




**Безплатен абонамент**



за електронното ни издание в PDF формат на: [info@health.bg](mailto:info@health.bg)



Брой 19 (119),  
11 - 17 май  
2010 г.  
(год. IV)

# Живот и Здраве

Национален седмичник за здраве, здравна политика и антиейджинг



Снимка Стефан МАРКОВ, Булфот

Какви са плановете на съвременния абитуриент ► 8-9

## Реабилитация

### Пластмасите всъщност спасявали природата

Съвременният свят на човека е немислим без удобствата на пластмасовите изделия. В продължение на години обаче редица природозащитни организации създаваха лош имидж на пластмасите и алармираха, че прекомерната им употреба е в състояние да предизвика екологична катастрофа.

Точно срещу това становище се изправят учените от австрийския изследователски институт "Денкшам". Те се заемат с нелеката задача да докажат, че

пластмасите не са толкова опасни за природата, колкото се смяташе досега. Резултатите от независимото изследване, които ще бъдат представени официално след около месец, са всъщност доста изненадващи и парадоксални. Така например става ясно, че ако пластмасите изчезнат от живота ни и бъдат заменени с други материали, в атмосферата ще се изхвърлят по 120 милиона тона повече парникови газове годишно.

Още по темата четете на стр. 3

## Добрата новина

Четири пъти се е увеличил броят на чуждестранните студенти, които учат медицина в МУ - София

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

## Здравни фондове

Конкуренцията ще вдигне качеството на медицинските услуги

на стр. 6

## Статично електричество



стр. 10

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



## Нови открития за витамин D

Нивата на витамин D в организма трябва да са по-високи, отколкото се е смятало преди време, заявява американският ендокринолог Джоузеф Прендерегаст ([www.endocrinemetabolic.com](http://www.endocrinemetabolic.com)). Според него всички са чували за ролята на витамин D за укрепването на костите, но малко хора познават другите му здравни ефекти. Витамин D и особено неговата форма, позната като D-хормон (Алфа-D-3), при редовна правилна употреба укрепва мускулатурата на краката и стабилността при възрастните хора и подобрява състоянието при хроничните артрити. Походката става по-стабилна, от което значително намаляват паданията. А те са

основната причина за травми в третата възраст, независимо от костната плътност.

Подобрието в походката и стабилността се усеща още в първите седмици от прилагането на новия метаболит на витамин D.

Д-р Прендерегаст цитира сериозни научни доказателства, че някои злокачествени заболявания като рак на дебелото черво, на гърдата и на простатата също намаляват своята честота при нормални количества на D-хормона в организма. Профилактичната роля на този хормон е доказана и срещу развитието на диабет, сърдечно-съдови заболявания и вероятно множествена склероза.



Здравето на възрастните хора е крехко, но има начин да се поддържа

## Американци без осигуровки се лекуват на стадион

Американската благотворителна организация Remote Area Medical (RAM), създадена, за да оказва медицинска помощ на бедните страни, и работеща с доброволци, отвори в спортния комплекс на Лос Анджелис временна поликлиника за хората,

които нямат здравна осигуровка.

RAM започна дейността си през 1985 г. в Тенеси и организира клиники в отделни райони на света. В тях американски лекари оказват временна медицинска помощ на местните жители. След

време сътрудниците на организацията се убедили, че от услугите им изключително много се нуждаят милиони американци с ниски доходи.

През август 2009 г. RAM отвори поликлиника близо до Лос Анджелис. Само за седмица специа-

листите приеха 6,3 хиляди души и това съвсем не бяха всички желаещи.

Освен прием от общопрактикуващи лекари в отворената наскоро благотворителна клиника извършват още стоматологични услуги, оказват и офталмологична помощ.



## Изобретиха спрей срещу грубияни

Искате ли мъжът до вас по-често да проявява нежност? На помощ идват учените, които са изобретили спрей, правещ силния пол по-ласкав и по-чувствителен към околните, съобщава The Daily Mail. Достатъчно е да напръскате мачото с този еликсир и той става нежен като девойка. В основата на откритието е човешкият хормон окситоцин, който се отделя в кръвта при раждане, включва механизма за образуване на кърма и формира привързаността на майката към бебето. Освен това окситоцинът предизвиква чувство на удовлетворение и снижава тревожността.

Интернационална група от учени провела експеримент със спрей за нос, съдържащ окситоцин. Нивото на съчувствие при доброволците се повишило до показател, който е нормален за жените.



## Красавиците стресират като скок с парашут



Общуването с красиви жени предизвиква силен стрес у мъжете. Причината се крие във факта, че в подобна ситуация в организма се отделя значително количество от хормона кортизол, който води до емоции, изпитвани например при скок с парашут. До този извод са стигнали испански изследователи. Те провели експеримент и установили, че повечето мъже в присъствието на красива млада жена започват да обмислят ходове и възможности да привлекат вниманието ѝ. Това правило важи особено при среща с непознати. Достатъчни са само пет минути, за да се отдели голямо количество кортизол в организма на ухажора, което свидетелства за стрес. В неголеми дози този хормон има положителен ефект, като действа противоалергично и противовъзпалително. Но излишъкът на кортизол води до срив в клетъчния метаболизъм и като следствие - до диабет и хипертония.

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



Специалисти от Университета в Тел Авив са разработили диета срещу рак на кожата. Според учените от тежкото заболяване спасява традиционното средиземноморско меню, а именно - много зеленчуци (броколи, моркови, тиква, червени чушки, сладки картофи, домати, авокадо), плодове (ягоди, портокали, киви, червено грозде), орехи, риба (не пържена) и зехтин. Препоръчителен е отказът от кафе в полза на какаото и чая.

В Израел през 2008 г. болните с рак на кожата са се увеличили с 1300 души. През 2009-2010 г. са били регистрирани не по-малко от 100 нови случая месечно. При ранно диагностициране заболяването има добри шансове за лечение. Затова на 9 май в цялата страна бяха отворени 300 пункта за безплатни прегледи, целящи навреме да бъде открито опасното заболяване.



# Без пластмасите потъваме в отпадъци?

Полимерите не са толкова опасни за природата, дори пестят парникови газове, твърдят изследователи



Ако пластмасите изчезнат от живота ни, годишно в атмосферата ще се изхвърлят по 120 милиона тона повече парникови газове

Йовка НИКОЛОВА

**В**ъпреки лошия имидж и гразнотията, пластмасите не са толкова опасни за природата, колкото се смяташе досега. Това се опитва да ни убеди независимо изследване, направено от австрийския изследователски институт "Денкшат", което ще бъде представено официално след около месец.

Първите резултати, показани пред малка група експерти в Брюксел, са донякъде парадоксални и изненадващи. Оказва се,

че ако пластмасите изчезнат от живота ни и бъдат заменени с други материали, в атмосферата ще се изхвърлят по 120 милиона тона повече парникови газове годишно (толкова произвеждат 10-те милиона белгийци), а 16% от предметите около нас, като CD и DVD например, изобщо не биха съществували.

Изследването заключава, че ако в 27-те страни от ЕС, Швейцария и Норвегия пластмасите бъдат изцяло заместени от традиционни материали като хартия, стъкло, метали и други, то днес в

*Пластмасите са несравними като опаковки, защото удължават трайността на храните и така намаляват разхищението им*

Европа би имало 3,7 пъти повече отпадъци и биха се изразходвали 46% повече енергия. Още 50 милиона тона суров петрол ще са нужни на икономиката, а парниковите газове в атмосферата биха били двойно повече. Използването на пластмасите спестява на европейците 194 танкера петрол всяка година, твърди изследването.

"Не сме се опитвали да докажем, че полимерите превъзхождат останалите традиционни материали, но те имат някои очевидни предимства, а като опаковка са безспорно най-доброто решение", заяви Майкъл Лоубри, директор на отдел в търговската асоциация "Пластикс Юрп", организацията, поръчала проучването.

Всъщност пластмасите помагат срещу промените в климата и опазването на околната среда, а не обратното. Ако те не съществуваша, Европа

възлеродни фибри, което позволява икономия на гориво от 15%, а последната версия на "Боинг" показва дори още по-добри резултати.

15-те процента пластмаси, които се влагат в съвременните автомобили, съкращават разхода на гориво със 750 литра на 150 000 километра. По-лека и по-здрава от други, пластмасата е единственият засега материал, от който могат да се произведат перките на вятърните турбини.

Изследването показва, че дограмата за прозорци например възвръща само за 4 месеца енергията, изразходвана за производството на рамките.

Освен това пластмасите са несравними като опаковки, защото удължават трайността на храните и така намаляват разхищението им и нуждата да се произведат по-големи количества, за които също се харчи енергия. Най-изненадващият пример е краставицата, която издържа до 2 седмици повече. Опаковката е по-лека, което намалява транспортните разходи и замърсяването на околната среда с CO<sub>2</sub>.

Експертите обаче смятат, че повторната употреба на пластмасовите опаковки не е рентабилна и дори е по-вредна за природата от изгарянето или рециклирането им. Освен че е по-скъпо, събирането, транспортирането, измиването и повторното пълнене на тези опаковки произ-

вежда повече въглероден диоксид и изразходва повече енергия, отколкото ако те бъдат химически разградени или изгорени. Държави като Холандия, които опитаха да организират връщането на пластмасови бутилки, бързо се отказаха заради липсата на достатъчно надеждна и икономически привлекателна за производителите технология.

В момента като най-малко увреждащо природата се оценява рециклирането на пластмасовите отпадъци, но това се прави в едва 20 на сто от случаите. Все още половината от всички излезли от употреба полимери просто се изхвърлят на сметищата.

"Хората имат навика да прекаляват с консумирането и това е основният проблем", смята шефът на отдела за Устойчиво производство и потребление в екодирекцията на Европейската комисия Якуб Вейхарт. "Решението не е само в намалението на парниковите газове и разхода на енергия, но и на останалите ресурси. Изчерпването им ще прави доставянето им все по-трудно и по-скъпо. Унищожаването на екосистемите, които пречистват почвата и водата безплатно, ще ни принуди след време да го правим сами и срещу немалка цена", казва екологът. Според него пластмасите имат много предимства - като по-малко тегло и по-добро представяне, но тяхното разграждане в природата все още представлява твърде голям проблем.



