



Брой 20 (120),  
18 - 25 май  
2010 г.  
(зод. IV)

# Живот и Здраве

Национален седмичник за здраве, здравна политика и антиейджинг

Снимка Рага ПЕТКОВА



АГ болница „Селена“ дава шанс на много семейства ► 3

Тема на броя

## Мисия „Лято“

Въпреки дъждовното време през изминалата седмица лятото няма как да ни избяга за дълго. Готови ли сме обаче за разголените дрешки и за най-голямото изпитание за самочувствието на една жена - банския костюм? Ако отговорът ви е по-скоро отрицателен, спокойно - все още нищо не е изгубено.

Има много начини за спортуване, които освен че ваят тялото, отпускат и душата. Методът пилатес например съчетава ползите от плавателните движения с удоволствието от спокойната релаксираща музика. Кросовете в парка пък са най-евтиното и ефективно средство за горене на калории. Плюс това

бягането укрепва сърдечно-съдовата система, подобрява кръвообращението и помага срещу депресията.

Заниманията със спорт са и сред най-сигурните средства за справяне с коварния целулит. Истината е, че каквито и прехвалени козметични средства да използвате, те няма да премахнат портокаловата кожа, най-много да я направят по-малко видима.

Рецептата е проста: - движение + подходяща храна + достатъчно количество вода = готово за лятото тяло.

Още за добрия външен вид през лятото - на стр. 8-9

## Добрата новина

Габровската многопрофилна болница "Тота Венкова" е с реконструирано стерилизационно отделение и нова апаратура (дигитален рентгенов апарат). За модернизацията на болницата са инвестирани 1,970 млн. лв.

Информация от [health.bg](http://health.bg)

## Диабет

Как да го държим под контрол

на стр. 5

24 май



стр. 12

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





## Орехите понижават холестерола

Редовната употреба на орехи помага да се намали нивото на холестерола, смятат американски учени. Те анализирали 25 изследвания, в които взели участие 600 души. Проследявайки начина им на хранене, специалистите открили, че употребата на 67 г орехи на ден намалява холестерола със 7,4%. Според експертите даже толкова малка доза, достъпна за всеки човек, оказва положителен

ефект.

Орехите са неразделна част от здравословното хранене, като снижават нивото и на триглицеридите, които създават риск за възникване на сърдечно-съдови заболявания.

Засега учените не са сигурни на какво точно се дължи този ефект, но са категорични, че орехите трябва да се консумират без добавка на сол или захар.

## Даже бебетата различават доброто и злото



В продължение на много години психолозите смятаха, че моралните принципи при децата се изграждат от родителите и обществото, в което растат. Но специалисти от Йелския университет, САЩ, доказаха, че и шестмесечните бебета разбират кое е лошо и кое добро. По време на експеримент учените установили, че бебетата посягали към играчки, символизиращи добри персонажи, а отхвърляли злите играчки. Когато специалистите настоявали децата да вземат лошата играчка, те не само я отблъсквали, а и започвали да я удрят. Това довело до извода, че хората имат зачатък на морал от самото си раждане. Усещането за добро и лошо е заложено у хората от самото начало, смятат учените.



## Ботоксът увеличава бръчките?

Експерти от Ню Йорк имат неприятни новини за жените, които водят битка със стареенето с помощта на най-новите достижения на козметологията. Учените доказали, че знаменитото средство срещу бръчки - ботокс, в крайна сметка става причина за появата на нови... бръчки.

Действието на ботокса се дължи на следното: под кожата се въ-

вежда ботулинов токсин, който отпуска мускулите на лицето. По този начин се изглаждат бръчките. Но според професор Дейвид Бекър от медицинския колеж в Ню Йорк, мускулите, в които не е инжектиран ботокс, започват по-интензивно да участват в мимическите процеси, което води до образуването на нови бръчки. "Обездвижването на някои мускули може да

накара останалите да се опитат да компенсират липсата на блокираната активност", обяснява професорът.

Дерматолозите, използващи ботокс, обаче не са съгласни с твърденията на американските специалисти. Затова, преди да се подложите на подобна процедура, преценете всички "за" и "против" начина на подмладяване.

## Хляб за диабетици ще подобри контрола на заболяването

Очаква се скоро на пазара да се появи български хляб за диабетици и за хора с наднормено тегло. Продуктът се разработва от фирмата "Нилана" съвместно с австрийската компания "Пфанел" и екип от изявени диетолози и ендокринолози.

Тъй като диабетът не се лекува, от изключителна важност е заболяването да се държи под контрол. Освен медикаментите и физическата активност от значение е и хранителният режим. Белият хляб трябва да се избягва, тъй като повишава бързо нивото на кръвната захар.

Проведеното изследване на новия хляб показва обещаващи резултати. Тестовите са извършени в Клиниката по метаболитно-ендокринни заболявания и диететика към УМБАЛ "Царица Йоанна - ИСУЛ".

"Нуждата от такъв хляб е свързана с нараст-



ващия брой на хората с диабет в страната. В момента на пазара няма специално създаден за диабетиците хляб, който да е тестван от медицински екип. Болните срещат трудности при избора на продукти, подходящи за диетата им. Този хляб ще е първият, който е изцяло съобразен със спецификите на хра-

нителния режим на хората с диабет и метаболитни заболявания", казаха за health.bg от фирма "Нилана".

Новият хляб ще се разпространява в цялата страна, като производителите обещаваат цената да бъде достъпна за потребителите и да е максимално съобразена с техните възможности.

Новините от последния час в [www.health.bg](http://www.health.bg)



Алергология

**НОВО**  
Вече без рецепта!

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

При алергии и сенна хрема  
За да усетиш мелодията на цветята!



*Allegro*



Облекчава:

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

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



ЕКОФАРМ ЕООД, 1421 София  
бул. Черни връх № 14, 4-а ет.  
телеф. 963 15 96; 963 13 97  
факс: 963 15 61



# Българска клиника със световна успеваемост

В пловдивската „Селена“ не отказват ин витро дори и на най-трудните случаи

Галина СПАСОВА

**Н**ад 4000 бебета са се родили в специализираната АГ болница "Селена" за кратката ѝ история от близо четири години. Болницата е проектирана и построена специално за целта, по всички европейски стандарти и изисквания. Сградата е на 4 нива, разполага с родилно отделение, отделение по патологична бременност, обща гинекология, оперативен блок, реанимация, цитогенетична лаборатория и ин витро клиника.

Създадена в началото като акушеро-гинекологична клиника, постепенно болницата се насочва и към асистираната репродукция. В последните две години със съвременните постижения и високотехнологичното оборудване, с което разполага, се нарежда сред първите в Европа по успеваемост - 64%, а именно това е сред основните показатели, по които се съди за професионалното ниво на всяка ин витро клиника.

Откакто съществува, болницата прави второ, изцяло ново, според най-последната дума на техниката оборудване на ин витро лабораторията. И резултатът е налице.



Над 4000 деца са дошли на бял свят в АГ болница "Селена" от нейното създаване насам  
Снимка Бойко СТАНКУШЕВ

Голямата амбиция на ин витро екипа е да постигне резултат там, където другите не са успели.

"Селена" е търсена от пациенти от цяла Южна България - Пловдивско, Старозагорско, Пазарджишко, Смолянско, но също и от по-отдалечени райони като Бургас и Со-

фия. Има завиден капацитет - в момента над 100 раждания стават в клиниката всеки месец.

**Д-р Ангел Ставрев от ин витро екипа на "Селена":** В момента имаме успеваемост, с която могат да се похвалят малко клиници не само в Европа, но и в света. Този резултат съвсем

доскоро е бил повече от мечта. За да дойдат тези резултати, инвестицията наистина е огромна. От година работим на съвсем ниска, почти нулева печалба и понеже имаме възможност да разделяме средства от другите дейности в болницата, сме осигурили ин витро сектора с най-новата и най-модерна техника - един съвременен микроскоп, който представлява свършен лазер, свършена оптична система и струва колкото ядрено-магнитен резонанс. Могат да си го позволят много малко ин витро центрове.

Лекарите от ин витро сектора твърдят, че

това не е просто бизнес, че парите не са всичко, а системата им работи успешно, защото първо са погледнали философски на въпроса. "Във всяка работа, посочва д-р Ставрев, когато духовното има превес над материалното, се раждат идеи. За нас е въпрос на престиж - да постигнем резултат там, където друг не е успял. Това не е само бизнес и това отношение и този подход ни носят успеха.

Развитието ни като клиника ни води вече към разбирането, че за нас не е толкова важно да постигнем резултат при жени, при които така или иначе се получава

По традиция най-голямата частна акушеро-гинекологична болница в Южна България и тази година организира в навечерието на 1 юни празник, посветен на майчинството и децата. Организаторите очакват на 29 май събитието да се превърне в общоградско тържество, тъй като ще се състои на централния площад в Пловдив. Интересната програма с водеща Гала ще включва викторина и музикални изпълнения. Най-атрактивното обаче със сигурност ще бъде извън сценария, защото там, където има много деца и млади хора, импровизациите и изненадите са неизбежни. Поканени са не само четирите хиляди бебета, родени в "Селена", и техните майки и татковци, а и всички, които искат да се повеселят и да споделят радостта от неповторимото чудо, наречено раждане.

ин витро и всеки може да го постигне, а случаите, които представляват предизвикателство - когато има 5-6 неуспешни опита и пациентките са на ръба на психическия срив. Постигнатият тогава успех вече е истинското удовлетворение. Всичко, което сме постигнали, е съчетание от много неща. Повече от 70 предпоставки има за една успешна ин витро процедура. Колкото повече от тях владее и може да осъществи един център, толкова по-висока е успеваемостта. Трябва да се завърши веригата и само тогава идва успехът.

## Парад на раждането завзе софийските улици

Стотици настоящи и бъдещи майки взеха участие в Парада на раждането, който се проведе на 16 май в столицата. Инициативата е част от Световната седмица на раждането и има за цел да наблегне върху идеята, че жената притежава прекрасната сила да износи и роди детето си по естествен път, без непременно да се прибегва до излишни медицински намеси.

Представители на сдружение "Естествено", което стои зад организацията на парада, споделиха своята тревога от

факта, че все повече българки избират да раждат чрез операция заради страх или липса на достатъчно информация. Те призоваха жените да не забравят, че преди всичко раждането е едно вдъхновяващо и прекрасно преживяване, което остава завинаги сред най-скъпите спомени в живота на всяко семейство.

А иначе шествието започна от градинката пред театър "Иван Вазов" и завърши пред Паметника на Съветската армия. Там майки, татковци и деца танцуваха, мериха сили във фотоконкурси и обменяха опит в рецептите за щастлив семеен живот.

