



Брой 23 (123),
8 - 14 юни
2010 г.
(год. IV)

Живот и Здраве

Национален седмичник за здраве, здравна политика и антиейджинг



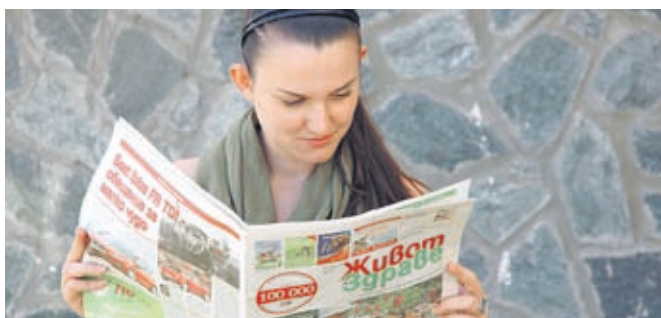
За актьорите, чиновниците и здравословното мислене ► 13

Признание

„Живот и Здраве“ е сред лидерите между седмичните вестници

Според изследването на TNS ТВ План "Медийно потребление май 2010" в категорията седмични вестници на пета позиция се нарежда вестник "Живот и Здраве". Той е безспорен лидер в своята тематична област - здраве, семейство, съвременен начин на живот, модерни технологии.

Броят на седмичните вестници, достигнали цялостна аудитория над 20 хил. души, остава постоянен - 30 издания. Към настоящия момент приблизително една трета от населението на възраст над 15 години в страната чете седмични вестници.



Темата

На мъжа с любов!

на стр. 8-9

Sargenor Cup за лекари



стр. 3

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



Новооткрит индикатор за риск от алергии

Обикновено кръвно изследване на новороденото може да предскаже доколко висок е рискът то да развие алергия с възрастта. Имунологът проф. Тони Феранте от изследователския център в Аделаида (Австралия) твърди, че белтък в имунните клетки на новородените носи информация доколко в бъдеще ще бъдат податливи на алергични заболявания. При децата в "зоната на риска" от алергии клетките, съдържащи kinase C zeta, са значително по-малобройни.

Новият индикатор може да се окаже най-големият пробив в тестовете за алергия от последните десетилетия.

Според професора и екипа му кръвният тест е много по-ефикасен от индикатори като фамилната клинична история или антителата. Освен това те посочват, че нивото на важния белтък нараства с приема на рибеено масло, и затова тази добавка е препоръчителна при бременните и родилките.

Австралия е сред държавите с най-високо ниво на алергични заболявания, като те все по-често се проявяват в зряла възраст и това се превръща в голяма тежест за здравната система на страната.

Диагнози Хипотермия на морала



Петър ГАЛЕВ

Наскоро присъствах на една обикновена случка, която, признавам си, ме хвърли в мрачни мисли. В коридора на голяма софийска болница рано сутринта една лаборантка подкани поредната пациентка, чакаща да ѝ вземат кръв, с думите: "Айде, да влиза бабата!". Възрастната жена, очевидно доста интелигентна, се почувства не ловко, дори първоначално не стана, но лаборантката беше "любезно настойчива": "Айде, бабке, идвай, че доста хора ме чакат...". Пациентката сигурно е баба, но само и единствено на своите внуци. А преди това е майка, работила е нещо цял живот, била е уважавана. И със сигурност в есента на живота си също има нужда и право да бъде уважавана. Първоначалният ми инстинкт ме подтикна да се намеся и на свой ред да попитам служителката на информацията коя е бабата, дето взема кръв. Защото спокойно можех да определя така лаборантката от гледна точка на моята възраст. Не го направих. Дадох си сметка, че виждам много точна синтезирана картина не само на отношението към много от болните, но и на изствиналите междулически контакти. Не заради финансовата криза, а заради друга, по-страшна криза. Защото да се усмихнеш, да си състрадателен и вежлив, да не засягаш другия, това не иска пари, нали? А времето е коварно. Утре бабата ще си ти!

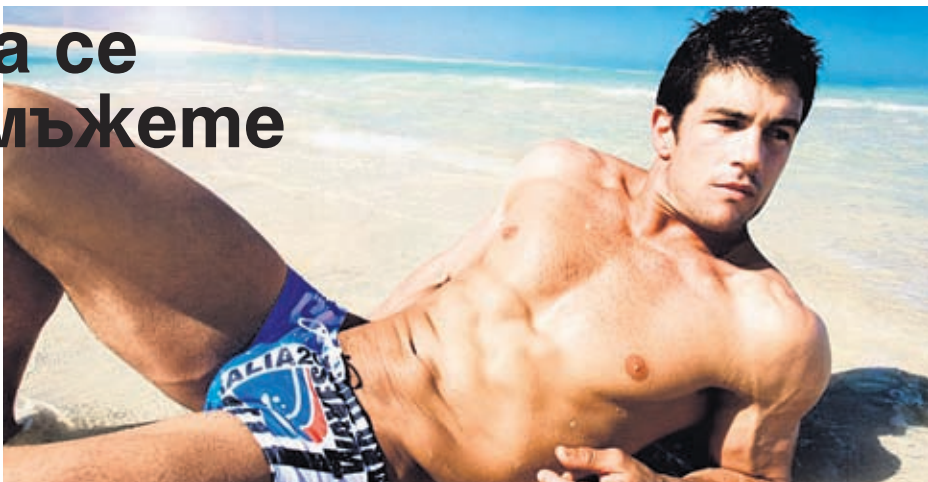
Ракът на кожата се ориентира към мъжете

През последните трийсет години нивото на смъртност от рак на кожата сред мъжете се е повишило три пъти, съобщават британски специалисти. Те проучили заболяемостта и смъртността от меланом - най-агресивната форма на кожата рак, и установили, че страданието отнема живота на все повече мъже в напреднала възраст.

По-рано меланомът се диагностицираше по-често при жените, но в повечето случаи при мъ-

жете изходът е фатален. Сред представителките на нежния пол средните показатели за смъртност от рак на кожата също са се повишили, но не толкова, колкото при мъжете.

Изследователите свързват тези резултати с желанието на хората да добият шоколадов тен. Жените обикновено са по-внимателни и използват различни средства, предпазващи от слънчевите лъчи. Докато мъжете често ги пренебрегват.



Пушенето води до генни мутации

Биотехнолози от Калифорния открили, че генните изменения в белите дробове на пушачи са около 50 000. Такива били резултатите от сравнение между белите дробове на пушачи, болни от рак, и здрави хора.

Никой до момента не е съобщавал за толкова количество мутации. Според специалистите това е свързано с вредния навик, което е и поредният тревожен сигнал. Пушенето е основна причина за развитие на рак на белите дробове и според последните данни мутациите в гените се предизвикват от всяка изпушена цигара. Организмът се опитва да се бори с отровите, съдържащи се в тютюна, и в ДНК започват процеси, с помощта на които тялото се опитва само да се "ремонтира". След време този механизъм на защита се износва и става все по-малко ефективен.



Гневът може да е полезен

Испански учени са установили, че изразяването на гнева повишава кръвотока до частите на мозъка, свързани с щастието. Специалистите са насочили вниманието си към това какво се случва в тялото, когато човек се ядоса. Участниците в експеримента трябвало да прочетат списък от изречения (от "гнес не е по-различен ден от всеки друг" до "изпълнен съм с омраза") и да посочат техни преживявания, в които са се чувствали по подобен начин.

По време на изследването са измервани нивата на сърдечния ритъм, на кръвното налягане, на тестостерона и на кортизола (стресови хормони). Направени са и снимки на мозъка преди и след теста. Резултатите показват, че лявото полукулбо се активира при гняв, но тази част на мозъка по принцип се асоциира с позитивните емоции.

Учените обаче са открили още, че негативните емоции могат да имат и отрицателен ефект върху организма, тъй като кръвното налягане и сърдечният ритъм се повишават.



Интересните здравни новости
в www.health.bg

Есopharm
Алергология

Allergodil®

Непримирим 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.

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

Лекари превзеха червените кортове

Д-р Стефан Васев от София триумфира в най-силното издание на Sargenor Cup досега

Даниела СЕВРИЙСКА

Четвъртото издание на националния тенис турнир Sargenor Cup за лекари 2010 започна със сериозен проблем. А именно - как многобройните участници да успеят да се сместят в общата снимка преди началото на надпреварата.

Още отрано сутринта 43-ма лекари ентузиастично от цялата страна, пременили обаче като истински професионалисти, с еднакви фланелки и шапки, започнаха да се събират на кортовете на ТК "Левски-София" в Борисовата градина. Представителите на София, Пловдив, Стара Загора, Хасково, Плевен и Враца бяха нетърпеливи да узнаят дали късметът ще е на тяхна страна и какъв съперник ще им определи жребият.

Освен обичайните заподозрени, които по традиция са абонирани за всяко лекарско издание на Sargenor Cup, този път по кортовете се забелязваха и много нови лица. Парадът на специалностите също беше от шарен пошарен. Два дни хирурзи, фармацевти, кардиолози, гастроентеролози, акушер-гинеколози, общопрактикуващи лекари, невролози и стоматолози не спряха да показват завидни спортни умения и едновременно с това да трупат полезни контакти с други колеги от гилдията.

Хубавото време, което бяха поръчали специално за събота и неделя органи-



Зам.-председателят на Българския лекарски съюз г-р Георги Ставракев (първият вляво) връчи наградите на победителите. Престижният лекарски турнир е създаден от г-р Петър Велев, управител на „Екофарм“ (вдясно на снимката)



Д-р Стефан Васев гордо позира с двата си трофея, спечелени на сингъл и на двойки. Снимки Росен ВЕРГИЛОВ

заторите и главни спонсори на турнира - фармацевтичната компания "Екофарм", допълнително помогна на лекарите тенисисти да покажат най-

доброто, на което са способни. Бързичко обаче си пролича кой е дошъл на корта заради купона, емоциите и гарантираното весело настроение и кой

редовно (поне два пъти седмично) се е потил на корта, за да усъвършенства своите тенис удари.

Амбицията сред по-сериозните участници се покачи допълнително, когато се разбра, че миналогодишният победител в Sargenor Cup за лекари - г-р Атанас Михов от Пловдив, няма да може да защитава титлата си. Причината - счупване на ребро по време на футболен мач.

Така честта да отстояват славата на спортната пловдивска школа се падна на останалите участници от града на тепетата. Изключително достойно се представиха г-р Емануил Йорданов, г-р Иво Мильотев, г-р Данаил Стоянов и г-р Георги Ставракев, които достигнаха до полуфиналната фаза на турнира.

Заради големия брой участници мачовете се

играеха на четири корта едновременно, а зрители те се чудеха кого по-напред да гледат - навсякъде се получаваха хубави мачове. Някои лекари показаха отлична физическа форма, като с лекота изиграваха по два-три мача в рамките на един ден. Стимулацията от препарат "Сарженор" също даде едно рамо за бодоростта на участниците. Той се консумираше по тяхно собствено усмотрение - кога преди срещите, кога след тях. Важно е, че енергията, която даваше той, веднага се чувстваше.

За да докажат тезата, че левичарите често са не само гениални личности, но и страхотни спортисти, в индивидуалния финал един срещу друг се изправиха г-р Стефан Васев и г-р Георги Милев.

