

Мускулната и ставна болка е **силен противник**




Ефективното решение се казва -

NeOx
Отново се движихте!

Седен библиотечен сироп
eH-Tu-Tuc
Библиотечен сироп за кашлица

При суха и възпалена кашлица
При възпаление и болка 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
сиропу запек

Натурален лаксативен сироп с екстракт от смоквения и сена

Безплатен абонамент



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



Брой 13 (113),
31 март -
6 април 2010 г.
(сод. III)

Живот и Здраве

Национален седмичник за здраве, здравна политика и антиейджинг



Снимка Рада ПЕТКОВА

За традициите и обредите на светлия празник ► 8-9

Завърши конкурсът „Нарисувай ми лято!“

Здравейте, малки приятели,

Приключи конкурсът "Нарисувай ми лято!". Журито избра и победител. Това е Радина Александрова от София.

Трябва да ви признаем, че изборът беше повече от труден. Всеки от вас внесе настроение и радост в студентите зимни дни. Благодарим ви за слънцето, морето, цветята и дъгата. За усмивките и топлината, с които ни дарихте.

Не оставайте боичките. Около вас има още много красота и живот, които чакат да ги пренесете върху белия лист.



Добрата новина

"Живот и Здраве" стана посланик на надеждата

Още на стр. 3

Инфаркт

И младите мъже са застрашени

на стр. 4

Пубертетът



стр. 12

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



Facebook помага на сифилиса

Социалната мрежа Facebook е причина за нарастване на заболяемостта от сифилис, твърдят учени от Великобритания. Те провели изследване, което показало, че в районите на страната, където най-много се ползва мрежата - Съндърланд, Даръм и Тисайд, броят на болните от сифилис се е увеличил четири пъти.

Жителите на тези градове се заразяват с венерическата болест с 25% по-често, отколкото останалите британци.

Медиците свързват заболяемостта от сифилис с популярността на Facebook. Според тях благодарение на социалната мрежа хората започнали по-често да се запознават помежду си и

да осъществяват случайни, еднократни сексуални връзки. Изследването показало, че заболяването най-много поражда млади жени.

Представителите на Facebook на свой ред заявили, че ползвателите на мрежата са длъжни да спазват мерки за безопасност, когато се запознават с някого по интернет.

Целина и магданоз срещу рак



Ако редовно включвате в менюто си целина, магданоз, червено вино и домати, може да снижите риска от възникване на рак на кръвта, смятат холандски учени. Полезните свойства на тези продукти се крият в съдържащия се в тях флавоноид апигенин. Флавоноидите са природни анти-

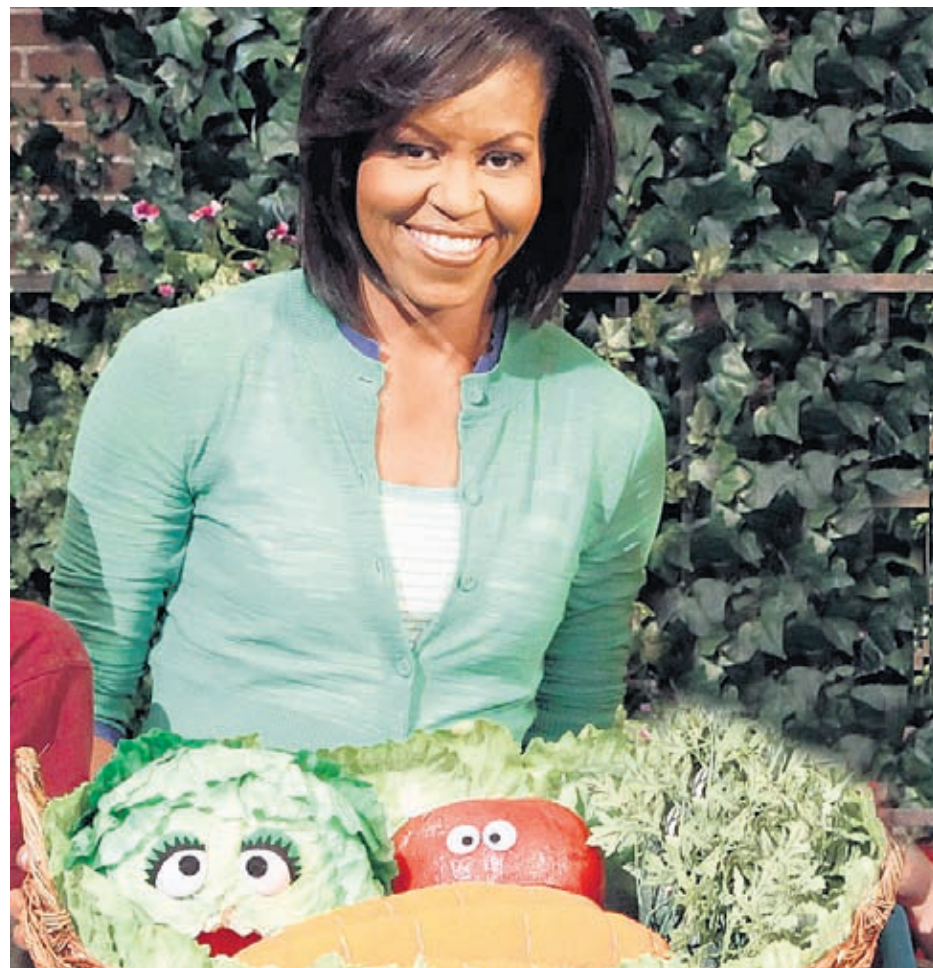
оксиданти, които присъстват в пресните плодове и зеленчуци.

Изследователите открили, че апигенинът е способен да спре разрастването на раковите клетки и дори да ги унищожи. Учените обаче предупреждават, че употребата на апигенин трябва да се избягва, ако на пациента вече е поставена диагноза левкемия и се лекува с химиотерапия. Предишни изследвания установиха, че редовната употреба на пресни плодове и зеленчуци, съдържащи апигенин, предпазва жените от рак на яйчниците.

Японците се преработиха

Правителството на Япония реши да започне борба с работохолизма. В Страната на изгряващото слънце много от специалистите работят извънредно, а ползването на пълния отпуск се смята за проява на лош вкус. Според статистиката японците почиват средно осем дена в годината. Това даже не е половината от полагащите им се по закон 18 дни. Да вземат повече отпуск, не им позволяват местните особености на корпоративна етика.

За да облекчи живота на хората, правителството на Япония прие програма, според която работещите ще се избавят от бремето на личната отговорност. Планира се в страната средната продължителност на отпуска да се доведе поне до 10-12 дни. Министерството на здравеопазването отдавна предупреди, че недостигът на отпуски е вреден за здравето. По официални данни от преработване умират годишно около 500 души, а по неофициални - около 10 000. В страната от няколко години работят клиники за лекуване на работохолици.



Мишел Обама обяви война на затлъстяването

Първата дама на САЩ Мишел Обама призова водещите американски производители на хранителни продукти да спасят погресващото поколение от затлъстяване и да заменят вредните храни и напитки с по-полезни за здравето. Съпругата на президента дори се обърна към конкретни фирми като Coca-Cola, General Mills и Kraft Foods, подчертавайки, че разчита на помощта им за осъществяване на фундаментални промени в цялата индустрия.

Според Мишел Обама днес борбата

със затлъстяването трябва да стане една от водещите стратегии на американското правителство. Първата дама съобщи, че през последните 30 години броят на децата с наднормено тегло е нараснал три пъти. В момента 26% от американците страдат от затлъстяване, а 40% имат проблеми с излишните килограми. Освен това според специалистите всяка година за борба със затлъстяването и лечението на последиците от него се харчат около 150 млрд. долара.

Не прекалявайте с SMS съобщенията

Ракът на мозъка, който могат да ни докарат мобилните телефони, едва ли вече плаши някого. Първо - доказателствата за тази опасност са осъдени, второ - за да говориш по джигесем, не е задължително да го слагаш на ухото си. Имаш и още една възможност - текстовите съобщения, които доскоро се смятаха за съвсем безобидни. 16-годишната американка Ани Левиц обаче опроверга последното твърдение. Общителната девойка свикнала да изпраща около 100 есемеса на ден. В резултат тя почти е загубила подвижността на пръстите си, а от нетърпимите болки я спасяват само инжекциите със силен анестетик. Лекарят, който наблюдава Ани, твърди, че заболяването много рядко поражда толкова млади хора. Обикновено, за да се докараш до това състояние, трябва години да работиш, без да откъсваш ръце от клавиатурата. На пристрастената към текстовите съобщения девойка ѝ предстои операция.



Патентован Алергичен продукт

N-Ti-Tuss

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

При суха и влажна кашлица
При възпаление и болки в гърлото

Екофарм
www.ecopharm.bg

„Живот и Здраве“ стана посланик на надеждата

Грамотата е за достъпно поднесена и полезна информация за здравословен начин на живот

Тина БОГОМИЛОВА

Блага вест получи вестник "Живот и Здраве" на големия християнски празник Благовещение. Изданието ни беше отличено със специална грамота за "Посланик на надеждата" на годишните награди на Асоциацията на пациентите с онкологични заболявания и приятели.

"Вашите усилия са надежда за нашето по-добро бъдеще", пише на отличието, връчено ни от председателя на организацията Евгения Агърска. Тя благодари на всички, подкрепили и помогнали на пациентите, техните семейства и приятели. Има неща, по-големи от всички нас, и това е благодарността! Затова и на един от най-красивите християнски празници асоциацията благодари на всички хора, медии и организации за тяхната съпричастност към проблемите на хората с онкологични заболявания, техните близки и приятели.

Вестник "Живот и Здраве" бе оценен от пациентите като източник на достъпно поднесена информация за здравословен начин на живот и полезни съвети за преодоляване на различни здравословни проблеми. Номинацията ни бе в категорията "Посланици на надеждата", заедно със здравния репортер в БНТ 1 Талка Симеонова и авторите на фотоизложбата "С приятел до теб"



Председателката на Асоциацията на пациентите с онкологични заболявания Евгения Агърска връчва грамотата на репортерката от в. "Живот и Здраве" Тина Богомилова

Георги Богданов и Борис Мисирков. Статуетката на скулптора Пламен Братанов отиде при двамата фотографи, които показаха на света дванадесет силни жени с коварната болест.