Събитията по повод Световната седмица на раждането ще продължат до 23 май, като семинари, дискусии и прожекции на филми, посветени на бременността и раждането, ще има и в Пловдив, Варна, Бургас, Русе, Велико Търново, Стара Загора, Пазарджик, Пловдив, Сливен и Казанлък.



Майки и деца се събраха пред Народния театър "Иван Вазов", за да се включат в хубавата инициатива на сдружение "Естествено"  
Снимка Рада ПЕТКОВА

### 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





Частните фондове

Право  
на избор ►

18 - 25 май 2010 г.

Живот  
Здраве

Прегназване

Защо пагат  
възрастните хора ►

# Мускулна треска не значи добра тренировка

Петър ГАЛЕВ

**Е**два ли има човек, който да не е изпитвал мускулна треска през живота си.

Обикновено това става, когато се надхвърлят обичайните физически усилия. Ако работите на бюро и инцидентно се хванете да прекопаете градината, на другия ден със сигурност ще ви боли цялото тяло. Но това категорично не е болест, а естествена реакция на организма. Тя се проявява дори и при тренирани хора, ако извършват за първи път или след продължителна пауза различни от обикновените мускулни движения. Доскоро се приемаше, че мускулната треска се предизвиква от натрупване на млечна



За да премине мускулната треска, на първо място трябва да осигурим покой на претоварените мускули

киселина в интензивно работилите мускули, но днес тази теория отиде на заден план, защото млечната киселина се разгражда за няколко часа и няма как да предизвиква болки в продължение на няколко дни. Днес се приема, че мускулната треска е причинена от миниатюрни разкъсвания на мускулни влакна в зоните на най-голямо натоварване.

Това състояние не е опасно и няма трайни последици, но е много неприятно, защото затруднява движението за различен период от време, казва ревматологът д-р Родина Несторова. Тя препоръчва постепенни дозиращи и хармонични натоварвания на различните мускулни групи, за да се избегне дискомфортът. Специалистката е категорична, че мус-

*При свръхнапрежение на двигателния апарат може да се стигне до разтягане или скъсване на сухожилия*

кулната треска не е индикатор за успешна тренировка, нито за постигнати добри резултати в опита да се натрупа мускулна маса. По принцип мускулната работа води до уголемяване на мускулните влакна и образуване на нови, но за това не е необходимо да се достигне до свръхнапрежение. Много по-голям ефект има редовното трениране с постепенно увеличаване на натоварванията според възрастта, особеностите на конкретния организъм, общото здравословно състояние на дадения човек. Тогава и без да се стига до мускулна треска, се увеличава физическият капацитет, а и се постига съответният естетически ефект, смята д-р Несторова, научен секретар на Българското медицинско дружество по остеопо-

роза и остеоартроза. Според нея при свръхнапрежение на двигателния апарат може да се стигне до разтягане или скъсване на сухожилия, по-големи мускулни

влакна и ставни връзки, навяхвания и изкълчвания, а понякога и до костни счупвания. Така спортът вместо да помогне, може да навреди. Затова мярката е много важна във всяко отношение. При помладите хора микротравмите при спорт минават по-леко, но при възрастните възстановяването може да отнеме доста време.

Ако се е стигнало до мускулна треска, на първо място трябва да се осигури покой на претоварените мускули. За кратко време могат да се приемат някои обезболяващи препарати (вече има и на природна основа), а много добър ефект има приложението на локални средства срещу болката и възпалението, които се втриват в болезнените зони с лек масаж.

www.health.bg

Кафе



Почивката за кафе на работното място може действително да увеличи продуктивността, твърдят британски специалисти. Кофеинът подобрява паметта и концентрацията, както и намалява възможността за допускане на грешки. Новото изследване анализира резултатите от 13 отделни проучвания и показва, че кафето стимулира служителите и подобрява работата им.

Майчин глас



Познатият звук на майчиния глас повишава нивата на хормона окситоцин при момичетата, което действа успокояващо при стресови ситуации също толкова добре, колкото прегръдката. Предишни изследвания са показвали, че хормонът се освобождава при физически контакт, като помага за укрепване на връзките между родителите и децата, както и между двойките.

Талия



При хората, които имат излишни мастни натрупвания около талията, съществува по-голям риск от рак на панкреаса. Това се отнася в по-голяма степен за жените. Учените препоръчват склонните към напълняване жени да следят теглото си и по-специално за натрупване на мазнини в коремната област.

Мускулната и ставна  
болка е  
силен противник



Ефективното решение  
се казва -

**NeOx**  
Отново се движиш!



Аюрведична серия  
www.ecopharm.bg

Масажен лосион

**unival** 30 ml  
за естествено движение



- При напрежение, скованост и затруднена двигателна активност
- При тежка физическа работа и спорт
- След битови и спортни травми

25 ГОДИНИ  
**УНИФАРМ АД**

За пълна информация:  
Притежател на разрешение за употреба: УНИФАРМ АД, София 1797, ул. "Тр. Станоев" № 3  
тел.: 02/ 970 03 23, 02/ 970 03 28, факс: 02/ 971 26 83, E-mail: rosi\_rantchinska@unipharm.bg



# Как да живеем с диабет

С Галя Вутова, консултант по хранене и обучение по диабет, разговаря Галина Спасова

Световната здравна организация обяви, че диабетът е най-скъпо струващата пандемия, която може да постави на колени всяка здравна система. На всеки 5 секунди в света някой заболява от диабет. Той не се лекува, затова е важно човек да се научи да го "държи под контрол", така че да живее пълноценно въпреки болестта.

Особено ценно помагало как да стане това е книгата "Стъпка по стъпка в здравословното хранене с Галя Вутова". Един сериозен труд, базиран върху най-новите практики в контрола на диабета, с много съвети, рецепти, таблици и илюстрации за по-лесно ориентиране в количеството и съдържанието на всеки продукт.

Книгата е наръчник не само за болните от диабет, но и за всички, които искат да се предпазят от него.

**К**огато говорим за диабета, обикновено темата са лекарствата, контролът не остава ли на заден план?

- Контролът на диабета е най-важното, което всеки човек с тази болест трябва да успее на прави - защото от това зависи дали ще се развият усложнения, кога и в каква степен ще се развият. Апаратите за измерване на кръвната захар в домашна обстановка позволяват всеки страдащ от диабет да проследява нивото ѝ. От друга страна, личният лекар задължително прави един път годишно изследване на кръвната захар.

Всъщност за диабета е важен не само контролът на кръвната захар - важно е тялото да бъде близо до нормата, същото се отнася и за обиколката на талията - за жените - до 80 см, за мъжете - до 94. Мерките съответно над 88 и над 102 см са сигнал за много висок риск от диабет за здравите хора и за висок риск от усложнения при диабетно болните.

Защо талията? Защото тя е показател доколко тялото е запазило чувствителността си към инсулина.

- Колко от болните контролират диабета добре и каква е ролята на обучението на пациентите?

- Не повече от една четвърт от хората с диабет у нас контролират болестта добре. За съжаление в момента обучението за контрол на диабета не се покрива от здравната каса. А личните лекари и специалистите имат минути за работа с пациента - повечето време отива в попълване на документацията. Процесът на лечение не включва специални програми за обучение, това се прави единствено по време на прегледа



Галя Вутова

Няма и хора, които да са подготвени да правят точно това - обучение на пациента как да живее с диабет - как да се храни, как да се движи, как да контролира заболяването, как да реагира в определени ситуации. Например при планиране на една бременност, ако жената има диабет, как да спортува, как да поддържа един интензивен начин на живот, каквото съвременното налага.

Да се грижиш за диабета, означава да знаеш много, да имаш богата информация, за да бъдеш независим от здравните специалисти, тъй като ги виждаш само веднъж на един или на няколко месеца. Затова човекът с диабет трябва да има достатъчно добра, надеждна информация, върху която да стъпи.

- Какво представляват специалните програми за обучение и достъпни ли са?

- За обучение са необходими между 30 и 50 минути - обикновено половината време е за въпросите на пациента. Особено нужно е обучението при новооткрити пациенти.

В нашия център в ДКЦ "Св. Лука" в София изграждането на индивидуален хранителен режим е 20 лв. Обучението по групи теми, специално регламентирани, струва 20 лева. Ако това е работещ пациент, той е мотивиран да ги даде, за да има изграден хранителен режим и програма, по която да се движи. Необходими са 2-3 посещения годишно, за да има болният необходимата база, вър-

ху която да стъпи.

В центъра правим обучение не само на пациента, но и на хората, с които най-често общува. За да бъдат пълноценна подкрепа, близките трябва да са добре подготвени.

Освен това, за да бъде максимално ефективен, режимът задължително трябва да бъде индивидуален. Това се отнася и за физическата активност, и за храненето. Под режим на хранене не се разбира само количество храна, а също и как то да бъде разпределено по приеми. Защото, ако храната бъде определена като количество, но не бъде адекватно разпределена в зависимост от инсулиновата доза, приеманите таблетки, физическата активност или от всекидневната ангажираност, тогава резултатът не е максимален.

При промяна на горните условия актуализацията на режима е наложителна.

- Най-честите грешки, когато говорим за диабет?

- Първо, има едно начално запитане в много строги диети. Трябва да се говори за индивидуален хранителен режим, а не за строги диети - чисто въглехидратна, с някакви супи, само зеленчуци или пък чисто белтъчни, млечни и т.н. Диетата на Дюкан например може да доведе до бъбречни усложнения, до поява на подагра, до усложняване на хипертонията, до увреждане на кръвоносните съдове.

Заблуда е, че има специална диета за хората с диабет. Те трябва да се хранят здравословно, както всеки, който не иска да се разболее от диабет, сърдечно-съдова болест, затлъстяване и т.н.

Грешка е и запитането в тежки физически натоварвания и гладуване с надеждата, че те



За да бъде максимално ефективен, хранителният режим на диабетиците задължително трябва да бъде индивидуален

**Да се грижиш за диабета означава да знаеш много, да имаш богата информация**

могат да отменят лечението с таблетки и инсулин. Има хора, които се натоварват прекомерно във фитнеса по 2-3 часа - това може да доведе до усложнения.

Друга разпространена заблуда е, че ако минеш на инсулин или приемаш таблетки, това отменя хранителния режим и вече може да ядеш паста, торти и всичко, което до момен-

та е било ограничено.

- А какво точно означава мантрата "здравословно хранене"?

- Три основни неща - да подбиращ възможно най-здравословните храни, да научиш кои са подходящите конкретно за теб количества и как да ги разпределяш в рамките на денонощието. На това, заедно с всички останали практически умения, учим пациентите в специализираните кабинети, обикаляйки 60 града в страната в рамките на инициативата "Заедно срещу диабета".

- Колко важна е ак-

тивността на самия пациент?

