



Брой 22 (122),
1 - 7 юни
2010 г.
(год. IV)

Живот и Здраве

Национален седмичник за здраве, здравна политика и антиейджинг



Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Пожелай си бебе!

Празник събра децата на Пловдив ► 8-9

Леко отпускарско

Вълни или върхове

Най-голямата дилема, която се появява с преполовяването на годината, е къде да почиваме - на планина или на море. Първото примамва с чист въздух, спокойствие и прохладата, второто - с приятни слънчеви бани и сладки коктейли в удобния шезлонг.

Хубавото е, че независимо дали ще изберете морето или планината, и в двата случая здравето ви ще бъде изключително облагодетелствано. Доказано е, че морската сол е природен лек за всякакви болести, тъй като съдържа елементи като натрий, калий, магнезий, калций. Те стимулират нервната система, подобряват обмяната на веществата и активизират дей-

ността на епифизата. Слънчевите бани край брега пък помагат при болни стави, анемия, остеопороза, псориазис, депресия, трудно застиващи рани, хронични заболявания.

Планината също си има своите безспорни предимства. Зелените гори са в състояние да накарат всеки човек мигновено да забрави грижите. Освен това в нашите планински курорти са налице много възможности за чудесен летен отдих. Можете да изберете между алпинизъм, планинско колоездене, конен туризъм, парашутизъм, рафтинг...

Още по темата четете на стр. 11

Добрата новина

Американски учени започнаха клинични изпитания на първата ваксина за лечение на никотинова зависимост - NicVAX.

Подробности четете на стр. 2

Sargenor Cup

На 5 и 6 юни на кортовете на ТК "Левски-София" ще се проведе Четвъртият национален тенис турнир за лекари

на стр. 3

Навигации



стр. 13

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



Британците ще получават пари, за да... отслабнат



Британското правителство е намерило начин да се бори с епидемията от затлъстяване. На хората с наднормено тегло ще се плаща, за да отслабнат. Така че диетите и физическите упражнения може да се окажат доста доходно занимание. Специалистите замислят такъв вариант и за пристрастените към цигарите и алкохола. Привържениците на този своеобразен подкуп защитават идеята с факта, че за лечение на заболявания, предизвикани от затлъстяване, пушене и злоупотреба със спиртни напитки, държавата отделя много по-сериозни суми.

Противниците на подкупа обаче изтъкват, че грижата за собственото здраве е дълг на всеки човек и за подобна кауза не бива да се харчат обществени пари.

Шоколад забавя стареенето на кожата

Отдавна е известно, че черният шоколад има лечебни свойства: снижава кръвното налягане и риска от инсулт. Това се дължи на съдържащите се в него антиоксиданти. Новините около продукта, с който се гордеят швейцарците, не стигат дотук. Именно от там дойде и съобщението, че е създадена поредната разновидност на шоколада, която е способна да предотврати появата на бръчки и да забави процесите на стареене.

Достатъчно е само да хапвате всеки ден само по 20 грама от специалния продукт и кожата ви ще изглежда млада, здрава и еластична. Ще се подобри и водният обмен. Всъщност експертите са открили начин как да се съхранят флаванолите, полезните съставки на какаото, при производството на шоколада.

Зъболекарският стол вече няма да плаши пациентите

Учени откриха прост и ефективен начин да елиминират страха на хората от зъболекарския стол. Американски невробиолози предлагат специална технология, основаваща се на звуковите вълни. Устройството, наречено NuCalm, осигурява на пациента състояние, подобно на релаксацията, и помага даже на хора, които изпитват ужас от зъболекарската бор машина.

При NuCalm се използва т.нар. транскраниална електростимулация (ТЕС). Чрез генератор и слушалки в мозъка се предават отпускащи електрически и звукови честоти. След около пет минути се забелязва спад в активността на мозъчните вълни, което



показва настъпване на състояние на релаксация, медитация и сън.

В процеса на клиничните изпитания било установено, че ТЕС е ефек-

тивно средство за потискане на стресовите разстройства, включително безсъние, хронично безпокойство и посттравматичен синдром.

Ваксина ще ни откаже от цигарите

Американски учени пристъпиха към клинични изпитания на ваксина за лечение на никотинова зависимост. В изпитанията участват 1000 доброволци от 25 региона на страната. Те са на възраст от 18 до 65 години и условието е да пушат не по-малко от 10 цигари на ден. Първите резултати се очакват в началото на 2012 г. Ако експериментът се окаже успешен, фармацевтичната компания, разработила ваксината, веднага ще подаде заявка за получаване на разрешение за прилагането на препарата.

Действието на ваксината се изразява в това, че имунната система на пушача ще започне да изработва антитела, които няма да позволяват на постъпващия в кръвта никотин да прониква в мозъка и да реализира ефектите на зависимост и удоволствие.



Трудохолиците живеят по-малко

Работата свръх нормите е много опасна за здравето и живота на хората, защото предизвиква сърдечно-съдови заболявания, съобщава Би Би Си. Британски учени провели мащабно изследване с участието на около 10 хиляди лондонски работници в офиси на възраст от 35 до 55 години, които редовно оставали по 2-3 часа след края на работния ден. Оказало се, че при трудохолиците

с 60% е повишен рискът от сърдечно-съдови заболявания и вероятно преждевременна смърт, което може да съкрати продължителността на живота им два пъти. Сред причините, мотивиращи хората да се задържат на работните си места, специалистите слагат на първо място силната конкуренция в колектива с произтичащите от това агресия и безсъние.



Към споменатите вече заболявания в резултат на изследването били добавени още депресия и даже диабет.

Contractubex®
Успешно лекува белези

Contractubex® активно подпомага
оздравителните процеси в кожата

Contractubex® gel против белези е с троен ефект:

- Предотвратява прекомерното разрастване на тъканта, образуваща белега
- Намалява 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 Procter & Gamble group



Contractubex® гел против белези
възвръща самочувствието

Лекари, изваждайте тенис ракетите

На 5 и 6 юни ще се проведе Четвъртият национален тенис турнир Sargenor Cup за лекари



Всички горди призъори от Sargenor Cup 2009



Нагледен спортен професионализъм - всяка топка се гони до последно
Снимки Росен ВЕРГИЛОВ



Д-р Петър Велев, собственик на "Екофарм", също редовно се включва в приятелските лекарски двубои

Даниела СЕВРИЙСКА

Кой може да даде по-добър пример за ползата от заниманията

със спорт, ако не хората, в чиито ръце сме поверили здравето и живота си? А че тенисът е любимото средство за лекарите, за да разпуснат от натоварената си работа, става предельно ясно още през 2007 г. Тогава фармацевтичната компания "Екофарм" организира Първия национален тенис турнир за лекари Sargenor Cup. Не е изненада, че заявки за участие в надпреварата заваляват от цялата страна - София, Пловдив, Плевен, Казанлък, Враца. Двубоите протичат в духа на спортсменството, сърцатата игра на лекарите е радост за зрителите по трибуните, а веселите добронамерени закачки между съперниците повишават градус на настроението до небесата.

Оттогава насам е все така. Всяко издание на Sargenor Cup за лекари затвърждава своите добри традиции. Който веднъж се докосне до положителните емоции на този турнир, не може да се откаже от редовното участие в него.

Тази година датата и мястото на провеждане на лекарския тенис турнир са вече известни - 5 и 6 юни, кортовете на ТК "Левски-София" в Борисовата градина. Единствената въпросителна засега е броят на записалите се за участие доктори. Ако се спазва тенденцията от пре-

ишните години, а тя е конкуренцията да става все по-голяма, през 2010 трябва да очакваме същинско нашествие от жадни за трофеи лекари.

С това е наясно и г-р Атанас Михов от Пловдив - победителят в Sargenor Cup за лекари 2009. Той още отсега се стяга да защитава със зъби и нокти своята ценна титла. "Да, разбира се, че ще участвам отново, и то с огромно удоволствие, в Sargenor Cup за лекари 2010. Останах очарован от организацията по време на миналогодишното издание на турнира. Всичко беше прекрасно - условията за игра, нивото на участниците, почерпката след финала." По телефона г-р Михайлов сподели, че освен всичко друго той

ще предвожда една от най-сериозните и най-многобройни групи, които по традиция участват в Sargenor Cup - тази на пловдивските медици. "Стягаме се с колегите от Пловдив да дадем най-доброто от себе си на корта, пък ще видим докъде ще стигнем. Предполагам, че тази година конкуренцията ще бъде още по-голяма. Надявам се да се получат хубави, интересни и оспорвани мачове.

Ако и вие искате да пробвате късмета си или просто да се насладите на майсторските тенис умения на лекари от цялата страна, очакваме ви на 5 и 6 юни на тенис кортовете в Борисовата градина.

Желаем успех на всички участници!

Победителите в Sargenor Cup за лекари през годините

2007

Индивидуално класиране

Д-р Емануил Йорданов, Пловдив

Класиране по двойки

Д-р Емануил Йорданов - г-р Асен Михов, Пловдив

2008

Индивидуално класиране

1-во място - г-р Андрей Кендеров, София

Класиране по двойки

1-во място - г-р Андрей Кендеров - г-р Евгений Медникаров, София

2009

Индивидуално класиране

1-во място - г-р Атанас Михов, Пловдив

Класиране по двойки

1-во място - г-р Иво Дойчинов - г-р Петко Димов

Sargenor

Нагвуй умората!
3x1 на ден

Ecofarm

За повече информации: Ecofarm

ЕКОФАРМ ЕООД 1421 София
бул. Черни Пръци № 14 643
тел.: 963 15 90; 963 15 97
факс: 963 15 61

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



Витамин D

Ниските нива носят
риск за здравето ►



Лечение

Медикаментите са
капризни към менюто ►

Нервен стомах? Сменете начина си на живот

Хранете се по малко, но често и пийте много вода

Много хора, които са посетили лекар по повод на различни по интензивност стомашни оплаквания, в крайна сметка получават диагнозата "нервен стомах". Това в общия случай означава, че при изследванията (рентген, фиброгастроскопия, ехографски преглед) не са открити никакви тъканни увреждания на храносмилателния тракт, а става въпрос за функционални нарушения. Въпреки това състоянието често е много мъчително за засегнатите, а това са основно млади хора в активна и трудоспособна възраст.

