увреждания, разширява се и мрежата от услуги

"Превоз на трудноподвижни лица" и "Превоз на деца и младежи с увреждания".

Бургас вече има специална площадка за деца с увреждания с подходящи комбинирани съоръжения и фитнес уреди. Инвестицията е за близо 900 000 лв.

От тази година действа програмата "Социални услуги в семейна среда" (домашен помощник) - грижа за тежко болни, за самотни хора със затруднено самообслужване и за лица с увреждания. От ноември има още една възможност за наемане на лични асистенти - по програмата на ЕС "Развитие на човешките ресурси". С европари (програма ФАР) бе изграден и Дневен център за лица с умствена изостаналост.

В партньорство с общината редица културни инициативи работят вече и за социалната кауза - трета година фестивалът Spirit of Burgas осигурява специална рампа за достъп на младежи с увреждания на входа на фестивалното градче, влизането на фестивалните вечери е безплатно за хората с увреждания и за техните придружители. На популярния Фестивал на пясъчните фигури също има безплатен достъп за хора с увреждания и пенсионери.

Новата 2011 година община Бургас посреща с два нови, вече спечелени социални проекта - за модерен Център за настаняване от семеен тип и за Център за временно настаняване на бездомни с капацитет за около 30 души.





Знаете ли, че...

Деца с ниско самочувствие са изправени пред риска да се превърнат във възрастни с наднормено тегло



Включвайте във всекидневното си меню най-вече храни, бедни на изкуствени подсладители и оцветители



Редовният прием на плодове и зеленчуци доказано подпомага мозъчните функции на човека

Снимка Рада ПЕТКОВА

## Не се лишавайте от любимите си храни

### ● Можете да се вталите и без изтощителни диети

*Ако вече сте стигнали до убеждението, че именно начинът на хранене е в основата на доброто здраве, не се подвеждайте по широко рекламираните чужди диети. Малките корекции в навиците могат да променят не само външния вид и самочувствието ви, но и цялостното ви здравословно състояние.*

● Освен сутрешното изпивайте по още едно кафе на ден. Американски учени твърдят, че така може да се намали рискът от старчески диабет.

● Не поднасяйте ястията на масата в общи съдове за сервиране. Установено е, че когато храната се сервира в чинията на всеки, хората ядат до 35% по-малко, отколкото ако си сипват

от съдовете в средата на масата.

● Установено е, че с напитките се поемат несутно по 400 калории на ден. Ако се откажете от подсладения чай и газирани напитки, само за година ще се вталите.

● Пресмятайте количеството храна, което поемате. Британски учени направиха експеримент и установиха, че хо-

рата, които, преди да похапнат, си напомнят какво са яли при последното хранене, приемат 30% по-малко калории.

● При всяко хранене приемайте протеини. Те са най-доброто средство за ускоряване на метаболизма и за намаляване на апетита.

● Яжте пълнозърнест хляб, а не бял или от обработено зърно. Целите зърна намаляват риска от рак и сърдечни болести.

● Два пъти седмично риба ще поддържа ума ви остър и ще намали риска от алцхаймер. Най-подходящите риби са сьомгата, херингата, скумрията, пъстървата.

● Намалете обичайните си порции с една

четвърт. Учени от университета в Пенсилвания твърдят, че само това е достатъчно, за да се приемат 10% по-малко калории, и то без да се чувства глад. Тук е мястото да споменем, че порциите в заведенията обикновено са от 2 до 3 пъти по-големи от препоръчителните.

● Загасете телевизора. Няма съмнение, понеже е доказано многократно - хората, които гледат телевизия, докато се хранят, поемат "в компанията" на сериала или шоуто средно около 300 калории повече.

● Поставайте вилцата на масата, докато дъвчете храната. Или отпивайте глътка вода след всяка хапка. Гръцки учени установиха, че бавното хранене повишава нивото на 2 хормона, които създават усещане за ситост.

● Закусвайте с ръжен или пълнозърнест хляб. Осем часа по-късно ще се чувствате по-сити, отколкото ако сте яли бял хляб. Това се дължи на високото съдържание на фибри в ръжта и нейния минимален ефект върху кръвната захар. След такава закуска се яде и по-малко на обяд.

● Наблягайте на плодове и зеленчуци. Извън съмнение е, че хората, които приемат 4 или 5 порции на ден, показват по-добри резултати на тестове за умствени способности, отколкото тези, които ядат плодове и зеленчуци 1 път на

ден и по-рядко.

● Зеленият чай помага за заздравяване на костите и предпазва от свързаните с остаряването счупвания. Зеленият чай е и чудесно средство срещу неприятния дъх в устата.

● Опитайте се да полагате физически усилия преди обяд или вечеря. Според британски учени след спорт хората се засищат по-лесно и поемат по-малко калории.

● Спете по около 8 часа в денонощие. Лекарите се обединяват около този съвет и посочват, че както от прекалено дългия, така и от недостатъчния сън се пълнее.

● Не се лишавайте от любимите си храни. Доброто хранене не означава лишения, а повече внимание към количеството. Яжте любимите си храни, но в по-малки количества.

● Никак не подценявайте качеството и съдържанието. Избирайте храни с по-малко добавки като стабилизатори, изкуствени подсладители, оцветители и аромати. Те са вредни.

● Изяждайте по 3-4 ореха всеки ден. Така най-бързо ще увеличите стойностите на добрия холестерол и ще намалите лошия.

● Закусвайте с омлет. Хората, които ядат сутрин яйца вместо кроасан, консумират близо 300 калории по-малко през останалата част на деня. Обяснението е, че протеините засищат повече от въглехидратите. (ЖЗ)

### ЛЮБОПИТНО Неразделни



Кафето има по-силен ефект върху мозъка, ако се подслади със захар. Испански учени от университета в Барселона установили, че тези две съставки взаимно повишават влиянието си върху мозъка, като подобряват вниманието и работната памет. Ако все пак обичате кафето си чисто, може да си осигурите същия ефект, като комбинирате черната напитка със закуска, съдържаща захар.

### Долу обувките



Тичането с боси крака е по-полезно от бягането с маратонки. До този извод стигнали британски учени, според които хората, предпочитали да бягат без обувки, пренасят тежестта на пръстите или на средата на ходилото. Експертите са на мнение, че това е по-добре, отколкото когато тежестта се пренася върху петиците - нещо, което се получава при бягането с маратонки. Освен това тичането на босо не напрягало толкова глезените и коленете.

### Опасни храни



Преработените месни продукти, като саламите, наденичките и кренвиршите, могат да повлияят негативно на човешкото здраве. Изследвания, проведени в университета в Харвард, установили, че един от най-вредните преработени месни продукти е наденицата. Тя съдържа много подправки и изкуствени добавки, които допринасят за развитието на ракови клетки.

