



Брой 21 (121),  
26 - 31 май  
2010 г.  
(зод. IV)

# Живот и Здраве

Национален седмичник за здраве, здравна политика и антиейджинг

## Кога стресът няма шанс



Смехът и хобито ще ни върнат равновесието ► 8-9

### Предизвикателства

## В сезона на изпитите

Докато някои от нас вече обмислят как най-пълноценно да релаксират през лятото, други тепърва се стягат за тежка борба с учебници и книги. За да сме сигурни, че в решаващия ден на изпита ще покажем най-доброто, на което сме способни, организмът ни трябва да е отлично подготвен. А това не е толкова трудна задача. Просто трябва да бъдем последователни в ежедневните си ритуали. Можем да започнем от трапезата, на която редовно да присъстват риба, орехи, тиква и ленено семе. Откажете се от диетите. Те само стресират тялото и ума. Физическите занимания на открито

също са задължителни. Да не забравяме и оптимистичната нагласа при явяването на изпит, защото се оказва, че тя играе много по-голяма роля, отколкото всъщност подозираме. И тъй като не сме на спортно състезание, спокойно можем да се снабдим с някоя и друга разрешена доза допинг. Аминокиселини като аргинина и аспартата активизират мозъка и му позволяват да функционира перфектно. Освен това тези вещества имат по-благоприятен ефект върху здравето на учещите от другия стимулант, към който те често прибягват - кафето.

Още по темата четете на стр. 3

### Добрата новина

Ескалаторите в няколко мола в България бяха спрени за няколко часа по повод Европейския ден за борба със затлъстяването - 22 май.

Информация  
от медиите

### Глаукома

Профилактиката ще ви спести много неприятности

на стр. 5

### Коли



стр. 16

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



## Гривна пази от слънчеви изгаряния

Вече можете да се наслаждавате на слънчевите лъчи, без да се страхувате от изгаряне. Този комфорт ще ви го осигури уникална гривна, създадена от американски учени. В момента, в който защитният крем започне да намалява действието си, украшението подава сигнал, като променя цвета си. Гривната притежава повишена светлочувствителност и постоянно из-

мерва интензивността на слънцето. Това, което трябва да направите, е да нанесете защитния крем, да сложите гривната, която в началото е оранжева. На слънцето започва да става пурпурна, а когато кожата ви е абсолютно беззащитна пред ултравиолетовото излъчване, цветът силно потъмнява. При къпане не е задължително да сваляте полезната приборивка.



### Силиконова UV гривна



## Колбасите вредят на сърцето

Употребата на месни продукти като колбаси и кренвирши повишава риска от възникване на сърдечно-съдови заболявания. В същото време червеното месо в чист вид оказва не толкова вреден ефект върху организма, смятат американски специалисти.

Група учени от Харвардския университет провела изследване, в което взели участие повече от 1 милион души. Оказало се, че употребата на 50 г колбаси на ден повишава риска от диабет. Този резултат не бил констатиран при хората, на които било дадено чисто червено месо (телешко, свинско, овче), при това в двойни количества.

Учените предполагат, че причината за вредата от колбасите са обработката, пушенето и добавянето на различни подправки, консерванти и сол. Това повишава холестерина в организма, което води до сърдечни заболявания.

Британски изследователи открили в целината свойства, увеличаващи мъжката привлекателност за жените. Учените установили, че ароматното растение повишава съдържанието на феромони в потта на силния пол, което се усеща от нежните им половици. Според изследването в целината има андростенон - стероид с естествен произход. Когато неговата концентрация се увеличи, се засилва секрецията на феромони.

Експертите отбелязват, че ефектът е мигновен, но съветват да не се прекалява, защото целината усилва половото влечение и увеличава семенната течност, което невинно е препоръчително.



## Недостигът на вода намалява мозъка

Недостатъчният прием на вода може да влоши работата на мозъка. Такъв е изводът от ново изследване, проведено от английски учени. Те предупреждават, че ако в организма не постъпва достатъчно количество вода, сивото вещество в

мозъка започва да се свива. Това влияе върху качеството на мисловния процес. Половин час активно потаотделяне също намалява мозъка, при това колкото за година остаряване. Недостатъчният прием на вода в продължение на една

седмица негативно влияе върху производителността на труда и учебния процес, категорични са учените. Те обаче съветват да не изпадаме в паника. След приема на 1-2 чаши вода мозъкът възстановява нормалното си състояние.

## Малкият лъжец е бъдещ гений?

Не бързайте да се разстройвате, когато детето ви лъже. Според канадски учени избягващите истината малчугани по-често постигат успех в живота си от любителите на истината. Сложният механизъм на мозъчната дейност, свързана със способността да се лъже, е индикатор за ранно умствено развитие на детето.

Доктор Канг Ли от Торонто обяснява: "Не е задължително детето ви да стане патологичен лъжец. Всички деца хитруват. Това само е признак, че те са достигнали нов етап в развитието си. Деца с по-висок интелект



лъжат по-умело, за да прикрият следите. Това се обяснява с факта, че на детето му се налага да извършва комплексно действие - да задържа вярна

та информация в мозъка си, но да не я съобщава."

Много от децата, които лъжат, стават банкери, смята д-р Ли. И може би не се шегува.

Интересните здравни новости в [www.health.bg](http://www.health.bg)

Патентован Аюрведичен продукт

Само 2 капсули след хранене

**COMFORTEX®**

премахва чувството на подуване и тежест в стомаха.

Ecopharm

[www.ecopharm.bg](http://www.ecopharm.bg)



# Преди първите житейски битки

*С малко помощ мозъкът ще работи като отличник*

С наближаването на лятото една от неизбежните емоции в повечето семейства с млади хора е свързана с изпити. Уж системата все се променя и улеснява, но всяка година избухва обществено напрежение било заради сгрешени задачи или прекалено трудни въпроси, било заради предварително изтекла информация.

Но в крайна сметка най-важното е учениците, кандидат-студентите и студентите да влязат в максимално добра кондиция преди изпитните седмици. Ето някои съвети от интернет портала [www.health.bg](http://www.health.bg), които могат да бъдат от полза.

## Подобреете способността да се концентрирате

Добрата концентрация зависи от свободното придвижване на информацията между мозъчните клетки. Те се нуждаят основно от кислород и от енергия. Първата стъпка за постигане на концентрация е осигуряването на целодневен достатъчен прием на калории. По време на изпити забравете гутелите. И редувайте ученето с физически занимания на открито. Често проветрявайте стаята. Много важно за мозъка е веществото миелин, което обвива нервните влакна. За образуването и поддържането на миелина помагат мастните киселини омега-3, които се съдържат в мазната риба, орехите, тиквата и лененото семе.

## Повдигнете настроението си

Оптимистичната нагласа е много важна при явяването на изпит. Както всички мозъчни дейности, чувствата са свързани с интензивна обмяна на електрически съобщения между клетките на мозъка. Информацията се предава чрез химически вещества, наречени невротрансмитери. Те играят ключова роля за настроението. Един от основните невротрансмитери е допаминът, посланикът на доброто настроение, пораждащ ентузиазъм, мотивация и удоволствие. Ниските му стойности водят до тъга, раздразнение и скука. Сладките и мазните храни повишават допамина, но след много бързото му покачване непременно следва внезапен срив в настроението. Затова богатите на захари и мазнини храни трябва да се разпре-



Оптимистичната нагласа е ключов фактор за успеха по време на изпит

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

делят равномерно през деня и да се редуват с белтъчни продукти.

Друг начин за постоянно набавяне на веществото - и за дълготрайно добро настроение - е снабдяването на мозъка с прекурсори. Това са молекулите, които той употребява за производството на допамин. Такъв прекурсор е фенилаланинът, който се съдържа в цвеклото, соевите зърна, бадемите, яйцата, месото и зърнените продукти. За незабавно повдигане на настроението е подходящ шоколадът, който веднага повишава допамина.

Друг невротрансмитер, наречен серотонин, прави хората спокойни и доволни. За производството на серотонин мозъкът се нуждае от

триптофан, съставка, която се съдържа главно в яйцата и месото.

## Събудете мозъка си

Кафето е класическо средство срещу сънливостта, но то трябва да се пие разумно. Кофеинът блокира веществото, което забавя електрическата активност в мозъка и поражда сънливост. По този начин той активизира мозъчните клетки и създава енергия. Прекаляването с кофеина обаче изнервя, защото хипофизната жлеза възприема този прилив на енергия като предупреждение за извънредни обстоятелства. Следва отделяне на адреналин и поява на тревожност и нерационално мислене. Мозъкът се активира и от прием на ня-

кои незаменими аминокиселини.

Доказано действие имат аргининът и аспартатът, които се съдържат в препарата Сарженор.

## Активизирайте паметта си

Способността за запаметяване зависи от осъществяването на нови връзки между мозъчните клетки. Това става най-добре, когато клетките са силно възбудени и затова хората запомнят събития, по време на които са емоционално и интелектуално стимулирани. Едно от веществата, които възбуждат мозъчните клетки, е ацетилхолин. Консумацията на зеле, карфиол и броколи помага на паметта, защото тези зеленчуци съдържат ацетилхолин.

## Научете се да казвате "не" на вредните храни

При напрежение организмът произвежда стресовите хормони кортикостероиди. Те принуждават мозъка да търси начини за облекчаване на неприятното състояние. И тогава идва ред на сладките и мазните храни. Но те трябва да се употребяват с мярка, защото организмът изпитва все по-голяма нужда от това удоволствие и се пристрастява по същия начин, както към наркотиците. Резултатът е ясен - затлъстяване, обездвижване и свързаните с тях екстри - диабет, хипертония, сърдечно-съдови проблеми.

Contractubex®  
Успешно лекува белези

Contractubex® активно подпомага  
оздравителните процеси в кожата

Contractubex® gel против белези е с троен ефект:

- Предотвратява прекомерното разрастване на тъканта, образувача белега
- Намалнява зачервяването, сърбежа и чувството на напрежение
- Разгражда формираната тъкан на белега и го заличава

Лекарствен продукт без лекарско предписание за деца и възрастни.  
Преди употреба прочетете упътването. АБВ / 15.04.2010



LIBRA AG  
a company of pfizer group

Contractubex® гел против белези  
Възвръща самочувствието

# Sargenor

## Нагвий умората!

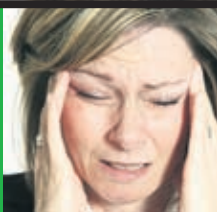
За повече информации:

Есopharm

ЕКОФАРМ ЕООД 1421 София  
бул. Черни връх № 14 б.к.3  
тел. 063 15 96; 063 15 97  
факс: 063 15 61

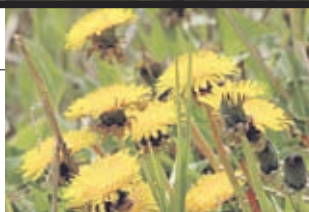
Лекарство за възрастни и деца над 2,5 год. Съдържа Арсенин изотопи. Преди употреба прочетете листовката.





## Мигрена

Как да намалим главоболието ►



## Сезон

Полениците ще ни мъчат до средата на септември ►

26 - 31 май 2010 г.

# Рядко причината за безплодие е само една

С д-р Ангел Ставрев, АГ болница „Селена“ - Пловдив, разговаря Галина Спасова

Драматичният демографски спад, който вече придоби размерите на катастрофа, изведе под прожекторите на обществен интерес един доскоро недоизречен, спотаен проблем, макар засягащ болезнено стотици хиляди хора. Вече втора година държавата чрез фонд "Асистирана репродукция" помага осезаемо мечтата на много семейства за собствено дете да се сбъдне. И нашият вестник ще поставя въпроси и ще търси отговори на многоликия проблем за репродуктивното здраве.