Основните оплаквания при нервния стомах, наричан още функционална диспепсия, са свързани с чувство на бързо засищане след нахранване, тежест и подуване на стомаха, спастични болки, упорити уригвания и къркорене в корема, парене под лъжичката, внезапно чувство на силен глад и гр. По принцип тези симптоми могат да бъдат причинени от редица заболявания, затова, преди да се приеме, че става въпрос за диспепсия, задължително трябва да се изключат органични болести. А това е в прерогативите само на опитен гастроентеролог!



Често стомахът е индикатор за цялостното състояние на нервната система

Ако трябва да се направи профил на типичния пациент с нервен стомах, той е млад, амбициозен, с издължено тяло, по-често жена, с тегло около и под нормалното, с интелектуална професия и задъхано всекидневие. Освен това страдащите от стомашна невроза често имат и разнообразни други оплаквания, част от комплекса нервно-вегетативна дистония: сърцебиене, трудно заспиване, обилно из-

потяване на ръцете и краката, особено при напрежение, силно почервяване на лицето, гагене и дори повръщане преди решаващо събитие (изпит, постъпване на работа, медийно участие, пътуване и гр.).

Причините за това състояние са комплексни и често са свързани с т.нар. конституция на личността - става въпрос за силно възбудима нервна система. Някои анатомични и физиоло-

гични особености също допринасят за диспепсията, например издължен или "увиснал" стомах, което често е белег за слабост на съединителната тъкан, дискретни промени в киселинността на стомашния сок.

Някои от пациентите очакват да се отърват от проблемите си след кратък прием на лекарства, но подходът в случая е комплексен, защото е необходима известна промяна в начина на живот. На първо място пра-

продукти и млечни производения са в основата на здравословното хранене. Много хора забравят да пият вода, а организъмът ни отчаяно се нуждае от нея. Нека да е поне литър и половина дневно, извън чая, супите и другите течности. За намаляване на тежестта след нахранване може да се използват билкови препарати, които отпускат спазмите, подпомагат разграждането на храната и обират образувани газове.

Дори и да нямате време за фитнес, можете да се качвате по стълбите пеша, вместо с асансьора, или да вървите с интензивно темпо поне две спирки дневно

Много важна е двигателната култура. Дори и да нямате време за фитнес, можете да се качвате по стълбите пеша, вместо с асансьора, или да вървите с интензивно темпо поне две спирки дневно. Сутрин укрепете коремната стена чрез коремни преси с постепенно увеличаване на бройката.

Важно е и общото успокояване на нервната система, което може да стане с намаляване на кафетата и цигарите, придем на успокоителни чайове и лягане най-късно в 23,00 ч. (ЖЗ)

Важно е и общото успокояване на нервната система, което може да стане с намаляване на кафетата и цигарите, придем на успокоителни чайове и лягане най-късно в 23,00 ч. (ЖЗ)

Закъсали здравно

Една майка никога няма да намери покой, никога няма да се примири, че това е съдбата. "За мен Господ не е справедлив! Всеки казва - може би това ѝ е съдбата. Защо точно на нея? Тя какво е направила?", чути се Теодора Рангелова, майка на малката Рада. Репортерът Диана Радева и операторът Томислав Михайлов от PRO.BG разказват историята на едно момиченце, което само допреди година е като всички останали, а вече го няма.

Един ден Рада се събужда със зачервяване на дясното око. В търсене на диагноза майка ѝ обикаля с нея най-добрите специалисти. Никои не може да открие къде е проблемът. Един от лекарите назначава кортикостероиди, които обаче блокират бъбреците ѝ и Рада по спешност минава на хемодиализа. Теодора сама намира клиника в Барселона, където да стане донор на дъщеря си. След четири месеца диализа чуждите лекари казват, че катетърът не е сложен както трябва и че просто са правили диализа на катетъра...

Направената трансплантация е успешна, но неоткритата гъбична инфекция се активизира. Лекарите опитват всичко, но не успяват да я спасят...

Как няколко поредни грешки погубват живота на слънчевата Рада - цялата история можете да гледате в репортаж на 2 юни, който е част от кампанията "Закъсали здравно", в НОВИНИТЕ на PRO.BG в сряда сутрин между 7:00 и 10:00 и в централната емисия в 18:45 ч.



ЗАКЪСАЛИ ЗДРАВНО

www.health.bg

Раждане



Жените, които са били родени недоносени, имат 60% по-висок риск да родят преждевременно при първата си бременност. При следващи раждания опасността е 50%. Изследване, което е обхванало близо 45 хиляди майки и дъщери, разкрива връзка между преждевременно раждане и наследствеността. Необходимо са обаче доказателства за ролята на определени гени при недоносването на бебето.

Напитки



Намаляването на дневната консумация на газирани напитки с 2 чаши може да понижи риска от смърт вследствие на инсулт с 8%, а от коронарни заболявания на сърцето с 5%, твърдят американски специалисти. Те установили, че освен на затлъстяването и диабета, подсладените газирани напитки влияят и на кръвното налягане.

Алергии



При хората, които страдат от алергии, съществува по-малък риск от рак, твърдят американски и канадски учени. Те са установили, че децата, алергични към пренасяни по въздуха частици, са с 40% по-защитени от левкемия. При страдащите от астма има 30% по-нисък риск от рак на яйчниците.



Патентован Аюрведичен продукт



Само 2 капсули след хранене

COMFORTEX®

премахва чувството
на подуване и тежест
в стомаха.

Ecopharm
www.ecopharm.bg

Витамин D надхвърли очакванията

Във в. "Живот и Здраве" вече ви запознахме с някои интересни открития, свързани с витамин D и новите препарати на основата на този витамин като Алфа-D-3. Продължаваме да търсим мнения от водещи специалисти по темата, защото се оказва, че адекватният прием на D-препарати може да има сериозен профилактичен ефект срещу различни заболявания, както и срещу един от най-големите проблеми при възрастните хора - паданията и фрактурите. Ето какво казва за витамин D д-р Александър Шинков от Университетската болница по ендокринология в София. С него разговаря Петър Галев.

Д-р Шинков, напоследък излизат доста научни данни, че ролята на витамин D надхвърля традиционните представи за значението му за здравето...

- Нека първо да уточня, че витамин D всъщност не е никакъв витамин. Като биосинтеза, като регулация и обмяна той е типичен хормон. Ефектите му в организма се осъществяват чрез рецептори, както при всички други хормони. Факт е, че ролята на D-хормона надхвърля това, което масово се знае за него, че предпазва от рахит. Но нормалните нива на калция и фосфатите в организма, които се осигуряват чрез витамин D, са важни не само за кос-



Д-р Александър Шинков

тите, а за функцията на почти всички клетки в организма. Калцият участва в много важни процеси - предаване на нервните импулси, растеж и размножаване на клетките. Съвременните проучвания показват, че рецептори за витамин D имат почти всички човешки тъкани. При това положение недостигът му причинява съответни-

те ефекти.

- Американците дори говорят за роля на D-хормона при предпазването от рак.

- Има научни данни, че достатъчното ниво на този хормон в организма вероятно предпазва от някои видове злокачествени заболявания, а недостигът му допринася за тях. Освен това се поддържа връзка между недостига на D-хормона и сърдечно-съдовите заболявания като исхемична болест и артериална хипертония, както и при възникването на диабета. През следващите години очакваме още нови данни в полето на витамин D. Вероятно препоръките за неговия прием ще се променят. И това вече е факт, защото дневната препоръчителна доза се промени от 300-400 на 800-1000 единици дневно, а при недостиг дори и повече. А недостигът на този витамин е много чест.

- Не се ли набавя достатъчно витамин D с храната?

- Не, защото храната не е основният източник на този витамин. D-хормонът се синтезира в кожата под влияние на ултравиолетовите лъчи на слънцето. Но всеки трябва да се съобразява и с препоръката на дерматолозите да не се печем прекомерно заради риска от кожен рак. Важно е да се спазва мярката - трябва да има едно минимално излагане на слънце, без да се стига до изгаряния. 20-30 минути на ден три-четири пъти седмично би било достатъчно при здрави хора.

- Трябва ли всеки да си изследва нивата на витамин D в кръвната плазма?

- При скринингови изследвания е установено, че при 50 процента от случайно подбрани хора нивата на витамин D са били под необходимите. Но в практиката такова изследване се назначава от лекаря при конкретни клинични показатели.

- Има ли риск да се

За младите хора излагането на слънце е достатъчно, но бебетата, възрастните и болните се нуждаят от допълнителен прием на витамин D



приема D-хормон от здрави хора, без да са установили лабораторно неговото ниво в организма си?

- Ако се приемат стандартните дози, рискът от хипервитаминоза е минимален към нулев. Защото препоръчителните дози са много под токсичните.

- Каква е ролята на D-хормона при възрастните хора?

- Много от тях имат остеопороза, а витамин D - както вече стана дума - е ключът, който позволява усвояването на калция. Затова в цялостния комплексен лечебен алгоритъм на остеопорозата D-хормонът има важна роля.

- Всъщност как се определя рискът от

костни фрактури при възрастните?

