




Безплатен абонамент



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



Брой 18 (118),
4 - 10 май
2010 г.
(год. IV)

Живот и Здраве

Национален седмичник за здраве, здравна политика и антиейджинг



Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Как актьорът съчетава сцената с планината и розовото масло ► 11

Травми

Да се предпазим от сериозно падане

Отдавна е известно, че най-ефективният метод за запазването на здравето е профилактиката. Точно затова в „Живот и Здраве“ се стреми да представи пред своята огромна аудитория съвременните методи за предотвратяване на здравословни проблеми. Много пъти сме писали, че остеопорозата е тихата епидемия на третата възраст, изваждаща от строя и дори от живота много от нашите близки, които се инвалидизират и залежават заради тежки счупвания - най-често в обла-

стта на бедрените кости. Новината от последните години е, че при разумно отношение към проблемите на възрастните хора те могат да бъдат предпазени от тежки травми. При това чрез елементарни за приложение средства, достъпни за всеки. Учените установиха, че приемането на препарат, съдържащ т.нар. D-хормон, не само подобрява състоянието на костите, но по допълнителен механизъм предпазва от падане хората над 60 години.

На стр. 5

Добрата новина

Общественият съвет на Център "Фонд за лечение на деца" е одобрил нови 15 молби

Информация от Министерството на здравеопазването

Темата

Пролет 2010 на модния подиум

на стр. 8-9

Голямото четене



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>



Спортът увеличава плътността на костите

Изследователи от Гьотеборгския университет в Швеция доказали, че съществува връзка между занятията със спорт или просто активния начин на живот на млади години и здравината на костите в преклонна възраст. Както е известно, чупливостта на костите е много сериозен проблем за хората,

преминали билото на живота си. Само в скандинавската страна годишно около 70 хил. души претърпяват фрактури по тази причина. Изводите от изследването са направени въз основа на данни, събрани в процес на наблюдение на 3200 шведски граждани, като

били проследени и техните спортни навици в миналото. В резултат учените констатирали, че хората, които в младостта си активно са правили физически упражнения, имат по-голяма плътност на костите, която се съхранява известно време и след прекратяването на тренировките.

Зехтинът става все по-незаменим

Зехтинът има способността да предотвратява възпалителни процеси. Тайната на лечебните му свойства се крие във възможностите му да изключва гените, които помагат за възникването на различни възпалителни процеси в човешкия организъм. Проведените научни изследвания установили, че съдържащите се в зехтина активни елементи, на първо място феноли, водят до рязко спадане на активността на почти 100 гена, участващи в появата на различни заболявания, включително и сърдечно-съдови. Предишни проучвания доказали, че зехтинът има уникалното действие да намалението на вредния LDL холестерол и същевременно да увеличава стойностите на ценния HDL холестерол.



От газираното се остарява

Газираните напитки и храните, които съдържат високи нива на фосфат, могат да ускорят процесите на стареене.

Американско изследване, публикувано във Federation of American Societies for Experimental Biology Journal, показва, че токсичността на фосфата предизвиква признаци на преждевременно остаряване на клетките и може да повиши сериозността на свързаните с възрастта усложнения (хронична бъбречна болест, калциране на артериите, мускулна и кожна атрофия).

Учените от "Харвард" препоръчват избягване на газираното и намаляване на консумацията на обработени храни, съдържащи фосфат (някои меса, сирене, хляб и др.).





Алергология

ROLETRA

Loratadine tabl. 10 mg x 10

При алергии и сенна хрема

За да усетиш мелодията на цветята!

Allegro



Облекчава:

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

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

Scopharm

ЕКОФАРМ ЕООД 1421 София
бул. "Мирна Вода" № 14 в. 3
тел.: 963 15 96; 963 13 97
факс: 963 15 61

НОВО

Вече без рецепта!

A-100/15.04.2010

Плодове и зеленчуци, но какви?

Американски експерти твърдят, че консумацията на плодове и зеленчуци е по-полезна, когато се открият правилните видове, съобщава Би Би Си.

Според тях замяната на морковите със сладки картофи или на портокалите с папая може да предизвика положителна промяна. Храни като малини, зеле

или кресон са богати на съставки, които предпазват от различни заболявания. Специалистите обаче твърдят, че най-популярните варианти на растителните продукти (спанак, моркови, портокали) невинаги са най-богатите на полезни съставки. Сладките картофи съдържат два пъти повече бета-каротин от мор-

ковите, папаята е по-полезна от портокалите, а къдравото зеле съдържа 3 пъти повече лутеин от спанак. Малините са по-добрият избор от ягоди, а кресонът е много по-богат на здравословни съставки от хряна в горчицата.

Новините от последния час в www.health.bg

От писмата

Всички трябва да си внасят осигуровките

Искам да споделя моето мнение за здравните осигуровки. Мисля, че както служителите в частните фирми внасят своите осигуровки, така и държавните служители трябва най-после да го правят. За да има равнопоставеност. Не може икономическата криза да се понася само от частния сектор. Невнасянето на осигуровки е дискриминация. В България бедните, болните, безработните хора плащат осигуровки, а полицаи, данъчни и митничари - не.

Аз съм учителка с 28-годишен стаж.

Всеки ден разговарям с ученици и родители. Мои ученички с висше образование работят като шивачки с 200 лева заплата и си внасят здравните осигуровки, а в МВР заплатите са в пъти повече и стотинка не дават, дори протестират.

Нека всички български граждани да си внасят здравните осигуровки. Държавните служители както имат права, имат привилегии, за които служителите в частните фирми само могат да мечтаят, така да имат и задължения.

Петя Симеонова, Бургас

Четете, за да живеете!

Хиляди ентузиаста с книга в ръка превзеха Южния парк, за да покажат, че със или без световен рекорд, масовото четене е удоволствие

Даниела СЕВРИЙСКА

Преди повече от 150 години френският писател Гюстав Флобер награскал съвсем набързо утешително писмо до своята сърдечна приятелка госпожица Шантепи. Едно изречение от неговото съдържание обаче и до ден днешен продължава да се разпространява като своеобразен завет сред четящата част от населението по света и то е: "Четете, за да живеете!" Оказва се, че доста хора у нас са решили да се вслушат в простицкия, но гениален съвет на мосьо Флобер.

На 1 май в Южния парк бе организиран опит за подобряване на световния рекорд по масово четене на книги. За да подкрепи културната инициатива, по слънчевите пейки и поляните из парка се беше събрало цяло съзвездие популярни личности - Ана Каренина, Георг Хеник, Великият Гетсби, Питър Пан, Граф Монте Кристо, Историкут...

Добро впечатление за случайния минувач, попаднал в събота на обед в Южния парк, най-вероятно е направила доминацията на младите хора, надвесени над разтворените страници. Всъщност няма как другояче да е, при положение че идеята за поставянето на рекорд по масово четене на книги тръгва от социалната мрежа Facebook. Обетованата земя на всички студенти, а вече и на целия свят, понякога може да бъде доста голямо улеснение при организирането на такива инициативи. Доказа-



Хубавото време допълнително зарадва младите хора, насядали с книга в ръка из Южния парк



Хубавата музика и книгата могат да накарат всеки човек да се откъсне от света, дори да е в центъра на най-голямата навалица

Снимки Росен ВЕРГИЛОВ
телството е, че 98% от познатите и непознатите, с които се заговорих из Южния парк, бяха разб-

рали за четенето именно от Facebook.

На една от позакътаните пейки открих Таня. Признава си, че ѝ е трудно да се съсредоточи в своята книга, докато я чете на голямата поляна, където се е скупчила основната част от участниците в инициативата. "Опитвам се да не бъда читател воголаз, както казва една от моите любими съвременни писателки - Амели Нотомб. Много хора днес са достигнали "съвършенството" да четат, като просто преминават през книгите подобно на водолази, без да поемат и капка вода



Много хора днес са достигнали „съвършенството“ да четат, като просто преминават през книгите подобно на водолази, без да поемат и капка вода

вогдолази, без да поемат и капка вода. Без, докато прелистват страниците, в главите им да се появи един-единичък въпрос, без да се опитат да открият в написаното част от себе си и дори от своя собствен живот..."

Кирил пък почти се блъска в мен, докато се опитва да улови с раке-



Когато има желание, винаги се намира и място за четене

тата си полетялото встрани федербално перце. "От 11 сутринта съм тук и чета без прекъсване, затова реших малко да се пораздвижа, за да ми почине главата." На тревата до него виждам книгата, която е избрал. Не е от най-леките и подходящи за безгрижния съботен следобед в парка. "Ами ако трябва да говорим сериозно, с четенето и книгите шега не бива. Те дават на хората сила, която няма равна на себе си. Затова всеки режим и всяка религия първо са се опитвали да унищожат книгите, написани от тези преди тях, или пък да заличат най-

големите интелектуалци. Лошото е, че в наши дни и особено в българското общество много често четенето на книги ти дава сила, но едновременно с това те превръща и в аутсайдер."

В крайна сметка до подобряване на световния рекорд не се стигна - по списък в Южния парк са присъствали 1620 души, което все още е доста далече от нужните 25 000. Затова пък след един ден, прекаран в компанията на толкова ентузиастични и четящи хора, някак си всичко ти се струва малко по-хубаво, по-обнадеждаващо и... по-литературно.

TECHNOPOLIS

ВИДЕОЛУКС ХОЛДИНГ

Пролетни намаления на компютри и периферия в „Технополис“

■ Веригата обявява 11% отстъпка до 10 май на 5000 артикула, след промоцията пуска на пазара нова продуктова гама лаптопи с 3-ядрени процесори.

■ Над 5000 артикула в областта на информационните технологии, игровите конзоли, навигацията, периферията и аксесоарите към тях ще се предлагат с 11% отстъпка в хипермаркетите "Технополис" в цялата страна.

■ Предложението е част от пролетните промоции на търговската верига и ще е валидно за периода от 30 април до 10 май т.г.

■ След този срок търговската верига пуска на пазара нова продуктова гама, част от която са и първите лаптопи с триядрени процесори на марката Асер.

■ "Технополис" е специализирана верига за техника с дългогодишен опит в търговията, който позволява на марката да поддържа най-голямото разнообразие от уреди във всеки клас на конкурентни цени.

■ Компютрите и периферията са водещо направление на веригата от създаването ѝ досега, а целта на традиционните годишни намаления е да се поддържа високо технологично ниво на стоките и разнообразие от водещи разработки.

■ IT е един от най-динамично развиващите се сектори, което налага периодично обновяване на асортимента с върховите достижения на водещите марки в света.

