

## Оракул

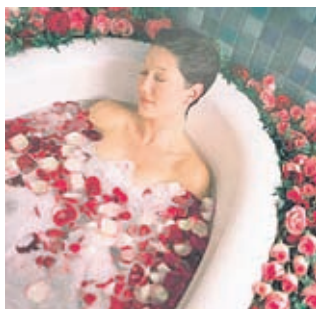
Октоподът Паул продължава с предсказанията



► 3

## Дух и тяло

СПА и уелнес - път към равновесието



► 9

## Игромания

Компютърно зомби вкъщи



► 10

**NeOx**  
Отново се движих!

Есфарм  
Аюрведична серия

Брой 29 (129), 20 - 26 юли 2010 г. (зод. IV)

тираж 100 000

# Живот и Здраве

Светът на модерния човек

## Катето Еуро: Винаги съм била на показ



Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Делници между лицевите опори и постните манджи ► 11

### Добрата новина

## Осигуриха търсена ваксина за бебетата

Фирмата производител на ваксината срещу хепатит Б "Глаксо СмитКлайн" ще предостави безвъзмездно 12 000 дози от препарата, събщи Министерството на здравеопазването.

Ръководството на министерството е признателно за своевременната и адекватна реакция на фармацевтичната компания, която ще позволи да бъдат

покрити нуждите на най-критичните групи, подлежащи на задължителна ваксинация съгласно Имунизационния календар.

Благодарение на съвместните усилия на МЗ и на пациентската организация "Конфедерация за защита на здравето" дарението стана възможно и не беше допуснато нарастване на напрежението сред родителите.

### Контрол

Как ще се гарантира качеството на храните

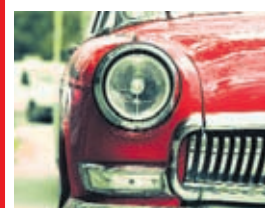
на стр. 4

### Лято

Във вихъра на страстите

на стр. 6

### Автомобили



стр. 12

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





## Ако зъбите са чувствителни

Според резултатите от специализирано проучване всеки трети човек в България страда от чувствителни зъби. Това състояние причинява остра, кратка и пронизваща болка при консумацията на топли и студени храни и напитки, на кисели плодове и дори при вдишване на по-студен въздух или миене на зъбите. Причината за този проблем е установена от гвайна - дентинът, който изгражда по-голямата част от зъба, е порест, с милиони малки каналчета, достигащи чак до нерва. Дентинът е покрит от слой твърд емайл, но когато този емайл е нарушен, зъбът става уязвим и чувствителен.

Консултацията със стоматолог е задължителна при чувствителни зъби. Доказани специалисти в областта работят в столичната клиника „ЕО Дент“. В комплекс от мерки за преодоляване на проблема се включва използването на паста за чувствителни зъби. В България се предлага утвърдената марка "Сензодин" в различни варианти. Най-новият продукт в гамата е пастата "Сензодин - Бързо действие", която 60 секунди след прилагането ѝ спира болката. Тази паста "запушва" откритите зъбни каналчета и образува защитен слой. При ежедневна правилна употреба изгражда дълготрайна защита, способна да устои дори на силни киселинни въздействия.

## Пъпът определя спортните резултати

Американски учени твърдят, че са разгадали защо чернокожите спортисти по принцип побеждават в бягането, а белите - в плуването. Изследователите съвсем сериозно смятат, че причината е в... пъпа. Според тях той е центърът на тежестта на човешкото тяло и от този факт зависят резултатите от много видове спорт (шахматът и шашките естествено са изключение). Там, където високото разположение на центъра на тежестта помага за добри резултати, побеждават чернокожите спортисти, съответно по-късите крака на белите ги правят рекордьори в плуването.

Неочакваното изследване около човешкия пъп било направено от двама американски учени - проф. Андре Бежан и проф. Едуард Джонс. Първият е бял, а вторият афро-американец. Двамата изучили спортната статистика за период от 100 години, като се интересували от най-бързите дисциплини - бягане на 100 метра мъже и жени, както и плуване

не свободен стил на същата дистанция. Анализът на получените данни позволил на двамата учени да направят извода, че чернокожите имат по-дълги крака, съответно пъпът им и центърът на тежестта са по-високо, а това им осигурява успех в бягането на кратки разстояния.



