




Безплатен абонамент



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



Брой 17 (117),
27 април -
3 май
2010 г.
(зод. IV)

Живот и Здраве

Национален седмичник за здраве, здравна политика и антиейджинг



Снимка Рада ПЕТКОВА

Достатъчно ли е да четем етикетите ► 8-9

Пролет

Цветя за настроение, здраве и още нещо

Съзателят на термина "флоротерапия" - д-р Едуард Бах, е смятал, че цветята, подобно на батериите, трупат енергия в себе си. В тази проста истина може да се убеди всеки, когото отглежда в дома си някое прекрасно цветно растение. Именно чрез цветята цялата красота на природата нахлува в нашето мрачно ежедневие и го прави с една идея по-хармонично.

В миналото лалетата, розите, теменужките и т.н. безотказно са изпълнявали основното си предназначение - да

печелят сърцата и на най-опърничащите девойки. Някои цветя пък са били използвани доста успешно в народната медицина за лечението на заболявания като малокръвие, авитаминоза, проблеми с бъбреците и т.н.

В наши дни с настъпването на пролетта навсякъде могат да се видят типичните за този сезон пъстри цветя. Може би малко хора знаят, че всяко едно от тях носи специфично послание и има своя собствена прелюбопитна легенда.

Още по темата четете на стр. 11

Добрата новина

Започва Национална информационна кампания за профилактика на сексуално предавани инфекции U CHOOSE.

Реформата

Приоритетите на проф. д-р Анна-Мария Борисова

на стр. 6

Вулкан



стр. 3

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

Плодовете невинаги са полезни

Ханвайки прекалено много плодове, хората рискуват да натрупат наднормено тегло, предупреждават учените. Оказва се, че такава диета е директен път към затлъстяването и е опасна за пациенти с диабет или с високо ниво на холестерол. Причината е, че плодовете, особено такива като банани, авокадо, грозде, гини и пъпеш, съдържат фруктоза, която

не предизвиква чувство на ситост, за разлика от белтъчините или въглехидратите, и това води до трупане на калории. Освен това се вдига глюкозата в кръвта, което е вредно при диабет, и се повишава нивото на триглицеридите. Това пък е опасно за сърцето и кръвоносните съдове.

Алерголозите съветват да не се прекалява с

плодове, които не растат в твоя климатичен пояс. Напълно възможно е организмът ти да не може да ги преработва. Специалистите все пак не препоръчват да се откажем от плодовете. Но хората, които са предразположени към диабет, затлъстяване или сърдечно-съдови заболявания, трябва да превърнат формулата "5 плода на ден" в "1 плод и 4 зеленчука на ден".

Зеленият чай съхранява зъбите



Чаша зелен чай на ден може да ви спести визитата при стоматолога. Изследователите смятат, че напитката съхранява зъбите, но само ако не добавяме захар. Резултати от японско изследване показали, че минимум една чаша зелен чай на ден помага да запазите зъбите си независимо от възрастта. Причината е в антимикробните молекули катехини, които се съдържат в зеления чай и по-малко в китайския оолонг. Както е известно, захарта обаче оказва негативно действие. Учените провели изследване с участието на повече от 25 000 мъже и жени на възраст от 40 до 64 години. Така било установено, че при мъжете, изпиващи минимум по една чаша зелен чай на ден, вероятността да останат с по-малко от 20 зъба е с 19% по-ниска в сравнение с хората, които избягват ободряващата напитка. При жените процентът е 13.



Изпълнителният директор на "Девин" АД Цветан Лъжански стана първият победител в конкурса "Бизнес личност на годината". Успех, устойчивост, корпоративна социална отговорност и лични качества на кандидатите са основни критерии за оценката в това състезание, обявиха от името на журито Силва Зурлева - Нова телевизия, и Галия Прокопиева - В. "Капитал"

Кърмата убива ракови клетки



Изследователи от два университета в Швеция доказали, че вещество, съдържащо се в майчиното мляко, може да унищожава раковите клетки. Веществото, известно като hamlet, е открито в кърмата още преди няколко години, но чак сега е тествано върху хора. Пациенти с рак на пикочния мехур, които били лекувани с hamlet, изхвърляли раковите клетки от организма си заедно с урината след всеки лечебен сеанс. Това дава надежда на учените да смятат, че в бъдеще може да създадат лекарство от майчино мляко с аналогични свойства. Лабораторните изследвания показали, че hamlet може да убива 40 разновидности на рака. Предстоят тестове за влиянието на веществото върху рак на кожата, на лигавиците и на мозъка.

В САЩ повеждоха битка срещу солта

Американското Управление за контрол на продуктите и лекарствените препарати се зае да регулира количеството на солта в хранителните продукти. Целта е да се помогне на населението да намали употребата на натрий, който води до повишено кръвно налягане, влошава работата на бъбреците и може да предизвика инсулт. Специалистите твърдят, че голяма част от солта американците употребяват в ресторантите и заведенията за обществено хранене. Призивите за необходимостта от намаляването на натрий не дадоха резултати. Затова представителите на управлението повдигнаха въпроса за въвеждането на ограничения при употребата на сол в хранителните



продукти. Само в САЩ за лечението на заболявания, свързани с повишеното кръвно налягане, системата на здравеопазването отделила около 73 милиарда долара годишно.

Броенето на пари укрепва имунитета

Учени от американския щат Минесота установили, че броенето на пари укрепва увереността на човека в себе си и повдига настроението. По време на изследване специалистите открили още, че допирът с финикийските знаци активизира имунната защита на организма. При това няма особено значение дали става въпрос за банкноти или монети. По време на експеримент една група броила пачки от по 100-доларови банкноти, а другата - обикновена нарязана хартия. Тези, които броили пари-

те, се почувствали по-уверени, завладяли ги оптимизъм и се повдигнало настроението им.

Засега учените не могат да обяснят феномена. Някои от тях предполагат, че той се дължи на факта, че допирът с банкнотите повишава чувството за собствена значимост и укрепва вярата в собствените възможности на човека.

Новините от последния час
в www.health.bg

Алергология

ROLETRA

Loratadine tabl. 10 mg x 10

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

Облекчава:

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

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

А-100/15.04.2010

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

Вулканът с онова име

Венецът на природата замря под тонове пепел и лава

Светлана ЛЮБЕНОВА

Исландският вулкан ста-на едно от малкото събития, за които хората не можаха да обвинят нито Вашингтон, нито Москва, нито Тора Бора. Безсловесната материя от лава и пепел недвусмислено показва, че природата сериозно се кани да вдигне наема заради лошо стопанисване на имота, наречен Земя. Сигурно това беше причината изригналият от утробата ѝ гняв да се насочи не към мизерстващи поселения, забравени в килера на географската карта, а да удари самочувствието и достойнството на Стария континент. Небето почерня и докара до безпомощност и вцепенение цяло съсловие от хомо сапиенса, чийто отличителен белег е наличието на самолетен билет в джоба. Притежаването на тази бумага автоматично те дистанцира и издига над плебеите, щикащи между кирпичените колиби. И от ходеща на два крака маймуна те превръща в пасажер.

Финансистите мигновено са заеха да изчисляват загубите, вярващите се затресиха от ужас пред Божието предупреждение, атеистите се отпадоха на размишления за непредсказуемата природна стихия, а вулканолозите потриха доволно ръце пред невероятния шанс да докажат, че напразно са търкали университетските банки.



Въпреки техническия прогрес на човечеството хората винаги ще бъдат безсилни срещу гнева на природата

Всички обаче еднородно отчетоха, че хората са безсилни да предизвикат подобно вулканично събитие, да се защитят от него, а и да го прекратят. Вярно, че един наш телевизионен водещ предложи Ейяфятлайокутл да бъде загасен с вода от океана. Но с това само демонстрира как неочаквано може да изригва човешката глупост.

По-сериозно звучи идеята на исландски учени кратерът да бъде бетониран, но скептиците твърдят, че подобно занимание е толкова грандиозно, колкото да нака-

раш сибирските реки да текат на юг.

Така че засега човечеството ще трябва да се примири с огнедишашото исландско присъствие.

Освен че събуди тревога у астматиците, вулканът изправи пред финансов колапс авиокомпаниите. Прикова към летищата и обърка плановете на милиони мераклии да видят Земята от високо. Полският президент Лех Качински беше изпратен в откъсването без подобавашо височайше мнозин-

*Исландското чудо
съвсем недвусмислено
показва кой командва
парада*

ство. Групата "Металика" за първи път от 20 години тръгна на турне с автобус, световният спортен календар беше сериозно коригиран. Президентът на Грузия Михаил Саакашвили заседна в Щатите, германският канцлер Ангела Меркел кацна в Лисабон вместо в Берлин, а московчани не можаха да чуят Пласидо Доминго. Сега всички бизнесмени са хванали калемите и попълват в счетоводните документи графата "загуби".

Но както казва народът, всяко зло за добро. В облака от пепел екологите откриха поло-

жителни последици за природата и спирачка срещу глобалното затопляне. Сухопътните превозвачи и собствениците на кораби видяха не размахан Божия пръст, а протегната шепа с финикийски знаци.

Американците пък, известни с нестандартния си поглед към събитията, изчислиха, че само 0,005% от населението на Земята могат правилно да произнесат името на исландския вулкан. Явно задокеанските лингвисти яко са били ударени от кризата, та се хванаха за сламка, изчислявайки, че с Ейяфятлайокутл ще се справят не повече от 320 000 души.

В крайна сметка, противно на природата си, вулканът охладя амбициите и ентусиазма на хората да се наричат ве-

нец на природата и те нито искаха да видят какво оставят зад себе си, нито какво ще се случи в бъдеще. Исландското чудо съвсем недвусмислено показва кой командва парадата.

Предупреждението свише очевидно ще отиде в трета глуха, защото не вдигаме поглед от сметките и не спираме да си скубем косите, слагайки знак минус пред милиони и милиарди. Дори не виждаме, че друг вулкан, само на 20 km от Ейяфятлайокутл, може направо да ни вземе скалпа. Слава богу, името му е доста по-лесно произносимо - Катла. Сега пък към общия вопъл ще се присъединят и американските лингвисти, които отново ще останат без работа. Абе, не може да се угоди на човешкия род и това си е.