- Преди време за основен показател смятахме измерената костна плътност. Но днес подхождаме комплексно, преценяваме множество фактори, които определят риска от фрактура - възраст, допълнителни заболявания, прием на медикаменти, телесно тегло, двигателен и хранителен режим, социална среда, пушене и др. Защото има пациенти с ниска костна плътност, които никога не получават счупване, и такива, които са с значително нормална плътност, но претърпяват фрактура. Оказва се, че ако един възрастен човек не пада, той има шанс да се предпази от счупване дори и с остеопороза,

както и обратното.

- Има ли значение D-хормонът за предпазване от падане при възрастните?

- Да, защото той има отношение към мускулния тонус и мускулната сила. Адекватният прием на витамин D укрепва рефлексите и устойчивостта.

- Но известно е, че витамин D се усвоява след сложна преработка през бъбреците, които с годините значително редуцират функцията си?

- Има препарати, които са производни на витамин D и всъщност прескачат обмяната в бъбрека, те дават на организма вече преработен витамин в готова за усвояване форма.

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

за стомах - Иберогаст!

Иберогаст е растителен лекарствен продукт, който бързо и ефективно помага за облекчаване 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

Lacto 4
пробиотични капсули

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

Еcopharm

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

Лекарства + алкохол = несъвместим коктейл

Приемът на медикаменти определя и менюто

Често сме чували, че едни лекарства не трябва да се смесват с други. Оказва се обаче, че наборът от несъвместими медикаменти с различни храни и напитки от трапезата ни също е доста голям. За какви взаимодействия става въпрос - ще разберем сега, за да сме сигурни, че всичко ще е наред, когато посягаме към поредната таблетка.

"Най-страшният" продукт, който не се съчетава с лекарства, е грейпфрутът и неговият сок. В цитрусовия плод има особени вещества, които пречат на работата на черния дроб, а именно - не позволяват на лекарствата да се разпадат на малки частици. А това на свой ред води до забавено разграждане на необхо-

димия медикамент и на по-нататъшното му разпространение из целия организъм. Друга опасност е, че може да се стигне до предозиране на медикаменти. Сокът от грейпфрут не се съчетава с лекарства за сърце, антидепресанти, антибиотици, противоракови средства и много други. Около 50 медикамента се включват в "черния списък" и той се разширява всеки ден.

Трябва да бъдем внимателни и с млякото - то неутрализира действието на препарати, съдържащи кофеин. Такива са например медикаментите от групата на антибиотиките. Бялата течност не се съчетава добре и с таблетки, богати на желязо. Ето защо млякото се явява "препятствие" при лечение на анемия.

Често ни се случва да

прегълтнем гадена таблетка с безалкохолна газирани напитка. Да, обаче това също не е препоръчително. Възлеродният диоксид, съдържащ се в газировката, променя киселинността на лекарствата и техните свойства.

Най-големият враг на всяка лечебна таблетка обаче е алкохолът. Спиртните напитки са абсолютно несъвместими с повечето медикаменти. Прекаляването с кафе и силен чай също не е препоръчително, особено при прием на хомеопатични лекарства.

Дотук с течностите, а какво не е препоръчително да хапваме, когато пием определени лекарства?

Храната също взау-

модейства с медикаментите. Например витамин А се усвоява по-бързо, когато храната е богата на мазнини. Тези храни се препоръчват, ако искате да увеличите усвояването на мастноразтворимите вещества. Те включват: лекарства за намаляване на кръвосъсирването, транквиланти и др. Все

Трябва да бъдем внимателни и с млякото - то неутрализира действието на препарати, съдържащи кофеин

нак не трябва да се забравя, че мазните храни, от друга страна, намаляват ефективността на лекарствата за лечение на бъбречни инфекции.

Що се отнася до плодовете и зеленчуците - те се считат за безобидни и дори полезни продукти. Трябва обаче да сме наясно с някои техни свойства. Например, ако приемате лекарства срещу хипертония и изпие чаша сок от ягоди или арония, кръвното ви налягане може прекалено да се понижи. Тези дарове на природата подпомагат разширяването на кръвоносните съдове.

Репички, ряпа, зеле, маруля - вкусните зеленчуци могат да намалят ефекта на хормоните от щитовидната жлеза. Ако назначените ви лекарства предотвратяват образуването на кръвни съсиреци, не е желател-



Най-добре е хапчетата да се прегълтат с вода, а не с безалкохолни газирани напитки

но да се ядат пресни зеленчуци (спанак, броколи и т.н.), които са много богати на витамин К, който от своя страна подпомага съсирването на кръвта.

Затова пък хората, които приемат лекарства за профилактика

или лечение на атеросклероза, могат да бъдат спокойни при приема на свежи плодове и зеленчуци. Продуктите от природата подпомагат изхвърлянето от организма на излишния холестерол. (ЖЗ)

СИЛАТА НА ПРИРОДАТА И МЪДРОСТТА НА ИЗТОКА В ПЪТЯ КЪМ ПРЕЧИСТВАНЕ

НОВО

ЕСТЕСТВЕНА ДЕЗИНТОКСИКАЦИЯ НА ТЯЛОТО
Релаксиращи детокс пластири за ходила - 20 броя

ПРЕДИ

СЛЕД

- Повишават енергията и предотвратяват умората
- Освобождават токсини, складирани в телесните мазнини и клетки
- 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

Свободен прием

Проф. д-р Захари Захариев

Проф. Захари Захариев завършва Медицинския университет в Пловдив с отличие. Към неврологията се насочва още от студентските години, защото открива в нея комбинацията между високоинтелектуалната дейност и необходимостта от вземане на бързи решения. През 1972 г. става стажант-асистент в Клиниката по неврология на Медицинския университет в Пловдив. След това преминава през всички административни и научни степени и повече от 10 години е ръководител на неврологичната клиника в университетската болница „Св. Георги“. Той оглавява и Катедра по неврология в пловдивския Медицински университет. Обича да работи със студентите и специалистите.

Интересите му в областта на неврологията са многостранни, но с особено внимание се занимава с диагностиката и лечението на епилепсията, главоболието, мултиплената склероза, паркинсонизма, проблемите на съня и ранното откриване на риска от мозъчен инсулт.

Проф. Захариев консултира пациенти с неврологични проблеми след предварителна уговорка на телефон 0888 254 920.



Фондовете ще са под строг финансов надзор



Д-р Лъчезар Иванов приема поздравления от министъра на здравеопазването проф. д-р Анна-Мария Борисова по повод получената награда "Здравен политик и мениджър" за 2009 г., която му беше връчена на 28 април от Националното сдружение за здравна политика и мениджмънт с председател проф. Стефан Гладилов

Законът за допълнителното задължително осигуряване предвижда сериозни гаранции за стабилност на частните фондове и сигурност на парите на пациентите. Още в предварителния етап от действието на новия закон, когато той бъде приет, са заложили високи критерии за допускането на фондовете до реална дейност - те трябва да наберат поне 50 000 пациенти и да имат

регистриран начален капитал минимум 5 милиона лева. Произходът на тези средства трябва да бъде абсолютно прозрачен. Те ще бъдат проверявани от Комисията по финансов надзор (КФН). Целта е до разпределяне на обществен ресурс в здравеопазването да бъдат допуснати само стабилни и чисти игри. Две години след началния момент на навлизане на фондовете изискването за капитал се повишава до 8 милиона лева поради факта, че те управляват предоставени

от гражданите средства. От друга страна, минималното изискване за брой на пациентите ще осигури стабилни приходи от осигурителни вноски, за да може фондът успешно да изпълнява дейността си.

Друг важен механизъм за финансова стабилност на фондовете и споделяне на техните клиенти е предвиденият в закона Гаранционен фонд, в който ще постъпва процент от всеки транш на средства за допълнително здравно осигуряване.

Така в случай на фалит на даден фонд натрупаните неприкосновени средства ще гарантират сигурността на системата. Пациентите няма да останат без допълнително осигуряване, а веднага ще се прехвърлят към другите фондове. Тъй като вноските са месечни, хората няма да загубят вече инвестирани средства, а от следващия месец ще се осигуряват в работещ фонд. А ако се наложи използването на медицински услуги в периода на прехвърлянето, именно гаранционният фонд ще поеме разходите.

Вестник "Живот и Здраве" запознава своята аудитория от над 300 хиляди читатели седмично какво представляват здравноосигурителните фондове, какво ще се промени за пациентите и за лекарите след тяхното навлизане на пазара на здравни услуги, какви услуги ще предлагат. Днес продължаваме информационната си серия с темата за финансовата стабилност на частните фондове. Кой и как гарантира, че парите, които влагаме, няма да потънат някъде без ефективност за здравето ни. Това е основният въпрос, на който отговаря д-р Лъчезар Иванов, зам.-председател на Народното събрание и ръководител на парламентарната Комисия по здравеопазване. Той е вносител на Закона за допълнителното задължително здравно осигуряване, който предстои да бъде приет от парламента.

Забраната за корпоративно набиране на пациенти е гаранция за свободен избор от страна на гражданите, но и за справедливо разпределяне на финансовия ресурс. Защото няма да се допусне някой фонд да набира единствено здрави и млади хора, които по презумпция рядко използват медицински услуги, а да отказва да записва пенсионери, които обикновено изискват повече разходи за поддържане на здравето си.

Всеки здравноосигурителен фонд, за да бъде одобрен и допуснат до пазара на здравни услуги от Комисията по финансов надзор, ще трябва да представи точен предварителен разчет на планираната дейност. След това ще отчита своите

приходи и разходи в реално време, а в края на всяка година ще се прави пълен анализ на дейността. По този начин се осъществява предварителен, синхронен и последващ контрол. КФН е в правото си във всеки момент да се намеси, да прекрати или да отнеме правото на съответен фонд да участва в разпределението на публични средства, ако той нарушава закона и не гарантира интересите на осигурените граждани.