Здраве през всички сезони

- Възстановява чревната микрофлора при:
 - диария, причинена от антибиотици
 - диария, причинена от вируси и бактерии, особено през пролетно-летния сезон
- Поддържа естествения баланс в чревния тракт при пътуване
- Спомага за укрепване защитните функции на организма



Маркетинг от ЕКОФАРМ,
1421 София,
бул. "Черни връх" 14, бл. 3;
тел.: 02/ 963 15 96

Кости

Как да се предпазим от счупване? ►

Ваксини

Спасение от рака на маточната шийка ►

Инсултът отстъпва

Най-модерният метод за лечение - тромболизата, направи първите си стъпки и у нас

Галина СПАСОВА

Диагнозата инсулт звучи страховито. И дори не толкова заради смъртната опасност, а заради пораженията, с които повечето от оцелелите остават - парализи, говорни нарушения, безпомощност да се обслужват. Между 50 и 75% от преживялите инсулт получават сериозни увреждания, чието лечение е трудно и скъпо, като към собственото страдание се прибавя и бремето за цялото семейство - и то далеч не само финансово. А инсултът може да засегне всеки и по всяко време. Безсилни ли сме и ако не, къде да се сложи акцентът във все още неравната битка с тежката болест? Оказва се - немалко зависи от самите нас.

Добрата новина в съвременната медицина от 2002 г. насам е, че е разработен изключително ефикасният метод тромболиза, който може да се прилага при най-честата форма на заболяването - исхемичния инсулт. Това всъщност е запушване на мозъчен кръвоносен съд. При новия способ за лечение във вената се въвежда специален медикамент, който разтваря съсирека, причиняващ инсулта. Така не просто се спасява животът, той продължава с предишното си качество. Още по-добрата новина - от 2005 г. тромболизата прави първи стъпки и у нас. Пионерът е г-р Антонова от пловдивската болница



Инсултът може да покоси всеки и по всяко време, затова трябва да бъдем изключително внимателни

Снимка Рага ПЕТКОВА

"Св. Пантелеймон", която има и най-голям брой спасени по новия метод пациенти.

Нашите невролози са силно мотивирани и с голяма амбиция и компетентност напредват в усвояването и приложението на най-модерния метод за лечение на инсулта, казва проф. Параскева Стаменова, завеждащ клиниката по неврология в болница "Царица Йоанна" - ИСУЛ, председател на Българското дружество по неврология.

През миналата година в страната са извършени 160 тромболизи и сигурно мнозина ще се изненадат в колко сравнително малки селища лекарите с кураж и самостовствие прилагат мето-

да, чиято алтернатива иначе е единствено... 160-300 мг аспирин. В Лом са извършени вече 15 тромболизи, окуражаващи успехи имат в Асеновград, Търговище, Монтана, Кюстендил, Сандански и др. Разбира се, отлично подготвени екипи и организации имат софийски болници ИСУЛ, "Св. Анна", III градска, "Токуда", варненската "Св. Марина", в старозагорската болница, в плевенската УМБАЛ.

Новият метод обаче е колкото успешен, толкова и все още твърде далеч от масово приложение. И така е в цял свят - "отличникът" Швейцария отчита 4%, САЩ - 2%, България - 0,5% лекувани чрез тромболи-

за болни с инсулт.

Какви са причините? Главната е задължителното изискване за т.нар. терапевтичен прозорец - медикаментът трябва да се влее до третия час от настъпването на инсулта и колкото по-рано, толкова по-добре.

През това време трябва: болният да се транспортира, да се види на скенер (работещ геноночно!), да се направят изследвания на кръвта и на бъбречната функция, оценка по специална скала, да се установят

проф. Иван Миланов, изпълнителен директор на софийската болница "Св. Наум". Без да е нужно да имат медицинска подготовка, в такъв решаващ момент хората трябва да знаят точно какво да предприемат. Ако има внезапна слабост в ръката или в крака, изкривяване на лицето, говорни нарушения, веднага трябва да се позвъни на тел. 112, а екипът на спешната помощ да предупреди съответната болница за постъпването на пациент, подходящ за тромболиза. Без участието на близките на болния, без бързата им реакция, дори всички други условия да са налице, няма да може да се помогне.

Ако има внезапна слабост в ръката или в крака, изкривяване на лицето, говорни нарушения, веднага трябва да се позвъни на тел. 112

евентуалните противопоказания, след което да бъде настанен в интензивно отделение. Можем да си представим каква организация, мобилизация и синхрон са необходими от страна на конкретния невролог, на болницата и на спешната помощ. Числата по-горе илюстрират колко голямо е всъщност предизвикателството, а обективните трудности са сходни навсякъде по света.

Първата и решаваща роля тук има широката информираност. Защото цялата организация става безполезна, ако болният и неговите близки не разпознаят признаците бързо и не потърсят незабавно помощ, посочва

инцидента е особено голяма, защото годишно инсултът покосява 28 хил. души у нас, а 80% от случаите са на исхемичен инсулт. В същото време според проф. Миланов първичната профилактика в България ще остане "мисия невъзможна" още дълго, защото това означава "да научиш българина да не пуши, да не яде солено, туршии и сланина, да си мери кръвното налягане, да се движи и т.н.". С други думи - ако ни липсват упорство и грамотност с превенцията да се "смъкнем" от челните позиции по брой на инсултите, то нека знаем как да помогнем на невролозите да спасят повече хора.

www.health.bg

Ориз



Замянето на белия ориз с кафяв може да предотврати високо кръвно налягане, както и да намали риска от инфаркт, твърдят японски и американски учени. Кафявият ориз е по-добър източник на фибри, освен това влияе положително и на холестерола. Според изследователите това би могло да обясни защо случаите на сърдечни заболявания са по-рядко срещани в Япония.

Лекарства



Деца, които имат излишни килограми или страдат от затлъстяване, усвояват по различен начин продуктите, които се продават в аптекната мрежа без лекарско предписание. Американски учени твърдят, че при децата с проблемно тегло може да има предозиране или пък да получат твърде малки количества от медикаментите.

Връща естествения ритъм
За да тръгне всичко отново по ноти

Се-Лакс
при запек

Натурален лаксативен сироп с екстракт от смокия и сена

Екофарм
www.ecopharm.bg

Свободен прием

Доц. г-р Евгений Медникаров

Доц. Медникаров е изпълнителен директор на столичната Университетска болница по ортопедия в Горна баня. Специализираното лечебно заведение е известно с това, че поема най-трудните случаи от цялата страна в областта на ортопедията и травматологията. Доц. Медникаров работи от 80-те години в специализираната ортопедична болница "Проф. Бойчо Бойчев". Специализирал е в Мюнхен, Германия, в областта на детската ортопедия. Доцентът има над 80 научни публикации.

Приема пациенти от цялата страна и чужбина, без направление и без предварително записване, всеки вторник от 13.30 до 15.00 часа. Прегледът и консултациите се извършват в кабинет № 1 на болницата по ортопедия в Горна баня на адрес: София, бул. "Никола Петков" 56.



Падането - кошмарът на възрастните хора

Има начин да се подобрят рефлексите и мускулната сила



Калцийт в комбинация с витамин D е жизненоважен за здравината на костната система

Резултатите от най-новите проучвания сред хората в третата възраст показваха нещо, до голяма степен неосъзнато до момента не само от пациентите, но и от медицинските специалисти. Оказва се, че основна роля за случвания на различни кости при възрастните имат паданията, независимо от наличието и степента на остеопорозата. Учените са наблюдавали хора с напреднала остеопороза, които са се предпазили от фрактури, защото не са падали, как-

то и пациенти без драстично снижена костна плътност, които са претърпели сериозни случвания, защото са паднали.

Затова през последните години напред в профилактичните програми излиза предпазването от паданията, които се дължат на различни причини.

Според г-р Ерих Шахт, ръководител на Цюрихската научна група по изследване на остеопорозата, по-рано се е смятало, че възрастните хора падат поради нарушена походка, виене на свят, нарушено зрение и

равновесие, различни сърдечно-съдови или неврологични заболявания и прочие възрастови особености. Но при проведени мащабни европейски изследвания се оказва, че 80 на сто от паданията в третата възраст са предизвикани от слабост в мускулите на краката, а на всички останали причини се падат само оставащите 20 на сто. Това значи, че причината не е в изменения, настъпващи с годините, не е във външните фактори като заледени улици, а в това, че възрастните хора нямат достатъчно бързина и ловкост.

Тази картина предполага комплексен подход в преодоляването на риска от потенциално животозастрашаващи фрактури. Д-р Шахт се спира най-вече на новите методи за лечение на остеопорозата от гледна точка

Лекарят решава кога и в какви дози трябва да се приема

D-хормонът, чието предимство безспорно е и приемливата цена

на съвременните разбирания за заболяването. Според известния учен лечението и профилактиката на остеопорозата непременно включват в себе си две направления. Първото е въздействие върху костната тъкан и повишаване на нейната минерална плътност. На

второ място, но не по важност, е приемането на препарати, които да оказват въздействие и на мускулите. Това са препаратите на основата на т.нар. D-хормон (Алфа-D-3). Това се налага, защото в мускулите

има специални рецептори, които реагират на този хормон. Когато той попадне в организма, рецепторите се активизират, отключвайки редица реакции. Резултатът е повишаване на мускулната сила и подобряване на рефлексите. Лекарят решава кога и в какви дози трябва да се приема D-хормонът, чието предимство безспорно е и приемливата цена.

В медицината винаги е съществувало правилото, че калцийт се усвоява добре само в комплекс с

витамин D. В специално проучване водещи медицински центрове в Европа са сравнили влиянието на витамин D и на D-хормона.

Оказва се, че D-хормонът е три пъти по-ефективен за предотвратяване на травми, отколкото обичайният витамин D. Причината е многоостранното действие на D-хормона. Той позволява на организма правилно и ефективно да усвоява калция. Това действие не зависи от бъбречната функция, от която е в пряка зависимост обичайният витамин D. А е известно, че с напредването на годините бъбречната функция постепенно намалява. Освен това D-хормонът подобрява мускулната сила и рефлексите, а това, както вече стана ясно, има решаваща роля за предотвратяване на паданията. (ЖЗ)

Лекари и пациенти са против увеличаване на ДДС върху лекарствата

Ако ДДС върху лекарствата се увеличи заедно с общия размер на данъка, здравната каса ще фалира, алармираха представителите на БЛС и на национално представените пациентски организации.

Необходимо е да се въведе диференцирана ставка за лекарствата, коментира пред Хелт медия главният секретар на Българския лекарски съюз г-р Димитър Ленков.