Изригването на вулкана обърка сметките на стотици хиляди пътници по цял свят

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

Хепатит

Как да предпазим
гецата ▶

Жажга

Поддържайте нормално
ниво на хидратация ▶

Менюто може да укроти лошия холестерол

В брой 14 на вестник "Живот и Здраве" ви информирахме за пораженията, които може да нанесе на здравето ни повишеният лош холестерол в кръвта, както и за необходимите изследвания за установяване на неговото ниво. Днес ви предлагаме принципите на хранителната диета, която би помогнала стойностите на холестерола ви да се задържат в безопасните за организма ви граници.



Разнообразната, но здравословна храна е ключът към справянето с лошия холестерол Снимка Рада ПЕТКОВА

Продукти	Препоръчват се	Не се препоръчват
Мазнини	Максимално да се намали приемът на всякакви мазнини. Ограничена употреба на слънчогледово, царевично, соево олио и зехтин	Масло, животински мазнини, сланина, палмово и кокосово масло, твърди маргарини
Месо, яйца	Нетлъсти пилета без кожа, пуйка, телешко, заешко, дивеч. Яйчен белтък. Яйца 1-2 на седмица	Тлъсто месо, колбаси, кренвирши, пастети, патица, гъска, субпродукти, яйчен жълтък
Риба	Всички видове риба, особено морска, не по-малко от 2-3 пъти седмично. Мазни риби: треска, камбала, херинга, сардина, риба тон, съомга, пъстърва, стриди	Хайвер. Пържена риба, скариди, калмари
Млечни продукти	Обезмаслени или с 0,5% масленост млека, извара, сирене с 20% масленост	Пълномаслено или кондензирано мляко, сметана, мазна извара, сирена с повече от 30% масленост, сладолед, крема сирене
Плодове, зеленчуци	Всички пресни и замразени зеленчуци, царевича, бобови култури, варени и печени картофи. Пресни и сушени плодове, несладки консервирани, гръцки орехи, бадеми	Пържени картофи или приготвени с животинска мазнина, чипс. Ограничено плодове в сироп, захаросани. Фъстъци, шам-фъстък, лешници
Тестени и зърнени храни	Хляб от пълнозърнесто брашно, овесена каша, неполиран ориз, макаронени изделия	Кифли и сладкарски изделия, приготвени с неперпоръчителни мазнини
Супи	Зеленчукови	Крем-супи с месни бульони, готови сухи супи
Напитки	Чай, слабо кафе, минерална вода, плодови сокове без захар, безалкохолни негазирани напитки	Кафе със сметана, какао, алкохолни напитки
Подправки	Билки, горчица, пипер, оцет	Майонеза или други мазни сосове. Ограничено: нискокалорична майонеза, соев сос

Няколко съвета за приготвяне на храната:

Преди готвене изрязвайте мазнините от месото и изхвърляйте кожата на пилето. Охлаждайте месния бульон и махайте мазнините от горния слой. Печете месото върху решетка, за да изтичат мазнините. Избягвайте пържените продукти, ориентирайте се към варене, приготвяне на пара или микровълнова фурна. Заменяйте цялото яйце с белтъка и две лъжички растително олио. Вместо с майонеза подправяйте салатите с лимонов сок. (ЖЗ)

Свободен прием

Доц. д-р Борислав Герасимов, гм

Доц. Герасимов е началник на Неврологичната клиника към УМБАЛ "Св. Анна", София. Видният невролог има подчертана насоченост към съвременното лечение и успешната профилактика на мозъчните инсулти, успешното лечение на болките в кръста и във врата, причинени от дискогенни радикулити, множествената склероза, лицевата парализа, различните видове мозъчни травми и последиците от тях, различните видове главоболие, световъртеж и други. Той е специализирал многократно в САЩ, Великобритания, Канада, Франция, Белгия, Германия, Австрия, Унгария, Дания и други университетски центрове. Доц. Герасимов е единственият българин - член на Американската академия по неврология. Национален експерт по невротравми към Европейската федерация по неврология, национален консултант по спешна неврология към МЗ и Спешна медицинска помощ. Председател на новоучредената Фондация "Мозъчни инсулти - нови хоризонти".

Граждани от цялата страна и от чужбина могат да се запишат без направление за консултация или преглед при доц. д-р Борислав Герасимов на телефон 02/ 9759 170 или на мобилния: 0888 565 688. Той преглежда всеки делничен ден от 8,00 до 12,00 ч. в Неврологичната клиника в "Св. Анна" - София (бившата Окръжна болница).

www.health.bg

Сърце



Американски учени твърдят, че захарта повишава риска не само от наднормено тегло, но и от сърдечни заболявания. Хората, които консумират повече захар, са и в по-голяма опасност от проблеми със сърцето, като високи нива на триглицеридите и намален добър холестерол. Учените поясняват, че не става въпрос само за захарта в кафето или чая, но и за "скритата" захар в храните.

Консултации



Безплатни консултации на пациенти с хронична обструктивна белодробна болест (ХОББ) и бронхиална астма ще се провеждат в "Пирогов" на 11 и 18 май. Специалистите ще преглеждат от 12,00 до 16,00 ч. в 125-и алергологичен кабинет на Спешното приемно-консултативно отделение. Консултациите включват и функционална диагностика на дишането. Тел. за записване: 02/9154 432.

Остеопороза



Растението агаве, от което се произвежда текилата, съдържа важна субстанция, която може да помогне за предотвратяването на остеопороза и редица други заболявания. Мексикански учени са установили, че е възможно приемът на агаве да помогне за избягване на декалцификацията в организма, а също така и да стимулира производството на хормона GLP-1, който регулира инсулина.

Botanic

Omni Oil®

Студено пресовано
ленено масло

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 Vegetarian Capsules

www.botanic.cc

дистрибутор
БРАНДЕКС
02/821 15 00

Хепатитът обича мръсните ръце

Единствената сигурна защита при децата е ваксинирането

Има ли нещо по-вълнуващо за родителите от първите стъпки на вече порасналото бебе? То събира смелост, пристъпва и от този момент нататък нищо не може да го спре. Исква всичко да види, да пипне, да вкуси... А предупреждението "Не пипай! Мръсно е!" невинаги върши работа.

Всяка стъпка от израстването на детето е свързана с радостни вълнения. За съжаление и с риск от зарази.

България е сред страните с висок риск от заразяване с хепатит, като най-разпространен е вирусният хепатит А. Статистическите данни в национален и в световен мащаб показват, че най-застрашени от това заболяване са децата.

Една от причините за разпространението на хепатит А е изключителната устойчивост на вируса в околната среда. При стайна температура той оцелява повече от месец. При температура 100 градуса издържа 30 минути, затова не всяка термична обработка на храната е гаранция срещу заразяване. Във вода и върху предмети вирусът запазва жизнеспособността си от няколко седмици до няколко месеца.

От друга страна, нередовното измиване на ръцете, замърсената храна и вода носят сериозен риск от заразяване.

Децата често се заразяват при ползване на общи шишета или прибори за хранене, гърнета, играчки. Също и при опитване на чужда храна.

Най-малките може да се инфектират с вируса,

като облизват различни предмети.

При игри на открито също има вероятност от заразяване. Това важи и за любимите лудории със снежни топки и снежни човеци, особено ако детето погълне сняг.

Въпреки че малките деца са склонни да пипат навсякъде, най-опасна е не ранната възраст, а периодът между 5 и 9 години.

В училище децата играят със съучениците си, спортуват, после често пият вода от общо шише. Междучасието по

Инкубационният период на хепатит А е от 2 до 6 седмици и точно тогава болният е най-заразен за околните

принцип никога не стига и се втурват направо в класната стая, без да си измият ръцете. Отивайки в училищния стол, също може да пропуснат хигиенната процедура. Когато се отбият в тоалетната, невинаги разполагат с топла вода и сапун.

Често при децата до 5-годишна възраст заболяването от хепатит А преминава леко и дори без симптоми. В 70-80% от случаите липсва най-характерният признак - пожълтяването. Тъй като симптомите, които се наблюдават - гадене, повръщане, отпадналост, кашлица, хрема, температура (до 38 градуса), наподобяват грип или стомашен вирус, може да бъде поставена погрешна диагноза. Възможно е детето да има главоболие, стомашно разстройство, болки в мускулите, както и в дясното подребрие. При ня-



България е сред страните, в които рискът от заразяване с хепатит е доста висок
Снимка Рада ПЕТКОВА

кои деца сънят е неспокоен. Урината може да потъмнее до цвят на бира.

Тези симптоми обикновено продължават между 3 и 5 дни.

При подрастващите хепатитът протича много по-тежко, отколкото при малките деца, и може да има значително по-неприятни последици.

Инкубационният период на хепатит А е от 2 до 6 седмици и точно тогава болният е най-заразен за околните.

Единствената сигурна защита за детето и за семейството като цяло е ваксинирането. У нас родените след 1992 г. са ваксинирани срещу хепатит В веднага след раждането. За тях е препоръчително да се ваксинират допълнително срещу хепатит А. Ваксината срещу хепатит А Havrix 720 е подходяща за деца от 1 до 18 години включително. (ЖЗ)

Приключи денталният конкурс „Усмивка на годината“

Станаха ясни имената на победителите в отделните категории на денталния конкурс "Усмивка на годината".

Това са г-р Пресиян Кръстев и г-р Светослава Стефанова от Варна и зъботехническа лаборатория ДАК-ДЕНТ (категория "Имплантологичен случай"), г-р Антон Самодумов от Пловдив (категория "Композитни възстановявания"), г-р Теодор Христов от София и зъботехническа лаборатория "Арт Дентал - Красимир Дочев" (категория

"Керамични възстановявания"), г-р Надежда Куюмджиева от София (категория "Ортодонтиски случай").

В категория "Комплексно естетично възстановяване" беше връчена специална награда за сложност и отлична работа на екипа от специалисти г-р Иван Горялов, г-р Николай Папанов, г-р Ангел Георгиев, проф. г-р Георги Анастасов, доц. г-р Юрий Анастасов от Пловдив и зъботехническа лаборатория "Дент - Омега".

N-Ti-Tuss

7 биаки с чуден вкус от сиропа ЕнТиТус

Уникална комбинация
При суха и влажна кашлица
При възпаление и болки в гърлото

www.ecopharm.bg

Екофарм

Аюрведична серия

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

Ще бързаме разумно бавно

Новият министър на здравеопазването проф. д-р Анна-Мария Борисова си даде три месеца за подготовка

Галина СПАСОВА

Работя, работи се, обсъжда се, ще бъде предложено най-доброто решение - това бе основният патос в първата среща на новозбрания министър на здравеопазването с журналистите. Преобладаващото бъдеще време е нормално за всеки старт. Проблемът е, че времето за действия в здравеопазването тече по-бързо, отколкото във всяка друга сфера, нетърпението за видима реформа и резултати от нея е огромно, време за нови стартове просто няма.