**Д**-р Ставрев, вече и у нас масово безплодието се възприема като проблем на двойката, а не само на жената - това се вижда и в приемната на вашата клиника. Как стоят нещата в практиката?

- В повече от 60% от случаите със стерилитет се откриват фактори, които влияят от страна и на двамата партньори. Всъщност основната грешка, която отдалечава успеха, а именно забременяването, е пренебрегването на последователността при диагностиката и лечението. Затова при нас всичко върви успоредно - тъй като необходимостта от лечение на един от партньорите отнема месеци и тогава изследванията, направени на другия, губят давност и всичко трябва да започне отна-



Д-р Ангел Ставрев  
чало.

Ние сме създали един модел, който дава възможност с минимална повтаряемост и във възможно най-кратки срокове да се извърши диагностиката. А точно тя е базата за цялостния успех на процедурата. Прилагайки методите на безкръвната оперативна гинекология, с помощта на хистероскопски и лапароскопски инструменти от най-висока класа коригираме проблемите при жената и шансът за забременяване

XXI век дава шанс на много двойки да имат дете въпреки здравните си проблеми  
Снимка Росен ВЕРГИЛОВ



става много по-висок.

Тъй като много рядко факторът за безплодие е само един, когато са установени всички причини в двойката и процесът се вкара в един общ алгоритъм, резултатът винаги е с пъти по-добър.

**- Колко важен е факторът време?**

- Важен е в голяма част от случаите, защото много често именно с времето наличният проблем при двойката се задълбочава. Така че, когато при една двойка в нормална фертилна възраст, която не използва предпазни средства, след година, година и няколко месеца няма забременяване, аз препоръчвам - макар да се оказва често излишно - да се извършат необходи-

мите основни изследвания. Така профилактично се спестяват време, средства и - никак не е маловажно - отрицателни емоции.

**- Периодът, който споменахте, вероятно е различен според възрастта?**

- В никакъв случай не е еднакъв подходът. При двойки на 25 години търпението е необходимо, над 35 г. не е желателно, а над 40 г. изчакването е вредно.

Разбира се, действия се строго индивидуално, защото има жени на 46 г., които имат яйчници на 20-годишни, и обратно - такива, които на 27-28 г. са в менопауза.

**- Какви са новостите в метода ин витро не са-**

**мо по посока на успеваемостта, но и на гаранциите за здравето на жената?**

- Модерната предимплантационна диагностика, прилагана през последните години, дава възможност със сигурност да се установи дали ембрионът, който се връща в матката, е качествен.

Удивителен е напредъкът ни и по отношение на щадящата хормонална стимулация, като предварително се определя точната доза при всяка пациентка. Това е част от нашето ноу-хау - да няма хиперстимулация и животоопасаващи състояния. Прилагаме индивидуалния подход, нито една пациентка не бива подлагана на стимулация просто по протокол.

www.health.bg

## Забрана



Народното събрание забрани присъствието на деца до 18 години в кафенетата, където се пуши, и в обособените места за пушене в по-големите ресторанти. Народните представители решиха тютюнопушене да се допуска по изключение в обособени за това места в ресторантите, баровете и кафенетата, както и в сградите на жп гарите, летищата, морските гари и автогарите.

## Цвекло



Червеното цвекло дава сила, като подобрява издръжливостта на мускулите, но британски учени са разгадали какъв е точният механизъм. Проучване показва, че сокът от зеленчука удвоява количеството на солите в кръвта и подобрява енергийната ефективност на мускулите, т.е. те използват по-малко количество енергия и изразходват по-малко кислород.

## Мазнини



Австралийски учени са установили, че богатите на мазнини храни може да увеличат възпалението на дихателните пътища при астматиците и да влошат белодробната функция. Освен това мазната храна блокира действието на медикаментите. Необходими са обаче още изследвания, които да покажат точните механизми на действие.

Оптимална доза комфорт от природата

## Lactagyn

10 капсули  
за вагинално приложение,  
съдържащи лактобацили

Осигурява естествена вагинална защита

Търсете  
В аптеките

Еcofarm  
www.ecofarm.bg

## Несъгласните лекари

Д-р Атанас Кацаров е добре познат на всеки родител, посетил Детската травматология на Пирогов. Той е внимателен с пострадалите малчугани и нелюбезен с безотговорните им родители. Името му може да се напише в графите "лоши момчета" и "несъгласни лекари". Не се страхува да казва това, което мисли - затова често има административни проблеми в работата. Как обаче изглежда реформата през очите на лекар, работещ в най-горещата медицинска точка на България - "Пирогов", и в едно от най-деликатните отделения - Детската травматология? "Проблемът е, че никой не е обяснил на хората как ще им се отрази реформата в здравеопазването и какво ще се случи", разказва д-р Кацаров пред камерата на НОВИНИТЕ. Какво мисли д-р Кацаров по всички важни въпроси на здравната система, можете да видите в репортажа на Ива Димова, част от поредицата "Закъсали здраво", в НОВИНИТЕ на PRO.BG в сряда, 26 май, между 7:00 и 10:00 и в централната емисия в 18:45 ч.



ЗАКЪСАЛИ ЗДРАВНО



# Очите да се презглеждат веднъж годишно

С доц. д-р Руска Христова, национален консултант по офталмология, ръководител на Клиниката по очни болести в „Царица Йоанна - ИСУЛ“, разговаря Петър Галев

**Д**оц. Христова, може ли човек да е с глаукома, без да знае това?

- Да, възможно е. Често това заболяване се открива случайно при очен преглед по друг повод. Но невинаги повишеното вътреочно налягане означава глаукома.

- Това ли е най-тежкото заболяване на очите?

- Не бих класирала очните проблеми, защото има и злокачествени тумори, тежки травми и други, но безспорно глаукомата е втората по честота след катарактата (очното перде) причина за слепота.

- Какви са причините за глаукомата?

- Тя се среща във всяка възрастова група, дори и при малките деца, където е вродена. Но най-често се установява след 40-годишна възраст. Пикът е около 60-те години. В България близо 80 хиляди души страдат от глаукома. Лошото е, че някои от тях все още не знаят това. Причините за болестта все още не са напълно



Доц. д-р Руска Христова



У нас са регистрирани всички групи медикаменти за лечение на глаукомата

установени, науката е в дълг към хората в това отношение.

- Какво се случва в окото при глаукома?

- Преди се смяташе, че високото налягане притиска механично малките кръвоносни съдове и нервните влакна в очното гъно и ги уврежда. Днес вече сме наясно, че процесите са доста по-сложни. Но крайният резултат е загиване на клетки в областта на зрителния нерв. Това нарушава първона-

Дори да нямате никакви оплаквания, профилактично посещавайте очен специалист  
Снимка Рага ПЕТКОВА



чално централното, а по-късно и периферното зрение.

- Високостепенното късогледство или дальногледство увеличават ли риска от глаукома?

- Да, късогледството

е един от рисковите фактори, но има и други - напреднала възраст, наследственост, артериална хипертония и резки колебания на диастолното кръвно налягане (долната граница), висок холестерол,

мигрена, повишено вътречерепно налягане.

- Как да откриваме болестта в най-ранния стадий?

- Преди всичко трябва да се ходи редовно на очен лекар, дори и без никакви оплаквания. Хората до 40 години трябва да се презглеждат на една-две години, а по-възрастните - всяка година. А при установен проблем лекарят определя графика за посещенията. Важно е прегледът да спазва следния алгоритъм: установяване на зрителната острота чрез познатата на всички таблица, измерване на вътреочното налягане, преглед на окото на биомикроскоп, за да се търсят изменения в предния очен сегмент, и оглеждане на очното гъно със специална апаратура. Невинаги е задължително за тази цел да се разширява зеницата, това е по преценка на лекаря.

- Какви са нормалните стойности на очното налягане?

- Окото функционира нормално при налягане от 10 до 21 милиметра живачен стълб. Повишените стойности вече са рискови за окото и трябва да се контролират и лекуват. Хората трябва да знаят, че има и глаукома с нормално и дори с ниско вътреочно налягане, която не е толкова рядка и е много коварна,

защото често се открива едва при настъпила увреда на зрението. Затова са толкова важни профилактичните прегледи.

- Ранното откриване на болестта и стриктното изпълнение на лекарските препоръки гарантират ли запазване на зрението до края на живота?

- Медицината доста напредна в лечението на глаукомата. Лечението започва с локални медикаменти под формата на капки в окото, те се комбинират с различни показания, след това може да се направи лазерна процедура и най-накрая - операция. У нас са регистрирани всички групи медикаменти за лечение на глаукомата и се прилагат познатите в напредналите държави инвазивни методи. Няма нещо, което се прави по света срещу глаукомата, което да не се прави в България. Затова инвалидността заради това заболяване постоянно намалява. В медицината не е редно да се говори за 100 процента гаранция, но действително един стриктен пациент има огромния шанс дори с глаукома да запази зрението си. За съжаление има, макар и много малък процент, засегнати, които въпреки всички мерки прогресивно ослепяват заради много агресивни форми на заболяването.

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

## Мигрената - главоболие по рождение

От векове мигрената е едно от най-неразгадаемите и често срещани страдания. За първи път се споменава за нея в египетски свитък от периода 1500 до 3000 г. преди новата ера.

Мигрената се причинява от аномалии в мозъчната биохимия и не се придобива. Тя не е признак на психични проблеми, хипохондрия или последствие от някакви външни фактори. Мигрената е хронично неврологично състояние по рождение и в повечето случаи наследено от един от родителите.

Тъй като това състояние е генетично обусловено, хората с мигренозни пристъпи не могат да се излекуват, но могат да намалят до минимум ужасния им ефект.

Широко разпространен е митът, че страдащите от мигрена трябва да избягват шоколада. Това просто не е вярно. При някои хора това евентуално може да провокира пристъп, но не при всички.

Тъй като всяка мигрена е различна, ключът към изясняването на това неприятно състояние е да се открие от какво се провокират пристъпите.

Това може да бъде чаша червено вино, промяната на времето, недоспиването или миризмата на силен парфюм.

Мигрената е болка в главата, която се появява случайно и спорадично, но всъщност не е болест. За разлика от обикновеното главоболие, мигрената се проявява по различен начин и почти винаги с няколко физически реакции или симптоми едновременно.

Хората с главоболие, включително породеното от напрежение, грип или мускулни спазми, обикновено не запомнят специфичните детайли от пристъпа, както страдащите от мигрена.

За разлика от тъпата болка при главоболието, 85% от страдащите от мигрена изпитват продължителна туптяща и пулсираща болка, която се усеща с всеки удар на сърцето. Много години лекарите смятаха, че мигрената се причинява от разширяване на мозъчните кръвоносни съдове, които притискат чувствителните на болка зони.

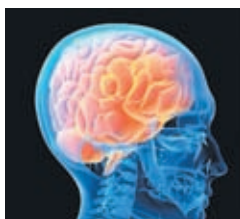
Симптомите могат да бъдат гадене, повръщане, чувствител-

ност към звук и светлина, парене и други странни усещания по кожата, промени в зрението, пристъп на глад, завалена реч, кървясали и сълзящи очи.

Кофеинът е най-евтиното, просто и достъпно лекарство срещу мигрената. Той стяга кръвоносните съдове, от което болката може да отслабне. Ако почувствате, че ще получите пристъп, изпийте 1-2 чашки силно черно кафе или някаква безалкохолна напитка с кофеин. В повечето случаи това помага.

Заради този си ефект кофеинът присъства като съставка в много лекарства срещу главоболие. Той помага за абсорбирането на другите медикаменти и също е мозъчен стимулант, който проявява мисълта по време на пристъп.