Д-р Васев, преподавател по патофизиология в Александровска болница,

нагледно показва, че когато адреналинът е налице, умората няма абсолютно никакво значение. След като изигра на изключително високо спортно ниво две поредни срещи - полуфинала на сингъл и полуфинала на двойки, той продължи в същия дух и принуди достойния си съперник г-р Милев да отстъпи пред неговата динамична игра и неспасяеми отигравания.

Финалът на двойки пък без никакво съмнение се превърна в атракцията на турнира. Макар пловдивският тандем г-р Иво Мильотев - г-р Данаил Стоянов да демонстрира страховтен хъс и много настроение в своята игра (с което на бърза ръка спечели одобрителните възгласи на събралата се публика), той също отстъпи пред комбинативните умения на г-р Стефан Васев и неговия партньор г-р Димитър Желев.

Индивидуално класиране

- 1-во място** - г-р Стефан Васев, София
- 2-ро място** - г-р Георги Милев, София
- 3-то място** - г-р Емануил Йорданов, Пловдив, г-р Иво Мильотев, Пловдив

Класиране по двойки

- 1-во място** - г-р Стефан Васев - г-р Димитър Желев, София
- 2-ро място** - г-р Иво Мильотев - г-р Данаил Стоянов, Пловдив
- 3-то място** - г-р Петър Велев - г-р Евгений Медникаров, г-р Георги Куков, г-р Николай Димитров

Аминокиселини за сила

1. Препаратът "Сарженор" представлява ампули, съдържащи две аминокиселини - аргинин и аспарагин, които са от съществено значение при състояния на хронична умора, натоварване и стрес.

2. Аргинин е незаменима аминокиселина, която е от съществено значение при състояния на стрес. Нуждите от аргинин при човека се повишават и при състояния на инфекции, травми, тежък стрес, интоксикации и др. Дефицитът на аргинин води до нарушения в растежа и половите функции при мъжа. Аргининът е необходим за нормалното функциониране на хипофизната жлеза, защото участва при синтеза и секрецията на растежния хормон от хипофизата. В условия на натоварване той съдейства за ускоряване на възстановяването, помага за отпускането и разширяването на кръвоносните съдове.

3. Аспарагин подпомага метаболитните функции на централната и периферната нервна система; той е съставна част на важни ензими, отговорни за работата на черния дроб, участва в синтеза и разграждането на протеините. Аспарагиновата киселина е една от двете главни възбудни аминокиселини в мозъка. Аспарагиновата киселина помага при разграждането на вредния амоняк в организма и така допринася за защита на нервната система. Участва в изграждането на имунната система, както и в синтеза на носителите на наследствената информация - ДНК и РНК. Аспарагиновата киселина е изключително полезна при състояние на умора. Спортисти, приемачи соли на тази киселина, проявяват значително по-голяма издръжливост.

4. Съчетаването на двете аминокиселини създава оптимален синхронизиран ефект. Подпомага се възстановяването след боледуване, активират се енергизирателните въздействия върху мозъка и сърцето, както и детоксикацията на черния дроб. Укрепва се имунната система, засилват се енергийните резерви на организма, подобрява се сънят, улеснява се приемането на нова информация.

Sargenor

Нагвий умората!

3x1 на ден

За повече информация: **Ecofarm**

ЕКОФАРМ ЕООД 1421 София
бул. Черни връх, № 14 б.к.3
тел.: 963 15 96; 963 15 97
факс: 963 15 61

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



Спешна помощ

Кога да викаме
линейка ►



Ритъм

Представяме ви Националната
кардиологична болница ►

Простатата - Второто сърце на мъжа

Не пропускайте профилактичните прегледи след 50-годишна възраст



Проблемите с простата
най-често се появяват във
възрастта след 50 години
Снимка Рада ПЕТКОВА

Макар и да не е жизненоважен орган, без който да не може да се живее, малката мъжка жлеза с размер на орех има съществено значение за оплодителната способност на силния пол. **Простатата се намира точно под пикочния мехур и пред правото черво.** Тя произвежда течната съставка на спермата, която по време на еякулация се смесва със сперматозоидите и им позволява да се придвижват успешно до яйцеклетката. Този простатен секрет съдържа и хранителни вещества за мъжките полови клетки. Младите мъже обикнове-

но не се замислят за простатата си и това е нормално, защото в първите десетилетия от живота тя не създава сериозни проблеми, като изключим някои възпалителни заболявания, наречени простатити. Те могат да се дължат на вируси, бактерии, гъбички или хламидии, проникнали по различен път в организма. Острият простатит причинява болки в областта между скротума и ануса или ниско в корема, често уриниране, понякога придружено с парене и болка, болезнена еякулация. Ако не се лекува навреме, може да стане хронична инфекция, която не дава особени оплаквания, но трудно се преодолява и може да увреди функциите на жлезата.

Най-честите проблеми с простатата възникват във възрастта след 50 години. Става въпрос за рака и за доброкачествената простатна хипертрофия (увеличаване). И двете заболявания се развиват бавно. Проблемът е, че малко мъже посещават профилактично уролог най-вероятно заради неудобството да се подложат на опипване на простатата през ануса (ректално туширане). Всъщност това е стандартна процедура навсякъде по света. Чрез този преглед урологът може да установи дали жлезата е увеличена, има ли съмнителни уплътнения или неравности. Простатата се състои от три дяла, а най-често ракът се развива в задния дял, който граничи с правото черво. Това увеличава смисъла от ректалния преглед. Ранното лечение на това заболяване е доста успешно, защото, макар и да се развива бавно, то може да даде метастази (например в костите). Колкото по-възрастен е един мъж, толкова по-бавно се развива ракът на простатата. Проблемът е, че понякога той не дава никакви симптоми. **Затова е добре профилактично поне веднъж годишно да се изследва т.нар. простатно-специфичен антиген (PSA) в кръвта.** Направление за това изследване вече могат да дават и личните лекари. Нормата е до 4 наногра-

ма на милилитър. При значително увеличение тестът трябва да се повтори и евентуално да се направят други изследвания - ултразвук, скенер и биопсия на жлезата. За съжаление нормалното ниво на PSA не е абсолютна гаранция за липса на рак, както и увеличението не означава задължително тумор. Добрата новина е, че ракът на простатата, особено при по-възрастните хора, може да се контролира и да се доведе до хронично състояние, което да не съкрати живота.

Другият основен проблем - хипертрофията, причинява много главоболия, защото се развива в средната част на простатата, през която минава уретрата (пикочният канал). Увеличаването се жлеза притиска този канал и причинява проблеми с уринирането. Все още не е ясно защо настъпва това увеличение, но във възрастовата група над 80 г. то се среща при над 80% от мъжете. **Не е установена връзка на хипертрофията със сексуалната активност.** Тя се среща и при полово много активни мъже, както и при сексуални въздържатели. Първоначално лечението може да бъде с различни таблетки - лекарства или добавки. Но при много напреднал процес се налага операция или модерната през последното десетилетие трансуретрална резекция, при която части от жлезата се изрязват през пикочния канал, без да се прави външен разрез. Понякога след тази процедура жлезата отново нараства и се налага повторна операция. Отстраняването на части или на цялата простата не води до липса на ерекция, но нарушава еякулацията.

Уролозите препоръчват следния начин на живот, за да запазите здравето на простатата си: повишена физическа активност, предпазване от преохлаждане (особено от сядане на студени повърхности), редовен, но умерен полов живот със сигурна партньорка, здравословно хранене и редовен стомах, отказ от пушенето и намаляване на алкохола, носене на по-широко бельо. **(ЖЗ)**

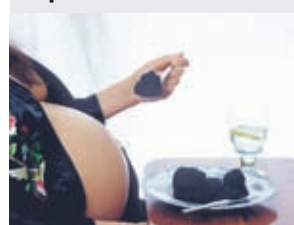
www.health.bg

Урок по здравословен живот



Министърът на здравеопазването проф. Анна-Мария Борисова изнесе открит урок по здравословен начин на живот в столичното 127-о СОУ по повод 1 юни. Тя отправи препоръки към децата да избягват мазните храни, да приемат повече плодове и зеленчуци, да не пушат и да спортуват.

Бременност



Нагрупуването на излишни килограми през бременността може да повиши опасността от сърдечни проблеми при детето. Според учениците бъдещите майки не трябва да се хранят "за двама", особено ако са имали проблемно телло преди зачеването. Специалистите препоръчват жените с нормално телло да качат не повече от 16 kg през бременността.

Деменция



Хората с по-добро образование са по-малко застрашени от деменция, твърдят шведски учени. Те са открили, че симптомите на деменцията, като загуба на памет, са по-рядко срещани при хора с по-високо образование. Допълнителното време, прекарано над книгите в подготовка за изпити, има физиологична полза в по-късна възраст.

Алергология

ROLETRA

Loratadine табл. 10 mg x 10

При алергии и сенна хрема

А-175/13.05.2010

Облекчава:

- Течащ нос
- Сърбеж и кихане
- Парене в очите

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

Scopharm

НОВО
Всичко без рецепта!

Кога да се обадим на телефон 150

Не разкарвайте линейките, когато може да ви помогне и личният лекар

Кристина ПЕШИНА

На повечето хора им се е налагало по един или друг повод да прибегнат до услугите на Центъра за спешна медицинска помощ. Но знаем ли наистина кога трябва да я потърсим? Кои симптоми могат да ни подсказват, че проблемът наистина е сериозен и избирайки телефон 150, няма да разкараме специалистите напразно? Тези въпроси зададохме на зам.-директора на столичния Център за спешна медицинска помощ, г-р Румяна Колева.



Д-р Румяна Колева

е от тях, тъй като тя не застрашава живота на хората и няма да доведе до фатален край, ако в близкия половин или дори два часа пациентът остане без лекарска намеса.

Столичният център получава годишно около 120 хил. повиквания. За съжаление близо 4 процента от тях са фалшиви. Обикновено те са от хронично болни хора, които или преувеличават сериозността на състоянието си, или просто не желаят да отидат при личния си лекар. За да се обслужват всички тези повиквания, те се степенуват по сериозност и здравословен статус на дадения пациент. "В никакъв случай възрастта не е критерий, по който бърза помощта се ръководи. Тя не е определяща при подбора и приоритета на случаите", категорична е г-р Колева.

Получените обаждания се проверяват. Линейка отива до всеки от адресите, когато състоянието на пациентите са приоритетни и на повикванията се отговарянай-бързо. Бъбречната криза например не

Непременно трябва да се потърси бърза медицинска помощ в случаите на колабиране, продължително безсъние с липса на контактност, при задух, затруднено дишане, болка в гърдите, при симптоми



Всяка година в столичния Център за спешна медицинска помощ постъпват около 120 хил. повиквания, като близо 4% от тях са фалшиви
Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Симптомите, които могат да ви подсказват, че кръвното ви налягане е рязко повишено, са главоболие, световъртеж, гадене и повръщане

те на някои от най-често срещаните и коварни заболявания като инфаркт, инсулт, рязко повишено кръвно налягане. При инфаркт типични са силната болка зад гръдната кост с широка основа, изтръпване на ля-

вата ръка. Инцидентът може да бъде съпроводен и с вегетативна симптоматика като гадене, прималвяване, избиране на студена пот. В медицината съществува голямо разнообразие в симптоматиката, като съществуват и атипични форми.