- Самоконтролът е по-важната част от процеса на контрол на диабета. Ако кръвната захар се следи в домашни условия, пациентът би могъл сам да взема решения за лечението - по отношение дозата на инсулина, на таблетките.

Германско изследване показва, че пациентът се мотивира много повече, когато вижда неколкостепенно дневно резултата от усилията си, положени за контрола. Диабетно болният трябва да е активната страна в процеса.

Патентован Аюрведичен продукт

Само 2 капсули след хранене

**COMFORTEX®**

премахва чувството на пугане и тежест в стомаха.

www.ecopharm.bg



# Новите фондове носят сигурност за пациента

Вестник "Живот и Здраве" продължава да публикува серия материали, които всяка седмица информират над 300 хиляди читатели за предстоящата най-важна промяна в здравната ни система - навлизането на частните здравноосигурителни фондове. Какво реално ще се промени за пациентите, за лекарите, за здравните заведения и за цялата здравна система? Предлагаме ви мнението на вносителя на законопроекта за допълнителното задължително здравно осигуряване д-р Лъчезар Иванов, зам.-председател на Народното събрание и ръководител на парламентарната Комисия по здравеопазване.

## Пациентите

Когато новият закон бъде приет, те най-после ще имат своето священо право на избор - на частен фонд, на здравно заведение, на конкретен специалист или метод за лечение. Това ще зависи от възможностите, предоставени от съответния фонд.

Много важен аспект за хората е въвеждането на реалната отговорност от страна на изпълнителите на медицинска помощ по отношение на качеството, бързината и обема на диагностиката и лечението. В момента често се налага пациентите да ходят от болница на болница за дадено заболяване. Всяко звено си получава парите от здравната каса, а пациентът се мести от отделение в отделение, вместо направо да бъде насочен там, където най-успешно да бъде решен проблемът му. Така лечението на едно заболяване многократно надхвърля разумните финансови граници. Да не говорим, че забавянето може да предизвика влошаване на състоянието. Частните фондове няма да допускат това. Никои фонд няма да плати прос-



Д-р Лъчезар Иванов

то защото негов клиент е престоял няколко дни в една болница. Основен критерий става резултатът от престоя, а не леглодните. Освен това, ако пациентът е бил забавен неоправдано или е лекуван неправилно, фондът ще търси отговорност не само за парите, но и за допълнителните увреждания на здравето. Така пациентът получава много силен партньор в отстояването на правата си.

Допълнителното здравно осигуряване ще се финансира с 2 процента от реалните доходи на всеки пациент. Те ще бъдат извън 8-те процента здравна осигуровка, които в момента гражданите и работодателите си поделят. Например при доход 700 лв. месечно частното здравно осигуряване ще струва 14 лева.

Това е един допустим процент от индивидуалните приходи, които няма да натовари прекалено хората, но постепенно ще им гарантира добро качество на здравни услуги.

## Лекарите

Тези, които всекидневно се подготвят, четат, повишават квалификацията си, ще намерят реално възмездяване за усилията си. Времето на уравниловката свършва. Фондовете ще сключват договори и за персонални консултации от най-добрите специалисти, които са доказали качествата си. Общопрактикуващите лекари също ще бъдат стимулирани от фондовете да лекуват по такъв начин своите пациенти, че да не им се налага често да постъпват в болница.

На един малко по-късен етап от въвеждането на фондовете те ще се ориентират към създаването на собствени здравни заведения и на школи в различните специалности, където ще приличат още от медицинските университети най-активните и знаещи студенти. Младите лекари ще имат перспектива



и мотив да останат в страната ни, вместо да търсят реализация в чужбина.

## Здравната система

Ще се промени самата философия на организацията на здравеопазването. На преден план ще излязат превенцията и профилактиката, но в техните най-съвременни форми, а не като формален подход, какъвто често е днешната реалност. Предотвратяването и ранното откриване на заболяванията са от полза за всички - за пациента, за неговите близки, за цялото общество, за здравната система и за фондовете. Съвременната профилактика понякога изисква скъпи мето-

ди, но те при всички положения излизат по-евтино от лечението на вече развито заболяване. Това напълно се осъзнава от фондовете, които имат намерението да вложат усилия и средства в профилактиката. Освен това в лекарствената политика фондовете ще имат стремежа да използват най-ефективните медикаменти, чрез които да се постигнат бързо възстановяване от остри заболявания и максимално добра поддръжка на хронично болните. Решаващият критерий за едно лекарство е съотношението ефективност - цена. Фондовете ще търсят начин да стимулират хората да пазят здравето си, защото всички трябва да осъзна-

ят, че здравето е не само морална ценност, но струва много пари. Стриктните пациенти, тези, които редовно се явяват на профилактика, живеят здравословно и съответно ползват по-малко медицински услуги, ще имат бонуси от фондовете под различна форма. В момента всички плащат и ползват едновременно здравните услуги в зависимост само от дохода си, но не и от персоналните си усилия или пък, обратното - от безразличието си към собственото здраве. Не на последно място фондовете ще генерират допълнителни средства за здраве над отделните в момента около 4,3 на сто от брутния вътрешен продукт.

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

**Се-Лакс**  
при запек

Натурален лаксативен сироп с екстракт от смоквия и сена

www.ceopharm.bg

## Свободен прием

### Доц. Мария Попова, ст.н.с. II ст., гмн

Доц. Попова има две специалности - акушер-гинеколог и онколог. В момента е началник на Клиниката по обща и онкогинекология в V МБАЛ - София. Преди това, след спечелен конкурс, работи 20 години в Националния център по онкология. Има над 160 научни публикации. Доц. Попова е доайен и класик на онкологичната гинекология у нас, а името ѝ е в редиците на най-видните специалисти в областта. Специализирала е в Дрезден, Мюнхен, Москва и др.

**Доц. Мария Попова приема граждани без направление за консултации и преглед всеки вторник от 13,00 до 14,30 ч. в кабинет №215 на софийската Пета градска болница. Телефон за записвания: 02/926 81 42. Специалистът в областта на онкогинекологията има свободен прием и в частния си кабинет на адрес: София, бул. "Сливница" № 231. Работното ѝ време там е понеделник, сряда, четвъртък и петък от 15,00 до 17,00 ч., а телефонът е 02/831 76 71.**





# Умен препарат стабилизира походката

С д-р Пламен Попиванов, началник на отделение по костно-метаболически заболявания в Александровската болница, разговаря Галина Спасова



Д-р Пламен Попиванов

**Д**-р Попиванов, казват, че витамин D не е обикновен витамин, а един от най-ста-

билните от гледна точка на еволюцията хормони, благодарение на които ние живеем в съзвучие с околния свят. Разкрийте повече за този механизъм.

Примерно ние се адаптираме към биоритмите на светлината, възприемайки я чрез очите - тя регулира биоритмите на мозъка. Ние я възприемаме обаче и чрез кожата си и там синтезираме витамин D. Получаваме го и от храната, но за да си набави например един млад човек необходимата дневна доза, трябва да изяде 12 яйца.

Човек е програмиран да си доставя витамин D, излагайки се достатъчно на слънце - то-

ва обаче е било възможно при първобитните хора, а днес - само при спасителите на плажа. В Европа, а и в България през по-голямата част от годината хората изпитват значителен дефицит на витамин D.

**- Какъв е механизъмът на синтезиране и защо трябва да му "помогнем"?**

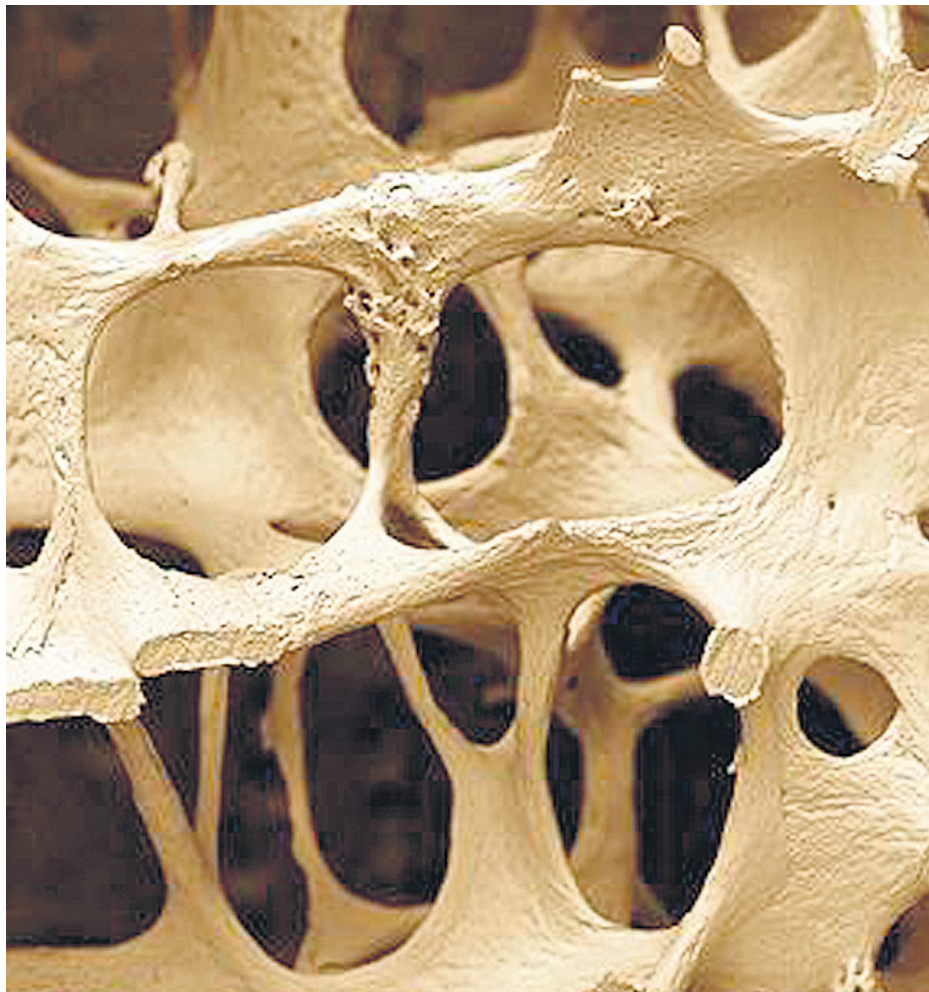
- Печем се на слънце, в кожата се образува витамин D, в черния дроб се активира, после повторно в бъбреците, чак тогава вече е налице активният витамин, който наричаме витамин D хормон.

Той регулира много функции - на първо място имунитета. Например - при 800 единици дневно

Вестник "Живот и здраве" ви информира как да се предпазите от падания с помощта на



през зимата, хората боледуват 5 пъти по-рядко от сезонните вирусни инфекции. При големи дози витамин D може ракът на гърдата, на простатата, на дебелото черво да бъде ограничен с 30%. С толкова се намалява и сърдечно-съдовият риск, както и рискът от хипертония, атеросклероза. С големи количества витамин D още от млада въз-



Недостигът на активен витамин D води не само до остеопороза (на снимката), но и до падания при възрастните хора

раст ще се намали и с 15-20% рискът от диабет тип 2.