Схванати мускули или мускулни спазми причиняват много често мигренозни пристъпи. Мигрената може да се провокира от дълго седене пред компютъра или продължително шофиране, както понякога и от схващане на мускулите на лицето и скалапа и от дълго стискане на зъбите.





# Внимавайте с антибиотиците

С доц. д-р Соня Генова, шеф на кабинета по алергология в УМБАЛСМ „Н. И. Пирогов“, разговаря Даниела Севрийска

**Д**оц. Генова, каква е разнотетката от профилактиката кампания, която провеждате наскоро в "Пирогов"? Увеличава ли се броят на хората с дихателни проблеми у нас?

- Кампанията за борба с астмата и хроничната обструктивна белодробна болест беше много успешна. Минаха доста пациенти - първия ден бяха някъде около 30, а втория - над 40. В по-голямата си част това бяха пациенти с бронхиална астма. Срещаха се и такива с хронична обструктивна белодробна болест. Имаше и някои, които дойдоха просто профилактично да се прегледат и да си видят показателите на дишането, тъй като в детска възраст са имали астматични пристъпи. Трудно ми е да преценя само на базата на резултатите от тези прегледи дали броят на хората с дихателни проблеми у нас е нараснал. Но да, като цяло смятам, че особено когато говорим за бронхиалната астма,



Доц. д-р Соня Генова

броят на пациентите с това заболяване се покачва. Такава е тенденцията не само у нас, но и в други страни по света.

**- С какво си обяснявате този факт?**

- Бронхиалната астма е заболяване, което, освен че се влияе от околната среда, има и генетичен момент. Така че хората със съответния генетичен дефект, поставени при определени условия, развиват бронхиална астма, получават пристъпи от задух. Влияние оказва и замърсеността на околната среда и въздуха, който вече е почти непоносим, особено в София. Това са все фактори, които имат значение. Освен това броят на пациентите с алергии нараства неп-



Алергията към цветни полени трябва да се лекува навреме, за да не прерасне в астма

рекъснато. Сенната хрема се превърна в ежедневие за една огромна част от населението.

**- Вижда ли се вече край на сезона на алергиите, предизвикани от цъфтежа на различните растения?**

- За съжаление не. Той продължава до средата на септември, понякога и до октомври. Хубавото за страдащите от сенна хрема е, че тази година времето е доста влажно и затова алергиите протичат по-леко. Влагата и дъждът смъкват алергените на земята и така те нямат контакт с пациентите. Затова и хората със сенна хрема се чувстват по-добре тази пролет.

**- А каква е връзката между алергиите и астмата?**

- Една голяма част от

бронхиалната астма е алергична, а другата - неалергична. Алергична, или наричана още атопична бронхиална астма се провокира и предизвиква от чувствителност към определени алергени. Най-вече към домашния прах, към тревните и дървесните полени. Много често се наблюдават и реакции към епидермални алергени като космите, пърхота на кучета, котки, хамстери. Това са все фактори, които могат да доведат до пристъп от бронхиална астма.

**- Възможно ли е в средна или по-напреднала възраст тепърва да се развие астма?**



Сенната хрема се превърна в ежедневие за една огромна част от населението

- Да, и това са по-тежко протичащите и по-неприятните астми. Когато човекът е в напреднала възраст, той може да развие неалергична астма, която се отключва след прекарана вирусна инфекция на белия дроб или някаква друга бактериална инфекция. В този случай се налага лечение с по-големи и системни дози кортикостероиди.

**- Вече споменахте един сериозен фактор ка-**

**то замърсения въздух. Какво още от нашето обкръжение може да доведе до влошаване на алергиите или астмата?**

- Алергиите непрекъснато се увеличават в резултат не само на влошеното състояние на околната среда, но и заради безразборния прием на лекарства, на антибиотици най-вече. Те, както и нестероидните противовъзпалителни, водят до увеличаване на степента на алергизиране на хората. Храните също са една много важна предпоставка. Консервантите, които се слагат в тях, освобождават хистамин - основна субстанция за възникване на алергиите. Вследствие на това хората идват с уртикария или с едем в резултат на консумацията на определена храна.

## Свободен прием

### Доц. д-р Мери Ганчева, гм

Доц. Ганчева работи към Института по експериментална морфология и антропология с музей към БАН. Тя е водещ специалист у нас по дерматология и венерология, както и по естетична дерматология. Тя е носител на награда от Европейската академия по дерматология и венерология и Шотландското дерматологично дружество за най-добър млад дерматолог от Източна Европа. Доц. Мери Ганчева е част от ръководството на Българското дерматологично дружество, както и на Борда на Европейската асоциация по лупус еритематозус. Член е на Европейската академия по дерматология и венерология, Европейската федерация по експериментална морфология и на Българското анатомично дружество. Видният специалист има над 60 научни публикации, участвала е в написването на четири международни учебника по дерматология и венерология и един български. Мисълта, която я води в професионален план, е, че всеки проблем дава възможности.

**Доц. д-р Мери Ганчева приема пациенти от цялата страна за преглед и консултации в София, ул. "Позитано" 10, кабинет 205, всеки понеделник, сряда и петък от 16,00 до 19,00 ч. Телефонът за записвания е 0888 69 07 28.**





# Три стълба ще гарантират здравето ни

Частните фондове ще осигурят по-качествено медицинско обслужване

Вестник "Живот и Здраве" продължава информационната си кампания за бъдещата промяна на здравноосигурителния модел. Как здравните фондове ще променят взаимоотношенията по веригата пациент-лекар-болница, след като трите стълба на здравното осигуряване започнат реално да действат? Ето какво казва вносителят на законопроекта за допълнителното задължително здравно осигуряване д-р Лъчезар Иванов, зам.-председател на Народното събрание и ръководител на парламентарната Комисия по здравеопазване.

**К**огато системата на здравното осигуряване в България бъде напълно развита, тя ще разполага с три стълба. Първият стълб съществува и в момента - това е общественото здравно осигуряване, което се осъществява от Националната здравноосигурителна каса. То функционира чрез събиране на здравни вноски от работодателите и държавата (за децата, младежите и пенсионерите) и използване на системата от всички осигурени. Вече е подготвен законът за Допълнителното задължително здравно осигуряване, което е вторият стълб. В рамките на този стълб ще работят частните здравни фондове. Те ще допълват и разширяват услугите, които НЗОК покрива. Третият стълб е изцяло доброволното здравно осигуряване, което съществува и в момента,



Д-р Лъчезар Иванов

защото се предлага от няколко фонда. Но все още липсва ясна законодателна основа, както и реален пазар, на който да стъпят частните фондове. Освен това сред значителна част от обществото битува разбирането, че главно държавата е длъжна да се грижи за здравето ни. Хората продължават да очакват, че без самите те да полагат особени грижи за себе си, без да влагат много средства, ще могат да поддържат здравето си според последните постижения на медицината. А това е една от най-скъпите дейности, която не мо-



В бъдеще пациентите ще могат да участват по-активно във вземането на решения, които касаят здравните услуги  
Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

же да съществува без сериозен финансов ресурс. Чрез новата система отговорността за набирането на средства и за поддържането на здравето се разпределя справедливо между всеки индивид и държавата. Хората, според възможностите си и ценностната си система, ще избират какви средства да влагат и съответно какви здравни услуги ще могат да използват. А държавна отговорност остава широкият достъп до основна медицинска помощ, включително спешна, както и превенцията на множество опасни и социалнозначи-

ми заболявания.

Когато новата система заработи напълно, в страната ще има пълна палитра от възможности за гражданите. Те ще могат да разчитат на един основен здравен пакет, осигурен от НЗОК, на допълнителни услуги, предоставяни от частните здравни фондове по линия на допълнителното задължително осигуряване, както и на разширен изцяло частен и свободен пакет в рамките на третия стълб. В момента

**Чрез новата система отговорността за набирането на средства и за поддържането на здравето се разпределя справедливо между всеки индивид и държавата**

се обмисля механизъм, по който желаещите граждани да могат да разчитат изцяло на частното осигуряване, като се откажат от вноски в обществения фонд и в

задължителните допълнителни фондове. Но този въпрос ще се реши окончателно след време, когато се постигне сигурност в работата на новата разширена осигурителна система.

В рамките на третия стълб всеки ще може да осигурява и семейството си, защото фондовете ще предлагат подобни пакети. Така един човек със стабилни доходи ще гарантира по-високо равнище на здравни услуги за близките си. Частните фондове в общия случай ще предлагат основен, разширен и луксозен пакет. Изборът ще е голям, а тези, които решат да вложат повече средства за здравето си, ще могат да разчитат на различни екстри - например консултации в чужди клиники, покриване на по-скъпи медицински консумативи, лечение в самостоятелна стая и с екип по избор, изработване на очила и т.н. Важното е да осъзнаем, че собственото ни здраве е основно наша отговорност. Защото звучи нелогично да платим скъпо автокаско за колата си, а да не вложим средства, за да осигурим най-ценното, което притежаваме.

Разбира се, държавата винаги ще гарантира достъпа до медицинска помощ на социално слабите. Въпросът е в ценностната система на активната част от обществото усилията за поддържането на собственото здраве да се издигнат на най-високо място.

## Ваксините Pentaxim и Synflorix са безплатни

Осигурените от Министерството на здравеопазването задължителни ваксини за изпълнение на Имунизационния календар на страната са безплатни. Това съобщи здравното ведомство, в което всекидневно постъпват сигнали от родители, че общопрактикуващите лекари извършват имунизация на децата срещу заплащане на новите ваксини Pentaxim и Synflorix.

МЗ напомня, че на безплатна имунизация с петкомпонентната ваксина с търговско наименование Pentaxim ("Пентаксим") подлежат всички деца, родени през тази година. Ваксината се поставя, след като детето навърши 2 месеца.

Осигурена е и безплатна ваксина за децата, които подлежат на втори и трети прием, както и на тези, на които трябва да бъде направена реимунизация (родени през 2009 г.), при спазване на 12-месечния минимален интервал между 3-

ти и 4-ти прием.

На безплатна имунизация с ваксина срещу пневмококови инфекции с търговско наименование Synflorix ("Синфлорикс") подлежат абсолютно всички деца, родени през 2010 г.

За децата, които до момента са имунизирани по желание срещу заплащане с другата пневмококова ваксина - Prevenar ("Превенар"), имунизационният курс трябва да се завърши със същата ваксина, тъй като двете ваксини не са взаимозаменяеми, уточнява здравното министерство.

При искания от страна на общопрактикуващи лекари за заплащане на посочените безплатни ваксини - Pentaxim и Synflorix, Министерството на здравеопазването призовава родителите да подават сигналите в съответната Регионална инспекция за опазване и контрол на общественото здраве.

**Връща естествения ритъм**  
За да тръгне всичко отново по ноти

**Се-Лакс**  
при запек

Натурален лаксативен сироп с екстракт от смокиня и сена

www.ecepharm.bg



# Смей се и без

## Йога ни учи как да си върнем не принудената радост от детството и да прогоним стреса

Кристина ПЕШИНА

След дълъг изтощителен ден всички ние обичаме да релаксираме в компанията на приятели, с които да се повеселим и позабавляваме. За съжаление докато израстваме и помърдяваме, поводите, които ни карат да се усмихваме, намаляват право пропорционално на грижите. Все по-трудно ни става да откриваме радостта в малките неща, както несъзнателно сме го правили в детството си. А специалистите твърдят, че смехът е извор на добър тонус и дълготелие.