## Успокоително расте в градините

Стресът в съвременния живот от гвайна встъпи в противоречие с възможностите на човешкия организъм и най-вече на нервната система. Още преди векове хората са търсили успокоение в растенията, което подсказва, че и тогава са имали подобни проблеми. Фармацията предлага все нови и нови

препарати за справяне със стреса, докато немски учени установиха, че едно от най-ефективните успокоителни средства расте в градините и парковете. Става въпрос за жасмина.

Специалистите провели съвсем прост експеримент. В клетка, умислено пренаселена с мишки, които непрекъс-

нато „изяснявали отношения помежду си“, те пуснали въздух, ароматизиран с екстракт от жасмин. Ефектът бил поразителен - животинките веднага прекратили кавгите и се укротили. Причината се оказали особени ароматни вещества, отделени в изобилие от цветовете на жасмина.

### Защо ви има

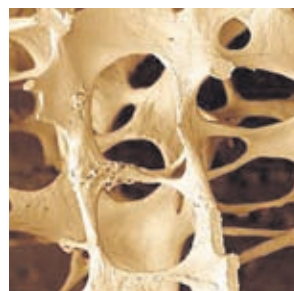


Петър ГАЛЕВ

Не е вярно, че хората в България нехаят за здравето си и се дистанцират от възможността да живеят в крак с постиженията на XXI век. И без да сме социолози, в редакцията на в. "Живот и Здраве" се убеждаваме всяка седмица, че активните хора живо се интересуват как да поддържат тялото и духа си и как да живеят в синхрон с новостите, които предлагат съвремените ни. Съдим за това не само по скоростното изчерпване на тиража на вестника в станиците на софийското метро, в магазините на "Била" в цялата страна, в културните институции и бизнес центрове. Доказват го и стотиците читателски писма и телефонни обаждания, заявките за електронен абонамент, които допълнително стимулират журналистическата ни работа - да търсим и предлагаме полезни, разнообразни и достоверни четива за всеки от модерното семейство. Няма български град, от който да не са заявили желание да получават вестника. През есента, когато тиражът ни се увеличи на 150 000 броя, ще можем да достигаме до още повече хора. Редакцията ни вече е в новия си просторен дом на Столичния бул. "Шипченски проход". А увеличаването на екипа на "Хелт Медия" - издател на в. "Живот и Здраве", е пряко следствие от доверието, което ни гласувате вие, скъпи читатели! Благодарим ви!

## Алфакалцидолът пази костите

Многочислените научни и клинични проучвания през последните години доказват, че алфакалцидолът (аналог на витамин D) има комплексен положителен ефект върху състоянието на опорно-двигателния апарат. От една страна, увеличава съдържанието на калций в костите и намалява естествените процеси на разграждане. Така костта се заздравява по естествен път. Освен това препаратът укрепва мускулната сила и подобрява рефлексите, което значително намалява риска от падания при възрастните хора. Чрез приемане на алфакалцидол се компенсира и недостигът на витамин D в организма, който често няма ясни симптоми, ако не е драстичен. Но този витамин е изключително важен не само за костите и мускулите, но и за



предпазването от редица широко разпространени заболявания - рак на гърдата и дебелото черво, диабет, атеросклероза. Затова приемът на всекидневна доза алфакалцидол при хората над 50-годишна възраст е и профилактична, и лечебна мярка. За разлика от обикновения витамин D, който изисква предварителна преработка в бъбреците, алфакалцидолът действа направо и не зависи от бъбречната функция, която прогресивно намалява с възрастта.

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

На вълната на здравето

## Гинко Фокус

За отлична памет и концентрация!

**Гинко Фокус** е изцяло натурален продукт, извлечен от листата на Гинко Билоба, който подобрява кръвоснабдяването на крайниците, мозъка и половите органи.

- Подпомага мозъчните функции - памет и концентрация
- Подходящ за хора, страдащи от студени крайници
- Допринася за запазването на добро зрение.
- Помога за доброто състояние на сърдечно-съдовата и централната нервна система.
- Влияе положително при отслабване на паметта, старческа деменция, шум в ушите, световъртеж, главоболие, импотентност.