"Безумно закъснели сме, но ще бързаме разумно бавно", отсече проф. Борисова. И си даде три месеца за подготовка и изграждане на визия. Краткосрочните три приоритета на новия министър са знак за сериозни намерения във вече обявената от правителството посока на радикални реформи:

- събиране на информация за моментното състояние на лечебните заведения;
- уточняване на статуса на медицинските стандарти в отделните специалности и нива;
- изготвяне на национална здравна карта в срок до 3 месеца.

Диагнозата на проф. Борисова за състоянието в здравеопазването е еднозначна - "липса на съдържание". Голямото ѝ притеснение е прекият резултат от липсата -



Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

граматичната ситуация с всекидневно напускащите страната лекари, както и фактът, че ако се спазват стандартите за броя на сестрите, болниците просто трябва да се затворят.

Прекомерният брой болници и главоломно нарасналите хоспитализации са сред основните проблеми пред здравната реформа, от тях обаче

тръгва най-често и съпротивата - понякога от неразбиране, най-често спекулативно с политикански привкус. Затова с риск силно да подгизне журналистите проф. Борисова им предложи следното заглавие: "Нито една болница няма да бъде затворена, нито един лекар или медицинска сестра няма да останат на улицата."

По буреносния и все

още висящ въпрос за забавените плащания към болниците проф. Борисова с многозначителен тон каза - дължат се на ниската събираемост, но и на "нещо друго", което засега не назовава.

Първият подпис на проф. Борисова като министър е сложен за решаване на възникналия проблем с бебешките ваксини, с втория е прекратила всички обществени поръчки за апаратура до обявяването на инвестиционния план, който пък ще произлезе от наци-

Диагнозата на проф. Борисова за състоянието в здравеопазването е еднозначна - „липса на съдържание“

оналната здравна карта.

Новият министър не се замисли и за миг, преди да каже смело "категорично не" на облекчения режим за пушене на обществени места и да се обяви за модела в културния свят: който иска да пуши -

на тротора. Дискусията по въпроса е повече от актуална, затова позицията на здравния министър в момента е силен коз. Всъщност в спора кое е по-важно - здравето или печалбата, един лекар не би трябвало да каже друго.

Проф. Борисова си има мечта - лекарите да се чувстват морално удовлетворени от работата си. Като специално направи разлика между "доволни" и "удовлетворени", тя обяви: таван за заплащането няма да има, конкретните параметри на лекарския и сестринския труд и в отделните нива на здравната система ще бъдат базата, върху която ще се изчисляват и възнагражденията.

Що се отнася до бъдещето на здравното осигуряване и демонополизацията на НЗОК, проф. Борисова подчерта: ще има няколко частни фонда, но това не е въпрос на момента, нито на много близкото бъдеще. Вероятно процесът ще започне не по-рано от средата на 2011 г. с решаващата дума на финансистите. "В ситуация на икономическа криза трябва да се придържаме към статуквото, с всичките му плюсове и минуси", каза министър Борисова.

Тъй като за широката публика допълнителното осигуряване е все още екзотика, но необходимостта от него (както се вижда и от позицията на новия министър) е безалтернативна, сега решаващо ще бъде поведението на здравните фондове - как и колко бързо ще успеят да разгърнат своите кампании и да наберат необходимия брой пациенти. Тогава гласът им ще тежи, когато се вземат важните решения.

Обновена е централната реанимация на „Пирогов“

Премиерът Бойко Борисов и новият здравен министър проф. Анна-Мария Борисова откриха обновената централна реанимация в "Пирогов".

Реконструкцията започва през 2006 г., като през 2009 г. е получено допълнително финансиране от здравното министерство. Целта е да

се приведе най-голямата и основна интензивна клиника в страната в съответствие със стандартите по интензивна медицина.

Извършен е основен ремонт на сградния фонд на реанимацията. Тя е снабдена с нова газова и електрическа

система, нова ВиК и климатична инсталация. Създадено е изцяло ново архитектурно разпределение с оформяне на три реанимационни зали с общо 15 новоразкрити реанимационни легла, изолационна зала, филтърни и сервизни помещения с обща площ 600 кв. м.

Проектът се финансира изцяло със средства от бюджета на Министерството на здравеопазването и е на стойност 5,7 млн. лв.

За ремонт и реконструкция са отделени 1,4 млн. лв., а за медицинско оборудване и апаратура - 4,3 млн. лв.

113 ГОДИНИ
НЕМСКО КАЧЕСТВО
И ТРАДИЦИЯ

Queisser PHARMA

Удължено освобождаване на активните съставки в продължение на 8-10 часа
Една ДЕПО таблетка дневно

Силата на две сърца

Допелхерц актив
Магнезий + Витамини С+Е

Важно за сърцето, нервната система и мускулите

30 таблетки дневно

ГРИЖА ЗА СЪРЦЕТО, НЕРВНАТА СИСТЕМА И МУСКУЛИТЕ

- При активен спорт и физическо натоварване
- При честа поява на мускулни крампи

Допелхерц актив
Имуноактив С+Цинк+Е ДЕПО

За имунитет и витаминизация клетъчна защита

30 таблетки

ЕФЕКТИВНО РЕШЕНИЕ ЗА РАБОТОСПОСОБНОСТ, ИМУНИТЕТ И АНТИОКСИДАНТНА ЗАЩИТА

Назаем от www.health.bg

8 чаши вода на ден?

Изпитвате ли постоянно уgrизение, че пиете малко вода? А какво означава "малко" и количеството универсална и постоянна величина, валидна за всички ли е?

Как да сме сигурни, че поемаме необходимото за организма си количество вода? Трябва ли да пием само когато изпитваме жажда (както се храним, когато сме гладни), или да се придържаме към сякаш узаконеното вече от години правило "8 чаши на ден"? Отговорът на тези въпроси не е еднозначен и зависи от поредица условия.



Не е нужно да се наливате насила с вода, ако не сте жадни

Снимка Рага ПЕТКОВА

Реално нуждата от течности се променя в зависимост от физическата активност, времето, околната среда и дори от приеманите лекарства.

Няма смисъл да се наливате с вода само за идеята и да ходите постоянно с шише в ръка. От това само ще се наложи да тичате до тоалетната на всеки 10 ми-

нута, а в най-лошия случай рискувате да получите животозастрашаващата хипонатриемия, или водна интоксикация.

Познаването на ситуациите, в които се увеличава нуждата от течности, ще ви помогне да поддържате нормално ниво на хидратация.

Прекаляването с течности

При нормални условия здравият организъм мо-

же да преработва големи количества вода, стига той да е запасен с достатъчно електролити и по-специално натрий. Но комбинацията от прекалено много вода и недостиг на натрий може да създаде проблеми.

Хората, които са застрашени от хипонатриемия, са:

- Спортистите, които при потенето губят големи количества натрий и за да се хид-

ратират, буквално се наливат с течности

- Хората с бъбречни заболявания.

- Възрастните над 65 години, които приемат различни лекарства, имат проблем с изхвърлянето на течности или страдат от недостиг на натрий

Макар и рядко, хипонатриемия може да се развие вследствие на грастична диета или прекомерни количества бира.

8-те чаши вода дневно?

Противно на популярната догма, досега няма категорични доказателства, че изпиването на 8 чаши вода дневно е здравословно. При някои обстоятелства това правило не гарантира напълно избягването на обезводняването.

Как да се предпазим от дехидратация?

Честото слабо обезводняване може да причини здравни проблеми като появата на парене в стомаха, запек, камъни в бъбреците, дори спиране на бъбречната дейност.

Силното обезводняване може да блокира организма и да доведе до шок.

Лека дехидратация се появява, когато от загубата на течности (обикновено при потене, повръщане или диария) телесното тегло намалява с 3 до 5%.

Ако вече сте загубили течност и спортувате или работите при висока температура, обезводняването е въпрос на часове.

За щастие дехидратацията не се развива без появата на силна жажда - затова, ако сте жадни, отпивайте често

по малко вода.

Не пиете големи количества наведнъж, особено ако ви се повръща или имате разстройство - това само ще влоши състоянието ви.

Кои са първите, предупредителните симптоми на дехидратацията?

- Пресъхнали уста и устни
- Трудно концентриране
- Умора
- Учестен пулс
- Главоболие
- Замайване

Ако имате 2 или повече от изброените симптоми, съветът е да не ги подценявате.

Следете колко течности изхвърляте

Понякога при обезводняване урината е тъмна или с остра миризма. Състоянието на урината обаче може да се повлияе и от приемането на някои лекарства, на мултивитаминови, както и на някои храни и напитки, като аспержите или бирата.

Затова следете винаги колко течности изхвърляте.

Отделянето на малко количество урина обикновено се свързва с дехидратацията.

Какво се прави при обезводняване?

Най-доброто е превенцията. Когато ви предстои спортуване или физическа работа, а времето е сухо и горещо, поемете течност предварително.

При появата на леко обезводняване отпивайте често, но по малко вода или натурален сок, докато не почувствате, че сте утолили жаждата си. За да възстановите изгубените минерали,

изяжте един банан или някакъв друг плод.

Не е задължително течностите да се приемат само чрез напитки.

Над 90% е съдържанието на вода в дините, ягодиите, доматиите, целината, спанака, краставиците и броколито.

Много висок процент вода съдържат също морковите, портокалите, ябълките, грахът, гроздето, пъпешите, картофите.

Следването на нормата за 8 чаши вода

дневно най-вероятно не крие опасности, но не бива да се забравя, че индивидуалната нужда от течности се променя според обстоятелствата. Поемайте течности в разумни количества, а при горещини, физическо натоварване или болест внимавайте да не се обезводните.

Отслабва ли се с пиене на вода?

И да, и не. Ако пиете вода преди и по време на ядене, ще се засицате по-лесно и това може да ви помогне да отслабнете. Също и ако вместо с подсладени безалкохолни напитки утолявате жаждата си с вода, която има нула калории. Но само увеличаването на приеманата вода, без намаляване на калориите, няма да стопи излишните килограми.