Още преди 15 години индийският лекар Маган Катариа открива ползотворния ефект на смеха не само върху психическото, а и върху физическото здраве на човека. Катариа отишъл в парка и събрал група от случайни хора. Разказвали си вицове, смеели се и се забавлявали. В един момент обаче шегите

започнали да стават груби и обидни. Компанията била заплашена от разпадане. Упоритостта на лекаря успяла да надделее и той измислил нова технология - първоначално смехът се стимулирал като физическо упражнение и впоследствие прераствал в естествен. Така той създавал първия клуб по йога на смеха в света. Днес те вече са над десетки хиляди в 66 страни по света.

От началото на тази година и България е част от държавите, привърженици на новата йога. Основатели на първия наш клуб са Силвия Пенчева и Лилия Христова. Те посетили Индия, за да се обучават при самия гуру. След завръщането си като квалифицирани инструктори създават клуб "Фрейле". Името заимстват от руския квантов физик, според който душата на всеки човек е различна и неповторима. Фрейле е мястото, където душата и разумът са в синхрон.

За да ни разкаже подробно за иновативното все още за България занимание, се срещнахме със Силвия. Самата тя научава за този вид йога и се запалва по нея от глобалното село, наречено интернет. Сесиите се провеждат два пъти седмично - сряда и петък, в Борисовата

*Да се смеем с другите, а не на другите*

градина. Поради младостта на клуба все още нямат собствена зала и при лошо време провеждат заниманията си на различни места - където ги приютят. Въпреки че клубът съществува едва от четири месеца, през него вече са преминали над сто души. Поради нарастващия интерес през този месец ще се проведе първият семинар за обучение на хора от цялата страна. Обучението е в две степени. Първата е за лидери. Те могат да водят сесии, но не могат да обучават



От началото на тази година и България може да се похвали с Клуб по йога на смеха

и издават сертификати. Втората степен е за учители, но тя се издава от самия Маган Катариа. Те имат право да обучават лидери и да издават сертификати. Социалният клуб е само един от аспектите на йога на смеха и идеята му е изграждане на мрежа от приятели. Тя намира своето приложение и в болници, фитнес центрове, на работното място като тимбилдинг за сплотяване на екипа. В социалната група всички се сприятеляват, без да обръщат

внимание на възраст, интелект, финансово състояние и т.н. Границите се размиват. Посетителите на курса са най-различни типове хора. Посещават го цели семейства, възрастни хора. Сприятелява ги единствено смехът. Поради многообразието се завързват приятелства, които при други обстоятелства биха били трудно осъществими.

Една от първата и много важна полза от йогата на смеха е, че ни учи да дишаме правилно. Това е важно за снабдя-

ването на клетките с кислород и подмяната на застоялия въздух в дробите със свеж. Йогата вървя във връзката между тялото и ума. Ако доведеш тялото си до радостно състояние чрез подскоци, смях и други, това рано или късно ще накара мозъка да започне да отделя хормона на щастието. Умът не разпознава дали се смеем изкуствено или не. Освен добра аеробна смехът е и добра кардио тренировка. Повдига самочувствието, а оттам и способността за по-лесно общуване. Чудесно сред-



Заниманията с керамика доставят неповторима естетическа наслада

## Грънчарството и класическата антистрес

Даниела СЕВРИЙСКА

В столичния квартал "Красна поляна" е скрито уникално съкровище за всички хора, които искат да открият перфектното артистично хоби за себе си. Художественото ателие за керамични изделия, в което Лилия Николова посреща желаещите да се докоснат до това древно и красиво изкуство, си има и своя благородна мисия. Проектът е продължение и разширение на програмата на фондация "Покров Богородичен" - "Артистични занимания с деца."

"Първо започнахме с картички, които децата от домовете за сираци изработваха по поръчка от различни институции или частни фирми, след това получаваха парите за този труд. Впоследствие решихме, че тъй като аз се занимавам професионално с керамика, можем да оборудваме и едно ателие, в което да се занимаваме и с керамика" - обяснява Лилия Николова, докато ми показва всевъзможни красоти от глина.

Към момента в ателието по керамика и грънчарство се подвизават хора от всякакви възрасти, интереси и професии - от музикални редактори до фи-

лолози. "Определено мога да кажа, че има доста голям интерес към курса. Изкуството винаги ти дава един страховтен естетически усет и въобще те учи на едно съвсем друго, различно възприемане на света около теб. Убедена съм, че артистизмът трябва да присъства по някакъв начин в ежедневието и живота на хората, защото един човек, който се занимава с каквото и да е изкуство, няма как да има пошъл мироглед" - разсъждава Лилия Николова.

След петнайсетина минути, прекарани в приятната обстановка на ате-



В края на работния ден оставете проблемите и хванете грънчарските пособия  
Снимки Росен ВЕРГИЛОВ



а броя

## причина

ство е срещу стреса и депресията.

Както казва Силвия, ако здравето ти позволява да се смееш 40 минути без прекъсване, значи няма проблем да посещаващ сесии.

Сесията продължава един час. Идеята е завръщането към детската радост, способността да се смееш без причина. "Деца нямат чувство за хумор. Те не могат да се смеят на виц, защото не го разбират. Нека и ние да се научим да се смеем без чувство за хумор. Смахът се ражда в играта", споделя Силвия.

Организирант се колкото се може повече игри. Една от тях се нарича "Знаменитости". Хората се нареждат един срещу друг в две редици и между тях минава всеки от тях, като идеята е да се пресъздаде ходене по червения килим. Играта е за поощряване и повдигане на самоувереността. Дефилираният влиза в ролята на звезда, а другите играчи са тълпата, която скандира и го приветства. Друга игра е "Развеселеният телефон", позната от детството ни. Противно на предварителните ми очаквания, се оказва, че хората не са чак толкова стресирани от първата си среща с йогаистите на смеха. "Доста



Който се смее, дълго ще живее

хора ни питат какви медикаменти употребяваме, за да се смеем така без причина - ми казва Силвия, - но въпреки това бързо се отпускат в компанията на лъчезарните и усмихнати лица".

В йогата на смеха се разчупва стереотипът. Започваш да правиш неща, които обикновено избягваш. Идеята е да се научиш да се насмиваш на себе си и на случки, които са въгорчили деня ти, а не на другите. Да погледнеш на всичко от по-ведрата страна. Подигравката е изключена. Казано по-накратко - да се смеем с другите, а не на другите.



Освен всичко друго този вид йога учи и на правилно дишане

Снимки клуб „Фрейле“

керамиката са  
рес терапия

лието, вече пресмятам как да си разчистя седмичния график, за да мога и аз да ходя на уроци по гърнчарство. "Курсът продължава 30 часа, цената е 50 лева, една група е максимум от пет човека, а може би най-голямото удобство е, че няма точно фиксирани часове за провеждане на занятията" - информира ме Лилия Николова. "Практиката е хората да ми се обаждат и да ми казват: "Сега съм свободен и до няколко минути ще съм при теб." Аз така или иначе от сутрин до вечер съм в ателието - защо да ги ограничавам? Ако има някакви определени часове от толкова до толкова, все на някой няма да му е удобно или ще му изскочи някакъв ангажимент, а така всеки си избира кога да дойде и колко време да се занимава. През седмицата хората идват за по час, а в събота и неделя се случва да останат и за два-три часа".

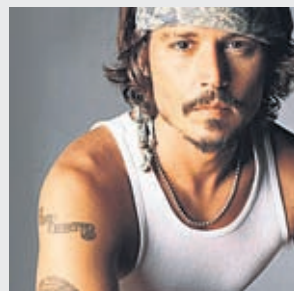
Спомням си първия път, когато аз докоснах глина в своето детство. Беше сякаш стисках в ръката си истинска магия. Мнение, което се затвърди още по-категорично, когато ми казаха, че това малко топче може да се превърне в каквото си пожелаеш. Затова и ми ста-

на интересно каква е реакцията на хората, които идват тук, в ателието, когато за пръв път се докоснат до глината. Лилия Николова ми отговаря с усмивка: "Много се радват и подхождат със страхотен ентусиазъм, макар че всички, като седнат първия път пред гърнчарското колело, разбират, че е по-трудно, отколкото са си представяли. Общо взето обаче, това не ги отказва - даже ги амбицира още повече. Ние тук не се стремим да правим някакви сложни и страхотно изящни неща. Цялата идея на курса по керамика и гърнчарство е да доставя най-вече удоволствие. В края на работния ден, когато са ти развалили настроението или са те блъскали в градския транспорт - да дойдеш тук и да се освободиш от натрупаното напрежение. Допирът с такива естествени материали като глината си е същинска антистрес терапия."

А частта, която на мен лично много ми хареса, е, че можеш да задържиш предметите, които си изработил, и така винаги да имаш под ръка най-оригиналните и артистични подаръци за празниците на своите приятели!

## А ти какво обичаш да правиш?

След като от предишния брой научихте за любимите спортове на звездите, сега е време да надникнете и в предпочитаните от тях хобита



**Анджелина Джоли** - Защо ли не е никак изненадващо, че в свободното си време сексапилната актриса колекционира камуи и всякакви други видове опасни ножове. Все пак да не забравяме, че говорим за жената, която в миналото носеше като медальон около врата си малко шишенце с кръвта на бившия си съпруг Били Боб Торнтън.

**Джони Деп** - Карибският пират има доста, хм... неловко за възрастта и пола си любимо занимание. Половинката на певицата Ванеса Паради обича да си играе с кукли, а Барби и Кен са абсолютните фаворити. Едно е сигурно, най-доволна от цялата тази ситуация трябва да е щерката на Деп - Лили-Роуз. Поне винаги има кой да ѝ прави компания в игрите с кукли.

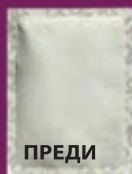
**Леброн Джеймс** - Казват, че всеки човек трябва да си има поне една колекция от неща, които наистина обича. Баскетболистът Леброн Джеймс, който е сочен за наследник на великия Майкъл Джордан, спазва това правило и колекционира спортни ленти за коса. Затова и във всеки мач Леброн е с различна разновидност на този толкова популярен

сред спортистите атрибут.

**Никол Кидман** - Хобито на австралийската актриса, носителка на "Оскар", е да играе на видеоигрите Nintendo. Звездата от "Мулен Руж" е така запалена по един от сравнително новите продукти на компанията - More Brain Training, че без колебание се съгласила да стане лице на рекламната кампания за играта.

**Джери Брукхаймър** - Американският продуцент, който стои зад касоразбивачи като "Армагедон", "Карибски пирати" и "Топ Гън", е запален любител фотограф. Брукхаймър твърди, че всяка свободна минута от времето му отива в търсене на перфектната дестинация за правене на оригинални снимки.

**Роналдиньо** - Какво друго може да обича едно дете на горещата Бразилия освен футбола? Отговорът на този въпрос е лесен - караоке баровете и перкусионните инструменти. Според мълвата талантливият футболист имал караоке машина дори вкъщи, за да може да се упражнява преди поредната певческа изява в любимото заведение.

СИЛАТА НА ПРИРОДАТА И МЪДРОСТТА НА ИЗТОКА  
В ПЪТЯ КЪМ ПРЕЧИСТВАНЕЕСТЕСТВЕНА  
ДЕЗИНТОКСИКАЦИЯ НА ТЯЛОТО  
Релаксиращи детокс пластири за ходила - 20 броя

ПРЕДИ



СЛЕД

- Повишават енергията и предотвратяват умората
- Освобождават токсини, складираните 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





## Меню

Борбата с килограмите минава през лекарския кабинет ▼



## Възраст

Спортът винаги е добре дошъл ►

# Отслабва се с два лоста - диетичен и двигателен

С доц. д-р Светослав Ханджиев, председател на Българската асоциация „Затлъстяване и съпътстващи заболявания“, разговаря Кристина Пешина

**Д**-р Ханджиев, живеем в изключително забързан век. Динамиката се пренесе и в желанието на хората, най-вече жените, да отслабнат буквално за брое дни. Възможно ли е това и безопасно ли е за здравето?