30 капсули  
**COMFORTEX**

Само 2 капсули след хранене

**COMFORTEX®**

Сега в нова опаковка!  
**30 капсули**

На по-добра цена!

ecopharm  
www.ecopharm.bg



Мирослава КИРИЛОВА

Замисляли ли сте се колко много вещи, които са около нас ежедневно, са направени от пластмаса - от бутилката с минерална вода до шкафа в кухнята. Дали обаче изкуственият материал не е опасен за човека, когато се използва по неподходящ начин, решихме да попитаме няколко души, запознати с тази тематика.

Според инж. Милчо Бошев, председател на Асоциацията на производителите на безалкохолни напитки в България, има гаранция, че потребителят няма да бъде подведен. Употребата на пластмаси в опаковки, предназначени за контакт с храна, се регулира в рамките на Европейския съюз от директива (2002/72/ЕС от 6 август 2002 г.). Богомил Николов обаче, председател на асоциация "Активни потребители", сподели: "Това, че нещо е разрешено, не означава, че е безопасно! Навремето имаме институт за изследвания на различни опаковки и материали, а сега го няма. Доверяваме се на европейските предписания, но нямаме самостоятелна политика по тази тема".

Всеки цени собствено то си здраве, но щом се отнася за децата ни, ставаме особено бдителни и предпазливи. Много се говори напоследък за съединението бисфенол А, което се използва за производство на поликарбонат - вид прозрачна твърда пластмаса. От нея се правят съдове за хранене и съхранение на продукти, бутилки за напитки, шишетата за бебета и др. Притеснителното е, че при излагане на топлина това съединение се освобождава и преминава в храната или напитката, която консумираме. Инж. Милчо Бошев ни разясни: "На този етап ЕС забрани използването на бисфенол А от 2011 год. само в бебешките шишета, но не и в други материали. Нито една официална институция по контрол на храните, с изключение на канадската, не е забранила употребата на бисфенол А. Използването му за материали, предназначени за контакт с храна, е разрешено в страни като САЩ и Япония. Производителите на безалкохолни напитки и бутилирани води също отделят сериозно внимание на всички научни изследвания за влиянието на бисфенол А върху човешкото здраве, но на този етап все още няма достатъчно убедителни данни, че присъствието на химическото вещество в опаковките има негативно влияние".

Заинтригува ни една информация, на която се натъкнахме, докато раз-



Все още мненията относно безопасността на пластмасовите изделия се разминават

Снимка Рада ПЕТКОВА

# В капана на пластмасите

## ● Когато нещо е разрешено, не означава, че е безопасно

*Всички сме свидетели как найлонови торбички хвърчат из въздуха, а пластмасови бутилки съпътстват всяка наша крачка сред природата*

не при температури под 1300 °C". Най-често те попадат в организма при вдъшване на замърсени прахови частици. Изгарянето на пластмасови отпадъци може да бъде причина за поемане на диоксини. Инж. Бошев ни напомни, че за всички хранителни продукти, опаковани в пластмаси, е препоръчително да се съхраняват на хладно и защитено от слънце място. Питате се защо? Ами защото "при производството на опаковки от полиетилен терефталат, известен като PET, се отделят летливи газове форми. Възможно е тяхната миграция, в изключително ниски нива, да продължи и в опакования продукт. Опаковките от PET по принцип са газопроницаеми. Затова разтвореният въглероден диоксид в газирани напитки, включително и бира, безалкохолни напитки и др. с времето постепенно мигрира навън и това влияе на търговския им вид. При по-висока температура на съхранение се ускорява миграцията на тези частици. Затова

дали водата е в колата, на слънчево или топло място вкъщи, в магазина, в склада, има един и същи ефект. Миграцията от опаковъчните материали в продукта са технически неизбежни и остатъчни следи могат практически да се открият навсякъде около нас" - обясни инж. Бошев.

За да няма миграция на отровни вещества и непредвидени химични реакции, не трябва да слагаме пластмасови опаковки в микровълновата печка - отбеляза Майя Стойчева. "Ако пластмасата не е специална и издръжлива на топлинна обработка, то непременно ще протече деструкция и нещо, което в никакъв случай не е здравословно" - допълни тя.

Нека погледнем на

пластмасите и от екологична гледна точка. Те не са биоразградими, затова трябва да се рециклират. Всички обаче сме свидетели как найлонови торбички хвърчат из въздуха, а пластмасови бутилки съпътстват всяка наша крачка сред природата. "Производителите на различни храни и напитки обаче са изчислили, че е по-изгодно да използват пластмаса, за да опаковат своите продукти, въпреки екологичните проблеми и възможната миграция. Аз си оставам привърженик на стъклените опаковки, защото те предпазват продукта максимално дълго. До 90-а година имаме чудесна система за стъклените опаковки. В Германия пък миналата седмица забелязах много

интересни автомати, които ги има например в големите супермаркети. Слагаме една по една стъклените бутилки в машината, тя завърта бутилката, отчита какъв вид е и я сортира. Накрая ни се издава касова бележка за върнатите стъклените бутилки и на касите цената се приспада. Сметнахме, че 4 върнати празни бутилки бира са достатъчни, за да си закупим 1 пълна. Това се нарича функционална система, но докато нямаме такава, разбира се, е по-лесно и изгодно за бизнеса да си използва пластмасата" - каза в заключение Богомил Николов.

Да използваме или не пластмасови изделия е въпрос на лична преценка, защото от нас зависи как ще "моделираме" собственото си бъдеще и това на планетата.

## България изостава в развитието на биопроизводствата

В сектора биопроизводство и търговия с биопроductи България изостава от световното бързо темпо на развитие. Бави се синхронизирането на българското със съответното европейско законодателство. Липсва пълен публичен регистър на биопроизводителите у нас, не се поддържа актуална статистика за биологичните продукти. Предвидените целеви субсидии или се бавят до критични за бенефициентите срокове, или не се изплащат. Специалната подготовка на държавни институции и служители за работа и насърчаване на работата в конкретната сфера не е на необходимото ниво, а това претъпява и пълноценното усвояване на европейските средства. Не е изработен още Национален план за биологично земеделие - важна рамка, която може да даде мотивация и тласък на всички ангажирани и участни-

ци в биопроизводството и биотърговията. Проблемите бяха поставени и коментирани на среща в парламента от представители на асоциациите от сектора. Тя е част от серията дебати - подготовка за първото международно изложение ЕКОЗОНА - България, в чиято рамка [www.icm-ecozona.com](http://www.icm-ecozona.com) са включени и два семинара с участието на политици и експерти на Европейския съюз. 7-10 април 2011, НДК, са времето и мястото на форумите. Изложението ще се прави всяка година, целта на проекта е да превърне България в ЕКОЗОНА на Балканите.

За развитието на българското биопроизводство - бе подчертано на срещата в парламента - има големи очаквания към новосъздадената Агенцията по безопасност и контрол на храните, която ще започне да работи в началото на 2011 г.