Пластмасовите изделия са практични, безопасни и достъпни като цена

**ОЧИТЕ НИ СА БЕЗЦЕННИ! КАК ДА ГИ ЗАПАЗИМ?**

**"ВСЕКИ ВТОРИ  
НА ВЪЗРАСТ НАД 65 ГОДИНИ  
ВЕЧЕ ИМА НАЧАЛНИ ДЕГЕНЕРАТИВНИ  
ИЗМЕНЕНИЯ В ОЧИТЕ"**



**Допелхерц® актив Витамини за очи  
ПЪЛНОЦЕННА ФОРМУЛА  
за ДОБРО ЗРЕНИЕ и ЗДРАВИ ОЧИ!**

**Е ВОДЕЩА ПРИЧИНА ЗА СЛЕПОТА ПРИ ХОРАТА НАД 55 ГОДИНИ.**  
**ВИТАМИНИ ЗА ОЧИ НОМЕР 1 В ГЕРМАНИЯ, ВЕЧЕ СА ДОСТЪПНИ И В БЪЛГАРИЯ!  
ГАРАНТИРАНО НЕМСКО КАЧЕСТВО НА РАЗУМНА ЦЕНА!**



## Алергии

Сенната хрема  
е на хог ►

## Бременност

Как да се справите  
със запека ►

# Дали сме „Закъсали здравно“

Новините на PRO.BG започнаха нова социална поредица

Серията от репортажи, обединени под заглавието "Закъсали здравно", са фокусирани върху здравеопазването. Те ще търсят проблемите в здравната система, както и възможните им решения. Какво се случва с приема и обучението на студентите по медицина, как и какво специализират, къде работят и как се заплаща трудът им, какво ще се случи със здравната система след 5 или 10 години и ще има ли кой да ни лекува?

Отговорите на тези въпроси търсят репортерите Ива Димова и Диана Радева. "С тази кампания бихме искали да обърнем

внимание на обществото какви са резултатите от здравната реформа, протичаща вече 20 години. Заг всеки проблем се крие лична история. Всяка история има поне две гледни точки", каза Жени Павлова, директор "Новини и актуални предавания" на PRO.BG.

Темите в здравната поредица са изключително разнообразни. Има ли начин младите специалисти да останат в България? Какво мотивира нископлатените възрастни преподаватели? Защо един лекар плаща от джоба си бензин за личната си кола, за да преглежда болните? Как личен лекар обслужва 1700 пациенти в район от 11 села? Защо лекарите получават яйца и

орехи вместо пари за работата си? Ще видим грамата на семейство, загубило

детето си, защото няма реанимация в местната болница, получила лиценз, и историята на момиче, което не може да замине за лечение в чужбина, понеже администрацията не знае чужд език и не може да се свърже с болницата... И още много лични истории, превърнали се в драми заради абсурдите в здравната система, натрупвани с десетилетия.

Целта е не само да се представят ярки примери за проблемите в най-чувствителната обществена сфера, но и да се провокира диалог между институциите за изграждане на стратегическа рамка за дългосрочно развитие на здравната система, за да има кой да лекува

болните след години.

Телевизията вече има положителен опит от кампанията "Живот след смъртта. ИМА!", която успешно подкрепи донорството в страната.

Новините на PRO.BG ще излъчват репортажите в понеделник, сряда и петък в емисиите от 7:00 до 10:00 всяка делнична сутрин и в централната емисия от 18:45 ч.



## ЗАКЪСАЛИ ЗДРАВНО



С тази кампания бихме искали да обърнем внимание на обществото какви са резултатите от здравната реформа, протичаща вече 20 години

www.health.bg

### Какао



Американски учени са доказали, че флавоноидът епикатехин, съдържащ се в какаото, предпазва мозъчните клетки от увреждания при инсулт. Докато предишни изследвания са се фокусирали върху полезните свойства на черния шоколад, специалистите сега обръщат внимание на какаото, което може да бъде част от една здравословна диета.

### Контрацептиви



Германски учени са установили, че има връзка между приема на хормонални контрацептиви и намаленото либидо. Проучване между 1086 жени с редовен сексуален живот показало, че участниците, които приемат хормонални противозачатъчни, страдат по-често от сексуална дисфункция в сравнение с останалите, които използват презервативи.

## ФОТОКОНКУРС

Почувствай пролетта!  
Продухай двуцевката!



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

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

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

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

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

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

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

Успех на всички участници!

Конкурсът се провежда с любезното съдействие на:



### 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 Върх" 14, бл. 3;  
тел.: 02/ 963 15 96



# Сенната хрема заяви присъствието си

Хората със сезонен алергичен ринит трябва да подбират менюто си

**С**поред Световната здравна организация от сезонен алергичен ринит, известен като сенна хрема, страдат 10-20% от населението на Земята и броят им непрекъснато расте. Негативно влияние оказват влошената екологична обстановка и широкото разпространение на химичните препарати. Сенната хрема снижава качеството на живот, нарушава съня, създава проблеми в обучението и професионалната кариера. Освен това сезонният алергичен ринит създава риск за развитието на бронхиална астма, както и на други заболявания. Както е известно, симптомите на сенната хрема се проявяват по време на цъфтежа на растенията, който зависи от климатичните условия в отделната географска зона.

При това заболяване преди всичко се появяват хрема и конюнктивит, понякога кашлица, слабост и изтощение. Хремата има ярка и типична проява - кихане и



Симптомите на сенната хрема се проявяват по време на цъфтежа на растенията, който зависи от климата в различните региони  
Снимка Рада ПЕТКОВА

сърбеж в носа, отделяне на обилен и воднист секрет от носа. При астматиците, чувствителни към цветния прашец, полениите, зачесват пристъпите.

Повечето от хората, страдащи от сезонен алергичен ринит, са запознати с написаното дотук, но малко от

тях знаят, че при тях често се наблюдават кръстосани реакции към определени храни - плодовете или други части на "виновните" растения, както и към родствени продукти. Те също могат да предизвикат алергични реакции. Към кои продукти пациентите със сенна хрема трябва да бъдат особено внимателни.

- При алергии към полени на бреза, елша, леска: лешници, бадеми, ябълки, круши, вишни, кайсии, праскови, киви, целина, картофи
- При алергия към гървесни полени: ядки и плодове, растящи на дърво и храсти, моркови, магданоз, целина
- При алергия към зърнени култури: хляб, тестени изделия, хлебна мая, овесени ядки, колбаси, кренвирши, кафе, какао
- При алергия към плевели: слънчогледово олио, слънчоглед, халва, майонеза, диня, пъпеш, тиквички, патладжани, горчица
- При алергии към трева и ръж: домати, пъпеш, соя
- При алергии към ароматни треви: целина, подправки

Естествено, тези хранителни продукти трябва да се избягват, а ако се получи реакция, категорично да се изключат от менюто. Освен това при всяка чувствителност към тичинковия прашец е противопоказан медът. (ЖЗ)

**Лоратадин Унифарм**

Подходящ избор при симптомите на алергия!

**БЕЗ РЕЦЕПТА**

Показания:

- Сезонен и целогодишен алергичен ринит
- Алергичен конюнктивит
- Хронична уртикария

Съдържание в една таблетка: Loratadine 10 mg

✓ Лекарствен продукт за възрастни и деца над 6 години.

✓ Преди употреба прочетете листовката!

25 ГОДИНИ  
**УНИФАРМ АД**

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

**Ecopharm**  
Алергология

**Allergodil®**

Непримирим към сенната хрема!

**2 пъти на ден**

A-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.

**Ecopharm**

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



# Частните фондове - гаранция за качество

Конкуренцията ще отсее добрите лекари и болници

Една от основните промени, които предстоят в здравната ни система, е въвеждането на частните здравноосигурителни фондове. За тях отдавна се говори, но едва сега има подготвен проектозакон, който ще регламентира дейността им. Предстои той да бъде приет от Народното събрание, за да се въведат принципите на конкуренция между здравноосигурителните институции, както и правото на реален избор от страна на пациентите. Вестник "Живот и Здраве" започва публикуването на серия от материали, които ще ви информират по всички въпроси, свързани със здравните фондове - какво представляват, на какви етапи ще се въвеждат, какви ще са правата ни като техни клиенти, по какви критерии ще ги избираме и в какви срокове, как ще са гарантирани парите ни, какво реално ще се промени, когато те започнат да функционират. Всъщност правата ни като граждани и пациенти започват с информираността. Затова всяка седмица над 300 хиляди души, които четат "Живот и Здраве", ще научават от извора какво ще се случи в здравната система.

Днес ви предлагаме разясненията на вносителя на закона за здравните фондове д-р Лъчезар Иванов, зам.-председател на парламента и ръководител на Комисията по здравеопазване.



Д-р Лъчезар Иванов

Здравноосигурителните фондове се създават, за да подобрят медицинските услуги в страната и да предоставят реален избор от страна на пациентите. Фондовете не са здравни заведения, а са финансиращи институции, които набират средства и ги изразходват по най-добрия начин за своите осигурени. Фондовете могат да притежават и лечебни заведения - съответно в доболничната и болничната помощ, но основната им функция е да

бъдат финансов и качествен регулатор на медицинските услуги. Фондовете всъщност са вторият стълб в здравното осигуряване. Първоначално те ще бъдат дофинансираща институция, която ще има право на контрол върху разплащанията в здравната система, а на следващия етап те ще могат да изпълняват самостоятелен здравен пакет. Така създаваме конкуренция на медицинските услуги, а всяка конкуренция води до повишаване на качеството. В Проекта на Закона за допълнителното задължително здравно осигуряване е предвидено всеки български гражданин да избере свободно своя здравен фонд. Когато законът бъде приет, фондовете ще имат възможност да направят по различни обществени канали публично представяне на своята

дейност. Хората ще могат да се ориентират кой фонд какви медицински услуги ще предоставя и по какъв начин ще ги организира. Става въпрос за услуги в областта на доболничната помощ, на болничното лечение и в областта на рехабилитацията и профилактиката. На базата на тези кампании на фондовете пациентите ще преценят къде да се включат. Фондовете от своя страна ще бъдат напълно свободни да сключват договори с различни здравни заведения, за които преценят, че ще предоставят най-качествена услуга на осигурените. Конкуренцията ще бъде сериозна, а пазарният принцип ще отсее най-добрите фондове и здравни заведения. По закон фондовете ще са длъжни да покриват територията на цялата страна, за да бъдат в максимално

удобство на своите клиенти.