- Това е вредно. Съвременната obezitolozhия (наука за лечение на затлъстяването) показва, че най-правилното отслабване, и то при наличието на излишни килограми, е тогава, когато се свалят по три-четири килограма на месец. Така се получава едно здравословно намаляване на теглото и предпазване от бързо възстановяване на излишните килограми. При едно наше проучване на европейския проект "Диогенис", извършено в осем европейски страни, повече от 900 лица със затлъстяване в продължение на 2 месеца се храниха по един и същи начин под лекарско наблюдение, приемайки 880 калории средно на ден. Те сваляха около 8% от теглото си. След което в продължение на 6 месеца трябваше внимателно да спазват режим, за да запазят постигнатите резултати. Даже под постоянен лекарски контрол ние не препоръчваме бързото



Доц. д-р Светослав Ханджиев



*Най-правилното отслабване е тогава, когато се свалят по три-четири килограма на месец*

отслабване. Всички научни изследвания доказват, че най-благоприятното отслабване е с около 1-1,5 kg на седмица. Естествено, ако все пак искаме да отслабнем за по-кратък период, е добре хранителният режим да се съчетае с двигателен. Препоръчително е поне час и половина на ден ходене пеша. Също така плуване, джогинг. Софийци имат Витоша наблизо, така че е препоръчително поне веднъж седмично да се ходи на туризъм. На 22 май тази година се проведе първият европейски ден за борба със затлъстяването. Той мина под мотото "От 5 до 10 процента". Това ще рече, че ако лица-



Да хапна или не - това е въпросът

та с наднормено тегло или страдащи от затлъстяване редуцират теглото си в рамките на тези проценти, ще подобрят функциите на всички свои вътрешни органи и системи. С 58% се намалява рискът от заболяване от захарен диабет. При мъжете с 48%, при жените с 40% се намалява рискът от сърдечно-съдови заболявания.

**- Вярно ли е, че изключването на продукти, съдържащи глутен (пшеница, ръж, ечемик), от всекидневното меню**

**може да предизвика натрупване на излишно тегло, умора, главоболие и недостиг на хранителни вещества?**

- Разбира се! Глутенът е една от най-важните растителни белтъчини и не бива да се изключва от хранителния режим. Особено за българина, тъй като хлябът е традиционен за нашата кухня. Съвсем наскоро у нас започна да се произвежда един хляб, който се прави от пълнозърнесто ръжено брашно и от пълнозърнесто брашно от диворастваща пшеница. Богат е на белтъчини - 7%, беден е на въглехидрати и калории. 100 грама съдържат 180 калории, а другите видове хляб - 240-250 калории. Особено подходящ е за лица, които са застрашени от затлъстяване и захарен диабет. В него съдържанието на глутен е високо. Друг е въпросът, когато организмът има непоносимост към глутена. Това е едно рядко срещано заболяване и е първично или вторично на друго заболяване. Тогава се спира консумацията на пшеница и ръж и се замества с царевица, която съдържа зеин. Но това са много редки случаи.

**- Какъв е най-здравословният начин за сваляне на килограми?**

- Килограми могат да се свалят здравословно само след консултация с лекар специалист и той да

прецени дали е необходимо. Диетите за отслабване не се вземат нито от интернет, нито от приятели и познати. Трябва да се задвижат двата основни лоста на механизма за нормализиране на теглото. Това са диетичният и двигателният режим.

**- Кои традиционни български храни са най-полезни и не увеличават теглото?**

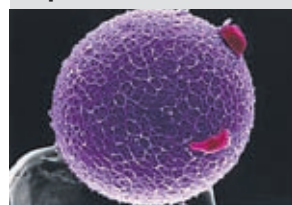
- Новите проучвания показват, че при профилактиката на затлъстяването от особено значение са храните с така наречения нисък гликемичен индекс. Това са бобовите растения - боб, грах, леща. Също така зърната, пълнозърнестият хляб. От плодовете това са ябълките, ягодиците. Тези, които не се препоръчват заради високия гликемичен индекс, са гроздето, сладките череши, сладките круши.

**- Има ли универсална диета, която вие бихте препоръчали?**

- Мога да препоръчам диета само след преглед. Трябва да се запозная със здравословното състояние, пола, възрастта, начина на хранене на пациента. Болният трябва да си записва в рамките на предишните три дни какво и по колко яде и пие, в колко часа. Диетите са строго индивидуални и затова тези неща са изключително важни за тяхното съставяне.

## Любопитно

## Пробив



Учени от американския университет в Мериленд, Калифорния, са успели да създадат изкуствен живот, като са изградили генома на бактерия и са го вкарвали в приемна клетка. В резултат синтетичният микроб прилича и действа като биологичен вид. Освен това клетката е първият самовъзпроизвеждащ се вид, чийто родител е компютър.

## Равноправие



Можете също като своите половинки могат да страдат от следродилна депресия. Американски изследователи установили, че един на всеки десет мъже проявява тревожните симптоми, свързани с появата на ново дете в семейството. Те обаче не се дължат на хормоните, както е при жените, а на напрежението от бащинските отговорности.

## Заместители



Харвардски професор измайстори шоколадов инхалатор, който намалява желанието за сладко. Иновационната джаджа представлява аерозол във формата на флакон за червило, който впръсква частици от шоколад в устата. Една бройка от алтернативния начин за удовлетворяване на желанието за какаовия продукт без приемане на излишни калории струва 1,8 евро.

**Botanic**

**Figural Light®**

Подобрява обмяната на веществата  
Редуцира образуването на мазнини  
Намалява апетита

отслабване

www.botanic.cc



# Как да избягаме от старостта

Спортът във всяка възраст ни държи в психическа и физическа форма



Лекарите са категорични, че спортът си остава средство №1 в антиейджинг медицината  
Снимка Paga ПЕТКОВА

**С**портът по-бързо внася външния вид, помага за по-свеж тен, стяга бедрата и ръцете, стопява мастните депа. Разбира се, не става въпрос само за външност, когато лекарите говорят за спорта като за средство номер едно в антиейджинг медицината. В основата на всичко това са т.нар. биомаркери. Основна роля играят величини като костната плътност, мускулната маса, относителния дял на мазнините в тялото и състав им в кръвта, аеробния капацитет (или способността за издръжливост), обмяната на веществата, силата и регулацията на телесната температура. Според това до каква степен тези белези не съответстват на оптималния вариант, започват да се появяват здравословни проблеми. Достатъчното движение поддържа тези показатели в нормата и отлага старческите промени във времето.

телния дял на мазнините в тялото и състав им в кръвта, аеробния капацитет (или способността за издръжливост), обмяната на веществата, силата и регулацията на телесната температура. Според това до каква степен тези белези не съответстват на оптималния вариант, започват да се появяват здравословни проблеми. Достатъчното движение поддържа тези показатели в нормата и отлага старческите промени във времето.

**Между 20 и 30 години: всичко, което доставя удоволствие, е позволено**

Времето между 20- и 30-годишна възраст е декадата на суперлативите. В рамките на този период тялото достига максималната естествена мускулна и костна маса.

През тези години от живота на преден план е мускулното натоварване, затова спортът може да е и състезателно ориентиран. Важно е и да се създава разнообразие. Хандбал, каране на ски, колело, джудо - за здравето тяло не трябва да има ограничения. Идеални са спортове, при които се тренират както издръжливостта, така и мускулната сила, или микс от физически натоварвания за добра кондиция, координация и сила. Това, което е важно да се знае, е, че спортуването веднъж седмично не е достатъчно, тъй като ефектът се изпарява между отделните тренировки. Прекаленото натоварване пък вреди, тъй като тялото има нужда от почивка. Само правилното дозиране на спорт и почивка има добър ефект върху организма.

**Между 30 и 40 години: продължавайте упорито**

Процесите, започнали през предишната декада от живота, продължават незабелязано: костната маса намалява постепенно - от 35-годишна възраст средно с 1% на година. Хората стават все по-малко активни, липсата на време за спорт е свързана и със семейни или професионални ангажменти. Затова е важно да

се тренира спорт, който доставя удоволствие, тъй като при практикуването му мотивацията пада най-слабо. През първите години след започването на работна спортната активност се ограничава значително, но е важно да се намери време. Идеални са фиксирани дни за тренировка, защото в противен случай се увеличава опасността липсата на време, умората или преодоляването на самия себе си да провалят началното намерение за спортуване. Идеалната програма се състои от еднакви части физическо натоварване за добра кондиция, сила и подвижност. Най-добре е тренировката да бъде целенасочена - там, където индивидуалните проблеми са най-неотложни.

**Между 40 и 50 години: да запазим фигурата**

Тези, които са били физически лениви през предишните години, сега получават сметката: мускулите най-често са скъсени или слаби, кондицията е лоша, чести са изкривяванията.

Най-честите проблеми през тези години са свързани с неправилния стоеж и натрупването на мазнини, затова и тренировките са насочени в тази посока. Изгарянето на мазнините е най-ефективно при леки натоварвания по време на планински турове или при бавно тичане. Твърденията, че трябва да се тренира повече от половин час, за да започне изгарянето на мазнините, или че бързата тренировка е неефективна, не са верни. От значение е да се спортува

няколко пъти седмично, дори и по половин час. Защото по този начин тялото се научава да използва енергия от депоата за мазнини, а не от въглехидратните запаси. Проучванията показват, че в началото по време на половинчасовите тренировки се губят само 10 г мазнини, но след 3 месеца това количество е вече тройно по-голямо.

**Между 50 и 60 години: уравновесяване на хормоналния баланс**

Най-значителните промени в хормоналното ниво настъпват в този период, особено при жените, когато цикълът спира и те започват да произвеждат по-малко естроген. Не толкова драстично, но започва да се променя и мъжкото тяло, при което намалява продукцията на тестостерон. Някои мъже се оплакват от намалено либидо и намалена еректилна способност. В този период от живота тренировките са насочени в посока сила и издръжливост. За добра кондиция се препоръчват спортове с продължително леко натоварване като туризъм или ски бягане. От 50-годишна възраст подходът към тренировката трябва да е внимателен, защото по-лесно може да се травмират мускулите, които не са толкова еластични, колкото преди.

**Между 60 и 70 години: бавно, но винаги във форма**

60-годишните тренирани хора могат да са в такава физическа форма, в каквата са 40-годишните нетренирани. За съжа-

ление мъжете към 64-годишна възраст започват да спортуват по-малко, но пък жените до тази възраст са доста активни физически.

За този период най-важно е спортът да няма негативни последици върху човека, който не трябва да се претоварва. Редовната балансирана тренировка с компоненти за добра кондиция и сила е най-подходяща. Най-важното е човек да се вслушва в тялото си и да не изисква от него това, което е можело преди 20 години. Разбира се, и прекаленото щадене би било грешка.

**Над 70 години: да бъдем силни срещу старческата слабост**

Това, което се забързва през тези години, е отслабването на паметта. Спортът е една възможност да запазим мозъка си в добра форма. Не трябва да се подценява движението във всекидневието, винаги си заслужава да се отиде на пазар или да се предпочетат стълбите пред асансьора.

Най-важното в тази възраст е да се запази мускулната маса. Освен това тренировка за координация би предпазила възрастния човек от лошо падане. Упражнения с вдигане на гири пречат за развитието на неправилни пози, но трябва да се преценяват правилно времето за почивка, както и сърдечният статус на човека.

Целият текст  
за спорта като  
антиейджинг четете  
в [www.health.bg](http://www.health.bg).