Банско събра  
най-добрите  
алпинисти



Всичко с марка  
Patek Philippe  
цени секундата

## Осми декември - празник на студентите и... хотелиерите

● Примамливи оферти и тази година ще опразнят джобовете на учащата се младеж

Тина БОГОМИЛОВА

Студентите грават саковете и хващат пътя за 8 декември. Дори и постоянно гъмжащият и шумен Студентски град притихва в дните около тази дата. На този ден дори празнува цяла България, защото освен настоящите към купона се присъединяват не само бившите, но и бъдещите студенти. А пък май само в паланките няма университетите у нас.

Международният ден на студентите - 17 ноември, обаче минава незабелязано у нас. По света го честват от 1941 година, тъй като две години преди това десетина чешки студенти загиват, а над 1000 са изпратени в концетрационни лагери по време на протест срещу окупационните хитлеристки войски.

У нас обаче учащата младеж си празнува на 8 декември вече повече от 100 години. По стар стил тогава църквата отбелязва светите Седмочисленици и сред тях е свети Климент Охридски, патрон на най-стария наш университет и покровител на висшето образование. Честването му започва през 1903 година на 15-годишния юбилей на единствено-

то тогава висше училище в Княжество България. Комunistическият режим се опита да наложи 17 ноември, но през 1962 година празникът на Софийския университет на 8 декември е възстановен. През 1994 година Съветът на ректорите решава 8 декември да е празник на българските студенти и неучебен ден.

Тази година празникът се падна в средата на работната седмица, но това едва ли ще попречи на студентите да изчезнат от лекции за два дни.

Най-разпространените оферти бяха именно за два дни и се появиха още през септември. Месец преди празника от най-примамливите оферти нямаше и следа, нито беше валидна отстъпката на туристическите агенции.

Хотелиерите тази година разчитат не на богати скиори, а на бедни студенти, да запълнят опразнените от финансова криза легла.

Известните курорти се надпреварваха не само за цените, но и за съдържанието на пакета от услуги.

Мнозина студенти се насочиха към луксозните палати със СПА центрове в планинските курорти Боровец, Банско и Пампоро-



Всяка година 8 декември поглъща спестяванията на студентите и техните родители. Снимка Рада ПЕТКОВА. Во. В офертите си хотелиерите често включват безплатно басейн, фитнес, интернет, отстъпка от СПА център.

Четиризвезден хотел на Златни пясъци примадва младежите с изглед към морето, вечеря и ползване на всички екстри - басейн, тенис на маса, дартс, сауна, парна баня, фитнес, солариум, за 65 кинта. Подсигурени са диджей парти и закуска на следващия ден.

Офертите в курортни градчета като Сандански, Девин, Велинград предлагат много СПА глезотии като джакузита, парна баня, сауна, басейн с минерална вода. Масажите обаче ви-

нази се заплащат, ако ги прави професионалист, а не колежката от другия курс.

Най-тънко е в планинските хижи, но пък няма хапване и пийване наготово. Купонджиие трябва да се катерят с провизиите, а бутилките никак не са леки.

На студентските празници обаче границите с хапването и пийването често се прескачат. Следва не само главоболуе, но и проблеми с кръвното. За ужасното смесване на различни ал-

Тази година  
празникът се падна  
в средата на  
работната  
седмица, но това  
едва ли ще попречи  
на студентите да  
изчезнат от лекции  
за два дни

кохоли знае всеки, но често се омешват според каквото е останало на масата. А за прогонването на махмурлука помагат хапчето, шкембето, зелевият сок и хубавите емоции.

## Веселин Маринов поднася „Най-скъпият подарък на света“

И тази година Колегата ще подгори с няколко седмици за всички верни почитатели на Веселин Маринов. На 17 декември в Зала 1 на НДК обичаният изпълнител ще изнесе превърналия се в негова запазена марка Колеген концерт.

По време на музикалния спектакъл "невецът на народа" ще представи пред софийска публика своя втори албум с коледна тематика - "Най-скъпият подарък на света", който излезе на пазара преди броени дни - на 1 декември.

Ценителите на хубавата коледна музика ще могат да се насладят на заредените с неподправени емоции песни "Колега иде

нак", "Доброта", "Камбаниите на сърцето", "Какво е Колега без теб" и много други.

Известният със своя перфекционизъм при организацията на участията си Веско Маринов обещава на любимите си фенове истинско шоу с красив декор и много коледни песни и настроение. Билетите за концерта могат да бъдат закупени както от Билетния център на НДК, така и на интернет страницата [ticketstream.bg](http://ticketstream.bg).

Освен в столицата гласовитият изпълнител ще изнесе коледни концерти и в Стара Загора на 8 декември и в Пловдив на 9 декември. (ЖЗ)

## ДУМИТЕ Животът е поносим



Румел ЛЕОНИДОВ

Онзи ден избягах от София. Грабнах си шапката и отпегдаших към село Сирещник. Празник беше, всички вадят каквото имат, черпят се и са по-добри един към друг като никога... И се оставих да полетя в този сън от снежен вихър, домашно вино и чист въздух. Домашен.

Какво хапват там хората на своя празник? Каквото и в денник - гъби горски от буркани, кисели краставички, градински, пача (спържа), собствена, яйца със сушени чушки, лични ябълки, джурни... Това е. Жени на по 80 години хранят 55-годишните си безработни синове и племенници. Купуват се само хляб и кибрит, олио и сирене... Ако щете, яжте, ако не обичате пачи и мазнотии, рупайте сняг и шишарки... Какъв холестерол, какво кръвно? Това е моята разсипана България, безработна, глуха, невесела, самотна като бай Лозан, на когото добри хора носят хляб от центъра на селото и вода в бидон. И дръвца за огрев. Живот като една човешка длан...

Стоп! Сетих се, че съм чел четири пъти за това как да се научим да хипнотизираме, как да овладеем ауто-сугестията. И май се научих. Първо смаях собствено си куче, което спря да лае, но сега не знам как да го отуча да си трае. После ударих един поглед на инкасаторката и тя още ходи като замаяна - идва всеки ден и гледа вътрешно ту мен, ту електромера ми...

Описаните техники са прости, ала не успях докрай да ги овладя. Но поне се научих да се самоуспокоявам. Което е полезно в моменти, когато ви идва да се гръмнете или да гръмнете всичко живо около вас.

Из българско обикновено се самохипнотизираме с от три до пет по сто и с лягане под масата. В Сирещник видях доста видиготени от алкохола братя българи, които ги чакат 10 години един и същ живот, до пенсиониране... Нещо като доживотна присъда, излежавана на свобода. Но за тях, докато има скоростъртница, животът е поносим. Ако свърши: "Че опечеме нова! В гората има плодове. И зверове - за изяждане".

Наслука ли?