В първите две години от създаването си здравноосигурителните фондове няма да могат да разпределят печалба. Те са задължени да реинвестират средствата, за да подобрят дейността си във всяко отношение.

В агенция „Медицински одит“ са постъпили над 200 жалби

За стотите дни от съществуването на агенция "Медицински одит" в нея са постъпили повече от 200 жалби. Над половината са проверени, като основателните, потвърждаващи влошеното качество в здравеопазването, са 80%.

Изпълнителният директор на агенцията доц. Златица Петрова съобщи още, че са проверени 60 лечебни заведения, 6 РЗОК и 4 доброволни здравноосигурителни фонда. В 17 от проверките са участвали експерти по дадените специалности и дейности, което е резултат от доброто сътрудничество със съсловните организации, научните дружества, националните консултантни.

Най-фрапантните нарушения са констатирани в приемането, достъпа на пациентите, в обема на диагностично-лечебните процедури.

Установено е неизпълнение на стандартите по хирургия, анестезиология и реанимация, както и на изискванията за квалификация на специалистите, което е особено сериозен проблем при някои

спешни отделения, каза доц. Петрова.

Заради лоша организация в спешните отделения има практика да не се правят консултации с невролог, пропуски има и от страна на дежурните лекари.

При проверките най-сериозни са се оказали нарушенията в болницата в Благоевград и в МБАЛ в Бургас. Агенцията е сезирала и прокуратурата, след като при проверка по жалба за неправилно лечение в болницата в Благоевград са установени нередности с документацията.

Нарушения на стандартите по хирургия са открити и в "Пирогов".

В частните болници има тенденция да се отклоняват по-тежките случаи, съществуват проблеми и със спазването на стандартите по анестезиология.

Доц. Петрова посочи като добри примери спешното отделение в болницата в Хасково, "Св. Марина" във Варна, софийските "Царица Йоанна", инвазивната кардиология в "Св. Анна" и "Токуда". (ЖЗ)

Връща естествения ритъм
За да тръгне всичко отново по ноти

Ce-Лакс
при занек

Натурален лаксативен сироп с екстракт от смокиня и сена

Ecopharm
www.ecopharm.bg

Пожелай си беб

■ Екипът на пловдивската АГ болница „Селена“ за пореден път устрои празник на своите бебета

Всички празненства си приличат - по настроението, усмивките, цветовете, балоните към небето... На детските обаче емоциите винаги са с октави нагоре - такава беше атмосферата и на вече традиционния празник на пловдивската АГ болница "Селена", фокусиран на централния градски площад толкова непринудено щастие и положителна енергия, колкото само децата са в състояние да излъчват и даряват.

И тази година на шумния, весел общоградски купон, дирижиран от Гала, имаше танци, много музи-

ка, томбола с награди, състезание за най-сърчно и бързо боравещия с памперси, бодита и ръкавички татко... Забавлението беше поверено на момчетата от група "032", чаровната детска вокална група "Бамбини" и заразителните ритми на малките танцьори от клуб "Парадайз генс".

Какво отличава вашите празника от предишните? Разбира се, най-вече броят на персонално поканените главни действащи лица - бебетата, родени в "Селена". А

Майки, татковци и баби имаха повод още веднъж да изразят благодарността си не само за компетентността на лекарите, но и за положителните емоции, подкрепата, разбирането, които са получили

те се увеличават всяка година с 1000.

Екипът на болницата бе аплодиран искрено и продължително, като



най-усърдни бяха качилите се на сцената малчугани - от вече поотрасналият бебета на "Селена". Майки, татковци и баби имаха повод още веднъж да изразят с букети и прегръдки благодарността си не само за компетентността на лекарите, но и за положителните емоции, подкрепата, разбирането, които са получили.

"Усмивките на този празник са най-добрата награда за нас - каза медицинският директор г-р Георги Георгиев. - Това ни зарежда за бъдещата ни работа. На колегите си пожелавам да работят така, както са доказали, че могат. Гордеем се, че в акушерството и гинекологията сме постигнали, мога да кажа, най-доброто - за страната и за Ев-

ропа.

Сега основно усилията ни са насочени към развитието на ин витро центъра. Без да се хвалим, но в момента имаме най-добрите резултати като успеваемост и като родени деца."

Райна Петрова, кмет на пловдивския район "Централен", успя да събере само в няколко изречения оценката за много

Анк

N-Ti-Tuss

7 биакс с чуден вкус
от сиропа ЕнТиТус

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

www.ecopharm.bg

Еcopharm Аюрведична серия

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



Деси и Алекс с мама Яна и баба

Избрахме за раждането г-р Снежана Топалова. Въпреки двойната бременност всичко мина леко. Много сме благодарни за грижите, за обстановката, целият персонал беше страхотен - г-р Георгиев, г-р Кючуков, въобще е много професионално всичко.

Препоръчала съм болницата на много мои приятели, които също са изключително доволни.

Борислав с мама Нели и баба Сладуна

И второто дете, което очаквам, също ще се роди в "Селена", защото клиниката е много добра, специалистите - също, харесват ми условията - и за майките, и за бебетата. Водя детето си на педиатър също там и сме много доволни.

Препоръчвам я на всички, защото там ще намерят голямо внимание и предразполагащи условия.



Мариана Илиева с г-р Топалова

Родих третото си дете в "Селена" и съм много доволна от прекрасното обслужване там и специално от голямото внимание на г-р Топалова. Аз работя с много хора и на всички препоръчах тази болница. И те ме послушаха.

а броя бе!

специалното място на болницата в усилията за постигане на европейско ниво в здравните грижи.

Медиците получиха и може би най-хубавото пожелание - в скоро време пловдивският площад да стане тесен за празнуващите. По всичко изглежда, че то е напълно осъществимо - за 4-годишната ѝ история в най-голямата в Южна България частна АГ болница са проплакали над 4100 бебета, от тях 338 по метода ин витро, извършени са близо 12 500 операции, а общо преминалите пациенти вече са почти 23 000.

Високата квалификация, инвестициите в супермодерна техника и лабораторно оборудване, грижата за психическия комфорт на пациентките - всичко това стои зад трогателните мигове на площада, букетите, снимките за спомен с "нашите доктори".

Въпреки жегата никои не си тръгна преди кулминацията на празника под мотото "Пожелай си бебе" - голямата печалба в томболата - едноседмична семейна почивка в луксозен морски комплекс.



Обличането на бебето не е лесна работа

Много специална награда получиха и щастливите родители на бебе номер 300, появило се на бял свят в ин витро клиниката.

Честта да я връчи имаше доайенът на пловдивските акушер-гинеколози д-р Никола Дренски.

И докато Кени и Чико, клоуните с червени носо-

ве и смешни номера, пускаха към небето гроздовите многоцветни балони, организаторите на празненството обещаха - до година наградите в томболата ще бъдат още по-атрактивни, а големият късметлия ще спечели за семейството си кола! А той, късметлията, може би още не е роден?!

Мария Горанова: Моите Мики и Ники са ин витро бебета на „Селена“

- Как открихте болницата?

- Пациентка съм на д-р Ставрев отдавна. След като се създаде болницата, вече имаше възможност за много повече процедури, за много по-специализирано лечение. Освен ин витро изкараха съм почти цялата бременност, както и раждането в болницата и съм изключително доволна от отношението на персонала. От сутринта още всички са с усмивка и настроение - това те кара да се чувстваш на хубаво място, сякаш не си в болница.

Беше дълго ходене по мъките поради различни здравословни проблеми, но всичко се забравя, когато завърши добре. И разбира се, когато човек е с позитивна нагласа. Имаше проблеми и при съпруга ми, и при мен, но всичко свърши благополучно и сега сме много щастливи родители.

Моите Мики и Ники са на година и два месеца и са бебета на ин витро центъра "Селена" и по-специално на д-р Ставрев.

- Говорите много за условието "позитивна нагласа". Каква беше подкрепата на лекарите в чисто психологически план?

- За някои жени раждането е стрес. За мен бе най-красивият и най-щастливият момент и това стана само благодарение на екипа на болница "Селена". Преживяването беше невероятно. Готова съм утре отново да родя. Когато някой като мен, преминал по този път, го казва, мисля, че е най-красноречивото доказателство - наистина отношението, грижите и професионализмът в болницата са страхотни.



- Какво казвате на жените, които се колебаят да пристъпят към процедура ин витро?

- Бих казала, че процедурата не представлява никакъв проблем - ако човек е уверен в добрия край, всичко минава лесно. В нашия случай бяха 4 бебета, сами се редуцираха на три и после третото трябваше да бъде редуцирано поради това, че се застрашаваше животът на другите две.

Въпреки всички трудности запазих положителната си нагласа, вярвах на лекаря си и в момента имам две щастливи деца.

Най-важната мисия на човек е да остави нещо след себе си и няма нищо по-ценно в този живот от децата. Затова искам да кажа на всички, на които това им предстои, да не се замислят, да не чакат и отлагат, а да се обърнат към специализирана помощ.

Особено в болница "Селена", пак казвам, за мен беше едно невероятно хубаво преживяване, защото си заобиколен от хуманно и дружелюбно отношение. Пожелавам на всяка жена да има таква раждане и таква обгрижване, каквото получих аз.

ета



Калоян с мама Кръстина и татко Красимир

Нямахме притеснение за нищо, всичко беше перфектно. Препоръчвам болницата винаги - тя е безспорно най-добрият вариант.

Стела с мама Цветомира и татко Димитър

Много съм доволна и мисля, че и второто си дете там ще родя.