Превеже  
Вася ДЕРМЕНДЖИЕВА

**Болки в стомаха** **Тежест** **Киселини**

**за стомах - Иберогаст!**

Иберогаст е растителен лекарствен продукт, който бързо и ефективно попълва оплаканата от страна на стомаха:

- гастрит
- киселини
- тежест
- болки в стомаха

Без странични ефекти и лекарствени взаимодействия. Подходящ за възрастни и деца над 3 г. Преди употреба прочетете упътването. А109/13.09.2007

LIBRA AG

**Мускулната и ставна болка е силен противник**

**Ефективното решение се казва -**

**NeOx**

Отново се движиш!

Алтернативна серия [www.easpharm.bg](http://www.easpharm.bg)





# Богатството обича решителните

Няколко правила ще ви помогнат да увеличите доходите си

**К**акъв е основният финансов проблем на една шеста от жителите на планетата? Специалистите твърдят, че това са старите стереотипи на отношението към парите. Започвайки от детската градина, на хората от социалистическите страни беше внушавано, че да бъдеш богат, е лошо. Как можеш, след като си възпитаван в презрение към такава пошлост като парите, днес да се стремиш да пълниш банквите си сметки. Трудна работа. Затова всички, изпитващи финансови затруднения, по десет пъти на ден повтарят: "Никога няма да имам пари". А психолозите смятат, че това е най-сигурният начин да затвърдиш собственото си безсилие и неспособност да печелиш. Сам се програмираш да бъдеш неудачник.

А след това се питаш защо често парите отиват при хора, които не притежават особени умствени способности и живеят, потъпквайки високите нравствени ценности. Каква е тяхната тайна?

Отдавна съществуват правила, които могат да придвижат тежката финансова ситуация напред, при това те работят почти безотказно.

На първо място това е увереността в себе си.



Мислете за нещата, които бихте искали да си купите, защото визуализацията на мечтите помага за тяхното осъществяване  
Снимка Рага ПЕТКОВА

## „Действайте решително“

Ако твърдо искаш да станеш богат или поне да увеличиш приходите си, не отлагай. Действай не по-късно от 72 часа след заявяване на намерението си. Пропуснеш ли този срок, мързелът и инерцията ще провалят решението ти.

## „Преодолете страха“

Най-голям успех човек постига, когато прави това, от което се бои. Съсредоточете се

върху позитивни цели и страхът ще си замине. Много хора се притесняват и от възникването на проблеми в работата. Никога не се оплаквайте от неприятностите. Те няма да увеличат банковата ви сметка.

## „Не се ограничавайте само с един начин на печелене на пари“

Бъдете в постоянно творческо търсене. Записвайте си идеите, които ви споделят. Съ-

ветвайте се със знаещи и можещи хора. Мислете как бихте решили чужд проблем.

## „Не се отклонявайте от пътя“

Близките или колежите, водени от добри намерения, сигурно ще се опитат да ви върнат в "правия път". Пропускайте покрай ушите си техните съвети и предупреждения. Даже ако целите ви им се струват налудничави. Именно нестандартните идеи носят най-големи дивиденди.

## „Първо се научете да се справяте с парите, които в момента имате“

Тук се изключва вариантът в средата на месеца да се чудите къде е отлетяла заплатата ви, която би трябвало да ви стигне за целия месец. Смятайте приходите и разходите, заделяйте пари за черни дни или за сериозна покупка. Само внимателната подготовка може да ви даде необходимия опит, който ще ви помогне да се разпореждате с големи суми.

## Думите

### Път към небето



Румен ЛЕОНИДОВ

В тихия следобед преди Гергьовден, както си вървях по улицата, изведнъж пред мен кацна бял гълъб. За едното му краче се бе заплела малка найлонова торбичка, която се издвигаше като истински парашут при всеки опит на гълъба да отлети. Зърнах и две улични кучета да тичат подире му. Уплашената птица прелетя десетина метра и пак падна на паважа. Напъдих кучетата и се втекох да я освободя от нелепата примка, но тя възприе помощта за агресия и пак се опита да потърси път към небето. Накрая съвсем грохна и падна безпомощна, но успя да се скрие под спрял наблизил бус. Двете улични превозни средства веднага се втурнаха напред. След миг едното се появи с увиснали между зъбите му гълъб. Край! си рекох, умъртви го, но кой знае защо погнах с вик псета. И о, чудо - умрелият гълъб ненадейно хвъркна, прелетя над уличната ограда и изчезна с парашута си в съседния двор, далеч от изненаданите помяри. Прибрах се вкъщи странно угнетен. Когато бъркаме в око на природата, казва Радичков, бъркаме в своето око. В чие око бръкнах - в око на естествения ход на живота, който не знае що е съчувствие? Или помогнах на една душа, изпаднала в беда, за сметка на друга, родена в изначална бедност? Какво ми прошепна Господ между Гладното куче и Глухавия гълъб? Сякаш ме попита знам ли къде се намираме днес - в края на Безсилието, или в безсилието на Край? Честно казано, не знам. Но зная, че продължавам да си мисля - дали отпътък, в отвъдния двор, където гълъбът се спаси, не го е спинала някоя котка.

## 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!**

**"ВЪЗРАСТОВО-ЗАВИСИМАТА МАКУЛНА ДЕГЕНЕРАЦИЯ 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!**

## Отличниците на 2010 г.

През тази година броят на милиардерите в света е 1011.

Според "Форбс" на първо място е Карлос Слим Хелу. Мексиканският телекомуникационен магнат оглави класацията с капитал \$53,5 млрд.

Една степен по-надолу е Бил Гейтс с \$53 млрд.

Уорън Бъфет само през миналата година прибави в банквите си сметки \$5 млрд. и с обща сума \$47 млрд. зае третото място в списъка на "Форбс".

Следва индиецът Мукеш Амбани. Неговият бизнес с нефтопродукти и газ му е донесъл \$29 млрд.

Друг индиец, познат и у нас - Лакшми Митал, е пети с \$28,7 млрд.

Състоянието на основателя на Oracle - Лоурънс Елисън, продължава да расте и той вече е на шесто място с \$28 млрд.

Разкошът отново е на мода. Това позволи на гиганта в тази индустрия, французина Бернар Арно, с \$27,5 млрд. да заеме седмо място.

Бразилецът Айл Батиста се е зарекъл да стане най-богатият човек в света и очевидно е на прав път, защото през миналата година успя да прибави най-голямата сума към сметките си - \$19,5 млрд., което го извежда на осмо място. Общо състоянието му възлиза на \$27 млрд.

На последните две места са испанецът Амансио Ортега и германецът Карл Албрехт.



# Не се качвам на кола в Милано

С Цветана Божурина, легендата от отбора, постигнал ненадминати още върхове в женския ни волейбол, разговаря Екатерина Генова

Цветана Божурина е голяма привърженичка на биоизмерителните продукти  
Снимка: личен архив



**Цветана, какво е твоето разбиране за здравословен и полезен начин на живот?**

- На първо място това са храните, излезли от стопанства, които се развиват с мисъл за бъдещето. Градини или ферми, в които технологията предполага възпроизводство, а не само усилия за тазгодишната продукция. Биоизмерителното трябва да измести масовото сегашно производство на плодове и зеленчуци.

**- Обикновено тези продукти струват по-скъпо. Готови ли си да плащаш повече за тях?**

- Освен че са по-скъпи, те са и по-грозни, но ако са екологично чисти, видът е без значение.

**- Ангажирана си с проблемите на околната среда, използваш ли найлонови торбички, когато пазаруваш?**

- Използвам, защото са практични, но никога не ги хвърлям навън или в общия боклук. Дори ги събирам, ако ги видя на улицата, без да се притеснявам, че някой ще ми се

снее. А се е случвало да ми се подиграват. Веднъж бяхме в Египет на почивка. В Шарм ал Шейх има изкуствено създадени красиви и чисти оазиси, но извън тях е страшно мръсно. Духна силен вятър и захвърчаха какви ли не торбички към морето. Със Сандро се втурнахме да ги събираме, за да не стигнат до кораловия риф, в който има страхотни риби. Успяхме да спрем нашествието на пликчетата, но край нас имаше руски туристи, които, вместо да ни помогнат, ни се подиграваха. Въпреки подобни реакции винаги постъпвам по този начин.

**- Как оценяваш факта, че в Италия успяха да забранят пушенето навсякъде?**

- Мисля, че един ден и съдбата на найлоновите торбички в Италия ще бъде същата като на пушенето. Преди години, когато Сандро се връщаше от работа в редакцията, грехите му миришеха на тютюнев дим още от стълбището. Сега това е само лош спомен, защото няма обществено място, където да може да се пуши. Въпреки протестите на

пушачите, че са дискриминирани, всички съзнават, че със забраната на вредния навик в Италия се случи чудо.

**- Вие често пътувате до вашата къща в планината над Тренто. Какво получавате там?**

- Ние не караме ски, но бягаме от смога, от шума. Вече имаме повече приятели там, отколкото в Милано. За мен планината е глътка тишина и ведрост, разтоварване, зареждане.

**- Защо не караш колата си в Милано?**

- Изобщо не се качвам на колата в Милано, а сега се опитвам да го правя и в София. Чудя се как е възможно в София да има толкова много коли само с по един пътник в тях. На светофарите се чака по 40-50 минути, но хората седят в колите си, правят задръствания и бълват изгорели газове. Навремето бяхме свикнали да ползваме градския транспорт, сега смятаме, че колата е знак за по-високо положение в обществото, и заради това измамно чувство не се разделяме с нея.

**- Е, да, но в Милано има метро, а у нас мет-**

Цветана Божурина играе в ЦСКА, когато треньор на отбора е покойният Васил Симов. Никога не пропуска да каже, че с него са станали и хора, и големи спортисти. С ЦСКА през 1979 г. Цветана е европейски клубен шампион. На Олимпиадата в Москва през 1980 г. печели бронз с националния отбор, а през 1981 г., когато европейското първенство е в София, взема златото. Дипломираната юристка е щастливо омъжена от години за Сандро Филипини, заместник главен редактор на най-четения спортен вестник в Италия "Газета дело Спорт". Живеят ту в Милано, ту в София и Ковачевица. Цветана и Сандро не са от най-екзалтираните защитници на природата, но искрено се стремят да живеят здравословно. Никога не пият кафе в пластмасова чаша и не хвърлят найлонови пликчета. Семейни приятели са с живата легенда на световния алпинизъм Райнхолд Меснер.



Чудя се как е възможно в София да има толкова много коли само с по един пътник в тях

**ропо не обхваща всички софийски квартали и по-соки.**

- В София има и трамваи и аз ги ползвам редовно. Придвижвам се до центъра много по-бързо. Ние си оставаме малко сноби - като попитам някого за маршрутите на трамваите, пренебрежително ми отговаря, че не се интересува от градския транспорт. Защо? Заради някакви комплекси. Дори не се сещаме, че можем да използваме градския транспорт.

**- Вие сте семейни приятели с легендата в световния алпинизъм Райнхолд Меснер. Какво**

**си научила от него за отношението към природата и към здравето?**

- Това, което той пропагандира, е, че трябва така да живеем, че да се самозадоволяваме и самоиздържаме. В замъка, в който живее, той е създал истинско натурално стопанство. Исква да остави на децата си именния, в които да се произвежда всичко, без да са зависими от външния пазар.

**- А как решава въпроса за електричеството?**

- Вече използва и слънчеви панели, грижи се за водата, като я пести. Той смята, че водата на планетата ще свърши преди петрола, и е много притеснен от безгрижието, с което хабим питейната вода навсякъде, включително и в тоалетните.