При инсулта патологията е още по-широкомащабна. Често срещани при пациентите са гърчовите, отслабване или изтръпване на крайниците, убебеляване на езика, невъзможност за преглъщане. Възможно е да се стигне и до трайна загуба на съзнанието. Симптомите са различни, тъй като зависят от

засегнатата зона в мозъка, който управлява цялото тяло. Понякога дори симптоматиката е минимална. Това са едни от най-коварните инсулти, защото хората не подозират, че са тежко болни.

Симптомите, които могат да ви подсказват, че кръвното ви налягане е рязко повишено, са главоболие, световъртеж, гадене и повръщане.

А когато ви се наложи да ползвате услугите на бърза медицинска помощ и в паниката се чудите на кой телефон да звъннете - на 112 или 150, - то знайте, че това няма никакво значение. Разликата, когато ста-

ва въпрос за медицинска помощ, е единствено във времето, ни обясни г-р Колева. На оператора дори симптоматиката е минимална. Това са едни от най-коварните инсулти, защото хората не подозират, че са тежко болни. Симптомите, които могат да ви подсказват, че кръвното ви налягане е рязко повишено, са главоболие, световъртеж, гадене и повръщане. А когато ви се наложи да ползвате услугите на бърза медицинска помощ и в паниката се чудите на кой телефон да звъннете - на 112 или 150, - то знайте, че това няма никакво значение. Разликата, когато ста-

Свободен прием

Доц. г-р Владимир Христов

Доц. Владимир Христов е бил дългогодишен завеждащ Клиника по ендокринология към УМБАЛ "Александровска" - София. През 1969 г. завършва медицина в Медицинския факултет, София. Специалностите му са: вътрешни болести, нефрология, ендокринология и метаболизъм. Специализирал е в Улм, Копенхаген, Лугано, Перуджа, Гисен и др. Автор е на повече от 250 научни публикации, включително във водещи международни списания. Член е на Американската диабетна асоциация, както и на European Association for the Study of Diabetes. Член е на ръководството на Българското дружество по ендокринология.

Доц. Христов е главен редактор на сп. "Рп./ Диабет и метаболизъм", зам. главен редактор на сп. "Ендокринология", което е орган на дружеството по ендокринология. Видният специалист в областта е член на редакционния съвет и на сп. Journal of Men's health and gender, а мисълта, която го води в живота, е: "Мога да загубя всички битки, но не и последната!".

Доц. Христов е директор на Медицински център за клинична и образна диагностика "Про-Вита" (кв. "Овча купел", бул. "Монтевидео" № 66). Центърът е специализиран в диагностика на сърдечно-съдовите заболявания, диабет, затлъстяване, остеопороза. Прави се и ранна обективизация на рака на млечната жлеза.

В медицинския център доц. г-р Владимир Христов извършва консултации и прегледи в понеделник и сряда от 14:00 часа с предварително записване на тел. 02/937 95 79.



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

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

Екип от професионалисти и силни личности

Националната кардиологична болница в денонощна битка за нашите сърца

Националната кардиологична болница вече има ново ръководство, след като министърът на здравеопазването проф. Анна-Мария Борисова освободи назначения наскоро от предишния екип на министерството директор д-р Николай Димитров. Лекарите в болницата не са спирали работа нито за миг, но са доволни, че професионалното начало взима връх в ръководството на болницата. Наш екип посети здравното заведение, за да ви информира какви са неговите възможности.

Най-доброто в полза на пациентите

Доц. Марио Станкев, и.г. директор на Националната кардиологична болница

След известни административни проблеми в Националната кардиологична болница, които вече са разрешени, екипът е отново силно мотивиран да влага най-доброто от себе си в полза на пациентите. Специално искам да подчертая, че никога не сме си позволявали сътресенията в ръководството, които имаме за няколко месеца, да се отразят на качеството на работата ни. Защото пациентите не се интересуват кой ръководи болницата, а каква помощ ще получат. Важното е, че ние успяваме да се доказваме всекидневно като водещия медицински екип в диагностиката и лечението на сърдечно-съдовите заболявания. А демонстрираното единство при преодоляването на пречките за работа показва, че при нас работят не само много добри професионалисти, но и силни личности.



Бързата реакция спасява живот

Доц. Елина Трендафилова - спешно кардиологично отделение

Спешният прием в Националната кардиологична болница е 24 часа в денонощието и 365 дни в годината. Имаме пряка връзка с централите за спешна медицинска помощ, както и с кардиологичните отделения в страната, за да може да се координира процесът по насочване на пациенти към нашето спешно кардиологично отделение. В него може

да бъде овладяно сърдечно заболяване от всякакво естество. Нормалният път е при остър сърдечен проблем и особено при силна продължителна гръдна болка веднага да се позвъни на тел. 112, за да установят лекарите на място дали става дума за инфаркт. Това заболяване изисква много бърза реакция не само за да се спаси животът на пациента, но и да се запази сърцето му в максимално добро състояние. При постъпване на пациент с инфаркт до 1 час от началото на

симптомите можем буквално да заличим последствията от удара чрез отваряне на запушения кръвосносен съд. Затова е необходимо пациентите с инфаркт да постъпват във високотехнологични отделения, а не просто в най-близката болница. Но не препоръчвам хора с инфаркт и тежки аритмии да пътуват сами и със собствен транспорт от далечни места до големите градове.



Това трябва да става под лекарски контрол.

Разчитаме на сериозния опит

Доц. Нина Гочева, ръководител на Кардиологичната клиника

Клиниката по кардиология в Националната кардиологична болница е всъщност най-голямата в страната. Разполагаме с 90 легла, от които 10 са в специалното отделение по спешна кардиология. Ние приемаме пациенти по абсолютно всички съществуващи клинични пътеки. Въпреки че в нашата болница високотехнологичните инвазивни методи на диагностика и лечение са отлично развити, ние не отказваме помощ и на пациентите, които се нуждаят от класическата лекарствена терапия. Става въпрос за болни с аритмии, със сърдечна недостатъчност, възпалителни състояния - миокардити, перикардити и ендокардити. Много от кардиологичните звена в страната се въздържат да приемат подобни пациенти, защото заплащането на



техните пътеки е ниско, а лечението може да бъде

много сложно, скъпо и продължително. Например една сърдечна недостатъчност често изисква корекция на състоянието на много органи и системи, а не само подпомагане на сърцето. Това е висш пилотаж, за който е нужен сериозен опит. Не случайно по света вече има специализирани малки клиници за лечение специално на сърдечната недостатъчност.

Търговският подход няма шанс

Д-р Вера Байчева, гл. асистент, председател на Етичната комисия в болницата

Университетската национална кардиологична болница е търсен партньор от много големи международни компании при клинични изпитвания. Новите лекарства за сърдечно-съдови заболявания, които навлизат в България, са проверени в специални проучвания от нашите специалисти според най-високите професионални стандарти. Мога да гарантирам, че Етичната комисия строго спазва правилата за безопасност и поносимост на новите медикаменти. Нашата болница има професионалния и технологичния капацитет да установи дали даден медикамент или нов терапевтичен метод е подходящ за прилагане при болните. Всяка нова методика, която се въвежда в Националната кардиологична болница, преминава през строго



професионално обсъждане и през гласуване в Етичната комисия. Така се гарантират правата на пациентите, защото те могат да са сигурни, че практикуващите лекари са наистина отлично подготвени да прилагат съответното лечение. При нас търговският подход в медицината няма шанс - да се въвежда някакъв метод само защото е печеливш, без да е сигурно кой и как го прилага и какви са резултатите.



Можем да прегледаме 150 души на ден

Д-р Атанас Генов, завеждащ приемно-консултативните кабинети

В Националната кардиологична болница могат да бъдат прегледани и лекувани абсолютно всички пациенти от цяла България и по спешност, и като планов прием. Лечебното заве-

дение обединява кардиологични клиници, инвазивна кардиология, кардиохирургия и съдова хирургия. Единствено за страната е отделението по електрофизиология, в което се диагностицират и лекуват надкамерни и камерни аритмии. При тези пациенти се прилага по съответните показания т.нар. радиочестотна аблация - специфична

процедура, след която голяма част от аритмиите се прекратяват.

Пациентите трябва да носят направление номер 3 от личния лекар и е добре да представят налични предишни изследвания. Хората могат да се записват за преглед на тел. 9217 160, 161. Ние разполагаме с три консултативно-приемни кабинета и

един спешен кабинет. Капацитетът ни е голям - на ден можем да прегледаме до 150 души. Отделно функционират кабинети по сърдечна и по съдова хирургия, по детска кардиология и кардиохирургия, кабинет за пейсмейкъри. С най-модерна техника са снабдени диагностичните кабинети за ехокардиография и доплерова сонография.

Нова система ще спре източването на средства

Пациентът ще може да проверява какво фигурира срещу името му като диагнози, използвани услуги и медикаменти

Вестник "Живот и Здраве" ви информира в серия от публикации за всички аспекти от дейността на частните здравно-осигурителни фондове, които се очаква да станат неразделна част от здравната система след приемането на закона за допълнителното задължително здравно осигуряване. В следващите редове вносителят на закона д-р Лъчезар Иванов, зам.-председател на Народното събрание и ръководител на парламентарната комисия по здравеопазване, разяснява как държавата ще гарантира качеството на работата на частните здравни фондове.

Държавата ще гарантира качеството на работата на здравните фондове чрез всички възможни лостове. На първо място, чрез създаване на строга законова рамка, предвиждаща сериозни професионални и финансови изисквания към бъдещите фондове. Гражданите трябва да знаят, че фондовете нямат пряко отношение към медицинската услуга, т.е. не извършват диагностика, профилактика и лечение на заболявания. Ролата им е да набират и правилно да разпределят финансови средства за здраве, така че от вложените пари на хората да има максимална ефективност. А контролът на самите здравни заведения, с които фондовете ще сключват договори, се осъществява от съществуващите и в момента специализирани институции към Министерството на здравеопазването. Фон-



Д-р Лъчезар Иванов

довете ще имат правото да създават и лечебни заведения, но те ще трябва да отговарят на всички стандарти, изисквани от държавата. Фондът няма да може сам да налага свое лечебно заведение, ако то не е лицензирано от съответните държавни институции, нито ще може да сключва договори с нелецензирани по общия ред болници.

Както всички дружества, които набират и изразходват обществени средства, фондовете ще трябва на годишна

база да обявяват своите резултати - брой на привлечените пациенти, събрани и изразходвани средства, изпълнение на предварително заложените планове, постигнати резултати. Цялата тази информация ще бъде напълно прозрачна и достъпна.

Много важен механизъм за прозрачност и контрол ще бъде включването на частните здравни фондове чрез линк в единната електронна информационна

Никой фонд няма да плати за мними прегледи и хоспитализации

система на здравеопазването. Благодарение на тази система чрез различни нива на достъп в реално време ще е ясно кой пациент с какво заболяване е, къде и как се е лекувал, какви лекарства са му предписани и отпуснати. Самият па-



Електронната здравна карта ще помага за по-доброто проследяване на пациента и неговите заболявания

циент чрез своята електронна здравна карта ще може да проверява какво фигурира срещу името му като диагнози, използвани услуги и медикаменти. Това ще е сериозен стоп срещу всякакви опити за фалшификация и източване на обществените ресурси. Никой фонд няма да плати за мними прегледи и хоспитализации,

каквито опити се правят от някои участници в системата. Същевременно в целия процес е напълно гарантирано запазването на личната информация на пациентите.