## Дискомфорт в гърлото?

ВЗЕМИ СВОЯТА **БЕЗПЛАТНА**  
**МОСТРА НА ПРОПОЛКИ**  
ОТ НАЙ-БЛИЗКАТА АПТЕКА



- Облекчават възпаленията на лигавицата на устната кухина и гърлото.
- Повишават естествен имунитет на организма.

Подробен списък с участващите в промоцията аптеки може да намерите на сайта на Прополки - [www.propolki.com](http://www.propolki.com)





Хранителни продукти поглъщат огромна част от семейния бюджет, затова към пазаруването трябва да се подхожда внимателно и обмислено Снимка Рада ПЕТКОВА

Имаше по тоталитарно време един виц. Попитали Радио Ереван какво ще се случи, ако Земята започне да се върти 15 пъти по-бързо. Днес аванс, утре заплата, отговорило радиото. Сега този виц не е актуален, защото аванс едва ли някъде дават. По-неприятното е, че работодателите са отворени към всички тарикатлъци на западните си колеги само що се отнася до начини да ударят работника по джоба. И кой знае защо се оказаха силно невъзприемчиви към седмичното заплащане на положения труд. В крайна сметка първото, което правиш, когато вземеш заплата, е да се опиташ така да я натаманиш, та да ти стигне за цял месец. Трудна задача, с която малко българи се справят. Парите изчезват като дупати от пленарна зала и никой не може да каже къде отиват. Просто ги няма, а следващата заветна дата, в която ще се докопаш до финикийски

знаци, е ужасно далече. Ако искаме да се измъкнем от този порочен и лъхач на мизерия затворен кръг, дължни сме да послушаеме финансовите спецове, които твърдят, че изходът е един и той се нарича семеен бюджет. Много българи са убедени, че всякакви планове в паричната сфера са абсолютно губене на време, защото са ограничили излишните харчове до минимум и пак няма и няма. Финансистите обаче са категорични - опитаме ли се веднъж да контролираме разходите си, ще се убедим, че да избутаме месеца не е непосилна задача. Започва се със записване на всички разходи. Особено коварни са тези, които смятаме за дреболии. Те задължително трябва да намерят място в семейната приходно-разходна книга. Ако съберем парите, хвърлени за незначителни покупки, сами ще се удивим от размера им.

На първо място записваме най-важните разхо-

ди, т.е. тези, които не можем да избегнем. Те обикновено са:

● **Вода, ток, парно, телефон, наем и др.** Сумата почти винаги е една и съща.

● **Хранене.** Тук разходите също не се променят съществено в рамките на един месец.

● **Обучение.** Не можете да пренебрегнете курс за повишаване на квалификацията или английския на наследника. Парите за детска градина също влизат тук.

● **Медикаменти и здраве.** Разходите тук се променят, но са от задължителните.

● **Обществен и личен транспорт.** Отделете средства и за ремонт на автомобила, особено ако е втора употреба. Ако не ви потрѣбват през този месец, през следващия няма да ви се разминат.

● **Позасяване на кредити.** Всяко заиграване с финансовите институции ще ви удари още по-силно по джоба.

Идва ред на графата за разходи, които не са

# Когато парите не стигат

● Планирайте семейния си бюджет, ако не искате да изкарате на мускули до заплата

жизнено необходими, но без тях битието ще ни се види още по-сложно:

● **Дрехи и обувки.** Опитайте се да включите само най-важното, което не търпи отлагане. Антистресовия шопинг оставете за хората, които не се занимават с пресмятане на семеен бюджет.

● **Битова химия.** Ако не влагате фанатизъм, ще ви излезе и по-евтино, и по-безопасно.

● **Пътуване по време на отпуска.** Полага ни се.

● **Грижа за себе си.** За жените това е жизнено необходимо. Няма как, заделете пари за това перо.

● **Развлечения.** Да погледнем истината в очите и да си признаем, че само с работа и сметки не се живее.

● **Домашни животни.** Ако сте се обзавели с домашен любимец, той

неминуемо ще иска да застане на първо място дори в по-горния списък.

● **Застраховки.** Нали вече сме част от Европа, а ден за ден живеят само тъмните балкански субекти.

● **Влог.** За този разход ще споменем малко по-голу.

Финансистите смятат, че оптималното съотношение на месечните разходи трябва да бъде следното: това, което наричаме разходи за живеене - до 50%. За образование и развитие - 10%. Застраховане - 10%. Влогове и инвестиции - минимум 20%.

Последният разход е най-труден, защото огромно е изкушението да изхарчим парите, които би трябвало да вложим в банка. Но ако не го направим, утрешният ден ще ни се струва все по-несигурен и плашещ. Понякога

специалистите съветват, ако не можем да се разделим с 20% от доходите си за спестовна книжка, да започнем с малка сума. Примерно с 5% и постепенно да я увеличаваме.

Имаме и добра новина - първите положителни резултати от опита да контролираме разходите си ще се появят веднага. Знаейки, че вечерта всяка покупка ще се записва, хората започват да се замислят за целесъобразността ѝ.

Сега направете погребен списък на доходите. Когато разликата между тях и разходите е в положителна посока, можете да се поглезите с нещо. Но постигнете ли отрицателен резултат, връщайте се отначало и започвайте да задрасквате от графата разходи. Явно някъде сте се разминали с реалността. (ЖЗ)

## Нова Зеландия се оказа родина на тортата „Павлова“

Нова Зеландия беше призната за победител в дългогодишен гастрономичен спор с Австралия. Двете държави настървено се бориха за право да се нарекат родина на тортата "Павлова". Новозеландците изпревариха съперниците, след като излезе новото онлайн издание на Оксфордски речник. В него пише, че рецептата за десерта, кръстен на легендарната руска балерина Анна Павлова, е била публикувана преди 83 години в книгата Davis Dainty Dishes, издадена в Нова Зеландия.

Австралийците бяха убедени, че именно те са приготвили за първи път "Павлова" през 1935 г., дори приписваха заслугите на готвача Берт Саше. Но сега

се изясни, че първото споменаване на тортата в Австралия е било в края на 30-те и началото на 40-те години.

След като специалистите изясниха коя е родината на именитото кулинарно изкушение, в австралийските издания се появиха статии, съдържащи открито съжаление заради загубения кулинарен спор. Но местните гастрономи призоваха населението да не се отчайва, защото според тях "Павлова" е направена за първи път на техния континент.

Торта "Павлова" се приготвя от целувки, царевично нишесте, сметана и плодове. Изящният ѝ и ефирен вид напомня красотата на танцуващата Анна Павлова. (ЖЗ)

**ПОТРЕБИТЕЛСКИ КРЕДИТ ЕКСПРЕСО**

**БЕЗ ТАКСА**

ЗА КАНДИДАТСТВАНЕ И УПРАВЛЕНИЕ

Томбола със специални коледни награди\*:

- 1 екскурзия до Париж за двама
- 2 уикенда в ски курорт
- 3 видеокамери.