За да се регистрира един фонд и да получи лиценз за работа, трябва да отговаря на редица важни условия. На първо място е изграждането на представителства във всичките 28 областни града на страната. Другото изискване е за 5 млн. лв. начален капитал. Комисията по финансов надзор ще проследява произхода на тези пари, за да са сигурни гражданите за своите средства. Няма да има възможност за пране на пари през фондовете. Изключително важно изискване на закона е да няма корпоративно набиране на клиенти от здравните фондове. Никоя фирма няма да има правото да записва вкупом своите слу-

**В Проекта на Закона за допълнителното задължително здравно осигуряване е предвидено всеки български гражданин да избере свободно своя здравен фонд**

жители в определен фонд. Всеки гражданин ще има свободната воля да избере допълнителното си здравно осигуряване. Първоначалният минимален брой пациенти, които всеки фонд трябва да набере, е 50 000 души. Ако фондът, който си е избрал даден гражданин, не събере в крайна сметка минималния брой осигурени, пациентът ще има срок да посочи друг фонд. Едва след това ще има служебно разпределение от Коми-

сията по финансов надзор. Така беше и при избора на частните пенсионни фондове. Две години след началото на дейността си фондовете няма да имат право да разпределят печалба. Всички средства, които остават след разплащането за основната дейност, ще трябва да бъдат реинвестирани. Това означава набиране и обучение на достатъчен персонал, оборудване на офиси, включване в единната здравна електронна информационна система, евентуално купуване на автомобили за неотложна медицинска помощ и др. След първите две години фондовете ще трябва да увеличат капиталала си, както и броя на набраните пациенти. Това законово изискване ще гарантира развитието на най-успешните и доказани фондове.

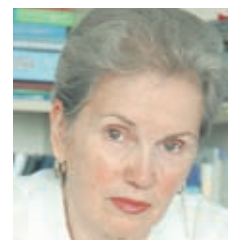
## Свободен прием

### Доц. д-р Калинка Коприварова

Доц. Коприварова е национален консултант по ендокринология и обмяна на веществата в детската възраст. Тя е началник на Клиниката по ендокринология и диабет в Специализираната болница за активно лечение на детски болести в София. През 1968 г. завършва Висшия медицински институт в столицата. Доц. Коприварова има общо 41 години трудов стаж като педиатър и 35 г. като ендокринолог. Научните ѝ публикации са над 70, участва в написването на учебници, ръководства, включва се и като съавтор в три монографии. Специализирала е в Унгария и Дания в областта на интензивната терапия, преминала е обучение по проблемите на диабетно болни деца и техните семейства отново в Дания, а в Аризона успешно завършва обучение по компютърна обработка на данни и софтуерни програми за диспансерно болни.

Доц. Калинка Коприварова казва: "Любовта ми към професията се обуславя от любовта към децата и семейството. Човек винаги трябва да е добронамерен и да не оставя лоши спомени в съзнанието на пациентите. Топлата дума и съчувствието дори за 5 мин в лекарския кабинет помагат на болния да се почувства по-добре."

**Доц. Коприварова извършва прегледи и консултации във Вторник, сряда и четвъртък от 14,00 до 17,00 ч. в Медицинския център по детски болести на ул. "Найден Геров" №2 в столицата. Записвания се приемат на телефон 02/ 815 42 18, както и на мобилния: 0888936423, всеки ден до 12,00 ч.**



Патентован Аюрведичен продукт

## N-Ti-Tuss

Биаков сироп за кашлица

N-Ti-Tuss сироп е уникална комбинация от 7 индийски билки.

Аюрведична серия

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



# При бременните запекът не е само дискомфорт

Слабителните на химическа основа трябва да се заменят с природни препарати

Д-р Стамен ИЛИЕВ

**И**ма състояния, от които бременните жени са засегнати по-често, отколкото останалата част на човечеството. Например от запек се оплакват 57% от бъдещите майки и 30% от родилките. Хемороидите също са "приоритет" на бременните. Според статистиката само 8% от жените, които няма да раждат, страдат от хемороиди, а при бременните и родилките този процент е 41-42.

**Според специалистите причините за запек са следните:**

■ По време на бременност, особено през втората половина, червата се притискат от увеличаващата се матка, като кръвообращението частично се нарушава и възниква венозен застои в съдовете на малкия таз. Това до една или друга степен затруднява изпразването на червата, перисталтиката се забавя и жената започва да страда от запек.

■ Организмът на човека изработва специални вещества, стимулиращи перисталтиката на червата. С напредването на бременността значително се снижава възприемчивостта на чревната мускулатура към тези стимулатори. Природата го е измислила много разумно, тъй като червата и матката имат обща инервация (снабденост на организмите и тъканите с нерви), а всяка прекалена перисталтика може да стимулира свиване на матката, водещо до прекъсване на бременността. За съжаление тази защитна реакция има и негативни последици и това е запекът.

■ Не е тайна, че бъдещите майки често са емоционално неустойчиви, подложени на стрес и страдат от необосновани страхове. Съвременната медицина стигна до извода, че запекът в значителна степен е обусловен от нервно напрежение и други психологически фактори. От друга страна, запекът може да стане причина за тревога, особено при жени, които имат проблеми с износването на

бременността или дълго време са се лекували от безплодие. В следродовия период жените рядко страдат от запек, което доказва, че тяхното психоемоционално състояние бързо се подобрява.

■ Определена роля за появата на запек имат и алергичните, аутоимунните процеси и нарушенията в ендокринната регулация.

**Какво е лечението:**

За справяне с проблема помага диетата. В менюто на бременната жена трябва да присъства колкото може повече целулоза. Тя не се преработва в стомашно-чревния тракт, а само увеличава обема си. Това помага за изпразването на червата. В диетата трябва задължително да присъстват прясно зеле, моркови, краставици, домати, цвекло, тиквички, фасул, тиква, грах, ябълки, портокали, черен хляб и ядки. Нерядко добър разхлабващ ефект имат млечните продукти. Полезни са и растителните мазнини - при преработването им се образуват мастни киселини, които възбуждат

перисталтиката. Сините сливи също имат добър ефект.

Физиотерапевтичните методи, нерядко използвани при запек, са противопоказани за бременни жени. Има голяма опасност от предизвикване на съкращения на матката. Не бива да се приемат масово разпространените и силно действащи видове слабители.

Най-подходящи са препаратите на природна основа, в които са концентрирани естествени растителни съставки с доказано слабително действие. Тези препарати нямат странични действия и с нищо не застрашават здравето на майката и на бебето. Могат да се приемат продължително време и обикновено ефектът им се проявява след няколкодневна употреба.



По време на бременността жените задължително трябва да наблягат на прясното зеле, краставиците, портокалите и черния хляб  
Снимка Пага ПЕТКОВА

**Лаксатив от природата**

**LaxaL** е съставен от фино обработени обвивки от семената на Psyllium – познат като най-мекият и безвреден лаксатив. Той е богат на разнообразни фибри, които след намокряне увеличават и омекотяват изпразнения, подобрявайки моториката на червата. Това възстановява редовното изхождане, без да води до лениви черва и зависимост.

**Състав в една капсула:** Psyllium 430 mg.

Опаковката съдържа 30 целулозни капсули.

**Действа благоприятно при запек**

**Botanic**  
www.botanic.cc

Не съдържа животински продукти, оцветители и консерванти.

**КОЛКО ВРЕМЕ**  
прекарвате в тоалетната?

БРАНДЕКС България ЕООД  
София, ул. Кукуш 1, тел.: 02/ 821 15 00

Laboratoire LHS-France

**Наистина действа.**

**Se-Lax**  
Натурален  
лаксативен сироп  
с екстракт от  
смокиня и сена

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



# Балът - спомен



Лъскавото возило и ефектният тоалет са неразделна комбинация в празничната вечер  
Снимка Рага ПЕТКОВА

## С екзотично меню и бурни танци абитуриентите влизат в света на възрастните

Мирослава КИРИЛОВА

**Н**астъпва едно прекрасно и много специално време от годината - сезонът на абитуриентските баловете. Тогава, когато порасналите деца празнуват старта си в живота на възрастните. И гордо и смело, или - напротив - плахо и несигурно, поемат кормилото на собствената си съдба. А от родителите и близките им се очаква само да ги подкрепят и да бъдат щастие им и оптимизма за бъдните дни.

Абитуриентският бал изправя цялата рода на нокти месеци преди събитието. Близките на зрелостника трескаво се

подготвят, правят се списъци с гости, прехвърлят се модни списания, изпразват се кредитни и дебитни карти. Какво се случва обаче на самия абитуриентски бал? Какво предлагат реномираните заведения на еуфорично настроените зрелостници? Емоциите ли вземат връх, или от цялата сума тоха "виновникът" не може да се наслади напълно на звездната вечер? Тези въпроси решихме да зададем на Константин Ангонов, управител по хранене в един от най-люксовите и големи хотели в столицата. Що се отнася до менюто, за средностатистическия българин то звучи повече от екзотично.

Поширано филе от пъстърва с ориз и див копър, пуешко на грил с

разу от грах, пюре от картофи и трюфели, пролетни зеленчуци в сметана, свински медальон с горски гъби, италианска полента и тиквички, студено шоколадово суфле със сироп от дива ягода - това е само част от фантастичните блюда, които се сервират на абитуриентите в празничната вечер. Дали между танците и наздравниците обаче имат време да ги опитат, - този въпрос е с отворен отговор. Според думите на събеседника ни преди години е било малко по-спокойно. Завършващите са танцували, пийвали, но и са имали време да похапнат. "Сега нещата се промениха, абитуриентите почти не ядат, а гледат да са колкото се може по-дълго време на дансинга. Ето защо се проме-

## А сега накъде?

Румяна РАДУЛОВА,  
психолог и  
семеен  
терапевт



Радостта и външното от завършването на училище са големи, но когато еуфорията и треската от абитуриентските баловете отшуми, се появява въпросът: "А сега накъде?" Много често изразител на този въпрос не е самият абитуриент, а неговите близки. Срещали сме няколко развълнувани родители с посилна кандидатстудентска треска от самите деца. Те сноват по коридорите на университетите, плащат такси, подават молби и броят свободните места в класациите, мъкнейки след себе си леко смутения и отегчен зрелостник. Родителите нерядко вземат нещата в свои ръце - уговарят уроци, проучват възможности, дори избират специалностите, за които ще кандидатстват децата им. Какво се случва с младежите и защо често оставят бъдещето си в ръцете на родителите или пък го отлагат за неопределено време?

Пропастта между класните стаи и реалния живот обикновено е голяма. В училище младежите са въвлечени в една йерархична и поредена система, която не оставя много място за избор. Те трябва да посещават часовете, да покриват критериите на учебната програма и да спазват правилата. Ценността на знанията се измерва с

признанието на учители, родители и съученици. След завършването младежите попадат в един свят с много възможности, където трябва да преценяват, сравняват и избират професия. Те се чувстват несигурни и с готовност оставят това на родителите, на академичната мода или просто отлагат.