И мога да кажа на бъдещите майки - ако искат да са спокойни за себе си и за детето, за грижите, които ще бъдат положени за тях, най-добре да родят в "Селена". Поставят епидурална упойка, което за мен беше водещото да я избера.

Благодарим на д-р Матеф и на целия персонал за хубавите спомени, с които си тръгнахме. Изключително сме доволни от АГ "Селена" и я препоръчваме на всички бъдещи родители.

Темата подготви **Галина СПАСОВА**

Allergodil®

Непримирум към сенната хрема!

2 пъти на ден

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.

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



Деца

За ползата
от играта на открито ▼



Почивка

Къде да се отървем от
проблемите и стреса ►

Ще ходим ли до Япония за българско кисело мляко?

Уникалният лактобацилус булгарикум се получава от люцерна, детелина, дрян

Галина СПАСОВА

Може този въпрос от врял и кипял в бранша млекопроизводител да звучи шокиращо и дори преувеличено, но фактите са неоспорими: при ясна тенденция млякото в млечните продукти да бъде заместено (понякога изцяло) очевидно трябва да се стреснем - защото е застрашено производството на традиционното нашенско мляко, кашкавал, сирене, а оттам по веригата - и на животновъдството.

Какво си мисли, че яде българинът, като си купи кисело мляко?

Според нормативните документи, за да носи продуктът това наименование, трябва задължително да са използвани българско пряно мляко и българска закваска, доказваща географския смисъл на името. Разрешение да се използва географското наименование дава Министерството на земеделието, то трябва да осъществява и контрола - от документацията, през предприятието до щанда в магазина или закусвалнята.

Така е, но както повечето неща у нас, само или предимно на хартия. Причините? Проф. Тодор Минков, експерт по производство на млечни продукти:

"Проблемът с качеството на киселото мляко се корени в липса-



Киселото мляко винаги е било един от най-добрите приятели на детското здраве Снимка Рага ПЕТКОВА

та на суровина. В момента вносът на суровина е до 60%. Тя обаче е термично обработена, а качествено кисело мляко може да се произведе само от пряно, свежо мляко.

Нашата природа е богата на лактобацилус булгарикум - той може да се получи от люцерна или детелина, развива се много добре и върху дрян. Най-добрите райони, от които японците вземат диви растителни щамове, които впоследствие се култивират,

са Габровско, Разградско и Трънско.

Малко известна особеност е, че прочутият булгарикум се развива най-добре в овчето мляко и именно там с течението на времето се култивират традиционните закваски. В стари времена по тези земи са отглеждани овце, крави - стават част от животновъдния поминък в по-късен исторически период.

Повече от три пъти е намаляло количеството на пряното мляко и

макар колекцията на държавната фирма "Ел Би булгарикум" да съдържа над 1000 щамове млечнокисели бактерии и повече от сто уникални закваски, въпросът ядем ли истински български млечни продукти е все по-риторичен...

"Не може продукт с растителна мазнина да бъде обозначен като българско кисело мляко. Изискванията към етикетите не се спазват, посочват от Асоциацията на млекопреработвателите. Има растителна мазнина - понякога е силно изписано, понякога изобщо не е изписано. Как се контролира и кой може да контролира безопасността на недекларирани съставки?

Истинското българско кисело мляко не е малотрайно, както повечето хора смятат

Внасят се закваски и никой не контролира този процес.

Има опасност, ако продължи предлагането на обозначени като български млечни продукти, които в действителност не са такива, потребителят да се преориентира. Това пък ще нулира и родното животновъдство.

Вече две години се бави въвеждането на стандартите за българско кисело мляко, кашкавал, бяло саламурено сирене", казва Димитър

Зоров, председател на Асоциацията на млекопроизводителите.

Съдържанието на сухо мляко в млечните продукти може да е до 20%, но това трябва изрично да е обозначено на етикета. Д-р Мая Макавеева от Министерството на земеделието уверява, че всеки сигнал, подаден чрез сайта на ведомството, ще бъде проверен - въпреки ограничени ресурси за обхватни и редовни проверки на пазара.

Ако все пак на киселото мляко при определени производители може да се разчита, то при сиренето и кашкавала ситуацията е "уникум", твърди Георги Георгиев, представител на един от големите играчи в бранша:

"По нищо не можете да познаете истинското сирене и кашкавала - основната причина е, че няма мляко в България. От този млечен

концентрат, който се внася, нищо не може да се закваси." Този сурогат се обработва и с растителна мазнина. Той се предлага и като мляко за пиене за деца.

Според експертите истинското българско кисело мляко не е малотрайно, както повечето хора смятат - то може да издържи 45 дни, а издуването на капачките се дължи не на дейността на живите бактерии, а на ниска хигиена, на грожди или замърсяване с коли бактерии.

Любопитно

Универсален цяр



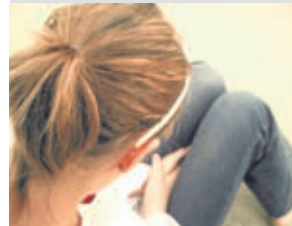
Британски учени се обединиха около тезата, че пробиотиците, които се съдържат в киселото мляко, са полезни далеч не само за регулирането на стомашно-чревния тракт. Изследванията показват, че консумацията на млечни продукти улеснява преборването на различни настинки, алергии и дори проблем като лошия дъх.

Верен помощник



Кофеинът може да предотврати правенето на сериозни грешки от хора, работещи често през нощта. Това показват резултатите от доклад на London School of Hygiene and Tropical Medicine. При медицинските сестри и шофьорите, които дават нощни смени, консумацията на кафе е препоръчителна, защото ги държи будни и подобрява качеството на работата им.

Тревожно



Само за изминалата година във Великобритания са били регистрирани повече от 1000 аборт, направени от момичета под 15-годишна възраст. Статистиката на Здравния департамент показва същите обезпокоителни тенденции и при девойките под 16 и 18 години. Там цифрите на абортите за 2010 са съответно 3823 и 17 916.

Играта на открито пази децата от късогледство

Децата, които прекарват повече време навън и далече от телевизора, са по-защитени от късогледство.

Учени от Бостън твърдят, че дейностите на открито - не непременно спорт - ограничават развитието на късогледството при децата и младежите. Ръководителят на изследването д-р Джейн Гуайазада посочва, че една трета от американците страдат от късогледство, а процентите в някои части на Азия са много по-високи.

Според нея причините за късогледството вероятно са както генетични, така и свързани с околната среда, но то се среща обикновено при хора, които имат работа, свързана с вира-

не отблизо.

Авторите на изследването са анкетирани родителите на 191 деца на средна възраст 13 години. Семействата трябвало да отговорят на въпроса колко време прекарват децата им пред компютъра, пред телевизора и в четене. Зрението на децата било изследвано всяка година.

Резултатите от проучването показват, че късогледите деца прекарвали по-малко време навън - средно по 8,3 часа седмично, в сравнение с другите, които били на открито по 12,6 часа седмично.

Късогледите деца гледали и повече телевизия - съотношението е 12,5 срещу 8,4 часа седмич-

но. Според учените причината е, че когато децата са навън, те гледат предметите от далечно разстояние, при което се блокира развитието на късогледството. Прекарването на открито действа добре и защото слънчевата светлина предизвиква свиване на зеницата, от което се получава по-голяма дълбочина на фокуса и по-малко размазване, което се свързва с развитието на късогледството.

С други думи, очите виждат по-ясно на слънчева светлина и се предпазват от късогледството.

Учените са напреднали в знанията си за причините за късогледството при животните, включително и приматите. Спо-

ред тях образите, които се фокусират зад ретината, предизвикват удължаване на окото, което го прави по-късогледо. Късогледството при животните може да се предотврати, като им се даде възможност да гледат надалече.

Обикновено късогледството се свързва с хората на умствения труд, които не спортуват и се движат малко. Някои данни наистина показват връзката между многото четене и късогледството, казва д-р Гуайазада, но новото проучване не потвърждава тази връзка. То показва, че невинаги децата, които прекарват повече време навън, четат или работят по-малко на компютър. (ЖЗ)

„Ойларини“ или „ах, морето“

Най-добре и двете, но за всяко поне по седмица

Тина БОГОМИЛОВА

Юни дойде и е крайно време да планираме лятната си почивка. На някои им замисляна на море, на други - на борова смола. Най-добре е да подушим и двата аромата, стига шефът и портфейлът ни да позволят.

Лятна почивка ни е необходима, за да се отърсим от проблеми, стрес и служебни неволи.

Разни хора, разни идеали за релакс. Някои предпочитат луксозен хотел на брега, други - хипарски къмпинг, трети - палатка край поточе, четвърти - исторически забележителности, пети - където ги заведат.

Планирането на лятната отпуска не е лека задача. Трябва да се съобразим с графика на колегите, с този на любимите ни хора, със състоянието на кредитната карта... Хубаво е да помислим и за здравословните си потребности, за да не превърнем отпускането в натоварване.

Обикновено се колебаем между морето и планината. Ако не ни плаши кризата, най-добре и двете, но за всяко поне по една седмица.

Половинмесечната почивка във ведомствената станция на Черноморие то ръждяса след падането на желязната завеса. Сега все по-често българите избират отгидна за граница, още повече че южните ни съседки Гърция и Турция предлагат по-изгодни оферти, отколкото черноморските ни комплекси. Бетонът заля красиви наши курорти, дюните се превърнаха в строителен материал, а шумни ориенталски ритми не дават покой ни ден, ни нощ.

Вече можем да почиваме където си искаме, но специалистите съветват да изберем страна с подобен на нашия климат. Организмът е свикнал и всяка промяна за него е стрес, затова и прекалените скокове в температурата и влажността на въздуха не са желателни.