Заместник-председателят на парламента Лъчезар Иванов връчи

статуетката за "Социална отговорност" на Райфайзенбанк за дарителската инициатива "Избери, за да помогнеш". Грамоти в тази категория получиха посланикът на Италия Стефано Бенацо и кметът на Ихтиман Маргарита Петкова. Министърът на здра-

веопазването г-р Божидар Нанев връчи статуетката в категория "Близко до пациента" на ентузиастите от клуб "Млад онколог" - София. Специални грамоти получи изявените специалисти онколози доц. Георги Байчев, ВМА - София, и г-р Антоанета То-

мова, ОДОЗ - Пловдив. Здравният министър даде и статуетката за "Съпричастност" на "Динамика 2000", която направи възможно безплатното лечение на 5-годишния Виктор в Истанбул. Останалите отличени в тази категория са център "Емпатия" и хос-

пис "Дар".

Престижните грамоти получи и специалистите в бели престилки - управители на онкодиспансери, лекари и медицински сестри, отворили докторай сърцата си за пациентите с коварната диагноза, техните близки и приятели.

1 април - смейте се за здраве

Отдавна е известно, че искреният смях е източник на здраве, сили и дълголетие. Днес никой не се съмнява, че човешкият живот е немислим без хумора. Съвременните делници, проблемите и грижите, борбата за по-добра работа и престиж ни заставят да бъдем максимално сериозни и съсредоточени. Оказвайки се в затруднена ситуация, хората започват да изпадат в униние, а понякога и в депресия. Прекалено критично да се отнасят към себе си и да преувеличават несполуките, вместо да погледнат на случилото се с чувство за хумор, да се отпуснат и усмихнат.

В какво се изразява чудотворната сила на смеха?

Преди всичко хуморът оказва позитивен ефект върху целия човешки организъм. Според изследване на учени от американския Колеж по кардиология във Флорида ежедневната порция смях има същото положително въздей-

ствие върху сърцето, както и физическите упражнения, докато депресията увеличава риска от сърдечна недостатъчност. Хуморът развива мускулите на лицето, на раменете, слънчевия възел и корема. Смехът освен това укрепва имунната система, а това неразривно е свързано с дълголетие.

Не може да се пренебрегне и психологическият ефект. Смехът помага да се разреши напрегнатата обстановка и да се повиши настроението. Но при условие че хуморът не е злобен, не обижда никого и не унижава хората. Както писа Лев Толстой, "Нищо не прави хората толкова близки, както полезният безобиден смях".

Добрят хумор излъчва позитивна енергия. Помнете това и ползвайте с пълни шепи от неговата въздушна сила. И най-важното - смехът е абсолютно безплатно лекарство срещу тъгата, лошото настроение и пренапрежението. (ЖЗ)

Връща естествения ритъм

За да тръгне всичко отново по ноти

Се-Лакс
при запек

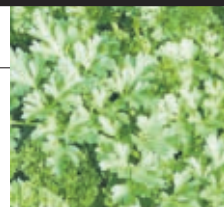
Натурален лаксативен сироп с екстракт от смокиня и сена

Екофарм
www.ecopharm.bg



Изследвания

Как да тълкуваме резултатите ►



Билките

Лечебните дарове на природата ►

31 март - 6 април 2010 г.

Инфарктът и младите мъже

Профилактиката и разумният начин на живот могат да ни предпазят

Петър ГАЛЕВ

Стереотипът, че инфарктите поразяват старите хора, трябва отдавна да е преодолян. Защото година след година кардиолозите в интензивните отделения се срещат с все повече млади хора, основно мъже, които постъпват със застрашаващото живота заболяване. Вече не са курйози и случаите на инфаркт при младежи под 30-годишна възраст.

Защо се случва това? На първо място заради стреса, който съпътства всекидневното ни и неусетно увеличава оборотите на тялото и психиката ни. На второ място се нареждат три фактора - лошо хранене, обездвижване и затлъстяване. Те от своя страна водят до високо кръвно налягане, висок холестерол и често до диабет. Третият стълб, на който се крепи заплаха-



Редовните профилактични прегледи могат навреме да покажат, че имаме проблем със сърцето

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

та, е изграден от пушене (включително и пасивно); прекаляване с алкохол (над 50 мл твърди напитки, 2 чаши вино или 2 бири на ден); прием на различни стимуланти и нар-

котични вещества (това е много съществена причина за инфаркти при младежите).

Как всеки от изброените фактори води до инфаркт?

Стресът е вид адаптивен процес за организма, който му позволява да реагира адекватно и бързо при различни извънредни обстоятелства. При тяхното настъпване се отделят т.нар. стресови хормони, които свиват кръвоносните съдове, увеличават кръвното налягане, пулса и честотата на дишането. Когато стресът стане хроничен и надхвърли ролята си за адаптиране на организма към извънредни обстоятелства, той става опасен и се означава с понятието дистрес. Защото дори и слабо увредени кръвоносни съдове, без да имат значителни склеротични плаки, под влиянието на стресовите хормони могат да направят силен спазъм и да причинят инфаркт.

Нездравословното хранене, обездвижването и затлъстяването са фактори, свързани в порочен кръг, който причинява т.нар. метаболитен синдром. При него кръвоносните съдове се увреждат и стесняват от натрупвания на мастни субстанции, а хипертонията и диабетът допъл-

Цигарите, алкохолът, някои неразрешени стимуланти и употребата на наркотични вещества са най-честата причина за инфаркт при привидно здрави и млади хора

нително увреждат ендотела (вътрешния слой, с който са покрити артериите). От това увреждане до пълното запушване пътят е доста кратък. А когато това се случи, част от сърдечния мускул загива - точно това е инфарктът. Цигарите, алкохолът, някои неразрешени стимуланти и употребата на наркотични вещества, особено в комбинация помежду си, са най-честата причина за инфаркт при привидно здрави и млади хора. При някои от тях влияят и наследствени фактори, както и налични, но недиагностицирани преди това сърдечни проблеми.

За да не увредим сърцето си още от млади години, най-важно е да водим разумен начин на живот. Ако обичаме екстремните забавления, нека да си ги позволяваме понякога, но също с мярка и като интензивност, и като честота.

Редовните профилактични прегледи могат да

покажат навреме дали има проблем, ако включват измерване на кръвното налягане, ЕКГ, изследване на мастния профил, на захарта, чернодробните ензими и бъбречните показатели в кръвта, както и на показателите на урината. При сериозни отклонения трябва задълбочено да се търси причината. Началната хипертония, леко увеличеният холестерол, гранично повишената кръвна захар могат да се коригират с диета и активен двигателен режим, но ако това не стане, не се колебайте да започнете предписаното ви от лекаря медикаментозно лечение. Коварното е, че в началото човек няма никакви оплаквания и трудно приема факта, че трябва дълго време да пие лекарства още от млади години. Но това е единственият начин да се спаси от усложнения и инциденти. Хипертонията не е настинка, която се лекува с неколкодневен курс, при нея лекарствата са поддържащи и често се вземат до края на живота. Освен ако не успеете така да промените всекидневното си, че теглото ви да стане нормално, храненето - здравословно (с малко сол и мазнини!), а движението - верую. За цигарите и стимулантите изобщо няма какво да се коментира, отговорът е "Не".

www.health.bg

Обезболяващи



Жените, които приемат редовно аспирин или други обезболяващи, може да имат по-малък риск от рак на гърдата или яйчниците, твърдят учени от Харвард. Изследването е проведено със 740 жени и разкрива, че тези от тях, които приемат обезболяващи 15 дни месечно, имат 10% по-ниски нива на естроген, който влияе на някои видове рак.

Малария



Японски учени твърдят, че са разработили генетично модифицирани комари, които пренасят ваксина срещу малария. Изследване показва обещаващи резултати в опитите за превръщането на насекомите в "летищи ваксини". Учените вече успешно променили по генетичен път комарите. Тяхната слюнка ще съдържа протеин, който действа като ваксина.

Орехи



Учени от калифорнийския университет "Дейвис" установили, че богат на орехи хранителен режим влияе върху растежа на туморите при рак на простатата. Според специалистите тайната на орехите се крие в способността им да редуцират нивата на ендотелина - вещество, което увеличава възпалителните процеси в кръвоносните съдове.

Botanic

Omni Oil®

Студено пресовано
ленено масло

Omni Oil®
Студено пресовано лено масло в целулозни капсули
Flax oil - 1000 mg
OMEGA 3 6 9
+ Natural Vitamin E - 10 mg

Сърдечно-съдова система
Централна нервна система

Произведено от SWISS CAPS Швейцария

60 капсули

дистрибутор
БРАНДЕКС
02/821 15 00

www.botanic.cc

Какво ни казват изследванията

Вминалия брой ви запознахме със значението на основните параметри на кръвната картина. Те са важни, но не са достатъчни, за да се анализира здравословното състояние. Затова често лекарите назначават и биохимични изследвания. Те отразяват състоянието на черния дроб, бъбреците, панкреаса, захарния и липидния (мастния) статус и др. Най-разпространените биохимични изследвания са:

Глюкоза (кръвна захар). Нормата (на гладно от венозна кръв) е от 3.5 до 5.6 mmol/l (милимола на литър). Някои лаборатории приемат за нормална захар до 6.1 mmol/l. За намален глюкозен толеранс се приемат стойностите между 5.6 - 6.1 и 7 mmol/l. За диабет се говори при резултат от 7 mmol/l нагоре. Но тази диагноза изисква и редица други изследвания. Еднократното измерване на по-висока кръвна захар все още не означава диабет. При кръвна захар на гладно около 1 и леко над горната граница пациентът изпитва определено количество глюкоза, след което отново се изследва захарта най-често на 60-ата и 120-ата минута. При този тест се оценява възможността на панкреаса да отговори с адекватна секреция на инсулин, който да доведе нивата на кръвната захар до нормални стойности.

Креатинин. Нормата: до 120 mmol/l (може да варира според методиката на конкретната лаборатория). Креатининът е



Биохимичните изследвания са задължителни при заболявания на черния дроб, бъбреците и др.

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

един от най-важните показатели за оценка на бъбречната функция. Значително завишените стойности говорят за бъбречна недостатъчност.

Урея. Нормата: до 8.2 mmol/l. Уреята е важен краен продукт на белтъчната обмяна. По-голямата част от образуваната урея се отделя през бъбреците, а малки количества се излъчват през стомашно-чревния тракт и кожата. Повишение на уреята се наблюдава при повишен прием на белтъци в храната; при инфекции, температурни състояния, тежки травми, тумори; обезводняване, повръщане и диария; остра и хронична бъбречна недостатъчност; запушване на пи-

кочните пътища от камъни, тумори и др.

Пикочна киселина (в кръвта). Нормата: средно до 410 mmol/l - като при мъжете нормалните стойности са по-високи, а при жените по-ниски. Пикочната киселина е краен продукт от обмяната на пурините в организма. Една малка част от пурините се внася с храната (богати на пурини са дивечът, тъмните меса, рибите, сините сливи и патладжаните и др.), по-голямата част обаче се образува в организма чрез синтез от прости продукти. Когато нивото на пикочната киселина е високо, се получават условия за нейната кристализация. А тези микрокристали са в основата на оплаквания-

та при болестта подагра.