Общата информационна система е и гаранция за по-високо качество на здравеопазването, защото драстично ще се подобри медицинска-

та статистика, ще има реален поглед върху разпространението на отделните здравословни проблеми и отпук - по-добро планиране на усилията и средствата.

Върху електронната система и индивидуалните пациентски карти се работи много усилено с желанието те да бъдат въведени в практиката от следващата година.

ИП за специализирана медицинска помощ „Международна Онкологична Диагностика и Лечение“

София, ул. "Искър" № 22, партер, каб. 4

Ние предлагаме високкоквалифицирано мнение на български и чуждестранни онколози

1. ПЪРВИЧНА ОНКОЛОГИЧНА ДИАГНОСТИКА

- Клиничен онкологичен преглед
- Цитологично или хистологично изследване и диагноза
- Имунохистохимично изследване на тумори
- Назначаване на химио- и/или лъчетерапевтична схема

2. ВТОРО МНЕНИЕ ПРИ ОНКОЛОГИЧНИ СЛУЧАИ

- Ракът е победим, ако потърсите второто мнение навреме.
- Второ мнение се налага за прецизиране на първичната морфологична диагноза и терапевтичното поведение. То включва:
 - консултации от български онкопатолози и онколози;
 - консултации с чуждестранни специалисти.

Работно време: от понеделник до петък, от 14:00 до 16:30 часа

За контакт: секретар - г-ца Боряна Еремиева - сутрин от 09:00 до 13:00 часа на тел.: 931 83 28; 832 81 25; следобед от 14:00 до 16:30 часа на моб. тел.: 0885 01 04 05. Управител - акад. проф. д-р Григор Велев (тел.: 0888 202 560); гл. консултант доц. д-р Маргарита Каменова (тел.: 0888 240 188).

E-mail: modl@abv.bg

Връща естествения ритъм

За да тръгне всичко отново по ноти

Ce-Lax
при запек

Натурален лаксативен сироп с екстракт от смокиня и сена

Ecopharm
www.ecopharm.bg



В скандинавските страни пенливата кехлибарена течност е официално разрешен антигепресант

Бирата

■ Съпругът ще се спаси пред телевизора за цял месец

Тина БОГОМИЛОВА

Цар Футбол ще властва цял месец на Земята. В България ще е малко по-скучно, тъй като нашите момчета пропускат световното и футболни фиести из ули-

ще е спасен с халба бира пред телевизора за цял месец. Дамите да забравят за развалената печка, защото няма кой да я поправи. Да не си просят жълти картони за нарушаване на правилата за гледане на мач и да не сервират топла бира.

Кехлибарената течност се е появила преди повече от 12 века. Още шумерите са правили над 70 вида пиво, а в Египет бирата била част от дневната дажба на строителите на пирамидите. В древна Гърция и Рим пенливата напитка била за бедняците, докато богаташите

плескали с бира за красота.

Днес в скандинавските страни напитката дори е официално разрешен антигепресант. Северняците смятат, че хората, които приемат нормално количество пиво, са по-жизнени, щастливи и позитивни.

Бирата е несправедливо обвинявана за шкембето, тъй като тлъстинките се трупат от мезета като снаксове, цаца и картопки. Много диетолози дори смятат, че качествената бира може да е хранителна добавка при диетата. Наръчници за отслабване с бира станаха бестселъри при затлъстелите американци. Причината е, че пивото съдържа 93% вода, няма захар и мазнини, има калций, магнезий, фосфор и калий.

Въглеродът в халбата помага за регулиране на дишането и кръвообращението, стимулира сърдечната дейност и доброто храносмилане

ците няма да има.

Страстите футболни с бирени паузи ще изместят антикризисните мерки от ефира. Мъжът

предпочитали виното. По-късно, в средните векове, монасите овладели изкуството на пивоваренето, а през XVI век дамите се

Мъжките събития „за първи път“

Добре и най-приятните моменти след няколко повторения стават скучни. Запомня се само първият път. Първата кола, първата жена, първият махмурлук... Те са разпръснати из живота, затова, за да се ориентирате по-лесно, ние разположихме във времето типичните мъжки събития, наречени "за първи път". Годишите можете да впишете сами.

Първото раждане

Седи си човек на топло и никога не закача. Изведнъж - светлина в края на тунела, гърпат те нанякъде, бутат те. Вместо "здравей" - удар по задника. Така е прието в дивния нов свят. Не се умиляваме от това събитие, защото и нищо не помним.

Първият колектив

Това е детската градина с присъщите ѝ жестоки закони. Постигнатото тук остава за цял живот. Има йерархия и точно определено място за теб. За да оцелееш, трябва или да си силен, или умен, или да станеш професионалист в плетенето на интриги.

Първият оргазъм

Оказва се, че това е по-добро от мултфилмите, войничетата и сладоледата, взети заедно. Целта на близките петдесет години вече е определена.

Първото бръснене

Никога повече няма да се загържите толкова дълго пред огледалото, колкото по време на този ритуал. Оттук нататък ти ставаш любим ловен обект на козметичната индустрия.

Първата жена

На теория знаеш всичко за секса.

Очакването на практиката беше фон на последните три-четири години от живота ти. В душата ти изригват радостни салюти. Тази форма на гърдите и аромата на парфюма няма да забравяш никога.

Първият махмурлук

Заедно с него усвояваш и закона за компенсацията - колкото по-добре ти е днес, толкова по-зле ще ти е утре. За всички удоволствия се плаща. Със здравето, угризенията или тъпаните в главата. В този момент само не се заричай. И никога повече не пий вино след водка. Все пак е интересно колко ли чаши обърнах вчера.

Първата еректилна дисфункция

Оставяме ви насаме с тази класическа конфузна ситуация, която всички мъже преживяват по-рано, отколкото са очаквали. След години ще си спомняте случката с умиление.

Първата кола

До този момент цялото ти имуществото можеше да се вземе с две ръце. Но колата не може да се побере даже в квартирата ти и цялата е твоя. Сядаш бавно зад волана, за да те видят всички минаващи. Настъпваш газта. Странно, ти си абсолютно сигурен, че между тролей и бетоновоза имаше достатъчно място.

Първата женитба

Ако ти потръгне, никога няма да узнаеш, че свободата започваш да цениш чак когато я загубиш. И ще се радваш на щастлив брак, докато смъртта или ниската заплата не ви разделят.

Първото дете

Вече не принадлежиш на себе си. Не се бой. Само след три години в безпомощното пред теб съществува ще откриеш другар, с когото ще довършиш недоизграниците в детството си игри.

Първото оплешивяване

Най-неприятна е несигурността. Има ли по-рано на това място коса, или просто челото ми си е с такава странна форма? Забрави, примири се и продължавай жадно да четеш всички новости около клонирането на резервни части за хора.

Първото предозиране с виагра

Световъртеж, нарушено зрение... Какво е това - пролет и нова любов? Не! Значи трябваше да взема 50 мг виагра, както ми предписа лекарят, а не 200, както ми диктуваше сърцето. Алкохола дозира още преди петдесет години. С виагратата е същото - последната таблетка е излишна.

Първите протези

Най-сетне можеш да си чистиш зъбите, както съветват стоматолозите - от корените към края, отделяйки достатъчно внимание както на външната, така и на вътрешната повърхност. Повече няма да ти се налага да правиш страховити физиономии, докато боравиш с конета за зъби. Как не си се сетил по-рано така да улесниш живота си!



След първия път усмивката и бръсненето рядко вървят ръка за ръка

а броя

Върви с футбол

Бира днес се пие навсякъде по света. И докато в древни времена пивото се е смятало за лекарство против стомашни болки, за повишаване на потенциалността и за средство за разкрасяване, сега то е неизменна част от менюто за гледане на мач.

Пивото не спада към твърдите алкохолни напитки, тъй като съдържа ценни белтъчини, аминокиселини, витамините B1 (тиамин), B2 (рибофлавин) и PP.

Всеки знае, че бирата утолява жаждата. Това е така заради високото съдържание на минерални вещества и въглерод. Въглеродът в халбата помага за регулиране на дишането и кръвообращението, стимулира сърдечната дейност и доброто храносмилане.

Бира, футбол и верни приятели - кой казва, че нямало пълно щастие



носмилане.

Чаша бира на гладно очистиства стомаха, полезна е при гастрит и камъни в бъбреците. Преработеният ечемик е източник на лесно смилаеми фибри, които подпомагат нормалната функция на червата,

забавят смилането и абсорбирането на храна и намаляват нивото на лошия холестерол. Смята се, че помага дори в борбата с остеопорозата, защото поддържа плътността на костите по-висока.



А така започва всичко...

Златистата напитка съдържа вещества, които стимулират имунната система и хормона на щастие. Някои активни вещества от хмела в бирата имат успокояващо, обезболяващо и сънотворно действие.

Заедно с червеното вино и зеления чай бирата е една от напитките, които противодействат на възпаленията. Това е констатация на австрийски учени и тя се отнася едновременно за алкохолното, така и за безалкохол-

ното пиво.

Според публикации в научни издания при еквивалентно алкохолно съдържание бирата съдържа над два пъти повече антиоксиданти от бялото вино.

Но ако се превърнеш в постоянен посредник за златистата напитка, махмурлукът ти е сигурен. Има си и медицински термин - "бирен алкохолизъм".

По данни на Световната здравна организация за норма се счита употребата на не повече от 0,33 л бира на ден. Никои не оспорва, че прекомерната употреба има отрицателен ефект върху организма. Но това вече е друга бира, която не спасява мъжа, когато световното по футбол го прикове пред телевизора...

Вход свободен само за Адам

В продължение на десетилетия мъжете трябваше мъчаливо и кротко да понасят филмовите издевателства, които техните половинки им причиняваха постоянно. То не беше "Отнесени от вихъра", "Мостовите на Медисън", "Титаник", "Дух", "Тетрадка", "Планината Броукбек" и още цял куп съзливисти романтики.

Ако след поредната порция домашно кино и вие се чувствате, леко казано, захаросан, време е да вземете нещата в свои ръце и достойно да си възвърнете честта (и мъжествеността). Ето някои от филмите, които всеки мъж задължително трябва да изгледа в своя живот.

Терминатор (1984) - Ил' бе баш определено е една от най-известните филмови реплики за всички времена. А като си помислим, че за малко да се разминем с блестящото и изпълнение от страна на Арнолд Шварценегер! Първоначално на настоящия губернатор на Калифорния била предложена ролята на човека в лентата. Докато четял сценария обаче, Арни разбрал, че просто му е предопределено да изиграе безмилостния робот, изпратен от бъдещето, за да убива.

Умирай трудно (1988) - Какво по-мъжкарско от героично ченге, което се разхожда бо-соного сред строшени стъкла и прави шеметни каскади, яхнало пожарни-карски маркуч. Брус Уилис буквално създаде стандартите на екшън филмите и за радост на многобройните феновете през цялата си последвала кариера той продължи да се изявява предимно в

това си амплуа. "Шесто чувство" прави изключение, но затова пък филмът е толкова добър, че му прощаваме това драматично прегрешение спрямо екшън жанра.

