

Мускулната и ставна болка е **силен противник**



Ефективното решение се казва - **NeOx**


Отново се движих!

Седен билак с студен вус от сироп

еН-Tu-Tyc

Билаков сироп за кашлица

При суха и влажна кашлица
При възпаление и болки в гърлото




Само 2 капсули след хранене

COMFORTEX

премахва чувството на подуване и тежест в стомаха.

Връща естествения ритъм

За да тръгне всичко отново по ноти



Се-Лакс®
срещу запек

Натурален лаксативен сироп с екстракт от смоквня и сена

Безплатен абонамент



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

Безплатен вестник

Тираж

100 000

всяка седмица



Издание на ХЕЛТ Медия груп

Брой 11 (111),
17 - 23 март
2010 г.
(год. III)

Живот и Здраве

Национален седмичник за здраве, здравна политика и антиейджинг



Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Масажът е магия

Всичко за релаксиращите и оздравителните процедури ► 8-9

Поздрав

Честит рожден ден!

Редакцията на в. "Живот и Здраве" поздравява д-р Цветан Райчинов, председател на Българския лекарски съюз, като му пожелава да продължи да отстоява интересите и на лекарите, и на пациентите, за да имаме в България нормално и съвременно здравеопазване.

Честит рожден ден
и за много години!



Добрата новина

Всеки може да изследва продукт за съдържание на ГМО в РИОКОЗ - София. Резултатите стават готови след 3-4 дни.

Информация
от health.bg

От www.health.bg

Полезни съвети
за всеки ден

на стр. 7

Калцият



стр. 10

Подробна информация за разпространението на в. „Живот и Здраве“ по градове, обекти и бройки вижте на интернет адрес:
<http://jivotizdrave.bg/index.php?page=distribution>



Започнете деня си с яйца

Ако гнес сутринта сте отишли на работа, като на закуска сте хапнали яйца, вие никак не сте сбъркали. Така смятат американски учени, които са изследвали хранителните качества на птичия продукт и неговото въздействие върху организма на човека. Оказало се, че редовната употреба на яйца поддържа здравето,

добрата физическа форма и високо интелектуално ниво, без да се натрупват излишни килограми.

Според специалистите яйцата може да бъдат наречени суперхрана, защото съдържат голямо количество витамини и микроелементи, които трябва човек да си набавя всекидневно. Яйцата са богати на

протеини, жизненоважните витамини D и B₁₂, селен и холин, както и на широк набор от аминокиселини и антиоксиданти.

Затова, когато човек започва деня си с яйца, той получава така необходимия биологичен импулс, който му позволява успешно да се справи с работата, убедени са американските учени.

Папаята се включи в борбата с рака

Специалисти от университета във Флорида представили ново средство за борба с рака. Според учените екстракт и чай от листата на папая ефективно помагат в борбата срещу канцерогенните заболявания. Известното от дълбока древност лечебно растение въздейства върху широк спектър от заболявания и се използва в много страни по света.

Последните данни на американските изследователи доказали, че папаята действително е мощно антиканце-

рогенно средство. Листата на растението помагат при борбата с рака на маточната шийка, на гърдата, на черния и белия дроб и на задстомашната жлеза.

Екстрактът от листата на папая стимулира изработването на т.нар. цитокини, чиито молекули помагат при регулиране на имунната система. Те не оказват никакво отрицателно въздействие върху нормалните клетки, затова и при употребата им не се наблюдават никакви странични ефекти.



Кърмещите майки са по-стройни и здрави

Младите майки, които кърмят бебетата си, имат по-добра фигура в средна възраст от жените, които хранят децата си с изкуствено мляко. Изследователи предполагат, че кърменето интензивно снижава натрупването на мазнини в областта на талията, като ефектът се запазва дълго време.

Отдавна е известно, че естествено хранене на бебетата през първата година от живота им е мощен фактор за доброто им здравословно състояние и развитие. Изследване на американски учени от Питсбърг обаче потвърди, че кър-

мейки, майките помагат и на собствения си организъм. В средна възраст обиколката на талията им се оказала с 6,6 см по-малка в сравнение с жените, които никога не са кърмили. Този факт е важен не само от естетична гледна точка, а и от здравословна, защото при кърмещите жени е снижен и рискът от възникване на сърдечно-съдови заболявания.

Предими проучвания доказали, че тези жени по-рядко страдат от диабет тип 2, рак на гърдата, рак на яйчниците и донякъде са предпазени от следродилна депресия.



Отслабване след ДНК тест предизвика революция

Особеностите на човешката ДНК станаха основа за разработването на съвсем нов метод за избор на диета за отслабване. Както съобщава британската преса, откритието на научния колектив от Станфордския университет може да

предизвика революция в живота на милиони хора, които искат да се разделят с излишните килограми.

Специалистите основават метода си на генетичните особености на всеки отделен човек. Провеждайки ДНК тестове,

те избират най-подходящата диета за всеки желаещ да отслабне. Първите резултати показват, че този начин за регулиране на теглото е много по-ефективен и значително превъзхожда традиционните методи за определяне на хранителния

режим. Участниците в изследването, които са се придържали към създадената след ДНК анализа програма, са намалили теглото си многократно повече в сравнение с хората, които са се водили по традиционните начини за отслабване.



Диагнози Леви-гесни!...



Валери ЦЕНКОВ

Оказва се, скандалът дясно-ляво в държавата има научно обяснение. Науката разкри тайната на разбирателството: когато имаш да казваш нещо важно някому, кажи му го в дясното ухо! Ядосан ли е човек, дясното му ухо става по-чувствително към звуково възприятие. Така че ако искате да успокоите някого, насочете извинението си в правилната посока. Известно е, че дясната половина на тялото се контролира от лявата половина на мозъка - същата, която използваме, когато сме в лошо настроение или разгневени. Психолози от Университета във Валенсиа провели тестове за чувателност на дясното и лявото ухо на хора в гневно състояние. Способността им да долавят звуци с дясното ухо се увеличила два пъти, докато при лявото ухо нямало промяна. Причината е, че лявата половина на мозъка обработва звуците, идващи от дясното ухо. Още древните хора знаели, че ако искаш да убедиш някого в нещо, трябва да му го кажеш в дясното ухо. Друго изследване сочи, че лявото ухо е най-доброто оръжие на търговеца. Британски търговци по телефона продали много повече стоки, когато държали слушалката до лявото си ухо. Предполага се, че когато разговаря по телефона с дясното ухо, човек е по-склонен към логически решения, докато при лявото ухо е по-интуитивен и отзивчив. Кръстосаната система за контрол на тялото от мозъка засяга не само ушите: с десния крак усещаме по-голям гъдел, лявата буза е по-чувствена за целувки, лявата страна на skutа е предпочитана, когато държим бебето си.

Патентован Алергичен продукт

N-Ti-Tuss

7 билки с чуден вкус
от сиропа eH-Tu-Tuc

При суха и влажна кашлица
При възпаление и болки в гърлото

Есopharm
www.esopharm.bg

Как да облекчим кашлицата? Познават ли вече магаренцето Тусчо?

N-Ti-Tuss е натурален сироп за кашлица, съдържащ 7 подходящо избрани билки под формата на стандартизирани екстракти. Тяхното действие е комбинация от взаимно допълващи се и усилващи се ефекти. В резултат на това се втечнява жилавият секрет и се улеснява отхрачването, успокоява се възпалената лигавица на гърлото.

Продуктът има благоприятен ефект при суха и влажна кашлица, болки в гърлото, възпалено гърло, пресипнал глас, простуда и задържане на секрет в дробовите.

N-Ti-Tuss сироп е показан при деца над 1 година и възрастни за облекчаване на симптомите при:

- Продуктивна и непродуктивна кашлица
- Възпаление и болки в гърлото
- Пресипване на гласа

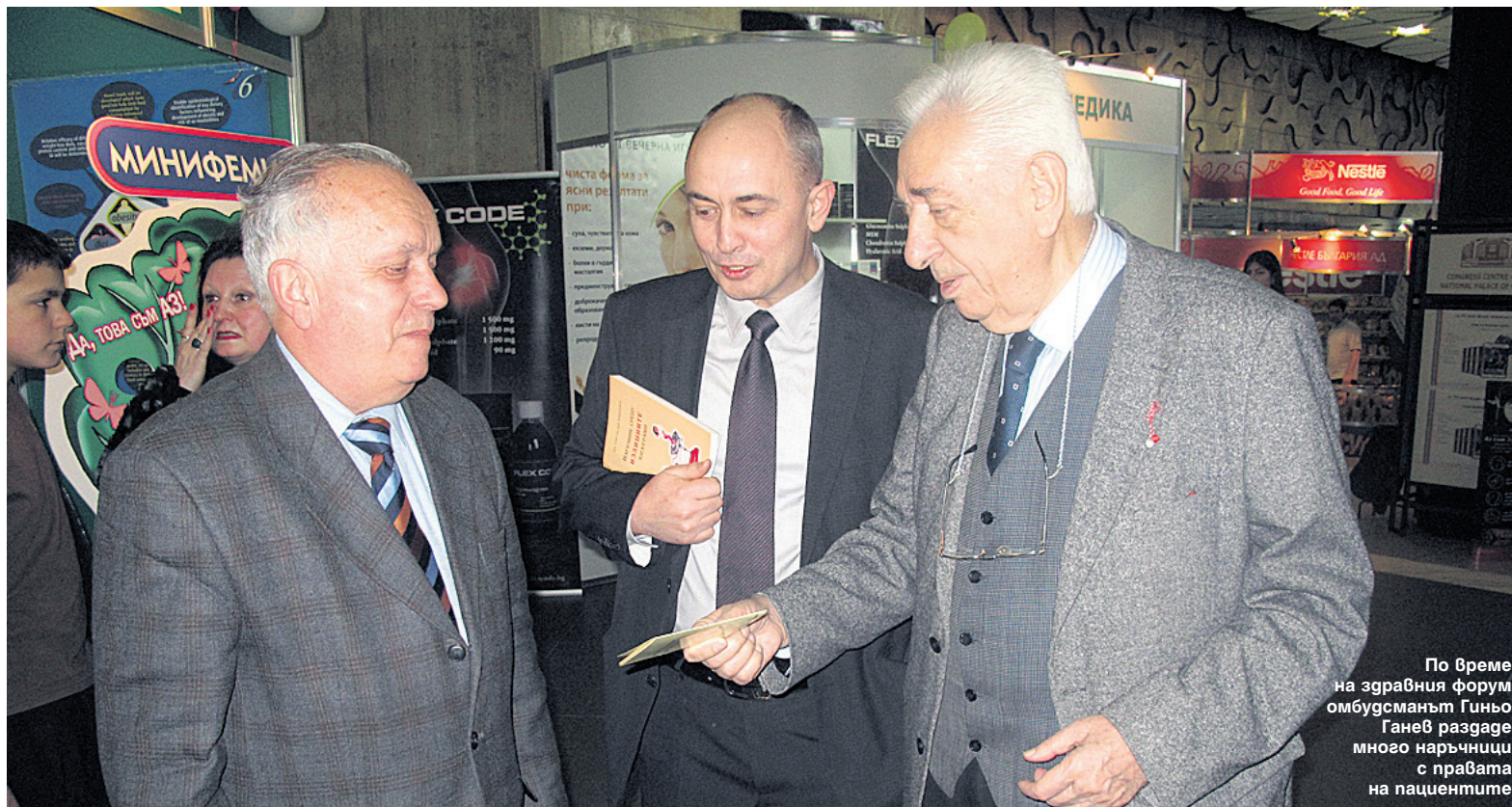
Предимства:

- Изцяло растителен продукт
- Не съдържа алкохол
- Без седативен ефект
- Повлиява алергична кашлица

Емблема на сиропа е магаренцето Тусчо, което доволно се смее от кутията.