АсАТ(ГОТ) и АлАТ (ГПТ). Нормата: до 40 U/l (средно). Това са ензими, принадлежащи към групата на трансминазите. Те се откриват в различни тъкани и органи с различна активност. В клетките на черния дроб се намират в най-висока активност. Относително високи активности (различни за двата ензима) се установяват в сърдечния мускул, скелетната мускулатура и мозъка. В кръвта на здрав човек АсАТ и АлАТ присъстват в определени относително постоянни стойности, посочени по-горе. Ако кръвните стойности на двата ензима са значително повишени, това означава, че

от болестен процес са засегнати органите и тъканите, които съдържат тези ензими. Това изследване има голямо значение за установяване на остри и хронични чернодробни заболявания (напр. хепатит), отравяния с гъби, органични разтворители и медикаменти, тежки увреждания на скелетните мускули, миокарден инфаркт и др.

Общ белтък. Нормата: 58 - 80 g/l. Кръвната плазма съдържа разнородна смес от белтъци. Общият серумен белтък включва всички белтъци в кръвта без тези на кръвните клетки, на хемоглобина и без фибриногена. Понижение на общия белтък се наблюдава при: значителна загуба на

белтъци при някои бъбречни заболявания, обширни изгаряния, някои чревни заболявания, кръвоизливи и др.; повишено разграждане на белтъците при хиперфункция на щитовидната жлеза, злокачествени тумори и др.; свръховодняване на организма. Повишение на общия белтък се наблюдава при: значителна загуба на течности - недостатъчен прием на течности, изпотявания, повръщания, диарии и др.; някои кръвни заболявания; хронични възпалителни заболявания. **(ЖЗ)**

В следващия брой очаквайте информация за видовете холестерол и други мазнини, както и за някои специфични ензими, показващи сърдечни заболявания.

Свободен прием

Проф. д-р Чавдар Славов



Проф. Славов е завършил медицина във ВМИ през 1979, когато Университетската многопрофилна болница за активно лечение (УМБАЛ) "Александровска" навършва 100 години от създаването си. Днес проф. д-р Чавдар Славов е началник на Клиниката по урология към болницата. Специализирал е във Франция, Белгия, Русия, Англия и САЩ. Дълги години е бил завеждащ на сектор по бъбречнокаменна болест и детска реконструктивна урология.

Проф. Славов е член на американската Асоциация по урология, на европейската Асоциация по сексуална медицина и на Световната урологична асоциация. Има над 215 научни разработки, включително 8 монографии и учебни помагала.

Проф. Славов работи във всички области на урологията и андрологията с приоритет в реконструктивната урология, уrolитиазата, болестите на простатната жлеза, еректилни дисфункции и др.

За консултации и прегледи при проф. д-р Чавдар Славов можете да се запишете на телефон 02/ 923 02 02. Специалистът преглежда всяка сряда от 14.00 до 18.00 ч. Във втори урологичен кабинет на Университетската болница.

Нерасаве

Екстракт от Picrorhiza kurroa

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

Различният хепатопротектор



www.etopharm.bg

Лекарите и обществото да гледат в една посока

Хората недоволстват главно от административните неуредици в здравеопазването



Проф. Милан МИЛАНОВ,
реаниматор,
председател на
Етичната комисия
на Българския
лекарски съюз

През последните седмици в обществото започна една много полезна дискусия за лекарските грешки, чието начало беше дадено от социологическо проучване на Международния институт по здравеопазване. Това проучване показва, че като процент лекарските грешки в България са в рамките на световния опит. Но тук за дължително трябва да направим уговорката, че проучването изследва общественото мнение по въпроса, а не фактологическата страна на лекарските грешки. Защото, за да се говори за лекарска грешка, тя трябва да е доказана в съда.

Въпреки това ние като лекари и като членове на нашата професионална организация Български лекарски съюз не можем да се борим с общественото мнение. Можем само да водим диалог с обществото и да обясняваме всичко съществено за нашата професия, вклю-

чително и за лекарските грешки. Аз вече потърсих реалните цифри, реалните оплаквания, на базата на което ние можем да направим някакви свои изводи. Реалността се оказва доста далече от това, което се споменава публично. За 2009 г. в районните центрове по здравеопазване в цялата страна са получени само 12 жалби от пациенти, които засягат потенциални лекарски грешки. Сега ще се обърне и към съда и прокуратурата, за да видя те с каква информация разполагат. Така ще се изяснят основните цифри по отношение на лекарските грешки.

В момента много от оплакванията, които хората наричат лекарски грешки, всъщност са недоволства от административния ред за достъп до медицинска помощ, от дългото чакане пред кабинетите или от отношението на лекаря. От

*Между обществото и
лекарите съзнателно
се нагнетява тежко
напрежение*

друга страна, между обществото и лекарите съзнателно се нагнетява напрежение. Но това е характерно за цялата сфера на нашия обществен живот. Нима има някаква част от обществото, която да не е атакувана от друга част - журналисти, политици, правораздавателни органи, каквото поискаме, дори атакуваме продавачите на Женския пазар. Това психологическо състояние на обществото, ка-



Лекарите и пациентите са от едната страна на бариерата срещу болестите

Снимка Рага ПЕТКОВА

тегоричен съм в това, трябва да бъде преодоляно. Защото пациенти и лекари сме двете страни на една и съща наметка. Не само по причина на това, че и лекарите могат да се разболеят, а обществото, хората не могат да станат лекари. Не е това причината. Тази ужасна психологическа обстановка в България трябва да бъде преодоляна и ние, лекарите, и обществото, от друга страна, трябва да гле-

даме в една посока - т.е. как тези отношения на напрежение и омраза да бъдат стопнени.

Иначе хората имат право на мнение за качеството на лекарите и лекарската помощ, но право на съда, право на Комисията по етика на Лекарския съюз, право на вещите лица е да казват дали има, или няма професионална грешка. И

тези институции трябва да са изключително точни, за да е спокойно обществото, че ако има лекарска грешка, няма да има милост.

Преди 1944 г. БЛС е имал така наречения съд на честта. Той е казвал за всеки конкретен казус дали се касае за небрежност от бездействие или действие, или става дума за добросъ-

вестно заблуждение. Тогава хората са имали огромно доверие в българските лекари. То трябва да бъде възстановено в рамките на изграждането в България на истинско гражданско общество и на тази обществена солидарност, която така и не постигнахме за 20 години свобода.

Лекарите протестират предупредително на 7 април

Лекари от цялата страна ще проведат предупредителни протести на 7 април. Решението беше взето на проведения в София 49-и извънреден събор на Българския лекарски съюз. Стачката ще премине под наслов "Ден на здраве - ден на протест", като медиците по места ще решат точно под каква форма ще изразят недоволството си.

Делегатите поискаха да се премахне административното определяне на размера на заплатите в лечебните заведения - търговски дружества.

Денационализиране на НЗОК с прозрачно управление на трипартиен принцип (организации на работодатели, профсъюзни организации и пациенти), отделяне на бюджета на касата от консолидирания държавен бюджет и гарантиране на неговата цялост и неприкосновеност са също част от исканията, подкрепени от форума.

Лекарите са за премахване на деле-

гираните бюджети на болниците и лимитите в извънболничната и болничната помощ с въвеждане на ясни и точни правила за регулация на медицинските дейности, отговарящи на медицинската целесъобразност.

Настоява се и за ясни и конкретни, съгласувани с Българския лекарски съюз и обществото стъпки и правила за реформата в здравеопазването, конкретен план за финансиране и ускорена специализация на лекарите, както и допълнително отпускане на места за специализация.

Исканията са още за своевременно и в пълен обем разплащане от здравната каса с изпълнителите на медицинска помощ, както и за безусловно спазване на Националния рамков договор.

БЛС настоява за незабавно възстановяване на средствата на НЗОК за ноември заедно с резерва в бюджета ѝ за 2009 г. (ЖЗ)

Мускулната и ставна болка е **силен противник**

Ефективното решение се казва -

NeOx

Отново се гвижиш!

Алтернативна серия
www.sopharm.bg

Назаем от www.health.bg

Върнете се към даровете от природата



През изминалия век светът живя под знака на напредъка във фармацевтиката и новите животоспасяващи лекарства, които тя предлага.

В същото време започна и реабилитацията на традиционните средства за лечение, на които са разчитали предците ни от най-стари времена. Те получават всеки ден реабилитация като истински голямо богатство.

В действителност модерната медицина разчита на растенията много повече, отколкото предполагаме, отбелязва американската изследователка на свойствата и приложението на билките Катрин Улбрихт, доктор по фармакология.

Маточината е балсам за мозъка

От стари времена маточината се използва за премахване на тревожността, за подобряване на паметта, съня и храносмилането. Ако ви предстои важно събитие - изпит, представяне и т.н., един чай от маточина преди лягане ще ви помогне да се насипите добре и да бъдете спокойни и съсредоточени.

Учените са установили, че тази билка е полезна и при екстремни ситуации. След прилагането на ароматерапия с маточина в продължение на 1 месец напрежението при пациентите с тежка деменция спаднало. Значително отслабване на симптомите на деменция и напрежението е регистрирано при пациенти с алцхаймер след 4-месечно лечение с тинктура от маточина.

Маточината успокоява повишената дейност на щитовидната жлеза, бори вирусите, ускорява лечението на херпеси на устата и предпазва от появата на нови.

Ако вземате лекарства за щитовидната жлеза, не пийте такъв чай, преди да уведомите личния си лекар.

Лукът като универсален лек

Няколко нови проучвания потвърждават, че съдържащите се в лука тиосулфинати намаляват симптомите на диабета и предпазват от сърдечно-съдови заболявания. Флавоноидът quercetin в лука предпазва от възпаленията, свързани с алергиите, както и от язва на стомаха и рак на дебелото черво, езофагуса и гърдата. Проучване през 2009 г. ус-

танови експериментално - екстракт от quercetin увеличава физическата издръжливост.

Организмът усвоява quercetin от лука 3 пъти по-бързо, отколкото от ябълките, установиха биохимичите. Най-много тиосулфинати има в червения лук. Топлинната обработка намалява действието на тези вещества, затова е добре лукът да се консумира суров или леко задушен.

Лютити чушлета срещу болка

Научните изследвания потвърждават, че капсаицинът в чушлетата - веществото, на което се дължи тяхната лютивина - действа болкоуспокояващо. То намалява мускулните болки, постоперативния дискомфорт и облекчава артритите. Според учените капсаицинът блокира химическите проводници, чрез които сигналите за болка достигат до мозъка. Най-ново проучване доказва, че съставките в лютите чушлета помагат за стопяването на коремните тлъстини и за контролирането на нивото на кръвната захар.