При мек субтропичен климат трябва да се аклиматизираме и да не се юрваме веднага към плажа. Ако изберете Средиземноморското крайбрежие или Егейските острови, първите дни ходете на

брега сутрин рано или на залез, пийте много вода, хапвайте повече риба, плодове и зеленчуци.

Сред палми и екзотични цветя човек става безгрижен, но е възможно да угрижите стомаха си с нетипична кухня и главата си с палещите лъчи.

Който и бряг да изберете - от Дуранкулак до Ахтопол в България или пък на друго на "цвят" море, ще е полезно за здравето. Стига докторът да няма възражения.

Въздухът и водата, на-

Можете да изберете уникални кътчета, където ще откриете домашен уют, красиви гледки и разнообразни възможности за спорт, туризъм и забавления

ситени с йод и други полезни вещества, лекуват различни болести. Морската сол е природен лек, тъй като съдържа елементи като натрий, калий, магнезий, калций. Тя стимулира нервната система, подобрява обмяната на веществата и активизира дейността на епифизата. Минералите в морската вода подобряват кръвообращението, обмяната на веществата, имунната система и хормоните. Морската вода помага и при проблеми с вените, заболявания на дихателните пътища, кожни болести, алергии. Слънчевите бани край брега помагат при болни стави, анемия, остеопороза, псориазис, депресия, трудно зарастващи рани, хронични заболявания.

Морето ни прави и по-красиви, тъй като подмладява кожата, гладу бръчките и чисти тялото от токсини. Чудесен фитнес и масаж ще си направите, ако скачате или бягате във водата.

Морето зарежда с енергия и усмивки. Стига обаче да не се препичате постоянно като пържена филийка с коктейл в ръка.

Хотелът или курортът са въпрос на личен избор. Зависи каква почивка искате - спокойствие или луди нощи. Много морски дестинации и у нас, и в чужбина предлагат допълнителни еднородни екскурзии до природни и исторически забележителности, така че може да съчетаете морски с културен и екотуризъм. Планината ни

Планинското колоезене е чудесен начин за забавление на цялото семейство
Снимка Рага ПЕТКОВА



предлага по-различен релакс. Зелените гори зареждат с енергия и спокойствие, карат ни да забравим грижите. Чистият планински въздух ни укрепва не само психически, но и физически.

Нашите планини зелените предоставят много възможности за чудесен летен отдих. Не само за бавни разходки, но и за много атрактивни и динамични спортове като алпинизъм, планинско колоезене, конен туризъм, парашутизъм, рафтинг...

Която и точка с чист въздух в България да изберете, задължително наблизо има живописни селца, архитектурни и природни резервати, манастири, природни чудеса, културни паметници. А пък и в повечето наши планински курорти извират минерални води - природен дар за тялото и душата. Дори и да няма наблизо извори, всички добри хотели предлагат басейни и СПА процедури. Можете да изберете уникални кътчета, където ще откриете домашен уют, красиви гледки и разнообразни възможности за спорт, туризъм и забавления.

Изборът море или планина не е толкова важен, колкото хубавите емоции, приятните хора и доброто настроение. Специалистите са изчислили, че оптималната лятна почивка е две седмици. Повеќе от това трудно ви вкарва в следотпускарски работен ритъм. Ако пък след двуседмичната почивка не ви се иска да се върнете на работа, значи тази работа не е за вас.

Ecopharm
Алергология

НОВО
Вече без рецепта!

ROLETRA
Loratadine таб. 10 mg x 10

При алергии и сенна хрема

Облекчава:
☒ Течащ нос
☒ Сърбеж и кихане
☒ Парене в очите

А-175/13.05.2010

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

Ecopharm



Маратонката спестява болки в глезена

Универсалната обувка празнува 105-ия си рожден ден

Тина БОГОМИЛОВА

Маратонки има във всяка шкафче за обувки. Спортният патък отдавна вече не е любимец само на хлапета, тийнейджъри и спортисти.

Тази година маратонката празнува 105-ия си рожден ден. През 1905 година английската марка "Гола" пуска на пазара първата специализирана обувка, а дори и след половин век освен спортистите само дългокосите бунтари са обували маратонки.

Във всеобщи любимци те се превръщат в края на 70-те и началото на 80-те години на миналия век. Сега в Кьолн има дори музей на маратонките, а Йошка Фишер дава клетва като министър на маратонки. Екстравагантни спортни чепици със златни коронки има дори и кралицата на Великобритания, макар и никога да не я е виждал с тях.

Маратонката е спортната обувка, която ни спестява контузии, болки в глезена или мазоли. Ако избираме само според модата или цвета, рискуваме да си навънем болки и в бедрата, и в долната част на гърба.

Ако имате проблеми с ходилата, трябва да се посъветвате с ортопед за специални стелки. Важно е и да изберете обувките според пола, тъй като мъжките са твърде широки за женския крак и не предлагат достатъчно стабилност.

Новите модели се правят от високотехнологични материали, които контролират движе-



Не робувайте на марки - основното е маратонката да е удобна
Снимка Рага ПЕТКОВА

нията, осигуряват стабилност и мекота. За да са ни удобни обаче, трябва да се съобразим и с видовете спорт - различни са маратонките за бягане, за фитнес, за планината или пък за баскетбол.

При бягане натоварването върху всеки крак е много по-голямо, отколкото при ходене. Затова и маратонките трябва да са по-еластични, за да се осигури свободното движение на ходилата. Тези в планината трябва да са по-твърди, за да имат краката ни по-голяма стабилност. Изборът ви зависи от разстоянието и времето. Турист, който прекарва няколко часа по добре поддържана пътека, се нуждае от по-леки и гъвкави, но този, който е тръгнал на дълъг поход с тежка раница, трябва да обземе водоустойчиви и стабилни туристически обувки.

Баскетболните маратонки трябва да предлагат гъвкавост и стабилност заради високите скокове и бързите движения. Добре е да защитите глезена. В някои баскетболни обувки има мек материал между подметката и горната част, който смекчава резките движения. Специални подпънки са добавени в петата, подметката трябва да е равна.

Подходящите тенис маратонки ще ви помогнат за бързо спиране, къси спринтове и странични движения. Предварително преценете на какви кортове ще играете - при твърда настилка изберете малко по-твърди подметки, докато при мека-

Новите модели се правят от високотехнологични материали, които контролират движенията, осигуряват стабилност и мекота

та изискванията за издръжливост са по-малки. Маратонките с подсилен странична опора са най-подходящи за маневрите ви на корта.

Идеалните чепици за аеробика пък трябва да имат възглавнички отпред за поглъщане на постоянните движения нагоре-надолу, както и достатъчно опори за стабилност при страничните движения. Те трябва да са и гъвкави, за да може ходи-

лото вътре в тях да се прегъва свободно.

Спортната обувка за фитнес трябва да е стабилна, удобна и плътно прилепнала. Ако наблягате върху тежестите, търсете стабилност на глезените. Ако пък бягате по-често на пътеката, си купете обувки с възглавнички за петите.

Най-лесният начин да разберете дали имате нужда от нови спортни обувки е да погледнете стъпалата. Ако са износени много или неравномерно, по-добре се разделете с тях. Колкото повече са ви килограмите, толкова по-дебела трябва да е подметката.

Не робувайте на модата или определена марка. Важно е маратонките ви да са удобни, а в магазините се предлагат модели за всеки вкус. Ако сте фенове на "Междувъздушни войни", онлайн може да си поръчате черните адидаски на Дарт Вейдър, кецовете на джедаите Люк Скайуокър и Йога.

На пазара вече има и различни видове умни маратонки, които масажират краката, а някои създават усещане за летене. Има и модели със сребро, което предпазва от мазоли и гъбички. Дори се предлагат и глезотии с вграден GPS навигатор, Wi-Fi детектор, MP3 плейър и миникомпютър. Може би скоро ще измислят и маратонки, които изпират чоралите, без да ги събувате. (ЖЗ)

Думите

Целуната земя



Румен ЛЕОНИДОВ

Има такава земя. Има я единствено в България - тази целуната земя е Козлодуйският бряг. Там, край древния Дунав, преди 134 г., Христо Ботев и неговите 200 юнаци падат на колене, докосват я със синоните си устни и страшната им целувка превръща обикновената пръст в необикновена историческа твърдина - свята, митична и молитвена до днес. Величавото събитие е овековечено с два паметника - с малък оброчищен кръст, издълан от камък бигор. С него през 1885 г. дъва четници - Никола Обретенов и даскал Младен Павлов, обозначават точното място на праведния клетвен ритуал. Другият споменик е огромен, 20-метров обелиск, въздигнат през 1939 г. с белите паричи и черните трудовни на тукашните българи.

И тази година на 27 май, малко преди залез, около целунатата земя се събрахме хиляди сънародници, за да докажем най-вече на себе си, че в националната ни памет още живее онзи 17 май, по старото бунтовно летоброене. Но за първи път в традиционните тържества взе участие и възрождената Академия на науките и изкуствата - БАНИ. По нейна идея за Ботевите дни пристигнаха и две български фолклорни формации - от Молдова и Западните покрайнини. Гвоздей на вечерта стана изпълнението на академичния мъжки хор "Гусла", колективен член на БАНИ, който изнесе концерт от възрожденски песни с небивала дълбочина и професионална мощ. Събралото се множество слушаше в захлас, изтръпнало от възхита, сякаш дочу Войводата му да прошепва: "Да живеят най-будните българи! Да живее майка България!"

Най-добрите места за екотуризъм

Популярното списание Forbes, с чието мнение се съобразяват всички, определи най-добрите екологични туристически маршрути в света.