За съжаление в училище няма часове по професионално ориентирание, които да насочат децата как да направят подобен избор. Често самите ученици не познават добре себе си и възможностите си, объркват се между своите желания и мечти и тези на родителите си



Когато дойде краят на безгрижните ученически дни, идва времето на сериозните житейски избори  
Снимка Рага ПЕТКОВА

или на престижното в момента, нямат много ясна представа за конкретните професии. Страхът от навлизането в света на възрастните и трудностите на порастването нерядко водят до съпротива и negliжиране на професионалните планове. Случва се неразрешени емоционални конфликти да станат причина тийнейджърът да остане "затворен" в тях, неспособен да се обърне към своята социална премиера.

От съществено значение е учениците да бъдат подготвени за професионалния избор, който им предстои. Могат да посещават консултации по професионално ориентирание, да ходят на стаж през лятото, да разговарят с хора, реализирали се в желаната област. Важно е младежите да са наясно не само със своите силни страни и таланти, но и да открият интересите и желанията си. От голямо значение е да чувстват подкрепата на учители и родители, за да имат свободата да обмислят и да изпробват различни възможности. Добро послание е, че могат да се преориентират "в движение" и в това няма нищо страшно или фатално. Родителите трябва да устоят на изкушението да поемат нещата в свои ръце, тъй като това е рецепта за много разочарования и трудности в бъдеще. В крайна сметка порастването се състои именно в това младежите да извървят стъпките и колебанията към своя избор и да поемат отговорността за него.

- Какви са плановете ви след завършване?
- Мислите ли, че ще можете да намерите?



Светлосара Георгиева

- Смятам да кандидатствам в няколко университета, за да мога на всяка цена да продължа образованието си. Проблемът е, че прекалено много специалности ме привличат и е крайно време да реша върху кои, да речем две от тях, да съредоточа усилията и съответно подготовката си. Засега май най-много искам да се занимавам с архитектура или интериорен дизайн.

- Да, но въпреки това не отхвърлям възможността един ден да отида на специализация в някоя друга страна. Човек трябва да трупа разнообразен опит. Само така може да стане наистина добър в това, което прави.



Любомир Йончев

- Ще кандидатствам в университет, разбира се, пък ще видим какво ще стане. Според мен обаче е глупаво да се пробваш да влезеш в 20-30 специалности само и само да те приемат да учиш още тази година. Предпочитам да загубя една година, но накрая да ме приемат да следвам точно това, което искам.

- Все още ми е рано да правя подобни преценки. Нека първо да навляза в желаната сфера, да видя как в действителност стоят нещата... Слуховете са едно на ръка, но успехът в 90% от случаите си зависи от самия човек.



а броя

# за винаги

ниха и нашите предложения и изненади за абитуриентските баловете". Създава се по-клубна обстановка, канят се балети и танцови състави, може да се подготви бюфет и въобще условията са доста гъвкави, за да задоволят и най-капризните изисквания.

Константин Андонов

*Този ден е празник и няма да се повтори, ето защо трябва да имаме прекрасен спомен от него, да го носим винаги в сърцето и съзнанието си*

ни разкри още малко от магията, наречена абитуриентски бал - четирипет големи хотела в София диктуват модата на незабравимата вечер. Те работят с големи компании, произвеждащи алкохол, и ги включват в прог-

рамата като промоция. Например миналата година от известна марка уиски са осигурили хамър, който да превози абитуриентите от хотела до дискотеката. Оказва се, че манията да се ходи на бала със скъпа и луксозна кола се е превърнала в традиция, неподвластна на времето. Константин

Андонов сподели и интересна случка от суетнята покрай абитуриентските баловете. Преди 2 години се събрали около 420 зрелостници, 380 от които момчета. За да разведрят обстановката, организаторите спешно поканили женски балет, който се позрижил

за доброто настроение на представителите на силния пол. "Когато има повече абитуриенти, става по-весело. От гледна точка на флиртовете например. Винаги гледаме съотношението между момичета и момчета да е

по равно. Предварително се интересуваме какви са паралелките и т.н. Освен това много от зрелостниците не искат да са само с хората, с които години наред са учили заедно, а и с други, за да се разнообрази атмосферата и остане незабравима", сподели г-н Антонов. Някои училища и класове пък предпочитат да са сами, ето защо се предоставя и такава възможност в различните заведения, хотели и ресторанти.

Тежка е програмата на съвременния абитуриент. Със стилна или екстравагантна прическа, очарователен грим, перфектен тоалет, приповдигнато настроение, младият човек понякога забравя ограниченията и задръжките. А този ден е празник и няма да се повтори, ето защо трябва да имаме прекрасен спомен от него, да го носим винаги в сърцето и съзнанието си. Така че - наздраве и умната!

## Внимателно с шофирането в празничната нощ

Даниела СЕВРИЙСКА

Абитуриентските баловете са същинско изпитание не само за финансите на родителското тяло, но и за бдителността на служителите на КАТ. Всяка година хиляди завършващи с лекота и размах нарушават цели глави от Закона за движение по пътищата в търсене на оригиналност, колоритност и внимание. Тази пролет обаче от КАТ се заричат, че ще бъдат безкомпромисни с купонджиите, застрашаващи сигурността на пътя по време на абитуриентските баловете.

"Каквито и мерки за безопасност да вземем, все ще има такива, които не са чули и разбрали - заяви в разговор за Хелт Медия шефът на "Пътна полиция" - София, комисар Ваньо Стоевски. - Обръщаме се към медиите, за да ни помогнат да забавим вниманието на абитуриентите към шофирането в тази толкова специална за тях нощ. Нека да спазват правилата за движение по пътя, за да могат да изкарат едни щастливи и незабравими абитуриентски празници, а не да си помрачат настроението с някакви елементарни действия на пътя".

Комисар Стоевски обясни, че освен на засиленото полицейско присъствие около сборните пунктове като училища и ресторанти КАТ ще разчита много и на мобилните видеокамери. "Подготвили сме мобилните видеокамери, които ще бъдат използвани активно, за да могат да с тях да се запечатват нарушенията в нощта на баловете. След това техните извършители ще бъдат привиквани в КАТ, за да си понесат съответните санкции."

Разпоредбите на "Пътна полиция" и предвидените в тях глоби са повече от ясни - 200 лева за намалена видимост от балони и 50 лева за липсата на ко-



Емоциите не са добър съветник на пътя  
Снимка Рага ПЕТКОВА

лан. "Моят апел към абитуриентите е да проявяват разумност при придвижването - призова комисар Стоевски. - Да не излизат от автомобилите, водачите на превозното средство под въздействие на адреналина да не предприемат рискови маневри, да не превишават скоростта и не на последно място - да бъдат толерантни, както всички други участници в движението по пътищата."

Превенцията на рисковото шофиране преди и по време на абитуриентските баловете е акцентът в тазгодишното трето издание на кампанията "Шофирай отговорно". Организаторите от сдружение "Отговорна младеж" са намерили интересен начин да демонстрират на зрелостниците какво се случва на пътя след обръщането на една чашка. В рамките на кампанията се предлага възможност за безплатно изпробване на карт, снабден с компютър, който е програмиран да забавя реакцията на машината на командите на шофьора с 1 секунда и по този начин пресъздава забавените реакции след употребата на алкохол. Другата иновативна атракция тази година са алкоочила, симулиращи виждане с 0,7 промила алкохол.

## Анкета

ане на училище?

ите реализацията, която искате, тук, в България?



Яна Иванова

- На първо време чакам с нетърпение абитуриентския си бал. Това ще си бъде една неповторима емоция. Както се казва - човек може да се жени колкото пъти си иска, но само веднъж в живота си е абитуриент. След това ми предстоят тежки кандидатстудентски изпити, дай боже, записвания в желания университет... Изобщо, очертава се едно много динамично лято.

- Не съм убедена. Затова и съм решила във втори или трети курс да се пробвам да замина по някоя от международните програми за обмен на студенти. Ако не стане, след като завърша, ще запиша магистратура в друга страна.



Дарина Балакчиева

- След като завърша училище, съм решила да продължа да уча. В същото време ми се иска да си намеря и някаква работа, за да мога лека-полека да ставам независима. Убедила съм се, че с колкото повече неща се заемеш наведнъж, на толкова по-добра мобилизация си способен.

- В момента проблемът с реализацията е доста сложен. Заради икономическата криза на всички хора им е трудно да си намерят работа, било то в родината си, било то извън нея. Надявам се, че докато дойде време аз да правя сериозна кариера, ситуацията ще се е пооправила.



Кристиян Марков

- От няколко години се занимавам активно със спорт, но въпреки това точно сега не се чувствам достатъчно подготвен за изпитите в Националната спортна академия, затова смятам да кандидатствам там догодина. Най-вероятно ще започна работа, след като завърша училище.

- Всеки има къде да се реализира в родината си. Ако ми се отвори възможност, бих отишъл да уча или да работя за 3-4 години в чужбина, но след това ще се върна тук.

# Sargenor

3 x 1 дневно

## Нагвий умората!

Екофарм

Лекарство за възбуди и дечи над 2,5 год. Съдържа Аркин аспират. Преди употреба прочетете листовката.

И 489/15.04.2010

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

www.ecopharm.bg





# Дръжте електроуредите на три ръце разстояние

Магнитните излъчвания влияят на организма

Мирослава КИРИЛОВА

През последните години все по-актуални стават изследванията за влиянието на статичното електричество върху човешкия организъм. Причината за засиления интерес на учени и изследователи е в съвременния начин на живот. Хората все по-плътено се обграждат от уреди, включени в контакта. Затова специалистите са единодушни, че трябва да се спазват определени правила, които не само ще ни предпазят от токов удар, а и ще намалят влиянието на електромагнитните полета върху нашия организъм.

Безкрайна е поредицата от електрически уреди. Като започнем от радиото, телевизора, видео, телефона и преминем към компютъра, скенера, факса, ксерокса, хладилника, микровълновата печка, постера и т.н., и т. н. Всеки от тези уреди влияе на нашите клетки, макар и с неголемите магнитни излъчвания.