Нуждата от течности и възрастта

Хората над 65 години, които имат здравословни проблеми, трябва да се съветват с лекар за приеманата вода, защото както прекаляването с течности, така и недостигът им могат да бъдат опасни за тях.

Червеното вино предпазва и от инсулт



Оказва се, че митовите за многостранните ползи от консумацията на червено вино не са измислица.

Американски учени от университета "Джонс Хопкинс" твърдят, че червеното вино има защитен ефект и върху мозъка.

Освен вече познатите благотворни качества на ресвератрола (вещество в гроздето и някои др. плодове), като удължаване на живота и свеждане до минимум на вредните ефекти от нездравословното хранене, проучването с животни разкрива и свойството да предпазва от инсулт. Все още обаче не е определена точната доза, която защитава от мозъчен инцидент.

Експертите предупреждават, че алкохолът помага срещу исхемичен инсулт, но в същото време може да повиши риска от хеморагичен, затова препоръчват умерената му консумация.

Какво слагаме на т

Мирослава КИРИЛОВА

Една история за безмесните месни продукти

Месото и животинските продукти са неразделна част от менюто за пълноценно хранене, защото съдържат жизненоважни аминокиселини и витамини. Организмът ни се нуждае от тях, за да расте и да се възстановява. Освен това животинските продукти ни зареждат с енергия. Желязо, цинк и селен, витамин В и D са само някои от полезните съставки на говеждото, свинското и птичето месо. Дотук добре, изяснихме колко е важно присъствието им на трапезата ни. Но какво се случва, когато те са некачествени? Знаем ли как да разпознаем истинското месо, сирене и кашкавал?

Тези въпроси решихме да зададем на експерта по храни от асоциация "Активни потребители" - Асен Ненов. Започнахме разговора с кренвиршите, които редовно присъстват в потребителската кошница на среднотатистическия българин. Било то върху пица, сандвич, в спагетите или дори като основно ястие, гарнирани с пържени картофи и свежа салата. А и са



В някои месни продукти съдържанието на вода достига до 66%

Снимка Венцислав ГИГОВ

по джоба ни. "Лошото при кренвиршите е, че в тях се влага некачествено месо (ако въобще се влага). За да си обясним как се правят, трябва, най-общо казано, да сме запознати с анатомията на говедото. Онази част от месото, която не може да се

отдели с нож от кокала, се влага в кренвиршите. Кокалът минава през едни метални четки, които остъргват и надкостницата (по-рехавата и мека горна част на костта). Така за производството на кренвирши се използват остатъчни продук-

ти, а не месо, както агресивно се рекламира", обясни Асен Ненов. По думите му месото и животинските продукти са градивно блокче на нашия организъм и белтъчините са основните вещества, от които той се нуждае. Но ноктите, рога, копу-

тата, сухожилията, които се влагат в кренвиршите, не се усвояват от организма ни. Те могат да бъдат обединени под думичката "колаген". Той е структурен белтък и на косата, но човешкото тяло не може да го разгради. "Когато се ядат кренвирши, човек се чувства сит, но протеинът от тях не се усвоява!", категоричен е нашият събеседник. От асоциация "Активни потребители" са направили сравнително изследване, от което са установили, че в повечето известни марки кренвирши се съдържат почти 50% мазнини. В други подобни продукти пък водата може да достигне 66% от съдържанието, тя не вреди на организма, но ни удря по джоба. Според Асен Ненов колкото по-малко мазнини има в един месен продукт, толкова той е по-полезен за здравето. Списъкът с пълнители на кренвиршите е доста дълъг - соя, нишесте, оцветители, в някои продукти - лой, мас, сланина, кожа.

Бисмарк е казал, че законите са като кренвиршите - по-добре да не виждаш как ги правят. И все пак, на въпроса ни как се контролира производството на месните продукти, Асен Ненов отго-

вори: "По отношение на млечните и месните изделия в България контролът е най-засилен". Стига да е безопасен за хората, в продукта могат да се влагат разнородни съставки. Събеседникът ни спомена, че в момента големият хипермаркет предлага кайма за 2,50 лв. на килограм. Понякога от ясно е, че не може месото да струва 7-8 лв., а каймата 2,50 лв. и да очакваме тя да е приготвена основно от месо. В нея има и соя, и подправки, и мазнини (лой, сланина), и едно вещество, което е багрило, извлича се от гъби и оцветява много хубаво, така че сместа порозовява приятно и прилича... на свинско. Каймата, с която се приготвя обичаната от всички скара, както и много други типични български ястия, също се оказва подозрителна от гледна точка на качеството.

Напоследък много дискутирана е темата за наличието на генетично модифицирани организми (ГМО) в храните. Експертът по храните ни обясни, че от 2004 до 2009 г. е бил в сила проект, реализиран от Националния център по опазване на общественото здраве, в чиито отчети се посочва наличието на ГМО в някои

Купувайте плодове и зеленчуци от големите вериги

С Радослава Петкова, инженер-технолог в РИОКОЗ - Софийска област, разговаря Даниела Севрийска

- С идването на летните месеци специалистите силно препоръчват да се набляга на плодовете и зеленчуците. Преди месец обаче тръгна проверка за наличието на нитрати в земеделските продукти, предлагани на нашия пазар. Бяха ли установени някакви нередности?

- През месец март направихме изследвания за нитрати по мониторинг и контрол на моркови, краставици, пресен и замразен спанак, марули. Протоколите от изследването, направено в лабораторията на столичното РИОКОЗ, са добри. Няма отклонения, не беше установено и превишаване на допустимата норма за съдържание на нитрати. До края на годината са планирани още проверки за нитрати, като съвсем скоро предстои да изследваме български детски зеленчукови пюре.

- Защо нитратите са опасни за човешкото здраве?

- По принцип въпросът за нитратите е спорен. Това са вещества, които се разграждат в организма и в ниски количества не са вредни за здравето. Всъщност освен в плодовете и зеленчуците нитрати се добавят и към различ-

ни колбаси, за да засилят цвета на месото. Когато обаче човек погълне по един или друг начин повече нитрати, могат да се появят стомашни разстройства, алергични реакции, а в някои редки случаи - и нарушения в отделителната система.

- В кои плодове и зеленчуци по принцип се получава натрупване на по-значителни количества нитрати?

- Нитратите се натрупват повече в зелените плодове и зеленчуци. Например много по-голяма е вероятността да попаднете на силно нитратна краставица, отколкото на силно нитратен домат. Най-голяма е концентрацията на нитрати в края на зеленчуците, към дръжката, и в кората. Тъй като тези вещества са водоразтворими, ако измием добре или накуснем за по-дълго време във вода, да речем, една марула, количеството на нитрати в нея веднага рязко намалява.

- Имате ли информация с какъв произход основно са земеделските продукти, които се внасят в България?

- Най-големите вносители на плодове и зеленчуци за България логично са



Мийте добре плодовете и зеленчуците, за да си нямате проблеми с нитратите

Снимка Рада ПЕТКОВА

Гърция и Турция. Все пак тези две страни са най-близо до нас в географско отношение, а това е от огромно значение. А иначе имаме и внос от по-екзотични дестинации - като Йордания и Бразилия. От първата внасяме краставици, а от втората - предимно ядки.

- Как ние самите като потребители можем да сме сигурни за безопасността на зеленчуците и плодовете, които консумираме?

- По принцип трябва да купувате продукти от големи вериги магазини,

тъй като за тях със сигурност се знае, че са регистрирани на българския пазар. Това означава, че те изследват своята стока, сами водят входящ контрол и гарантират за качеството на продуктите, които предлагат. Избягвайте да пазарувате от уличните търговци, които са често срещани из нашите градове. Те почти никога нямат регистрации и не може да имате никакви гаранции за безопасността на плодовете и зеленчуците, които ви предлагат.

а броя

трапезата

продукти. Асен Ненов като активен потребител сподели, че е следил публикациите им, но не знае дали в момента продължават тези изследвания върху храните: "Според мен беше редно да се каже кой е производителят на такива храни, да се информира общественост-

кисело мляко 0,1%". Хората го купуват, защото искат да се хранят здравословно или спазват диетата, а всъщност продуктът съдържа 0,1% млечна и 3,5% растителна мазнина, но това го пише на етикета отзад. Все повече срещаме надписи, които определят продукта като "здравословен", "натурален", "био" и т.н. На въпроса ни колко био са биохраните и как се доказва това Асен Ненов обясни, че има две нива: Министърството на земеделието, в които ясно се дефинират понятията "био" и "еко" -

го излъжат, че може би съдържанието не отговаря на етикета и т.н. Но случайно сертифицирани производители на биохрани няма", убеден е нашият събеседник. Той ни посочи основната разлика между био и конвенционалния продукт. При растенията се използват различни препарати за по-бърз растеж, против насекоми и т.н. Те са отровни за живите организми. С такива плодове, зеленчуци, житни растения обаче се храним не само ние, а и животните. От друга страна, говедата, свинете, овцете, птиците се лекуват с антибиотици и ред други препарати. Те се отразяват както на качеството на млечните продукти, така и на самото месо. В крайна сметка всичко това стига до нас и ние го поглъщаме чрез храната - това е конвенционалният продукт. При биопроизводителите контролът по цялата верига е спазен и потребителят получава качествени и полезни храни. Естествено, българинът предпочита да си купи кисело мляко, което струва 55 ст., а не 1,69 лв., например. Но особено когато то се дава на малки деца, има смисъл да купуваме по-скъпото био кисело мляко. Така ще гарантираме здравето и пълноценния растеж на детето.



Към момента има генно модифицирани организми в много продукти, но това не се отбелязва

та. Държавата трябва да отдели средства, за да се погрижи за здравето на данъкоплатеца. А това ще се случи, ако се въведе задължително етикетироване за наличието на ГМО в хранителните продукти. Към момента има генно модифицирани организми в много продукти, но това не се отбелязва. В пуканките, например, в почти цялата гама соеви продукти и т.н."

Именно етикетът често подвежда потребителя. Вестник "Живот и Здраве" вече писа за популярната уловка при киселото мляко. На капачката пише "обезмаслено

едното се отнася до продукти с животински произход, а другото - с растителен. В България съществуват около 10 фирми, които имат право да издават сертификати за биологично чист продукт. У нас има над 200 производителя на биологични продукти, но по-голямата част от продукцията им се изнася за Европа. "За мен това е показател за качеството им, защото в европейските страни има много строг контрол по отношение на храните. Освен това България е малък пазар за биохраните, тъй като са по-скъпи. Българинът все си мисли, че искат да

Анкета

Избягвате ли съзнателно да купувате определени продукти поради съмнение в качеството им? Готови ли сте да купувате биохрани?