**- Как пестите водата вие?**

- Нека читателите не се смеят, но човек може да пропусне едно къпане в името на това да спести вода. Никога не мия чинии на течеща вода, макар че когато дойдох в Италия, го правех и се ядосвах на забележките на Сандро. Същото е и с миенето на зъбите. Дори се замислям и ограничавам честото пускане на водата в тоалетната. Човечеството така замърсява природата, че водата от новите валежи никога няма да е толкова чиста, както е сега изворната. Затова трябва да пестим и пазим питейната вода.

**- Има ли човек нужда от здравословно мислене?**

- Човек трябва да е оптимист и да прави така, че другите сами да разбират, когато грешат. Това за мен е здравословно мислене и поведение към себе си и към околните.

**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 Врх" 14, бл. 3; тел.: 02/ 963 15 96



# Исторически календар

**25 май 1869 г.** - В град Тираспол, в семейството на български преселници се ражда големият български писател Георги Стаматов. Той завършва военното училище в България и учи право в Женева, след което работи като съдия в България. В своите разкази и повести Георги Стаматов описва градския живот в страната. Сътрудничи на известното литературно списание "Мисъл", ръководено от г-р Кръстьо Кръстев. Умира на 9 ноември 1942 г.

**27 май 927 г.** - Умира най-големият български средновековен държавник, военачалник, дипломат и книжовник цар Симеон Велики (893-927). Получил отличия за времето си образование в Магнаурската школа в Цариград, опознал прийоми на византийската държавност, дипломация и военно дело, Симеон утвърждава България като трета велика сила на Средновековието. Той осъществява блестящи военни победи при Ахелой, до стените на Цариград и на други места. Води в продължение на над 20 години дипломатически преговори с византийски ръководители, призна-



Цар Симеон Велики

ти като най-значимите дипломатически документи в ранносредновековна Европа. Цар Симеон Велики е и първият български владетел, който приема титлата "Цар" - равнопоставена на император. Негова историческа заслуга е и подкрепата, която дава на развитието на книжовността, просвещателната и културата, както и личното му участие като голям писател и книжовник. Тази неговата книжовна и просветна дейност остава като златен век на българската книжовност, просвета и култура.

**28 май 1876 г.** - В Търново е обесен Бачо Киро, един от ръководителите на Априлското въстание. Бачо Киро е съвремен-

но български просветител, автор на литературни произведения, пътеписи и разпространител на християнството и българщината.

**29 май 1927 г.** - Изборите за 22-ро народно събрание в България се печелят от Демократическия съюз, ръководен от големия български държавник Андрей Ляпчев. По време на неговото управление до 1931 г. страната се омилотворява и стабилизира политически, а в известна степен и икономически. Това открива възможности за осъществяване на стратегията на Андрей Ляпчев за мирна ревизия на Нойския договор - диктат от 1919 г.

**30 май 1894 г.** - Пада



Литературен кръг „Мисъл“: Пенчо Славейков, Пейо Яворов, Петко Тодоров и г-р Кръстьо Кръстев, София, 1905 г.

правителството на Стефан Стамболов. Съставя се ново правителство начело с г-р Константин Стоилов, по времето на което България продължава тенденцията си за развитие в политическо и икономическо отношение.

**31 май 1866 г.** - В Пирот се ражда Кръстьо Кръстев, г-р по философия на Лайпцигския университет, професор по

философия и естетика, литературен критик, редактор на голямото литературно списание "Мисъл". Д-р Кръстьо Кръстев е приятел и сподвижник на големите български писатели и поети Пенчо Славейков и Пейо Яворов. Те заедно работят за по-нататъшното развитие на българската литература, която се утвърждава като значим

фактор в литературата и културата на Европа.

**31 май 1931 г.** - Тържествено е осветена Търговската гимназия в София, създадена със съдействието на Българската търговска камара. Гимназията е снабдена с модерни съоръжения и подготвя кадри за развитието на стопанството на България през 30-те години на 20 век.

## Малки обяви

**HANDO - NOPAL**  
хранителна добавка  
**100% NOPAL**  
при диабет тип 2

- намалява кръвната захар
- намалява нивото на холестерин 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

Топ оферта: хотел "Елит", 12 лв. нощувка, Добринище, ул. "Христо Смирненски" 1, Галина Стоянова, 0883 33 12 04, [www.hotel-elit.com](http://www.hotel-elit.com)

Давам едностаян под наем, София, "Красно село", 891 49 11

Давам гараж под наем, София, кв. "Лозенец", Найденови, 989 64 44

Бърз кредит само срещу лична карта. За живеещи в София, кварталите Изток, Изгрев, Дианабад, Дървеница, Мусагеница, Студентски град, Витоша, 0885 15 44 38

Давам под наем 10 гка багетови насаждения в Сливенско землище, масив "Хасъмово", 0878 448 569

Продавам автокран "Шкода Европа", изгодно, Ловеч, 0888 74 34 89

Качествен ремонт на вашето жилище, Варна, Георги Димитров, 0895 78 30 06

**Честит  
70-и юбилей,  
скъпа наша  
Драга!**



Крепко здраве,  
много радост,  
щастливо дълголетие!

**С много обич:  
всички близки,  
които сме до теб!**

Продавам ново гетсон столче за хранене BERTONI, цена 90 лв., 0886 74 02 63

Продавам 30 гка земеделска земя и лозе, 6500 лв., в землището на с. Гранитово, Елховско, Атанас Шиваров, Сливен, 0896 11 50 08

Купува автомобили за скрап, издава документи за КАТ, Латинка Атанасова, 02/946 54 36, 0887 90 16 63

Апартамент 60 кв.м, ЕПК, от собственик, София, 0879 17 87 76

Продава офталмологичен набор лежи, TRIAL/LENS/SET, София, п.к. 5

Само чрез директна доставка можете да се снабдите с уникалната книга "Умеем ли да се държим в обществото", София, 856 68 30, 0887 58 52 40

Продавам изгодно детска комбинирана количка, проходилка, колело трколка, люлка, София, 934 69 05

Продавам апартамент в София, на 10 мин от Централна гара, 38 000 евро, 0876 17 58 29

Продавам два парцела в Клисура - Баня, извън регулация, 02/997 82 05, 0899 80 07 22

Продавам книги: "Фитотерапия", "Справочник на билките", "Подправките като храна и лекарство", "Природата лечителка", София, 0884 00 18 76

Продавам тристаен апартамент в "Овча купел", панелен, без агенции, София, 0887 416 282

Планинска къща в с. Музга, общ. Габрово, с голям двор, панорама, продава. 0878361062, 066/806 833, [rondo@edasat.com](mailto: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.)

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 "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

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

Гледане и преподаване, ескорт, търси да започне веднага, Марцела 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, депресии, неврози и др. чрез цветотерапия, Варна, 052/609 629; 0887 595 777

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

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

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

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

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

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 двояка "Електролюкс" и две газонни бутилки, 0878 14 43 26, Лариса Ранкова, София, Люлин, бл. 634, вх. Б, ап. 21

Уникални 50 вида лечебни биоенергийни карти NRG-CAЩ за здраве, кръвно, сърце, хъркане, очи, стрес и др. Цена 49 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 заден двор от къща в Созопол, новия град, 0885 87 61 04

Продавам машина за казанлъшки понички, чисто нова, цена 4000 лв., 0895173073

Продавам къща в г. Коинаре, двуетажна, обзаведена, отлично поддържана, двор 900 кв.м, овошки и цветя, 30 000 лв., 0898 54 61 82; 0878 92 03 10; 0886 15 89 71

Продавам чисто нов електромагнитен парктроник, 60 лв. Без пробиване на бронята, 0877 25 48 58

Продавам фризер - LUX, 5 чекмеджета, цена по договоряне. За връзка София, 4703 497, вечер, Найчев

Почишки в Халкигуки, информация на тел. 02/9556 008 [www.kalistatavel.com](http://www.kalistatavel.com)

Начален курс по йога за пенсионерки, София, Тянка Костадинова, 0885 286 314

Давам две стаи под наем, може и поотделно, София, ж.к. "Изток", обзаведени, 872 94 01

Хладилници - ремонт по домовете, 876 97 61, 0897 32 06 62

## ВСЕКИ ВТОРНИК

### БЕЗПЛАТНА ОБЯВА ДО 10 ДУМИ

Текст на обявата: . . . . .

Име: . . . . .

Адрес: . . . . .

**Изпратете малона или обявата на адрес:**

София, ж.к. "Малинова долина", бл. 8, вх. А, ет. 4  
e-mail: [info@health.bg](mailto:info@health.bg)