Екотуризмът е предназначен за хората, които предпочитат активния отпочив, без да нанесат вреда на флората и фауната. Според списанието любителите на природата трябва на първо място да обърнат внимание на Компас Кей - частен остров на Бахамите. Тук туристите могат да общуват пряко с акулите във водата, без да

рискуват да станат тяхна закуска или обяд. На второ място е Галапагоският остров Санта Круз, незаменим със своите многочислени пещери. Веднага след това се класира Кения, предлагаща незаменими екосафарита. На любителите на пернатите Forbes горещо препоръчва Карибските острови, а гигантски костенурки е най-добре да се наблюдават в Гренада. Списанието съветва смелчаците да пробват рафтинг в Аляска или катерене по хребетите на Непал и Тибет.

Екотуризмът е бурно развиващ се отрасъл. Според прогнозите на аналитиците в близките пет години този бизнес ще носи всяка година не по-малко от 470 милиарда долара. Удивителното е, че въпреки екзотиката тези екологични пътешествия излизат по-евтино от обикновения туризъм. Специалисти са изчислили, че средностатистическият американец харчи за традиционен отпочив в страната си 88 долара на ден, а за екотуризма ще отидат само 66 долара.

Навигацията - модерното ориентиране

С GPS система няма да се загубиш и в пустинята, твърди Радослав Радичев, който знае как да превърне един автомобил в технологично бижу

Мирослава КИРИЛОВА

Безкраен е стремежът на човека за опознаване на света. Самолетът, автомобилът, интернет, мобилните телефони преобърнаха ежедневието ни и ни поставиха на пиедестала на прогреса. Заговорим ли за високи технологии обаче, няма как да не споменем и навигационните GPS системи. Любопитството ни към този свръхмодерен начин на ориентиране ни отведе при Радослав Радичев, който вече 17 години ръководи допълнителното оборудване на автомобили на "Мото Пфое". Той е един от

зар. Global Positioning System (GPS) се състои от минимум 24 спътника, разположени на 6 орбити на височина около 20 000 километра, и наземен контролен център с наблюдателни станции в различни точки на Земята. Принциплът им на действие се базира на измерването на разстоянието от мястото, чиито координати търсим, до група спътници, чиито координати са точно определени и известни. Разстоянието се



Човек, разхождайки се по европейските улици, ще забележи, че почти всеки автомобил има навигационна система

дватама българина, заслужили си място сред международните съдии, сертифицирани от ЕММА Еуро (Европейска асоциация за мобилни медии) и имащи право да оценяват изграждането на система с качествен звук в различните автомобили от висок клас. През 2005 г. с още четири момчета печелят убедително в състезание за инсталация на аудиосистема. Тогава нашият отбор успява да победи изключително силните си холандски съперници, като в рамките на 48 часа приключва с монтирането на цялостно оборудване и взема редица награди, извоювайки си място на победител.

Радослав Радичев умело ни въведе в света на автомобилното оборудване. Оказва се, че българите държат на комфорта и дори на лукса в колите си. Специални поръчки за вграждане на дисплей в таблото на колата, на допълнително осветление, високоговорители, камера за заден вход, телевизори, индивидуално отопление на седалките превръщат автомобила в истинско бижу. По думите на събеседника ни обезшумяването също е доста търсена услуга, която освен че обезшумява работата на двигателя, запазва топлината в него.

Но нека се спрем по-конкретно на системите за навигация, които са хит на българския па-

ресмята на базата на времето за разпространение на радиосигнала от спътника до потребителя.

Радослав Радичев ни обясни: "GPS устройството трябва да приема сигнали на теория от три спътника, на практика - поне от пет, за да изчислим точното си местоположение. Теоретично само три точки са необходими за ориентир, но заради разлика във времето (части от секундата) можем да получим неточни координати от поръчка на раз-



В ръцете на Радослав не само боравенето с навигация, а и монтирането изглежда лесно

Снимка Андрей ЦВЕТАНОВ

минаване с 1 км. Затова се приема, че пет сателита дават достатъчно добра точност, с разлика до 3 метра."

Радослав Радичев беше категоричен, че с GPS системата не се работи трудно. Той ни показа няколко навигационни уреда, впечатляващи със своите параметри, но за това - малко по-късно. Два са най-силните производители на навигационен софтуер. В България са застъпени силно Garmin и най-известният европейски софтуер Nav N Go. "Навигаци-

онните системи сами по себе си са новост. На българския пазар те навлязоха през последната година и половина. А в Европа са започнали да се разпространяват масово преди 4 години. Човек, разхождайки се по европейските улици, ще забележи, че почти всеки автомобил има навигационна система, а задължително всяка таксиметрова кола е снабдена с такава" - разказа специалистът по допълнително оборудване на коли.

Когато искаме да използваме GPS, трябва да

сме наясно дали само навигационна система инсталираме, или комбиниран уред. При втория вариант наличието на дисплей в автомобила навежда на мисълта, че можем да го използваме освен за навигация и за друга информация. Вариантите са най-различни: цифрова телевизия, камера, DVD плейър, а гечурлигата все повече изгрява с гейм конзоли. Само навигатор се предлага в джобен формат, те се вграждат и в автомобилите, така че да изглеждат като оригинални. Това изисква много ръчна работа, но резултатът си заслужава, казва Радослав.

Как работи глобалната система за позициониране? Приемникът на устройството за навигация приема сигнала и генерира на изхода си географски координати - дължина и ширина. Но в навигатора има и памет карта с въведени географските ширини и дължини. Процесорът взема зададените координати и ги наслажда върху картата. Различните производители правят различен тип детайлни карти. В някои има зададена топография на районите в България, а повечето са на кирилица. Последната година са пуснати на пазара картите, в които са включени дестинации като Гърция, Турция, които според нашия събеседник допреди две години си бяха екзотика. "Не-

щата отиват на борба за цена, споделя Радослав. - Като че ли хората вече не гледат да си вземат хубаво устройство, а да е по-евтино. Най-добрите устройства са скъпи, те са от 450 лв. нагоре. Новостите в областта на навигациите се отнасят до по-актуални карти. Производителите започнаха да вграждат тв тунери, телевизионни приемници и така човек, докато се е загубил, може да си гледа "Листонаг", например (смей се)." От разговора ни с него стана ясно колко много предимства има навигационната система. Нейните параметри включват задаването и изчисляването на най-бързия и на най-краткия маршрут, движение само по магистрали, избягване на натоварени пътища и т.н.

Според събеседника ни българите си купуват навигационни системи, но за съжаление много нисък клас устройства. Финансовата причина е основната. Видовете GPS се различават по размера на дисплея, по типовете приемник за сателитни сигнали, според разделителната способност на дисплея, според вида процесори.

С GPS системата можем да излезем и от пустиня, стига някой да е картографирал района, сложи край на разговора ни Радослав Радичев. И ние нямаше как да не му повярваме.

Българинът все повече иска да пътува комфортно и удобно
Снимка Мирослава КИРИЛОВА



Исторически календар



Христо Ботев

1 юни 1870 г. - В село Свежен, Карловско, е роден големият български художник Христо Станчев, починал на 4 юни 1950 г.

2 юни 1876 г. - Убит е Христо Ботев в местността Йолковица, Врачанската планина. Денят е обявен за Ден на загиналите за България. На 2 юни всяка година се организира поклонение на лобното място на великия български поет и революционер Христо Ботев.

2 юни 1900 г. - В Кюстендил е роден големият български художник и изкуствовед Асен Василиев, починал през 1981 г.

3 юни 1798 г. - Според щателни проучвания на проф. Йордан Иванов на тази дата в Самоков е починал отец Паисий Хилен-



Паисий Хилендарски

дарски. Тази дата за смъртта на Паисий е възприета от много български учени, включително и от акад. Михаил Арнаудов. Отец Паисий написа забележителната "История славянобългарска" като призив към българите, които не осъзнават националната си идентичност и се гърчат под внушенията на фанариотската пропаганда. Призивът на отец Паисий от 1762 г. към българина да пази своя род и език не е загубил своето голямо значение и до днес.

4 юни 1848 г. - Умира Неофит Бозвели, български възрожденец, роден в град Котел през 1785 г.

4 юни 1875 г. - Умира Иларион Макариополски. Той е роден през 1812 г. в град Елена, на 12-годишна



Неофит Бозвели

възраст приема монашество и помага в Цариград на Неофит Бозвели за започването на църковно-националната борба. Замонашен в Света Гора от 1845 до 1850 г. По-късно Иларион Макариополски е ръкоположен за търновски архиепископ, но остава в Цариград и продължава борбата за възстановяване на българската църква. Тази борба се увенчава с успех, когато на 3 април 1860 г. на тържествената великденска служба в Цариград Иларион Макариополски демонстративно не споменава името на цариградския патриарх и с това обявява българската църква за самостоятелна. През 1870 г. българската църква е призната за екзархия, след което Иларион Макариополски е обя-



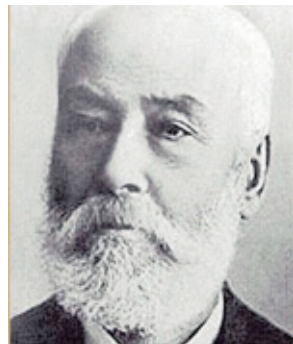
Иларион Макариополски

вен за търновски митрополит през 1872 г.

5 юни 1866 г. - В Ловеч е роден големият български ботаник Стефан Петков Павликинов, починал през 1951 г.

6 юни 1857 г. - Найден Геров прави оплакване пред руското правителство, че руският посланик пречи на борбата на българите за създаване на самостоятелна българска църква. В същото оплакване той сочи, че руското правителство използва влиянието си в Цариград, за да пречи на българските искания. Оплакването засяга и въпроса за нежеланието на руското правителство да приеме в Русия млади българи за обучение в технически заведения.