Българският лекарски съюз, конфедерация "Защита на здравето", федерация "Български пациентски форум" и Българската асоциация за закрила на пациентите подписаха споразумение за съвместна дейност по подобряване на здравната система. В документа се настоява бюджетът на НЗОК да се

отдели от този на държавата, а управлението на касата да се осъществява отново на трипартитен принцип с участието на лекарите и пациентите.

В споразумението се посочва, че е необходимо да се въведе лична електронна здравна карта за всички български граждани, преди да бъде изготвена националната карта на лечебните заведения.

"Досегашните реформи са недостатъчни и незадоволителни" - заяви председателят на БЛС г-р Цветан Райчинов. По думите на председателя на Българската асоциация за закрила на пациентите Пламен Таушанов правата на пациентите са последна грижа на държавата от 10 години насам.

Еcopharm
Алергология

Allergodil®

Непримирим към сенната 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.

Еcopharm

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

Здравните фондове - право на избор

С д-р Лъчезар Иванов, дмн, зам.-председател на Народното събрание и председател на парламентарната Комисия по здравеопазване, разговаря Петър Галев



Д-р Лъчезар Иванов

Д-р Иванов, има ли обществото достатъчно познания какво представляват здравните фондове и каква ще е ролята им в здравната система?

- Категорично не. Изключително много и разнородно се говори, но в крайна сметка обществото няма представа за какво са необходими здравноосигурителните фондове. Затова, преди да се прибегне към законодателни реформи, е важно пациентите да бъдат запознати защо се налага въвеждането на тези фондове.

- Какво ще се промени за пациентите, за лекарите и за здравните заведения, след като се въведат тези фондове?

- Здравноосигурителните фондове ще влязат в системата като алтернатива на НЗОК. Към днешна дата хората разполагат само с една здравна каса, която е монополист. Така пациентите нямат избор, а това е едно от свещените човешки права - да можеш да избираш. Затова една от целите на предстоящите законодателни промени е въвеждането на реалната конкуренция в областта на здравното осигуряване. От това ще спечелят всички страни в процеса и на първо място пациентите. С явяването на фондовете контролът ще стане много по-стриктен. Никои фонд няма да заплаща фалшиви или неправилно извършени дейности. Така контролът става своеобразна гаранция за пациентите. Фондът, бранейки своя интерес, фактически защитава здравните, икономическите и юридическите права на пациента.

- Каква ще е ползата за лекарите?

- Добрите лекари ще имат възможност да получат още по-голямо обществено, професионално и икономическо признание на труда си. Но лекарите, които са работили повърхностно, промъквайки се през досегашните пропуски на системата, също ще станат ясни и няма да могат да продължават в същия дух. Всъщност подборът кои здравни заведения ще останат на пазара на здравните услуги няма да бъде административен, а чисто на конкурентни професионални начала.

- Кога ще започнат фондовете у нас реално да набират пациенти?

- Това ще стане, когато законът влезе в сила. След това ще има един 6-8-месечен период, през който фондовете да организират своята дейност по изискванията на закона и да набират пациенти. Държавата като цяло също ще има полза от този процес, защото ще се акумулират повече средства за здравеопазване, които няма да тежат на бюджета.

- По какъв начин хората ще правят своята преценка и ще избират фонд?

- Всеки фонд ще трябва да изработи своите осигурителни пакети и да ги представи на обществеността заедно с га-



Очаква се въвеждането на здравните фондове да подобри качеството на предоставяните медицински услуги

ранциите за сигурността на предлаганите услуги. Хората ще могат да сравняват предлаганите възможности, както и ценовите равнища. Ако при пазарната икономика фондът не е активен в комуникацията си с обществото, той ще загуби възможността да се наложи сред пациентите.

- Кои от досега обсъжданите модели ще бъде вписан в новия закон?

- Това подлежи на обществена дискусия и на задълбочен анализ. Все още няма окончателна визия на изпълнителната власт. Но моето персонално мнение е, че на първия етап фондовете трябва да имат допълваща функция спрямо НЗОК. Те могат да доплащат дадена услуга, която осигурените използват. Но доплащайки, те вече ще имат контрола върху качеството. Така ще спрат всички досегашни измами в системата, които я източват. Когато наберат достатъчно опит, вече могат да надграждат услугите, които сегашната здравна каса предлага. В последния етап хората ще могат изцяло да се осигуряват в частен фонд, ако имат това желание, т.е. да нямат нищо общо с обществената здравна каса. Но това ще става постепенно.

- Има ли гаранции, че

Една от целите на предстоящите законодателни промени е въвеждането на реалната конкуренция в областта на здравното осигуряване

пациентите няма да загубят парите си, вложени в частен здравен фонд?

- Ще има специален гаранционен фонд, в който ще отива процент от всички постъпления на фондовете. Тези пари не могат да се използват за инвестиции. При фалит на даден фонд парите на пациентите се прехвърлят в новоизбран от тях друг фонд и те отново ще получават съответното здравно осигуряване.

- Кога е реалистично законът за здравните фондове да влезе в сила?

- Проектът вече е разгледан от вицепремиера Симеон Дянков, както и от екипа на Здравното министерство. Надявам се законът да влезе в парламента до края на лятото, а изпълнението да започне през 2011 г. Но да не забравяме, че процесите в държавата и конкретно в здравеопазването са много динамични. Има много спешни задачи, които се надявам да не отложат приемането на закона.

N-Ti-Tuss

7 биакни с чуден вкус от сироп ЕнТиТус

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

www.ecopharm.bg

Екофарм Аюрведична серия

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

Повечето заразени с HPV не подозират за него

С доц. Елиан Рачев, изпълнителен директор на I САГБАЛ „Св. София“, разговаря Илиана Славова



Човешкият папиломен вирус е доста често срещан както при жените, така и при мъжете
Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Доц. Рачев, от какво се опеределя рискът от раково заболяване при заразяване с човешкия папиломен вирус?

- Известно е, че съществуват над 100 типа на човешкия папиломен вирус (HPV). Тези, които могат да доведат до генитална инфекция и съответно до рак на маточната шийка, са около 40. Заразяването с някои от тях е свързано с ниска степен на риск от злокачествено заболяване, при други рискът е висок. Нискорисковите типове причиняват доброякоствени изменения (генитални кондилиомы, папиломатоза и др.). Ви-

сокорисковите действат като канцерогени за развитието на рака на маточната шийка.

- Често срещана ли е HPV инфекцията?

- Установено е, че човешкият папиломен вирус е доста често срещан както при жените, така и при мъжете. Инфекцията се придобива след половия "дебют", много често още в началото на половия живот.

Тъй като години наред вирусите не предизвикват никакви симптоми, огромната част от хората дори няма да разберат този факт. При некомпрометирана имунна система организъмът може съм да се справи с вирусите и впоследствие да не настъпят

никакви болестни изменения. Това се наблюдава по-често при жените под трийсет години и по-рядко при по-възрастните. В повечето от случаите - между 70 и 90 %, инфекцията може да изчезне след 1-2 години. С увеличаване на броя на половите партньори нараства и рискът от заразяване с HPV.

От рак на маточната шийка всяка година в света умират над 250 000 жени - т.е. по една жена на всеки две минути! Вирусите засягат между 15 и 50 % от сексуално активното население. В България положението е крайно неблагоприятно. У нас годишно се разболяват около 1000 жени.

- Как се диагности-

цират HPV инфекцията и последиците от нея?

- Основна задача на гинеколозите е да открият рисковите или предраковите изменения в маточната шийка, при



Най-добре е ваксините да се прилагат при момичетата, които още не са започнали полов живот или жени до 26 години

на и ефективна профилактика на риска от карцином на маточната шийка.

При условие че HPV тестът е негативен и цитонамазката е с нормална характеристика, рискът от скорошно заболяване се изключва. Това дава възможност за разсрочване на следващите тестове в рамките на 2-3 години, в зависимост от възрастта на пациентката.

- Какво е мястото на ваксинапрофилактиката в борбата с това заболяване?

- Трябва да се подчертае, че ваксинирането има именно профилактичен, а не лечебен характер. Ето защо най-добре е ваксините да се прилагат при момичетата,

които още не са започнали полов живот или жени до 26 години, които не са имали много сексуални партньори.

След ваксинацията "имунната памет" се запазва минимум 5 години. Възможно е този период да е по-дълъг, дори доживотен, но проучвания за периоди над 5 години все още не са публикувани.

- Какви са очакванията ви към здравните институции по отношение на профилактиката на рака на маточната шийка?

- Очаквам от здравните институции сериозна намеса по отношение на профилактиката на това тежко злокачествено заболяване. Само чрез държавни и обществени усилия можем да пречупим крайно негативната тенденция по отношение на заболяемостта и смъртността от него.

ФОТОКОНКУРС

*Почувствай пролетта!
Продурай двуцевката!*

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

Покажи как усещаш пролетта, кои са нейните символи за теб, какво е най-вълнуващото и красивото през този хубав сезон.

Изпратете до три свои снимки, формат JPEG, мин. 3000 пиксела по дългата страна, до 8 MB, на електронен адрес photo@health.bg най-късно до **30 май 2010 г.** За подробности за изискванията към снимките, начина на изпращане, наградите, журито, участниците, като и пълна информация, прочетете общите условия на конкурса на адрес www.health.bg/photo

Публиката ще има възможност да избере своите фаворити сред всички фотографии като гласува в www.health.bg/photo

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

Наградите се осигуряват от **Allergodil®** - единственият локален антихистамин за лечение на сенна хрема.

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

Успех на всички участници!

Почувствай пролетта!

Пролетта дойде в цялата си прелесть - пъстра, ухання и лъчезарна. Като пробудени от зимна дрямка събличаме дебелиите дрехи, сваляме маската на унинието, вдъхваме свежия аромат на току-що цъфнали дръвчета и протягаме ръце да прегърнем слънцето.

С пролетта настъпва обаче и сезонът на сенната хрема. Тя засяга около 15% от хората в България. Какво представляват полениите, които причиняват сенната хрема?

Микроскопични клетки от тичинковия прашец на цъфтящите растения, които дразнят носа и очите, предизвикват обилна водниста хрема, кихавица, запушване и сърбеж на носа и очите, или т.нар. риноконюнктивит. Симптомите се засилват при слънчево, сухо и ветровито време и намаляват при дъждовно. Ето защо засегнатите хора трябва да ограничат прес-

тоя си навън, когато съдържанието на полениите е високо. И какво още?

Решението е Алергодил.