Живовлякът - най-добрият приятел на кожата

Съвременните проучвания доказват антибак-

териалните и антивъзпалителните свойства на живовляка. Той помага за лечението на кожни проблеми. Семената му се използват и като средство срещу запек.

Магданозът пречиства пикочните пътища

Съвременната урология потвърждава, че корените на магданоза активизират отделянето

на урина. Германски учени са установили, че магданозът лекува цистит и други нарушения на пикочните пътища.

Глог за укрепване на сърцето

Антиоксидантите в глога увеличават притока на кръв към сърцето и облекчават симптомите при заболявания на коронарните артерии. Установено е също,

че флавоноидите в глога предпазват и лекуват от аритмия и инфаркт. Екстрактът от глог укрепва сърцето и подобрява снабдяването му с кислород.

Ако имате кардиологични проблеми и високо кръвно налягане, посъветвайте се с лекар как да приемате глога - във вид на чай, тинктура или капсули. Специалистите препоръчват доза от 60 милиграма 3 пъти на ден.

Безплатни гинекологични прегледи във Варна

Безплатни гинекологични прегледи ще се проведат в Клиниката по онкогинекология във варненската МБАЛ "Света Анна" от 6 април до 6 май.

Те ще се извършват всеки делничен ден от 14:00 до 18:00 ч. в кабинет 107 при г-р Екатерина Трендафилова след предварително записване на тел. 052/ 69 26 733.

Не се изисква направление от личния лекар.

Началникът на клиниката доц. Явор Корновски уточни, че в рамките на кампанията жените не могат да разчитат на безплатна цитонамазка.

"Целта на нашата инициатива е да намерим скритата патология на гине-

кологичните заболявания, които протичат без симптоми", поясни доц. Корновски.

Той увери, че в случай на съмнения, възникнали по време на стандартния преглед, пациентките ще бъдат насочвани към личния лекар за цитонамазка, като след отчитане на резултатите екипът на клиниката ще предлага необходимото лечение.

При по-сложни диагнози лично доц. Корновски ще се ангажира с конкретните пациентки.

При голям интерес към кампанията от клиниката са готови да осигурят безплатни прегледи на същия принцип веднъж седмично.

Health.bg

Списание за здравна политика и медицина

Ecopharm



Здравната реформа не е от вчера

- Проф. д-р Емил Таков
- Д-р Илко Семерджиев
- Проф. д-р Радослав Гайдарски
- Д-р Евгений Желев

Великден - светлина

Традициите свързват хората по целия свят

Кристина ПЕШИНА

Ракшиева.

Великден е най-големият и почитан християнски празник! Всички с възбуждане чакаме да забият камбаните на църквата в полунощ, когато ще изречем възлюбените думи "Христос възкресе!". Яйцата вече са боядисани, козунакът е опечен. Неизменната традиция, следваща вековете и поколенията, не се променя. Но все по-малко са хората, които знаят откъде идват тези обичаи и какво е тяхното значение. За да ви разкажа по-подробно за светия празник, се срещнах със зам.-директорката на Етнографския музей към БАН ст.н.с. д-р Светла

Още древните жители на планетата са имали своите обичаи, свързани с настъпващата пролет и приближаването на лятото. Също като нас са имали своя умиращ и после възкръсващ Бог. Като цяло Великден се свързва с пробуждането, възкресяването за нов живот. Не може със сигурност да се каже къде точно се крият корените на културата. Яйцето в цял свят е универсален символ на живота. Още в дълбока древност то е било основна част от погребалния ритуал и се е поставяло в гробницата при покойника заедно с другите му вещи. Така хората са засвидетелствали вяра в прераждането. Година по-късно традицията трайно влиза в християнската религия.



Красивата украса е неразделна част от празника

Снимка Рага ПЕТКОВА

А за обичая да се шарят яйца се крият куп легенди. Една от тях раз-

казва за тяхното свръхестествено боядисване в червено, когато Мария Магдалена отива на гроба на Исус, за да ги остави там. Оттук и огненият цвят става символ не само на Божията кръв в християнството, а и на живота и слънцето в народопсихологията.

В различните краища на страната ни подготвянето и посрещането на великденските празници си имат своите местни традиции. Навсякъде обаче се отбелязва краят на великденския пост. Според обичая се прави обредна трапеза, която е богата и празнично украсена. Хлябовете са с раз-

Яйцето в цял свят е универсален символ на живота

лична украса и форма. В тях се втъкват едно червено и няколко бели яйца. Така те се носят като дарове на близки и роднини за здраве и изобилие. Други ястия, които задължително присъстват на трапезата, са агнешкото и зелените салати. Първото яйце се боядисва червено и се поставя пред иконата в къщата. Шарени яйца се оставят още в пристройките за животните и на нивата. Поверие казва, че това е магия за

добро и предпазване от злото.

Цялата седмица след посрещането на Великден е посветена на радостта от възкресението Христово. Момите излизат на мезгана и играят хора по цял ден, нагиздени с най-хубавите си и богато украсени носии, като ги сменят по няколко пъти, за да впечатлят със своята сръчност бъдещите си свекъри.

В повечето региони на страната яйцата не се шарят, а просто се боядисват. В други области като Самоковско, Ихтиманско, Ракитово, Чепинското корито, Етрополе, както и някои части от Североизточна България се използва така на-

Митовите за вредата от яйцата

1. Яйцата повишават холестерина

Преди 30 г. медиците действително обявиха яйцата като главен източник на холестерол. Това действително е така, но благодарение на фосфолипидите, съдържащи се в яйцата в голямо количество, холестеринът съвсем не е толкова страшен.

2. Яйцата са вредни за черния дроб

Това твърдение също не е вярно. Фосфолипидите вършат и друго благородно дело - помагат на доброто състояние на черния дроб, усилвайки защитните му функции срещу токсични вещества като алкохола.

3. Яйцата са много калорични

Отново заблуда. В яйцата се съдържат само 75 ккал. В жълтъка има 5 г мазнини. Трудно е да си представим как ще затлъстеем при тези цифри.

4. Колкото е по-ярък жълтъкът, толкова яйцата са по-полезни

Цветът на жълтъка зависи от това с какво се е хранила кокошката. Просто добрите стопанки хранят кокошките си със свежа коприва, затова домашните яйца имат по-ярки жълтъци. А в птицефермите на кокошките им дават хранителни добавки.

5. Яйцата заразяват със салмонела

Това е вярно само ако яйцата са неправилно приготвени. Най-голям риск носят рохките яйца. Стане ли жълтъкът твърд, салмонелата загиба.

6. Яйцата с тъмна черупка са по-вкусни и полезни

Всъщност няма никаква разлика във вкуса и ползата между тъмните и белите яйца. Тъмните яйца се снасят от кокошки с азиатски произход, а белите са типични за европейските породи.

**СИЛАТА НА ПРИРОДАТА И МЪДРОСТТА НА ИЗТОКА
В ПЪТЯ КЪМ ПРЕЧИСТВАНЕ**

НОВО

NOVA DETOX
BASED UPON ANCIENT JAPANESE AND CHINESE REMEDIES

藥草
Relaxing
20 Cleansing Foot Patches
Combat fatigue and stress and enjoy a relaxing sleep.

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

ПРЕДИ **СЛЕД**

- Повишават енергията и предотвратяват умората
- Освобождават токсини, складирани в телесните мазнини и клетки
- Намалават задръжката на течности в тялото
- Подобряват метаболизма и имунна система
- Намалават стреса с емисията на негативни йони
- Подпомагат по-доброто кръвообръщение
- 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

а броя

а и радост

речената восьмична техника за нашарването им. Освен червени с бели шарки се правят и бели яйца, рисувани с черен камран, а след това се оцветяват ръчно с памучни тампони. След 9 септември 1944 г. тази традиция в много от изброените места се забравя. Единствено в Чепинско тя остава популярна и дори претърпява своето прераждане в последните десетина година. Всяка година там се организират конкурси и състезания за най-майсторски боядисано яйце. Обичаят продължава да живее и се предава по наследство.

Восьмичната техника е докарана до съвършенство в Чехия, Унгария, Хърватия. Понякога се използва и киселина, за да се получи ефект като дантела. Яйцата, естествено, са кухи. Отпечатването на тревички, листенца, цветчета също е разпространено в цяла Европа. Унгарците и немците изрязват различни форми от люспите на лука и ги залепват върху яйцето, което после варят.

Освен в боядисването на яйцата различия във великденските традиции има и при приготвянето на обредните хлябове. Но най-често срещаните символи са кръстът и



Бухналите козунаци носят радост и на най-малките
Снимка Рада ПЕТКОВА

слънцето. Популярни са и елементите от растителния свят както при украсата на хляба, така и при яйцата.

Освен шарените яйца великденските обреди включват и вкусните козунаци. Изненадах се, като разбрах, че те не са типични за нашата култура. "Нямаме козунаци! Обредният хляб може да е сладък, със стафиди, но е хляб, а не козунак!", каза ми Светла Ракшиева. Козунаците идват от Централна и Западна Европа и са новата, по-модерна алтернатива, която се е промъкнала и при нас.

Всички страни в Европа посрещат Великден със свои собствени обичаи, без да нарушават основните традиции. Например в Англия и Холан-

дия популярна игра е подхвърлянето на яйцето във въздуха. В някои части на Франция правят омлет от огромно количество яйца, който всички опитват и после го изсипват в реката за изобилие. В Чехия и Унгария момите носят яйца на момъка, когото харесват.

Освен в християнския свят яйца се шарят и в страните, които са близо до Божи гроб и Светите места. В Турция някои мюсюлмани също боядисват яйца, но предимно в жълт цвят. Красиво нашарено с орнаменти яйце може да се види дори в Китай. Явно символиката не признава граници и е успяла да намери място и в други народи и култури.

Гостува ни символиката на Хърватия

Хърватия е една от първите славянски държави, която приема християнството, затова и Великден е между най-почитаните празници. Тази година страната гостува на Националния етнографски музей с изложба, посветена на тамошните традиции, свързани с Възкресението Христово.

Специални символи и знаци в хърватската култура са клонките от дрян, маслини и други растения. Особено внимание се отделя на контрастите между възприемането на постите и самия великденски празник. Дрехите, които се носят по време на въздържанието, са в тъмни траурни цветове, а после се заменят с празнично цветно облекло.