6 юни 1885 г. - В село



Найден Геров



Никола Ракитин



Лъджене (сега Трудовец), Софийско, е роден поетът Никола Ракитин, починал на 2 май 1934 г.

7 юни 182 г. - Войските на кан Крум завземат Тракия и Македония и ги присъединяват към българската държава.

7 юни 1946 г. - Комунистическото правителство на България започва съдебен процес срещу известния български политик и демократ Кръсто Пастухов. По-късно той е убит в затвора по поръчка на ДС.

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

Давам едностаян род 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 живущи в София, кварталите Изток, Изгрев, Дианабад, Дървеница, Мусаженица, Студентски град, Витоша, 0885 15 44 38

Давам под наем 10 гка багетови насаждения в Сливенско землище, масив "Хасъмбо", 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

БЪЛГАРСКА АКАДЕМИЯ НА НАУКИТЕ И ИЗКУСТВАТА

Научният център по медицина свиква общо събрание на 09.06.2010 г. (сряда) от 17.30 ч. в аудиторията на Катедра по социална медицина в ИСУЛ - София, ул. "Бяло море" №8.

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 лещи, TRIAL/LENS/SET, София, п.к. 5

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

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

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, gondo@edasat.com

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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 канализационни помпички, чисто нова, цена 4000 лв., 0895173073

Продавам къща в г. Койнаре, 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 електромашинен 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

Почивки в Халкидики, информация на тел. 02/9556 008 www.kalistatrazel.com

Начален курс по йога за пенсионери, 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

Мъж търси работа като шофьор, има всички категории, Антон Велинов, София, 0878 53 06 26

Клиничен психолог, невропсихолог, логопед - депресици, неврози, говорни нарушения - инсульт, заекване: 0886 76 38 15

Заменям тристаен апартамент в центъра на Габрово за подобен във Варна, София или Бургас 0668 0 53 13, 0896 34 73 48

Продавам обущарска ръкавна машина Singer 1930, 0879 00 85 50

Уроци по немски език за всички нива, изгодни цени, Стоян Николов, 0886 84 09 25

Стречинг за здрави кости с лекар инструктор, София, 0896 79 89 65

Продава се застроена площ 700 кв. м, г. Исперих, Димитър Ночев, 0887 89 21 37

Продавам гръцки дамски кожени обувки (№ 37 и 38), паетици, София, 02/943 01 11

Продавам тристаен, ремонтиран, без посредник, София, "Надежда-5", 0898 54 13 74

Давам под наем обзаведена стая за момичета, София, 02/929 63 53

Цикли, лакира паркет и уюшме 5 лв./кв.м. Притяга, фузира кръпки, първази. Без почивен ден, оглед и консултация, 0878 71 15 18, 0889 02 88 39, 0898 71 15 17

Продавам Полиерга плюс, 50 таблетки плюс 50 капсули, Плевен, Ирина Стефанова, 0878 79 21 13

Продавам секция ъглова с барче, вратички 50x80 и 50x160 с панти, евтино, София, 0889 38 61 01

Продавам градински маси и пейки, врати фазерни, тририлен портал, евтино, София, 02/884 06 88

Продавам австрийска чанта, голяма бяла лятна чанта, черно кожено дамско сако и червени обувки, София, 0884 07 56 35

Полудневна детска градина приема деца от 3- до 7-годишни, английски, музика, игри, рисуване, Румяна Божкова, София, кв. "Манастирски ливади", ул. 413, №21

Гледам 1-2 деца през ваканцията в Рударци, Здравка Такова, Рударци, ул. "Р. Янков" №3, 0895 18 95 44

ВСЕКИ ВТОРНИК

БЕЗПЛАТНА ОБЯВА ДО 10 ДУМИ

Текст на обявата:

Име:

Адрес:

Изпратете талона или обявата на адрес:

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

e-mail: info@health.bg

МИХАИЛ МИЦЕВ

ОТВЕЧО: Гонококи. Аретир. "Животът е чудо". Син. "Бащина любов". "Дано". Ан. Лакони. Парола. Овод. Гон. Рис. Бела. Ивана. Мач. Чар. ДАНОН. Бира. Есенин (Сергей). "Да". Анатема. Епир. Ком. Руме (Жул). Агами. Саравак. Касъров (Лука). Липен. "Кумата". Сорит. Ниман. Цар. Темис. Росена. Батерия. Лирета. Окис. Лон. Вале. Род. Намек. Лимит. Кожа. Имунолози. Карерас (Хосе). Мос (Кейт). Лак.

Печат: Печатница „Дружба“
Вестникът се
разпространява безплатно.

Seat Ibiza FR TDI - обещание за малко чудо



Вуктор СИМЕОНОВ

Сeat Ibiza FR TDI е вероятно най-странната премиера на годината. Този модел прилича на онези телевизионни евангелисти, които обещават да ви лекуват чрез телевизионни сенси. Тоест обещават чудеса. Като ударението пада, естествено, върху обещанието, а не толкова върху чудото.

Ето, вижте как изглежда едно чудесно обещание: 2.0-литров турбодизелов двигател, ускорение от 0 до 100 км за 8.2 сек, максимална скорост 210 км/ч и въпреки това вредни емисии CO₂ едва 119 г/км!

Впечатляващо, нали? Наистина звучи многообещаващо - самочувствието, на което в период на криза биха завидели много от конкурентите. Е, реалността е доста по-прозаична.

Моделът FR TDI наистина е бърз -

няма спор в тази насока. Освен това е относително комфортен, с твърде добър външен вид. Разбира се, не е никакво автомобилно чудо.

Но пък че е класен автомобил - в това не може да има никакво съмнение. Двигателят с мощност 143 к.с. е от последното поколение изобретения в технологията Common Rail на Volkswagen Group и това е сигурна гаранция, че не може да имате никакви съмнения по отношение на представянето на FR TDI на пътя. Постигнатието по отношение на ускорението от 0 до 100 км е сравнимо с това на бензиновите двигатели на Ibiza FR - само с 0.6 сек повече от постигнатието от 7.6 сек на бензиновия вариант. А когато стане дума и за въртящ момент от 236 Nm при 4000 об/мин, може да се отиде дори към сравнение с 2.9-литровия Porsche Cayman.

Така че - това е автомобил с действително стабилен силует и поведение на пътя, но ако очаквате пълно адреналиново изпитание - значи наистина на вярвате в чудеса.

И така, да се върнем на земята.

Испанският автомобилен концерн SEAT с модела Ibiza FR TDI за първи път поставя върху подобрена платформа 2-литров двигател, който наследява предишния 1.9 TDI и носи със себе си доста подобрения по отношение на ефективност и разход на гориво. Турбодизеловият двигател е и с нова електронна XDS система на диференциала, която не позволява приплъзването на автомобила, подобрява управлението и дори разпределението на въртеливото движение към колелата. Всичко това, както и външният вид на автомобила и салона, правят новата Ibiza - нека го наречем така - твърде специална.

Заради разхода си на гориво от 4.6 литра на 100 км, както и заради количеството отделяни вредни емисии в атмосферата (119 г/100 км - което е с 20% по-малко от предишната версия), можем да определим новата Ibiza и като спортен екоавтомобил. Този модел се предлага с шестстепенна ръчна скоростна кутия, с леко и плавно сменяеми скорости, а дизеловият двигател отговаря напълно на Еуро V стандарта.

Стандарт и екстри

Друга отличителна черта на новия Seat Ibiza FR 2.0 TDI е големият набор от оборудване, включено в базовия модел. Основно трябва да се посочат: ESP (система против поднасяне), ABS (система, непозволяваща блокирането на колелата), TCS (система против боксуване на колелата), електронен диференциал XDS, въздушни възглавни-

ци отпред и за пътниците отзад, въздушни възглавници глава-гърден кош, бутон за изключване на въздушните възглавници, сигнализация за поставяне на предпазните колани, система, подпомагаща потеглянето по наклон, сигнализация при спадане на налягането в гумите, аудиосистема с 6 колони, четяща MP3 формат, круиз контрол, бордови компютър, халогенни фарове с функция за промяна на ъгъла при завои, спортни седалки, сребристи странични огледала с подгряване, тонирани прозорци, резервна гума, климатична система, промяна на височината и отдалечеността на колонката на волана, кожен волан и скоростен лост с логото FR, спортни седалки отново с логото FR на гърба на облегалката за главата, регулиране на височината на предните две седалки, падащи напред задни седалки, централна конзола с 2+1 места за поставяне на чаши, три регулируеми облегалки за главите на задните седалки, осветление в багажника, управление на аудиосистемата и телефона от волана, електрически стъкла и дистанционно управление на централното заключване.

И нещо повече...

Сред допълнителното оборудване можем да споменем сензори за паркиране, електрически шибиди, подгряване на предните седалки, биксенонови фарове и др.

Ibiza FR TDI ще се предлага както във версия Sport Coupé с три врати, така и във версия с 5. Спортният елемент се забелязва навсякъде в автомобила. Усещането за сигурност и стабилност на автомобила не се променя при преминаване и по по-неравни терени.

В новата версия на FR се забелязват специфичните брони, средна предна решетка с хромирани елементи по края, специфичен дизайн, напомнящ стрела, сребристи странични огледала и ауспуси в двата края на задната броня.

Пространството в автомобила е достатъчно, въпреки че за по-високите пътници пространството отзад може и да се окаже по-ограничено. Багажникът е с вместимост 236 литра за версията с 3 врати Sport Coupé.



NeOx

**Радост
от движението**



**HeOкс крем-
бързо загрява
и облекчава болката**



**HeOкс масажно масло-
намалява мускулното
напрежение и сковаността**



**HeOкс капсули-
дълготраен
противовъзпалителен ефект**



www.ecopharm.bg