Българските алерголози разполагат със средство за повлияване на симптомите на алергичния ринит, единствения препарат за локално приложение - Алергодил. Натрупаният през годините опит показва, че това лечение е бързо, ефикасно и без странични ефекти. Лесното приложение, добрият и многостранен терапевтичен ефект, възможността за приложение при деца, както и липсата на ограничения за продължително лечение са предпоставка за създаденото доверие у пациентите към препарата и удовлетворението от постигнатия лечебен ефект.

**Продурай двуцевката!
Почувствай пролетта!**

Конкурсът се провежда с любезното съдействие на:



Пролетната мода

■ Прозрачни и ефирни материали са абсолютен хит



По време на летния сезон има една-единствена модна тенденция, която никога няма да се промени - късата дължина на дрехите

Тина БОГОМИЛОВА

Какво да има в гардероба ни през пролетта, се знае още от есента. Светът на модата изпреварва с месеци природните сезони. Но ние обикновено сменяме закачалките според живака в термометрите, а прет-а-портеото оставаме за парижанките. През есента избираме дрешките за зимата и чакаме да дойде пролетта, за да се юрнем из бутиците.

Модните гурета и този сезон налагат различни визии, но пък изборът ни е голям.

Слънцето винаги разсъблича дамите, а пролетната мода тази година ги разголява допълнително, тъй като прозрачни и ефирни материали са абсолютен хит. Блузките, полите и роклите загатват съблазнителните женски форми. Разкриването на прелести обаче няма нищо общо с разгърдените фолк дива, а е романтично полуприкриване с дантели и воали. Цветът фаворит на



Ярките пестри модели придават колорит на всяка дама

модните подиуми е като пудрите ни - бяло, бежово, пепел от рози. Телесните цветове присъстват в колекциите на почти всички известни марки - Chanel, Versace, Gianfranco Ferre, Chloe, Cacharel, Fendi, Celine, Valentino, Alberta Ferretti.

Разбира се, че не всички трябва да сме облечени в "кожите" си - има ярки модерни цветове, кои-

то придават чувственост и сексапил - червено, синьо, жълто, зелено, тюркоазено, лавандула. По-консервативните отново могат да заложат на черно-бялата класика - Chanel, Emporio Armani, Yves Saint Laurent, Gianfranco Ferre.

Цветята не са само в градините, но и в дрехите - Versace, Chanel, Stella McCartney, John Galliano,

Elie Saab, Salvatore Ferragamo. По-смелите могат да заложат на десените на сърчица. Тези, които не обичат шареницата и избират едноцветните грехи, както винаги също са в крак с модата.

Cristian Dior подчертава сексапила - сатен и дантела, прозрачни материали, прилепнали панталони. Jean Paul Gaultier залага на уличен стил - ярки цветове и грехи, приличащи на бельо. John Galliano показва сака с пични надиплени яки, изрязани вечерни рокли и прозрачни с флорални мотиви.

Роклите на Valentino също са прозрачни, но къси и в пастелни цветове. Yves Saint Laurent залага на класиката черно и бяло. Emanuel Ungaro показва къси коктейлни рокли в яркорозово и панталони тип шалвари. Dolce & Gabbana акцентират върху ежедневи грехи в уличен стил - къси рокли и панталони с волани.

Дънковите грехи са задължителни във всеки гардероб. Новото за този сезон е, че е модерно да се обличаме изцяло в тях. Дори Dolce & Gabbana показаха колекция изцяло от дънкови платове - гащеризони, рокли, джинсови поли в комбинация с ризи.

Премиерите на ароматния подиум

Кристина ПЕШИНА

Аромата на пролетта с нищо не можеш да го сбъркаш. Изисканите дами винаги подкрепят приповдигнатото си настроение с обновен гардероб, но не забравят да хвърлят и един поглед към последните премиери на благоуханната сцена.

Ако искате пролетен коктейл от щастливи емоции и преживявания, пробвайте прозрачния кристален аромат Believe от Бритни Спийърс. Насладете се на кристалното прозрачно ухание на орлов нокът в ует с цъфтяща липа.

Джорджо Армани предложи отново женствените нотки, но по-свеж вариант. Създателите на Idole d'Armani признават, че с този парфюм изказват благодарност на всички дами. Познаващият и разбиращ като никога друг нежния пол Джорджо Армани вplete в едно уханията на круша, джинджирил, роза, жасмин, пачули, шафран и жасмин. Парфюмът е предназначен за уверени в себе си жени, вървящи неотклонно към целта си.

Привлича ли ви ароматът на отчаяна съпруга, за вас е



През пролетта логично се предпочитат свежите, цветни или цитрусови ухания
Снимка
Росен ВЕРГИЛОВ

парфюмът на Ева Лонгория - Eva by Eva Longoria. Актрисата страда от алергия към повечето благоухания, затова реши сама да създаде парфюм, подходящ за всяка жена. Ще усетите цитрусови нотки, бергамотов чай, натурален жасмин, теменужки, фрезии.

Пролетта ни гарява и с нова свежа и лека версия на Chance от Chanel. Парфюмът

Chance Eau Fraiche е лека и нежна композиция от аромат на лимон, воден зюмбюл, жасмин, бял мускус, амбра и пачули. Предложението на ветерана в занаята Chanel е отличен избор дори за най-жарките дни.

На пролетната сцена излезе и Lacoste. Премиерата на световно известната марка се нарича Lacoste Essential Sport. От парфюма се носи аро-

мат на хвойна, мускатово орехче, бергамот, згравец и грейпфрут - неостаряващо съчетание на мъжка свежест и младост.

Нюйоркските законодатели на благоуханната мода Bond no.9 се класираха с аромат на пролетно възраждане, горски листа и морско крайбрежие. High Line е уникален унисекс, който ще гари собствениците

си със загубеното усещане за манхатънска свобода.

А какво се случва на родния ароматен фронт. Българките винаги са държали да имат върху тоалетната си масичка малко, но най-доброто от световните парфюмерийни марки. Според Екатерина Иванова, зам.-управителка на голям магазин за козметика, за всеки аромат си има потребител. А предпочитанията са строго индивидуални. Българките не подминават равнодушно флакончетата на Prada, Yves Saint Laurent, Armani и естествено Chanel. През пролетта изборът се насочва към свежите цветни аромати и водещите фирми са се погрижили да предложат доста богат асортимент. Добрата новина е, че българката все по-добре се ориентира в миксовите от благоухания и е готова да се раздели със сериозна сума, но да притежава хубав и качествен парфюм. Явно ментетата все повече губят позиции. Екатерина Иванова все пак предупреждава, че ароматите се възприемат по различен начин от всяка кожа. Затова дамите трябва да намерят уханието, което е създадено точно за тях.

а броя

разголъва дамните



Шапката е не само стилиен, но и много полезен за здравето летен аксесоар

На закачалка този сезон трябва да виси поне една рокля. Тази греха е супермодерна, като изборът от кройки, материи и цветове е огромен. Къси и дълги, с презрамки



Ефектните колани подчертават красотата на женското тяло

Дънковите грехи са задължителни във всеки гардероб

и без, прозрачни и дантелени, строги и на волани шестват из модните колекции. На друга закачалка в дамския гардероб е задължително да виси и мъжко сако. Не това на

половинката ви, а просто дамско уни-секс сако. Обувките през пролетта ще ви помогнат да избягате от скуката. Високи токчета, ниски сандали, сабо, каишки, ярки цветове... Изглежда, че каквито и обувки да изберете за този сезон, пак ще сте в крак с модата.

За да сте по-съблазнителна, ви трябва ви-соки и тънки токчета. Ако не можете да ходите на тях, изберете платформите на Ralph Lauren, Givenshy, Donna Karan. Модерни са обув-

ките от дантела на Nina Ricci, друг е въпросът, че те не са подходящи за софийските улици.

Няма да минете и без удобни обувки с плоска подметка. Към тях са и "балеринките", които са актуални и този сезон.

Пролетните и летни ботуши бяха моден хит в продължение на няколко сезона, сега също. Дизайнерите са ги попроменили - с открити пръсти или пети.

Обърнете внимание и на детайлите - каишки, ресни, катарамии, капси - всичко е модерно. Разнообразието от цветове е огромно, както и при грехите.

И през този сезон в дамската чанта ще цари безреגיע. Модерни са и малките чантета бижута, и "пазарските торби". Избере меките и заоблени чанти от кожа или плат. Цветните чанти изместват класическата черна, но пък тя

си остава винаги задължителна за всяка дама. Хубаво е този сезон да изберете топлите цветове - бежово, слонова кост, бледо розово и светло зелено. И нека да е без дръжки. Както обувките, чантите също са декорирани с ресни, катарамии, капси, вериги и дантели.

Не забравяйте, че всеки детайл говори за

вас. От модните дефилета блестят бижутата в ярки цветове, контрастиращи с нежните пролетни нюанси на грехите. Камъните са на фокус тази година, но няма да сбиркате и със злато, седеф и кристали.

Каквото и да изберете от бутиците тази пролет, знайте, че модата векове, стилът е вечен.



При чантите този сезон златното правило е „Размерът няма значение“

Дългите коси отново са на хог



Дългата коса може и да е на мода, но ако не се поддържа добре, ефектът от нея няма да е толкова поразителен

Захлупени с шапки и загърнати в шалове, съвсем не ни беше до прическите през студените зимни месеци. Затова и косата е първото, което бърза да променим с настъпването на пролетта. За щастие законодателите на модата са решили през този сезон да не ни усложняват живота и са избрали за девиз практичността. Модата продължава да бъде демократична - няма никакви твърди рамки и ограничения. Огледално гладките прически се редуват с пищните букли, идеално подредени кичури мирно съжителстват с творчески безпорядък, стегнатите къдрици също са актуални, както и абсолютно правите коси.

Въпреки това тенденции съществуват и стилистите вече гадоха своите заявки.

Първото, което бие на очи, е, че подиумите отново заеха дългокосите красавици. Късите прически, предпочитани от фризьорите и холивудските звезди само

преди един сезон, се оказаха аутсайдери. Това е главно, което отличава модата през тази пролет.

Дългите коси почти винаги са на път и този път той попадна в центъра на вниманието. Пътят може да е вляво или вдясно, създавайки асиметрична прическа, привличаща вниманието. Пътят в средата безусловно е рискован начин да изглеждаш в крак с модата, защото подхожда на симетрични лица с правилни черти. Ако се опасявате, че не принадлежите към тази категория жени, пробвайте с асиметрията в различни варианти. Естествено, косите ви трябва да са в идеално състояние, забравете за корените в друг цвят.

Едновременно няколко стилисти предложиха за тази пролет образа на сантиментална курсистка от началото на XX век - от обемна, леко небрежна, тупирана с измъкнати кичури, до педантично сплетена на венец коса, напомняща неизменната визия на Юлия Тимошенко.