\* В ТОМБОЛАТА УЧАТВА ВСЕКИ КЛИЕНТ, ИЗТЕГЛА КРЕДИТ ЕКСПРЕСО В ПРОМОЦИОНАЛНИЯ ПЕРИОД ОТ 22.11.2010 ДО 15.01.2011.



**SOCIETE GENERALE**  
**ЕКСПРЕСБАНК**  
УСПЯВАМЕ ЗАЕДНО

0800 18 888  
http://www.sgeb.bg



Галина СПАСОВА  
g.spasova@health.bg

Планинари и пътешественици ли са българите по душа? Въпреки постиженията на нашите алпинисти, ако сравняваме с доста европейски народи, отговорът е по-скоро не. Тези дни гърми сензационната хипотеза на португалски историк, че Колумб е син на Владислав Варненчик - ако експертизите го докажат, вече никога няма да се изумява от множеството полски имена сред знаменитите пътешественици, алпинисти, търсачи на екстремни приключения. Защото планинарската култура е дълбоко вкоренена традиция, геннокодирана страст.

А ние имаме пореден оптимистичен знак, че вървим по този път - пълните зали и силното българско участие на "Банско филмфест'10" са доказателството, че и у нас интересът към тръпката от непознатото и към хората, за които тя е начин на живот, видимо расте. Приносът на фестивала тук е безспорен и многолюдната публика е най-ценното признание за уникалния форум, който не просто оцеля десет години, а вече е сред топпрестижните в Европа. И по-неже в днешните български условия организирането му е чист екстрем, екипът потвърди веруването на алпинистите: когато силно се стремиш към нещо и си мотивиран - постигаеш го.

В Банско тази година отново дойде съвездие от емблематични имена в алпинизма и киното за екстремни приключения, показани бяха 80 филма от 27 страни и от всички континенти, няколко тематични изложби, състояха се специализирани семинари и обучения.

Силна мотивация се иска да покажеш, да споделиш, да заразиш другите с невидимото пето измерение на планината. Така виртуозният майстор на свободното катерене Алекс Хубер описа копнежа по върховете, емоционал-

# Петото измерение на планината

● „Банско филмфест '10" отново посрещна съвездие от емблематични имена в алпинизма



Алекс Хубер - катерач №1 в света

ната връзка с тях, преживяната свобода. Но тя е само за допуснатите до планината, а избраните са тези, които смилено приемат правилата ѝ. Защото тя може да е всичко за теб, но ти си така нищожен и гребен пред нея.

Предимно младежката публика на фестивала бе наистина омагьосана - и не толкова от кадрите, които буквално смразяват кръвта, колкото от дълбоката философия на петото измерение, до която ден след ден в преодоляване на себе си са стигнали фанатично отдадените на планините.

Ерар Лоретан, третият човек, стъпил на всичките 14 на брой 8-хилядници, скромно и непринудено, но много убедително внуши - силната мотивация, съчетана с респект към природната сила, отмества границите на въз-

*Силната мотивация, съчетана с респект към природната сила, отмества границите на възможното*

можното. "Ако дълги години възето, свързващо двама алпинисти, е символ на екипността, днес номер едно е етиката, споделените ценности между партньорите", каза Лоретан. Защото в наши дни не са останали много непостигнати цели в планините и вече е важно не какво, а как го правиш - новите техники и подходи към предизвикателствата.

Големият швейцарски алпинист, чиято мечта е да се спусне от "покрива на света" с парапланер, вдига

летвата наистина много високо - според него стъпването на Еверест трябва да е без кислород, а заедно със своя партньор той предприема генонощни изкачвания на най-трудните върхове - без преспиране, без палатки и спални чували. Тази стратегия цели да се прекара на опасните големи височини колкото може по-кратко време.

Силното желание и подготовката са важни в рецептата за оцеляване, казва Лоретан, но не помалко решаващи са преценката и психическата сила за момента, в който трябва да спреш. А планината учи - неуспехът носи често повече опит и познание от триумфа. Защото голямата крайна цел е да останеш жив.

Планината фокусира всичко, което прави живо - та пълноценен - професионализъм, баланс между риска и сигурността, рес-

пект и памет за постигнатото от предшествениците, съмишленици, на които разчиташ. Това беше основният патос, лайтмотивът на най-впечатляващите филми и презентации.

Планината толерира самочувствието и увереността в собствените сили, но наказва липсата на реална преценка за границата на риска. А единствено на късмет се осланяш, когато обстоятелствата са напълно непредвидими.

Големите предизвикателства дори отвъд ръба на риска учат и на дълбоко възглеждане в себе си - ще можеш ли да мобилизираш тялото си и още по-важно - психическата сила? Ще успееш ли да контролираш страха, да не му се поддадеш, да се концентрираш максимално върху няколкото квадратни сантиметра, в които пръс-

## НАГРАДИТЕ

Голямата награда - на филма "Нярма", Русия, 2009, Еггар Бартењов

Специална награда на журито - на Герасим Величков (България) за цялостно творчество

Специална награда на журито - "70 години в червено", Италия, 2009, Фр. Мансути, В. Стефанело

Наградата за цялостна реализация при екстремни условия - на "Маунт Сейнт Илайас", Австрия, 2009, Г. Салмина

Наградата за български филм - "Да стъпиш на Монблан", България/Швейцария, 2010, Ал. Ненкова, В. Кирякова, М. Иванова

Наградата на Туристическа асоциация - Банско, и Съюза на туристическия бизнес в Банско - на филма "Проектът Асгард", Великобритания, 2009, Ал Лий

Наградата на Община Банско за филм, отразяващ бита и културата на планинските народи - на "Планината на децата", Румъния, 2009, Б. Райнхард

тите ти трябва да се вкопчат...

И така - всичко, показано и разказано през четирите дни в Банско, откри за българската публика не просто физически и географски, но и нови духовни пространства, което само досега и съизмерването със суровата природа прави възможно.

Дано форумът да има и в бъдеще подкрепа от община Банско, от спонсори и партньори, които далновидно оценяват мисията му, отиваща далеч отвъд развлечението. Дотук екипът амбициозно, стъпка по стъпка отмества границите, а догодишна "Банско филмфест'11" ще е домакин на традиционната, организирана от Световния альянс на планинарските филми, ретроспекция на най-добрите постижения в жанра.

**Здраве през всички сезони**

■ Възстановява чревната микрофлора при:

- диария, причинена от антибиотици
- диария, причинена от вируси и бактерии, особено през есенно-зимния сезон

■ Спомага за укрепване защитните функции на организма

**Lacto 4**  
пробиотични капсули

Есopharm

Идентификатор от ЕКОФАРМ, АД София, Бул. "Царев Врат" 14, Бл. 2, етаж 02/ 062 15 36



Майкъл Браун - майсторът на филми в екстремни условия





Мира Радева е отявлен противник на американския начин на живот, в който е залегнало редовно похапване на готови храни като пицата

# С плодове запълвам шарената палитра на здравето

● Със социолога Мира Радева разговаря Мирослава Кирилова

Г-жо Радева, какво означава за вас понятието "модерен човек"?