Елена Панева

Определено избягвам да купувам месните продукти. Говоря за суровите меса, които не се подлагат на никаква топлинна обработка и е рисково приготвянето им. Вече внимавам и със зеленчуците, защото се използват препарати за добрия им вид и растеж. От марули все по-често ме боли stomaxът.

Нямам навик да купувам биохрани, а за детето си гледам да купувам най-качествената храна. Става обаче все по-трудно.



Анета Бояджиева

Пилешкото буди много съмнения. Знам с какво ги тъпчат пилетата, за да пораснат и да изглеждат добре пред потребителя. Кренвирши и салами пък изобщо не купувам. Знам, че царевичната най-често има ГМО, затова избягвам да слагам на трапезата този продукт.

Готова съм да купувам биохрани, особено за детето. То трябва да се храни пълноценно.



Бисер Богданов

Не мисля, че точно определени храни са съмнителни като качество. По-скоро следя дали продуктът е с изтекъл срок на годност. Относно плодовете и зеленчуците - въпрос на късмет. Аз не обичам да купувам кренвирши и подобни колбаси, но пък децата ги харесват.

Ако качеството на биохраните си заслужава, ще ги купуваме, независимо от високата цена. Но трябва да ни харесват и като вкус.

Домати с рибен ген - само част от ГМО асортимента

В началото на тази година една мащабна кауза обедини представителите на неправителствени организации и родителски комитети, фермери и природозащитници, учени и популярни български личности. Благодарение на техните усилия и многобройни протести планираните промени на Закона за генетично модифицираните организми (ГМО) така и не се осъществиха. По този начин бе предотвратено освобождаването в околната среда или отглеждането на ГМО в България.

Димитър Кацов от фондация "Екообщност" беше един от най-дейните участници в организирането на кампанията против изменения в Закона за ГМО у нас. В разговор с екип на Хелт медия той обобща ситуацията по следния начин: "Бяхме провокирани от това, че по един толкова важен въпрос, който засяга абсолютно всички, защото опира до това каква храна ядем, липсваше адекватен обществен дебат. Общо взето всичко минаваше доста тихо, което е недопустимо. Преди правителството да определи политиката си по отношение на генетично модифицираните организми, трябва да се проведе широк обществен дебат, да се направи една сериозна информационна кампания, да се вземе предвид това, което потребителите искат. Такава процедура се спазва в останалите европейски страни. Кампаниите, петициите и протестите ни целяха да провокират повече интерес от страна на хората относно генно модифицираните храни. У нас все още като че ли няма достатъчно информираност сред обикновените хора за рисковете и вредите от масово навлизане на ГМО организмите във всекидневния ни живот."

Помолихме г-н Кацов да обясни за всички, които не са наясно, какъв всъщност е проблемът при генетично модифицираните организми.

"Генетично модифицираните организми не са идентични с тези, които са съществували досега в природата. При тях ген от друг биологичен вид се внедрява в ДНК структурата на съответното растение и то започва да произвежда неспецифични за него протеини. Освен това обаче развива и други нехарактерни белези. Така например един от доматените ГМО хибриди има в себе си ген от риба, за да бъде зеленчукът по-студоустойчив. Но освен че



За да са по-студоустойчиви, към доматите се прибавят рибешки гени

ще издържа повече на студ, при този домат ще има и много непредвидими последици поради взаимодействието вътре в самата клетка на този нов ген. Научните опити показват, че при животните, които са хранени с фураж, произведен от генно модифицирани растения, нараства процентът на туморните заболявания. Освен това се забелязва дисбаланс при клетъчното делене, увеличаване на броя на мутациите, намаляване на раждаемостта."

Дотук добре, но логичният въпрос е дали има убедителни доказателства за вредата от ГМО продуктите върху хората и тяхното здраве. Димитър Кацов от "Екообщност" твърди, че все още тепърва има да се правят много изследвания в тази посока и затова е по-добре, докато със сигурност не се установят вредата или ползата от ГМО, с тях да се действа изключително предпазливо. "При хората това, което е установено, но не на сто процента доказано, е увеличаване на броя на алергиите. Ясно е, че никой не е умрял внезапно, след като е ял генно модифицирана храна, но не се знае в дългосрочен план до какви изменения и заболявания може да доведе натрупването на различни токсини, генно изменени бактерии и т.н. Изобщо съществуват доста податки и съмнения за вредата върху здравето от генетично модифицираните храни."

Бел.рег. Преди броени дни заместник-министърът на околната среда и водите Евдокия Манева откри официално първата в България специализирана лаборатория за анализ на генетично модифицирани организми (ГМО) в околната среда. В ще могат да се изследват различни проби за наличие на ДНК от генномодифицирана соя, царевича, рапица и ориз. (ЖЗ)

Патентован Аюрведичен продукт

Само 2 капсули след хранене

COMFORTEX®

премахва чувството на подуване и тежест в стомаха.

www.ecopharm.bg



Нов метод в естетичната хирургия

С д-р Борислав Кирчев, акушер-гинеколог и мезотерапевт, разговаря Вася Дерменджиева

Д-р Кирчев, разкажете ни за новата техника в областта на естетичната медицина - Self Regenerin, с която открито се занимавате.

- Self Regenerin е нова техника, която е представена за първи път в Париж през 2007 г. по време на Международния конгрес на дерматолозите и пластичните хирурзи. Оттогава се прилага във Франция, а по-късно и в Азия, САЩ, Испания.

Тя се нарича още Regenase, или инжекции със собствен колаген, тромбоцити или PRP (плазма, богата на тромбоцити). Инжектирането на собствени тромбоцити се използва като физиологичен филер, който ревитализира цялото лице, намалява бръчките и тонизира кожата без оперативна намеса или въвеждане на чужди тела. Ефектът от подмладяването придава напълно естествен вид на лицето.

Тази техника в естетичната медицина се използва успешно от 10 години и в традиционната хирургия (офтальмология, сърдечна, ортопедична) за по-лесно заздравяване на рани.

- Какво представлява самата процедура?

- Най-общо казано, инжектира се вещество, получено от клетки на пациента, т.е. няма наличие на чуждо тяло. В случая става въпрос за екстракт от концентрирани тромбоцити. Тромбоцитите са един от

Иновативните методи в естетичната хирургия стават все по-безболезнени и ефективни



трите вида клетки в кръвта, които съдържат фактори на клетъчния растеж и стимулират производството на колаген и хиалуронова киселина от кожните фибробласти.

Самата процедура се извършва амбулаторно, без да е нужен болничен престой или период на възстановяване. Всичко започва с обичайното вземане на кръв от вената на ръката. Взетата кръв се поставя в епруветки и веднага се центрофузира в продължение

на 5 минути, така че да се отдели плазмата, богата на тромбоцити. След активирането им тромбоцитите се инжектират със спринцовка с много фина игла в онези участъци от лицето, които трябва да се третират, например при назолابيални бразди, бръчки от външната страна на очите (тип „пачи крак“), ръцете, деколтето и др.

- Защо методът Self Regenerin е по-добър от други козметични процедури?

- При Self Regenerin

продуктът е 100% биологично съвместим, тъй като е приготвен от собствени клетки, затова и опасността от алергични реакции, непоносимост или отхвърляне е сведена до минимум. Друг плюс е този, че техниката се отличава с безболезненост и липса на вторични ефекти. Освен това лесно се набавя достатъчно количество продукт, което е удобно за третиране на цялото лице.

- Има ли някакви неудобства, които е възможно да изпитат клиентите, подложени се на тези терапии?

- Убожданията са повече от едно и продължават половин час. Инжекцията може да предизвика усещане за затопляне или леко подуване до 4 часа след манипулацията. За да се предотврати подуването, след манипулацията може да се сложи лед върху лицето. Както при всяко инжектиране, има малка вероятност да се появи леко кръвонасягане.

”

При Self Regenerin продуктът е 100% биологично съвместим, тъй като е приготвен от собствени клетки, затова и опасността от алергични реакции, непоносимост или отхвърляне е сведена до минимум

- За кого са подходящи процедурите Self Regenerin?

- Идеалният кандидат за тази техника е всяка жена на възраст от 45 до 55 години, при която се наблюдава намаление в производството на естрогените или при която се проявява непоносимост към чужди тела, каквито има в класическите козметични продукти. В тази възрастова граница резултатите са отлични. При мъжете идеалният кандидат е всеки мъж на възраст от 50 до 60 години, пушач или бивш пушач, или такъв, чиято професия налага излагане на слънце.

Любопитно

Бронзова заплаха



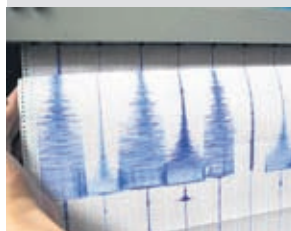
Една трета от хората, които ходят на солариум, с времето могат да развият танорексия - пристрастяване към тъмния загар. До тази констатация достигнали американски изследователи, цитирани от Би Би Си. Според техните заключения в немалко случаи при танорексиите се наблюдават и други негативни склонности, като например към злоупотреба с алкохол и наркотици.

Напразно



Учени от университета Честър във Великобритания твърдят, че от тийм билдинга, който се използва за сплотяване на служителите, работещи в един колектив, всъщност няма никаква полза. Направените анализи показали, че не съществува връзка между времето, което хората прекарват заедно извън службата, и успешната им съвместна работа в екип.

Влияния



Новините за бедствия, катастрофи и мащабни аварии се отразяват зле върху здравословното състояние на всички хора. Според изследване на Националния институт по здравеопазване в Амстердам, след подробното отразяване на такива инциденти в средствата за масова информация, сериозно се увеличава броят на хората, които се обръщат към лекари за помощ.

Мускулната и ставна болка е **силен противник**

Ефективното решение се казва -

NeOx

Отново се движих!