В украсяването с цветя и зеленина са вложени магия и символ. Хората вярват, че обичаят дава нова сила за живот. Особена сила се приписва на дрянвия цвят, ето защо младежите и особено девойките се мият на Цветница или на Велика събота с вода, в която има такива цветове. Поверие то казва, че това носи здраве и красота. Благословените цветя и дръвчета, изгорени в огъня, предпазват от лошо време, а засаждането им на нивите предпазва посевите. В някои части на Се-



верна Хърватия пръчки от дрян се плетат във формата на малки или по-големи кръгове, а на юг - на морето и специално в Далмация, са се правели богато изплетени подобия на венци от палмови листа или маслинови клонки. Идеята за това е взета от библейския разказ за посрещането на Исус при влизането му в Йерусалим - пътят му бил застлан именно с палмови клонки.

Боядисването на яйца е много стар народен обичай, който се среща при всички славяни. При хърватите първи данни за подобна традиция датират от XI век. И тук се използват различни техники за боядисването им - украсяване с помощта на восък, батик (потопяне в една

Какво (не) се прави в седмицата преди празника

Страстната седмица, която предшества Великден, е символ на духовното пречистване и смирение на човека. Всеки един от дните в нея се нарича велик и свят, защото превъплъщава последните дни от живота на Исус Христос, преминали в страдания и болка. По време на Страстната седмица постите навлизат в своя най-строг период. Консумират се предимно плодове, чай, хляб и вода, като църковните канони повеляват последните три дни да се изкара само на хляб и вода. Ето какво друго може и не може да се прави в последната седмица преди Великден.

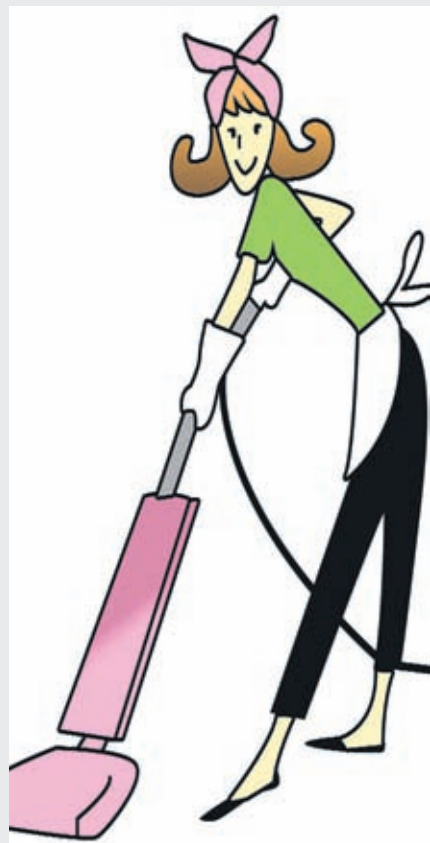
■ **Велики понеделник** - от Велики понеделник започва голямото великденско чистене, което е задължително за всеки дом. Освен това понеделникът е и последният от дните, през които може да се пътува.

■ **Велики вторник** - според църковния обичай това е ден на поучения и последни нравствени наставления.

■ **Велика сряда** - на този ден на жените им е забранено да вършат всякаква домакинска работа (чистене, пране, шиене, готвене и т.н.).

■ **Велики четвъртък** е отреден за обредното боядисване на яйцата, като първите винаги са червени. В миналото това колко яйца ще се боядисат се е определяло от броя на членовете на семейството. Обикновено се приготвяли по 30-40 яйца, а в богаташките къщи техният брой стигал до 200-300. Традицията повелява с боядисването на яйцата да се заеме най-старата жена в семейството. Първото боядисано яйце се поставя пред иконата вкъщи и се пази до следващия Велики четвъртък, а след това се хвърля в течаща вода.

■ **Разпети петък** - в деня, в който е бил разпнат Исус Христос, не се върши никаква работа, защото се смята, че ако хората не спазват тази повеля, ще бъдат споветени от нещастие. Строго са забранени песните и веселбите. Народните обичаи повеляват на този ден да се мие под маса. Така човек символично се пречиства от своите грехове и оставя всички тежести и проблеми



в ръцете на Бога. По време на Разпети петък постът в Православната църква е особено строг - тогава нито се яде, нито се пие дори вода.

■ **Велика събота** - на този ден има обичай жените да посещават гробищата, за да раздават боядисани яйца и хляб за душите на мъртвите. До обяд се разрешава домакинската работа, която по-нататък през деня се забранява напълно. Велика събота е и последният ден, в който могат да се боядисват яйцата за Великден. Пасхалната служба за Възкресение започва малко преди полунощ, а точно в 0.00 часа водещият службата свещеник трикратно възвестява възкресението на Христос с думите: "Христос възкресе", на което богомолците отговарят: "Во истина възкресе".

или повече бои), гравирание с нож, бръснач или игла, залепване на различни апликации от текстил и растения. Яйца се рисуват дори с четка и боя. Разпространено е боядисването на гървени яйца и украсяването им с живопис. Някои от орнаментите са подобни на нашите, а други са едни и същи. Разликата е в предпочитаните цветове. Хърватите използват по-тъмни нюанси, които при нас не са популярни.

Яйца се подаряват, когато искаш да покажеш чувствата си, и често се надписват с любовни послания.

В Хърватия има и игри, в които наградата за победителя е яйце. Заедно с търкалянето по наклонен терен най-често се среща чукането с великденски яйца или удрянето им с монети.

За великденската си трапеза местните приготвят специални обредни хлябове. Те са с различни орнаменти и форми. За малките момиченца са във формата на гълъб като символ на светия дух, а за момченцата са във формата на човече, скръстило ръце върху яйце.

Темата подготви
Кристина ПЕШИНА

Алергодил®
azelastine hydrochloride
Назален спрей

Продурай Двувцеката!

2 пъти дневно
Непримирим към сенната хрема!

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

Ecopharm

„Да“ на насладата от храненето

Течението Slow Food се бори срещу хегемонията на Fast Food кухнята



Даниела СЕВРИЙСКА

Като всеки нормален човек и аз мразя да боледувам от всякакви настинки, грипове, простуди и подобни. Само че това, което най-много ме измъчва, са не температурата, кашлицата или отпадналостта, а невъзможността да усещам вкуса на храната, която ям. Да преглъщаш някакво ястие, без то да оставя ароматни следи по небцето ти, е все едно да пътуваш през най-живописните места по света със завързани очи.

Тъжната истина е, че днес много хора (дори без да са болни) напълно са забравили какъв би трябвало да е вкусът на храната. Или пък колко хиляди вида зеленчуци, подправки и други готварски продукти могат да се използват при приготвянето на един обяд и вечеря. И тъй като в България вече сме достатъчно на "ти" с всички разновидности Fast



Старите и вкусни рецепти от националната кухня отново заемат позиции

Food, сега е време да научим нещо и за философията на Slow Food.

Slow Food (в буквален превод - бавно хранене) е движение, което се ражда в Италия през 1989 г. като реакция срещу глобалната инвазия на веригите за бързо хранене. Неговите последователи се обявяват против изчезването на местните кулинарни традиции, явната липса на интерес у хората за качеството и произхода на храната, която консумират, и като цяло срещу неоставящата трайни спомени забързан начин на живот.

Всъщност от историята на възникването на движението Slow Food би излязъл чудесен сценарий за един от онези еуфорични, патристични и леко хумористични италиански филми. Накратко - преди двайсетина години веригата McDonald's решава на откритие свой ресторант в сърцето на Рим. Абсолютно рутинно събитие за мениджърите на една от най-големите транснационални корпо-

*През 2008 г.
основателят и
президент на Slow Food,
журналистът Карло
Петрини, попада в
престижната класация
на британския вестник
"Гардиън" за "50-те
души, които могат да
спасят планетата"*

рации в света. Техните стратегии за налагане на McDonald's в Италия може и да са били перфектно изработени, но господата в лъскави костюми не вземат под внимание една малка подробност. А именно - че в страните, където буйно кипи южняшката кръв, цели революции могат да се разгорят в името на прочутата италианска паста.

Гордите представители на Апенините се вдигат на масови протести срещу застрашаващия традиционната италианска кухня McDonald's и стъпка по стъпка създават неправителствената, еко-гастрономическа организация Slow Food, която към днешна дата има повече от 100 000 последователи в 132 страни. Нещо повече - през 2008 г. основателят и президент на Slow Food, журналистът Карло Петри-

ни, попада в престижната класация на британския вестник "Гардиън" за "50-те души, които могат да спасят планетата".

Самата философия на Slow Food най-точно се синтезира в три думи - вкусно, чисто, честно. Тоест храната трябва да е първо - вкусна и качествена, второ - произведена по природосъобразен и чист начин, който да не вреди на околната среда и човешкото здраве, и трето - нейните производители да получават справедливо възнаграждение за своя труд.

Активистите на "бавното хранене" по света са се посветили на популяризирането на регионалните кухни и съхраняването на старите, изпитани рецепти, които носят в себе си не само традицията, но и културата на една страна. Другата им главна цел е да помогнат на хората да преоткрият насладата от храненето в уютна, тиха атмосфера, където всяка хапка е удоволствие за всички сетива.

Ако цялата тази концепция ви звучи неприсъщима в наши дни, грешите. Има цели градове като Тоди в Италия и Пърт в Шотландия, за които философията на Slow Food се е превърнала в местна политика. Жителите на тези щастливи места се стремят да водят спокоен начин на живот като своите предшественици и всяка година привличат хиляди туристи именно заради своите традиционни кръвчи, ресторанти и сладкарници, където се спазват правилата на "бавното хранене".

В случай че решите да изпробвате принципите на Slow Food в своето ежедневие, започнете от елиминирането на вредния навик да се храните пред телевизора. Ако сте позабравили какво неповторимо удоволствие може да носи добре приготвената храна и напътка, препоръчвам ви да прочетете "Безкраен празник" на Ърнест Хемингуей. Тази книга е в състояние да превърне всеки човек в ценител на гастрономията.

Любопитно

Майчинство



Появата на дете повишава самоочувствието на жената, твърдят учени от медицинския университет в Тайван. Те открили, че представителките на нежния пол, които имат наследници, са по-малко застрашени от самоубийство, като рискът намалява пропорционално с увеличаването на броя на децата.

Несправедливи обвинения



Мъжете вършат много повече домакинска работа, отколкото жените забелязват, но просто не обичат да се хвалят със заслугите си въпреки. Това показват резултатите от изследване сред 1000 мъже на различна възраст, които посочват, че посвещават около 13 часа седмично на изпълнението на домакински задължения. Най-практикуваната задача в този смисъл се оказала изхвърлянето на боклука.

Тревожно



Замърсяването на въздуха във Великобритания всяка година причинява преждевременната смърт на около 50 000 души. Това съобщава Би Би Си, позовавайки се на доклад на Commons Environmental Audit Committee. Изчислено е, че замърсители като озоните изпарения и нитрогенните оксиди могат да намалят продължителността на човешкия живот от 7 до 8 месеца.