Разходка за здраве

Традиционната „Алея на здравето“ улеснява хората, които искат да се грижат по-добре за себе си



По време на здравния форум омбудсманът Гиньо Ганев разгаде много наръчници с правата на пациентите

Даниела СЕВРИЙСКА

Дали човекът, с когото делия един покрив, трови живота ми? В събота сутрин, по време на моята традиционна разходка до павилиона за вестници, този въпрос не ми даде мира. След едночасова обиколка из слънчевите пусти улици събрах достатъчно количество витамин D, за да мога да погледна трезво на нещата. Отговорът на въпроса, с който се събудих, не търпеше отлагане във времето - трябваше да знам още днес.

Към 12 ч. се насочих в посока НДК, където за 17-и път се провежда изложението „Алея на здравето“,

по традиция организирано от МИРТА МЕДИКУС. С влизането попадам на оживление. Омбудсманът Гиньо Ганев разяснява правата на пациентите. Очевидно е, че усилията му наистина дават резултати. Посетители на изложението отстояват с лакти правото си на информираност по актуални ключови въпроси на здравеопазването. Като например измерението на правителството да вдигне осигуровките с 2 % от 1 април.

Половин час по-късно суматохата стихва. След като търпеливо е отговорил на въпроси на граждани, омбудсманът Гиньо Ганев тръгва на обиколка из здравното изложение, а моят път към целта, заради която съм дошла, е разчистен. Заставам пред

щанда на Министерството на здравеопазването. Любезен младеж ми обяснява, че все още разпокават някои неща, но ако изчакам минутка, ще мога да узная състоянието на белите си дробове. Докато си довършва работата, човекът зад щанда ми разказва, че с апаратурата, с която разполагат, безплатно се измерва количеството на въглероден диоксид в организма на пушачите или на тези, които прекарват доста време в непосредствена близост до тях. Отговарям, че аз спадам към втората категория - на пасивните пушачи, и затова искам да си направя теста - за да знам

Представителките на нежния пол като магнити още с влизането в НДК се насочваха към щанда за безплатно измерване на телесните мазнини

дали е крайно време да разкарам вредните влияния около себе си. Младежът усмихнато ме моли да не бъда толкова крайна, след като видя резултата, за да не му се налага да укротява разгневени изоставащи половинки. Давам честна дума за конфиденциалност, поемам дълбоко въздух, задържам за 5-6 секунди и силно го издихвам в тръбичката на уреда за

измерване на количеството въглероден диоксид.

Цифрата на малкото екранче се закова на 2 - абсолютния възможен минимум. Младежът ми обяснява, че резултатът няма нужда от коментар и че в крайна сметка мога да бъда спокойна - човекът, с когото делия един покрив, не ми трови (поне в буквалния смисъл) живота. Въпреки това ме гложди любопитството дали много хора отбелязват отличен "2" като мен. "Не. Вчера желаещите да измерят количеството на въглероден диоксид бяха предимно възрастни хора, които пушат от дълги години, и затова респективно цифрата при тях беше доста по-висока". Пожелавам им като първа посетителка за

геня да съм им на късмет и днес при тях да се спират повече загрижени за своето здраве млади пушачи. Няколко минути по-късно настигна се оказвам права. Двама младежи и една девойка смело хващат уреда и издихват задържания въздух. Петя, която е на 17 години, се надява, че ще успее да откаже цигарите, преди родителите ѝ да разберат, че пуши. "Затова всъщност дойдох тук. Научих, че освен измерване на въглеродния диоксид, по време на "Алея на здравето" специалисти ще дават съвети как да спрем цигарите." Димитър, който видимо смръщи чело, когато видя цифрата на апарата, без бой си признава, че финансовият стимул би станал водещ при него в отказването на цигарите. "Не се издържа вече. Скоро седнах и изчислих колко много неща ще мога да си купя, ако сложа край на цигарите, и оттогава си го поставих за цел."

А иначе самата "Алея на здравето" мина при засилен интерес от страна на посетители на всякаква възраст. Най-голям наплив имаше пред щандовете със сладки изкушения, билкова козметика и естествени хранителни добавки. Представителките на нежния пол пък като магнити още с влизането в НДК се насочваха към щанда за безплатно измерване на телесните мазнини. За всеки имаше по нещо, а на излизане от изложението, явно вдъхновени от здравословната вълна и хубавото време, хората масово се обръщаха един към друг: "Хайде да се приберем пеша!" Добра идея - витамин D, щедро даряван от слънцето, винаги е от полза.

Доза комфорт от природата

Comfortex е комбиниран растителен продукт от автентични индийски билки. Повечето от тях са известни подправки, богати на етерични масла и растителни смоли. Всяка мека желатинова капсула от 200 mg съдържа екстракти от *Ferula asafoetida*, *Trachyspermum ammi*, *Gardenia gumifera*, *Zingiber officinale* и *Piper nigrum*. Съчетанието на екстрактите повлиява благоприятно и отстранява всички симптоми на функционални нарушения на храносмилателната система: подуване и тежест след нахранване, метеоризъм, придружен със спастични колики, нарушено храносмилане, промени в дефекацията (особено редуване на запек с диария). Comfortex е напълно натурален продукт, не са използвани синтетични оцветители за производството на желатиновата капсула, няма подсладители. Препоръчваната доза е 2 капсули, с пълна чаша вода, след основно хранене. Ефектът настъпва в рамките на 15 минути. Comfortex е хранителна добавка за възрастни и деца над 12 години. Подходящ е както за еднократно приложение при преяждане или консумация на храни и напитки, водещи до повишено образуване на газове в стомаха и червата, така и за продължителен прием при склонност и честата изява на колики, метеоризъм, тежест след нахранване, нарушена моторика на храносмилателния тракт.

Патентован Аюрведичен продукт



Само 2 капсули след хранене

COMFOTEX®

премахва чувството
на подуване и тежест
в стомаха.




www.ecopharm.bg

Профилактика

Пазете
черния си гроб ►

Проверки

Интервю с
гоц. г-р Божидар Финков ►

Ваксините не увреждат имунната система

С г-р Александър Симидчиев от „ГлаксоСмитКлайн“ разговаря Петър Галев

Д-р Симидчиев, какви са новостите в областта на ваксините през последните години?

- Най-новата разработка в много напреднала фаза е ваксина срещу маларията. От това заболяване всяка година по света умират около 800 хиляди деца. Така че дори ваксината да има 50 процента ефективност, това означава спасени около 400 хиляди деца.

- Колко време отнема разработката на една ваксина?

- Това е изключително труден, дълъг и скъп процес. За тази ваксина срещу малария, която споменах, учените работят върху слюнчени жлези на комари, за да се изолира подходящата среда за клетките, от които да се разработи самата ваксина. И това е само един от етапите на работата. А когато самата ваксина е готова, следва много дълъг път на изпитания, на доказване на ефекта и на безопасността. За да стигне до потребителите, ваксината трябва да бъде одобрена от много строги лекарствени агенции като Американската агенция за храните и лекарствата и Европейската агенция по лекарствата. Само документацията от производителя и от клиничните изследвания за ефективност и безопасност тежи 250-300 килограма.



Ваксините осигуряват надеждна защита срещу редица опасни заболявания

- Каква степен на безопасност е необходима за една ваксина?

- Максимално висока, почти 100 процента. Защото ваксините се прилагат при здрави хора с цел да предотвратят евентуално заболяване. По тази причина ние не можем да си позволим да им навредим. Докато при едно лекарство срещу онкологично заболяване например се допуска да предизвика опасане на косата, повръщане и други странични ефекти, защото то се прилага при тежко болни пациенти, в опит да спаси живота им. При ваксините допустимите странични ефекти



Благодарение на ваксините вече цели поколения лекари не са виждали пациенти с едра шарка или полиомиелит

са много редки, в порядъка 1 от 100 хиляди до 1 от 1 000 000 пациенти.

- Достатъчно ли са известни на хората новите ваксини, например срещу човешкия папиломен вирус?

- Тази ваксина решава съществен медицински и социален проблем, защото хроничната инфекция с човешкия папиломен вирус може да причини рак

на маточната шийка. В България всеки ден по една жена умира от това заболяване, а то е предотвратимо чрез ваксината. Затова се оказва много важно не само да се направи едно медицинско откритие, но то да стигне до максимално много хора. Ще ви дам още един пример - през 1981 г. излезе ваксината срещу хепатит В. Това заболяване предизвиква тежки увреждания, включително и рак на черния дроб. Едва 10 г. след изработването на ваксината тя навлезе в практиката. През тези 10 години много хора се разболяха от хепатит, а той можеше да бъде предотвратен. Подобно е развитието и с ваксината срещу рака на маточната шийка, което е напълно неприемливо. Затова разумното поведение е да бъдат ваксинирани момичетата във възрастта преди да започнат половия си живот.

- Ваксините най-често се свързват с детската възраст, какви новостии има там?

- Благодарение на ваксините вече цели поколения лекари не са виждали пациенти с едра шарка или полиомиелит. Сега има ваксини и срещу други причинители на доста сериозни заболявания при децата - ротавирусната ваксина, която предпазва от гастроентерити малките деца. Този тип заболявания стават причина за много хоспитализации, а при децата от по-ниските слоеве на обществото могат да причинят дори и смърт. За децата са много важни и пневмококовите ваксини, защото те предпазват от тежки инфекции на средното ухо, на белите дробове, на мозъка.

фекции на средното ухо, на белите дробове, на мозъка.

- Сред част от хората има опасение, че ваксините "разглеждат" имунната система...

- Това е несъстоятелно твърдение. Всеки ден нашият организъм се среща средно с 10 000 антигена. Това са малките частици, които предизвикват реакция на нашата имунна система. Антигените са навсякъде около нас - от микрокърлежите в леглата ни, през семенцата на растенията до различни съставки в храните ни. А в една ваксина има максимум 5-6 антигена. Т.е. имунната ни система, след като не се уврежда или "изнежва" от 10 хиляди антигена, няма как да се изнежи от ваксините.

- Къде можем да получим информация за възможните ваксини?

- От сериозни източници в интернет, например страницата на Изпълнителната агенция по лекарствата в България, сайта на Дружество то по педиатрия или специално създадената страница www.vaksini.bg. Но човек винаги трябва да се консултира със своя лекар за преценка кои ваксини са най-подходящи за него.

- Продължава ли "ГлаксоСмитКлайн" да отдели сериозна част от ресурсите си за разработването на ваксини?