**- Какво означава големите количества? Защото битуват опасения от високи дози витамин D.**

- Колкото е по-високо нивото на витамин D в кръвта, толкова са по-дебели костите на европей-

ците, които са кавказка раса. Но тъй като този витамин има рецептори и в мускулите, при възрастните хора, с вече спаднали хормони, той изпълнява ролята на основен анаболен хормон - т.е. укрепва техните мускули и ги прави стабилни, защото влияе на рефлексите, които поддържат тялото в изправено състоя-

ние. Така този витамин прави паданията много по-редки.

Но при възрастните хора, дори и да се показват на слънце, поради малените хормони стареещата кожа образува по-малко витамин D. Бъбреците също много стареят - с 1% годишно над 40 години, а както споменах, те са основен

фактор.

Доскоро като нормална доза за възрастни хора се считаха 800 единици, но днес по нормите на Американската агенция за контрол на лекарствата и храните говорим за доза до 2000 ед.

**- Значи високата доза решава проблемите?**

- Тази доза влияе обаче само на около 1/3 от хората. Защото не е от значение дозата, а какво от активния витамин D влиза в кръвта.

Нагласата и у някои колеги включително, че витамин D е опасен, е напълно неоснователна. Понякога имаме трудност да убедим пациентите, че трябва да вземат повече витамин D. Не можем например да лекуваме остеопороза само с лекарство, без високи дози витамин D, без високи дози калций (или хранене с млечни продукти). При хората в напреднала възраст витаминът поддържа нервните клетки и това е изключително важно.

Дозата при възрастните хора обаче трудно се постига с капки по много причини, най-вече поради тяхната нагласа. Те предпочитат да приемат една капсула, отколкото 5 капки.

И решението е - капсула от активния метаболит на витамин D, наречен Алфа-Д-3. Защото той се активира в организма само в черния дроб и действа независимо от стареещия бъбрек, заобикаля го.

## „Закъсали здравно“ по PRO.BG

Поредният репортаж от кампанията "Закъсали здравно" на PRO.BG е посветен на д-р Десислава Толинова - лекарката, която успява да спаси живота на много хора по време на трагедията с кораба "Илинден" в Охридското езеро. Д-р Толинова се слави като най-борбената от всички доктори в Пиргон и дори сама слага половината от плочките в кабинета си, докато го ремонтира, защото не може да си позволи да плаща на майсторите.

Защо д-р Толинова смята, че е патриот по душа, и е оптимист въпреки мнението ѝ, че е унищително да се бори за пари, каква е личната ѝ мисия в болницата



ЗАКЪСАЛИ ЗДРАВНО

в Пиргон и за какво мечтае, може да видите в НОВИНИТЕ на PRO.BG в сряда сутринта между 07:00 и 10:00 и в централната емисия в 18:45 ч.

## Нерасаве

Екстракт от *Picrorhiza kurroa*

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

### Различният хепатопротектор

ecopharm  
www.ecopharm.bg



# Преди да извадим



В пилатеса се използват допълнителни атрибути като топки, гирички и ластичи, за да се натоварят различните групи мускули  
Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

## Пилатес е идеалният избор за стройна фигура и добър тонус

Кристина ПЕШИНА

Погалят ли ни първите слънчеви лъчи, в главите ни започват да се въртят мисли за морски вълни и горещи плажове. Но колкото и приятни емоции да ни предстоят, в съзнанието на всяка жена като сянка тегне безпокойството за външния ѝ вид. Излишните килограми, натрупани през зимата, ни подсеят все по-често за кантара, който безмилостно отброява всяко прегрешение, свързано с обилни трапези или лениво прекарани дни. В една от многото столични спортни зали, където жените са кръстосали шпаци с образа си в огледалото, се запознах с Нели Иванова. Под звуците на спокойна, релаксираща музика тя води часа си по пилатес. Наследничките на Ева са от всякакви възрастови групи, тъй като за този тип гимнастика няма ограничения. Това, което я прави различна

от другите методи за отслабване, са плавните упражнения. Липсват подскоците на аеробиката или динамиката на тай бо. Пилатесът не се влияе от ЕГН-то, защото не натоварва сърдечно-сдовата система. Все пак Нели съветва, преди да започнем да практикуваме този спорт, да сме наясно със здравословното си състояние. Тя визира проблеми с опорно-двигателната система, стари травми, остеопороза. Въпреки че пилатесът е създаден и използва упражнения от лечебната физкултура, все пак добре е хората с подобни заболявания първо да се консултират със специалист. В специални центрове се провеждат часове за бременни жени, които въпреки състоянието си не се отказват от грижата за добрия си външен вид. Упражненията са съобразени и безопасни за състоянието им и са позволени до доста късен етап на бременността.

Модерният метод за стройна фигура има още

едно предимство - няма опасност от претоварване, стига сами да не си навредим с огромно престараване и нетърпение за по-бърз ефект. Трябва да се съобразим с тялото си, защото при човек, който дълго или никога не е спортувал, дори и плавните упражнения внасят безпокойство в мускулатурата.

В пилатеса се обръща внимание повече на дихателната система, упражненията за разтягане и за контролиране на тялото. Методът подобрява стабилността. Може да бъде включен танц или елемент от класическия балет, от модерната хореография, но подскоците са елиминирани. Използват се различни атрибути като гирички, ластичи, топки. Упражненията се регуливат, както и натоварването на определени групи мускули. Разнообразяването на програмата се определя от треньора. Друг фактор е подготовеността на спортуващите.

Пилатесът се играе

## Целулит трупат и стройните дами

Тина БОГОМИЛОВА

Бедрата, коленете, седилицето... Частите от женското тяло, които събират завистливи погледи, но и ненавистни мазнини. Кожата се отпуска, а дамите точно преди ваканцията решават да я стегнат.

Според изследванията целулит трупат не само пухкавечки, но и стройни дами. Вълшебна рецепта за обелването на портокаловата кожа обаче няма.

Ако хапвате мазнотийки накрак и не ставате от компютъра, не се учудвайте защо няма да ви е комфортно в банските. За да скриете целулита, е задължителна диетата - наблегнете на картофи, зеле, ориз, жито, гъби, авокадо и банани. Избягвайте солта, тъй като тя вкарва вода под целулита и става още по-зле. Забравете за захарните изкушения и пържолите, намалете газирани напитки и алкохола. Пийте поне два литра вода на ден, а кафето ви да е без захар.

Много полезни за кожата са соковете от цитрусови плодове, ябълка, моркови и краставици.

Диетата обаче не е достатъчна, тъй като ще стопите килограми, но няма да изгладите портокаловата кожа. Движението е задължително - плуване, фитнес, бягане, ходене, каране на велосипед. Раздвижвайте се на всеки половин час, дори и в работно време. В банята регуливайте студен и топъл душ, тъй като ще стимулирате кръвообращението, а така кожата се стяга.

Стоотици са козметичните продукти против целулит, но и най-шумно рекламираният няма да го премахне, а просто ще го направи по-невидим.

В козметичните салони може да избирате между антицелулитни масажи, йонизирани процедури, стимулиране на мускулите с ток, ултразвуково въздействие, мезотерапия, компреси с водорасли, тангенторни бани, лимфодренажен масаж, пневматични боту-

ши, охлаждащ лосион. Обикновено във всички козметични студиа и спортни центрове се предлагат антицелулитни терапии и почти навсякъде са в пакет от минимум 10 посещения.

Антицелулитните процедури може да се комбинират по опреде-

лен график. Най-добре е масажите и терапиите с електростимулатор да се правят през ден. Целуитронът е уред с ниско-честотен ток, който кара мускула да се съкращава, имитирайки бягане или гимнастика. Едночасова терапия с целуитрон се равнява на 15-20 км бя-

гане и затова специалистите препоръчват тогава да избягвате фитнес залата.

Ръчните масажи са малко по-болезнени, но добрите студиа не позволяват клиентът да търпи дискомфорт. Вакуумният масаж е стягаща процедура с апарат -

извършва се механично третиране на капсулата, в която се намира твърдата мазнина. Масажите с водорасли и с кал също са много ефективни и се правят по определена схема. Лечебната кал активира циркулацията в засегнатата тъкан и действа загаряващо.

Преди започването на каквато и да било терапия специалистите трябва да установят вида на целулита, да се отбележи точното местоположение и да се отстранят причините за неговото появяване.

Най-добре е да се предпазите от появата на портокалова кожа, тъй като не е възможно пълното ѝ премахване. Ще си навлечете целулит от заседнал начин на живот, лоши хранителни навици, тясно облекло, неправилна стойка.

Няма да се отървете само с процедури в козметичното студио месец преди лятото. Необходимо е постоянна грижа за здравето, спорт и балансирана диета.



В най-добрия случай козметичните продукти правят целулита по-невидим, но не го премахват  
Снимка Рада ПЕТКОВА



# а броя банските

на бос крак. Това е първото нещо, което ще ви каже Нели, и държи да свикнете с това. "Полезно е и е по-удобно. Много от упражненията са измислени и подходящи за възрастни, без да е необходимо да обуща марафонки. Това улеснява и до голяма степен е замесвано от йогата."

**Цените на индивидуалните тренировки варират между 5 и 9 лв., но има отстъпки при закупуване на карта за по-дълъг период**

Часът по пилатес започва със задължителното загряване, или т.нар. въведение. Продължава се с тренирането на различните мускулни групи, като се тръгва задължително от горната част на тялото и се преминава към долната. Упражненията може да са с определена стратегия. Например за развиване на по-голяма гъвкавост или на издръжливост. Това отново е по

преценка на треньора. Работи се върху всички части на тялото, като внимание се обръща основно на трите проблемни области на жената - ханш, корем и бедра.

Като треньор Нели се среща с различни хора. Всички обаче са водени от желанието да променят външния си вид и да повдигнат тонуса си. Има и такива, които идват от любопитство или очакват бърз, дори незабавен резултат. Те най-често се отказват още на втората или третата тренировка. Ефектът, който се постига, при всеки е различен. Едни отслабват, други стават по-гъвкави, трети се амбицират и се ориентират и към балансиран хранителен режим, за да постигнат още по-добри резултати. Общото между всички почитателки на пилатес е, че се чувстват емоционално по-стабилни и тонизирани.