За особен шик се приемат обемните коси, праметнати от едната страна.

Много пролетно изглежда прическите на венец, в който са вплетени ярки ленти.

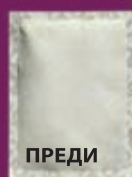
Високите тупирани кокове не за първи сезон се появяват на подиумите. И с основание. Те са лесни за изпълнение, но пък напълно преобразяват. Гладките кокове също не останаха без внимание. Такива прически носеха нашите баби, така че, ако стилистите на Marc Jacobs са ви вдъхновили, знайте към кого да се обърнете за консултация.

Моделите на Prada показаха как трябва да се носят традиционните опашки през този сезон. Експериментирайте смело и се доверете на стилистите. Те са се погрижили да изглеждате женствени и привлекателни.

СИЛАТА НА ПРИРОДАТА И МЪДРОСТТА НА ИЗТОКА
В ПЪТЯ КЪМ ПРЕЧИСТВАНЕ



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



ПРЕДИ



СЛЕД

- Повишават енергията и предотвратяват умората
- Освобождават токсини, складиращи в телесните мазнини и клетки
- Намаляват задръжката на течности в тялото
- Подобряват метаболизма и имунна система
- Намаляват стреса с емисията на негативни йони
- Подпомагат по-доброто кръвообращение
- Облекчават болките в мускулите
- Допринасят за по-добър и качествен сън

Производител:
Nova Health Products
Winchester, Великобритания

Официален вносител:
Вита Фокус България ООД, гр. София 1618, бул. Цар Борис III № 201
тел: 9816928, моб: 0899 455555, www.vitafocus.net



Да се радваме на пролетта

Как да преодолеем симптомите на пролетната умора

Най-добрата новина от последните дни е, че спряха парното. Този дългоочакван момент не само ще позволи на семейния ни бюджет да отдъхне, а и невдусмислено доказва, че пролетта е тук и снежните виелици са зад гърба ни. За съжаление точно в този прекрасен сезон много хора започват да усещат изтощение, раздразнителност, безсъние. Работоспособността им рязко спада, при някои започват да се обаждат хроничните заболявания, особено сърдечно-съдовите и стомашно-чревните.

Всички тези неприятни усещания медиците наричат синдром на про-

летната умора. Това не е болест, а много разпространено неразположение, отравящо живота на голяма част от човечеството. Към горните симптоми специалистите добавят влошаване на

Едно от важните условия за противодействие на пролетната умора е добрият сън

памятта и вниманието, повишена възбудимост на нервната система. През пролетта се отбелязва и пикът на възпалителните и алергичните заболявания. Като добавка сезонните колебания променят микрофлората на стомашно-чревния тракт и горните диха-



Всяка година пролетната умора създава редица дискомфорти на човека

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

телни пътища, което нарушава равновесието в имунната система.

Според медиците основните причини за синдрома на пролетната умора на първо място са колебанията в атмосферното налягане и температурите, а удължаването на продължителността на светлата част от дения обръква вътрешния биологичен часовник. Именно той регулира работата на сърцето, стомаха, белите дробове, главния мозък. Да преминеш на пролетен режим, не е лесна задача, особено когато сънят ти се скъсява с един час при преминаване към лятното време. Втората причина за пролетната умора е недостигът на аминокиселини и витамини, основния катализатор на всички обменни процеси в организма. През пролетта значително се увеличава потребността не само от витамини, а и от микроелементи, а в хранителните продукти те все още са в ограничени количества.

Слабост, световъртеж, умора, ниска съпротивляемост на инфекциозни заболявания - това са признаци за недостиг на витамин С. Суха кожа, безжизнена коса, чупливи нокти - тези симптоми сигнализират, че организмът ви изпитва необходимост от витамин А. Лош сън, повишена възбудимост, загуба на апетит - тук ще ви помогне витамин В6. При мускулна слабост и сърцебиене - снабдете се с витамин В1.

През пролетта приемът на витамини след

консултация с лекар е задължителен за хора, които:

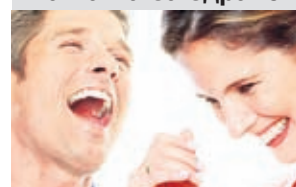
- не спазват принципите на здравословното хранене, употребяват малко плодове и зеленчуци
- пушат или редовно пият повече от една чаша алкохол на ден
- преминали са 50-те години
- често спазват гуети
- редовно приемат лекарствени препарати
- често са подложени на стрес
- живеят в район с много промишлени предприятия
- бременни жени или майки, които кърмят

За бързо овладяване на симптомите на пролетната умора е създаден и специален препарат - Сарженор, съдържащ изцяло природни съставки. В него са комбинирани две незаменими аминокиселини - аргинин и аспарат, които укрепват и енергизират организма, подобряват паметта и вниманието, регулират съня. Препаратът се препоръчва и при сексуална умора. Обичайният прием е 10 дни три пъти дневно. Може да се дава и на деца, особено в периоди преди изпити, защото няма странични ефекти.

Едно от важните условия за противодействие на пролетната умора е добрият сън. Не го пестете. Отдайте се на пълноценен отгих поне час повече от обичайното. Не пропускайте чистия въздух и редовните разходки. (ЖЗ)

Любопитно

Ха-ха-ха за здраве



Смехът е също толкова ефективно средство за поддържане на добро здравословно състояние, колкото и всекидневният джогинг в парка, твърдят учени от университета Лома Линда, Калифорния. Те помолиха група доброволци да гледат в продължение на 20 мин комедийни филми, като след края на експеримента забелязали значителен спад в стрес хормона, кръвното налягане и холестерола на участниците.

Преждевременна старост



Комбинацията от четири нездравословни навици - пушене, пиене, лошо хранене и липса на достатъчно движение, състарява човек с близо 12 години. Това са изчислили учени от университета в Осло, чието изследване се натъкнало и на друга интересна констатация. А именно - само 6% от запитаните си признали, че упражняват и четирите лоши за здравето навици.

„Отличници“



Най-дебелите хора в САЩ живеят в щата Тексас. Цели пет населени места от тази част на Америка попадат в класация за градовете с най-дебели жители зад Океана. Това са Корпус Кристи, Ел Пасо, Далас, Мемфис и Сан Антонио. Другите градове, които попадат в челната десетка, са Чарлстън, Канзас Сити, Балтимор и Бирмингем.

Sargenor

3 x 1 дневно

Нагвий умората!

Екофарм

„ЕКОФАРМ“ ЕООД, 1421 София, бул. "Черни връх" № 14, бл. 3, тел. 963 15 96, 963 15 97, факс: 963 15 61
www.ecopharm.bg

И А89/15.04.2010
Лекарство за възрастни и деца над 2,5 год. Съдържа Аргинин аспарат. Преди употреба прочетете листовката.

Всичките ми приятели имат чувство за хумор

Актьорът Тончо Токмакчиев за физическото и духовното здраве в разговор с журналистката Екатерина Генова

За да има енергия да се раздава на сцената, Тончо Токмакчиев редовно покорява Витоша



Смяташ ли, че има общовалидна формула за здравословен и полезен начин на живот?

- Няма обща формула, но има правила, които трябва да се спазват. Да спортуваш, да се храниш по някакви правила - това са задължителни елементи от начина на живот.

- Кога започна да се замисляш за тези неща, обикновено се сещаме за здравето, когато се разболеем или когато се натрупат години?

- Спортът ме привлече още в юношеските години. Не бях активен спортист, но тренирах малко волейбол, после гребане. Най-постоянен бях в тичането край брега в Бургас. Там се събираха много хора, баща ми също правеше кросове и аз се запалих.

- Колко километра издържаше, тичането по пясъка е много изморятелно?

- Правех по 2 километра и повече. Вярно е, че е много изморятелно, но възрастта беше друга. И досега, като си отида в Бургас, винаги намирам време за дълга разходка край брега. Иначе спортните ми занимания са доста разнообразни - ходя на походи на Витоша, плувам, играя тенис, карам ски.

- Защо ходиш на Витоша и какво намиращ там?

- Витоша е изключително красиво място. Това е най-ценното природно богатство на столицата. Планината има нужда

Ако мислиш позитивно, се справиш по-лесно

да се направи привлекателна и полезна за хората. В момента там е доста занемарено. Някой си прави смешни експерименти, като твърди, че трябва да оставим планината да се самовъзстанови, за да я обявим за диво и девствено място. А под нея има двумилионен град. Абсурдно е тя да остане недокосната от човешка дейност, сякаш е Хималаите. Убеден съм, че трябва да се грижим за това място и да го облагородим. Всеки път установявам колко е запустяло горето, няма пътеки, трасетата са изровени, няма кошчета за боклук, заради грешки и немарливост са изсечени и унищожени много дървета. На Витоша е като в къща без стопанин.

- Какъв е маршрутът ти и как не се губиш?

- Не се губя не защото има много указателни табели, а защото отдавна минавам по едни и същи места. Качвам се на Щастливеца, минавам през платото, стигам до Черни връх, от там се спускам към хижа "Физкультурник", под лавината и се връщам. Цялата обиколка трае около 3 часа.

- Имаш ли компания за този преход?

- Ходя с жена ми и с кучето.

- А дъщеря ти?

- Когато беше по-малка, идваше с нас, сега вече

е самостоятелна, надеждна репортерка и не идва с мен в планината.

- Спортът е важна част от твоята рецепта за здравословен начин на живот, а любител ли си на диетите, на ограниченията в храненето?

- Не много, по-скоро съм любител на истинските български храни като киселото мляко, сиренето.

- Какво е отношението ти към цигарите и

Ако сте запален турист и любител на планината, е твърде вероятно в почивните дни да срещнете актьора Тончо Токмакчиев на Витоша. Особено ако използвате маршрута от Алеко до Черни връх и обратно. Водещият на Шоуто на канала е запаленко на пешеходните преходи. Макар да е бохем, Тончо изповядва философията за позитивното мислене и здравословния живот като важна причина за успеха. Малко се знае, че заедно с партньори Тончо се занимава с отглеждане на рози и с производство на българско розово масло. Убедил се е от личен опит, че то е най-доброто в света. Природните климатични дадености у нас, на които човек по-трудно влияе, правят нашите рози и розово масло наистина най-търсени в света на козметиката.

към много дискутираната тема за забраната на пушенето на обществени места?