- Абсолютно! Като един от големите производители на ваксини за нас бъдещето е в предотвратяването на заболяванията. Това е много ефективно и за отделния човек, и за обществото!

Срещу рака на маточната шийка

Нова кампания за профилактика на рака на маточната шийка ще се проведе в София и Варна в дните между Цветница и Великден.

От 29 март до 2 април жените ще могат да се изследват за човешкия папилома вирус, който е причинител на злокачественото заболяване. В рамките на кампанията цената на теста за откриване на вируса ще бъде с 10 процента по-ниска от стандартната му стойност.

Прегледите ще се извършват след предварително записване в:

София
ДКЦ „Токуга“ - тел. 02/403 49 81
Медицински център "Асцендент" - тел. 02/ 983 94 94
Медицински център "Вяра, Надежда и Любов" (в сградата на Първа САГБАЛ "Св. София") - тел. 02/ 822 35 17
Медицински център "Св. Петка" (в сградата на ДКЦ 20) - тел. 02/ 856 68 79

Варна
ДКЦ 1 "Св. Клементина" - тел. 052/ 603 802, в. 305.

www.health.bg

Осигуровки



През тази година няма да има увеличение на здравната вноска с 2 процента. Това съобщи финансовият министър Симеон Дянков, посочвайки, че решението е взето след допълнителен анализ на ведомството, който вече е представен на премиера Бойко Борисов. Решението ще бъде разгледано на заседание на Министерския съвет.

Загриженост



Родителите, които покровителстват твърде много своите деца, не ограничават само тяхната свобода, но и могат да предизвикат забавяне в мозъчното им развитие. Специалистите са установили, че твърде голямото внимание или отхвърлянето от родителите води до отделяне на много кортизол (хормон на стреса) и намаляване на производството на допамин, което е причина за забавяне на растежа на мозъчната материя.

Екология



Декларация за ограничаване на вредните въздействия от околната среда и климатичните промени върху човешкото здраве до 2020 г. бе приета по време на Петата министерска конференция в Италия, организирана от европейското бюро на СЗО. Тема на тазгодишната конференция бе защитата на здравето на децата в една променяща се среда.

Нерасаве

Експакт от Picrorhiza kurroa

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

Различният хепатопротектор

ecopharm
www.ecopharm.bg

Черният дроб отмъщава за лекомислието

Най-голямата жлеза в човешкия организъм често крие симптомите на заболяването си

Д-р Стамен ИЛИЕВ

Не са малко щастливци, които не подозират къде се намира черният им дроб и научават неговото местоположение след поредния обилан празник. Това съвсем не се отнася само за мъжете - заклетни пияници. Съвременните дами също са подложени на риска да развалят взаимоотношенията си с този жизненоважен орган.

Загубата на мярка и в храненето, и в пиенето се обръща срещу нас с доста приличен букет от болести. И първите "поздрав" от черния дроб са една доста неприятна новина. Тук не помагат угризенията на съвестта и упреците, че не сме се озаптели навреме, а сме продължили да се носим във вихъра на веселието и чревоугодие, че не сме устояли на съблазната да изпробваме в една нощ и безмерно чревоугодие, и неприличен брой чаши с алкохол.

Черният дроб е от тези коварни органи, които дълго търпят издевателствата ни, но после жестоко си отмъщават. Когато годинките напредват, заболяванията придобиват хроничен характер, но първите симптоми за едно или друго страдание се появяват още в цветуща възраст. Много хора над 30-те започват да усещат неприятни болки в дясната коремна област, но с лека ръка подминават сигналите на организма. Не по-малко леко-

Редовното вдигане на чашката постепенно унищожава черния дроб



мислено постъпват и тези, които черният дроб все още не ги безпокои. Ако сте почитатели на солено, люто или мазно меню, трябва да сте нащрек. Много болести на черния дроб протичат в скрита форма, без симптоми. А не се ли спрете навреме болестният процес, той преминава в хроничен. Неговото лечение не само е доста по-неприятно, но и по-скъпо.

Какви са класическите признаци за някакво поражение на най-голямата жлеза в човешкия организъм:

- болка и гискомфорт от дясната страна, под ребрата
- загуба на апетит
- повдигане
- жълт оттенък на кожата и на бялата част на окото
- потъмняване на урината
- нарушения в храносмилането

Тези симптоми обаче може и да не се появят, а черният дроб да напомни за себе си само с общо неразположение и повишена температура. Пристъпи-

Според специалистите най-честата причина за заболяванията на черния дроб е алкохолът - до 76% от всички случаи

те винаги идват неочаквано, често през нощта, след обилна вечеря. Най-добре е веднага да посетите личния си лекар. Той бързо ще се ориентира и най-вероятно ще постави достатъчно разпространената диаг-

ноза - мастна дистрофия на черния дроб. Това е опасно заболяване, за съжаление много разпространено в наши дни.

Не бива да се мисли, че затлъстяването на черния дроб е приоритет на съвременния човек. Загубата на мярка в яденето и пиенето винаги е била присъща на хората.

Според специалистите най-честата причина за заболяванията на черния дроб е алкохолът - до 76% от всички случаи. Под злоупотреба лекарите разбират не само дългите запои, а и малките, но редовни посягания към

чашката - около 20-40 мл етилов спирт. Но такива дози у нас употребяват само членовете на обществото на трезвениците.

На второ място между враговете на черния дроб са храните: мазните сирена, колбасите, пушените продукти, газирани напитки, шоколадът, съмнителните готови закуски, наблъскани с консерванти, ароматизатори и прочие химически отрови. И за нещастния черен дроб остава задачата да извлече от организма ни всичката тази мръсотия, че и да я преработи до безопасен вид.

Но черният дроб е орган благодарен и с радост реагира и на най-малкия знак на внимание от наша страна. Например, ако знаете, че ви предстоят алкохолни подвизи, вземете две таблетки поливитамини. Хапнете диетично месо или сандвич с масло. След проявата на такова уважение черният ви дроб ще се справи по-лесно с предстоящия алкохолен удар. Най-добре е, естествено, да не посягате към алкохола.

За съжаление мастната дистрофия може да се диагностицира даже при дами, които не близват алкохол и броят всяка калория. Причината може да се изясни само от лекар, но би могла да бъде във вредното влияние на анаболните стероиди или прекаляването с антибиотици.

На черния дроб може да помогне не само диетичното хранене, а и различни билкови препарати, които нямат странични действия.

Свободен прием

Проф. д-р Петър Панчев

Проф. Панчев завежда Клиниката по урология към УМБАЛ "Александровска" и Катедрата по урология на МУ - София. Той е блестящ хирург и изявен учен. Онкоурологията е втората му специалност. Завършил е медицина в София през 1972 г. Работи по разпределение в хирургичното отделение на болницата в Ямбол. През 1974 г. е приет за стажант-асистент в Катедрата по урология на Медицинския университет - София. После е назначен с конкурс. Доцент е от 1988 г., а професор - от 2002 г. Специализирал е многократно в Германия, а също в Русия, Англия, Белгия, Франция, Израел, Италия, Испания.

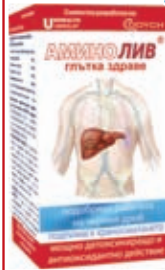
Проф. Панчев доскоро беше национален консултант по трансплантации, а сега е председател на Комисията по трансплантации в чужбина.

Мисълта, която го води и в личен, и в професионален план, е: "Да се помогне на всяка цена!"

Проф. П. Панчев приема пациенти от цялата страна без направление всеки Вторник и четвъртък след 13,00 ч., а телефонът за консултации и прегледи е 02/923 02 02.



МИСИЯТА Е ВЪЗМОЖНА... С АМИНОЛИВ!



Специална „мисия“ във „войната“ между здравите и болни клетки в черния дроб е възложена на АМИНОЛИВ. Продуктът се справя чудесно със задачата, категорични са инфекционистите, запознати с действието му. АМИНОЛИВ не само подпомага работата на черния дроб при обезвреждането на токсините, но и засилва възстановителната способност клетките. Черният дроб черпи сила от новия препарат.

Успехите, които АМИНОЛИВ жъне на „бойното поле“ с болестотворения „враг“, се дължат на комбинацията от 7 активни съставки - основно аминокисе-

лини. Л-карнитинът стимулира енергийно „бойците“ и участва в „сраженията“ за дезинтоксикация на организма. Атаките на токсините се парират успешно и от аминокиселината Л-метионин. Незаменими са и Л-орнитин и Л-орнитин-Л-аспарат. Екстрактът от гроздово семе поддържа кръвоснабдяването на черния дроб и го превръща в „железен боец“. Свежа сила, стимулираща растежа на „приятелските“ бактерии, влива и Инулинът. Екстрактът от пчелен мед, който се впуска в „мисията“, подпомага обменните процеси.

Въздейства успешно при увреждания от различен характер: вирусен, токсичен, тежки метали, алкохолни и хранителни натравяния.

С АМИНОЛИВ мисията е възможна и изключително успешна!

Doych Ltd
Верният път към здравето

Търсете в аптеките без рецепта! При липса, потърсете съдействие от вашия лекар или безплатна консултация на тел. 032/ 58 86 19

www.doych.eu

Ще съдействаме при проверките

С доц. д-р Божидар Финков разговаря Мирослава Кирилова

Съвсем наскоро от новосъздадената агенция "Медицински одит" към здравното министерство изнесоха данни, че над 60% от извършеното лечение по клинични пътеки за инвазивна кардиология не е било нужно. Помолихме за коментар доц. д-р Божидар Финков, началник и създател на Клиниката по кардиология към УМБАЛ "Св. Анна". Той е основател на българската инвазивна кардиология, в която област е и национален консултант.

Доц. Финков, как ще коментирате данните, изнесени от агенция "Медицински одит" по повод инвазивната кардиология?

- Това, което е казано, не важи за всички клиници и аз не приемам подобни изказвания, в които се говори въобще за центровете по инвазивна кардиология. Аз съм национален консултант в тази област и нямам такива данни. Съобщено е, че в 63% от случаите поставянето на стент при стесняване на кръвоносните съдове не е било необходимо. Даването на такива изявления е свързано с конкретни проведени проучвания и факти, а аз съм запознат с всички публикации в тази област и не съм срещал подобни данни. Нека се говори с имена - на конкретни специалисти, на конкретни клиници!

- Според специалистите половината от инфарктите са били измислени. Вярно ли е това твърдение според вас?

- Аз нямам поглед върху цялостното равнище на инфарктите, но мога да кажа като специалист в инвазивната кар-



Доц. д-р Божидар Финков
диология, че всичко трябва да се разглежда индивидуално. Ако все пак има индикации за злоупотреби, пак призовавам да се посочат конкретни имена.

- Според специалистите в "Медицински одит" някои кардиоклинични пътеки са трудно доказуеми. Например не може да се установи дали е било наложително изследването по 38-а клинична пътека "Инвазивна диагностика при сърдечно-съдови заболявания". Това така ли е?

- Не е трудно доказването на тази и други пътеки в областта на интервенционалната кардиология. Въобще необходимостта от правенето на една или друга

дейност се установява при наличието на съответните индикации за това. В новия рамков договор и в поправките е залегнало наличието на определени показатели, при които да се извършват инвазивните процедури.