Кръстникът (1972) - Да, всъщност съгласяваме се, че с този филм трябваше да започнем, защото той без капка преувеличение може да бъде обявен за христоматиен. Имайте предвид - не сте ли го гледали, свидетелството ви за мъжки пол е сериозно застрашено. Шедьовърът на Франсис Форд Копола е красноречив наричник за оцеляване, при това с чест, в един свят, където всеки гледа да прецака ближния си по възмож-но най-бруталния начин.

Боен клуб (1999) - Излизайки от салона след премиерата на този филм, милиони мъже по света обявяват, че искат да се прекръстят на Тайлър Дърдън и да участват в колкото се може повече масови боу-

ща. Същите желания между другото са забелязани и у много жени, които се решават да изгледат лентата на режисьора Дейвид Финчър. Защото, макар сюжетът да изобилства от юмруци и кървища, неговото послание е повече от животутвърждаващо - "Ти не си твоята работа. Ти не си парите, които имаш в банката. Ти не си колата, която караш. Ти не си съдържанието на портфейла си. Едва когато загубим всичко, сме свободни да направим каквото искаме".

Казино "Роял" (2006) - Която и част от шпионската поредица за Джеймс Бонд да изберете - все върши работа. "Казино "Роял" обаче си е класика, що се отнася до най-големите мъжки слабости - знойни плажове, оскъдно облечени секси жени, бързи коли и... покер с огромни залози. Може да хвърлите едно око и на лентата "Доктор Но" от 1962 г. Тамошната

сцена, в която швейцарската актриса Урсула Андрес излиза от водата, наскоро бе обявена за най-сексапилния "бикини момент" в историята на киното. Така е - легендарната слава на момичетата на Джеймс Бонд в никакъв случай не е случайна.

Парола: Роба меч (2001) - Въпреки участието на много други звезди Джон Траволта е този, който прави от филма това, което е, а именно - истинска мъжка класика. Речта в отварящата сцена на "Парола: Роба меч" е брилянтна и добре задава по-нататъшното

настроение на лентата. Макар обратите в сюжета да са повече от предвидими, на всяка цена трябва да изгледате този филм най-малкото за да се насладите на гърдите на Хали Бери в цялата им прелест.

Гени (2000) - Първи плюс - шикозен гангстерски филм, написан и режисиран от Гай Ричи. Втори - запомнящата се игра на Джейсън Стейтъм и, разбира се, на Брад Пит, особено в моментите, когато посмъртно не можеш да разбереш какво казва неговият герой. Всъщност, когато събереш на едно място боксо-

ви срещи, агресивни букмейкъри, руски гангстер, некадърни обирджии и "еврейски бижутери", всички преследващи ценен диамант - това винаги е гаранция за готин мъжки филм.

Други задължителни за всеки мъж филми: "Белязания", "Роки", "Криминале", "Смело сърце", "Матрицата", "Топ Гън", "Седм", "Универсален войник", "Бандата на Оушън", "Гладиатор", "Мисията невъзможна", "Самолитно-стта на Борн", "Али", "300", "Американска история X", "Син Сити", "Враг пред портата", "Блек Хоук", "Трансформърс". (ЖЗ)

Нерасаве
Екстракт от Picrorhiza kurroa

- При хронични заболявания на черния дроб
- При увреждания от алкохол, медикаменти, токсини

Различният хепатопротектор

ecopharm
www.ecopharm.bg

**Спорт**Ходенето е евтино
и ефикасно ▼**Хранене**„За“ и „против“
постната диета ►

Пеша към дълголетие

Ходенето е кралят на физическите упражнения



Разходката из някое прекрасно местенце е доказано ефикасен фитнес за душата и тялото
Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Движението е живот. Човекът, казал тази мъдра фраза, не е имал предвид движение със 180 км/час по магистралата. Зато природата е измислила алтернатива и за най-мързеливите - ходенето пеша. А ако искат да бъдат действително полезни на самите себе си - трябва да крачат интензивно минимум 30 минути на ден. Интензивно според специалистите означава 100 крачки в минута. Така че всичко е изчислено. Остава добрата воля и гледката в огледалото. Ходенето пеша е най-достъпното физическо

натоварване, което не зависи от възрастта. Достатъчно е да отидете до магазина или до работата, без да се мъчите в градския транспорт, и вече сте направили нещо полезно за организма си. Няма нищо по-лесно от това да свикнете да крачите бързо с вдигната глава. Процентът на травмите при заклетите пешеходци е доста по-нисък, отколкото при другите физически натоварвания, удоволствието в никакъв случай не е по-малко. Важното е да се ходи със самочувствие. Търненето не се препоръчва.

Помнете: час ходене има по-положителен

ефект от 15 минути бягане. Не случайно американският лекар диетолог Пол Брег смята ходенето за краля на физическите упражнения и препоръчва да се започне с малки дистанции. Дори няма да усетите как ще удвоите разстоянието. Не позволявайте на никакви външни обстоятелства да попречат на разходката ви с бързи темпове.

Задължително е да сте удобно екипирани. Свободните грехи ще ви осигурят и свобода на движението.

Важна е и техниката на интензивното ходене. Съгнете ръцете в лактите, дръжте ги до тяло-

Ходенето пеша е най-достъпното физическо натоварване, което не зависи от възрастта

то и ги движете ритмично. Стъпвайте от петите към пръстите на краката. Вдишвайте въздух през носа, а издишвайте през устата - вдишване - три крачки - издишване. Не забравяйте да си вземете вода и да я пиете често на малки глътки.

Бързото ходене обогатява организма с кислород и на практика укрепва всички мускули на тялото, което снижава

риска от сърдечно-съдови заболявания. Това физическо натоварване стимулира обмяната на веществата, развива костната тъкан, повишава издръжливостта, укрепва здравето и имунната система. Специалистите твърдят, че никои масаж не може така да укрепи междупрешленните дискове както ходенето.

Освен това активно крачене позволява да се изгорят от 200 (при нормално темпо) до 600 калории (при бързо темпо), което прекратява отлагането на мазнини. (ЖЗ)

Любопитно

Ти кой беше?



Изследователи от калифорнийския институт The Scripps Research изказаха предположение, че големите количества алкохол, които тийнейджърите често поемат, могат сериозно да увредят важна част от техния мозък. Младешките запои нанасят непоправими щети на хипокампуса - зоната, която отговаря за извикването на спомените и за дълготрайната памет.

Далече от метлата



Бъдещите майки трябва да ограничат домакинската работа, за да не навредят на своето бебе. Това показват резултатите от изследване, обхванало 12 000 жени и публикувано в Perinatal Epidemiology. Оказало се, че работата, която не стимулира ума, както и домакинските задължения, повишават опасността от преждевременно раждане с 25%.

Долу Купидон!



Шест от десет двойки признават, че не се чувстват щастливи в настоящата си връзка. Онлайн проучване във Великобритания установило, че сред най-честите причини за дразня при влюбените са липсата на спонтанност, недоверието един към друг, редките романтични жестове и незадоволителният сексуален живот.

Мускулната и ставна болка е **силен противник**

Ефективното решение се казва -

NeOx

Отново се движих!

Аптека

Аптека

Аптека

„Живот с усмивка“

Под това мото се проведе Вторите национални игри за трансплантирани и диализирани. Въпреки жестокото изпитание, пред което ги е изправил животът, участниците с усмивка и силен дух премериха сили и се забавляваха на 4, 5 и 6 юни в София. Патрон на събитието беше министър-председателят Бойко Борисов, който изцяло застана зад каузата България да има свои представители на Европейските игри, които ще се проведат през август тази година в Дъблин, Ирландия.

Участниците носеха тениски с българския трикольор, а след състезанията, провели се в пет дисциплини - плуване, бадминтон, лека атлетика, стрелба и тенис на маса, всички получиха специални грамоти. Разбира се, имаше и медали, но само за победителите в отделните категории и за всички малчугани. "Деца участват само на национално ниво, но получават златни медали, защото вече са спечелили една битка - битката на живота", обясни с усмивка Стоянка Ананиева, организатор на събитието и председател на Българския съюз на бъбречнотрансплантираните (БСБТ). В съревнованието участваха хора с бъбречни, черnodробни и сърдечни трансплантации, които са за първи път и на дигализа.

Вегетарианството невинаги е здравословно

С доц. Веселка Дулева, ръководител на секция „Хранене и обществено здраве“ към Националния център по опазване на общественото здраве, разговаря Галина Спасова

Доц. Дулева, говорим ли за вегетарианство, има три типа реакции - на страстни привърженици, убедени отрицатели и такива, според които всяка крайност е нежелана. Къде науката стага днес плюсове и минуси в тази дискусия?



Доц. Веселка Дулева

Вегетарианското хранене е личен избор. Хората, които спазват подобен режим, са две основни групи. Единият тип - веганите - консумират само растителна храна, без яйца, мляко, риба. А другите са вегетарианци или лактоово-вегетарианци, които консумират и яйца, и млечни продукти. Трета група включват в менюто си и риба.

Ако някой реши да спазва такъв режим, ние като специалисти по хранене бихме го насочили към по-умерения тип. По принцип няма лошо за известно време да се консумира вегетарианска храна или пък да се правят разтоварващи дни седмично или в месеца, но дългосрочното лишаване от животински продукти крие рискове.

Това хранене не може да задоволи потребностите от някои витамини, минерали, есенциални и мастни аминокиселини. Риск има по отношение приема на желязо, цинк и калций, тъй като основните източници на лес-



Дори приемът само на постно месо е желателно да се избягва

ноусвоими минерали от този вид са животинските. Другият риск е за приема на витамин B12 и витамин D.

Привържениците на вегетарианството твърдят, че ценните вещества, които се съдържат в месото, могат да бъдат набавени и от растителна храна.

Аз не съм убедена напълно в това, например по отношение на желязото. То се съдържа освен в месото и в някои растителни продукти, само че желязото има две форми - едната е хемова, другата - нехемова. Хемовото желязо се съдържа в месото, а нехемовото - в растителните продукти. И за да бъде напълно точна, ще ви кажа например, че средната усвояемост на желязото от храната варира между 5 и 20%, т.е. желязото, кое-



Растителните продукти не могат да ни набавят всички нужни за нашия организъм витамини, минерали и аминокиселини
Снимка Рада ПЕТКОВА

то приемаме, не се усвоява от нашия организъм 100%. Желязото от месото се усвоява около 20-30%, от растенията - от порядъка на 2 до 7%, а от бобовите храни се усвоява само 1-2% от този елемент.

Много от растителните храни са източници на вещества, които подкрепят и повишават усвояемостта на желязото, но и на такива фактори, които я намаляват. Един от промотиращите фактори е витамин С. Ако приемаме някаква форма на желязо с източник на витамин С или на органични киселини, които се намират в цитрусовите плодове, до известна степен усвояемостта на това желязо се повишава.

Но например в спана-

ка, в бобовите се съдържат оксалати. В зърнените и бобовите храни се съдържат фитати, в орехите, в бобовите - полифеноли. Всички те влошават усвояемостта на желязото. Същият ефект имат още кафето, чаят и соевите продукти. Така че доста от храните, които са изцяло растителни, съдържат вещества, намаляващи без това трудната усвояемост на желязо.

Има ли хора, които твърдо бихте посветвали да не предприемат вегетариански режим?

Да. Това са девойките в периода, в който започват да менструират, бременните или кърмещите и естествено хора със специфични заболявания.