Б и о л о г и ч н о т о действие на електромагнитните вълни се дължи на поглъщането им от тъканите. Ако искате да се чувствате във форма и да изглеждате по-млади и бодри, трябва да ограничите количеството на електромагнитните полета, които ви обкръжават по време на сън. Добре е да се избягват и през деня, но когато това е



Деца са изключително податливи на действието на електромагнитните вълни, затова трябва да прекарват колкото е възможно по-малко време пред телевизора или компютъра

невъзможно, поне през нощта трябва да сме колкото се може по-далеч от тях. Когато ние спим, оставаме на едно и също място в продължение на часове. Ако има електрически уреди около леглото ни и особено в близост до главата ни, се нарушава естествената активност на клетките. А по време на нощния отгъх тя е ключова, защото те са програмирани да се възстановяват и регенерират, което е жизненоважно за организма ни, за добрия ни външен вид и за нашето здраве.

Какво е нужно да направим? Постарайте се максимално да намалите електрическите уреди в спалнята. Това означава, че в това помещение са излишни телевизорът, хладилникът, радиотелефонът, а също и електрическият часовник. Тук е

*Постарайте се  
максимално  
да намалите  
електрическите уреди  
в спалнята*

моментът да включим и мобилните телефони.

Някои ще възроптаят срещу подобни действия. Но ако менюто ни е еднородно и не особено хранително, ако имаме слаб имунитет, често не си дъскаваме и не можем да си вземем пълноценна почивка, голямото количество магнитни полета около нас може да предизвика отклонения в здравето ни. А оттам да се отключат и по-сериозни проблеми.

В съвременния дом отовсякъде сме подложени на магнитни излъчвания.

Нашият организъм обаче не е приспособен да се бори с подобни явления, ето защо и не можем да усетим бързото преминаване на електричеството през тялото ни.

А включването само на една електрическа лампа мигновено променя работата на главния мозък. Според изследвания хората, които живеят в непосредствена близост до електрически станции или високоволтови предаватели, имат повишен риск от заболявания като рак, алцхаймер, паркинсон, възможно е да страдат по-често от безсъние, депресия или сънливост. Това може да се случи и в домашни условия, особено ако във всяка стая има повече електроуреди. Деца са особено податливи на действието на електромагнитните вълни. Здравето им се влошава, самите те стават неспокойни и нервни. Не позволявайте децата ви да спят в непосредствена близост до компютър или телевизор, нека бъдат по-далече от главите им, а най-добре е въобще да се изнесат от стаята им. Поставете радиото, будилника или телефона си на пода, колкото е възможно по-далеч.

Ето и някои простички правила за безопасност, които смекчават въздействието на електромагнитните полета:

**1.** Спазвайте инструкциите по използване на един или друг електрически уред. Поставете го там, където препоръчват специалистите.

**2.** Гледайте телевизия от по-голяма дистанция - не по-малка от 120 см. Не бива да заспивате пред включен телевизор, защото тогава сте отпуснати и опасността от негативно влияние нараства.

**3.** Нека нощната ви лампа не е в непосредствена близост до леглото ви - поне на 120 см. По-добре е да станете да я загасите, преди да заспите, отколкото през цялата нощ да сте подложени на силни електромагнитни лъчения.

**4.** Ако ви е необходим часовник, изберете механически за вашата спалня или в най-лошия случай - на батерии.

**5.** Не бива да има контакти точно до главата ви.

**6.** Не използвайте електрическо одеяло, защото то е включено в мрежата през цялата нощ.

**7.** Приемайте допълнително чрез храната или таблетките витамин С, който по принцип защитава организма ни от вредните излъчвания.

**8.** Не оставайте електрическите уреди в режим на изчакване, най-добре ги изключете от контакта.

**9.** В ежедневието ни компютърът е незаменим помощник, но внимавайте! Стойте на 70 см от екрана му и на всеки 45 мин е хубаво да се поразходите, да направите 15-минутна почивка и да глътнете свеж въздух. Препоръчително е да седите пред компютъра на ден не повече от 4 часа. За бременните е напълно противопоказано да работят с компютър.

**10.** Нека да обърнем внимание и на мобилните телефони. Вече не можем да се разделим с тях, купуваме ги на деца, нека малките апаратчета бъдат до нас, когато сме навън. Щом сме въкъщи, да ги държим по-далече от тялото си. Това, което се използва разумно, не вреди на организма ни, не влошава здравето ни, а само ни помага да се чувстваме по-щастливи.

**11.** Сложете до компютъра си кактус или традесканция, те поглъщат голяма част от вредните електромагнитни вълни.

## Любопитно

### Лека нощ



Хората, които успяват да спят от шест до осем часа на нощ, живеят по-дълго и се радват на по-добро здравословно състояние. Това твърдят британски и италиански учени, занимаващи се с изучаването на продължителността на човешкия живот. Според тях най-добре е сънят на ден да бъде около седем часа.

### Вредни забавления



Малките деца, които прекарват много време пред телевизора, може да имат проблеми в училище на по-късен етап, съобщава Ройтерс. Изследване, публикувано в Archives of Pediatric and Adolescent Medicine, предупреждава още, че малчуганите, страстни любители на телевизията, са по-застрашени и от тормоз от страна на съучениците си.

### Под открито небе



Само пет минути упражнения дневно сред природата могат да подобрят менталното здраве, твърдят британски учени, цитирани от Би Би Си. Те изследвали 1252 души на различна възраст, които практикували дейности като градинарство, каране на колело, разходки на открито, риболов, управляване на лодка и земеделие.

Мускулната и ставна болка е **силен противник**

Ефективното решение се казва -

**NeOx**

Отново се движих!

Аптека "Здравеопазване" серия [www.esopharm.bg](http://www.esopharm.bg)



# Празници и преяждане не са синоними

Балансираното хранене е гаранция за здраве и дълголетие

Още древните мислители са знаели, че умереното хранене е залог за здраве и дълголетие, а за лакомите хора казвали: "Със зъби копае собствения си гроб".

В наши дни преяждането е особено опасно, защото вследствие на бездвижването и застоялия начин на живот хората горят все по-малко калории. Когато количеството енергия, получавана с храната, превишава изразходваната, хората са заплашени от затлъстяване, а с него и от много заболявания, които съкращават живота.

Истината е, че в организма на човека постоянно се осъществява контрол върху състоянието на енергийния баланс посредством неврохормонален механизъм. Като най-важната роля принадлежи на механизма за регулиране на апетита. В централната нервна система за появата на чувство за глад отговаря хипоталамусът. В него са разположени центровете на глада и на засищането. Възбуждането или потискането им се регулира от съдържанието на глюкоза в кръвта.

Известно е, че невинаги физиологичните потребности на организма съответстват на апетита. Преди всичко той се развива по силата на навика да се яде повече. В някои семейства това е традиция. Особено опасно е да се прехранват децата в ранна възраст. Учените са доказали, че в организма на те-



Надрупаните килограми не са единствената негативна последица от злоупотребата с храна

зи деца се увеличава броят на мастните клетки и се развива най-тежката и трудно поддаваща се на лечение форма на затлъстяване.

Безусловно наднорменото тегло е сериозна, но не единствена последица от преяждането. В последните години бяха доказани ред отклонения в обмяната на веществата даже ако теглото остане нормално. На първо място при такъв човек е нарушена въглеводородната обмяна, понякога се развива повишено отделяне на инсулин в кръвта, повишават се тонусът на симпатиковата нервна система и активността на тиреоидните хормони от щитовидната

жлеза, повишава се кръвното налягане.

Честото съчетание между артериалната хипертония и преяждането привлече вниманието на учениците и ги застави да уточнят механизма на тази връзка. Изследванията показали, че в менюто на такива пациенти присъства прекалено много натрий, даже те да не злоупотребяват със солени блюда. Причината е, че поглъщайки всекидневно голямо количество храна, те получават и повече натрий, който се съдържа в почти всички продукти, даже и в

*В последните години бяха доказани ред отклонения в обмяната на веществата даже ако теглото остане нормално*

тези, които не са солени на вкус. А излишъкът на този елемент в организма повишава кръвното налягане. По този начин преяждането, дори когато не води до затлъстяване, може да стане причина за хипертония.

Обилното хранене предизвиква и пренатоварване във ферментната система на храносми-

лателните органи. Това е пряк път към гастрита, язвата на стомаха и дванадесетопръстника, към нарушаване на функциите на черния дроб и жлъчните пътища и оттам до развитие на камъни в жлъчката.

При прекаляване с животинските мазнини се нарушава обмяната на холестерина, а това помага за появата на прогресираща атеросклероза.

Някои хора предполагат, че продуктите, богати на мазнини и въглехидрати са вредни, а излишъкът на белтъчини не е опасен. Това всъщност е заблуда. Преяждането с храни, съдържащи повече белтъчини, също е неже-

лателно. Особено чувствителни към такава диета са децата и възрастните хора. На първо място страда черният дроб, защото му се налага да преработва прекалено голямо количество аминокиселини. Бъбреците също не са пощадени, защото трябва да отделят повишеното количество на продуктите, получени от обмяната на белтъчините. Освен това при постоянната им употреба се увеличава нивото на пурините, влияещи в състава на нуклеиновите киселини. Това позволява в организма да се натрупват соли на пикочната киселина, които се отлагат в ставите, хрущялите и някои тъкани. В резултат при възрастните хора се увеличава вероятността да се разболеят от подагра. Излишъкът на белтъчини ускорява половото съзряване на децата и действа възбуждащо на нервната система.

Ясно е, че редовното преяждане е вредно. Но празничното заседяване зад трапезата също може да ви докара здравословни проблеми. Нарушава се работата на храносмилателните органи. Те не могат да се приспособят към рязкото натоварване и функциите им се нарушават. Освен това постъпващите в организма излишни калории неминуемо се превръщат в мазнини.

Учените отговарят апелат за балансирано и умерено хранене. Никой до момента не е оспорил факта, че то е гаранция за здраве и дълголетие. (ЖЗ)

Botanic

## Enzy-Mill

за добро храносмилане и лекота

60 таблетки

Enzy-Mill

- \* за по-добро храносмилане
- \* без подуване и газове
- \* без стомашен дискомфорт

Екстрактите са произведени от National Enzyme Company, USA

www.botanic.cc

Най-важните храносмилателни ензими

www.botanic.cc

атентован Аюрведичен продукт

Само 2 капсули след хранене

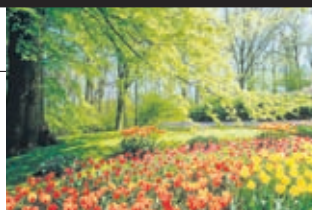
## COMFORTEX®

премахва чувството на подуване и тежест в стомаха.