- Вие като национален консултант заедно с Българското дружество по интервенционална кардиология и с Дружеството на кардиолозите в България сте



От Дружеството по интервенционална кардиология можем да предложим експерти в тази област, за да се установят предполагаемите нередности

предложили в края на 2009 г. Вземането на редица мерки за минимизиране на неправомерни извършвания от некомпетентни лица на инвазивни процедури. Тези мерки ли предизвикаха проверките, които



Експерти ще установяват предполагаеми нередности в лечението на пациентите с кардиологични заболявания
Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

ще започнат от 1 април т. г. във всички 23 инвазивни лаборатории в страната?

- Не сме говорили за такъв тип мерки. Контролът по дейността на центровете се извършва от съответните институции и учреждения, но те сами предприемат тези действия. Ние, от Дружеството по интервенционална кардиология, можем да предложим експерти в тази област, за да се

установят предполагаемите нередности. Между другото, ние сме съдействали и друг път на Министерството на здравеопазването и ще продължаваме да го правим. Миналата година през март или април при съмнения за нецелесъобразно използване на пари от клиници в областта на кардиологията предложихме на д-р Румяна Тодорова, директор на НЗОК, съдействието на четирима

специалисти, които да помогнат при проверката. Ние също призоваваме към прозрачност на извършваните процедури и установяване на нередностите. Но данните, изнесени от новосъздадената агенция, обвиняват в злоупотреби всички инвазивни центрове. Много колеги днес ми се обадиха и споделиха разочарованието си от подобни твърдения. Аз не съм разочарован, а подхождам с разбиране.

Връща естествения ритъм
За да тръгне всичко отново по ноти

Се-Лакс
при запек

Натурален лаксативен сироп с екстракт от смокиня и сена

www.seopharm.bg

Природни лаксативи Една уникална комбинация със сигурен ефект

Se-Lax е ефикасен натурален лаксативен сироп срещу запек, представляващ комбинация от плодов екстракт от смокиня и билката сена. Това е изцяло природен продукт, възстановяващ естествения ритъм на организма, без странични ефекти.

Se-Lax е единственият природен слабителен продукт с комбиниран механизъм на действие на отделните съставки, при което се постига оптимален лаксативен ефект. Фибрите, които са основна съставка на плодовете от смокиня, след абсорбция на вода увеличават обема си и омекотяват изпражненията. Те възстановяват и подобряват перисталтиката на червата и благоприятстват тяхното изпразване. Червата не привикват към прилаганата доза и в случай че приемът бъде спрял, те не губят способността да изпълняват функциите си самостоятелно. Само две супени лъжици от Se-Lax осигуряват ежедневно необходимите дози диетични фибри за добро храносмилане.

За постигане на оптимален дългосрочен ефект е препоръчително Se-Lax да се редува с изцяло плодовия сироп FruitiLax, който съдържа комбинация от плодови екстракти от смокиня и слива.

Назаем от www.health.bg

Полезни съвети за всеки ден

Липсата на време често води до проблеми със здравето, но следването на няколко прости правила може да ви спаси от излишни грижи

Възползвайте се максимално от лекарския преглед

Предварително обмисляйте целите на посещението: поставяне на диагноза, направление за специалист или нещо друго, задавайте въпроси. Така визитата ще бъде резултатна.

Намалете риска от рак

Осведомете се за семейната история относно заболяванията от рак в рода.

Ако някой от роднините ви е заболял от рак, преди да навърши 50 години, за вас има висок риск да развиете тази болест.

Приемайте достатъчно витамин D. Той не може да се набави от слабата слънчева светлина през зимата, а последните изследвания показват, че е важен не само за костите, а предпазва и от рак и сърдечни заболявания.

Отслабвайте по-лесно

Пресмятайте в проценти, а не в килограми. Така ще се притеснявате по-малко. Загубата само на 5 до 10% от излишното тегло може да намали рисковете за здравето.

За да се засищате с по-малко калории, яжте храни с високо съдържание на вода и полезни протеини. Чувството за ситост е въпрос на обем, а не на калории.



Разходките в парка са отлично и приятно профилактично средство

Не прекалявайте с алкохола

Независимо от случая спрете след третото питие. Превишаването на това количество вече се смята за злоупотреба с алкохола.

Настройте се позитивно към външния си вид

Ако някой ден ви се струва, че сте дебели, но предишния ден не сте се възприемали по този начин, бъдете сигурни, че реакцията ви на отражението в огледалото е основана на емоциите, а не на реалността.

Пазете сърцето си

Яжте по-малко сол. След 45-годишна възраст половината от жените

започват да страдат от високо кръвно налягане, за което голям принос има консумацията на сол.

Хранете се правилно

Яжте пълнозърнести продукти за сърцето и зеленчуци за имунната система. Тези продукти трябва да изграждат 85% от менюто ви. Те ще поддържат едновременно здравето и добрата ви линия.

Употребявайте зехтин, който съдържа омега-3 киселини. Тяхното действие има широк спектър - от повишаване на настроението до предотвратяване на сърдечни болести.

С всяко хранене е добре да приемате плодове и зеленчуци.

Поканете частieto в живота си

Вземете си домашен любимец. Хората, които отглеждат животни, са по-здрави. Част от това се дължи на движението при грижите за тях - при разходките с кучето, играта с котката или почистването на клетката на птиците. Общуването с домашните любимци понижава кръвното налягане, намалява тревожността и повишава настроението.

Общувайте лично с хората. Няма нищо лошо в поддържането на контакти по електронната поща или в социалните мрежи, но директното общуване с хората е решаващо за умственото здраве. Избягвайте оба-

че контакти с познати, които са ви неприятни.

Осигурете си здрав сън

Настройте алармата на будилника на часа, в който трябва да ставате, а не разчитайте на навика да се събудите сами.

Загасвайте всички светлини в спалнята преди сън. Светлината от телевизора и нощната лампа намалява отделянето на мелатонин, което нарушава цикъла на съня.

Не приемайте лекарства по препоръка на приятели

Преди да вземете лекарство без предписание, си помислете, че причините за вашите симптоми може да са съвсем различни от тези на приятелката ви. Възможно е при вас нарушенията на съня да се дължат на преяждане, а болките в стомаха или в главата да са признак на преживян стрес.

Поддържайте мозъка си във форма

Упражнявайте мозъка си с четене, решаване на кръстословици, игри и други дейности, ангажиращи мисълта. Изразът "Използваш или губиш" се отнася както за тялото, така и за мозъка.

Сексолозите препоръчват...

Не си поставяйте сами диагнози. Понякога жените бъркат сърбежа с гъбички или течението с полово възбуда, а може да се окаже, че имат хламидия. При подобни симптоми потърсете консултация със специалист.

Винаги носете контрацептиви.

Внимавайте с диетите

Не се увличайте по книги за диети. Просто яжте повече свежи плодове и зеленчуци.

Изследванията показват, че диетите депресират. Храната за тялото е храна и за мозъка. Само не се нахвърляйте на храната, като че ли ядете за последно. Полесно ще ви бъде, ако си помислите, че ще има и много други случаи да се насладите на любимите ястия.

Движете се

Свалете излишните килограми навреме. Полесно се отслабва на 20 и 30 години, отколкото в по-късна възраст, когато метаболизмът става по-бавен.

Не използвайте асансьор. Всяко движение помага на здравето и талията. Отнасяйте се към физическите упражнения като към ежедневна задължителност, като например миенето на зъбите.

БЪЛГАРСКА АКАДЕМИЯ НА НАУКИТЕ И ИЗКУСТВАТА

„Медицински Център за Международна Онкологична Диагностика и Лечение“ ООД

1. ПЪРВИЧНА ОНКОЛОГИЧНА ДИАГНОСТИКА:

- Клиничен онкологичен преглед;
- Цитологично, хистологично и имунохистохимично изследване;
- Назначаване на химио- и/или лъчетерапевтична схема.

2. ВТОРО МНЕНИЕ ПРИ ОНКОЛОГИЧНИ СЛУЧАИ:

- Това е "бялата лястовица", която търсите, т.е. точната диагноза.
- Второ мнение от български или чуждестранни онкоспециалисти.

Работно време: от понеделник до петък включително - 14.00 - до 17.30 часа.

Адрес: София, ул. "Искър" № 22, партер, каб. 6, 7.

За контакт: секретар - г-жа Десислава Михайлова, тел./факс: 02/986 26 71, моб. тел. 0888 501 04 05; 0888 202 560; 0888 240 188;

e-mail: modl@abv.bg



Масажът е ма

■ Роси Левонян обяснява по какво можем да познаем добрия масажист и защо интересът към СПА процедурите продължава да расте



Терапията с топли вулканични камъни има силно енергизиращо въздействие върху човешкия организъм

Г-жо Левонян, най-общо казано какви видове масажи са познати на човечеството и кои от тях се радват на най-голяма популярност у нас?

- В основата на всички масажи, естествено, е залегнал класическият масаж, който съществува още от дълбока древност. В България той навлиза по-интензивно след края на Втората световна война, като едни от хората, които първи го внасят у нас на базата на руската и немската литература, са г-р Тодор Тодоров, г-р Деканаров и доц. Бонев. В последно време, особено в СПА центровете, доста навлязоха и по-екзотични масажи като тези с шоколад, с бамбукови пръчки, ароматерапията, аюрведичните масажи и т.н. Много популярни сред жените са и антицелулитните масажи.

- Кои важни тънкости в изкуството на масажа се стремят да предадете на хората, които идват да се обучават във вашия център?



Усвояването на техниките и тайните на масажа изисква много търпение и всеотдайност

Снимки: Учебен център по масаж "АРО"

- В своята същност масажът е една магия. Аз и колегите, които преподават тук, в учебен център по масаж „АРО“, се опитваме да накараме нашите ученици да разберат, че човек, за да прави масаж, трябва да има както ръце, така и любов към тази професия. Ти нямаш ли любовта към масажа, тръпката да помогнеш на човека, който легне, и желанието да му предадеш своята положителна енергия, нико-



Професионализмът на масажиста се състои в това да прецени в зависимост от клиента какъв тип масаж да му приложи

га не можеш да станеш добър масажист. Независимо дали ръцете ти са малки, големи, слаби, плътни, пухкави, кокалестни, имаш ли желанието и изпълняваш ли техничес-

Терапията с мед облекчава Всякакви болестки

От зората на човечеството медът е бил високо ценен и използван при някои от най-тържествените ритуали в древния свят. Това не е случайно, защото неговите свойства наистина могат да бъдат определени като чудотворни. Богат на въглехидрати, минерали, антибиотични вещества и цяла плеяда витамини - В, К, Е, А, Д, медът осигурява на човешкия организъм незаменими елементи, без които доброто здравословно състояние би било немислимо.

Масаажът с пчелен мед е древен метод, преоткрит в наши дни. В България той се разпространява от 2001 г. насам. Медотерапевтичният масаж е ефикасно средство както за лечение и профилактика на различни заболявания, така и за възстановяване на жизнеността и за премахване състоянията на отпадналост - резултат от стреса, хроничните заболявания, старостта, нездравословния начин на живот и вредните влияния на заобикалящата ни среда.