ме, че трябва да се ограничат мазнините в месото, но все пак е необходимо човек да приема до 30% от необходимата енергия за деня от мазнините, 50-70% - за сметка на въглехидратите, и между 10 и 15 енергийни процента - от белтък.

Вегетарианството може ли да се използва като диета за отслабване?

Не бих казала, че това е много ефективна стратегия в тази посока, и то поради факта, че вегетарианството включва зърнени и въглехидратни храни. Даже доста от лицата, които за определено време са на вегетариански режим, в някои случаи качват килограми заради приема на повече енергия от въглехидрати.

Какви са ползите от вегетарианския режим?

Има и положителни страни от приема на вегетарианска храна. Поради неприемането на наситени мазнини от животински произход такъв режим може да се свърже с намаляване на риска от сърдечно-съдови заболявания, от хипертония, от развитие на диабет тип 2, също така с подобряване на стомашно-чревните функции поради прием на повече пълнозърнести и целулозни храни. Понякога казва-

Поздрави от поднебесната империя!



Вестник "Живот и Здраве" има много скъпи приятели. И ги обича всички, особено онези, които си падат пътешественици не само по душа, но и на практика.

Преди няколко дни получихме уникални снимки от Хималаите, дело на един точно такъв наш приятел. Миро Нанков е на своето осмо пътешествие в Тибет и за наша огромна завист сутрин се буди с гледката на изгрева над Еверест. Пише ни, че когато пред теб слънчевите лъчи огреят едновременно пет осемхилядни върха в Хималаите, картината е неопишуема. Не сме си и представяли, че може да бъде другояче!

Патентован Аюрведичен продукт

Само 2 капсули след хранене

COMFORTEX®

премахва чувството на подуване и тежест в стомаха.

ecopharm
www.ecopharm.bg



Audi A1 - миниавтомобил, макси възможности

Вуктор СИМЕОНОВ

Толкова много се изговори за Mini модела на Audi, че сякаш колата винаги е била тук, отишла е само да се появи на поредното автомобилно шоу и отново се завръща.

Подобно на Citroen с неговия DS3, това е последният опит на Audi (в комбина с Polo, Ibiza, Fabia, тъй като е базиран върху PQ25 платформата на Volkswagen Group) да отхапе още по-голямо парче от тортата на малките спортни автомобили.

Първите впечатления са, че това е наистина един серозен конкурент. Изминаха близо три години от момента, когато за първи път в Токио бе хвърлена светлина върху проекта A1 Quattro. Още то-



гава се заговори, че това ще бъде "новото голямо нещо" на инженерите от Инголщад. Други пък мърмореха, че това е поредната луксозна играчка, предназначена само за най-горния сегмент на пазара.

Реалността се оказа

по-различна. Концернът VW преди три години имаше намерение да закупи заводите си във Ворсткрай Брюксел и по този начин да остави без работа десетки хиляди работници. Точно в този момент се намеси Audi, модернизирала съоръженията

и по този начин си изгради модерна база със сериозен обем от автомобили в миникласата. А проектът Metro Project Quattro тъкмо в условията на криза се оказа много далновидна политика на един от водещите индустриални концерни в Европа.

Поглед отвътре

В купето интериорът напомня кокпит на луксозен самолет и освен това прави впечатление, че е изработен с типичните за Audi висококачествени материали и допълнителни акценти. Таблото имитира крилата на самолет, а централната конзола е инспирирана от кърма на яхта. Отзад багажното отделение е с вместимост 267 литра, като се увеличава на 920 литра при падане на задните седалки напред. Други отличителни детайли са диодното осветление на купето, цветната тапицерия на седалките, медия центърът, както и прибиращият се информационен дисплей, отчитащ разхода на гориво в реално време с цел оптимизиране на шофирането.

Като хибрид автомобилът се движи в комбинация от бензинов и електрически двигател при максимална икономичност, постоянен контрол над отделяните вредни емисии и върху мощността - когато това е необходимо. С електрическият двигател колата позволява да се движите в градски условия със скорост до 100 км/ч, като това е напълно безвредно за атмосферата. Бензиновият двигател има разход от около 5 л/100 км и вредни емисии от 112 г/км. Превключването от единия двигател на другия може да стане по време на движение, когато шофьорът прецени, или при развиване на по-висока скорост.

Екстри

Мултимедийната мобилна система на Audi е четиристранна и включва връзка с телефон, MP3, сателитна навигационна система и ключа на автомобила. Системата включва и слотове за бордова камера, която да прави снимки дори ако автомобилът е обявен за откраднат.

Въпреки че е хибрид, новото Audi A1 е доста мощен автомобил. Друго добро допълнение на електрическият двигател е възможността батериите да се зареждат със слънчева светлина, което на практика означава нулево вредно въздействие върху природата. Моторът се задвижва с литиево-йонна батерия, с която при едно зареждане могат да се изминат 100 км.

Думите

Десетте безбожни заповеди



Румел ЛЕОНИДОВ

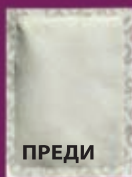
Може би последната илюзия, с която ни предстои да се разделим, е собственото ни несамостоятелно, че сме нищо, че нищо не зависи от нас и всичко е в ръцете на великите сили... Ако не всичко, то поне важна част от съдбата ни е под властта на собствената ни воля, но твърде малко правим да сме народ с национален характер и прагматични принципи. Вместо Десетте Божии заповеди демократите от всички страни ни внесяха за преглъщане десетте безбожни правила: бързо действай, не се замисляй, не скърби, не съчувствай, граби, пръв го грабни, разкажи му истината, стреляй без предупреждение, ритай го, докато спре да диша, ако спре да диша, пак го ритай, изяж го, за да не бъдеш изяден, силният има право, животът е животински, да живее правото на безправното! Тук, на Балканския полуостров, древните са измислили демокрацията, от която все още на днешно време сме лишени. Защото демокрацията без действия за всички правила е само демонична маска на перфидна диктатура. Ако елитът на обединяващата се Европа не претърпи себе си, а продължи да пропада по пътя на безмозъчната си консумативност, на необузданата алчност за печалби, ако не преоцени съзнателното си поведение, Старият континент ще спомогне на лавината на бясното бързане да унищожи света. Не само морално, но и материално, защото моралът не може да изяде морала си, докато материята е способна да се самоизяде. Затуй само бедните духом днес нямат очи да видят изгрева на мрака.

СИЛАТА НА ПРИРОДАТА И МЪДРОСТТА НА ИЗТОКА В ПЪТЯ КЪМ ПРЕЧИСТВАНЕ



ЕСТЕСТВЕНА ДЕЗИНТОКСИКАЦИЯ НА ТЯЛОТО

Релаксиращи детокс пластири за ходила – 20 броя



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

Производител:
Nova Health Products
Winchester, Великобритания

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

Всяка сутрин си казвам: „Днес е моят ден“

Може ли един актьор да участва в 22 представления в един и същи сезон и как се постига равновесие между сцената, семейството и Съюза на българските артисти - това разказва председателят му Христо Мутафчиев пред журналистката Екатерина Генова.

Обаждам се на Христо Мутафчиев и го каня за интервю на тема "Здравословен начин на живот". Избухва в смях, защото смята, че е най-неподходящият събеседник. Първата му работа преди разговора е да запали цигара, след което разказва как впечатлил минувачите с високо свирещата музика в колата си. На края на разговора обаче си признава, че като момче от Карлово се е катерил по скалите, покорени преди това от съгражданина му, алпиниста Христо Проданов. И става ясно, че незачитането на здравословните правила понякога е част от житейската роля на Христо Мутафчиев.

- Не можеш да ме убедиш, че не се грижиш за фигурата си, щом като искаш роли в театъра и киното.

- По-рано имах изграден режим - след като закарам сина си на училище, отивам на фитнес, после плуване, сауна. Ние трябва да се продаваме и затова обръщам внимание на колегите да поддържат формата си. Визията е първото, което ни продава. Важно е да се грижиш за кондицията на тялото и духа си. Всеки сам избира дали ще пуши, дали ще катери планини, за да бъде във форма. Аз

мога и да спра цигарите, скоро го направих за месец и половина и се чувствах прекрасно. От напрежение пак пропуших, което не означава, че пак няма да ги спра. По-важното е как се грижа за тялото и организацията си. Всекидневието ми е кошмарно натоварено. Репетирам нова пиеса в Пловдив, всяка сутрин тръгам за там в 9:00 часа, репетирам до 17:00, връщам се и отивам на представление. От един месец съм така. Храня се веднъж на ден, вечер, и то много.

- Ти едва ли можеш да работиш по друг начин, с твърд график, обедна почивка...

- Дори не мога да си го помисля. Работното време би ме направило чиновник, а това е творческа смърт.

- Но ти сега си висш чиновник.

- Мнозина бъркат работата на председателя на САБ с административна дейност. Председателят на такава организация трябва да е личност, за която няма затворени врати. Не да седи в офис и да разпределя задачи.

- Колко е важна играта на сцена за състоянието на тялото и духа ти?

- Има актьори, които

„

Ако всекидневието ми е напрегнато и пълно с отрицателни емоции, дори да спортувам и да не пуша, мозъкът ми ще блокира

са се превърнали в чиновници и на сцената. Той знае, че тази вечер има да каже пет реплики, ще дойде в театъра в 7 без 5, ще ги каже и ще се прибере вкъщи. Тази тенденция ме плаши. И една от целите на реформата в театъра, за която говорим, е да се освободим от такива чиновници.

- За теб какво е представянето?

- Не изповядвам кредото "театър, моя любов". За мен театърът е забавление, удоволствие. Забелязах една стряскаща закономерност с мои колеги, които си отидоха от този свят. Нещастие то се случи след края на сезона. Дотогава те всяка вечер са били под напрежение, във форма, не са обръщали внимание на сигналите на тялото си. Така си отиде Нюки Костадинов, Йоско Сърчаджиев така получи инсульта - след края на репетициите. Аз от 20 години не



Като дете Христо Мутафчиев е обичал да се катери по скалите около родното Карлово

съм забелязвал дали имам хрема, температура, не съм лягал болен и знам, че измъчвам организма си. Защото тази вечер в залата 250 зрители са си купили билети и изобщо не се интересуват от мое то здравословно състояние.

- Какво правиш в дните, когато нямаш представления, когато решаваеш да отделиш време за себе си?

- Занимавам се със семейството си. Но на втория-третия ден ситуацията ме изнервя, защото започвам да усещам, че нещо някъде се случва без мен, че някой прави нещо и

аз не зная... Започвам да говоря по телефона и веднага си уговарям срещи. Ваканция, почивни дни - тези думи не съществуват в речника ми. У нас говорим така - дай да отидем някъде в събота, защото нямам представление, и да се върнем в неделя, защото имам.

- Къде отивате в такива мигове?

- В Карлово, където съм роден. Надявам се, че скоро ще имаме и дом във Варна, откъдето е жена ми, и ще караме колело с децата в Морската градина. Ето нещо здравословно - обичам да гребя. Тренирах като ученик в

Гребната база в Пловдив. Сега ми се случва в събота и неделя сутрин да отида на Панчаревското езеро и да карам скиф.

- Би ли ходил пеша на работа?