Патентован Аюрведичен продукт



ecopharm
www.ecopharm.bg



Само 2 капсули след хранене

COMFORTEX®

премахва чувството
на подуване и тежест
в стомаха.

Пролетна умора? Не се оставяйте!

На помощ идват незаменимите аминокиселини и движението

Д-р Стамен ИЛИЕВ

Още Хипократ, смятан за баща на медицината, е отбелязал, че организъмът силно се влияе от атмосферните явления. Той е първият медик, описал симптомите на състоянието, което днес наричаме пролетна умора. Две хиляди и петстотин години по-късно вече знаем много за механизмите, които причиняват през пролетта чувството на безсилие, намалена работоспособност, невъзможност за концентрация, отслабване на паметта, безсъние, при все че постоянно ни се спи, изнервеност. Често към тези проблеми се прибавя изостряне на хроничните заболявания - резки промени в кръвното налягане и сърдечния ритъм, стомашно-чревни оплаквания, алергични пристъпи.

Според съвременните проучвания комплекс от физиологични промени в организма предизвиква пролетната умора. На първо място трябва да се посочи нарушението в хормоналния обмен, който пряко зависи от степента на слънчевото греене. Хормоните се влияят и от радиационните и магнитните въздействия на Земята. В условия на чести промени в атмосферното налягане, бързо преминаване от мрачни към светли дни, от ниски към високи температури адаптивните възможности на човека са поставени на се-



Движението и разходките сред природата помагат на организма да се справи с пролетната умора

Снимка Рада ПЕТКОВА

риозно изпитание. Под влияние на слънчевата светлина в тялото се променя продукцията на хормона мелатонин, активира се отделянето на полови хормони. Най-общо, нарушава се относителното равновесие в организма. И когато всичко това се съчетае с непълноценно хранене, изтощение от зимните инфекции, липса на движение, напрежение в работата, неприятности в личния живот, човек реагира с различни болестни симптоми.

Въпреки че влияе и през зимата по магазините се предлагат много плодове и зеленчуци, те нямат същата биологична стойност като растенията, отглеждани в естествения си сезон. Затова през пролетта често се наблюдава недостиг на витамини и на желязо. Сухата кожа, тънката и разслоена коса, чупливостта на ноктите свидетелстват за

И докато витаминният недостиг може да се преодолее сравнително лесно, дефицитът на незаменими аминокиселини са наваксва доста по-трудно

недостиг на витамин "А". Разстройствата на съня, загубата на апетит, нервността и избухливо-

стта може да се дължат на липсата на достатъчно витамин В₆. Мускулната слабост, задъхването и сърцебиенето при липса на друго остро или хронично заболяване най-често са последица от недостиг на витамин В₁. Липсата на достатъчно витамин С води до слабост, световъртеж, склонност към кървене (напр. от венците) и податливост към инфекции. Дори и да забележите в себе си някои от тези симптоми, не бързайте да посягате към син-

тетичните витамини. Най-добре е да наваксате липсите чрез пълноценно хранене със сезонни плодове и зеленчуци или пряко изцедени сокове от тях, ако иначе гразният стомах ви, зърнени храни, ядки, риба и нетлъсти меса. Ако имате пролетна умора, забравете поне временно за диетите. Дори църквата разрешава на немощните да не постят.

И докато витаминният недостиг може да се преодолее сравнително лесно, дефицитът на незаменими аминокиселини се наваксва доста по-трудно. Затова са създадени специални препарати. Установено е, че приемът на някои аминокиселини, като аргинин и аспартат, има сериозен принос за преодоляване на състоянията на физическа и психическа умора. Двете аминокиселини са съчетани в препарата "Сарженор", който е природен продукт и няма неблагоприятни странични действия. Освен че пряко се бори с умората, той подпомага възстановяването след боледуване, укрепва имунната система, действа енергизиращо върху мозъка и сърцето, помага за пречистването на черния дроб.

Разходките сред природата, дори по равен терен, са много полезен метод за подпомагане на организма в преходните сезони. Отделете по 1 час дневно за ходене с умерено темпо в парка, което, съчетано с мерките, за които вече говорихме, ще ви измъкне от пролетната апатия.

Фотофитнес за спортна фигура

Специалистите са забелязали, че увлечението по фотографията е свързано с продължителни разходки, а търсенето на различни ракурси е много добра тренировка. В крайна сметка т.нар. фотофитнес много бързо стига до последствията от недиетичното хранене. И не на последно място - той е ефективна замяна за сърдечно-съдовата система.

Ако човек има желание, винаги ще намери възможности, за да се движи. Дори всекидневно ходене по половин час се препоръчва за поддържане на прилична спортна форма. А фотографите са непрекъснато в движение. Когато пък снимат животни или деца, се налага и да потичат, за да хванат най-добрия кадър. При това за фотофит-

неса не е важно колко струва апаратът или какви екстри има.

Медици решиха да пресметнат примерния разход на енергия от среднотатистическия фотограф и установиха, че за един час се изгарят не по-малко от 200 ккал.

А на любителите на цвят и перури, които буквално лежат на земята в най-странни пози, ще завидят и йогозите. Освен това с помощта на фотоапарата се тренира координацията на движенията. Когато камерата е по-голяма, в тренировките се включват и мускулите на ръцете.

Така че с фотоапарата в ръка вие не само се сдобивате с приятни емоции, а и си спестявате тренировките в спортната зала. (ЖЗ)

Sargenor

Нагвий умората!

3x1 на ген

Ecopharm

За повече информация:

ЕКОФАРМ ЕООД, 1421 София
Бул. "Черни връх" № 14 А/Б/С
тел.: 063 15 962 963 15 97
факс: 063 15 61

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



Пубертетът - семейното изпитание

Време е да се предоговорят правилата и границите

Румяна РАДУЛОВА,
психолог и семеен
терапевт

Илиян е на 16. Учи в езиковата гимназия и го преди година успехът му е много добър. В един момент нещата се обръкват. Престава да разговаря с родителите си, сърди се на майка си, когато влиза в стаята му. Започва да закъснява вечер, въпреки прекарва времето си пред компютъра, слушайки силна музика. Валият отсъствието в училище, а успехът му драстично пада. Майка му все повече мърмори и го преследва с въпроси, а той е все по-затворен и мълчалив. През последния месец конфликтите между Илиян и баща му ескалират и се стига почти до бой. Илиян избягва родителите си и вече почти не помага въкъщи. Започват непрестанни спорове за джобните пари и късните прибирания. Последните уикенди Илиян не спи въкъщи. Родителите му се питат как се е случило това. До преди година са имали едно отговорно и възпитано момче, което е пазарувало, разказвало е за училище и се е интересувало от живота въкъщи. Вечер говорят само за него, тревожат се с кого се събира, как прекарва времето си, дали не взема дрога, откъде намира пари за поредната дискотека.

През подобен сценарий преминават много семейства с юноша в пубертета. Често опитът на тийнейджъра да постигне независимост ми-



Тийнейджърите
се нуждаят
от подкрепата
на родителите си

нава през период на намаляване или прекъсване на общуването с родителите. Това се случва поради фантазията, че около мама и татко е трудно да се порасне. Пречките да навлезе в света на "големите", силните емоции, свързани с отделянето от семейството, интегрирането в групата на връстниците, откриването и опознаването на собствената зряла сексуалност предизвикват много напрежение и страхове. Тийнейджърът се сблъсква с мощни емоционални предизвикателства, като приемането и популярността в приятелски кръг и първите любовни преживявания. Пре-

работването на тези взаимоотношения може да засенчи училището и интереса към него. Още повече че то често се възприема като доказателство за непорасналост, а учителите - като прототип на родителските авторитети.

"Семейството с юноша" е период, когато трябва да се предоговорят правилата и границите. Родителите се страхуват от промените в семейния живот, от това, че губят вниманието и близостта с детето си, от това, че то не е подготвено за света

Колкото и самоуверени да изглеждат, тийнейджърите все още се нуждаят от сигурността, подкрепата и добрата емоционална връзка с родителите си, за да извървят пътя към самостоятелността

на вън и не могат да го предпазят. Често се случва в тревогата си да започват да го ограничават, преследват, наказват, но скоро разбират, че тази стратегия не е ефективна при вече порасналия юноша. Стига

се до непрекъснати битки за власт и контрол. Родителите и младежът взаимно се отчуждават и огорчават.

Семействата, центрирани години наред около грижите за децата, са в най-тежко положение. Новата ситуация налага съпрузите да се завърнат към своите нужди като двойка и заедно да развият достатъчна гъвкавост, за да помагат на тийнейджъра да си тръгне и да се връща отново, докато експериментира отделяне. Това е много напрегащо и поради факта, че опитите в тази възраст могат да бъдат наистина опасни. Ето защо е необходимо да се запази емоционалната връзка с младежа, но под формата на едно партньорство, което двете страни започват да градят.

Това са трудности, с които се сблъскват в една или друга степен всички семейства с юноша. Но в случаите като семейството на Илиян, когато конфликтите в отношенията ескалират и емоционалната връзка между младежа и родителите е сериозно засегната, е препоръчително да се потърси помощ отвън - семейна или индивидуална консултация с психолог. Защото, колкото и самоуверени да изглеждат, тийнейджърите все още се нуждаят от сигурността, подкрепата и добрата емоционална връзка с родителите си, за да извървят пътя към самостоятелността.

Телефон за контакти:
0888 66 37 26

Думите

Иги и виж



Румел ЛЕОНИДОВ

За повечето днешни българи старите икони са най-вече предмети, за които могат да се вземат много пари... Но в продължение на 500 г., когато България е била част от Османската империя, тогавашните българи са гледали на иконата като на небесно огледало, в което са различавали своите светци, богове и собствената си националност. Чрез нея са славали знак за равенство между понятията българин и християнин. Иконата е олицетворявала етническата им общност и липсваща държавност. В момента в Кримската на Храм-памятник "Св. Александър Невски" върви уникална изложба на икони, изписани през периода от 16 до 19 век. Най-ценното в случая е, че тази изумителна старина е събрана от онези все още действащи черквици в Родопите, живуркащи в сянката на десетките нови минарета. Някои икони носят неоправдани белези - били са съсичани на парчета с ятагани, горени, обезобразявани. Други пък доскоро са тънели в унищожителна влага в депата на регионалните музеи.

Но по-важното за нас е - какво е посланието на старите родопски икони? Казват ни: "Ние сме живото доказателство, че през целия период на мюсюлманско владичество християнската духовност не е прекъсвала своята жизненост. Местните жители не само бяха част от българския народ, но и създаваха шедевори, някои от които са сред най-добрите образци за тази епоха." Аз вече бях в Кримската и се поклоних пред духовния гений на знайните и незнайните майстори. Иги и ти, ако държиш на родовата памет. И на делата на онези, които чрез тях и сега са по-живи от нас самите.