При този вид процедури пчелният мед въздейства лечебно на организма директно през кожата. Ефектът от масажирането на намазания с пчелен мед например гръб е "изсмукването" от тъканите на тялото на натрупаните с години шлаки. Медотерапевтичният масаж е особено ефективен при сърдечно-съдови, стомашно-чревни, чернодробни и бъбречни заболявания. Терапия с мед дава чудесни резултати и при проблеми със съня, хронична умора, слаба

работоспособност, нарушения на нервната система и бавно възстановяване на организма след прекарана тежка болест.

Масаажите с мед се използват много успешно в борбата с един от най-характерните за жените естетически дефект - целулита. Те въздействат благоприятно не само на кожата и подкожните тъкани, но и на кръвообращението и лимфотока. Така в съчетание с подходящия хранителен и двигателен режим масаажите с мед осезаемо изглаждат женската кожа. Много представителки на нежния пол се подлагат на терапии с пчелния продукт, за да стегнат коремните си мускули и изобщо за да поддържат красиво тяло.

Времетраенето и честотата на прилагане на медотерапевтичния масаж са строго индивидуални. Една процедура може да продължи от 20 мин до час-час и половина. За профилактично изчистване на токсини от организма масаж с мед се прави един път месечно. При хора, които страдат от ставни заболявания, посещенията в масажното студио трябва да са поне два пъти за 30 дни. Ако се чувствате чудесно след терапията с мед и искате да се възползвате един-два пъти седмично, тогава се правят максимално 5-6 поредни терапевтични масажа, след което се почива.

Темата на броя подготви
Даниела СЕВРИЙСКА



Медът е еднакво полезен както за хапване, така и при масаж

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

а броя

агия

ки правилно масажните похвати, нещата ще ти се получават. Другото важно е да можеш да вдъхваш доверие на своите клиенти. В нашата професия се работи с хора, а не с неодушевени предмети, затова отношението винаги е изключително важно.

- По какво можем да познаем, че върху нас е работил един добър масажист? Как се чувстват тялото, пък и съзнанието на човека след един професионален направен масаж?

- Истинския масажист ще познаете по богатата гама от масажни похвати, които прилага в своята работа. Който само гали, удря малко от горе, от долу и скоро след началото на процедурата ви пусне да си ходите, очевидно не си върши добре работата. Професионализмът на масажиста се състои в това да прецени в зависимост от клиента

какъв тип масаж да му приложи, ако той самият не е изразил предпочитание към някоя конкретна терапия. След като реши дали да направи релаксиращ или тонизиращ масаж например, масажистът започва да прилага похвати, с които да въздейства и на кожата, и на подкожието, и на мускулите, и на нервната система. След една такава процедура клиентът излиза нов човек - тонизиран, с повдигнато настроение. И обратно - ако, докато трае масажът, почувствате и най-малката болка или неразположение, по-добре повече не отивайте при този масажист.

- Как се е променила с годините нагласата към масажните терапии и защо според вас все повече хора редовно ползват услугите на професионални масажисти и физиотерапевти?

- Преди 20-30 години,

когато някой кажеше, че му е бил направен масаж, хората около него веднага го питаха: "Ти от какво си болен?" В началото масажите се правеха само по болниците от масажисти рехабилитатори и целта беше да се повлияе на дадено заболяване. Но тъй като масажът спада към една огромна група условно казано традиционни похвати за профилактика на организма, хората с времето се усетиха, че масажите не само лекуват, но и подобряват цялостното състояние на тялото и душата. Сега вече съм забелязала, хората започнаха да разсъждават по следния начин: "Вместо да ходя и да давам парите си за лекарства, по-добре да си направя няколко СПА процедури, в които влиза и масажът, и поне ще знам, че няма начин организъмът ми да не се повлияе по-добре от естествените продукти".



Напрежението и стресът изчезват мигновено, когато ръцете на масажиста започнат да работят
Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

NeOx - рационален избор между крем и масажно масло

Масленият разтвор NeOx - за симптоматично повлияване на отока, възпалението и съпроводящите ги болка и скованост при заболявания на опорно-двигателния апарат от дегенеративен и възпалителен характер, особено с преимуществено засягане на ставите. Досъществено е няколко капки от олиото да се приложат чрез продължително втриване в ставната област и прилежащите тъкани 2-3 пъти дневно. Може да се използва в съчетание с физиотерапевтични процедури - ултразвук и йонофореза.

Кремът NeOx има бърз и продължителен болкоуспокояващ ефект, който се осъществява на два етапа - първоначално леко загрява, след което настъпват охлаждащият ефект и обезболяването. Подходящ е за приложение при хронични травми на опорно-двигателния апарат, навяхвания, скованост и болки в гърба, болезнени мускулни спазми и разтежения. Поради съчетанието на аналгетичен и релаксиращ мускулатурата ефект NeOx крем се препоръчва за приложение и при спортуващи, преди и след тренировки.



Престоят в сено освежава кожата и премахва болката

За ентусиасти

Ако традиционните масажи или СПА терапии ви изглеждат прекалено скучновати, ето няколко нетрадиционни предложения за смели и широко скроени ентусиасти.

Масаж а ла „Смело сърце“

В Израел се предлага специален вид масаж, състоящ се в разстилането на различни по размер и големина живи змии върху цялото тяло. Пълзенето на студенокръвните влечуги по кожата на човека се счита за изключително добра и ефективна терапия. Доказателство за това е, че понякога се налага да чакаш с месеци, за да се уредиш с час за "змийски масаж". Макар мисълта за гузина змии, виещи се около вас, да звучи страховито, този релаксиращ способ дава отлични резултати. Със своята тежест големите змии предизвикват размачкващ и масажирал ефект, а плъзгането на по-малките видове по повърхността на тялото създава едно приятно, успокояващо и галещо усещане. Излишно е да отбелязваме, че този вид масаж не е подходящ за хора със слаби нерви и лабилна психика.

Бирен кроу, бъртерфлай или гръб

Бирариите в Чехия и Австрия предлагат едно нетрадиционно средство за борба с умората и натрупания стрес - плуване или просто накисване в басейн, пълен с 2200 литра бира. Маята и хмелът, които се съдържат в кехлибарената течност, изобилстват от полезни съставки. Доказано е, че баните с бира подобряват кръвообращението, облекчават напрежението в мускулите и помагат при редица кожни проблеми. И за да не се изкушават хората да сръбват от бирата, в която са потопени, на всеки половин час се сервира прясна и леденостудена бира дур-

ктно от намиращата се в непосредствена близост бирена фабрика.

Да се потъркаляме в сеното

В продължение на много векове пътешественици от цял свят са извървявали хиляди километри, за да достигнат до подножията на италианските Доломити. Причината - сенокото в тази част на Алпите има свойството като с вълшебна пръчка да облекчава всякакви болки по тялото. И до ден днешен в някои китни хотелчета из италианската провинция се предлага следната уникална СПА процедура. Клиентът се уива, при това доста стегнато, в завивка, напълнена със слама. След това човекът се поставя във водно легло, което е затоплено до над 38 градуса по Целзий. Замисълът тук е, че топлината отваря порите, за да може кожата да усвои максимално лековитите свойства на алпийската трева.

Кулинарен прием

Японците определено имат увлечение към ексцентричното и т.нар. супени терапии никак не са изключение от това правило. За какво става въпрос. В специализирани СПА центрове, преди да започне същинската част на масажа, клиентът се потапя във ванна с формата на купа за супа, където "ври" един същински бульон от колаген и - внимание! - пипер, чесън, зелен чай, червено вино и традиционното за Страната на изгряващото слънце саке. Макар тази комбинация да звучи доста гадничко, нейните съставки ефективно подобряват кръвообращението, стимулират метаболизма и подхранват кожата.

Мускулната и ставна болка е **силен противник**

Ефективното решение се казва -

NeOx
Отново се движиш!

Аюрведична серия
www.esapharm.bg



Хранене

Как да намалите
теглото си ►



Красота

Позата при сън
влие на кожата ►

17 - 23 март 2010 г.

Живот
Здраве

Калцийт удължава живота

Елементът се включи в битката срещу заболяванията на старческата възраст

Рибните продукти са един от най-приятните начини да си набавите достатъчно количество калций
Снимка Рада ПЕТКОВА



Калцийт е изключително много разпространен в околната среда. Негови съединения можем да открием в земята, растенията, водата, като това са главно соли на калция - карбонати, фосфати и сулфати. Независимо от това жителите на планетата често изпитват недостиг на този елемент. Причината е, че калцийт лошо се усвоява от на-

шия организъм. Човек на средна възраст трябва да получава минимум 1 грам калций на денонощие. Когато това количество е под 500 мг, се получава намаляване на костната плътност - остеопороза.

Каква е ролята на калция в организма

- Строителен материал за формиране на костите, зъбите, ноктите, косата
- Нормализира алкално-киселинното равнове-

сие в организма

- Участва в регулирането на процесите на ръста и деленето на клетките във всички видове тъкани
- Оказва противовъзпалително и противоалергично действие
- Обезпечава нормалното съсирване на кръвта
- Важен е за нормалната дейност на мускулната система
- Регулира ритъма на сърдечните мускули
- Участва в провеждане-

то на нервните импулси

- Дефицитът на калций е една от причините за безплодие

Кои са причините за дефицит на калций в организма

- Недостатъчен прием с храната
- Заболявания на стомашно-чревния тракт
- Дефицит на витамин D и полиненаситени киселини
- Прекалена употреба на газирани напитки, които снижават усвояването на калция
- Продължително приемане на хормонални препарати и контрацептиви
- Диета, богата на въглехидрати
- Снижена активност на половите хормони

Какви са симптомите, предупреждаващи за недостиг на калций

- Болести на зъбите, венците и лигавицата на устната кухина
- Склонност към алергии и простудни заболявания
- Чупливост на костите, безжизненост на косата, кожни заболявания
- Изтръпване и намалена чувствителност на ръцете или краката
- Високо кръвно наляга-

не, ускорено сърцебиене

- Забавяне на растежа при деца, аномалии във физическото развитие
- Остеопороза

През последните години изследователите започнаха да изучават ролята на калция в появянето не само на остеопорозата, но и при други заболявания, характерни за възрастните хора - атеросклероза, исхемична болест на сърцето, хипертония, нарушения в мозъчното кръвообращение, дегенеративни заболявания на гръбначния стълб и ставите. Японски медици дори предложиха тези изключително разпространени страдания да се определят като калций дефицитни заболявания. Така елементът се включи в борбата за увеличаване на продължителността и качеството на живот.

Специалистите вече препоръчват да се приемат препарати, съдържащи калций, даже от жени, които имат нормална минерална плътност на костите.

Продуктите, които съдържат калций, са: сирене, извара, орехи, зеле, риба, фасул. Жизненоважният елемент се усвоява по-добре от организма, когато се приема с витамин D, магнезий и желязо. (ЖЗ)

Любопитно

Крути мерки



В САЩ се обмисля въвеждането на данък върху пицата и содата, съобщава Роутерс. Причината - американски учени са убедени, че 18% повишаване на цените на тези вредни храни може да намали 56 калории от дневното меню, което води до 2 kg по-малко за една година. Борбата с наднорменото тегло коства на американското правителство ежегодно по 147 милиона долара.