БОЛЕСТО- ТВОРНИ МИКРОБИ ИМЕНАТА НА НАША МОДНА ДИЗАЙНЕРКА	▼	МЪЖКА РОЖБА	▼	УСЛОВНА ДУМА	▼	СПОРТНА СРЕЩА	▼	НАША ВОКАЛНА ПОП- ФОРМАЦИЯ	▼	ЩАТ В МАЛАЙЗИЯ	▼	ВИД СЛОЖЕН СИЛОГИЗЪМ	▼	ХИМИЧЕСКИ ЕЛЕКТРО- ИЗТОЧНИК	▼	ГОЛЯМА ГРУПА ХОРА С ОБЩО ПОТЕКЛО	▼	ПРОЧУТ ИСПАНСКИ ТЕНОР	▼
	▶	ФИЛМ НА ЕМИР КОСТУРИЦА	▼	ПЕСЕН НА БОГДАНА КАРАДОЧЕВА	▼	ГОРСКИ ХИЩНИК	▼	ПЕНЛИВО ПИТИЕ	▼	СТАРО- ПЛАНИНСКИ ВРЪХ	▼	СЕЛО В ОБЛ. МОНТАНА	▼			СТАРА НАША МЯРКА ЗА ТЕЖИНА	▶	ТЕЛЕСНА ОБВИВКА	▼
МАРКА ФРЕНСКИ ПАРФЮМ	▶							АМЕРИКАНСКИ ФИЗИК, ПОПУ- ЛЯРИЗАТОР НА НАУКАТА ЦЪРКОВНО ПРОКЛЯТИЕ	▶					ГЕРОЙ НА Й. ЙОВКОВ „БОРЯНА“ ГЕРОЙ НА ОМИР „ИЛИАДА“	▶	ХИМИЧЕСКО СЪЕДИНЕНИЕ	▼		
ПРЕСЛЕДВАНЕ НА ДИВЕЧ	▶			ОРГАН НА ОБОНЯНИЕТО АМЕРИКАНСКИ ФИЛМ С ПИТЪР СТРОС	▶			ИЗКОПАЕМА ЧОВЕКО- ПОДОБНА МАЙМУНА ПРЕЛЕСТ, ОБАЯНИЕ	▶					▼			ФРЕНСКИ БИАТЛОНИСТ, ОЛ.Ш. 2010	▶	
АЛГОРИТМИ- ЧЕН ЕЗИК	▶					ЗВЪНЕЦ, ХЛОПАТАР ГЕРОИНЯ НА СТЕФАНИ МАЙЪР- „ЗДРАЧ“	▶			ЖИВОТИНСКИ ДОКТОР ФРЕНСКИ ФУТБОЛЕН ДЕЕЦ 1873-1956	▶						▼		
ВОЙСКОВО ПОДРАЗ- ДЕЛЕНИЕ	▶			ШАЯЧНА ДРЕХА ГЕРОИНЯ НА ФР. САГАН „ДОБЪР ДЕН, ТЪГА„	▶			ИРЛАНДСКИ ОСТРОВ В АТЛАНТИЧЕС- КИ ОКЕАН РУСКИ ПОЕТ 1895-1925	▶					РЕКА В Ц. ЕВРОПА	▶				
ДОМ, ЖИЛИЩЕ	▶					СЕКТАНТ, РАЗКОЛНИК	▶							ГЕРОИНЯ НА Д. ТАЛЕВ „ЖЕЛЕЗНИЯТ СВЕТИЛНИК„ ХИЖА НА ВИТОША	▶			ПОБЕДИТЕЛКА В КОНКУРС ЗА КРАСОТА ОСТРОВ В ЮЖНОКИТАЙ- СКО МОРЕ	▶
СПЛАВ ОТ НИКЕЛ И ТИТАН	▶					ЖИЛЕЩО НАСЕКОМО ПО ДОБИТЪКА	▶											▼	
	▶					НАШ МЕДИЕН РЕГУЛАТО- РЕН ОРГАН	▶					СЪСТАВИТЕЛ НА ПЪРВАТА НАША ЕНЦИ- КЛОПЕДИЯ 1854-1916	▼			АМЕРИКАНСКА РОКГРУПА СТАРА ИТАЛИАНСКА ПАРИЧНА ЕДИНИЦА	▶		
				РЕКА ВЪВ ФРАНЦИЯ	▶			МАРКА ПАСТА ЗА ЗЪБИ ТВЪРДОКРИЛИ БРЪМБАРИ ОТ СЕМЕЙСТВО КОВАЧИ	▶							СЛАДКАРСКО ИЗДЕЛИЕ ВОКАЛИСТ- КАТА НА РОКГРУПА „СЕДЕМ“	▶		
ИЗХОДНО ПОЛОЖЕНИЕ		СТОПОР НА ВЕЗНИ	▶																
	▶	▼				ДЪЩЕРЯ НА КНЯЗ БОРИС ПЪРВИ	▶					БАГРИЛНО ВЕЩЕСТВО	▶					ЯПОНСКИ ТЕАТРАЛЕН ЖАНР	▶
						НАША ФОЛК- ПЕВИЦА						СЕМЕЙСТВО ГУЩЕРИ						ПРЕДЕЛНА НОРМА	
МЕСНО ЯСТИЕ ФРЕНСКИ МОТОЦИК- ЛЕНИСТ, ЗАГИ- НАЛ НА „ДАКАР“	▶						▼			ГЕРОЙ НА К. МУТАФОВ „ОМУРТАГ ХАН“	▶						ЖИВОТНО ОТ РОДА НА ЕЛЕНИТЕ	▶	
	▶					АМЕРИКАНСКИ ПИСАТЕЛ „ТОЧНИЯ МЕРНИК„ МЯРКА ЗА РАВ- НИНЕН БЪГЪЛ	▶			ОБЛАСТ В ГЪРЦИЯ	▼						ОНЬОР В БРИДЖА	▶	
														МОДЕЛ НА „КАДИЛАК“	▶		▼		
ШЕЙНА С ЕДНА ДЪСКА	▶						▼							ШАХМАТНА ФИГУРА	▶				
ПЕСЕН НА МИМИ ИВАНОВА	▶							ЛЕКАРСТВО ПРИ НАСТИНКА	▶					▼					▼
	▶			ГЛИКОЗИД В ГРЪМОТЪРЪНА	▶					ГЕРОЙ НА Г. КАРАСЛАВОВ „СНАХА“	▶								
														МЕТОД ЗА ОПРЕДЕЛЯНЕ НА СЪСТАВА НА ВЕЩЕСТВО	▶				
СЪВЕТ НА РАВИНИТЕ	▶									МЕКСИКАНСКИ ХУДОЖНИК 1886-1957	▶					НРАВСТВЕН ЧОВЕК	▶		

РЕЧНИК : АМАРИН, КАСЪРОВ, КОБОЛ, ЛАКОНИ, НИТИНОЛ, САРАВАК, СОРИТ, ТОБОГАН

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 20 (120)

**ВОДОРАВНО:** Вога. Янев (Коста). Кератин. "Римска баня". Рак. Марина. Име. Амир. Чаг. "зора зазорила". Ава. "Титаник". Роса. Итака. Пикап. Ниш. Ни. Им. Рана. Тунел. Той. "Кен". Диков (Сашо). "Леката кавалерия". Ве. Олив. "Викове". Азан. Сар. Нат (Мари-Жозе). Син. Леса. "Иди си". Ин. Синуина. Еноти. Инон. "Омана". Адалин. Корита. ОЛИВЕТИ. Ирина Тасева. Иравади. Ана. Ол. Нина. Онара (Роже). Алена. Ализарин.

**ОТВЕСНО:** ПОНИ. Кератит. Ланолин. Радикулит. Миро. Пак. Танев (Лъчезар). Савар (Феликс). Запек. Синева. Лимон. "Лавината". Нарин. Тини. Ига. Ракитак. "На". ИЛ. Ориз. Шоколади. Динар. Паве. Аран. АМАЗОН. "Веселина". Осика. Анина. Алира. Ела. Она. Ами. Инезит. Тол. Абелит. Радикал. Ам. Дини. Ос. Яна. Ария. Сирена. "Няма как". Сини вир. Иванова (Лили). Отани (Гаetano). Вира. Аверина (Татяна). Ан.

Сугоку самурай

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

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

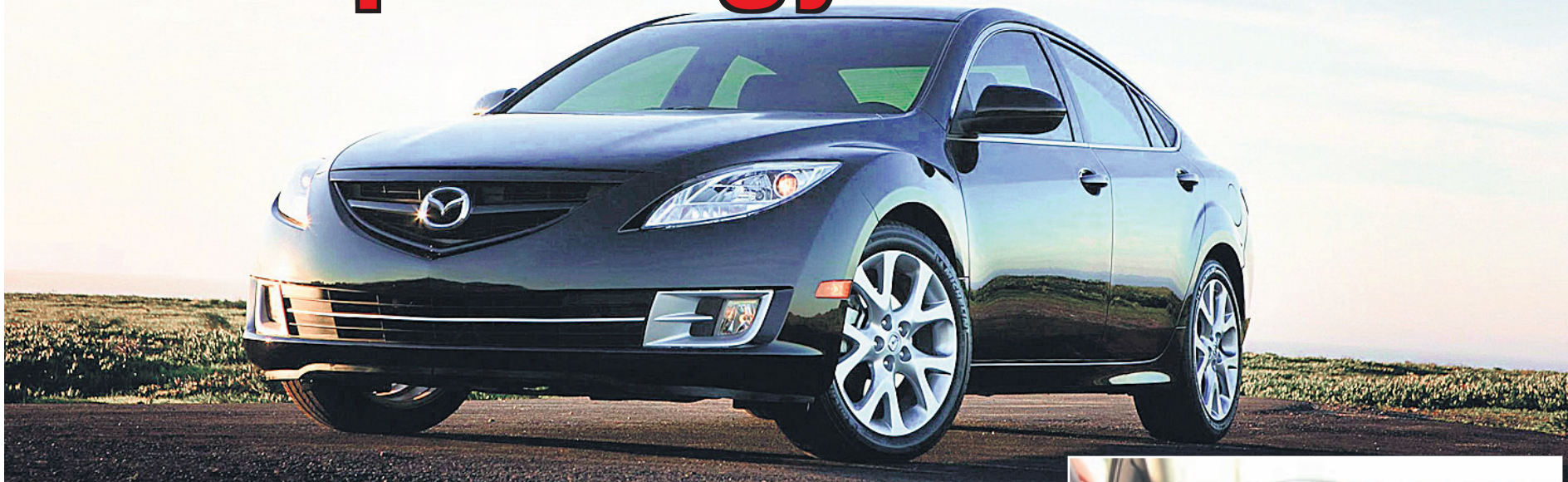
Адрес:  
София, ж.к. „Малинова  
долина“, бл. 8, вх. А, ет. 4  
тел.: 02/962 58 12; 0887 60 80 80;  
e-mail: info@health.bg

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.



# Mazda 6 - комфорт и спортен дух



Буктор СИМЕОНОВ

**К**огато си представяте спортен автомобил от среден клас с четири врати, вероятно не бихте се сетили за Mazda 6, но този модел доста се доближава до колата звяр със спортен дух: острите линии на предната решетка, скосеният профил на покрива и тесните заострени

фарове напълно се покриват с внушителния агресивен външен вид. Фино настроеното шаси и чувствителният педал на газта ѝ придават повече атлетизъм, отколкото има всеки друг седан с предно предаване от същия клас.

Новата Mazda 6 се предлага в седем версии: i SV, i Sport, i Touring, i Touring Plus, i Grand Touring, s Touring Plus и s Grand Touring. Като моделите, започващи с i, се

предлагат с 2.5-литров четирицилиндров двигател, а тези, започващи със s - с 3.7-литров, шестцилиндров. Четирицилиндровите SV, Sport и Touring са с шестстепенна ръчна скоростна кутия или 5-степенна автоматична. Моделите i Touring Plus и Grand Touring се предлагат само с автоматична шестстепенна скоростна кутия. Оборудването за сигурност включва антиблокираща система и

на четирите колела, система против поднасяне, против приплъзване, въздушни възглавници отпред и странични тип "завеси". Безжична връзка към мобилен телефон има в стандартното оборудване на моделите Touring Plus и Grand Touring, а само Grand Touring се предлага с мониторинг система "мъртва точка", кожен салон и подгряващи се предни седалки. Допълнителни възможности към стандартното оборудване на s Grand Touring са: електрическо управление на шофьорската седалка, стартиране на двигателя и отваряне на автомобила без ключ, автоматични ксенонови фарове, гласова активация на навигационната система.

Mazda 6 стандартно се предлага с 2.5-литров четирицилиндров двигател със 170 к.с., който наистина движи автомобила с много енергия. Усещането за мотора е за доста повече мощност, отколкото при четирицилиндровите му конкуренти на маздата. Друга възможност е 3.7 л шестцилиндров двигател с 272 к.с., който прави автомобила един от най-бързите в този клас. Mazda печели симпатии и заради шестстепенната ръчна скоростна кутия, предлагана с четирицилиндров двигател, но от друга страна, губи доста заради това, че V6 се предлага



само с шестстепенна автоматична скоростна кутия.

Разходът на гориво е 11 л/100 км в града и 7.8 л/100 км извън града за четирицилиндровата версия и 13.8 л/100 км в града и 9.4 л/100 км извън града за шестцилиндровия двигател. С едно просто натискане на бутон на таблото на екрана се визуализира точният разход на гориво в реално време, което дава възможност на водачите да оптимизират своето шофиране при необходимост.

Въпреки че автомобилът е доста голям и тежък, той разполага с отлична спирателна система и много добро окачване.

За съжаление интериорът на новата Mazda 6 не притежава оборудване от най-висок клас, а пък и използваните материали на по-ниските версии не са от впечатляващите. Седалките имитират спортна визия, като стандартната тапице-

рия на моделите i Sport и i Touring като че ли не е адекватна на цялостната визия на автомобила. Въпреки слабите си страни купето предлага достатъчно пространство и комфорт на всички пътници, а оборудването е ергономично разположено и удобно за управление. Багажникът е с вместимост 16.6 куб. м - един от най-големите в този клас автомобили.

Стандартното оборудване по отношение на сигурността включва система против поднасяне, антиблокираща система и на четирите колела, въздушни възглавници отпред и отзад, странични въздушни възглавници тип "завеси".

Така че, ако търсите спортен и секси седан среден клас на приемлива цена, не се колебайте да се спрете на новата Mazda 6. Тя освен че ще ви даде комфортно цялото семейство, ще привлече погледите заради харизматичния си външен вид.



Алергология

**НОВО**  
Вече без рецепта!

**ROLETRA**  
Loratadine ehl. 10 mg x 10

При алергии и сенна хрема

Облекчава:

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

10 таблетки за персонална употреба

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

Ecopharm