- Мисля, че това е по-коленчески въпрос. Всеки влага различни значения в това какво значи да си модерен. Съществувал е винаги генерационен конфликт, вследствие на който разбиранията на различните поколения за нещата от живота и значимостта им се сближават. От моя гледна точка да си модерен означава да си мобилен във всяко едно отношение. Да можеш да сменяш бързо непознати хоризонти. Нямам предвид само пространствени, въпреки че е хубаво човек да пътува и да обогатява мировгледа си. Но за всеки човек е важно да поема и пътувания на духа, да умее да съпребива емоции, чувства, мисли. Това се постига с възможностите, които ни предоставят комуникациите. Затова интернет набира сила, защото позволява на човека да бъде мобилен, да се докосне и до най-отдалечените краища на света, да се свързва с любимите си хора.

- Как се освобождавате от стреса?

- Обичам да ходя на планина. Минаваме с партньора ми по всякакви маршрути. Например лятото започнахме похода си от Беклеми и стигнахме до Шипченския проход за 3 дни и половина със спане на палатка. Беше прекрасно, но аз бях възмутена как навсякъде липсва маркировка или табелите са изпочупени.

- Планинарството ли е вашият начин за подмладяване и поддържане на добра физическа форма?

- Според мен всякакъв вид движение е чудесен за тялото и духа. Спортът значи и разхубавяване. Независимо дали тичаш в парка, караш колело или плуваш. Важното е да се поизпотиш и да тонизираш тялото си, спортът дава много позитивна енергия и настроение. Например, докато тичам в парка, аз си мисля как да се справя със задачите си през деня. Това е времето, когато съм самичка и мога да подреда мислите си, като се откъсна от звъненето на телефона, трафика и всички изнервящи неща от ежедневието.

- Родителите ли са тези, които трябва да

научат децата си за важността на физическата култура и спорта?

- На първо място е родителят. Разбира се, голям дълг е и на училището. Но си спомням, че по наше време беше модерно да си спортист и да имаш фино и красиво тяло. Сега обаче нещата се промениха. Често казвам на моите студенти, че днешните поколения стават все по-зле в това отношение. Те са дебели, отпуснати, липсва им всякакъв тонус. В днешно време е ужасно демодно да си спортист тип. И докато при нас в класа имаше един-двама дебелица, сега те са преобладаващата групичка. Мързелят им става заразителен и в очите на другите деца наднорменото тегло се превръща в нещо нормално. А това е пагубен процес, наред с обездвижването и затлъстяването ни чакат още тежки здравословни проблеми. Ето защо на тази тема си говорихме наскоро и с министъра на спорта Свилен Нейков, както и с министъра на образованието Игнатов, да създадем някаква структура, която да насърчава децата да се занимават със спорт.

- Как може да се разреши този проблем?

- Ами малко по-малко децата сякаш се осъзнават. Дъщеря ми все повече си дава сметка, че красивото и здраво тяло е предпоставка за здравословен и пълноценен начин на живот. Винаги съм я ка-

рала да спортува различни неща. От шестгодишна кара ски, но с годините все повече мрънкаше, че ѝ е студено, че не ѝ се ходи. Но сега тя замина за Холивуд в училище за поп и джаз пеене и ми споделя удивена по телефона, че "тук всички имат плочки". Вече и тя редовно тича, посещава и близкия до квартирата ѝ фитнес. Развам се, че нещата, които съм ѝ говорила, все пак са вече минали през главата ѝ и са осъзнати. Векове наред хората са се поддържали бодри, млади и здрави именно благодарение на усилената физическа работа и движението.

- Нека засегнем и еле-

”

Доказано е, че една готвеща жена изразходва доста енергия и калории, което ѝ помага да изглежда добре

мента "хранене" във формулата за здравословен начин на живот!

- Мисля, че всеки здравомислещ човек е осведомен как може да се храни балансирано. Съвършено ясно е, че храненето зависи от два фактора: как ни възпитават възрастни и каква е личната ни обща култура. Наскоро си мислех за Христо Мутафчиев. Дано скоро да се оправи и да се възстанови! Но все пак престъпление е такива личности с богат вътрешен мирозглед да бъдат толкова некултурни към себе си. Христо Мутафчиев водеше един безразсъден начин на живот и се надявам след случилото се да осмисли нещата и да се промени. Защото цигарата не те спасява от стрес, алкохолът или храната също не са лек срещу

изнервено ежедневие и безпокойство. Напротив! Те само прибавят към психическия стрес и физически!

- Да се откъснем малко от стреса и да минем на декемврийска вълна. Кой празник обичате и почитате най-много?

- За мен Коледа е най-смейният и красив празник. Тогава се събираме с най-близките си и желани хора. Приготвям на всеки любимото му нещо и дух на щастие завладява целия ни дом.

- Готвите ли?

- Разбира се. Много се учудвам на хората, които се хранят само с готова храна. Днес е модерно жената да се издига в кариерата и да не пипа домакинска работа. Ужасяващо е, че американският начин на живот навлиза с бързи темпове у нас. Там не готвят възрастни, а предпочитат да си поръчат пица по телефона или да ядат пуканки пред телевизора. А доказано е, че една готвеща жена изразходва доста енергия и калории, което ѝ помага да изглежда добре.

- Какво обичате да слагате на празничната трапеза?

- За Нова година например с удоволствие приготвям точена баница със сирене, милинки (въпреки че не са много диетични, но все пак са по-добри за тялото ни, отколкото тлъсти пържоли) и др. В нашето семейство сме полувегетарианци. Предпочитаме пресните плодове и зеленчуци пред месото. Разбира се, не забравяме и него, защото все пак доставя незаменими вещества на организма. Приготвям съомга в шампанско, понякога поднасям калкан в сметанов сос на наши гости. Колбасите са забранени продукти в моя дом. Избягваме ги целенасочено. Това, което мога да ви кажа, обаче е, че у нас винаги има огромен панер с плодове. Дори и в момента в трапезарията на масата има над 7 вида плодове - ябълки, круши, грейпфрут, лимони, киви, манго и портокали. И следващия път, когато отивам до магазина, пак ще сложа в количката първо някой плод, за да запълвам шарената палитра на здравето. Чудесен сладкиш, който много обичам, пък става, ако изпечем тиква на малки парченца, поръсим я с кафява захар или мед и ѝ сложим малко краве масло, преди да я пъхнем във фурната. Плодова салатата с няколко лъжици кисело мляко е чудесен старт на деня. Тази закуска засища много повече, отколкото две филийки например.