Навици



Деца, чиито майки работят на половин работен ден, са по-здрав от тези свои връстници, които имат майки, отсъстващи по цял ден от къщи. Това сочат резултати от австралийско проучване, проведено сред 4500 малчугани в предучилищна възраст. Хлапетата, които прекарвали повече време със своите майки през деня, били по-малко склонни към застояване пред телевизора или честата консумация на чипс, газирани напитки и сладки храни.

Срам и позор



77 % от британските жени признават, че никога или много рядко пият бира. Според специалистите тази констатация е леко изненадваща, при положение че на ден в Обединеното кралство се изпиват по близо 1.5 млн. литра бира. Това означава само едно - евала на британските мъже, които подobaващо защитават честта на нацията си!

НЕОСТАВИТ®

спечели пациентите със ставни проблеми

Д-р Георги Кръстев - хирург-ортопед, управител на ДКЦ-1 в Пловдив, бивш директор на болница „Пловдив“:

- Д-р Кръстев, публикуваната преди време ваша статия за НЕОСТАВИТ предизвика огромен интерес както сред хора със ставни проблеми, така и сред ортопеди, травматолози и ревматолози. На какво се дължи това?

- На клиничните резултати. На това как се чувстват пациентите след употребата на Неоставит. Главната сестра на частна болница „Ескулап“ имаше тежки дегенеративни промени, плюс скъсан минискус и дори след като й направих артроскопия, продължи да налива вода в ставите. Случаят изглеждаше отчайващ. Но след употребата на препарата, болката изчезна, изливите спряха и сега тя се движи свободно. Като видяха резултата, колегите й в болницата започнаха масово да го прилагат и препоръчват. Неоставит е изключително ценен с това, че комбинира 4 важни за изграждането на ставите съставки - Хидролизирани колаген тип II, Хелатен калциев Л-аспартат, Хиауруонова киселина, Д-Глюкозамин сулфат. NS7 Joint Complex в Неоставит се усвоява от организма на 90%. Препоръчвам да се комбинира с други препарати с локално приложение като „Матсан Дойч“. NS7 Joint Complex получи международно признание след множество изпитания в Калифорнийския университет. Новият колагенов продукт завладя и нашия пазар и се въвежда в практиката на много наши болници. НЕОСТАВИТ е единственият в света продукт, който съдържа 4-те основни градивни елементи на ставите.



Д-р Георги Кръстев

НЕОСТАВИТ не само преборва болката, но спира дегенерацията и подпомага обновяването на ставните структури.



Търсете в аптеките. При липса, потърсете съдействие от Вашия лекар или безплатна консултация на тел. 032/ 58 86 19, GSM 0888 655 505

www.doych.eu

Кога и как да се подлагаме на диети

Отслабването не е спорт, в който трябва да се включва всеки



Сантиметрите и килограмите вгледват живота на всяка трета жена

Даниела КОСТАДИНОВА

Ако ги нямаме мъжете, светът ще се да бъде пълен с щастливи и дебели жени! Това гласи популярен виц, занимаващ се с една от най-благодатните теми за хумористични шеги и нелепици. Сериозното в описаната хипотетична картина е дали наистина главната мотивация на хората, за да искат да бъдат слаби, е желанието да пробудят интереса у противоположния пол. Всъщност - не точно.

Човек възприема своето тяло чрез очите и нагласите на обществото, в което живее. А съвременните жени, а пък и мъже, уви, не са имали късмет да попаднат на епоха. В наши дни здравето е подчинено във всеки един аспект на комерсиализацията. Да, има епидемия от затлъстяване заради леснодостъпните и евтини вредни храни, които са навсякъде около нас. Но също така има и

върлуваща епидемична мания сред жени, които цял живот са на диети и всеки път, когато ханат нещо отиват пред огледалото, за да видят дали не им е пораснал коремът. Защото щастливите, обичани и постигащи целите си в живота същества, които навредни се усмихват от телевизионния екран или от първа страница на вестниците, нямат излишни килограми.

Най-добрият начин да разберете дали наистина трябва да минете на диета е да посетите вашия лекар или да се обърнете към специалист диетолог. Да стоите пред огледалото с модно списание в ръка и да откривате десетте разлики между вашето тяло и това на модела, не е разумен довод за строго ограничаване на хранителния режим.

Има няколко широко разпространени метода за определяне на здравос-

ловното тегло, които като за начало могат да ви помогнат да се ориентирате сами. В последните години голяма популярност придоби индексът на телесната маса (ИТМ), известен още и като индекс на Кетле. Как се изчислява той: теглото в килограми, разделено на височината в метри на квадрат. Например $71 \text{ kg} : 1.70 \text{ m} \times 1.70 \text{ m} = 24.5$. Според класификацията на Световната

стойности 25 - 29,9, затлъстяването от първа степен - 30 - 34,9, затлъстяването от втора степен - 35 - 39,9, а от трета степен - 40 и нагоре.

Да стоите пред огледалото с модно списание в ръка и да откривате десетте разлики между вашето тяло и това на модела, не е разумен довод за строго ограничаване на хранителния режим

здравна организация при нормално тегло този индекс трябва да е в границите от 20 до 24,9. Наднорменото тегло е със

Друг известен индекс за определяне на здравословното тегло е този на Брок - при ръст от 155 до 165 см от ръста (нак в см) се изважда 100. При ръст 166-175 см се изважда 105, а при ръст над 175 см се изважда 110. Има и индекс на Брайтман - ръстът в см се умножава по 0,7 и от получения резултат се изважда 50.

Ако равностойността след големите изчисления не е във ваша полза, не се депресирайте, а започнете стъпка по стъпка да се подготвяте за диета, която сте решили да спазвате. Като за начало разчистете кухнята и хладилника си. Много е трудно да ограничите приема на калории, ако когато сте вкъщи, отвсякъде ви изскачат бисквити, шоколадчета, сладки газирани напитки или алкохол. Достатъчно е, че ко-

гато сте извън дома си, ще има достатъчно изкушения, на които да устоявате. Второ - няма смисъл да започвате каквато и да е диета, ако не включите към нея необходимото количество движения и физическа активност. Това е златното правило, в което се препъват повечето хора, решили да свалят килограми. Обаче диетолозите по света са категорични - без движение няма резултати.

И последно - използвайте цялото красноречие, на което сте способни, за да убедите някой от семейството или от близките ви приятели също да мине на диета. Ще ви бъде неимоверно полезно да топите килограми, ако имате компания, с която взаимно да се подкрепяте и мотивирате.

Внимание с позата за сън



Козметични хирурзи са сигнализирали до извода, че от това в каква поза спим зависи дали ще имаме хубава и стегната кожа. Според френски специалисти най-вредно е да се спи на една страна или по корем. Хората, които прекарват съня си в тези пози, са в по-голяма степен изложени на риска от преждевременна поява на бръчки.

Причината е, че когато лицето е плътно притиснато към възглавницата или завивката, гравитацията действа с пълна сила върху кожата и нощ след нощ тя постепенно губи своята еластичност и увисва.

Козметичните хирурзи съветват, ако гържим да запазим колкото е възможно по-дълго своя свеж и младолик външен вид, да се приучим да спим по гръб.

Botanic

NOPASLIM®

- повишено тегло
- кръвна захар
- холестерол

НОПАСЛИМ е богат на фибри, подтискащи апетита и намаляващи усвояването на мазнини и въглехидрати. Благоприятства нивата на холестерола и кръвната захар. Той е мощен антиоксидант и подпомага пречистването и редовното изхождане. НОПАСЛИМ е лесен и здравословен начин за контрол на теглото.

повишено тегло
кръвна захар
холестерол

60
целулозни
таблетки

www.botanic.cc

дистрибутор
БРАНДЕКС
02/821 15 00

отслабване

www.botanic.cc

Бъгеще

Интелигентното
жилище ▶

Конкурс

Нарисувай
ми лято! ▶

Векове по острието на бръснача

Полковник Шик и Кинг Жилет превърнаха премахването на брадите и мустациите от кръвопролитие в удоволствие



Сизифовският труд, наречен бръснене, с годините е ставал все по-лесен и безопасен

Историята на само бръсначките е почти толкова стара, колкото тази на човечеството. Преди около 20 хиляди години нашите предци са започнали да премахват ненужните косми от лицето си, а защо - това все още е неизвестно. Възможно е дамите от каменната ера да са решили, че така мъжете им изглеждат по-добре. А също така вероятна причина е желанието на човека да не прилича на животните, макар и само външно.

В началото мъжете в ритуален екстаз са се мажели с глина и с помощта

на стъргало, каменен нож или празна раковина безжалостно я махали от лицето си заедно с поникналата брада и мустаци. По време на желязната ехона не само социалните взаимоотношения са се изострили, но са се усъвършенствали и оръдията на труда, в частност приспособленията за бръснене.

Безспорни новатори в усъвършенстването на бръснените приспособления обаче по право си остават военните. В различни времена и исторически епохи те подхождали творчески към този процес. В промеждутъците между битките войниците се развличали, като вземали каквото им е под ръка - сабя, секира, нож - и правели лицето си гладко. По-късно това забавление станало традиция и част от устава на армията. А простият нож еволюирал в остър бръснач. Ето защо някои изпитвали трудности да си служат с него.

Моряците, например, бързо установили, че, люшайки се по вълните,

бръснач се използвал лично само от хора със стабилна нервна система.

Въпреки устава обаче в армията бръснарското умение се влошавало, защото войниците нямали толкова свободно време, за да се посветят изцяло на премахването на излишните косми от лицето. Броят на порязаните при невнимателно бръснене бойци растял и заплашил да се превърне в катастрофа. И решение било намерено от полковник, излязъл в пенсия, който дълго размишлявал как да облекчи живота на обикновените войници. През XIX век полковник Шик измайсторил първото устройство за бръснене. Премахването на брадата и мустациите се превърнало в напълно безопасно занимание. Размерът на острието, попадащо върху кожата, бил толкова малък, че практически било невъзможно бръсненият да нарани себе си или някой друг. Лавинообразно се появили идеи от най-добрите улове на човечеството за усъвършенстване на острието.

През XIX век полковник Шик измайсторил първото устройство за бръснене.

Премахването на брадата и мустациите се превърнало в напълно безопасно занимание

е доста трудно да прокаваш безнаказано бръснач по лицето. Затова те често се отказвали от бръсненето и ходели с дълги бради.

Интересно е, че още древните гърци са откривали салони за бръснене, които в следващите столетия се превръщали и в социални центрове. Там хората се срещали, за да чуят новини, да си побъбрят, да прочетат вестник. За обикновените хора бръснарницата била извор на бързо кипящ градски или селски живот, а нейното посещение заменяло клубовете. По-богатите пък се бръснели с помощта на личните си слуги, а в краен случай викали бръснаря въщи. Острият

Векът на опасното бръснене обаче приключил окончателно през 1895 г., когато американският любител изобретател Кинг Кемп Жилет дал идеята ножчето за бръснене да се поставя в специален ръчен държач. Своего изобретение той нарекъл safety razor (самобръсначка). Първата самобръсначка "Жилет" се появила на пазара през 1903 г., а на следващата година били продадени над 12,4 милиона от безопасния продукт.