Аптека

www.europharm.bg

Пролетните цветя даряват хубави емоции

Те говорят за стопанина и дома повече, отколкото банковата сметка



В продължение на векове лалетата са били символ на лукс и високо обществено положение

Снимка Рага ПЕТКОВА

Тина БОГОМИЛОВА

Доктор Едуард Бах, който измисля термина "флоротерапия", е смятал, че цветята, подобно на батериите, трупат енергия в себе си. Цветята в стаята, в градината или в парка са стремеж за хармония и доближаване до природата. Те говорят за стопанина и дома повече, отколкото банковата сметка.

Освен божествен мирис, техният цвят има и лечебна сила. Студените цветове пропъждат напрежението, а топлите повишават тонуса. Ще намалите стреса на работното място с розови лалета или жълти нарциси. Спокойствие пък ще си осигурите с букет разноцветни китки. Жълтите и оранжевите цветя зареждат с оптимизъм и жизненост, а белите действат успокояващо. Червеното стимулира страстта, а букет на кухненската маса повишава апетита. Зелените растения ни правят по-упорити, а сините ни дават мир и спокойствие.

Уханията имат различни послания. Навсякъде по света розата се свързва с любовта, карамфилът - със страстта, зюмбюлт - със среща, мащерката веща сполука. Сладкият аромат на теменужката поражда милосърдие, а здравецът - смелост.

Пролетните цветя по различен начин ни зареждат с енергия и емоции.

Лалето от векове е

символ на любовно признание на Изток. Европейците обаче го превръщат в безценна стока преди столетия, когато в Холандия една луковича е струвала цяло състояние. Лалето е било символ на лукс и високо обществено положение, то дори е причина за термина "финансов балон". Наложило се холандското правителство да забрани със закон всякакви сделки, свързани с цветните луковичи.

Невенът не уяхва лесно. Пролетното цвете може да расте навсякъде и след радостта за очите се превръща и в лек за тялото. Невенът е полезна билка в народната медицина. Мехлемът има противовъзпалително действие за рани, циреи и възпалени вени. Чаят от невен или в смес с други билки успокоява нервната система, помага при стомашни болки. Различни рецепти го препоръчват при липса на апетит, главоболие и безсъние. Невенът служи и за разкрасяване, тъй като помага за чисто и гладко лице, както и за лъскава коса.

Зюмбюлт е символ на младостта. Според древногръцката легенда цветето е пораснало от кръвта на Аполоновия другар Хиацинт в знак на вечно приятелство. В ориенталски сватбени обичаи цветето се подарява за обич на младоженците. Твърди се, че пророкът Мохамед е казал: "Ако имах единствено два залька хляб, бих продал единия, за да си купя зюмбюл, който да нахрани душата ми". Ароматът му се използва в

много парфюми, а експертите твърдят, че е много полезен за спортни занимания.

Латинката е наслада за очите у нас, но за индианците е и вкусна хапка. Младите листа се слагат в различни салати, за да им придават изискан вкус и аромат. Цветчетата и незрелите семена се използват като пикантна съставка за ароматизиране на оцет. Не са малко и рецептите, в които латинката се препоръчва за лечение на авитаминози, анемии, бъбречни болести и косопад.

Цъфне ли **игликата**, пролетта вече е дошла. Въпреки че се бере предимно за украса, растението е ценна билка. Твърди се, че има повече витамин С, отколкото лимоненият сок. На много места игликата е не само във вазата, но и в салатата. Народната медицина я препоръчва при липса на витамини, малокръвие и изтощение. В Казанлъшко дори я добавят към домашната ракия. Игликата е била и барометър преди време, тъй като свитите ѝ през деня листенца са предвестници на гъждга.

Срамежливата горска **теменужка** е лековитото растение, познато от древността. Има противовъзпалително и антимикробно действие, успокоява нервната система. В народната медицина теменужка се препоръчва при кашлица, безсъние и сърцебиене. Тонизира и изчиства кожата при някои козметични проблеми. Кафенетата в Сицилия предлагат захаросани

виолетки в сладкишите, сладолега и ликьорите.

Кокичето всяка го-

дина печели битката със снега. Според някои предания, когато Адам и Ева били изгонени от рая, няколко снежинки се превърнали в кокиченца. Така цветето се превърнало в символ на надеждата и напомняло, че

Ще намалите стреса на работното място с розови лалета или жълти нарциси

след сурови изпитания идват по-добри времена.

Минзухарите са братя на кокичето. Тяхната ярка премяна се свързва със зората и за древните гръци те са пратеници на боговете. В различни части на света се използват за лек и багра. От корените и стъблата им се добива

скъпият шафран, който се счита за префрцуена сладкарска погрешка.

Нарцисът е изящно цвете, но и нарицателно за самовлюбен човек. Древногръцкият мит превръща ослепителния

Нарцис в цветето, което се отразява в пролетните води. Етимологията на думата води към гръцката парсе, което означава "наркоза". В древността се смятало, че

цветето може да приспи дори и боговете.

Момината сълза се е появила от сълзите на девойка, чакаща любимия си да се завърне от далечни земи. Нежното цвете се използва и за лек срещу безсъние и колики, но в големи количества и в суров вид се превръща в отрова.

Есopharm
Алергология

Allergodil®

Непримирум към сennата хрема!

2 пъти на ден

А-128/28.05.2009

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

Есopharm

Солидарност

Денят на труда
доживя до наши дни ▼

Климатизи

Създайте си
комфорт ►

Първи май - празник или просто почивен ден

Песен ли е трудът, или предпочитаме друг да я пее

Тина БОГОМИЛОВА

Първи май - Денят на труда. Празник или просто почивен ден.

Тази година се пада в събота, така че може би ще мине съвсем незабелязано. За разлика от преди години, когато трудещите се бодро маршируваха с песен на уста и псувни под носа.

Мнозина си мислят, че този празник е комунистическа отживелица, но началото се поставя на 1 май 1886 г. в САЩ. Профсъюзите провеждат стачка с над 300 хиляди работници от цялата страна с искане за 8-часов работен ден. Полицията и частни охранители в Чикаго разпръсват недоволните, раняват около 200 души и убиват четирима. На 4 май се провежда протест срещу полицейското насилие, бомба убива един полицай и ранява шестима. Набързо са осъдени и екзекутирани седем анархисти, впоследствие реабилитирани. Три години по-късно учредителният конгрес на Втория интернационал призовава за международни демонстрации в знак на солидарност с протестите в Чикаго. През 1904 г. Международната конференция на социалистите в Амстердам призовава "социалдемократическите партии и профсъюзи от всички страни да демонстри-



В миналото манифестациите на централните площади бяха кулминацията на честванията по повод 1-ви май

рат енергично на Първи май за официалното признаване на 8-часовия работен ден, за права на пролетариата и за световен мир". Конгресът решава, че е "задължително за пролетарските организации от всички страни да спрат да работят на 1 май, навсякъде, където е възможно без негативни последици за работниците."

В социалистическите и комунистическите страни честването на Първи май е особено важно, тъй като "управляваща" е работническата класа. Празникът се отбелязва с мащабни манифестации на централния площад във всяко населено място. Трудещите се преминават марширувайки,

като скандират предварително заучени лозунги, прославящи работническата класа. Мнозина си спомнят, че беше задължително "творците на благата" да пеят под строй "Да живей труда". Денят бе възхвала на труда в името на светлото комунистическо бъдеще.

След края на комунистическия режим през 1989 г. Първи май продължава да е официален и неработен ден, но властта не се ангажира с организирането на масови прояви.

В някои държави, като Германия, Австрия, Мексико, Тайланд, Русия, Първи май е отбелязван офици-

Твърди се, че това е един от парадоксите в българския национален характер - хем сме трудолюбиви, хем гледаме да се скатаем от работа

ално, в други се чества неофициално.

В САЩ и Канада празнуват Деня на труда (Labor Day) в първия понеделник от септември.

Първи май се е чествал дори в нацистка Германия под името "Имперски трудов ден" (Reichsarbeitsstag). Но пък всички знаем циничния надпис над входа на концентрационния лагер Аушвиц - Arbeit macht frei ("Трудът ме прави свободен").

Европейският Първи май се празнува официално от 2001 г. Целта му е да привлече общественото внимание към защита на временно заетите, които стават все повече и повече. Според инициаторите временната заетост в наши дни се асоциира с липсата на сигурност.

Времената се менят, самият труд и отношението към него - също. Ако навремето се твърдеше, че това е превърнало маймуната в човек, то днес за някои важи обратното - изнурителната работа без трудов договор те прави отново шимпанзе.

И ако някога трудът е бил песен, сега мнозина изобщо не искат да я пеят. Но и работата ни е

съвсем друга. Едно време на полето с пот и песен, по-късно във фабриката - ритмично изпълнение на норми, а пък сега в офиса е съвсем друга мелодия.

Българинът е трудолюбив човек. Но си има и народна мъдрост - "Учи, чедо, да не работиш". Твърди се, че това е един от парадоксите в българския национален характер - защото хем сме трудолюбиви, хем гледаме да се скатаем от работа.

Ако отворим старите вестници, ще прочетем за хиляди труженици, преизпълнили трудовия план - миньори, металурзи, краварки и кранистки. Сегашната преса пък пише за успели мениджъри и бизнесмени и никои не драсва и ред за работници ударници. И в обявите за работа професиите са със странни названия - мърчингайзер, супервайзър... Бившето терезе сега е ейчар, а телефонистката - оператор в кол център...

Всеки има своите "за" и своите "против" Първи май. Поговорката "Трудът краси човека, мъзельт го ерози" девалвира в очите на мнозина. Красавиците не разменят сливи за смет, а силикон за пари. Мазоли на ръцете няма да те качат в мерцедес. Самата дефиниция за труд е променена в ерата на информационното общество. Работниците със сини гащеризони се превърнаха в служители с бели якички - информационната вълна помете доста професии от миналото. Сигурно най-много хора се трудят във ферми, но във Фейсбук... В същото време фермери протестират всеки месец за земеделски субсидии, а неофициално съществува професия "безработен"...

Но пък защитата на трудовите права май винаги ще си е актуална тема. И ако едно време е бил мираж осемчасовият работен ден, то днес за мнозина е невъзможно да се преборят за осигуровки на пълен работен ден или пък да бачкат на трудов договор и да натрупат точки за пенсия... Тъй че, ако си спомним изобщо тази събота за Първи май, да знаем, че това е празник на световната солидарност на трудещите се за по-добри условия на труд... независимо дали пред компютъра, или пред струга.