Всеки трябва да намери своята формула за здравословен начин на живот в зависимост от възрастта си и от потребностите си. Но здравето ни трябва да е приоритетен номер едно!



Разходките в планината са най-добрата анти-стрес терапия за известната социоложка Снимки ЛИЧЕН АРХИВ



# Патек и Филип уловиха негово величество времето

● Как се създават най-съвършените часовници в света

Н е е тайна, че светът е далече от идеала на съзателя си. Повечето хора са готови да се примирят с даденостите си, а от това освен посредственост нищо друго не може да се получи. Но има и такива неспокойни духове, които се стремят към невъзможното, посвещавайки живота си на съвършеното творение. Точно това са направили Антоан Патек и Жан-Адриан Филип.

Историята започва през 1839 г., когато в Швейцария пристига полският офицер Антоан Норберт Патек де Правд-жич, който заедно с хиляди патриоти бил принуден да напусне родината си. В Женева той известно време се занимава с живопис, но вниманието му се насочва към часовникарското дело, което става негово съдба. Патек намира съмишленик в лицето на друг полски емигрант - Франсоа Чапек, и двамата регистрират часовникарска фирма. Амбициите на партньорите в началото са съвсем скромни - да се задържат на повърхността сред изобилието от престижни швейцарски марки. Водени от принципа, че посрещат по дребните, начинаещите в часовникарския бизнес залагат на външния вид. Антоан и Франсоа купуват механизми от най-добрите производители и ги поставят в корпусите на часовниците, направени от самите тях. През 1945 г. Чапек се оттегля от бизнеса и Антоан започва да търси нов партньор. Бъдещето на фирмата е предопределено от срещата на Патек с Жан-Адриан Филип - талантлив френски часовникар. Новите съдружници



Творенията на Patek Philippe са винаги на върха в класациите за най-скъпите часовници в света

склучват договор, който ще остане в историята, и се заклеват да създават само най-добри и скъпи часовници. От този момент ексклузивният дизайн, скъпите материали, съвършенството и точността на механизмите отличават без изключение всички часовници на фирмата. През 1951 г.

представените на Световното изложение в Лондон експонати на фирмата Patek Philippe са удостоени с титлата "най-съвършени".

Patek Philippe е единственият производител, чиито часовници притежават клеймото Geneva Seal. Това е най-висшето свидетелство за съответ-

ствието на продуктите с 12-те изключително строги критерии на женевското часовникарско изкуство.

Часовниците с тази търговска марка бързо се утвърждават като символ на високо качество, а големият дял на ръчната работа при производството им ги прави елитарни. Първите именити клиенти на компанията са кралица Виктория и принц Алберт. Собственици на Patek Philippe са били Алберт Айнщайн, Чайковски, Вагнер, Мария Кюри, Киплинг, Лев Толстой, Шарлот Бронте и много, много други.

На компанията при-

*В началото на всяка класация за най-скъпи часовници в света стоят творенията на Patek Philippe*

надлежи честта да пусне най-сложния в света часовник - Calibre-89, който има 36 функции и се състои от 1728 части. Производството на този модел започва през 1898 година и до момента са изработени не повече от десет екземпляра. Цената им достига 3 млн. го-

**Новооткрит луксозен дом за стари хора "Вежен" до к.к.Златни пясъци - Варна приема обитатели на цена от 25 лв. дневно.**

Тел. 052 767160;  
0878 737520;  
www.vezhen-  
bg.com



## ИСТОРИЧЕСКИ КАЛЕНДАР

**8 декември 1858 г.** - На 85-годишна възраст умира Райно Попович, един от първите новобългарски учители и учебникари. Роден в с. Жеравна, Котленско.

**8 декември 1874 г.** - В Букурещ излиза първият брой на в. "Знаме" под редакцията на Христо Ботев.

**8 декември 1927 г.** - В Женева е подписана спогодбата Моллов - Кафангарис, по имената на тогавашните външни министри на България и Гърция. Документът урежда финансовите въпроси по ликвидирани на българските имоти в Гърция и на гръцките в България. Гърция се задължава да изплати 1 050 000 лв. на България. В резултат следва и размяна на население от двете страни.

**9 декември 1835 г.** - В Свищов е роден художникът Николай Павлович, починал на 13 февруари 1894 г.

**10 декември 1878 г.** - Основана е Софийската публична библиотека - днес Народна библиотека "Св. св. Кирил и Методий".

**11 декември 1911 г.** - Умира Христо Г. Данов, книгоиздател и просветител, роден в Кисуря на 27 август 1828 г.

**12 декември 1856 г.** - Важна дата в историята на българския театър: на този ден трогателният и неуморим учител от Лом Кръстю Пишурката представя в своя дом преведената от него пиеса "Многострадалната Геновева".

**12 декември 1938 г.** - Родена е в Дупница Невена Коканова, актриса, починала на 3 юни 2000 г.

**13 декември 1878 г.** - Родена е в Добрич актрисата Агрияна Бугевска, починала на 9 декември 1955 г.

лара.

Най-простите мъжки часовници с марката Patek Philippe се произвеждат за около девет месеца, докато моделът Calibre-89 отнема девет години.

Биографията на компанията съдържа много числени рекорди по точност, както и 15 патентовани разработки.

Днес всички части на часовниците Patek Philippe се произвеждат в завода на самата фирма, за разлика от много швейцарски компании, които купуват различни детайли от външни фирми. И още - собствениците на Patek Philippe сами си "отглеждат" майсторите. Специалистите на фирмата повишават квалификацията си в специална школа на компанията.

Всички часовници с тази марка се произвеждат в неговите партиди - около 20 000 на година, което съответства на философията на компанията - да създава прекрасни и съвършени произведения на изкуството, а не сериен уред за измерване на времето.

Затова и никога не се учудва, когато в всяка класация за най-скъпи часовници в света стоят творенията на Patek Philippe. (ЖЗ)

**КАРДИОХЕЛП МАКС**

**Е „ИЗБРАНИКЪТ“ НА СЪРЦЕТО**

- ♥ „ЗАКОВАВА“ КРЪВНОТО В НОРМАЛНИ СТОЙНОСТИ
- ♥ РЕГУЛИРА НИВАТА НА ХОЛЕСТЕРОЛА
- ♥ НОРМАЛИЗИРА СЪРДЕЧНИЯ РИТЪМ

**КАРДИОХЕЛП МАКС Е ВСИЧКО ТОВА И ОЩЕ:**

- ♥ ДЕНОНОЩЕН ГАРД НА СЪРДЕЧНАТА ДЕЙНОСТ
- ♥ БАРИЕРА ПРЕД ИНФАРКТИТЕ
- ♥ ДОПЪЛНИТЕЛНА ДОЗА КИСЛОРОД И СИЛА ЗА СЪРЦЕТО

Избраник е на много хора като Йордан Папазов от Сливен, който ни писа: „КАРДИОХЕЛП МАКС“ „закова“ кръвното ми на 120/70. Сега се движа по-леко и не се изморявам. Отличен продукт на отлична цена - направи това, което не успяха да постигнат другите, използвани от мен медикаменти. Благодаря от сърце“. КАРДИОХЕЛП МАКС има още един силен „коз“ - топи излишните килограми, което облекчава сърдечната дейност.