- Аз пуша рядко, може да се каже, че не съм пушач. Аргументите, че заведенията щели да фалират, ако се забрани пушенето, са доста глупави. Да не би да влизаме в заведенията, за да пушим? Отиваме, за да пием кафе или да се храним, а не за да пушим. Иначе щяха да ги кръстят не ресторант или кафенета, а пушални. Току-що се връщам от Франция, където не видях място, в което да се пуши. Никъде. А да сте чули за фалирали заведения във Франция? Забрана трябва да има и това го казвам аз, който не съм най-големият въздържател.

- Опитал ли хубави червени вина във Фран-

ция, лекарите твърдят, че заради консумацията на червено вино инфарктите там са много по-малко, отколкото в други страни?

- Там и да не искаш, пиеш вино. Опитал съм чудесни сортове, но мисля, че и българските вина са много добри. Ние обаче сме царе да се отнасяме мърляво към хубавото, което имаме и правим. Така е и с българското саламурено сирене. Никъде няма като нашето. Но трябва да търсиш, за да намериш качествено.

- Колко време прекара във Франция, ти беше там с родителите си по повод юбилей на майка ти и "по следите" на баща ти, който е рисуval навремето в парижките ателиета?

- Наложил се да останем 3 дни повече от планираното заради вулканичния прах и спирането на полетите. Не можахме да се върнем навреме. Една жена от нашия хотел, която живее в Канада, си взе билет и се качи на кораб, за да се прибере. Ние тръгнахме с кола и направихме непредвидено пътешествие из Европа.

- Говорим за спортуване, хранене, пушене, а има ли здравословен начин на мислене, на победение?

- Това е по-важната част от грижата за здравето - да се обграждаме с положителна енергия, да сме добронамерени и позитивни. Защото съществуват "вампири", които се разболяват от болни амбиции и лоши мисли.

- Ти успяваш ли да се спасиш от отрицателните емоции?

- Старая се да не контактувам с хора, които носят отрицателна енергия. Деля хората на такива с чувство за хумор и такива без. В моя приятелски кръг всички са притежа-

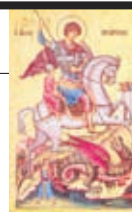
тели на чувство за хумор и то е част от здравето им. Способността да решиш даден проблем е пряко свързана с оптимизма. Ако мислиш позитивно, се справиш по-лесно. Това, което се случи във Франция, за мен беше критична ситуация. Трябваше от 2500 км разстояние да отменя всичките си ангажименти, спектакли, снимки. От там тръгнах с кола до Германия, после през Виена до София. Прибрах се в 6 сутринта и в 12 ч. бях на снимки.

- Успя ли да възприемеш това като приключение, а не като драматично събитие?

- Притеснявах се само за родителите си, защото майка ми навърши там 75 години, а баща ми 79. Но те също го приеха от положителната страна. Направихме едно пътуване, което иначе никога нямаше да предприемем. От Регенсбург до Виена минахме край горното течение на Дунав. Видяхме уникални гледки - замъци, планини, реката, която в началото си прилича на планински поток. Насладихме се на техните чисти, подредени планини, в които няма боклук, не си правят експерименти да ги оставят в диво състояние, няма найлонови торбички. Австрийците са направили така, че природата да е в услуга на човека. А ние не можем на Витоша и ски да караме като европейците. Вместо да седим по заведенията и да се чудим трябва ли да се пуши или не, да се качваме на Витоша - през зимата за ски, през лятото за походи. Ето това е здравословен живот за столичани. Заобиколени сме от красиви места с положителна енергия - манастири, езера, ливади, планина. Но сме ги занемарили и за огромно съжаление те не ни помагат много за по-хармоничен начин на живот.



Актьорът по време на славните години в „Ку-Ку“
Снимки Рада ПЕТКОВА



VW Cross-Polo - коламата на годината

Виктор СИМЕОНОВ

Сезонът на карнавалите отмина, но автомобилната индустрия продължава да демонстрира страстта си към деизирани и прелъстяване. С дебюта на първия от новото поколение автомобили - първото поколение CrossPolo, компанията VW прави изключително сериозна заявка за участие в новото световно маскарочно шествие в света на колите джуджета.

Комби, купе, ван или крос-овер - клиентите на компактната класа вече свикнаха с тези модификации, но при малките коли това разнообразие липсваше. Е, автомобилният гигант от Волфсбург реши да навакса този пропуск, осъзнавайки най-добре истината, че малките коли са най-големият играч по време на криза.

Новото CrossPolo всъщност представлява един малко по-грубоват вариант на Polo - с по-големи гуми, по-агресивна SUV структура и по-високо окачване с 15 мм. CrossPolo не гарантира напълно безпроблемно оф-роуд приключение, но пък е напълно адаптирано към наситената с дупки транспортна мрежа у нас.

Ако все пак трябва да класифицираме някак VW Polo, бихме могли да кажем, че това е хечбек в Б-сегмента - нещо подобно на Skoda Fabia 1.4. С тази разлика, че CrossPolo е оборудвана с 1.6-литров бензинов двигател с ди-



ректно впръскване (FSI) с мощност 105 к.с. Това прави CrossPolo много по-агресивна и енергична при градско движение. Освен това колата се ускорява много по-бързо благодарение на шестстепенната си скоростна кутия.

Интериор с цветови код

Една любопитна особеност на новото

CrossPolo се крие в т.нар. цветови код на интериора. Кое то означава, че той напълно отговаря на екстериорните цветове на купето. Колата се предлага в 6 цветови разновидности, като новите цветове са магмено оранжево (Magma Orange) и земно бежов металик (Terra Beige Metallic), допълващи стандартните цветове - сиво, ламе макиато, топло оранже-

во и оранжево.

Базовият модел е с двуцветна тапицерия на предните седалки, а е възможно салонът да бъде в 4 цетови разновидности. Всички материали, използвани в тапицерията, са приятни на пипане.

Автомобилът се предлага с богат набор стандартно оборудване, което включва регулиращи се на височина седалки, асиметрично разположение на средния подлакътник на задните седалки, джобове на гърба на предните седалки, както и падащи табели над тях, облечен в кожа волан, централна конзола между предните седалки с отваряне... Стандартното оборудване включва също така електрически огледала за задно виждане, огледала с осветление, мултифункционален дисплей, следящ налягането в гумите и централното заключване на автомобила.

Всички дизелови двигатели са с обем 1.6 литра и са със 75, 90 и 105 конски сили. Разходът на гориво е 4.3 литра на 100 километра и за трите разновидности. Всички двигатели на CrossPolo покриват Euro-5 стандарта за отделяни вредни емисии.

Освен всички останали екстри, VW Cross Polo може да се похвали, че е единственият автомобил от този клас и ценови сегмент, който е оборудван с 6 SRS въздушни възглавници (2 предни, 2 странични и 2 задни), които защитават както пътниците на предните седалки, така и тези отзад. Като допълнение към това са и дисковите спирачки с ABS функционалност.

Всички тези екстри в съчетание с динамичните качества на автомобила и уникалната му икономичност го правят най-добрата кола в този клас и неслучайно VW Cross Polo вече бе обявен за кола на годината.

Думите

Неканоничната светица



Румел ЛЕОНИДОВ

Гергьовден е официален празник, но той е на особена почит в с. Златолист, Мелнишко. Защото в тамошния храм "Св. Георги" близо 20 години е поминувала спящата ясновидка Преподобна Стойна. Тя е обявена от народа за светица, защото до 22 февруари 1933 г., когато се преселва в Горния свят, живее във вечен пост и молитва. Много хора са ходили при нея като на поклонение - за помощ, съвет, утеха или изповед.

Духовният покровител на Стойна е св. Георги. Тя е била на 7 години, когато се разболява от едра шарка и ослепява. От много високата температура момичето изпада в безсъзнание и тогава ѝ се явява светецът, който ѝ предрича живот, отгаден на хората. Така безстрашният младеж с белия кон и островерхото копие става посланик между незрящата Стойна и всевиждащия Господ. И Преподобна живее в непорочност, честност и човеколюбие, в строгост и скромност. Тя никога не кусвала плът. Никога не е слагала в устата си люти напитки. Никога не са я чули да изрече неприлична дума. Може би за мнозина гнес това е неразбираемо, но е реално чудо, непостижимо за повечето от нас. Народът я боготвори, защото вярва най-вече в религията на примера - непосилен за подражание, но достоен за възхищение. Идете в Златолист. Поверие то разказва, че там, където е стъпвал белият кон на св. Георги, копитата му са позлатили тревите. Потърсете тези стръкове. Не заради скъпоценния метал, а заради скъпоценната сила на Преподобното. Чийто кръст не е бил златен, но примерът ѝ е от чисто злато.

Мускулната и ставна болка е **силен противник**

Ефективното решение се казва -

NeOx

Отново се движих!

Аптекарна серия
www.esopharm.bg

Гергьовден е!

Народът го тачи като Малкия Великден

Стефан ЧУРЕШКИ

На 6 май всяка година християните честват подвига на един от своите най-големи светци - св. Георги, който в българската култура е наречен още Победоносец. Голяма част от живота си той прекарал като войник в Римската империя, и то през годините, когато тя била управлявана от император Диоклециан - виден противник на християнството.

Св. Георги се родил в заможна семейство и затова успял да получи добро за времето си възпитание и образование. Той показвал и много големи воински качества - нещо, което се ценяло изключително високо в Римската империя, основана най-вече на силата на своите легиони. Светецът бързо напредвал във военната кариера и още на 20 години бил удостоен с висока длъжност в армията.

Св. Георги приел християнството и показал голямо усърдие в отстояване на вярата, че Хрис-



Най-известният подвиг на св. Георги е победата му над кръвожадната ламя, която тормозела жителите на градче в Близкия изток

тос е Бог и е възкръснал от мъртвите - убеждение, което се преследвало от езическите власти в Рим. Св. Георги Победоносец проявил голяма

смелост и достойнство, като отишъл сам при императора и изповядал своята опасна за тогавашните времена вяра. Заради християнските

си убеждения римският войник Георги бил жестоко измъчван и накрая зверски убит.

Както става със съдбата и на други християнски мъченици, след смъртта на светеца се случило голямо чудо. То послужило и за сюжет в християнската иконография, посветена на св.

Светата Троица. По тази причина и до ден днешен в иконата на светеца той се изобразява яхнал бял кон, с копие в ръка, а пред него е повалият змей. Някои български историци свързват сюжета от иконата на св. Георги Победоносец с масово разпространените обредни плочки на т.нар. Тракийски конник, който е бил почитан от траките, преди да станат християни.

По стара традиция в православния свят св. Георги се счита за покровител на войската и на негово име са съществували редица военни отличия.