Думите

Истерията
като история

Румен ЛЕОНИДОВ

Футболът още не е бил измислен, когато Авел получава нож в гърба - брат му Каин първи се е сетил, че може и от засада да победи в нагнпреварата - кой от двамата повече да се хареса на Създателя им... От този исторически миг Земята се е завъртяла като футболна топка - силно фалцирана от левия крак на Бога, тя от векове лети към абсолютно опразнената врата на Вселената...

Днес човечеството се дели на футболни нации и на такива, които мечтаят да станат футболни. Ние обаче сме от третия вид - от тези, които се мъчат отново да станат нация. Защото през последните шест века и нещо все на нас ни бият дузпата, все от нас нищо не зависи, все нещо ни пречи да заживеем на европейско или световно равнище...

През 1994 г. на футболното първенство в САЩ България дочака своя ден, час и мигновение - поне в играта на ритмичната стана чудото - доживяхме до първия си исторически успех в глобалното зрелище и изпаднахме в общонародна истерия. Тогава цяла нощ всички празнувахме, направо забравихме, че не ни е присъщо да сме единни. Нали почти всеки българин е преди всичко егоист и солист. И само от време на време му се случва да се почувства като част от своя народ. Затова пък тогава ликувахме като за последно - не като сбирщина от народни представители, а като истински сънародници. И толкоз. На поредното Световно нас пак ни няма. Защото заедно хич ни няма... Защото като нация продължаваме да се разминаваме със собствената си национална история.

Нерасаве

Експакт от Picrorhiza kurroa

● При хронични заболявания на черния дроб

● При увреждания от алкохол, медикаменти, токсини

Различният хепатопротектор



www.etopharm.bg

Времето се определя от нас - макар и само у дома

Климатиките осигуряват комфорт и здраве, когато се спазват правилата за употребата им



При покупката на климатик трябва много да се внимава със съответствието обслужвана площ - мощност
Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Мирослава КИРИЛОВА

Все повече хора прекарват голяма част от времето си в затворено помещение - в апартамента си, в офиса, в училище или в университет, в спортни и фитнес зали. Така че от уютта на вътрешната среда до голяма степен зависи и настроението на човека.

Благоприятният микроклимат е съвкупност от няколко компонента: нормална температура, добра вентилация, чистота на въздуха и умерена влажност. За поддържането на тези показатели се използват различни системи, в това число и климатиките. Основната им задача е да определят температурата в помещението - да го затоплят или охладят в зависимост от сезона. Но съвременните климатици могат много повече. Една от функциите им е да изсушават въздуха, за да предотвратят появата

на мухъл и плесен. Друга екстра, която предлагат, е предпазване от болестотворни бактерии, разпространяващи се във въздуха, чрез специален йонизиращ филтър. Климатиките могат да подновяват кислорода и да отстраняват неприятните миризми в помещението.

Как обаче да използваме правилно климатика и крие ли той опасност за здравето ни? Оказва се, че често срещани са оплаквания като пресушаване на въздуха вследствие продължителната работа на електроуреда, простудни заболявания - от студения въздушен поток, алергии и вирусни заболявания, които се предполага, че се разпространяват чрез климатика, вредни изпарения на фреона. Тези опасения са доколко оправдани, доколко всеки уред мо-

же да нанесе вреда на човека, когато се употребява неправилно. Трябва да избягваме струята студен въздух да бъде насочена непосредствено към нас. Да се избягват големите разлики в температурите навън и в помещението, особено през лятото. Ако сменяме редовно филтрите на

Благоприятният микроклимат е съвкупност от няколко компонента: нормална температура, добра вентилация, чистота на въздуха и умерена влажност

климатика, ако не пробиваме фреоновата тръба, така че да излизат вредни изпарения, ще използваме уреда дълги години, и то с удоволствие.

При избора на модел климатик трябва да спаз-

ваме няколко основни принципа. Първият е да си изберем уред, подходящ за помещението, за което е предназначен. За дома това най-често е сплит системата, която има външно и вътрешно тяло, които се свързват помежду си и образуват климатичната система. Липсата на място по фасадите на сградите, балконите и т.н. е наложила създаването на такава система, която е най-подходяща за инсталиране и не изисква използването на окачени тавани и т.н., но това не означава, че сплит системите не могат да бъдат за касетъчен, канален, подов или друг тип монтаж. Това зависи изцяло от желанието на потребителя и от особеностите на помещението.

В офиса е подходящо

да изберем по-икономична сплит система и ако той е голям, вместо един голям климатик е по-добре да поставим два с по-малка мощност, за да избегнем силния шум.

Относно фреона, все повече производители влагат фреон R410 в своите продукти, които не е опасен за озоновия слой на нашата планета. Трябва да се отбележи, че климатици с такъв тип фреон са малко по-скъпи от обикновените, въпреки че нямат други допълнителни функции, полезни за потребителя.

Въпреки че на пръв поглед изборът на климатик е сложна задача, съществува едно простичко правило за пресмятане, установило се в многогодишната практика. В общия случай на

всеки 10 квадратни метра от помещението е необходима мощност от 1 кВт. Това правило поглежда на корекции, ако помещението е слънчево или остъклено в по-голямата си част, ако в него пребивават повече хора, има много техника - компютри, хладилници и т.н.

Следващата таблица ще ви помогне да се ориентирате в примерното съответствие между мощност на климатика и обслужваната площ в стандартни параметри.

Мощност в кВт	Препоръчвана площ в кв. м
1,6	6
2	20
2,6	26
3,5	35
4,3	37
5,2	52
7	70
8	80

Търсите ипотечен кредит?

Попитайте Димо

Той ще ви предложи обективен, компетентен анализ на ипотечния пазар, където един от **най-ниските ГПР**

(годишен процент на разходите) се предлага от ПИБ. Ако имате нужда от още детайли, за да вземете решение - пресметнете и хилядите, които ще спестите, когато ПИБ поеме вместо вас задължителната „Застраховка имот“.

Лихва: от **7,8%**

ГПР: **8,893%**

(при кредит от 100 000 евро за срок 360 месеца при лихва 7,8%)

Димо Йорданов
Кредитен специалист
клон „Витоша“
София 1408
ул. „Майор Първан Тошев“ 4

Вредни ли са мобилните телефони?

До 30 години учените ще имат категоричен отговор на въпроса дали мобилните телефони наистина предизвикват здравословни проблеми като рак, съобщава информационната агенция Ройтерс.

Дългосрочното проучване на въздействието, което оказват джигесемите върху хората, ще бъде направено от група британски учени. В продължение на 30 години те ще наблюдават над 250 000 души на възраст от 18 до 65 г. в

страни като Великобритания, Финландия, Холандия, Швеция и Дания.

Това изследване за влиянието на мобилните телефони ще бъде най-мощното по рода си досега. Специалистите обясняват, че то трябва да е толкова дълго, тъй като много от разновидностите на рака се развиват продължително време, а GSM са сравнително ново явление и затова е необходимо повече време за установяване на връзката между тях и някои болести. (ЖЗ)

Приятелското лице на ипотечните кредити

Fibank
Първа инвестиционна банка

*bank (*2265), 0800 11 011
www.fibank.bg

Революцията, наречена iPod

40 000 песни, 200 часа видео или 25 000 снимки -
изберете сами

Името Тони Фадел и датата 23 октомври 2001 година вероятно не говорят нищо на повечето от вас. Те обаче са свързани с една от най-големите революции, правени някога в музиката и развлекателния бизнес. Става въпрос за първата поява на бял свят на iPod - задъл-

жителната вещь на всеки самоуважаващ се меломан в днешно време.

Историята на iPod започва от там, че до началото на 21 век музикалните устройства за слушане и възпроизвеждане на музика са или прекалено големи и сложни, или твърде малки и нефункционални. Това не остава незабелязано от фирмата Apple, която първа съзира

огромния потенциал, който се крие в тази ниша на развлекателния бизнес. Така на сцената се появява Тони Фадел - бивш служител на „Дженерал Електрик“ и „Филипс“, който се оказва най-активен в желанието си да създаде по-добра версия на вече съществуващите MP3 плейъри. Той и екипът му работят неуморно в продължение на месеци, за

да се стигне до превърнатата се в паметна дата 23 октомври 2001, когато Стийв Джобс, ексцентричният шеф на Apple, представя за пръв път на широката публика своето най-ново творение - Apple iPod.

Първоначално реакциите спрямо iPod са доста противоречиви, а в някои случаи - направо враждебни. Критиците на новопоявилния се преносим MP3 плейър с капацитет 5 гигабайта са недоволни най-вече от три неща - високата цена - 400 долара, липсата на съвместимост с операционната система Windows (синхронизирането с компютър се осъществява посредством програмата iTunes, разработена от Apple Computer), както и



*Парите, регистрирани
от продажбите на
червения вариант на
iPod Nano, се даряват
за борбата с болестта
СПИН в Африка*

необичайния, кръгъл бутон за навигация. В крайна сметка обаче, въпреки всичко това, от Apple iPod са продадени повече бройки, отколкото създателите му са могли да се надяват дори и в най-смелите си мечти. Още по-хубавата новина е, че това въсъщност се оказва само началото. Много скоро iPod тотално революционизира цялата музикална индустрия и продуктите, които се появяват около нея.

Към настоящия момент Apple може да се похвали с няколко изклю-

музика и 7 часа възпроизвеждане на видео. Това прави iPod Classic идеален вариант за хората, които обичат дългите пътешествия из места, където радиото, телевизорът и интернетът са дефицитен лукс.

Внимание заслужава и моделът iPod Nano, който за радост на хората естетите се предлага в девет цвята - черен, бял, червен, син, зелен, жълт, оранжев, лилав и розов. Парите, регистрирани от продажбите на червения вариант на iPod Nano, се даряват за борбата с болестта СПИН в Африка.