Въпросът, който тързае всеки, решил да се занимава с някакъв спорт, е

колко бързо ще достигне желаните резултат. Въздишайки замечтано по изважките топмоделки, не си даваме сметка или просто не отчитаме факта, че зад красивото тяло се крият много труд и воля. И пилатесът, както и другите спортове, не може да ви гарантира фантастични резултати в кратки срокове. За успокоение обаче - ефектът, постигнат с постоянство, се задържа по-дълго време. Затова, ако решите да тръгнете на пилатес, загърбете сроковете. Въоръжете се с търпение. Може да започнете с тренировки един път седмично, но е добре постепенно да достигнете оптималния вариант до три посещения седмично.

Още повече че популярността на модерния по цял свят метод не го прави по-скъп или недостъпен от другите спортове. Цените на индивидуалните тренировки варират между 5 и 9 лв., но има отстъпки при закупуване на карта за по-дълъг период.

## Бягането - евтино и ефикасно

Всички могат да бягат, но малко знаят каква е ползата от сутрешния крос. Първо - при това най-разпространено и евтино физическо натоварване се задействат всички мускули на нашия организъм. А тренираните мускули гарантират здрави стави. Бягането прочиства тялото ни от отровите, които се отделят заедно с потта, укрепва сърдечно-съдовата система, подобрява кръвообращението, помага срещу депресията, тъй като в организма ни се увеличава количеството на хормона на щастието. Стимулира се и работата на черния дроб, защото тъканите на най-голямата ни жлеза започват да употребяват 2-3 пъти повече кислород от нормалното. Джогингът влияе благотворно на имунната ни система, закалява, развива личните качества, например самоконтрола, повишава самооценката. И не на последно място - гори калории.

Но за да постигнем тези резултати, трябва да знаем някои правила.

- Започнете с умерени темпове, като ги ускорявате постепенно
- Правете по-малко из-

## Звездите срещу килограмите и стреса



**Бионсе Ноулс** - Талантливата певица и актриса Бионсе Ноулс поддържа добрата си форма с плуване и много кръшни танци. Още една гласовита дива - Селин Дион, признава, че прекарва доста време в плувния басейн, което ѝ позволява да се радва на отлично телосложение дори на 42 години.

**Дейвид Бекъм** - Английският футболист е голям почитател на фехтовката и редовно си урежда оспорвани срещи с други двама привърженици на този аристократичен спорт - Уил Смит и Том Круз. Само не е ясно защо мацо групичката пренебрегва компанията на Катрин Зита-Джоунс, която споделя, че уроците по фехтовка са ѝ помогнали да подобри своята координация и гъвкавостта на тялото си.

**Тайра Банкс** - Бившият ангел на Victoria's Secret и настояща телевизионна водеща има едно от най-заемите ежедневия в шоубизнеса. Въпреки това абаносовата красавица винаги гледа да намери време, за да покара ски. Тайра обяснява, че няма по-добър начин за релаксация и поддържане на добра форма през зимата от спусканията по дългите заснежени писти.

**Джъстин Тимбърлейк** - Гласовитият красавец разделя своето свободно време между практикуването на двата си любими спорта - голфа и баскетбола. Леонардо ди Каприо също е отявлен фен на играта с жълтата топка още от времето, когато участваше във филма "Баскетболни дневници".

**Камерън Диас** - Бившата изгора на Джъстин Тимбърлейк си пада по екстремните преживявания. През зимата симпатичната актриса е абонирана

за пистите по сноуборд, а през лятото - за плажовете с най-добри условия за каране на сърф.

**Дженифър Анистън** - Сексапилната актриса обожава природата и чистия въздух. "Приятелката" се стреми да поддържа добрата си форма най-вече чрез кросове на открито или дълги походи из планината.

**Фернандо Алонсо** - Пилотът от Формула 1 разпуска с колоездене. Явно страстта му към скоростите и всичко, що е на колела, е огромна.

**Жизел Бюндхен** - Бразилската супермоделка е луда на тема волейбол. Дори преди да се захване с разходките по модния подиум, тя сериозно обмисляла варианта да стане професионална волейболистка. Към настоящия момент Жизел често може да бъде видяна да взема участие в игрички по плажен волейбол.

**Дженифър Лопес** - По време на работата си по филма Enough апетитната латина се запалва по боиното изкуство Krav Maga. Това е техника, предназначена за защита от непредвидени атаки дори ако нападателят е много по-едър от своята жертва. Дженифър Лопес останала изключително доволна от резултата от заниманията с Krav Maga, които заздравяват ръцете, краката и сепаличните мускули.

**Магона** - Поп кралицата беше тази, от която тръгна тоталната йога истерия сред звездите. Сред поклонниците на сложните разтегателни пози са Рики Мартин, Гуинет Полтроу, Мег Райън, Катрин Хейгъл и дори скандалният боксър Ивандър Холифийлд.



По време на кроса в парка абсолютно всички мускули на нашия организъм се активизират

# Sargenor

Нагвий умората!

3x1 на ден

Екофарм

За повече информация:

ЕКОФАРМ ЕООД 1421 София  
бул. Черен връх № 14 б.з  
тел. 063 15 90; 063 15 97  
факс: 063 15 91

Лекарство за възрастни и деца над 2.5 год. Съдържа Аргинин хидрохлорид. Преди употреба прочетете листовката.





# Грижите за сърцето гарантират дълголетие

Всеки ден с лекота можем да правим по нещо полезно за своя най-важен мускул

**С**поред статистиката сърдечните заболявания попадат в топ три на основните причинители на смърт при мъжете. Всяка година възрастта на покосените от инфаркт става все по-малка, а операциите за поставяне на байпас се превръщат в същинска рутина за сърдечните хирурзи. За да не се стига до такива сериозни последици, медиците по цял свят апелират да се наблюдава най-вече на профилактиката и здравословния начин на живот. По този повод редакторите на специализирания мъжки сайт Men's Health, обобщават резултатите

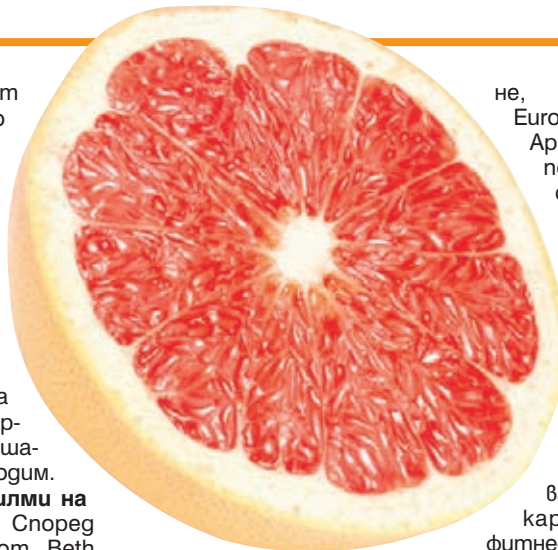
от хилядите изследвания, направени по тема как да предпазим сърцето си. Ето някои от техните най-интересни и лесни за всекидневно изпълнение съвети.

**1. Яжте сутрин** - По време на изследване, включващо близо 4000 души, професори от Харвард установили, че мъжете, които закусват всяка сутрин, са с 44% по-малко застрашени от затлъстяване и с 41% по-малко застрашени от развитие на инсулинова резистентност. Това са два от най-рисковите фактори за появата на сърдечни заболявания.

**2. Забравете асансьора** - Хората, които всекидневно правят по 4000-5000 крачки допълни-

телно, понижават значително стойностите на своето кръвно налягане. Това е мнението на учени от университета в Тенеси, които съветват редовно да се качваме пеша по стълбите или да слизаем една спирка по-рано от нашата, за да се разходим.

**3. Гледайте филми на ужасите** - Според изследователи от Beth Israel Deaconess Medical Center всичко, което ускорява биенето на сърцето - страшният филм, хубавата книга, дори влюбването - прави сърцето по-силно. Те обясняват,



не, публикувано в European Journal of Applied Physiology, показва, че в сравнение с бягането при гребането човек напряга много повече от своите мускули. Това от своя страна кара сърцето да изпомпва повече кръв и се явява един отличен кардиоваскуларен фитнес.

**8. Изберете грейпфрутите** - Всекидневната консумация на този цитрусов плод намалява артериалното стесняване с 46%, понижават нивото на лошия холестерол с повече от 10% и спомага за свалянето на стойностите на кръвното налягане до здравословните му граници.

**4. Пийте аспирин** - Учени от университета в Северна Каролина открили, че при хората, които никога не са прекарвали инфаркт или други последици от сърдечни кризи, редовният прием на аспирин съкращава риска от коронарни сърдечни заболявания с 28%. За да е максимална ползата против образуването на тромби, пийте по един аспирин от 100 mg вечер, точно преди лягане.

**5. Занимавайте се с колективни дейности** - Според изследване на Чикагския университет самотните хора се справят по-трудно със стреса, напрежението и трудните житейски ситуации - все негативни за сърцето фактори. Точно на обратния полюс са хората с много приятели, затова специалистите съветват да се стремим по-често да посещаваме места, на които можем да завързваме нови социални контакти.

**6. Затворете прозорците на колата** - Специалисти от Харвард наблюдавали здравословното състояние на сърцето при група 40-годишни мъже. Те изследвали какво влияние оказва всекидневното излагане на замърсения въздух. Изводите на д-р Дейвид Кристиани, ръководител на проекта, са: "Колкото повече прахоляк и мръсотия вдишват хората, толкова по-трудно е за сърцата им да се справят с различните видове, дори рутинна, физическа дейност."

**7. Заменете джогинга с гребане** - Изследва-

**9. Вземете си почивен ден през седмицата** - Според проучване на Щатския университет в Ню Йорк понижаването на стреса, което се наблюдава при едновременно отсъствие от работното място, намалява риска от сърдечен удар с близо 30%.

**10. Купете си бокс - ва круша** - Учени от Харвард установили, че при мъжете, които намират начин да дадат воля на своя гняв, рискът от сърдечни заболявания е два пъти по-малък в сравнение с тези, които потискат негативните емоции вътре в себе си.

**11. Пийте френски вина** - Данни от изследване на American College of Cardiology показват, че във френските вина има четири пъти повече ензими, защитаващи сърцето, отколкото в германските.

**12. Намерете си брачна половинка** - При женените мъже рискът от смърт вследствие на сърдечни заболявания е много по-малък в сравнение с този при ергените. До този извод достигат канадски учени, които наблюдавали в продължение на няколко години мъже с високо кръвно налягане. Резултатите сочели, че след три години щастлив брак сърцата на бракуваните представители на силния пол били в много по-добро състояние от тези на необвързаните им събратя.

## Любопитно

### Боен дефицит



Бързо растящият процент на младите американци с наднормено тегло най-вероятно ще разклати сериозно бъдещето на щатската армия. Това прогнозира военни командири, които обясняват, че повече от една четвърт от сегашните американски младежи са прекалено дебели, за да се бият. Предлагат се дори варианти Конгресът да гласува специални закони за въвеждането на по-здравословни храни в училищата.