- Не, категорично. Много обичам колата и карам много бързо. Непрекъснато нарушавам правилата и ако не съм Христо Мутафчиев, няма да изляза от местата за ползване на обществено-полезен труд.

- Защо го правиш, не мислиш ли за себе си?

- Това ми вдига адреналина. Пък и аз карам бързо, но внимателно. Да караш бавничко, но невнимателно, е мърлявица и също е опасно. За мен шофирането е забавление. Но когато съм със семейството, не карам бързо. Бързам, когато возя колеги... В колата се концентрирам така, както на сцената, и се опитвам да мисля поне 5 км напред.

- Има ли нужда от здравословно мислене според теб?

- Това е тъжна тема. Ако не преобърнем собственото си отношение към живота, който живеем, дори и да ядем само каквото трябва, пак ще си отидем рано. Ако всекидневието ми е напрегнато и пълно с отрицателни емоции, дори да спортувам и да не пуша, мозъкът ми ще блокира. Затова трябва да сме позитивни. Емоциите да ни освобождават от тъмните мисли и от проблемите, с които не се справяме. Да следваме репликата от "Харолд и Мог" - "И това ще отминие", за да можем сутрин, като се събудим и видим слънцето, да кажем: "Днес е моят ден!". Всяка сутрин се събуждам с тази реплика и затова успявам.



Голяма част от ежедневието на актьора преминава в колата, затова и музикалното оформление вътре е изключително важно
Снимки Росен ВЕРГИЛОВ

Патентован Аюрведичен продукт

N-Ti-Tuss

Биакъв сироп за кашлица

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

Екофарм

Аюрведична серия

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

Исторически календар

8 юни - Ден на Македония

Марш на македонските революционери

Изгрей, зора на свободата,
зора на вечната борба,
изгрей в душите и сърцата
на всички роби по света.

Припев: Тирани, чудо
ще направим!
Ний чуждо иго не търпим!
С юнашка кръв ще ви
удаим и пак ще се
освободим.

8 юни 1895 г. - Роген е в Самоков художникът Васил Захариев, починал на 29 ноември 1971 г.

9 юни 1923 г. - Правителството на БЗНС, ръководено от Александър Стамболийски, е свалено чрез военен преврат при съдействие на политическата организация "Народен съюз" и на всички партии с изключение на комунистическата. Провеждайки своята "съсловна" политика, БЗНС начело с Александър Стамболийски се опълчи срещу гражданите, търговците, стопанските дейци и военните, което създаде атмосфера на обществена нетърпимост спря-



Бисмарк по време на Берлинския конгрес

мо неговото управление. Във външната си политика, насочена към сближаване с Югославия, преобладавайки българските национални интереси към Македония, той отправя необосновани нападки срещу национал-революционерите в Македония и тяхната борба за защита на българската национална идентичност. Един от участниците в преврата - Димо Казасов, пише по този повод следното в книгата си "В тъмнините на заговора": "Всички пътища, осветени от конституцията, за борба против диктатурата и терора, бяха запрещени. Пред българската обществена нетърпимост спря-

един път - пътят на не-легалната конспирация, чрез която единствено можеше да се събори насилническата власт".

11 юни 1888 г. - Стефан Стамболов, министър на вътрешните работи, в отсъствие на министъра на просвещението Георги Живков изпраща с препис подписаната от самия него "Наредба за педагогическия курс при софийската класическа гимназия" на директора на същата гимназия. Гимназията е трансформирана във "висш педагогически курс", с което се поставя началото на българския университет.

11 юни 1960 г. - Починал е Павел Атанасов,



България след Берлинския конгрес

учител, борец за правата на добруджанските българи по време на окупацията на Южна Добруджа през периода 1913-1941 г.

12 юни 1904 г. - В Солун е роден поетът Атанас Далчев, починал на 17 януари 1978 г.

13 юни 1850 г. - Избухва въстанието в Северозападна България против турското владичество.

13 юни 1878 г. - В Берлин се открива конгрес на Великите сили, който ревизира прегварителния Санстефански договор от 3 март същата година. Съгласно Берлинския договор територията на България е разкъсана: Северна Доб-

руджа е присъединена към Румъния, българското Поморавие с център град Ниш и градовете Пирот, Враня, Лясковец са дадени на Сърбия. Създадени са Княжество България и поставената под турски васалитет Източна Румелия. Македония и Тракия остават в границите на Османската империя.

13 юни 1884 г. - В Котел е роден Добри Божилов, 29-ият български министър-председател, осъден на смърт от т.нар. Народен съд и убит от комунистическия режим на 1 февруари 1945 г.

13 юни 1894 г. - В Кюстендил е роден Димитър Пешев, юрист,

министър на правосъдието през 1935 г., народен представител и подпредседател на Народно събрание до 1944 г. Димитър Пешев изиграва важна роля за спасяването на българските евреи. Въпреки това е осъден от т.нар. Народен съд на 15 години затвор. Умира през 1973 г.

14 юни 1853 г. - Умира Захари Зограф, роден в Самоков през 1810 г. Захари Зограф е голям български живописец, получил световна известност.

14 юни 1897 г. - Създадени са Българските освободителни братства - тайна организация на офицерите от българската армия за подпомагане на въоръжената борба в Македония.

15 юни 1862 г. - Георги Раковски образува Привременно българско началство, ръководен център на борбата за национално освобождение.

15 юни 1859 г. - В Чехия е роден Карел Шкорпил, археолог, направил големи археологически открития с огромен принос в изучаването на българската история. Починал на 10 март 1944 г.

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 OOD
бул. „Янко Сакъзов“ №76, ет. I
0889 10 90 49
e-mail: novavital@abv.bg

Топоферта: хотел "Елит", 12 лв. ношувка, Добринище, ул. "Христо Смирненски" №1, Галина Стоянова, 0883 33 12 04, www.hotel-elit.com

Давам едностаян под наем, София, "Красно село", 02/891 49 11

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

Давам под наем 10 гка бадемови насаждения в Сливенско землище, масив Хасъмово, 0878 44 85 69

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

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

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

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

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

Произвеждам по заявка електроди и държачи за литоприптер - Stonelit - V5, произведени в Турция, Варна, 052/60 96 29; 0887 59 57 77

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

Туристическа спалня УЗАНА приема заявки за лятото. Бране на ягоди, боровинки, малини, 0899 15 86 44

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

Почивки в Халкидики, информация на тел. 02/955 6 0 08 www.kalistatravel.com

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 - инсулт, заекване, 0886 76 38 15

Продавам обучаваща ръкавна машина Singer 1930, 0879 00 85 50

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

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

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

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

Цикли, лакира паркет и гюшеме 5 лв./кв.м. Притяга, фугира кръпки, первази. 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

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. Янко" №3, 0895 18 95 44

Продавам 1560 кв.м земя в гр. Баня, кв. "Михайлово", вилна зона, до път, ток, вода, Александрова, 0889 51 07 71

Давам под наем таван с баня и тоалетна, ТЕЦ, интернет, София, ул. "Оборище" 91, Ралица Монева, 02/944 47 84, 0886 80 69 31

Давам едностаян под наем, София, ул. "Тимок", 450 лв., 0888 65 25 46, 02/886 86 15

Извършвам строителни услуги, ковани врати и огради, 0888 74 34 89 и 0889 88 08 91

Боядисване, освежаване, обръщане на дограма, шпакловка, поставяне санитария, качествено, чисто, Варна, 0896 16 11 00, 0876 48 33 90

Почивки в България и по света на много изгодни цени, www.travelplanet-bg.com/bg или 0878 88 96 05

Ако търсите начин да свалите излишните килограми, да подобрите здравето си чрез балансирано и здравословно хранене, 0888 99 14 68

Продавам гараж в София, ж.к. "Младост 1А", Диана Тодорова, "Младост 1", бл. 3, вх. 4

Продавам изгодно инвалидна количка и инвалиден стол, София, 02/931 55 39

Блиндиран врати, решетки, навеси и всичко от метал, Митко Кочев, Пловдив, 032/99 34 04, 0876 46 86 51

Продава самостоятелна половин част от къща, гр. Божурище, 0888 76 13 11

Продава банциг, абрихт, циркулар, фуражомелка, парно котле, с. Мироване, 0888 76 13 11

Курс за начинаещи по рисуван текстил, Снежанка Иванова, София, 0896 61 65 27

Шивашки курсове, конструирание и моделиране, дизайн на облеклата, София, 0896 61 65 27

Продавам ново неупотребявано детско столче за хранене Bertoni за 90 лева, 0886 74 02 63

Продавам гинко билоба, дръвче в саксия. Може да се отглежда като бонзай, в саксия или на открито. Разнообразно приложение на листата, 0887 89 24 50, 0899 79 88 17

Продавам вертикален фризер, 6 отделения, ИНДЕЗИТ, Диди Миланова, София, ж.к. "Люлин 6", 0899 49 35 62

Давам гараж под наем, 100 лева, Мария Попова, 0896 08 76 03, ул. "Царибродска" 51-59

На море в Царево или Кранево, 28 лв., пълен пансион, ТА "Поход", София, Студентски град, 02/962 20 18, www.pohod.org

Несебър - 35 лв., Лозенец - 36 лв., пълен пансион, ТА "Поход", София, Студентски град, 02/962 20 18

Купувам гарсонiera в София, ж.к. "Люлин", 8, 9, 10, без посредник, цена 415-425 евро за кв.м, 0878 43 78 02

Лечебен масаж и мецидискска рехабилитация от високоспециализиран кинезитерапевт, Георги Узунев, София, 0899 58 97 03

Продавам немско дамско плетено палто №48 за пролет и есен, София, 0884 17 62 56

Продавам апартамент 88 кв.м в тих квартал в гр. Сопот, Маргарита Вълчева, Стара Загора, 0898 50 37 66

Продавам много изгодно нови каменни тръби, пишущи машини "Марица", 02/997 82 05, 0899 04 92 93