В крак с най-актуалните Touch тенденции пък е моделът iPod Touch. Той притежава 3.5-инчов Multi-Touch LCD дисплей и освен музика, филми и снимки на него могат да бъдат качени т.нар. приложения (програмите за забавление, игри и т.н.). (ЖЗ)

ВСЕКИ ВТОРНИК

БЕЗПЛАТНА ОБЯВА ДО 10 ДУМИ

Текст на обявата:

Име:

Адрес:

Всеки вторник

Абонамент за 1 месец отго

Изпратете талона или обявата на адрес:

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

e-mail: info@health.bg

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

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

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

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

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

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

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

Здраве, младост и красота с методите на китайската медицина, апарат за светлинна и цветотерапия, посещения по домовете, Варна, ул. "Страхил" №5, Денка Халачева

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

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

Продавам авторемарке, регистрирано, 0898 72 97 22

Давам под наем офис в Шумен, 40 м², център, 200 лв., 0897 66 88 98

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

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

Бутикова рокля и чанта в коралов цвят и отлично състояние, продавам. Павлина Иванова, София, Студентски град, бл. 56 Б, стая 804

Продавам съвсем нов диван с гва фотийола, цвят старо злато, 02/884 63 11

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

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

Бързи кредити, минимум документи, Антони Георгиев, 0988 63 53 45

Vega Test - диагностика за поносимост към храна, Петя Дикова, 0886 113 576

Медица - геноносна медицинска и стоматологична помощ, София, ж.к. Люлин, бл. 447, вх. А, 02/925 00 16; 824 47 54

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

Бързи кредити, минимум документи, Тодорова, 0896 935 639

Продавам дозатор за нафтава печка, унгарски, 25 лв., Щерю Тодоров, 02/952 33 28

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

Цикли, лакура паркет и гюшеме, 5 лв. на м², притяга, фугура и кръпки, Петър Хаджиев, София, 0878 71 15 18; 0898 711 517; 0889 028 839

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

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

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

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

Продавам двуетажна къща, обзаведена, гараж, оводна градина, геран цистерна, с. Обнова, 06538 2894, 0876 596 762

Здраве, младост, красота с методи от китайската медицина и апарат за светлинна и цветотерапия. Посещение по домовете. Заявки на телефон 0898 35 00 59

Исторически календар

27.04.1866 г. - В Трявна се ражда големият български поет Пенчо Славейков, починал на 28 май 1912 г.

28.04.1879 г. - Учредителното събрание приема Търновската конституция, една от най-либералните конституции в Европа по онова време.

29.04.1876 г. - Четата на поп Харитон и Бачо Киро на брой над 200 души се укрепва в Дряновския манастир и се брани от нападенията на башибозуките и редовната турска войска в продължение на девет дни. На 7 май манастирът е разрушен, загиват мнозина въстаници, а Бачо Киро е заловен и обесен.

29.04.1878 г. - В град Враца е роден големият български скулптор Андрей Николов. Починал на 17 декември 1959 г.

29.04.1881 г. - В Шумен е роден биологът Методи Петров. Той получава световна известност със своите открития в областта на биологията. Починал е на 19 април 1954 г.

29.04.1893 г. - В София е родена известната българска поетеса Елисавета Багряна, починала на 25 март 1991 г.

30.04.1872 г. - В Ловеч е роден д-р Тошко Петров, основател на Хирургическия институт в София. Починал през 1942 г.

1.05 - Международен ден на труда.

1.05.1872 г. - В Габрово е роден Иван Андрейчин, първи председател на Съюза на българските писатели, починал на 15 февруари 1934 г.

1.05.1882 г. - Умира акад. Емил Георгиев, езиковед, роден през 1910 г.

2.05.907 г. - Умира св. Княз Борис I покръстител.

2.05.1839 г. - Захари Круша въвежда в София взаимноучителната метода за обучение, усвоена от него в Габрово при Неофит Рилски.

3.05.1857 г. - В Габрово е роден художникът Христо Цокев, първият български пейзажист. Починал на 28 септември 1883 г.

3.05.1859 г. - В Болград се открива първата българска гимназия "Св.св. Кирил и Методий".

3.05.1870 г. - В Цариград по почин на Петър Караметров се създава първото българско печатарско дружество "Промишление".

КАПКА БОЯНОВА

ОТВЕЧО: Стомах. Рак. Хале. Очи. Осъм. Ботев (Христо). Оди. Слабини. ЕКА. Алекова (Елена). Алакол. "Планета". Книга. Тон. Насири (Мохамед). АН. "Спа". Енаке (Стела). Умора. АТАРИ. "Арабика". Крак. Корони. Ина. Инес. Кино. АВ. Сцена. Омск. Се (Анри). Еленово. Анамар. Отит. Вили. Окиси. Амидол. "Нямата". Ями. Азипоза. "Ема". Рино. Нико. Ар. Плат. Риф. Варичи. Циреи. Лета. Ес. Прилеп. Реиштали. Оя (Борно). Геном. Нарин. Ас. Вероника. "Ота".

СОФСПРАВКА®
национална информационна система

**СТАНЕТЕ ЧАСТ ОТ
ИНФОРМАЦИОННАТА СИСТЕМА
НА БЪЛГАРИЯ**

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

www.sofspravka.com

Печат: Печатница „Дружба“
Вестникът се
разпространява безплатно.



Renault Laguna

с агресивен фейслифт

Виктор СИМЕОНОВ

Реnault планира за средата на годината две сложни "козметични операции": две години след премиерата на модела Laguna той ще бъде освежен с атрактивен фейслифтинг. А в креслото на легендарния дизайнер на компанията Патрик льо Кеман, който

то след 22 години в Рено отива в заслужена пенсия, ще се настани Лорен ван ден Акер - доскорошният главен дизайнер на Mazda, а преди това във Ford и Audi.

Защо е този фейслифт, при това толкова скоро? Просто защото Renault Laguna не успя да се отърси от проблема на всички автомобили от среден клас: изглежда госта прилично, движат се много добре,

имат атрактивна цена, но сякаш нещо им липсва. Влагането на повече страст и емоция в модификацията на Laguna 2010 ще бъде и лебедовата песен на Льо Кеман, който завинаги ще остане в историята на марката от Булон-Биянкур с легендарните модели Avantime и Vel Satis.

Продължавайки със своята продуктова офанзива, Renault ще предложи на пазара в

края на май новата Laguna 2010. Освен отличителния спортен вид новото GT на Renault предлага няколко нови неща в оборудването и десет еко версии на модела. Renault сериозно разширява своята еко програма, като всяка от версиите на Laguna 2010 ще носи отличителен стикер, информиращ за екологичната загриженост на всеки от автомобилите.

Една от най-впечатляващите промени е новата навигационна система Carminat TomTom, която съчетава експертната работа на инженерите на Renault и технологията на TomTom. Достъпна, лесна за обновяване и удобна за работа, авангардната навигационна система е с 5,8-инчов (14,7 см) дисплей, отличаващ се с прецизна визия и ергономичен дизайн. Laguna 2010 може да се похвали и с 3D звук на системата Arkamys с Bluetooth.

Новата Laguna 2010 се предлага в 38 версии в четири различни нива на модификации: Expression, Dynamique, TomTom Edition и Initiale. Базовият модел включва 16-инчови алуминиеви джанти, климатик, въздушни възглавници отстрани и на гръдния кош за предните две седалки, както и въздушни завеси за пътниците отпред и отзад, електрически огледала за задно виждане с подгряване, ESP (система против поднасяне) с ASR (Acceleration Slip Regulation) система против поднасяне върху хлъзгави настилки и CSV система за контрол при завиране.

Основните различия между всяка от модификациите включват:

■ **Expression** - 3D Sound от Arkamys с 4 колони x 45 вата със CD, радио, Bluetooth и MP3 извод.

■ **Dynamique** - с GT визия: спортна предна решетка, въздушни отвори, перленочерни огледа-

ла за задно виждане, два хромирани ауспуха (освен за модела 2.0 16V 140 и dCi 110 есо), двузона климатична система, полирана централна конзола, автоматична ръчна спирачка, паркинг сензори отзад, фарове за мъгла.

■ **TomTom** - базирана е на Dynatronic, но е оборудвана с новата навигационна система Carminat TomTom. Тази модификация е подходяща за бизнес потребители.

■ **Initiale** - стандартно оборудвана с навигационната система Carminat TomTom, като допълнителното луксозно оборудване включва кожен салон, 17-цолови алуминиеви джанти, електрически огледала с подгряване и възможност за запаметяване на няколко позиции, мултифункционална аудио система TunePoint, отварящ се прозорец на багажника на спортния модел на комби версията, хендс фри запалване на колата чрез карта, дигитални ксенонови фарове, паркинг сензори отзад и отпред на автомобила и дървени елементи във вътрешното оборудване на салона.

Новата Laguna 2010 е създадена в отговор на отзивите и препоръките от клиентите на предишната версия, пусната през 2008 г. Новата серия може да се похвали с доста по-агресивен стил, опростена структура, базирани на наследените от предшественика си силни страни като качество на изработка, икономичност и ефективна технология.

Оставайки настрана промените, Laguna 2010 е заложила на високите показатели за сигурност, потвърдени при предишния модел и поставящи я на 3-то място в своя клас в Европа, и не на последно място на 3-годишната си (150 000 км) гаранция.

Новата версия на Laguna 2010 се предлага

с два дизелови двигателя, носещи емблемата за екологичност на Renault. Извоювайки лидерска позиция в своя клас с нивото си на изпълнение, силата на шума и ефективността при разхода на гориво, 2.0-литровият дизелов двигател (M9R) се предлага в три разновидности: dCi 130, dCi 150 и dCi 180. Двигателят dCi 150 (базовият за модела) се предлага със или без FAP - филтър, намаляващ отделянето на вредни емисии. Най-добрата навигационна система в съотношението цена и качество в своя клас Carminat TomTom сега се предлага като допълнителна възможност към всички версии на Laguna 2010, като за версията TomTom тя е включена в базовия модел.

Лесна за използване, системата предлага функции, характерни за най-добрите навигационни системи. Детайлни и точни карти, информация за трафика с предлагани алтернативни маршрути, камери, следящи ограничението на скоростта, много възможности за създаване на отделни персонални профили.

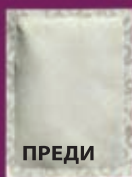
Всички модели на Laguna 2010 се предлагат с подобрени салони в приятни цветове. За най-ниската версия Expression основният цвят е тъмносиньото. Всички странични декоративни елементи на вратите и дръжките на вратите са в цвѳта на автомобила, като елементите около огледалата са хромирани.

Спортно ориентираната визия е стандартно заложена за версиите Dynamique и TomTom. По-агресивният външен вид е подсилен от предна броня с отвори за въздух, фарове, заобиколени с черен цвят, боядисани в перлен черен цвят огледала за задно виждане и двойни хромирани ауспу-

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, складирани в телесните мазнини и клетки
- Намаляват задръжката на течности в тялото
- Подобрят метаболизма и имунна система
- Намаляват 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