Благодарение на много технологии и конструктори сега на пазара се предлагат множество и все по-усъвършенствани самобръсначки. Докато младите се интересуват повече от дизайна, ветераните в бръсненето залагат на сигурността. Но независимо какво търсите, днешните производители са готови да отговорят на всякакви изисквания. Така че за мъжа остава само удоволствието от бръсненето.

Превод
Мирослава КИРИЛОВА

Думите

13 лева



Румел ЛЕОНИДОВ

Кога за последен път погледна просяк на улицата? Кога за пореден път отказа милостиня? И ти ли мислиш, че всеки, който е изпаднал в беда, си го е заслужил. Че в предишния живот, ако има живот след смъртта, този или онази са били нечестивци, грешници, безсрамници... А ти какво мислиш за себе си - само хубави неща ли ти излизат зад челото, когато се огледаш в кристалите на собствената си оценка... Не ти ли се струва поне от време на време, че не си такъв, за какъвто се смяташ... Че от праведното огледало на личното ти безгрешие те гледа друга същност с твоео лице... Питам се, питам се и се чудя дали, ако чуя собственения си отговор, той ще бъде достатъчно честен и чист, достатъчно смел и откровен, за да го чуя със сърцето си, а не само с ушите си миди. Онзи ден в аптеката на една възрастна госпожа не ѝ стигнаха 13 лева, за да си купи нужното лекарство. Тъкмо се отпика и рече, че ще го иде, когато събере точната сума, от края на опашката се извиси едър господин, който властно се обърна към младата аптекарка: "Дайте илача на госпожата, ето ви 15 лв. Рестото ще ми върнете, когато ми дойде редът..." Познай колко души от опашката се изчервиха от срам, че не са се досетили, че се стиснаха пред чуждата немощ, че не са се бръкнали веднага, за да помогнат? Не знам за другите, но аз излязох от аптеката с пламнали бузи и гузен поглед... Дали състраданието си заслужава дори когато усещаш, че плащещият срещу теб те лъже? Може би е по-добре да бъдеш малко глупак с човешко сърце, отколкото безчувствен човек. Ти как мислиш? Пиши ми.

Онлайн диагностика



- Тревожи ви неустановена болка в някоя част на тялото?
- Чувствате необичайна промяна във физическото или емоционалното си състояние?
- Онлайн диагностиката на www.health.bg е специална интернет платформа - чрез въведените около 9 000 различни симптоми и оплаквания тя насочва към над 1200 възможни диагнози.
- Съвременното понятие за здравословен начин на живот включва отговорното отношение на всеки към собственото му здраве. Това означава и умение да се „вслушваме“ в сигналите, които организмът ни дава, да се ориентираме за възможен проблем и да потърсим своевременно компетентна консултация.
- Новият модул за онлайн диагностика на адрес www.health.bg е достъпен инструмент, който дава възможност да получите повече информация според характера на вашите симптоми. Този своеобразен първи „долекарски“ консултант ще ви е от полза, когато се обърнете към своя личен доктор или към специалист.
- Проверете симптомите си на www.health.bg, за да се ориентирате по-добре. Не забравяйте, че онлайн диагностиката ви предоставя бързо много ценна информация, но не може да замени лекаря.
- Онлайн диагностиката е вашият помощник да научите повече за симптомите както на най-често срещаните, така и на по-редки заболявания.

Домът на бъдещето ще се грижи и за здравето ни

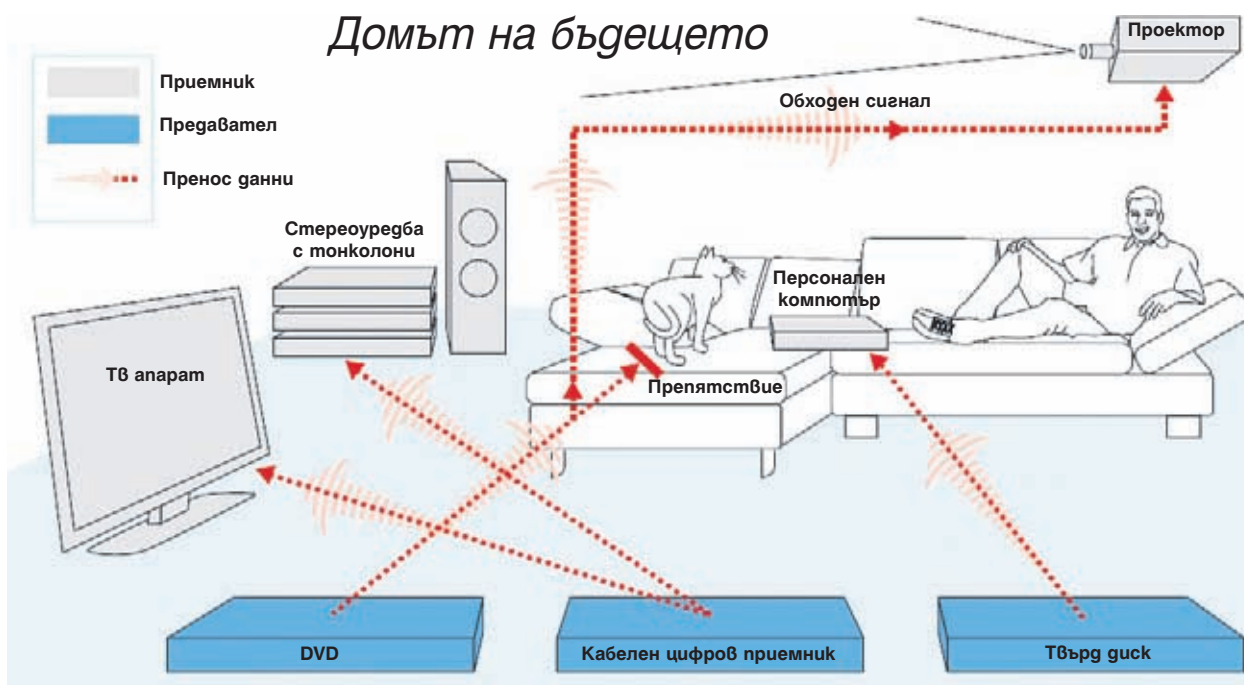
Ясен ЗАГУЛЕВ

Включаш ли телефона си в дистанционното на телевизора, а през мобилния телефон следиш дали водата в кафемашина е преминала през филтъра. Технически тези операции не представляват никакъв проблем, макар да изглеждат твърде екстравагантни и впечатляващи. Въпреки това тази форма на интелигентно дистанционно обслужване на уредите в дома все още не намира достатъчно привърженици. Но на последното изложение CEBIT 2010, което се проведе в началото на март в Ханوفر, за първи път бе демонстрирано цялостно оборудване на жилище, в което с един уред обслужваш едновременно домашното кино, електронната си поща и следиш за здравословното си състояние.

След пет години в Германия, а по всяка вероятност и в рамките на Евросъюза ще стане задължително строителството на нови домове с компютърна мрежа - т.нар. модел Connected Living - "Живот в постоянна връзка".

Мултимедия

Вече е възможно прехвърлянето на компютърни данни и музика по безжичен път от едно устройство на друго. До пет години това ще стане реалност и за телевизионен сигнал и видео с висока резолюция, които ще достигат до тв апарат или проектор, монтирани в дома (виж графиката). Най-подходящ за тази цел е т.нар. Стандарт безжичен дигитален интерфейс (Wireless Home



Digital Interface), използван за обмен на данни между битови електроуреди, мобилни устройства и компютърно оборудване и разработен от консорциум от фирми, в които влизат Sony, Hitachi, Motorola, Sharp, Samsung и Amimon. Посредством HDMI кабелите (High Definition Multimedia Interface) в момента видеото и цифровият звук достигат от DVD плеъра до тв апарат със скорост 3 GB в секунда. Чрез стандарта WHD тази скорост може да се увеличи до седем пъти! Кое ще позволи дори видеокартина с най-висока резолюция да достига до екрана без абсолютно никакви смущения и вибрации - с кристално чист образ.

През дистанционното ще можете удобно от гивана да избирате от кой източник ще получавате видеопотока - от DVD плеъра, от компютърната мрежа или от твърдия диск.

Независимо че тази безжична мрежа работи с висока честота от над 10 вата, тя е напълно безвредна за хората. Но е възможно сигналът да бъде блокиран от човек или домашно животно, ако застанат на пътя му - между предавателя и приемника. Причината е, че WHD стандартът изисква за предаване на видеосигнал с висока резолюция винаги да има пряка видимост. За да се избегне този недостатък, новите предавателни антени са така построени, че при наличието на подобно препятствие те са в състояние да намерят "обходен маршрут" за сигнала и изпращат картината през стената или тава на към тв приемник.

Показаното на изложението CEBIT 2010 устройство е в състояние да получава, съхранява и препраща най-различен тип информация - като например потребление

то на електроенергия в дома, лични данни като кръвно налягане или температура на тялото, електронна поща и др. Възможно е например незабавно да научавате какво е времето навън и какво се очаква да бъде в следващите 24 часа или да получавате гласова поща чрез стереоуредбата или видеопоща чрез тв приемник. За целта бъдещото дистанционно управление ще бъде многофункционално и ще разполага с бутони за всички домашни уреди - тв, стереоуредбата, домашното кино, печката, хладилника, телефона, GSM апарата, компютъра. За да се унифицират всички уреди за работа в една обща домашна мрежа, ще са необходими най-малко три-четири години. В бъдеще телекомуникационните компании ще трябва да предлагат обща услуга, наречена Home-Gateway.

Потребление на енергия

Освен дистанционно мултимедийно обслужване на дома на CEBIT 2010 бе демонстрирана и нова система за пестене на енергия, наречена домашен мениджър (Home Manager). Тя представлява интегрирана контролна система, позволяваща да се пестят до 30% ток, газ или отопление в дома. Уредът домашен мениджър представлява устройство с дисплей, посредством което можете да настроите индивидуално температурата във всяка отделна стая, а също така точния час, в който да се включват или изключват токът, парното, печката или осветлението. Така например спокойно можете да зададете за банята 22 градуса по Целзий между 6 и 8 ч. сутринта и вечерта между 21 и 22 ч.

Всяка стая ще бъде оборудвана със сензорен контролер, чрез който ще

се поддържа постоянна температура чрез регулиране на вентила на парното посредством дистанционен сигнал.

Тъй като домашният мениджър ще има постоянна връзка с интернет, той ще следи за всички тарифи на доставчиците на енергия и ще програмира съответно електроуредите да се включват в часовете на най-ниската тарифа. Освен това ще е възможно всекидневно да следите колко ток или топлинна енергия сте употребили. Когато в стаята или в банята след душа стане прекалено задушно, контролерът ще включва системата за проветряване. Показаната в Ханوفر апаратура струва 1500 евро за обслужване на жилище от 70 кв.м - включително с окабеляването и монтажа.