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

БЕЛТЪК В СЪЕДИНИТЕЛ- НИТЕ ТЪКАНИ ЛЕКАРСТВО ПРОТИВ АЛЕРГИЯ		ГЕРОЙ ОТ ТВ СЕРИАЛЪТ „СТЪКЛЕН ДОМ“		ИЗКУСТВЕНА ПРЕЖДА		СЕДМОТО ИЗКУСТВО		МЮСЮЛМАНСКИ КНЯЗ		РАЗКАЗ ОТ КАМЕН КАЛЧЕВ		ОСНОВНА ЙОГИЙСКА ПОЗА		ГРАД ВЪВ ФРАНЦИЯ		ГРЪКЦИ МУЛ- ТИМИЛЛИОНЕР 1902-1975		ГЕРОИНЯ НА А. ГЛОБА „ПРОЛЯТАТА ЧАША“
▶		▼		▼				▼	РОМАН ОТ ШВЕДСКАТА ПИСАТЕЛКА М.МАРТИНСОН ГОРА	▶	▼			▼		▼		▼
ЦИТРУСОВ ПЛОД	▶					НАША ФОЛКПЕВИЦА	▶		▼			ФРЕНСКИ КИ- НООПЕРАТОР „ГАРГИТЕ СА УМОРЕНИ“ БЕРИГИ, БЕЛЕЗНИЦИ	▶					
ИЗОЛИРАН ПРОВОДНИК	▶					ВТОРИ ПИЛОТ						НАСИТЕН ВЪГ- ЛЕВОДОРОД, СЪДЪРЖАЩ СЕ В БЕНЗИНА	▶			МУЗИКАЛНА НОТА	▶	
НАША ПОПЕВИЦА	▶					ФРЕНСКИ БАЛЕТМАЙСТОР 1727-1810	▶									РЕЧНА РИБА	▶	
ГОРСКИ ДЪБ						ФИНА ТЪНКА ХАРТИЯ	▼		НАУСТНИК НА ФАГОТ	▶		РЕКА В ГЕРМАНИЯ	▶			РЕКА В РУСИЯ, СИБИР		
▶						МАРКА РОДОПСКА МИНЕРАЛНА ВОДА	▶		БИВЪШ ФРЕНСКИ КОЛОЕЗДАЧ	▼	УРЕД ЗА ПРЕСЯВАНЕ	▶					ГЕРОИНЯ НА СТ.МАЙЪР „ЗДРАЧ“ АГРЕГАТНО СЪСТОЯНИЕ НА ВОДАТА	
ИМЕНАТА НА НАША АКТРИСА 1930-1992 „ДВЕ ПОБЕДИ“	▶					ЮЖЕН ПЛОД	▼				УРЕД ЗА ПРЕСЯВАНЕ	▼		АМЕРИКАНСКИ ИГР.ФИЛМ РЕЖ.ДЖЕЙМС КАМЕРЪН	▼	МОДНО ФРЕНСКО СПИСАНИЕ ГЕРОЙ НА ОМИР „ИЛИАДА“	▶	ГРАД В СЕВЕРНА ИНДИЯ, КРАЙ ГАНГ
ЧАСТ ОТ КОЛЕЛО,В КОЕТО СЕ ВКАРВАТ СПИЦИТЕ	▶	ЕНЕРГИЯ НА ДОМА ПО ФЪН ШУИ	▶			АЗ/КНИЖ./	▶		НАШ КОСМИ- ЧЕСКИ УРЕД	▶				ПРИМАТА НА НАШАТА ПОПУЗИКА ЯПОНСКО ЦВЕТАРСКО ИЗКУСТВО	▶			
	▼	СПЕЦИАЛИСТ ПО ГОВОРНИ ДЕФЕКТИ				КОЗЯ ВЪРБА	▼		НАША АСТРОЛОЖКА	▶				НОРВЕЖКА ПОПГРУПА	▶		МЯРКА ЗА ЗЕМНА ПЛОЩ	▶
									ХРОНИКА, ЛЕТОПИС	▶				ГЕРОЙ НА ЕЛИН ПЕЛИН „ЗЕМЯ“			ДРЕХА ЗА ТУРИЗЪМ	▶
ГЕРОЙ НА У.ШИКСПИР „ОТЕЛО“	▶	АНГЛИЙСКИ КИНОАРТИСТ „ПАЛЕЩИ ЛЪЧИ“	▶			ЛИТОВСКИ ШАХМАТИСТ 1936-1992	▶		ДАМСКИ УКРАШЕНИЯ	▶						ПОРОДА ПАПАГАЛИ	▶	
		ЛЕТНИ ИЗПАРЕНИЯ	▼			КАТОЛИЧЕСКИ СВЕЩЕНИК	▼		ФУТБОЛЕН ОТБОР ОТ ДУПНИЦА	▶						НАШ ХАН ОТ РОДА ВОКИЛ		
		ВИСОЧИНА НА СТРАНА НА ПРАВИЛНА ПИРАМИДА	▶				▼			▼		ГЕРОЙ НА Й.ЙОВКОВ „ЗЕМЛЯЦИ“ МЮСЮЛМАН- СКИ ДУХОВНИК						БЕСТСЕЛЪР ОТ ИЗАБЕЛ АЛИЕНДЕ
МАРКА ПРАХ ЗА ПРАНЕ	▶					ХОЛИВУДСКИ АРТИСТ „БОДИГАРД“	▶				РЕКА В СЪРБИЯ, ПРИТОК НА МОРАВА	▶				РОКАЛБУМ НА „ОСТАВА“	▶	ВЪЗПАЛЕНИЕ НА УХО
УРЕД, МЕХАНИЗЪМ	▶					ИТАЛИАНСКИ ХУДОЖНИК ОТ XV ВЕК	▼				МАРКА РУСКИ САМОЛЕТИ	▶				КОЖНА БОЛЕСТ		
▶									ГЕРОЙ ОТ ИРАНСКИЯ ЕПОС	▶					ЗЛАТАРСКА МЯРКА	▶		
						МАЛОАЗИАТ- СКА БОГИНЯ	▼								РАЗКАЗ ОТ ЕЛИН ПЕЛИН			
ЗАЧЕРВЯВАНЕ НА КОЖАТА ОТ ЗАСИЛЕН КРЪВОТОК	▶																	
ПРЕДАТЕЛЯТ НА ИСУС	▶								МАРКА СКИ	▶				БАЛКОНИ	▶			
▶																		
						ГЕРОЙ НА ДЖ.РОСИНИ ОТ ЕДНОИМЕН- НА ОПЕРА					ЧЕШКИ ПИСАТЕЛ 1851-1930 „ПЕСОГЛАВЦИ“	▶				УДЕБЕЛЯВАНЕ НА КОЖА ОТ ПРОТРИВАНЕ	▶	
																МОРСКИ БОЗАЙНИК	▶	

РЕЧНИК : АЛЕКАН, АСАНА, ВЕЛЕН, МОНО, НАРИМАН, НЕКАР, НОВЕР, ПАТЕР

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 22 (122)

ВОДОРАВНО: Простати. "Имате पोща". Еро. Ланатозиг. Пикар (Франк). Уши. Винер (Норбърт). "Резал". Перо. ЛОГАН. Табела. Авал. ПенеВ (Димитър). Супа. Иносан. Ле (Франси). Лице. Яман. Каламот. "Шук". ЛАДА. Як. "Далибор". Омоними. Алор. Нонан. "Векове". Уробилин. Нома. Рол (Мишел). Вар. Лол. Нава (Мариела). АН. Полежан. Пирамидга. Ен. Ниша. Оловина. Асанор. Синори. "Оле". Атол. Коки. МОТ. Камора. Ани Салич.

ОТВЕСНО: Прешлени. Ироним. Орион. "Кокколино". Исо. Гел. Молешот (Якоб). ВавилоВ (Николай). Жар. Калин. Цанева (Калина). Ик. Тан (Карой). Седи. Ано (Жан-Жак). "Винету". Амур. Лом. Арапя. Ир. ПОЛО. Бит. Бамя. Оливер (Хаум). Море. Акабори (Сиро). Вазелин. Лилана. Туган. Дол. Мата. Бега. Окарини. ОН. Ла Сал (Ерик). "Нагалу". Поп. Валин. Вас. Щипана Бона. Ака. ДакеЛ. "Моно". Енол. Ар. Лора Маноки. Баронет. "Нан". Рич.

Сугоку самурай

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

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
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 Джунова

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.: 0887/93 98 89,
0885/96 90 77, 02/962 58 12
факс: 02/961 60 41
e-mail: m.vazharova@health.bg

Печат:
Печатница „Дружба“
Вестникът се
разпространява безплатно.



TECHNOPOLIS

лесно е да избереш

Гледай световен футбол с Технополис
Познай световния шампион

Спечели страхотен
50^{ти} плазмен **3D** телевизор
Panasonic

Промоция от 4 до 24 юни 2010 г.



От 04.06.2010г. до 24.06.2010г. TECHNOPOLIS организира за Вас футболна томбола – Познай кой ще бъде световен шампион по футбол' 2010? Талони за участие ще намерите във всички хипермаркети TECHNOPOLIS. Попълнете талон и го пуснете в урната. На 14.07.2010г. един от позналите световния шампион по футбол ще спечели 3D плазмен телевизор Panasonic TX-P50VT20E. Изтеглянето на печелившия участник ще стане в присъствието на нотариус.

Името на победителя ще бъде обявено във всички обекти TECHNOPOLIS, в брошурите на TECHNOPOLIS както и на www.technopolis.bg. Участието в томболата не е обвързано с покупка. Наградата е само предметна и се получава единствено в стока. Служителите на ТЕХНОПОЛИС и на фирмите работещи на територията на Технополис както и техните семейства и роднини нямат право на участие. Паричният еквивалент на наградата под никаква форма няма да бъде изплащан.



ЕКО ОФЕРТА

ВЪРНИ старата си пералня и ВЗЕМИ нова ЕНЕРГОСПЕСТЯВАЩА
BEKO WMB 50811 F на специална ЕКО ЦЕНА

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

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

BEKO
Пералня
WMB 50811 F

- ⊙ 800 оборота/мин
- ⊙ Капацитет 5 кг.
- ⊙ Енергиен клас A+
- ⊙ Клас на изпиране A
- ⊙ Регулатор на оборотите
- ⊙ Кратка програма
- ⊙ Бутон Допълнително изплакване
- ⊙ Размер: 85/60/46 см.
- ⊙ 2 години гаранция

ЕНЕРГИЕН КЛАС **A+**

НОВО!

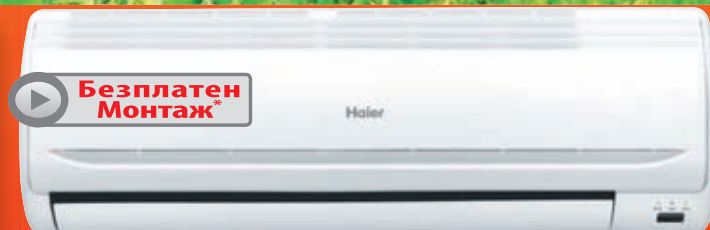
ЕКО ЦЕНА
369

промо цена
389

НА ИЗПЛАЩАНЕ С UniCredit

НА ИЗПЛАЩАНЕ С UniCredit

+ подарък гел за пране Woolite



Безплатен
Монтаж*

*Цената на „Стандартен монтаж на климатик“ е за сметка на Технополис (в рамките на населеното място от което е закупен климатик), информация за условията на „Стандартен монтаж на климатик“ може да получите в магазини Технополис

Haier
Климатик
HSU-09RF03/R2/
HSU-12RF03/R2*

479

НА ИЗПЛАЩАНЕ С UniCredit

- ⊙ Сплит система
- ⊙ Капацитет охл./отопл. 8525-9550 Btu/h (10910-11935)*
- ⊙ Мощност охл./отопл. - 2.5 - 2.8 kW (3,2-3,5)*
- ⊙ Консумация охл./отопл. 890 - 870 W/h (1140-1090)*
- ⊙ Ниво на шум 40 dB
- ⊙ Дебит 400 куб.м./час, (500 куб.м./час)*
- ⊙ 3 години гаранция

519*

НА ИЗПЛАЩАНЕ С UniCredit



ЕНЕРГИЕН КЛАС
НА ОХЛАЖДАНЕ **A**

Carrier

Преносим климатик
51AKP220M

- ⊙ Мобилен тип
- ⊙ Клас A на охлаждане
- ⊙ Капацитет на охл. 7855 Btu/h
- ⊙ Мощност на охлаждане 2,3 kW/h
- ⊙ Консумация 0,96 kW/h
- ⊙ EER 2.62
- ⊙ 2 години гаранция

499

НА ИЗПЛАЩАНЕ С UniCredit