Екофарм

www.eopharm.bg





# Един поглед върху агресията в училище

С неприемливото си поведение децата често искат да ни кажат: „Помогнете!“

Само преди дни станахме свидетели на побой между тийнейджърки. Камера запечата грастичната сцена на необузdana агресиa от страна на великотърновски ученички от 7-8 клас. С какво 13-годишното момиче беше предизвикало гнева на побойничките, не стана съвсем ясно. А и не е толкова важно. Сцената обаче разтърси всички ни, защото не се случва за първи път, а демонстрираната агресиa продължава да носи определението "необяснима". Затова се обърнахме към психолога и семеен терапевт Румяна Радулова (тел. 0888 663 762) с молбата да ни въведе и разкрие част от ценностния и поведенчески свят на нашите деца.

**В**се по-често се питаме какво се крие зад агресивното поведение в училище, как така децата нямат респект към авторитетите и правилата. Част от отговорите можем да потърсим в семейството, където те срещат първите си авторитети и модели на справяне.

Такъв е примерът със семейството на Калоян (на 8 г.) и неговите родители Мария и Андрей. Те са много заети и Калоян прекарва повечето време след училище с баба си. Калоян е много будно и живо момче, но още в детската градина показва трудности - бие се често, прави номера на децата, често лъже и взема чужди играчки у дома. В училище проблемите с дисциплината продължават - бяга от час, бие се все по-често, започва да краде или отнема със сила вещи от останалите. Мария е много привързана към сина си. Тя се чувства

виновна за малкото време, което прекарва с него, и се опитва да компенсира с много подаръци. Андрей рядко намира време за Калоян. Бащата му представя един модел за справяне в живота, където по силният и хитрият успява, но в който няма много място за правила. Момчето го гледа с възхищение и чака с нетърпение малкото часове в компанията на баща си. Андрей и Мария имат постоянни спорове заради неучастие на бащата във възпитанието и саботажите му относно опитите на майката да го накара да учи или да се извини на другото дете. Мария се чувства сама и безсилна. Според бащата притесненията ѝ са преувеличени и Калоян ще израсте проблемните поведения.

Трудността на родителите да поставят правилата и ограниченията се превръща в неспособност на детето само да регулира своето поведение. За Калоян светът е едно хаотично пространство, което се управлява



Агресивното поведение на учениците често замаскира сериозни проблеми в семейната среда  
Снимка Рада ПЕТКОВА

от позицията на силата. Той е несигурно и опасно място, където момчето функционира в режим "бой или бягство". Чувството за вина на майката ѝ пречи да постави адекватни правила и изисквания в отношенията си с детето, да бъде последователна и твърда в дисциплината. Лишен от вниманието на родителите си, Калоян "заграбва" внимание и всякакви блага в моментите, когато те са на разположение. За щастие бащата има авторитет, но той подкрепя хаоса и агресивното поведение на детето със своите послания. Детето се идентифицира с един силен, но жесток авторитет и прилага този модел на поведение навън. Това обаче засилва несигурността му, защото отсъства идеята за справедливост. Със своето поведение Калоян предизвиква баща си да се намеси и да възстанови

**Много важно е родителите да са единни в посланията към детето, да са последователни и адекватни във възпитателните мерки, като не подценяват агресивните поведения**

справедливостта и реда. Същевременно по този начин детето се опитва да върне отсъстващия татко у дома.

В това семейство родителите не са единни в отношението си към ценностите и възпитанието на Калоян. Това предизвиква у него неяснота по отношение на това кое е добро и кое лошо. Много важно е родителите да са единни в посланията към детето, да са последователни и адекватни във възпитателните мерки, като не подценяват агресивните поведения. За да развие детето чувство

за сигурност и доверие в света, родителите трябва да установят справедливост и ред във взаимоотношенията и да реагират, когато то проявява насилие. Така посланието е, че и то ще получи защита, ако някой друг го атакува. Често девиантните (излизащите от рамките на действащите социални норми) прояви на детето са насочени към търсене на внимание и ангажираност от родителите. Отсъстващата близост не се компенсира с подаръци. Няколкократно пълноценно прекарани часа с детето са отношение, което то ще оцени, подаръците са просто откуп и послание от вида "извинявай, но нямам време за теб". В тази възраст децата имат много въпроси относно самите тях, отношенията с другите, устройството на света и е много важно да има кой да ги чуе и да потърси отговорите с тях. А проблемните поведения често са начин да ни кажат: "Помогнете, нещо не е наред с мен".

## Думите

Преди да сме забравили български



Румел ЛЕОНИДОВ

Чели ли сте преданията за праведните ни люде, канонизирани от Българската православна църква. Някои няма как да не знаете - цар Борис I - Михаил, светите солунски равноапостоли, техните ученици, свети Иван Рилски, Патрирах Търновски, Йоан Кукузел, Паисий, Софроний Врачански... Но дали сте чували за света великомъченица Злата Мъгленска, за Лазар Български, за Игнатий Старозагорски, за Пимен Софийски-Зографски. Чували сте? Браво! А дали го ушето на мозъка ви и до нощето на сърцето ви са стигнали имената на Димитри Бесарбовски, преподобни Манасий, Георги Софийски-Нови, Гаврил Лесновски, Йоаким Озоговски, Прохор Пшинск?

Ако не сте ги чували - не е срамът. Но ще ви легне грях на душата, ако и днес не ви се слуша за достойните чедра на българското племе. Сторете онова, което и училището няма да стори - прочетете на глас на малчуганите си стотината сказки, гумащи за християнските ни херои. Инвестирайте в потомците си оная дефицитна почит и почитеност към родното, към националното, без които се оказва, че можем да преживеем, но не и да живеем достойно...

Гладът не е оправдание за убийство на спящ човек. Събудете спящия у себе си и се огледайте - на какво учим младите - на алчност и плюскане, или на скромност и по-рядъчност? Кой е вашият пример - на читавите чилици, или на груктящите човекоподобия? Както се казва, изберете сами на какво да приличат децата ви! Преди да са забравили български...

## Празник на семейството и спорта

Асоциация "Родители", Националният център за безопасен Интернет и Национална мрежа за децата организират второто издание на българския "Фамилатлон" - празник на семейството, спорта и здравословния начин на живот, което ще се проведе по време на Международния ден на семейството - 15 май. Събитието ще се състои в Южния парк на поляната с гълъбите от 11,30 до 16,00 ч., а началото му ще бъде дадено с велопоход от 11,00 ч. - от Народния театър "Иван Вазов" до Южния парк.

Специално пред в. "Живот и Здраве" Мариета Радулова, координатор на асоциация "Родители", сподели: "Тази година избрахме празникът да се проведе на 15 май, който е обявен

от ООН за Международен ден на семейството. Добрият отзвук, който получиха демонстрациите и изявиите на спортните клубове на миналогодишния "Фамилатлон", ни дава основание отново да включим най-успешните участници в програмата." И малки, и големи могат да се включат в празника на спорта и здравословния начин на живот, а условието е само да донесат доброто си настроение. "Всички ще могат да опитат нещо ново, да пробват различен спорт и да му се насладят" - допълни събеседничката ни.

На специална площадка ще бъде представено приложното колоездене. Опитни треньори пък ще дават насоки по софтобол, любителите на алпинизма ще бъдат провокирани

от въжена градина и тролей, ще се играе хокей, футбол на малки вратички. На обособен терен всеки ще може да покаже уменията си с ролери или за първи път да се качи на скейтборд. За най-малките са предвидени забавни занимания - различни игри, рисуване върху асфалт и т.н.

Мариета Радулова е убедена, че във второто издание на "Фамилатлон" ще се включат много хора, както и цели семейства. Родителите могат да бъдат спокойни, че са оставили децата си в ръцете на професионални треньори, а малчуганите ще се забавляват, ще печелят награди и най-важното - ще се учат да живеят здравословно с помощта на движението и спорта. (ЖЗ)



Малки и големи са добре дошли да поспортуват заедно на 15 май в Южния парк



# Предвестници за късмет

Природата ни дава сигнали за благополучие и усмихнати дни

Тина БОГОМИЛОВА

**П**тички гонят каръка, цветя носят късмет. Природата ни дава сигнали за благополучие и усмихнати пролетни дни.

Ровичкаме в тревата, за да открием четирилистна детелина. Всяко от листчетата ѝ си има значение - първото символизира вярата, второто - надеждата, третото - любовта, а четвъртото - късмета. Легендата гласи, че когато била изгонена от рая, Ева откъснала това цвете, за да ѝ напомня за хубавите времена. Ако в градината ви расте четирилистна детелина, в нея има и късче от рая и Божията благословия е с вас.

Според ирландската традиция трилистната детелина символизира Светата Троица, тъй като така свети Патрик е обяснявал на невярващите идеята за триединството. Трите листа символизират трите лица на Господ - Отца, Сина и Светия дух. Когато е открита четирилистната детелина, започнало да се вярва, че последното листо е знак за Божията милост.

В Средновековието пък се смятало, че който открие четирилистна детелина, може да вижда феи и горски духове. Според друго суеверие, ако мома иска да се задоми, трябва да намери и изяде четирилистна детелина, а първият срещнат нежен мъж ще ѝ стане съпруг. Стара поговорка гласи: "Един лист за слава, втори за богатство, още един за верен любовник и последен за крепко здраве, а всички те - в една четирилистна детелина".



Щъркелът е универсален символ на пролетта и раждането на новия живот

Снимка Рага ПЕТКОВА

Вярата в късметливостта, която цветето най-лесно се обяснява с факта, че на около 10 хиляди трилистни детелини се пада едва една четирилистна.

Във всички култури лястовичката е символ на пролетта и възраждането. Тя е предвестник на добри новини, домашен уют и очаквана рождба. Според някои вярвания тя е посредник между нас и Бога, дори се смята и за едно от възплъщението на Христос. Така както птичката отлита отвъд моретата заради студа, така и човекът трябва да избяга от светските горчивини. В Древен Египет лястовичките служели на Великата майка Изида и ги наричали "вечни звезди, летящи над реката на живота".

Но както се казва, едната лястовичка пролет не прави. А пък тази, която влиза през прозореца, предвещава опасност за

частието и юмта.

От векове обаче търсим бялата лястовичка, която носи щастие и късмет. Според поверието бяла лястовица се ражда веднъж на сто години и който болен я зърне, оздравява на мига. Бялата лястовица е символ на надеждата и вярата в доброто.

Уникалният български символ за здраве и късмет, мартеницата, сваля

**Щъркелът е популярен символ на раждането на новия живот, ново дело, залог за успех в ново начинание**

ме, като видим летящия предвестник на пролетта - щъркел. Едно време е бил божествена птица, тъй като според египтяните нейният вик е оудухотворил всичко, създадено от бога на Слънцето. Щъркелът е популярен

на страстна любов, обич към децата и родния дом.