Състояние на здравето

Умното жилище ще следи и за здравословното състояние на обитателите си. В Ханوفر бяха показани нови домашни електроуреди като PressureTel и WeighTel, които следят постоянно за нивото на кръвното ви налягане и за теллото и когато те излязат от нормалните рамки, ви сигнализира. Данните от тях могат да се предават периодично чрез мобилната мрежа до вашето здравно заведение и по електронен път да се добавят към личното досие. В кухнята вече ще има задължително уред, който според вашето телло или в зависимост от вашия метаболизъм ще ви предлага диети и рецепти, за да влезете отново в нормални граници. А ако все пак решите някой ден да се поотпуснете и да попрекалите с калориите, просто изключвате уреда и... действате.

Нова книга на издателство „Дамян Яков“

Как да управляваме съдбата си

Михаил Леженков

Защо си пожелаваме здраве, любов и успехи, а страдаме от болести, конфликти и грижи? Как сме се раздвоили в себе си и умът ни не чува нашето подсъзнание, нещо повече - те са в конфликт? Защо мечтаем за щастие, а сме хронично нещастни?

Отговорите на тези въпроси се намират в книгата на Михаил Леженков "Как да управляваме съдбата си".

Но най-вече!

За първи път!

Авторът разкрива тайните на промяната на информацията и ако ги раз-



берем, ние променяме своето настояще, а оттам - и бъдещето си.

И безспорно!

Както и в другите си книги, авторът обяснява, че най-важно е да спрем деградацията и да се ориентираме в емоциите си, защото точно те ни пречат да се превърнем в Разумни Хора.

Михаил Леженков е известен руски психолог практик, почетен доктор на психологическите науки. От 1982 г. той популяризира уникален метод за преодоляване на стреса. През

1988 г. създава лаборатория "Екология на човека", а година по-късно организира Международно обществено движение "Екология на човека" с девиз "Да не се лекуваме, а да се научим да бъдем здрави!".

Нарисувай ми лято!



Надя Шукейн, 7 г., София

ВСЯКА СРЯДА

БЕЗПЛАТНА ОБЯВА ДО 10 ДУМИ

Текст на обявата:

Име:

Адрес:

Всяка сряда

Абонамент за 1 месец отго

Изпратете талона на адрес:

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

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

Продавам крачна шевна машина "Науман", ръчна "Юнион", София, 02/828 23 70; 0897 914 992

Приложение на светлинната терапия за лечение на болки, рани, в ревматологията, неврологията и гр., Варна, 0887579555

Купувам (заменям) стар апартамент до "Мотописта", София, 02/828 23 70; 0897914992

Продавам немски магнитни постелки, лечение на ставни заболявания, кръвно налягане, София, тел. 833 33 82

Пробиотични сапуни - ежедневна зимна грижа за увер-

гена кожа, Мария Митова, бул. "Мария Луиза" 52, София

Купувам старинни оргени, монети, часовници, писалки, кортици, саби, бижута, фотоапарати. Тел. 02/ 973 64 76

Лечение със светлина по домовете - изгаряния, рани, артрити, дископатии, неврони, депресии, дерматити, Варна, 0887 595777

Гледане и преподаване, ескорт - търси да започне веднага, 02/962 58 12; 0887 60 80 80

Кабинет по светлинна физиотерапия извършва успешно лечение на бронхиална астма и на простатна жлеза, София, 0887 32 56 50

Исторически календар

17.03.1784 г. - В Цариград е обезглавен Йоан Българин след отказ да приеме исляма.

17.03.1945 г. - Обнародван е в Държавен вестник "Закон за защита на народната власт", който развързва ръцете на начевания тоталитарен режим в България за грубо нарушение на гражданските и политическите права на българите. Той узаконява репресиите срещу инакомислещите българи.

18.03.1725 г. - Умира Георги Пеячевич, един от водачите на Чипровското въстание през 1688 г.

18.03.1903 г. - Гоце Делчев ръководи диверсионна акция на жп линията Солун - Цариград.

18.03.1948 г. - Сключен е Българо-съветски договор за приятелство, сътрудничество и взаимопомощ. С него правителството на БКП подчинява страната на Москва, превръщайки я в неин сателит.

19.03.1895 г. - В София е открит Първият македонски конгрес, на който се създава Върховен македонски комитет. От 1900 г. този комитет се преименува във Върховен македоно-одрински комитет.

19.03.1887 г. - Подписан е Лондонският протокол от представителите на Русия, Австро-Унгария, Англия, Германия, Италия и Франция. Това се налага след неуспеха на Цариградската посланическа конференция, свикана след потушаването на Априлското въстание. Този протокол е последният опит, направен по почина на Русия за провеждане на реформи в България, Босна и Херцеговина. Великите сили обявяват, че ако Турция отхвърли протокола, те ще вземат мерки, за да се осигурят благосъстоянето на християнското население и общият мир. Турското правителство отхвърля Лондонския протокол. Това е поводът Русия да обяви война на Турция.

20.03.1890 г. - В село Турция, Казанлъшко, се ражда Димитър Христов Чорбаджийски, известен в България с псевдонима Чудомир - художник, писател хуморист и читалищен деец. Завежда музея и картинната галерия при читалище "Искра". След 1932 г. се прочува с хумористичните си разкази, печатани във вестник "Зора". Пословични са станали редица от неговите герои и заглавия на произведения - "Не съм от тях", "Нашенци", "Кой както я нареде", "Консул от Голо бърдо" и др.

21.03.896 г. - Цар Симеон I разгромява византийците при Булгарофигон.

21.03.1881 г. - В Крайова е убит г-р Петър Берон, народен бuditел и книжовник, автор на Рибния буквар. Роден е през 1800 г.

21.03.1880 г. - Екзарх Йосиф моли благодетеля Евлоги Георгиев да помогне за изпълнение на завещанието на г-р Петър Берон за уреждане на българско училище в г. Одрин. След време се създава прочутата одринска мъжка гимназия "Д-р Петър Берон", която в продължение на 30 години дава образование на млади българи от Одринско и Македония.

22.03.1910 г. - Роден е в Габрово академик Любомир Андрейчин. Именит езиковед и българовед. Умрял на 3 септември 1975 г.

22.03.1916 г. - В Държавен вестник е публикувано решение на Министерския съвет, с което храм-паметникът до Народното събрание се преименува и посвещава на св. равноапостоли Кирил и Методий.

23.03.1187 г. - В Ловеч е сключен мир, който слага край на византийското робство, продължило около 180 години.

24.03.1843 г. - В г. Копривищца е роден Петко Каравелов, четвъртият български министър-председател. Умрял на 24 януари 1903г.

24.03.1886 г. В двореца Топхане, Цариград, е подписан акт, с който Турция признава Съединението на Княжество България с Източна Румелия.

МИХАИЛ МИЦЕВ

Печат: Печатница „Дружба“
Вестникът се
разпространява безплатно.

Peugeot 3008: кросовър с френски стил



Виктор СИМЕОНОВ

Реugeot 3008 е истински феномен в сегмента на кросовър автомобилите: маши-

на с висока проходимост, но с удобствата и дизайна на лека кола.

Той представлява ново и иновативно предложение не само сред моделите на Peugeot, но и на автомобилния пазар като

цяло. Произведен в Източна Франция, автомобилът притежава всички качества, характерни за Peugeot.

Дизайнът

Колата дължи своите силни черти на смесица-



та от автомобилни концепции и множеството нови и оригинални технологии (динамичен контрол на окачването, даващ стабилност на автомобила при маневриране, контрол над сцеплението и др.), позволяващи комбинирането на спецификации, които се считат за несъвместими (комфорт на шофиране на "висок" автомобил, подобрен контрол срещу приплъзване на автомобила, като е обърнато внимание на екологичността, и др.)

Peugeot 3008 е проектиран за хора, търсещи оптимално съчетание на модерен стил, практичност и удоволствие от шофирането.

Стилът на Peugeot 3008 успешно комбинира цялото вътрешно пространство на купето с изнесеното предно стъкло и елементи, заимствани от дизайна на SUV автомобилите, като по-ниска врата на багажника и по-висока позиция на шофьора.

Интериорът на автомобила е доста просторен, а шофьорът заема ергономична и определено луксозна позиция на управление, която е характерна за купе версиите и наподобява пилотна кабина.

Купето

Пътниците могат да се настанят на просторни и невероятно удобни седалки, в които имат усещането за домашен комфорт. Големият стъклен таван (1.60 кв. м) е допълнителна опция към базовия модел, подобряваща атмосферата с вкарването на повече светлина в купето.

Мултифункционалното купе може да придобие 3 различни позиции в пространството - според желанията и нуждите на пътниците. С падащите напред задни седалки и със съзвучащата се облегалка на седалката до шофьора Peugeot 3008 увеличава своя преносен обем от 512 литра до 1604 литра - измерено до предните 2 седалки.

За да добави още спокойствие и сигурност на своите пътници, шофьорът може да се възпо-



лзва, стандартно или като допълнителна опция, от технологии като: дисплей с проекция на предното стъкло, даващ информация от приборите на автомобила; сигнализация за дистанцията (помага на шофьора да спазва безопасна дистанция от автомобила отпред според скоростта на движение); електрическа ръчна спирачка, която се включва с бутон и се освобождава автоматично при потегляне.

Иновациите

Благодарение на новите технологии, използвани при производството, Peugeot 3008 може да се похвали с качество, подобно на най-добрите автомобилни салони, като комфортът на пътниците и поведението на пътя са умело съчетани, без да се прави компромис с нито едно от тях. Това е постигнато чрез отличната стабилност на купето, големите колела и окачване тип "Макферсън" на предните колела и торсионно окачване на задните.

Друга иновация е т.нар. Grip Control system - система за контрол над сцеплението. Състои се от подобрена система против поднасяне и специални гуми "кал и сняг". Тя оптимизира сцеплението на предните две колела, което позволява на колата лесно да преминава през пресечени терени. Шофьорът контролира системата от копче, което има 5 позиции: стандартна, сняг, офроуд (кал, мръсотия, мокра

трева), пясък и изключване на системата.

Двигателите

Peugeot 3008 е базирана на модифицирана версия на платформата на 308, като двигателят е почти без промени, като на популярната версия.

Дизеловите версии са снабдени с 1.6 или 2.0 HDi двигател с мощност между 110 и 163 конски сили, 6-степенна ръчна скоростна кутия и вредни емисии - в зависимост от версията - от 137 г/км до 176 г/км. Бензиновите версии са с 1.6-литров VTi двигател със 120 конски сили, 5-степенна ръчна скоростна кутия, евро 5 система и 165 г/км отделили вредни емисии; или 1.6-литров THP двигател със 150 и 156 конски сили, 6-степенна ръчна скоростна кутия и евро 5 система и 170 г/км вредни емисии.

Официалната премиера на автомобила стана миналата седмица на изложението в Женева, а продажбите започват това лято. През 2011 г. Peugeot 3008 ще бъде първият автомобил на PSA Peugeot Citroen Group, който ще се възползва от технологията HYbrid4. Тази технология е истински голямо научно постижение по отношение на разхода на гориво и отделяните вредни емисии в атмосферата. Освен това системата позволява задвижване и на 4-те колела, като предните колела се задвижват от дизеловия двигател HDi FAP, а задните - чрез електрически мотор.

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