### Митове



Учени от Виенския университет оборили широко разпространеното вярване, че слушането на Моцарт повишава интелигентността. Те анализирали внимателно всички изследвания, правени от 1993 година насам по темата за влиянието на класическата музика върху умствените способности, но така и не открили достатъчно солидни доказателства за "пумняването" от Моцарт.

### Тревожно



Замърсяването на околната среда уврежда безвъзвратно здравето на сърцето. За тази опасност алармират експерти от Американската сърдечна асоциация. След шест години на обширни медицински изследвания те заявяват, че връзката между мръсния въздух днес и увеличаващия се брой на сърдечните и инфарктни не подлежи на съмнение.

Есopharm

Алергология

# Allergodil®

Непримирим към сенната хрема!



2 пъти  
на ден

Лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 6 г. при стандартна доза и деца над 12 г. при по-висока доза. Съдържа ацеластин хидрохлорид. Преди употреба прочетете листовката.

Есopharm



# За здрави зъби човек се учи от малък

С д-р Жасмина Спасова, стоматолог, разговаря Мирослава Кирилова



Редовните профилактични посещения при стоматолога са гаранция за красива усмивка и здрави зъби

Снимка Георги ТКАЧОВ

**Д**-р Спасова, започна ли да се повишава културата на българина относно денталното здраве?

- Българинът ходи на зъболекар, когато това е наложително и когато вече боли. Само около 30% от пациентите идват профилактично.

Хубавата усмивка е не само дар от Бога, но е грижа и култура на самия човек. Смятам, че се оформя ново поколение - младите хора държат на външния си вид, на естетиката на белите зъби, на тяхната профилактика. За съжаление обаче ще отбележа, че масово хората не знаят как точно да си мият зъбите.

- Кои са най-честите грешки, които се допускат при миенето на зъбите?

- Зъбите се мият вертикално, а не хоризонтално, както е популярно. Това е и най-честата грешка на пациентите, но е и задача на зъболекаря да обясни, въпреки че има достатъчно информация за това. Грижата за устната хигиена трябва да започне още от най-ранна детска възраст - след 1 годинка. В този смисъл семейното възпитание и родителите играят ключова роля.

- Вие работите със съвременна техника,

скъпото оборудване на зъболекарския кабинет гаранция ли е за качеството на работата?

- Доброто оборудване е предпоставка, но по-важно е зъболекарят да обича професията си истински, без да бъде комерсиален, а също и да има достатъчно професионален опит. Моята практика като зъболекар е близо 20 години.

- Как се преодолява при вас страхът на пациента от зъболекарската машина?

- Преодоляването на страха изисква търпение и от двете страни. Младото поколение тук е категорично: "Искам упойка!" А по-възрастните се страхуват от нещо, наслоявано с години, че упойките по някакъв начин вредят. Те може би не знаят, че в днешно време упойките са много по-модерни, по-пречистени и щадящи здравето. Има упойки за хипертонични, със забавено действие и т.н. Да спестим упойката, е дискомфорт, а не издръжливост в името на здравето.

- Как пациентът избира своя зъболекар?

- Много голям процент от пациентите идват при мен с препоръки, затова мога да кажа, че хората се доверяват на приятелския съвет. Удовлетворението на един пациент е вече своеобразна

Д-р Спасова има 20 години стоматологична практика. През 1988 г. завършва Стоматологичния факултет на МА - София. До 1993 г. е работила в Районната болница в Ихтиман и здравната служба във Вакарел.

От 1993 до 1998 г. е зъболекар в поликлиника към завод "Ворошилов".

От 1995 г. работи в собствен кабинет.

За контакти: София, ул. "Лайош Кошут" №5, тел.: 9 530 789; 0888 925 635

Работно време: понеделник - петък от 15,00 до 20,00 ч.

*Да спестим упойката, е дискомфорт, а не издръжливост в името на здравето*

реклама за зъболекаря. Работя от 15 години в този кабинет и повечето пациенти много добре ме познават. Лекувам ги и между нас се е създало доверие.

- Конкуренцията между стоматолозите е доста голяма, как я преодолявате и как привличате пациентите?

- Интериорът в кабинета и атмосферата са приятни и не създават внушение за операция. Работното време е съобразено с това на пациентите. Кабинетът работи до 20 ч. вечерта, време, в което хората могат да дойдат и след работа, без да се притесняват, че ще имат проблеми с началниците си. По време на криза цените на услугите са "антикризисни" (смее се), т.е. малко по-ниски. Кабинетът е специализиран за лечение на пародонтоза.

Освен това много колеги не желаят да работят с деца, а аз го правя с удоволствие. Трудно е с малчуганите, защото техните реакции са непредсказуеми - особено ако родителят е в кабинета, детето започва да се жалва, да плаче, да капризничи. В такъв момент родителите пречат на лечението.

В кабинета лекуваме и възрастни хора - изработваме много добри протези и мога да се похваля, че работя с едни от най-добрите зъботехници в София.

Има и още един мит в съзнанието на хората, а именно, че за изваждането на зъб зъболекарят трябва да е едър мускулест мъжага, а всъщност има елегантна техника да се vadят зъби и с крехки дамски ръце.

- Какви други съвети ще дадете за правилната грижа и профилактика на зъбите?

- Препоръчвам на паци-

ентите си да смеят често пастата си за зъби. Трябва да купуваме не само избелващи пасты или за свеж дъх, а и такива, които се грижат интензивно за венците ни. При по-младите вече се наблюдава пародонтоза и въобще болните венци не ги подминават като проблем. Това се дължи на много фактори. На лошата храна, на неп-

рекъснатия стрес, на който сме изложени, тютюнопушенето, на липсата на витамин С, на употребата на повече сладки продукти, на рафинираната захар.

Пародонтозата, видима или не, преследва всеки трети или четвърти българин. В кабинета провеждаме специални курсове за заздравяване на венците.

Относно избелващите процедури препоръчвам най-слабия процент избел-

ващи вещества, защото те са най-щадящи към зъбния емайл. Съветвам пациентите си, ако са решили да използват подобни средства, да предпочетат нощното избелване. Трябва да се избягват кафето, черният чай, цигарите, червеното вино в периода на избелването.

- Близо ли сме до световните стандарти в областта на зъболечението?

- Да, особено по отношение на това, което се прави в България. Внасят се качествени материали, колегите работят на много добро ниво. Има и много чужденци от Германия, САЩ, Испания, Франция, които идват да се лекуват в България, защото у нас съотношението между качеството на услугата и цената е отлично.

## ФОТОКОНКУРС

*Почувствай пролетта!  
Продухай двуцевката!*



Екофарм, съвместно с Хелт Мегуа Груп, организират от 4 май до 30 май 2010 г. конкурс за авторска фотография на тема „Почувствай пролетта“.

Изпратете до три свои снимки, формат JPEG, мин. 3000 пиксела по дългата страна, до 8 MB, на електронен адрес [photo@health.bg](mailto:photo@health.bg) най-късно до 30 май 2010 г.

За подробности за изискванията към снимките, начина на изпращане, наградите, журито, участниците, като и пълна информация, прочетете общите условия на конкурса на адрес [www.health.bg/photo](http://www.health.bg/photo)

Публиката ще има възможност да избере своите фаворити сред всички фотографии като гласува в [www.health.bg/photo](http://www.health.bg/photo)

- Наградата за първо място е ваучер за закупуване на техника на стойност 1000 лв.
- Наградата на публиката е уикенд за двама в Гранд хотел София в КК Златни пясъци
- Ще бъдат раздадени и 10 поощрителни предметни награди

Наградите се осигуряват от Allergodil® -

единственият локален антихистамин за лечение на сенна хрема.

На 15 юни 2010 г. ще обявим резултатите от класирането на журито и на публиката на страниците на в-к Живот и Здраве, както и в портала [www.health.bg](http://www.health.bg). Най-добрите фотографии ще бъдат публикувани във в-к Живот и Здраве, сп. Health.bg и портала Health.bg.

Успех на всички участници!

Конкурсът се провежда с любезното съдействие на:



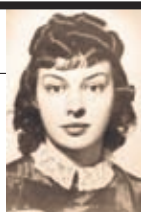
Зъболекарски кабинет Д-р. Спасова

**ТАЛОН за**

- Безплатен преглед на деца до 18 год.
- 10% отстъпка за терапевтични манипулации

София ул. Лайош Кошут № 5  
тел. 9 530 789 GSM 0888 925 635





# 24 май ни е нужен като запазена марка

Или защо всеки потъва според вярата си



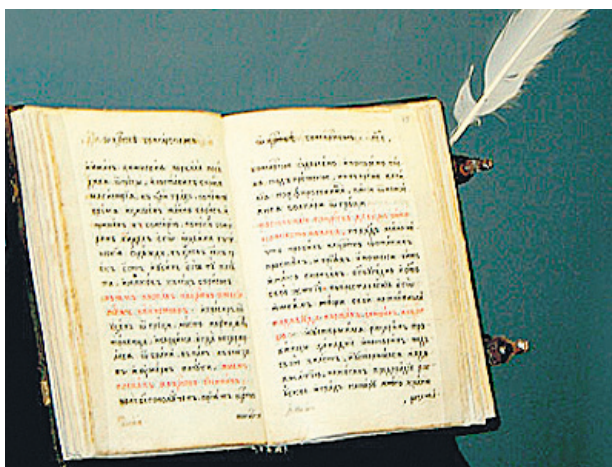
Румен ЛЕОНИДОВ

**П**разникът на Буквите ни иде... Иде за пореден път да ни стори по-същностни като нация, като общност, като българи. Празникът върви срещу ни, но ние какъде вървим - дали сме насрещни, с лице към Негово Азбучно величество, или отстъпваме назад, превръщайки традицията в рутина и поредния почасов почивен ден... Училищният ни празник отдавна е напуснал двора на родното школо и е преминал отвъд тиха бяла Дунава - днес това изконно тържество на българската просвета се "почитува" по-страстно и всеотдайно по други земи, отколкото в първородната му люлка - в България...

Предстоящото ни национално празнуване обаче не може да замете под килима проблема доколко сме праведни спрямо кириллицата днес. Някога, в зората на промените, се знаеше: "Който чете вестници, не чете книги". Но през последните години и вестниците агонизират. Тогава? Дали започнахме да четем отново книги? Дали се връщаме към по-смислените четива? Оказва се, че не е така. Според строгата статистика 27% от българите не са прочели нито една книга през 2009 г., а 14% смятат, че изобщо не е нужно да купуват литература. И още - четящите били по-активни в граждански инициативи, а нечетящите - по време на избори. Тоест, колкото си по-малко грамотен, толкова уж обществено активен, само веднъж на четири години. Значи предпочиташ да четеш вестници, а през останалото време зяпаш телевизия. Но да потънеш до дъното на някоя книга - едва ли... По-лесно е да



Празникът на българската култура като че ли с времето се превръща просто в поредния почивен ден



Статистиката сочи, че 27% от българите не са прочели нито една книга през 2009 г.