Каква е формулата за успеха на богатите



Американското списание Forbes проведе допитване между милиардерите и определи три ключови фактора, които носят финансов успех. Липса на страх пред грешките и несполуки, креативност и способност да погледнеш на нещата от друг ъгъл, както и поддръжката на вярна спътница в живота - това се оказали трите ключа към богатството.

Първата тайна на истински богатите хора е, че те не се боят да претърпят несполука и умеят да се учат от

грешките си, както своите, така и на другите. Всеки от участниците в допитването милиардери поне веднъж е вземал погрешни за бизнеса решения, като непременно си е вземал поука от това. "Уча се от грешките" - това е девизът на световните магнати. Естествено, най-интересни са историите за успеха на богатшите от първо поколение, а не тези, които са получили парите си в наследство. Това са хората, които сами са направили състоянието си.

Оказва се, че за милиарде-

рите изключително важен е изборът на спътница в живота. Става въпрос не за удачна женитба, носеща финансов изгоден или капитал, а за жена, която цени, поддържа съпруга си и вярва в успеха на начинанията му. Въпреки това всеки десети милиардер в света според рейтинга на Forbes или не е женен, или е разведен.

Третият важен фактор в нелекия процес на забогатяване е способността презво да прецениш проблемите, както и креативността в търсенето на нови източници за печалба. (ЖЗ)

Децата ме зареждат с положителни емоции

С Румяна Маринова - Мисис Глоуб 2004, разговаря Илиана Славова

Г-жо Маринова, как изглежда животът ви шест години след като спечелихте световния конкурс "Мисис Глоуб"? Дневният ви ред все още ли е съобразен с титлата?

- В момента повече наблягам на професията си, но разбира се, няма как и титлата да не оказва своето влияние. В живота ми определено настъпи промяна. Аз съм ортодонт, повечето от пациентите ми са деца, които се нуждаят от поставяне на шини за изправяне на зъбите. Децата често ме разпознават и много ми се радват. В този смисъл титлата и сега ми носи положителна емоция. Тя е свързана и с обществените дейности, с които съм ангажирана.

- Какви са те?

- В годината, в която спечелих конкурса, организаторите на "Мисис Глоуб" гоидоха в България и посетихме домове за деца, направихме дарения. Това е традиция - да се посещава страната на победителката.

От няколко години съм представител на "Мисис Глоуб" за България. Когато започнахме да правим конкурса, се ангажирахме с борбата срещу рака на гърдата.

През последните две години сме свързани с каузата срещу рака на маточната шийка. Това са типично женски заболявания, постоянно работим с жени в тази посока. И след приключването на конкурса организирахме образователни събития в различни градове. Искаме да информираме колкото може повече жени. Надявам се това, което правим, наистина да им е повлияло, така че да се грижат по-добре за



Румяна Маринова

здравето си.

- Остава ли ви време да се погрижите за собственото си здраве? Доста хора дори с лекарски професии не успяват да го направят.

- За съжаление не остава много време за здраве, но съм си наложила да обръщам внимание поне на нещата, за които информирам другите. Защото личният пример е много важен. Тези задължителни профилактични изследвания - за рак на гърдата и на маточната шийка, трябва да се правят редовно. Ракът на маточната шийка е единственото злокачествено заболяване, за което е установено, че се причинява от вирус и че може да бъде предотвратено. Може да бъде и излекувано, ако се открие навреме. Кампанията се нарича "За теб и за тези, които обичаш". Името е много показателно, защото трябва повече да се грижим за себе си, за да можем да се грижим и за всички, които обичаме.

- Смятате ли, че обръщане на красива и успешна жена ви помага да увлечете повече съмишленици в кампанията срещу рака?

- Определено мисля, че популярните хора могат да помогнат за решаването на определени проблеми в обществото. Аз в това виждам смисъла на популярността - да се използва за някаква позитивна и



Детските усмивки поддържат душевния баланс на Мисис Глоуб 2004

Снимка архив на Румяна МАРИНОВА

социално значима кауза.

- Много млади момичета в преследване на идеала си за красота се подлагат на грастични диети, развиват анорексия. Какво бихте им казали? Постигнем ли е синхронът между красотата и доброто здраве?

- Мисля, че те са взаимно свързани. Ако не сме в добро здравословно състояние, това се отразява и на физическата ни форма. Дори на кожата, на начина, по който изглеждаме. Така че не само можем, ами доброто здраве е задължително,



Аз в това виждам смисъла на популярността - да се използва за някаква позитивна и социално значима кауза

за да изглеждаме добре. Просто няма как тялото ти да страда, да е болно, да не се храни пълноценно, да го измъчваш с всякакви диети и да изглежда добре. То може за момента да изглежда добре, но рано или късно се проявяват симптомите на недोхранване. Разви-

ват се заболявания - анорексия, булимия, които са много сериозни. Наистина младите момичета, опитвайки се да подражават, понякога попадат в капаните на страшни заболявания. Може би в някоя от следващите ни кампании ще акцентираме и на това.

- На какво наблягате, за да се поддържате в добра форма? Спорт, здравословно хранене...

- Аз мисля, че всичко е свързано. Винаги се опитвам храненето да е здравословно, което веднага изключва глугуването. Не мисля, че грастичните диети са начин за поддържане на добра форма. Опитвам се да изключвам газирани напитки, мазните и пържените храни. Правя това, което мисля, че всеки знае. Толкова много се говори навсякъде кое е вредно за здравето и кои храни са добри. Сигурна съм, че всеки средно интелигентен човек знае коя храна е добра за неговото здраве и коя не е. По-трудното е да се следват тези правила. Опитвам се да ги спазвам, само от сладкото не мога да се откажа, но то пък ми влияе положително на духа и на доброто настроение. Така че в крайна сметка не ми вреди.

А спортът е задължителен. Аз съм много запалена скиорка. Освен това редовно ходя на фитнес,

плувам през лятото. Спортна натура съм по принцип и физическата активност ме кара да се чувствам добре. От 4-5 години практикувам и йога. Това също ми дава една добра хармония, добро състояние на духа.

- Какво грубо разваля духа ви?

- Ами децата, които виждам всеки ден, колкото и да е натоварена работата ми. Сега съм в такъв период, имам доста ангажименти, но когато видя усмивките на децата, когато са доволни от това, което съм направила, това наистина много ме зарежда. Точно преди да гоидете за интервюто, имах едно дете, което беше толкова щуро и сладко... Беше много приятна емоция.

- Успявате ли да прекарвате гостатъчно време с гъщеричката си?

- Сега е малко болничка. Разбира се, че ми остава време. Събота и неделя сме по цял ден заедно, до миналата седмица карахме ски. Мисля, че не я лишавам от внимание. Тя вече е ученичка във втори клас. Повечето неща ги правим заедно, особено през почивните дни.

През лятото прекарваме много време на морето. Почти цялата ваканция тя е на морето при баба си, а аз пътувам през почивните дни при тях.

И списание Elle се включи в похода срещу „кльошавата мода“



След като сложи на своята корица снимки на актриси без капчица грим и фотошоп намеса, списание Elle продължава да руши модните табута с пълна сила. Влиятелното фешън издание посвещава последния си брой на апетитните женски извивки, които вече почти не могат да се видят по страниците на специализираните медии за мода и лайфстайл.

За тази цел на корицата на френския Elle е избрана да се появи Тара Лин - един от най-

известните закръглени модели в света. Тя и още три от т.нар. plus-size модели се изваждат на цели 32 страници в специално приложение на Elle, което се занимава с модата за по-плътните жени.

Само преди месец на интернет страница на италианския Vogue също бе открита подобна секция за жени с извивки, където всекидневно се обсъждат модните тенденции и новости в големите размери.



Повече няма да Ви каже „зеле“ пред обектива

Немски изследователи създадоха нов фотоапарат, умеещ да "развеселява" и най-тъжните хора. Тайната се крие в хитър механизъм, рисуващ засмени лица. Чудото на техниката се нарича Artificial Smile, което се превежда като "изкуствена усмивка" и вече се приема за сериозен обрат във фотографията, защото може да променя външния вид на човека.

Принципът на работа на изобретението не е сложен. Фотоапаратът снима човека, а след това се обръща за помощ към собствената си база данни, в която са вкарани усмивки на всички съществуващи типове лица. След това подбира снимката, подходяща именно

за конкретния обект, и напаса гдето изображения едно към друго.

За разлика от обикновените фотоапарати, имащи функцията автоматичен ретуш, Artificial Smile променя контекста на снимката. Изобретението още е в процес на разработка, затова не е известно кога ще се появи на пазара и каква ще бъде цената му.

Създателите на фотоапарата съобщиха, че корпусът му ще бъде направен от полиран метал, което ще привлече още повече почитателите на последните модни тенденции. Но най-важното е, че хората, които се стесняват да се усмихват пред обектива, ще се разгледат завинаги с този проблем.

Технология ще цензурира филмите

Британската компания Clearplay International създаде технология, която позволява да се предпазят децата от негативното влияние на видеопродукциите. В DVD плъриите от най-ново поколение ще бъде монтиран специален филтър, който ще изрязва компрометиращите кадри по време на излъчването им. Технологията Clearplay International може да коригира филма по седем основни направления: насилие, кръв, разголяни хора, секс, ругатни, богохулство, непристойно поведение.

Възрастните ще могат да задават тези параметри в съответствие със

собствените си представи за допустимо присъствие на тези сцени във филмите. Така един или друг хит на киноиндустрията може да се пригоди към интересите на цялото семейство.

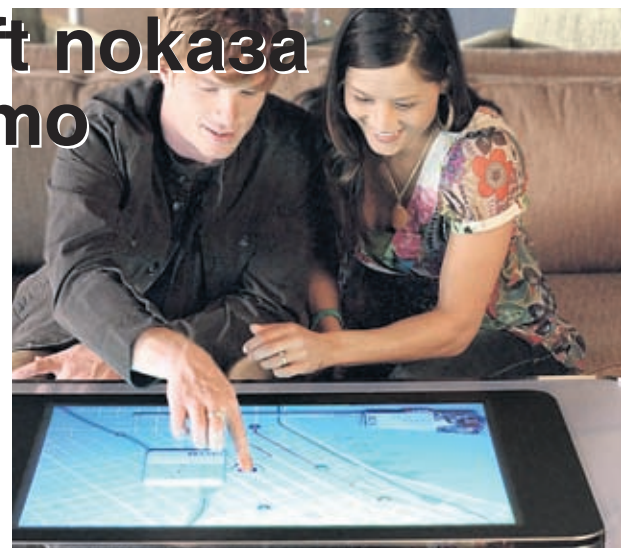
Както показват изследванията, повечето родители са обезпокоени от съдържанието на филмите, но не искат сами да се изявяват в ролята на цензур, за да не провокират конфликти с децата си. Затова и създателите на новата технология се надяват, че с тяхна помощ ще бъдат прекратени изтощителните спорове между поколенията.