Според едно поверие понякога сам Бог свижда щъркеловото гнездо, затова е добра поличба, щом птиците се настанили на църковни камбанарии и високи дървета. Те са и природен знак, показващ чист въздух.

Късметът ще ви сподобява и ако на ръката ви кацне калинка. Народното поверие я свързва с Богородица, а пък британците я наричат "дамата на птиците", тъй като Дева Мария е "дама на всички християни". Символ е на скорошен брак за онези, които копнеят за семейство. Вярва се, че ако кацне върху вас калинка и ако я питате за кого ще се ожените, тя ще ви покаже посоката.

Има предание, че ако убиеш калинка, ще си навлечеш куп неприятности. Според поверията тя

е едно от свещените животни на скандинавската богиня на любовта и плодородието Фрея, която пази децата и лекува болести.

Възлагаме надеждите си за по-добро на всякакви растения и животинки. Някои пък сме натоварили с лошотия и карък, сигурно за баланс между доброто и злото. Не обръщаме хляба, не разсипваме сол, не минаваме под стълба, не си оставяме чантата на пода... Предаваме по мейла до десетина приятели и глупави писма, за да ни се случи нещо хубаво след дни.

Да чукнем и на разцфтялото се дърво, за да ни сподобява късметът. Така ще пропъдим злите духове, които могат да чуят плановете ни за лятото и да ги развалят, а на нас да ни пробутат отново гумичката "криза".

## Време е за ипотечен кредит?

### Обагете се на РУМЯНА

Тя търпеливо ще ви преведе през лабиринта на ипотечните оферти и ще ви предложи един от **най-ниските ГПР (годишен процент на разходите)**, който се предлага именно от Първа инвестиционна банка. Добавете към това предимство и хилядите, които ще спестите, защото ПИБ поема вашата задължителна „Застраховка имот“ (около 200 лв. годишно).

Лихва: от **7,8%**

ГПР: **8,893%**

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

Румяна Воденичарова  
Кредитен консултант  
клон „Сити център“  
София 1421, бул. Арсеналски 2

Приятелското лице на ипотечните кредити

**Fibank**  
Първа инвестиционна банка

\*bank (\*2265), 0800 11 011

www.fibank.bg

## Сувенир - пепел от вулкан

Предприемчивите жители на Исландия решиха все пак да извлекат някаква полза от Ейяфятлайокутл и публикуваха на сайта на интернет магазина Nammi.is обява за продажба на вулканична пепел като сувенир. Офертата е адресирана до всички желаещи да станат собственици на своеобразно "късче от съвременната история".

Вулканичната придобивка струва около 32 долара и както е отбелязано на сайта, щастливците, готови да платят тази сума, получават пепел в малко стъклено 160-грамово шишенце, опаковано в картонена кутийка. Авторите на необичайното предложение обещават всички събрани средства да бъдат преведени на асоциацията ICESAR, която се занимава с оказване на помощ на районите, пострадали от изригването

на Ейяфятлайокутл. На първо време ще бъдат отделени пари за почистването на фермите, разположени в подножието на вулкана.

Както за всяка стока, и за тази вече са се намерили купувачи, които са поръчали няколкостотин сувенира. Желаещите да притежават "късче от съвременната история" са от най-различни страни - от Финландия до Австралия.

Да припомним, вулканът Ейяфятлайокутл, който се намира на 200 км от Рейкявик, столицата на Исландия, изригна на 14 април и изхвърли в атмосферата огромен облак пепел. Това доведе до закриване на въздушното пространство над много европейски страни, бяха отменени 95 000 полета, а ежедневно авиопаниките губеха по 200 млн. долара.



# Исторически календар



Владимир Вазов

**13.05.1844 г.** - В Габрово е роден революционерът Цанко Дюстабанов, обесен във Велико Търново на 15 юни 1876 г.

**14.05.1868 г.** - В Сопот е роден генерал Владимир Вазов, организирал и ръководил разгрома на англо-гръцката армия от 10 хиляди души край Дойран по време на Първата световна война.

**14.05.1871 г.** - Свиква се Третият църковно-народен събор след състояните се през 1857 г. и 1860 г. събори. По време на събора се изработва устав за управление на Българската православна църква, възстановена с ферман на султана от февруари 1870 г. под името Българска екзархия. В събора участват представители от следните епархии: Пловдив, София, Търново, Кюстендил, Силистра, Ско-



Стоян Михайловски

пие, Сливен, Враца, Русе, Варна, Шумен, Самоков, Велес, Ловеч, Пирот, Струмица, Стара Загора, Бургас, Битоля, Воден, Охрид, Видин, Ниш, Враня, Берковица, Огрин, Неврокоп, както и двама представители "неизвестно откъде".

**14.05.1886 г.** - Загибна геройски Кочо Чистеменов, роден в село Динката, Пазарджикско, през 1840 г.

**14.05.1920 г.** - Открива се Висшето търговско училище в град Варна с председател на Върховния училищен съвет Боян Абаджиев. През 1939 г. то се преименува на Варненска търговска академия.

**15.05.1864 г.** - В град Велес е роден Димитър Матов - филолог и етнограф, починал на 15 септември 1896 г.

**15.05.1892 г.** - Потъмнителен Стоян Михайловски



Филип Тотю

като учител в град Русе написва химна за светите братя Кирил и Методий "Върви, народе възроде ни!". През 1901 г. учителят по музика Панайот Пинков композира мелодията на песента, която се превръща в химн на българската култура и славянската писменост.

**16.05.1861 г.** - Умира Иван Денкоглу, просветен деец и благодетел, роден в село Балша, Софийско, през 1781 г.

**16.05.1880 г.** - Цариградският патриарх Григорий VI приема четирима пратеници на Българския привременен съвет, които искат да постигнат честна спогодба между новоучредената Българска екзархия и Вселенската патриархия. Патриархът поставя неприемливи условия за българите. Това довежда до официалното



Яне Сандански

обявяване на независимостта на Българската православна църква на 11 май 1872 г. в деня на светите братя Кирил и Методий.

**17.05.1867 г.** - Четата на Филип Тотю преминава Дунава при Свищов.

**17.05.1876 г.** - Христо Ботев слиза със своята чета от кораба "Радецки" на козлогудския бряг.

**17.05.1902 г.** - Роден е в София художникът Иван Ненов, починал през 1997 г.

**17.05.1913 г.** - Погнуса е Лондонски мирен договор след Балканската война.

**18.05.1872 г.** - В село Влахи, Мелнишко, е роден Яне Сандански, главен войвода на Серския революционен окръг. Той започва братоубийствената война във ВМРО, изпращайки Паница да застреля заграничните предс-



тавители на ВМРО в София Сарафов и Матов.

**18.05.1900 г.** - Учреден е от княз Фердинанд I Българският народен орден за военни заслуги.

**18.05.1914 г.** - Роден е в Пловдив световноизвестният оперен певец Борис Христов, починал в Рим на 28 юли 1993 г. и погребан в София.

## 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 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 гиван с два фотьоила, цял 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, 0888 63 53 45

Vega Test - диагностика за поносимост към храни, Петя Дакова, 0886 113 576

Медица - генонощна 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 нафтова пещка, унгарски, 25 лв., Щерю Тодоров, 02/952 33 28

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

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

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

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

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

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

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 светлин-

на 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 "УЗНА-НА" приема заявки за лято. Бране на ягоди, боровинки, малини, 0899158644

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

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

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 пещка, 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

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

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

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

Уникални 50 вида лечебни биоенергийни карти NRG-САЩ за здраве, кръвно, сърце, хъркане, очи, стрес и гр. Цена 49

лв. Пазар Борово, павилион 12; 02/855 26 35; 0887 25 56 92

Уреди на НАСА, САЩ, за 20 хил. литра сребърна вода, 69 лв.; спестяват

2500 лв., пазар Борово, павилион 12, 02/855 26 35; 0887/25 56 92

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

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

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

Продавам крачна машина "Сингер", уникат, запазена, София, 0889 98 53 34

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

## ВСЕКИ ВТОРНИК

### БЕЗПЛАТНА ОБЯВА ДО 10 ДУМИ

Текст на обявата: .....

Име: .....

Адрес: .....

Всеки вторник

Абонамент за 1 месец от .....до .....

Изпратете талона или обявата на адрес:

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

e-mail: info@health.bg



БОЛЕСТ НА СЪЕДИНИТЕЛНАТА ТЪКАН НА СЪРДЕЧНО-СЪДОВАТА СИСТЕМА	▼	СТАРО НАШЕ БОЙНО ИЗКУСТВО	▼	ДЪРВО С ЦЕННА ДЪРВЕСИНА	▼	ДРЕВНО-РИМСКА ОРИСНИЦА	▼	КРЪВЕН РОДНИНА	▼	СЕТИВНИ ОРГАНИ ЗА ВЪЗПРИЕМАНЕ НА ВЪНШНИЯ СВЯТ	▼	АМЕРИКАНСКИ ПЕДИАТЪР „ТРИЖИ ЗА БЕБЕТО И ДЕТЕТО.“	▼	ШВЕЙЦАРСКИ СКИСКАЧАЧ 2-КР. О.Ш. ВАНКУВЪР 2010	▼	ЛОВЦИ ЗАРАДИ КОЖИТЕ НА ЖИВОТНИТЕ	▼	ТВЪРДО ОБРАЗУВАНЕ В УХО НА ЖИВОТНО	▼	ЛЕКАР ХИРУРГ
		▼		▼		▼		▼						▼				▶	ЧОВЕШКИ ОРГАН НА РАВНОВЕСИЕТО	▼
ПОВЕСТ ОТ П. ВЕЖИНОВ	▶									МАРКА СЛАДОЛЕД ГЕРМАНСКИ ДЕРМАТОЛОГ, НОБЕЛИСТ 1850-1929	▶		▼			ФРЕНСКА КИНОКОМЕДИЯ С ЖЕРАР ДЕПАРДИО БАЛКАНСКИ ПЛЕМЕНА	▶		▼	
▶				РЕКА В ГЕРМАНИЯ, ПРИТОК НА ДУНАВ	▶		РОМАН ОТ Г. КАРАСЛАВОВ	▶		▼		НАША ПАСТА ЗА ЧИСТЕНЕ НА ПЕТНА КРЪВОНОСЕН СЪД	▶			▼				
РОДОНАЧАЛНИК НА ПЪРВАТА ПРА-БЪЛГАРСКА ДИНАСТИЯ	▶			▼			▼		БРАТ НА НОЙ /БИБЛ./	▶			НАША ФОЛКПЕВИЦА	▶						
▶				МАРОКАНСКА МЯРКА ЗА ТЕЧНОСТИ	▶		КВАНТОВ ГЕНЕРАТОР ЗА ИНФРАЧЕР-ВЕНИ ЛЪЧИ	▶	▼				▼	АМЕРИКАНСКИ РЕЖИСЬОР 1914-1990	▶				НАШ АРТИСТ, ВОДЕЦ НА СЪРВАЙВЪР	
ВЪЗПАЛЕНИЕ НА УХО ГЕРОИНЯ НА ИМРЕ КАЛМАН „ГРАФИНЯ МАРИЦА.“		ДЪЛГО ДЪРВО ОТПРЕД НА КАРУЦА	▶	▼		ЖИЛЕСТ ПЛАСТ ОТ ДАРВО	▶		▼	СЛАВЯНСКИ ВОЖД	▶			▼			ФРЕНСКИ ДРАМАТУРГ И СЦЕНАРИСТ „БОРСАЛИНО“	▶	▼	
▶		▼		ФРЕНСКИ ФИЛМ С ЖАН РЕНО	▶	▼		ТЕПИХ ЗА ДЖУДО	▶	▼					ПЪРВИЯТ ЛЕТЕЦ /МИТ./	▶		▼		
СЕЛО В ЛОВЕШКО	▶			▼			РЕКА В ЯПОНИЯ	▶	▼			ГОЛЯМА МАСА ТЕЧАЩА ВОДА	▶		▼	МЯРКА ЗА ЗЕМНА ПЛОЩ	▶		„МИС БЪЛГАРИЯ“, 2003	
РАСТЕНИЕ ОТ СЕМЕЙСТВО ЛЮТИКОВИ	▶						СПОРТНО РАВЕНСТВО					НАЙ-СИЛНИТЕ ОНЬОРИ В БРИДЖА	▶			▼				
▶						ФРЕНСКИ ФИЗИК, ПРОФЕСОР ЕЛИНСКА БОГИНЯ НА ЗОРАТА	▶			ГРАД В ПОЛША	▶			ЗЛАТАРСКА МЯРКА	▶	▼			▼	
МАРКА РУСКИ ПИСТОЛЕТИ	▶				ТВ ШОУ С ВОДЕЦ ИВА ЕКИМОВА	▶			ГРАД ВЪВ ФРАНЦИЯ	▶				ПРЕДЕЛНА ВИСОЧИНА НА ПОЛЕТ	▶					
ОБЛАСТ В ЮГОЗАПАДНА БЪЛГАРИЯ	▼	НАЙ-ВИСОК ВРЪХ НА ОСОГОВО		▼	ОТГОВОРНОСТ ЗА ЩЕТА			ПЕСЕН НА РОБЕРТИНО ЛОРЕТИ	▶	▼		ПЛЕМЕНИ ГЕРБОВЕ	▶							
▶						МАРКА ПРАХ ЗА ПРАНЕ	▶	▼			ХРОНИКА, ЛЕТОПИС ГЕРОЙ НА К. ХРИСТОВ „БОЯН МАГЕСНИКЪТ.“	▶	▼				ОХРАНЕН ЖРЕБЕЦ	▶		
		РЕКА В Ц. ЕВРОПА	▶			▼		НАША СЪСТЕ-ЗАТЕЛКА ПО ШОРТТРЕК	▶								РЕКА В ИТАЛИЯ	▶	▼	
СТРОИТЕЛЕН МАТЕРИАЛ	▶	▼						НАША СЪСТЕ-ЗАТЕЛКА ПО ШОРТТРЕК	▶								ОПИТЕН ЛЕТЕЦ			
▶						СЪВКУПНОСТ ОТ ПРИРОДНИ ДАДЕНОСТИ ЗА ГЕОГРАФСКИ РАЙОН	▶	▼				ГЕРОЙ НА ЕЛИН ПЕЛИН „ЗЕМЯ“	▶			▼				
КОРЕЙСКА МЯРКА ЗА ДЪЛЖИНА	▶			МАРКА НАША БИРА	▶					ПЪРВАТА НИ ШАМПИОНКА ПО ХУДОЖЕСТ-ВЕНА ТИМ-НАСТИКА	▶									

РЕЧНИК : АЗА, АКОЛАДА, АТАЛИК, ИРАЗЕР, ИНОЗИТ, ОЗАР, ОТОЛИТ, РАМАН, ТИСА

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 18 (118)

**ВОДОРАВНО:** Асен. Иберогаст. Асана. Омар. Оранил. Аерон. Зелига. Ирина Росич. Локомотор. ТТ. Гама. "Ещорил". Вени. Есе. Агами (Джузепе). АК. Борат. Тумори. Онихомикоза. Амал. Раѝик. Камен. Нит. Но. Иванов (Боян). Мо (Томи). Олег. Ретина. Ака. Ор. Ренин. Жакет. Ра. Ирибар. (Хосе). "Тото". Орех. Ламели. Окомер. Виц. Либиго. Олово. Ери. Лимити. Аноним. ТУРАН. Вугин. "Чуго на чудесата".

**ОТВЕЧНО:** Стан. Аборт. Умора. ИЛИ. Еритема. Екоциг. Оран. Солитер. Ми. Онагер. Вителин. Егира. Иран. Хит. АЛОМА. Анар (Расул). Бич. Ас. Сагово. Али. Стаи. Аниѝа. Агад. Ечемик. Кимоно. Нар. Щих (Михаел). Маре (Жан). АН. Соло. Око. Илона. Панорама. "Обилич". Кукимора. Ому. Мазол. Кел. Роѝ. Ем. Бонер (Сангрин). Коте. Коловоз. Гето. Ус. Митеран (Франсоа). Номера. Магона. Илитерат. Раритет. Нарина.

Сугоку самурай

7				9	2					5					8				
		6		4							7	1	2					5	
				5	6	4		7			4							7	
4	7	8						6	9		6			7					
1			9						5		3	5			6		1		
	3	9				7		2			7		2	9	1	5		6	
	1	4	8					3	4		2			6	8			7	
9		3		7		6	8		7	1				9			4	8	1
6						5			7					1	3				
				1	3		5		7	8		2							
						2	8			9	1	7							
										3									
		8							6	2	9						6		
3			4	2	7			9	5			4		1			8		4
9	4							1	6				4	3	7	2	1		
	3		2	1		5						7		9			3	5	
		2	3		5	4	6						1	6	5		7		
			6			9						8	5	2		3	6	4	
	9			4	6	7		2				1						3	
2	8	4	7									3		5		7		8	2
	5							8				9			3			1	

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

Health media group

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.



# Новият Nissan Micra - разум и удоволствие



Виктор СИМЕОНОВ

Икономични коли, семейни ванове, малолитражки: тази година на мода са "разумните автомобили". Но някои производители се изхитриха да комбинират автомобилната страст с грижата за чиста природа. Това важи изцяло за новия Nissan Micra, сполучливо кръстен от



специалистите на женевския автосалон "Разум и удоволствие".

Японският инженерен гений предлага с този модел уникална комбинация от компактни размери, просторен салон, малък и ефективен двигател и удобни технологии. При това тази Micra действително е способна на удивителна "мимикрия", защото е така проектирана, че отговаря на най-разнообразните и различни нужди и вкусове на потребителите в повече от 160 страни в света.

на вратите отново в цвета на автомобила, чистачка и пръскачка на задното стъкло.

## Вътрешни детайли за сигурност

Вътрешните белези на Nissan Micra са модернизирани и обновени по начин, по който потребителите биха очаквали за автомобили от висок клас. Отворите за климатичната система са кръгли и с хромиран пръстен около тях, заедно с вътрешните гръжки на вратите, които също са в овална форма и с хромиран метал в края си. Топ моделът е оборудван с мултифункционален волан, управляващ аудиосистемата и телефонния апарат в автомобила.

Новият Nissan Micra се предлага с два възможни двигателя - и двата са варианти на 1.2-литровия 3-цилиндров двигател на Nissan HR 12, който бе специално конструиран с грижа за опазването на природата. Наследявайки стандарта за минимално отделяне на вредни емисии от предишната версия, новият двигател е с VTC (valve-timing control) технология, контролираща точното отваряне и затваряне на клапаните на цилиндрите, което прецизира работата на мотора. Мощността, предвидена за единия от двигателите, е 80 конски сили и 115 г/км отделяни вредни емисии, докато другият е оборудван със система старт-стоп, изключваща двигателя при спиране на светофар или задръстване, което намалява отделяните вредни емисии на 95 г/км. И двете версии на двигателя са с 5-степенна ръчна скоростна кутия или с автоматична скоростна кутия от типа CVT (Xtronic Continuously Variable). Преимуществата и пред скоростните кутии на конкурентите са по-добре използваната мощност, по-малкият разход на гориво и по-лесното управление в сравнение с традиционни-

те автоматични скоростни кутии.

Автомобилът е качен на новата V-платформа на Nissan, при която окачването е предвидено така, че да бъде максимално компактно, минимизиращо неравностите по терена, но не за сметка на динамиката на колата. Насоченото внимание към доброто абсорбиране на дупките по пътя дава свобода на автомобила за движение и по пресечени терени.

В контраст с развиваната скорост видимостта от автомобила е забележителна. Новата Micra се предлага с няколко основни иновативни технологии, създадени изцяло да улеснят ежедневието на клиентите на японския автомобилен гигант. Сензорите за паркиране отзад, както и устройството за измерване на разстоянието при паркиране (parking space measurement PSM) с три възможни нива на умение - за аматьори, стандартно ниво и експерт - са с цел намаляване на излишното натоварване при паркирането на тесни места.

Стандартното оборудване включва достъп до автомобила с т.нар. интелигентен ключ (Intelligent Key), сензорен екран Nissan Connect, комбиниращ управление на навигационната и аудиосистемите на автомобила, стъклен покрив, автоматични чистачки, автоматично намаляване на звука на аудиосистемата при увеличаване на скоростта, бутон за системата старт-стоп. Колата е оборудвана и с автоматично централно заключване при увеличаване на скоростта от тръзване.

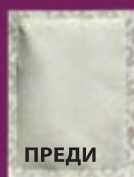
По отношение на сигурността Micra е оборудвана с ABS система против блокиране на колелата, две въздушни възглавници отпред, странични въздушни възглавници, както и т.нар. пердетата, електронен контрол на стабилността (ESP) и точкови предпазни колани.

## 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 емисиите 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