допуснеш външния свят в себе си, отколкото да останеш насаме със себе си. И в себе си. По-лесно е да си воайор, отколкото фантазър. По-удобно е да си консуматор, отколкото инициатор.

Но млъкни, сърце, и дай още малко цифри: "След изследването "България в международните класации" става ясно, че нашите 15-годишни ученици са на последно място в знанията по математика, на предпоследно по четене, ка-

то си делим и последното място с Румъния по природните науки". Ето и данните от още едно проучване - на МБМД: "46 процента от младите хора у нас са с ниска грамотност, но близо 90 процента от тях смятат себе си за грамотни, като поставят на първо място необходимостта от знания в сферата на правописа и правоговора."

Правописът и правоговорът, разбира се, са важни. Но още по-важно е да усещаш прелестта

*Проблемът е, че произвеждаме бездуховности, че в малката ни нация започват да преобладават големите масиви от безпросветни сънародници*

на езика, на който пишеш. И да владееш толкова много думи, че да се чудиш как те се надпреварват у теб, докато искаш да ги изговориш.

Иначе какво от това, че 24 май е Ден на българската култура, ако ти не си частица от тази култура? Какво от това, че от 11 май 1851 г. едни българи са започнали да честват своята писменост, а от 1857 г. освен в Пловдив празникът едва-едва е проходил и в Цариград, Шумен и Лом? Историята е мъртва, ако ни служи единствено за успокоително хапче срещу липсата на национална сваяст. Бащиният ни език днес е все по-често забравян - децата ни

боралят с 200-300 български думи, сякаш са чужденци. Не е достатъчно да мислят на български. Не е достатъчно само от време на време да мислят за нещата, които не стават за ядене или за забавление. Не е достатъчно да си мислят, че са българи, само защото живеят тук и сега. В интернет ползваме предимно латиница, а децата ни пишат (за по-лесно!) само на фонетичен български - тоест на клавиатурата гращят родния си слог само с латински букви. Дали ние, родителите, не сме толкова сепнати, защото остаряваме? Или действително глобалният ураган е на път да залее и обезсмисли малките нации?

Проблемът обаче е преди всичко интимен, семеен, вътрешен, а не толкова конфликт между две култури и две азбуки. Проблемът е, че произвеждаме бездуховности, че в малката ни нация започват да пре-

обладават големите масиви от безпросветни сънародници. Защото, вместо да си говорим помежду си, оставаме телевизорът да разговаря с нас. И някой друг да мисли вместо нас. И да приказва от наше име... Затова животът ни от ден на ден все повече се усложнява - не правим разлика между простите неща и простотията, между величието на вечността и дълголетие на едnodневката, между светлината на Словото и мрака на безсловесието...

24 май ни е нужен като запазена марка. Само нация, която осъзнава, че трябва да бъде по-интелигентна, която се стреми към знанието и познанието като слепец към факла, само тази нация не е за отписване.

Затова нека не отписваме този ден. Нека той да бъде празник на националния ни дух, а не просто поредният почивен ден за собствените ни тела. Да бъдем поне на този ден, ако можем, по-смислени отпреди, защото е казано: "Всеки потъва според вярата си".



# Skoda Combi 2.0: практичен в криза



Вуктор СИМЕОНОВ

## Традиция и мощност

**К**риза та продължава да ни притиска отвсякъде. Икономиката все още е като наказана в ъгъла, диша тежко и се усмихва грозно с доста липсващи зъби. Парите са вулгарен атрибут - постоянно липсват, а не да мислим за инвестиции. Време е да кърпим старите чорапи и да не изхвърляме старото яке. И крайно време е да си купим Skoda.

Това е годината на премиерата за новата Skoda Superb Combi 2.0 - един автомобил, който съчетава в себе си всичко най-добро от продукцията на заводите в Млада Болеслав и много от екстрите, с които се перчат и други автомобилни производители.

Combi 2.0 без съмнение е доказателството на Skoda за това, какво означава да си практичен по време на криза. При това този модел не предлага нищо "по-малко", ако под това сте свикнали да си мислите за нещо необичайно. Като например с Skoda Superb Combi получавате комфортен автомобил с пет врати, който едновременно е хечбек и салон, но без никакви допълнителни "глезотии" - затова просто тях не ги получавате. Но за сметка на това разполагате с 633 литра пространство за багаж, което удобно може да се увеличава до 1865 литра - след като сънемте седалките. Ако това е глезотия, а не практична придобивка - здраве му кажи. Когато нещо трябва да е солидно - то е точно такова. И ако е необходимо за удобството и комфорта на пътниците - то прави точно това. Нищо повече.

## Комфорт и пространство

Чешкият концерн има опит в този клас автомобили, предоставяйки неподражаем комфорт и пространство. Уникалният за Skoda дизайн с познатия облик на предницата, динамичният силует и изразителната задна част на автомобила го поставят ако не с едни гърди напред, то поне на една линия с останалите конкуренти от този клас. Автомобилът заслужава внимание не само заради практичните си качества, но и поради оригиналния

стил и елегантната си линия. Широкото междуосие и профилът на покрива, оформящ лека арка, потвърждават добрия баланс на пропорциите, което предоставя най-добрата комбинация между пространството за пътниците и обема на багажника. Новият Superb Combi е с размери 4838 мм дължина, 1817 мм широчина и 1481 мм височина. Включвайки релсите на покрива, които могат да бъдат черни или в цвета на автомобила, височината достига до 1510 мм.

Забележителният капацитет на багажника за момента няма конкуренция в този сегмент - 633 литра, които могат да достигнат 1865 литра при падане на задните седалки напред. Широчината на задната част на автомобила е достатъчно голяма, за да побере обемисти предмети, а ниският праг на багажника (600 мм от земята) улеснява товаренето.

## Удобен салон

Скъпото оборудване на салона е наследство от предшественика Skoda Superb, но при Combi версията са добавени и някои нововъвеждения. Всъщност това е първият автомобил на Skoda, оборудван със системата KESSY, позволяваща отварянето и паленето на автомобила без ключ. Предавател в ключа комуникира с контролното табло и отключва вратите при докосване на дръжките. Заклучването може да стане посредством дистанционно управление на централното заключване чрез натискане на бутон на външните дръжки на колата. Двигателят също може да бъде стартиран чрез бутон, намиращ се от дясната страна на колонката на волана. За да запали двигателя, шофьорът първо трябва да натисне педала на съединителя (за автомобилите с



ръчна скоростна кутия) или педала на спирачката (при тези с автоматична скоростна кутия).

Друго интересно удобство на новия Superb Combi е опцията за електронно управление за вратата на багажника. То се предлага с автоматично прибиращо се покривало на багажника, като двете се предлагат и поотделно. Когато вратата на багажника е отворена, покривалото автоматично се навива до средата, за да има повече пространство за изваждане на ба-

гажа. Друг умен детайл е подвижният под на багажника, който може да се разтегне до задния калник, когато багажникът е отворен, за да улесни качването на по-обемист багаж.

Автомобилът предлага всевъзможни други улеснения, служещи за подреждане, придържане и оптимално използване на багажното отделение. Друга иновация е осветлението както на целия багажник, така и на пространството около задната част на колата. Друга лампа, която се свалня, е разположена от

лявата страна на багажника. Тя се захранва с батерия при свалянето ѝ от холдера, който ѝ служи и за зарядно, и може да се използва като фенер. Лампата е с врагден магнит и лесно може да бъде поставена навсякъде по автомобила при нужда.

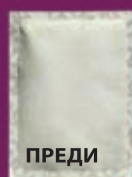
През деня електронно управляваният двусекционен шибидач придава на интериора допълнителна светлина и простор. Когато слънцето е прекалено силно, може да се спусне предпазна щора. Стъклото само по себе си блокира топлината, като пропуска само 10% от нея.

Автомобилът се предлага с комплект от различни радио- и навигационни системи, отговарящи и на най-изискания вкус на потребителите. Радиосистемата е със CD и MP3 плейъри, а електронната навигационна система е изцяло със сензорно управление на системата Amundsen.

## 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, складиращи 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



# Исторически календар

**20 май 1884 г.** - В Търново е роден Димо Кьорчев - писател, литературен критик и политик. Починал на 22 декември 1928 г.

**21 май 1914 г.** - Във Видин умира видинският митрополит Кирил, управлявал епархията близо четвърт век.

**22 май 1848 г.** - Умира Неофит Бозвели, виден български възрожденец, роден в Котел около 1785 г.

**22 май 1938 г.** - Открива се извънредната сесия на Народното събрание. В прочетеното от цар Борис III Тронно слово се преценява извършеното през изтеклите 4 години от преврата на 19 май 1934 г. Изтъква се, че авторитетът на властта е одобрен и се постигат вътрешно помирение, успокоение и икономическо развитие. Създадени са условия за икономически просперитет.

**23 май 1847 г.** - В Бесарабия е роден Михаил Греков - възрожденец и революционер, починал на 22 март 1922 г.

**23 май 1860 г.** - Роден е художникът Ярослав Вешин, чех по произход, починал на 9 май 1915 г. Нарисувал е серия от батални сцени по време на Руско-турската освободителна война, както и по



**Неофит Бозвели**  
време на войните за национално обединение на България.

**23 май 1912 г.** - В град Лом е родена известната писателка Яна Язова, починала през юни 1974 г. Написала е един от най-достоверните и забележителни романи, посветени на живота на Васил Левски.

**24 май 1851 г.** - В Пловдив за първи път се чества Денят на светите братя Кирил и Методий. Оттогава до днес той се чества като Ден на българската култура и славянската писменост.

**25 май 1856 г.** - В Северозападна България избухва въстание срещу османското владичество, ръководено от революционерите Иван Кулин и Димитър Петрович.

**25 май 1925 г.** - Във Виенския Бургтеатър е убит Тодор Паница - съ-



**Яна Язова**  
ратник на Яне Сандански, а по - късно агент на сръбските служби за сигурност.

Заради убийството на Христо Матов и Борис Сарафов, задгранични представители на ВМРО в София, е осъден на смърт от организацията. Убийството е осъществено от българската революционерка Менча Карничева, бъдеща съпруга на председателя на ВМРО Ванча Михайлов.

**26 май 1876 г.** - Загибна Панайот Волов, един от предводителите на Априлското въстание. Роден в Шумен, той се учи в Букурещ, Болград, Одеса и Николаев с материалната подкрепа на вуйчо си. Завърнал се в Шумен, работи като учител и директор на тамошното класно училище. От Българския революционен



**Менча Карничева**



**Св. св. Кирил и Методий**  
централен комитет е определен за апостол в Троянския край. От Гюргевицкият централен комитет е определен за апостол на IV Пловдивски (Панагюрски) революционен окръг.