Microsoft показва бъдещето

Корпорацията Microsoft проведе поредната си изложба TechFest, на която присъстваха инженери и учени от всички изследователски лаборатории на компанията. И този път бяха представени технологиите на бъдещето, които биха могли след време да станат основа за нови продукти на Microsoft.

Тази година специалните експонати показаха седемнадесет проекта, което не е никак много, като се има предвид, че през 2009 г. те бяха четиридесет. Това едва ли говори за криза в идеите. Просто не всичко, което се случва между стените на лабораториите, може да бъде показано.

На TechFest беше демонстрирана система за управление на компютрите, разпознаваща свиването на човешките мускули (Natural User Interfaces with Physiological Sensing). Един от автори-



те на изобретението игра на Guitar Hero, джигейки пръстите си по въображаема китара.

Друг експонат на изложбата беше Mobile Surface. Той позволява да се управляват мобилни устройства с помощта на жестове. За това са необходими специална камера, проектор и равна бяла повърхност. Засега това е доста безполезно изобретение, но на него ще се усъвършенстват технологиите за разпоз-

наване на движенията на ръцете, както и на други предмети в ползването на камерата.

Но най-интересният проект безусловно беше The Translating! Telephone. Системата може да разшифрова и превежда телефонни разговори в реално време. На демонстрацията единият от събеседниците говореше на немски, другият - на английски, но това не им попречи прекрасно да се разбират.

ВСЯКА СРЯДА

БЕЗПЛАТНА ОБЯВА ДО 10 ДУМИ

Текст на обявата:

Име:

Адрес:

Всяка сряда

Абонамент за 1 месец отдо

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

Вносителя
„NOVA VITAL“ ООД
бул. „Янко Сакъзов“ №76 ет. I
0889 109 049
e-mail: novavital@abv.bg

Метални блиндираны врати. Козирки и навеси от поликарбонат. Николай Лазаров, София, ж.к. "Сува река" 100, 0878787439

Уред на НАСА-САЩ, сребърна вода, 69 лв., пазар Борово, павилион 12, тел. 02/855 2635; 0887255692

Откажи пушенето завинаги с електронна цигара, 39 лв., пазар Борово, павилион 12, 02/855 2635; 0887255692

Енергоспестител до 30%, 38 лв., гаранция 2 г., пазар "Борово", павилион 12, 02/855 2635; 0887255692

Приложение на светлинната терапия за лечение на болки,

рани, в ревматологията, неврологията и др., Варна, 0887579555

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

Пробиотични сапуни - ежедневна зимна грижа за увредена кожа, Мария Митова, бул. "Мария Луиза" 52, София

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

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

Продавам 1 гка черешова градина с производство за пазар. Вакарел, край магистралата, Никола Цонев, 0889 475414

Исторически календар

2 април 1821 г. - В Котел се ражда Георги Раковски, славен потомък на два именити рода - на Раковалиите по баща си Стойко и на Мармарците по майка си Руса. Неговото име изпълва една епоха - от хайдутство до организирана революционна борба. Той е революционер, писател, публицист, историк и етнограф.

3 април 972 г. - Византийският император Цимисхий превзема Преслав, втората столица на Първото българско царство, пленява цар Борис II, син на цар Петър и внук на Симеон Велики, като присъединява източната част на българското царство към Византия. Българската църква не е унищожена. Териториално царството е намалено и остава в западните предели на държавата. Там цар Самуил цели 40 години защитава свободата и независимостта на България.

3 април 1860 г. - По време на тържествената Великденска литургия в българската църква в Цариград митрополит Иларион Макариополски за пръв път не споменава името на гръцкия Вселенски патриарх, като по този начин той отхвърля властта на Цариградската патриаршия. Този ден в българската история се превръща в Българския Великден.

4 април 1867 г. - В Стара Загора е роден Андрей Тошев, 26-ият български министър-председател, умрял на 10 октомври 1944 г.

4 април 1919 г. - В Стара Загора, в семейство на лекар и лекарка, се ражда Веселин Ханчев, бележит български поет, умрял на 4 ноември 1966 г. Като поет той се налага със стихотворения от

книгата си "Стихове в паласките" и с редица други, породени от отвлечение към култа на личността.

5 април 1835 г. - Обесен е Велчо Атанасов-Джамджията, предводител на Велчовата завера, роден във Велико Търново през 1778 г.

5 април 1857 г. - В град Верона е роден българският княз Александър I Батенберг, умрял на 17 ноември 1893.

5 април 1919 г. - Умира г-р Кръстьев, основател на българската литературна критика. Той е професор по философия и естетика в университета. Автор на проникновени етюди и критики, на литературни и философски студии, на изследвания за Христо Ботев, Пенчо Славейков, Петко Тодоров, Пею Яворов и Алеко Константинов. Роден е в Пирот на 31 май 1866 г. Най-трайното и сериозно дело на г-р Кръстьев е издаваното от него списание "Мисъл".

6 април 1841 г. - В село Каменица, североизточно от Ниш, избухва Нишкото въстание. То обхваща земите в Северозападна България. Поради лошата организация на въстаническите отряди въстанието претърпява поражение. Над 240 села са ограбени и опожарени, няколко хиляди души - избити и изчезнали, а други - откарани в робство в Цариград.

6 април 885 г. - Умира във Велеград, Моравия, свети Методи.

6 април 1876 г. - В село Либяхово, Неврокопско, е роден големият български актьор Кръстьев Сарафов, умрял на 27 август 1952 г.

7 април 1909 г. - Сърбия и Черна гора признават независимостта на България.

МИХАИЛ МИЦЕВ

ОТВЕШО: Албинос. Лебанов (Иван). Беладона. Акан. Тур. "Га". Авас. Лом. Мирот. Еретици. Биберон. Си. ИЗОТ. Несесери. Ин. ТА. Раси. Енеф (Тодор). Зиг. ОКИ. Крак. "Ването". Еритак. Нот. Атанас Атанасов. Ерук. Шамо. Орус. АРО. Аме (Пиер). Авар (Ишван). По. Имоти. Статор. Анапа. "Ама". Езици. Ото (Миранда). "Ако". Анина. "Ам". КОКОЛИНО. Орт. Отакар. Лигол. Оми. "Иае ли?". Олна. Ефес. Номератор.

Печат: Печатница „Дружба“
Вестникът се
разпространява безплатно.

Ford Focus - отново на фокус

Виктор СИМЕОНОВ

Новият Форд Фокус си заслужава най-вече заради удобните предни седалки, забавните си функции и иновативната система MyKey, която дава спокойствие на всеки родител, отстъпващ автомобила на своето дете, позволяваща да бъдат зададени лимити на развиваната скорост и разхода на гориво.

Въпреки конкуренцията в класа си Форд Фокус все още изпъква заради



популярната си информационно-развлекателна система Sync и иновативните си системи за сигурност. Моделът предлага икономичност по отношение на разхода на гориво и интериор, който е доста добре при-

еман сред потребителите. Слабите места на автомобила са пространството на багажника, както и на задните седалки. А и няма да впечатли особено любителите на спортното шофиране. Но в същото време



е една отлична семейна кола.

Подобренията на Форд Фокус за 2010 са предимно по отношение на сигур-

ността. Нова антилок спирачна система за четирите колела, системи за контрол на стабилността и против поднасяне са включени в базовите модели на всички модификации. Нова за модела е и системата MyKey, която дава възможност на родителите да задават лимити на работата на автомобила - като максимална развивана скорост до 130 км/ч например. Други подобрения са направени и в навигационната система Sync, като отварянето на автомобила без ключ и централното заключване са вече стандарт за повечето модификации. Форд Фокус се предлага във вариант седан и купе. Купето е в разновидност SE и SES, докато седанът - в S, SE, SES и SEL.

Динамични качества

Новият Форд Фокус не предлага кой знае какви предимства при преход в пресечена местност или спортно шофиране. Но добрият разход на гориво и добрите системи на окачването го правят доста добър в класа си.

Автомобилът е снабден само с един вариант на двигателя - двулитров четирицилиндров с мощност 143 конски сили. Загвижда се по стандарт с петскоростна кутия, но е възможно като екстра да се снабдите с автоматична с четири скорости.

Посоченият за силна страна на автомобила разход на гориво е 9.8 литра/100 км в градски условия и 6.7 литра/100 км - извън града. Стабилността в завои и поведението на пътя на Форд Фокус също са доста добри.

Дизайнът

Екстериорът на автомобила не изпъква с много нови детайли и дизайнерите не са се старали допълнително да впечатлят клиентите с екстравагантен външен вид. Всички достойнства на дизайнерската мисъл

са приложени в интериора: купето е с отлични функционални качества и предлага много удобства. Информационно-навигационната система е лесна за манипулиране, като добавените гласови команди към нея са допълнително улеснение. Някои от възможностите, които предлага, са трафик информация в реално време, както и възможност за свързване с мобилния телефон, позволяваща да четете текстовите си съобщения или да отваряте адресната си книга само с гласови команди. Предните седалки са удобни и с достатъчно пространство за краката. Задните са подходящи за 2-ма възрастни и 1 дете, като пространството за краката е по-малко в сравнение с това отпред.

И двете модификации на модела - седан и купе - имат възможност за сваляне на облегалките на задните седалки напред, с което обемът на багажника се увеличава.

Сигурност

Иновативната система MyKey е включена в стандартното оборудване на всички разновидности. Някои от системите за сигурност, които предлага, са ограничение на максималната скорост до 130 км/ч, блокиране на аудиосистемата, ако предпазните колани не са сложени при движение, както и непрестанен звънящ звук при скорост над 75 км/ч.

Сигурността на автомобила е добра, като показателите на краш тестовете са по-добри при седан версията. Всички модификации на Форд Фокус са стандартно оборудване за сигурност, включващо шест въздушни възглавници, електронен контрол на стабилността и система против блокиране на спирачките.

Време е да разцъфнете с

Bloom

Водна лилия

ЕЛЕМЕНТИ

Стил и ценност в изящна форма.

Нова колекция от ПАМП, Швейцария

Колекцията "BLOOMS" в България се предлага само в офисите на Първа инвестиционна банка.

1/5 тройунция сребро с проба 999
1/5 тройунция злато с проба 999,9

Всяко кюлче-медальон е в комплект с луксозна кутийка, торбичка от органза и верижка за окачване от сурова коприна.

Fibank
Първа инвестиционна банка

Телефони за информация: 0800 11 011 и „Злато и нумизматика“ 8171 570 и 800 27 12