**КАРДИОХЕЛП МАКС ще стане ЛЮБИМЕЦ № 1 и на вашето сърце.**

Doych Ltd

Търсете в аптеките без рецепта! При липса, поръчайте на аптекаря. Безплатна консултация на тел.: 032/ 58 86 19, GSM 0888 655 505

Йордан Папазов  
30 год. - Сливен





**ОТВЕЧНО:** МЕМОРИ. Агар-агар. Левемир.  
Ранчуна. ЗИЛ. Сонети. Об. Капильяри. Инену.  
Моном. Масаж. Цел. Бил. Сап. Ном. Ба.  
Понилат. Сирене. Корист. "Алото". Стил.  
Ашуре. "Нора". "Egun". ИКАРУС. На. Ор.  
Неон. ХУМАНА. "Пристанала". АВО.  
Диакоп. АН. Линен (Феодор). Леу. ООН.  
Сибила. Лов. Орт (Кристофър). Катти. "Ел".  
приеми. Енуки (Амирхан). Синау. Нупел.  
Пат. Институт. "Tu". Овен. Ото  
(Миранда). Орелек.

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





## Bentley Continental GT - предизвикателство за богаташи

● Само в тунинга бяха инвестирани 100 000 евро

Тунинг-компанията Carface отгавна впечатлява публичната с нестандартните си решения за

разкрасяване както на автомобили, така и на яхти. По време на Парижкия автосалон тунинг-ателието събра очите на

богаташите с цялостното префасониране на емблематичното Bentley Continental GT. Ефектът от преобразената лиму-

зина беше поразителен. Променената предна броня е направена изцяло от въглеродни влакна, много различни са предният

спойлер и страничните прагове. Наличието на повече хромирани елементи придава тежкарска визия на автомобила. В задната броня е интегрирана нова изпускателна система с две ауспухови тръби, които са направени от неръждаема стомана и са централно разположени. Алуминиевите 22-цолови джанти специално са правени от Carface и твърде успешно заменят традиционните

20-цолови. Боята Gun Metal, с която е преобразено купето, е специална. Непопулярният колор умишлено е търсен да бъде точно такъв, за да засили ефекта от матовия блясък на каросерията. По този начин на нейния фон още повече изпъкват алуминиевите елементи на колата. Отличителният белег - буквата B, е поставен както на калниците, така и на задницата. Точно в средата на капак на багажника се чете B Heritage. Четириместното купе е с десен волан, автоматична скоростна кутия и разточителен кожен салон. Двигателят е добре познатият W12 с мощност 560 к.с. За тунинговането на Bentley Continental GT Heritage майсторите инвестираха 100 000 евро. И съвсем логично е при всички тези подобрения базовата цена на луксозното предложение да стартира от 179 928 евро.



## Скорпионът се идентифицира със самолет

Сред горещите предложения на тунинг-компанията Abarth, която обслужва моделите на Fiat, в Париж се оказва сиво-белият Punto Evo. Фирмената емблема на Abarth е скорпион и всеки любител на спортните коли по този знак се ориентира, че има работа с бърз модел. Abarth сложи за изложението и етикета Esseesse. Цветът на колата е прекалено идентичен с този на италианските бойни самолети. Abarth Punto Evo с 1,4-литровия си турбодвигател и 6-степенната механична скоростна кутия има максимална мощност от 163 к.с. и 250 Нм максимален въртящ момент. С включване на програмата Esseesse наличната мощност стана 180 к.с. При спортиста ускорението от 0 до 100 км/ч става за 7,5 сек, което е с 0,4 сек по-бързо. Максималната скорост е увеличена с 3 км/ч и сега е 216 км/ч. Интериорът е решен в черна и синя кожа, които дизайнерски напълно се допълват.

Страницата подготви Стамен ЗАХАРИЕВ

През 2015 г. се предвижда да се продават повече от 500 000 електромобили, прогнозира шефът на SAAB Ян-Аке Йонсон. Не само заради това шведите сътвориха и първия си електромобил SAAB 9-3 ePower. Вместо да стартират със седан вариант, суровите скандинавци показаха на Парижкото моторно шоу комби модела си. Да, за Швеция и Централна Европа комбитата може да са хит за многодетните семейства, но за всички останали държави не е така. Въпреки че комби предложението е само с няколко килограма по-

## Електрически модел бори студовете

тежко от седана. За загиването с предната ос автомобилът разчита на разположения под предния капак електромотор с мощност 184 к.с. От 0 до 100 км/ч електромобилът се ускорява за 8,5 сек. За сравнение ще посочим, че 2-литровият турбоагрегат на SAAB 9-3 SW (175 к.с.) с механична скоростна кутия ускорява от 0 до 100 км/ч с 0,3 сек по-бавно - 8,7 сек. С едно зареждане

автомобилът може да измине 200 км пробег. Догодина при зимни условия 70 тестови електроавтомобила ще се отправят на продължителни изпитания в Швеция, за да се види дали батериите ще преборят зимните стихии. В лабораторни условия акумулаторите показва, че издържат до минус 30 градуса. За пълното зареждане на батерията в домашни условия ще са

необходими между 3 и 6 часа. В купето вече има нови контролни уреди - датчик, който следи нивото на зареденост на акумулатора, скала за отчитане разхода на енергия и индикатор, който показва колко километра могат да се изминат с наличната в момента енергия. Заради студовете е монтирана и съвсем нова електронна "ръчна" спирачка.

## „Шкода Ауто“ за поред път с най-високи оценки от екоместа на ADAC

Когато става дума за опазване на околната среда, „Шкода Ауто“ държи лидерските позиции. На теста за екологичност, който ще бъде публикуван в рамките на настоящото проучване на ADAC AutoMarxx, марката с крилатата стрела в своето лого пак получи най-високи оценки и зае първата позиция.

„Шкода Ауто“ убеди съдиите от най-големия немски автомобилен клуб с ниски данни за разход на гориво и вредни емисии. Марката продължава да впечатлява и с изгодното съотношение цена-качество, както и с високото ниво на стабилност на своите автомобили втора ръка. Само с 46,49% намаляване на

стойността след четири години употреба и пробег от 60 000 км „Шкода“ се нарежда на трето място в статистиката. Сред силните страни на продуктите, направени в чешката република, са технологиите и икономичността на автомобилите, както и оборудването за безопасно пътуване.