Георги. Става дума за чудотворната победа над свирепото чудовище, наричано в българските традиции змей, което всяка година вземало по една жертва от населението на селище в Близкия изток.

Според преданието бившият римски военачалник и християнски светец св. Георги проникнал страховитото чудовище със своето копие, като призовал на помощ

В българския светогорски манастир "Св. Георги" се пази старинна икона на светеца, окичена с ордени и медали. За нейната история се разказва, че когато турците дошли на Балканския полуостров, един войник ударил иконата със сабята си и от нея пръснала кръв. Турците толкова много се уплашили при тази гледка, че оставили манастира на св. Георги на спокойствие.

Обичаят повелява на 6 май на трапезата да се сложи агнешко. То е своеобразен символ на вярата в християнския светец и едновременно с това - молба за покровителство над пастирите и земеделците, защото на български език Георги означава "земеделец". Обикновено агнето се пече цяло, като след това се носи в църква, за да се освети. Ако пък се приготвя на традиционните за Гергьовден общи трапези, тогава свещеникът или стопанинът прекадяват месото на място. Освен агнешко на масата за 6 май трябва да присъстват още обредни хлябове, мляко, първият откъснат пресен чесън за годината и червено вино.

6 май е празник и на българската войска, защото се свързва както с християнската вяра на българите, така и с преданията за тяхната бойна слава в историята. На този ден се освещават бойните знамена на българите и се вдигат тежки наздравци за здравето на милионите хора у нас, носещи това благословено име.

6 май без агне не става

За ужас на всички вегетарианци и самоотвержени природозащитници вековното поверие е категорично - ако на Гергьовден не се замези стабилно с агнешко, това е на лошо. На 6 май във всяка къща - независимо дали е на мастит скотовъдец, или на обикновено градско чедо - задължително трябва да се заколи агне. По въз-

можност невинната животинка трябва да е от мъжки пол, бяла на цвят, украсена с венец от зелени клони и захранена със сол, трици и свежа тревица. Ако не, и тези агънца, които са грижливо разфасовани и пуснати на "гергьовденска промоция" из хипермаркетите, също вършат работа.

Проблемът е, че ако не заколите собстве-

норъчно агнето в своя дом, няма как да гадаете по пръснатата из стени неговата кръв за здравето и бекетата на семейството. Нито пък ще можете да намажете с нея челата и бузите на децата си, за да не ги ловят болести. Дори да не вярвате в методите на народната медицина, трябва да знаете, че в миналото с нагрятото кокал-

че от предния крак на агнето доста ефективно се е лекувало болното гърло на дечурлигата.

Ценителите на месната кухня знаят, че едно от най-хубавите неща при агнето са безбройните начини, по които то може да бъде сготвено. Почти всички части от него са много вкусни и стават за ядене. От сварената или изпечена аг-

нешка главичка се получава невероятен бульон. С бърбечетата плюс малко спанак и ориз се приготвя апетитна яхния. Да не говорим за предницата, която, напълнена с плънка от ориз, дреболии, спанак или лапад, става един път кулинарен шедевър. Ако пък не ви се занимава много-много, най-лесното е да пхнете във фурната агнешките бутчета с гарнитура от картофи.

Независимо как ще ре-

шите да сготвите гергьовденското агне, важно е да не забравите, че преди всичко 6 май е един прекрасен семеен празник. Изключете телевизорите, спрете компютрите и седнете поне за един час заедно на трапезата. Според традициите на гергьовденската трапеза всички скарани трябва да се помирят, да си простят гребните прегрешения и да изгладят съществуващите спорове. Звучи добре, нали?



Печеното агне хем е вкусно, хем стига за по-голямата трапеза

Снимка Рада ПЕТКОВА

атентован Аюрведичен продукт

Само 2 капсули след хранене

COMFORTEX®

премахва чувството на подуване и тежест в стомаха.

www.eeopharm.bg

Исторически календар



Никола Мушанов



Княз Александър I



Николай Палаузов



Хаджи Димитър



Стефан Караджа



пресветите брѣта първоучители
КИРИЛ И МЕТОДИЙ

4.05.1836 г. - Избухва Берковското въстание за освобождение на българите от османско владичество.

4.05.1891 г. - В София е роден Петко Д. Петков - политик и общественик, убит на 14 юни 1924 г.

5.05.1840 г. - Роден е в Калофер Лазар Йовчев, бъдещият екзарх Йосиф, изиграл огромна роля за защита на българската национална кауза, особено в земите, които след Освобождението остават под чуждо владичество. Починал на 20 юни 1915 г.

5.05.1934 г. - Коалиционното правителство на Народния блок в България, оглавявано от Никола Мушанов, изпада в криза. Това води до оставка на някои министри. Същевременно Политическият кръг "Звено" и Военният съюз засилват подготовката си за военен преврат, който се извършва на 19 май същата година и води до въ-

веждане на непартиен режим в България.

6.05.1651 г. - В Рим излиза първата българска печатна книга, под название "Абагар", от българския католически епископ Филип Станиславов. В послесловието на книгата, която е във формата на молитвеник, се казва: "Както пчелата събира мед и восък от различни благоуханни цветя, тъй и Филип Станиславов, епископ на Велика България, събра и нареди от различни книги на светите отци моя сборник "Абагар" и го даде на своя български народ да го носи със себе си вместо силни мощи".

6.05.1877 г. - На III дружина на Българското опълчение тържествено е връчено Самарското знаме.

7.05.1882 г. - По искане на българския държавен глава княз Александър I е отзован руският дипломатически представител Хитрово, опитвал се да налага на

България планове на руския император Александър III. С това българският княз показва стремежа си да не се съобразява с руската имперска политика спрямо България.

8.05.1876 г. - Загибна на кладата Васил Петлешков, ръководител на Априлското въстание в Брацигово, роден на 1 януари 1845 г.

8.05.1945 г. - Германия капитулира и с това се слага край на Втората световна война в Европа.

9.05.1819 г. - В Габрово е роден възрожденецът Николай Палаузов, починал на 2 март 1899 г.

9.05.1875 г. - Христо Ботев помества във в. "Знаме" статия по случай Деня на св.св. Кирил и Методий, честван тогава на 11 май по Юлианския календар. В статията си Ботев подчертава, че българският гений е записал важни и знаменити събития, "които ни дават право да се горде-

ем, че и ние сме внесли нещо в историята на общочовешкия напредък".

10.05.1840 г. - В Сливен се ражда Хаджи Димитър - Димитър Николов Асенов, български национален революционер и войвода. 20-годишен, той вече е байрактар на четата, водена от Георги Трънкин, а след неговата смърт от Панайот Хитов. На 24 години Хаджи Димитър предвожда собствена чета през 1866 г. заедно с дядо Желю Чернев и Стефан Караджа. Отново заедно със Стефан Караджа през 1868 г. организира чета от 130 души, която навлиза в България на 6 юли същата година. След битката в Канлъдере Стефан Караджа е заловен. Хаджи Димитър с четата си се оттегля в Стара планина. На 18 юли е обграден на връх Бузлуджа от турска войска и след ожесточено сражение загибна. Обезсмъртен е в поезията на Христо Ботев, Пенчо Славейков и други български творци.

11.05.1840 г. - Роден е Стефан Караджа - само един ден след раждането на Хаджи Димитър. Караджата е тежко ранен в сражение в местността Канлъдере, Търновско, заловен е от турците и обесен на 31 юли 1868 г.

11.05.1857 г. - В Пловдив за първи път тържествено се чества празникът на св.св. Кирил и Методий.

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 генс" 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 кв. м, 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 диван с два фотьойла, цвят старо злато, 02/884 63 11

Продавам малка центрофуза 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 носимост към храна, Петя Дакнова, 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 нефтова 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, лакира паркет и гюшеме, 5 лв. на кв. м, 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, неврони 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, овощна 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

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

Туристическа спалня "УЗАНА" приема заявки за лятото. Бране на ягоди, боровинки, малини, 0899158644

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

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

Продава парцел 2400 кв. м, голф игрище, Разлог, 02/856 58 17

Продава/заменя 700 кв. м двор в Разлог за жилище в София, 02/856 58 17

Продава/заменя двор 600 кв. м в Разлог за къща в софийските села, 02/856 58 17

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

Продавам два тома "Нашите лекарствени растения", с цветни илюстрации и рецепти, София, 0888 77 81 35

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

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

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

Излезе от печат първата у нас енциклопедична книга със заглавие "Светила в българската медицина". Изданието е луксозно, с твърда подвързия. Заявка за доставка може да се направи на тел.: 062/620536; 0878 625465 или на e-mail: sirius4_mihajlov@abv.bg

ВСЕКИ ВТОРНИК

БЕЗПЛАТНА ОБЯВА ДО 10 ДУМИ

Текст на обявата:

Име:

Адрес:

Всеки вторник

Абонамент за 1 месец отgo

Изпратете талона или обявата на адрес:

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

e-mail: info@health.bg

ПРЕКЪСВАНЕ НА БРЕМЕННОСТ
ЛЕКАРСТВО ПРОТИВ ГАСТРИТ

ПОЧВЕНА ОБРАБОТКА
ЗАЧЕРВЯВАНЕ НА КОЖАТА ОТ ЗАСИЛЕН КРЪВОТОК

МОХАМЕДАН-СКО ЛЕТОБРОЕНЕ
ДИВО МАГАРЕ

НАШ ЦАР 1187-1196
МАРКА СЛАДОЛЕД

ЮЖЕН ПЛОД
ИНДИВИДУАЛНО МУЗИКАЛНО ИЗПЪЛНЕНИЕ

ОБЩ ИЗГЛЕД
УДЕБЕЛЯВАНЕ НА КОЖАТА ОТ ТРИЕНЕ

Ж.П. ЛИНИЯ
ГОЛЯМ МОРСКИ РАК
СТРЪВ ЗА РИБА

АМЕРИКАНСКА ПОППЕВИЦА
ФРЕНСКИ ДЪРЖАВНИК 1917-1996

ИЗВЪНРЕДНО РЯДКА ВЕЩ

ЛЕКАРСТВО ПРИ ДИАБЕТ
ИМЕНАТА НА НАША АКТРИСА- „ЛЮБОВ И НЕЖНОСТ..“

ОПИТЕН ЛЕТЕЦ
ЛЕКАРСТВО ПРОТИВПО-ВРЪЩАНЕ ПРИ ПЪТУВАНЕ

ГЕРОИНЯ НА А. АДАМ- „АКО БЯХ ЦАР..“
ЖЕНСКИ ДУХ В СЛАВЯНСКАТА МИТОЛОГИЯ

МАРКА РУСКИ ПИСТОЛЕТИ
ТЯЛО, СНАГА

ТОНОВА СТЫЛБИЦА
ТЕНИЯ

ПИСТА В ПОРТУГАЛИЯ ЗА „Ф-1“
ЗАЛИВ В ОХОТСКО МОРЕ

ДВИГАТЕЛЕН ЦЕНТЪР В МОЗЪКА
БИВШ ГЕРМАНСКИ ТЕНИСИСТ

КРЪВОНОСНИ СЪДОВЕ
ФРЕНСКА КИНОАКТРИСА „ЖЕНА В БЯЛО“

КРАТКА ЛИТЕРАТУРНА ТВОРБА
ОТПАДНАЛОСТ, ИЗТОЩЕНИЕ

ЛИБРЕТИСТ, НА ОПЕРИТЕ НА ПУЧИНИ
ДЪРЖАВА В АЗИЯ

МАРКА РУСКО СРЕЛКОВО ОРЪЖИЕ
ОРГАН НА ЗРЕНИЕТО

СОЛ НА БОРНАТА КИСЕЛИНА
КОЖНА БОЛЕСТ

АНОРМАЛНИ НАРАСТВАНИЯ НА ТЪКАНИ
ПИСАТЕЛ ОТ АЗЪРБАЙДЖАН „КРЪГ“

ГЕРОЙ НА РЕМАРК „ТРИУМФАЛНАТА АРКА..“
ВЕЩЕСТВО В ЖЪЛТЪКА

ГЕРОЙ ОТ ТЪ СЕРИАЛА СТЫКЛЕН ДОМ“
ФРЕНСКИ КИНОАРТИСТ „ФАНТОМАС“

КВАРТАЛ ЗА ЦВЕТНОКОЖИ

ГЪБИЧКИ ПО НОКТИТЕ
НЕГРАМОТЕН, НЕОБРАЗОВАН ЧОВЕК

ЯПОНСКИ ТЕАТРАЛЕН ЖАНР
УНИЩОЖАВАНЕ НА ПРИРОДНАТА СРЕДА

ЖИТНО РАСТЕНИЕ
НАШ ПОППЕВЕЦ
ЯПОНСКА ДРЕХА

БИВШ АМЕРИКАНСКИ СКИАЛПИЕЦ
СРЪБСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР

КИЕВСКИ КНЯЗ- 9 ВЕК
ПОРЕДНИ ЧИСЛА

ГЕРОИНЯ НА Г. ДОНИЦЕТИ
ДОН ПАСКУАЛЕ..

ГЕРОЙ ОТ „ЗАВРЪЩАНЕ В РАЯ..“
ЗАДНА ЧАСТ НА ОЧНАТА ЯБЪЛКА

ГРАД В ПЛОВДИВСКО
ПИГМЕЙСКО АФРИКАНСКО ПЛЕМЕ

РЕКА В РУСИЯ, ПРИТОК НА УРАЛ
ГЕРОИНЯ НА Б. ЛАСЛО „ДЕПУТАТ“

БЪРЧЕН ФЕРМЕНТ
ЯМА, ИЗКОП

АМЕРИКАНСКА РОКГРУПА
МАЛКА КОТКА

ДАМСКА ДРЕХА
ЧЕРУПКОВ ПЛОД
АНЕКДОТ
МАРКА КАФЕ

СЕКСУАЛНО ВЛЕЧЕНИЕ
МУЗИКАЛНА НОТА

СИВ ТЕЖЪК КОВЪК МЕТАЛ
МАРКА РУСКИ ПЪТНИЧЕСКИ САМОЛЕТИ

ПРЕДЕЛНИ НОРМИ
НАШ ДУНАВСКИ ГРАД

ГЕРОЙ ОТ ТЪ СЕРИАЛА „МАЛКИ ЖЕНИ“
ВИД ПСЕВДОНИМ

МОДЕЛ МИНИВАН НА „V W“

ДРЕВНОЕГИПЕТСКИ БОГ
СЕНЗАЦИЯ

ПРОЧУТ БИВШ ИСПАНСКИ ВРАТАР
БОГ НА БУРИТЕ У ИЗТОЧНИТЕ НАРОДИ

ПРИБЛИЗИТЕЛНО МЕРЕНЕ НА РАЗСТОЯНИЕ
ГРАД В ЯПОНИЯ

ЕЗЕРО В СЕВЕРНА АМЕРИКА
РЕКА В РУСИЯ, ПРИТОК НА ЕНИСЕЙ

СТИХОСБИРКА ЗА ДЕЦА ОТ ЛЕЛЯ МАЯ

РЕЧНИК : АДАД, АНИВА, БОНЕР, ВИТЕЛИН, ЕЩОРИЛ, ЗЕЛИДА, ИЛИТЕРАТ, ИРИБАР, ОНАГЕР, РАВИК

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 17 (117)

ВОДОРАВНО: еН-Ту-Тус. Ранитидин. Ес. Геритамин. Зег. Магма. Бит. Пирамида. Оя (Бруно). Грий. "Навиканата България". Заник. ТА. Алег (Анри). Окам. Ум. Тонус. Лък. Ом. Пи. Гасена вар. Тюлен. Амин. Так. Нелен (Николай). Нар. Еро. Паразит. Танер (Уили). Топка. Ба. Анкет. Рагада. Мо (Томи). Зибел. "Марам". Тал (Михаил). Крин. Тар. Ном. Осирис. Ога. Моторика. Огони. Аргон. Лалов (Иван). Зъболекари. Но.

ОТВЕСНО: Ангина. Арабитол. Тетанус. Работа. Кир. Вимета. Ерол. Луи. Тунук. Назал. Ро. Бутук. Таким. Нуз. САРАТОВ. Тимок. Мананан. КамАЗ. Прима. Уретери. Анитас. Лама. Об. Ан. Дал (Биатрис). Тен. Того. Изабел Юпер. Сол. Ате (Пиер). Ъгъл. Ратине. Игол. КЕН. Гарук (Дейвид). "Аг". Яго. "Намалу". Им. "Ако". Ром. Сар. Анаграма. Пак. Ру. Грим. Мек (Нагежда). Рог. Гемия. Пирамидон. Сап. Вино. Онано.

Сугоку самурай

4 7 2

5 3 6 4

6 8 3 9 5

9 2 7

3 4

6 4 8 9

2 8 4 5 2 6 7 2 9

9 8 7 6 8 1 5 4 9 6 7 3

8 4 5 6 7 1 5 4 9 6

6 3 7 2

2 1 8 9 5

7 1

1 4 6 9 1 2 3

6 4 1 7 3 2 6 8 7 3 4

3 5 1 4 6 2

2 1 6 4

7 6 2 4

9 6 4 7 3

2 1 3 6

9 1

4 9 5

9 1 2 3

2 6 8 7 3 4

1 4 6

5 6 4

7 3

7 5 9

2 4 1 8 6

7 5 4 3

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

Живот
и
Здраве

Издава
Хелт медия груп

Управител
Бойко Станкушев

Главен редактор
Петър Галев

Графична концепция
Людмил Веселинов

Отговорен редактор
Светлана Любенова

Наблюдател
Румен Леонидов

Медицински редактор
д-р Стамен Илиев

Репортери:
Даниела Севрийска,
Мирослава Кирилова

Предпечат:
Веселка Александрова,
Росица Иванова

Коректор
Татяна Георгиева

Адрес:
София, ж.к. „Малинова
долина“, бл. 8, вх. А, ет. 4
тел.: 02/962 58 12; 0887 60 80 80;
e-mail: info@health.bg

Реклама
ХЕЛТ МЕДИЯ ГРУП
София, тел.: 0887/939 889,
0885/969 077, 02/9 62 58 12
факс: 02/9 61 60 41
e-mail: m.vazharova@health.bg

Печат:
Печатница „Дружба“
Вестникът се
разпространява безплатно.

TECHNOPOLIS

лесно е да избереш

www.technopolis.bg

Промоция от
30 април до 13 май 2010 г.



ЕКО ОФЕРТА

ВЪРНИ старата си печка и **ВЗЕМИ** нова енергоспестяваща ELECTROLUX EKS 511501 W на специална **ЕКО ЦЕНА**

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

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



Electrolux

Готварска печка EKS 511501 W

- Керамичен плот с 4 нагревателни зони
- Мултифункционална фурна
- Енергиен клас А
- Механичен таймер
- Индикатор за остатъчна топлина
- Терморегулатор
- Грил нагревател
- Размери: 85 / 50 / 60 см.
- 24 месеца гаранция

промо цена
599

ЕКО ЦЕНА
569



ЕКО ОФЕРТА

ВЪРНИ старата си пералня и **ВЗЕМИ** нова ЕНЕРГОСПЕСТЯВАЩА BEKO WMD 26106T на специална **ЕКО ЦЕНА**

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



BEKO

Пералня WMD 26106 T

- 1000 оборота/мин.
- Капацитет на пране 6 кг.
- Енергиен клас А+, клас на изпиране А
- Кратка програма
- Отложен старт
- Регулатор на оборотите
- Бутон "Лесно гладене"
- Размери: 85/ 60/ 55
- Цвят: Бял/Сив*
- 60 месеца гаранция

промо цена
439

ЕКО ЦЕНА
419



ZANUSSI

Хладилник
ZRT 627

- Обем на хладилната част 217л.
- Обем на камерата 50 л.
- Автоматично размразяване
- Енергиен клас А
- Терморегулатор
- Съглени рафтове
- Размери 160/55/60
- 24 месеца гаранция

промо цена
439



- ATI Radeon HD 4530
- Intel Core Duo

hp
Лаптоп
PAVILION
DV6-1420SQ

- Екран: 15.6" (39.6 cm) BrightView (1366x768)
- CPU: Intel Dual-Core T4300 /2.10GHz
- RAM: 3 GB DDR 3
- HDD: 320 GB, DVD +/-RW
- ATI Radeon HD 4530 /512MB
- Wi-Fi b/g, WebCam, 4xUSB, LAN, HDMI, IEEE 1394
- Тегло: 2.88 kg, дистанционно
- OS: Windows 7 Home Premium
- 24 месеца гаранция

1099



SONY
LCD телевизор
KDL-26EX302

- 26" (66 cm) Диагонал на екрана
- Резолюция: 1366x768
- Bravia Engine 2, Live Colour Creation
- HD Тунер за цифрова ефирна и кабелна телевизия (DVB-T, DVB-C)
- Входове: 4xHDMI, 2xScart, RCA, S-Video, 2xComponent, VGA, Optical out, DM port, USB (Jpeg, MP3, DivX)
- 24 месеца гаранция

699