**26 май 1885 г.** - В Стара Загора е роден големият български поет Николай Лилиев, умрял на 6 октомври 1960 г.



**Панайот Волов**



**Николай Лилиев**



„На нож“, художник Ярослав Вешин

## 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 109 049  
e-mail: novavital@abv.bg

ДКЦ "Асцендент" стартира програма "ДА ПОДЧИНИМ ДИАБЕТА!", във връзка с която организира безплатни прегледи за пациенти със захарен диабет на следните дати: 22.05.2010, 29.05.2010, 5.06.2010 и 12.06.2010. Освен пълен преглед на пациентите ще се извършват определяне на кръвна захар, уринен анализ, ЕКГ и изследване за диабетна полиневропатия, както и консулт по отношение на лечението и диетичния режим. Предварителни записвания на тел: 02/ 983 94 94

Планинска къща в с. Музга, общ. Габрово, с голям двор, панорама, продава. 0878361062, 066/806 833, rondo@edasat.com

Давам частни уроци по немски език, Георгиева. 856 02 67

Класически балет "Фейри денс" търси деца от 3 до 12 г. за участие в тв предаване, 0887 93 60 29

Автовишка под наем, работна височина до 12 м, София, 0889 43 23 75

Гадаене на ТАРО и разрешаване на житейски проблеми, лечение, 0878 18 20 28 (до 19 ч.)

Стоматологични услуги по домовете, ниски цени, 02/869 31 77; 0887 60 46 81

Рехабилитатор търси допълнителна работа в хоспис или старчески дом, 02/852 76 63 (вечер), 0889 68 52 04

Домашна рехабилитация при инсулт и счупвания, 02/852 76 63 (вечер); 0889 68 52 04

Продавам "История на пластичните изкуства", 12 тома, Николай Райнов, 0896 62 70 70

Магистър българска филология търси работа в София в администрация, библиотека, педагогическо заведение, М. Тодоров, София 1309, ул. Попчево, бл. 2, вх. Г, ап. 55

Продавам съвсем добър сгва фотьюла, цята старо злато, 02/884 63 11

Продавам малка центрофуга за пране, електрическа шевна машина "Тула", 943 01 11

Продавам/заменям незавършена къща, 220 кв. м, на 16 км от Варна, с. Слънчево, 0897 83 88 42

Хранителни добавки за по-добро здраве и красота - алое вера, Стела Тодорова, 0896 935 639

Бързи кредити, минимум докumenti, Тодорова, 0896 935 639

Спешно формира екип на пълен и непълен работен ден, осигурено обучение, Темежика Ченгелийска, 0888 896 864

Цикли, лакира паркет и дюшеме, 5 лв. на кв. м, притяга, фузира и кръпки, Петър Хаджиев, София, 0878 71 15 18; 0898 711 517; 0889 028 839

Гледане и преподаване, ескорт, търси да започне веднага, Мариела Круз, София, ж.к. Люлин, бл. 905, вх. В, ет. 5, ап. 51

Произвеждам по заявка електропрод и държачи за литотриптер - Stonelit - V5, произведени в Турция, Варна, 052/609 629; 0887 595 777

Лечение по домовете на дископатии, артрити, рани, изгаряния, дерматити, депреси, неврози и др. чрез цветотерапия, Варна, 052/609 629; 0887 595 777

Лечение по домовете с китайска медицина, съчетана с апарат за светлинна и цветотерапия, Варна, 0887 579 555

Солун - 45 лв., Венеция - 299 лв., "ТА ПОХОД", 962 20 18

Туристическа спалня "УЗАН" приема заявки за лято. Бране на ягоди, боровинки, малини, 0899158644

Давам уроци по немски език, Георгиева, София, 856 70 88

Лечебен масаж и медицинска рехабилитация от кинезитерапевт, София, 876 12 64

Продавам апарат за кръвно, телевизор, готварска печка, мотор "Симсон", Плевен, 0887 66 12 20

Продавам изгодно инвалидна количка и комбиниран инвалиден стол, София, 02/934 52 77

Продавам къща с двор в Априлци, Троянско, за 30 000 лева, 0898 503 766

Продавам гва парцела в с. Елешница, на 26 км от София, 0888715 984

Търся стая под наем за сам мъж, Горубляне, Панчарево, 0878 48 10 07

Метални блиндирани врати, 160 лв., навеси поликарбонат, 70-100 лв./кв.м, 02/947 81 60, 0888 20 01 95, 0878 78 74 39

Продавам газон плот двояка "Електролюкс" и две газон бутилки, 0878 14 43 26, Лариса Ранкова, София, Люлин, бл. 634, вх. Б, ап. 21

Уникални 50 бига лечебни биоенергийни карти NRG-САЩ за здраве, кръвно, сърце, хъркане, очи, стрес и др. Цена 49 лв. Пазар Борово, павилион 12, 02/855 26 35; 0887 25 56 92

Уреди на НАСА, САЩ, за 20 хил. литра сребърна вода, 69 лв.; спестяват 2500 лв., пазар Борово, павилион 12, 02/855 26 35; 0887/25 56 92

Откажи пушенето завинаги с Е-цигара, цени: 29, 39 и 49 лв., пазар Борово, павилион 12, 02/855 26 35, 088725 56 92

Продавам фризер "Индезит", вертикален, 6 отделения, София, 02/989 50 24, 0886 93 35 17

Продавам партер, първи жилищен етаж и заден двор от къща в Созопол, новия град, 0885 87 61 04

Продава хладилник за кола, нов, испански, 12 и 24 V, продава нова навигация в гаранция с карта Европа, Пловдив, 0895 025 007

Продавам машина за казанлъшки понички, чисто нова, цена 4000 лв., 0895173073

Продавам къща в г. Койнаре, двуетажна, обзаведена, отлично поддържана, двор 900 кв.м, овошки и цветя, 30 000 лв., 0898 54 61 82; 0878 92 03 10; 0886 15 89 71

Продавам чисто нов електромагнитен парктроник, 60 лв. Без пробиване на бронята, 0877 25 48 58

Продавам фризер - LUX, 5 чекмеджета, цена по договаряне. За връзка София, 4703 497, вечер, Найчев

Почивки в Халкигуки, информация на тел. 02/9556 008 www.kalistatravel.com

Начален курс по йога за пенсионерки, София, Тянка Костадинова, 0885 286 314

Квалифициран опитен преподавател по немски, руски и математика, София, 877 20 59, 9884 12 86 46

Воя и вземам дете от училище или детска градина, помагам при приготвяне на домашните, София, 0884 12 86 46; 877 20 59

Давам две стаи под наем, може и поотделно, София, ж.к. "Изток", обзаведени, 872 94 01

Хладилници - ремонт по домовете, 876 97 61, 0897 32 06 62

## ВСЕКИ ВТОРНИК

### БЕЗПЛАТНА ОБЯВА ДО 10 ДУМИ

Текст на обявата: .....

Име: .....

Адрес: .....

Всеки вторник

Абонамент за 1 месец от .....до .....

Изпратете талона или обявата на адрес:

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

e-mail: info@health.bg





**Отвесно:** Ревматизъм. Руен. Стави. Агама. "Ту". Ето. Ито (Шиния). "Лямото". Ирит. Клек. Вина. Абанос. Ен. Еос. Ур. Хало. Ол. Акт. Клото. Инозит. Ли (Джет). Аталук (Екатерина). Матерук. Брат. Ротор. "Мама". Уна (Паул). АН. Рада. Анализатори. Ата. АЛ. река. Иван. Спок (Бенджамин). Раман (Чанграсекхара). "Нора". Аман (Симон). Мис. Табан. Трапери. Аколада. Илири. Ати. Ас. Отомит. Каре. Ано (Жан-Жак). Лян. Карамазов (Владимир). Оператор. Тумова (Ива).

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





# TECHNOLIS

лесно е да избереш

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

Промоция от 14 май до 03 юни 2010 г.



**Panasonic**

**Инверторен  
климатик  
CS/CU-UE12JKE**

- Капацитет 11952-14513 Btu/h охл.-отопл.
- Енергиен Клас A/A (охладждане / отопление)
- Мощност 3,5-4,25 kW охл.-отопл.
- Консумация 1,06-1,17 kW/h охл.-отопл.
- EER-COP 3,30-3,63
- Ниво на шум 28 dB
- 2 години гаранция

**999**



**BEKO**  
Фурна за вграждане  
OIE 24300 W/B\*/  
22300 X\*\*

- Мултифункционална фурна
- Енергиен клас A
- 6 програми
- Електронен таймер-програмактор
- Обем 65л., тангенциално охладждане
- Цвят: Бял / Черен / Inox\*\*
- 2 години гаранция

**369  
349\*\***



**FUJIFILM**  
Цифров  
фотоапарат  
FinePix AV150

- 14,0 мегапиксела резолюция
- 3x оптично увеличение
- 2,7" / 6,7 см. / LCD дисплей
- HD видеоклип със звук
- Слот за SD/SDHC карти
- 2 x AA батерии
- Интерфейс-USB 2.0
- 2 години гаранция

**159**



**ЕКО  
ОФЕРТА**

ВЪРНИ старата си пералня и ВЗЕМИ нова ЕНЕРГОСПЕСТЯВАЩА ELECTROLUX EWF 12040 на специална ЕКО ЦЕНА

Безплатната ни доставка до вратата на вашия дом ще приеме и транспортира безплатно старата Ви пералня за рециклиране.

\*Доставката на новия продукт, както и приемането и транспортирането на стария за рециклиране трябва да бъде от един и същ адрес.



5 години гаранция

ЕНЕРГИЕН КЛАС A+

+ подарък гел за пране Woolite

**Electrolux**

**Пералня  
EWF 12040**

- 1200 об/мин.
- Капацитет 5 кг.
- Енергиен клас A+, клас на изпиране A
- Електронен програмактор
- Регулиране на оборотите, отложен старт, бутон „допълнително изплакване“
- Размери: 85 / 60 / 60 см.
- 5 години гаранция

промо цена

**499**

ЕКО ЦЕНА

**469**



**SONY**  
LCD телевизор  
KDL-32EX302

- 32" (81 см) диагонал на екрана
- Резолюция: 1366x768
- Bravia Engine 2, Live Colour Creation
- HD Тунер за цифрова ефирна и кабелна телевизия (DVB-T, DVB-C)
- Входове: 4xHDMI, 2xScart, RCA, S-Video, 2xComponent, VGA, Optical out, DM port,
- USB (Jpeg, MP3, DivX)
- 2 години гаранция

**879**