Научете повече на: [www.actastyle.bg](http://www.actastyle.bg)

ActaStyle е серия витамини и хранителни добавки на Actavis – най-голямата фармацевтична компания в България





## Бил Гейтс инвестира в дизелов двигател

Ръководителят на Microsoft Бил Гейтс заедно с Винод Косла, един от основателите на Sun Microsystems, инвестираха 23,5 милиона долара в компанията EcoMotors, занимаваща се с разработването на перспективния дизелов двигател "Орос". Фирмата, разполагаща с 30 сътрудници, разчита да получи и 200 млн. долара от американското правителство, за да продъл-

жи изследванията.

EcoMotors се управлява от До Ранкл, бивш инженер в концерна General Motors, а над създаването на двигателя се труди още професор Петер Хофбауер, бивш шеф на отдела, разработващ двигателите на Volkswagen. Проф. Хофбауер е автор на дизеловия мотор за модела Jetta Clean Diesel, завоювал през 2009 г. титлата

Green Car of the Year.

Компанията EcoMotors вече две години работи над създаването на свръхикономичния и свръхмощен двигател "Орос", който ще изразходва 50% по-малко гориво от съществуващите аналози, ще използва 50% по-малко детайли за производството си, ще бъде наполовина по-лек. Най-мощният подобен двигател тежи 134 кг.



## Най-красивата... канализация

Всеки турист може да намери ред причини, за да посети Стария континент, но "заради канализацията" звучи повече от ексцентрично. Въпреки това във Виена беше открита изложба на люкове и решетки на уличната канализация от цяла Европа.

Преди осем години

италианският скулптор Стефано Ботони се разхождал из Прага и естетичното му чувство неочаквано било поразено от капачите върху шахтите на чешката столица. Един такъв 60-килограмов "сувенир" му подарил и той станал първият експонат от необичайната сбирка. Сега ко-

лекцията на Ботони съдържа 130 люкове и решетки от цяла Европа. Експозицията гастролира във Виена.

Така че, ако посетите Австрия, не пропускайте столичния парк "Есперанто" и ще се убедите, че и най-прозаичните вещи могат да станат произведения на изкуството.

## Мобилният интернет завладява света

Броят на абонатите на мобилни връзки в света надхвърли 5 млрд. души. Основните държави, които обезпечиха невероятния ръст, са Индия и Китай.

Специалисти от Ericsson са направили проучване, в резултат на което са установили, че в момента най-бързо се увеличават ползвателите на широколентов интернет. Според компанията през 2015 г. броят им ще надскочи 3,4 млрд. души.

Прогнозите са, че в близко бъдеще 80% от всички хора, ползващи достъп до интернет, ще влизат в глобалната мрежа с помощта на мобилните телефони.

През последните десет години броят на включените към интернет устройства превиши 50 млрд. През декември миналата година за първи път обемът на трафика на данни в мрежата на мобилните оператори превиши обема на гласовия трафик. А през 2000 г. мобилните абонати в света бяха само 720 млн.



## Октоподът Паул предсказва в iPhone

Оракулът октопод Паул, станал много популярен по време на световното първенство по футбол, беше използван като основа на приложение към смартфона iPhone. То се разработва от бразилска компания и предлага на собствениците да въведат два варианта, след което анимирано изображение на Паул прави своя избор.

Според авторите на приложението с помощта на новата програма ползвате-

лите на iPhone ще могат да разрешат всяка дилема. "Кино или театър, пица или суши, пола или рокля? Попитай октопода!" - така звучи рекламата към новата програма.

Всеки желаещ може да се снабди с оракула срещу 99 цента.

Октоподът, който живее в немския град Оберхаузен, се прослави с точните си прогнози за изхода от всеки мач на германския национален отбор по футбол.

**ROLETRA**  
Loratadine tabl. 10 mg x 10

При алергии и сенна хрема

Облекчава:

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

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

**Ecopharm**

ЕКОНАРМ ЕООД 1421 София  
бул. Черни Врхъ № 14 б.3  
тел. 963 15 96; 963 15 97  
факс: 963 15 61

**НОВО**  
Без рецепта!

A-175/13.05.2010



**Стомах**Напрежението  
разболява ▶**Технологии**Предимствата на  
електронното здравеопазване ▶

# Във фокуса - контролът на храните

Суровините трябва да имат ясен произход, а добавките да са безвредни

По повод влязлата в сила заповед за наименованията на продуктите, несъдържащи млечни съставки, се обърнахме за още подробности, особено по контрола, към г-р Любомир Кулински, директор на "Държавен ветеринарно-санитарен контрол".

**Галина СПАСОВА**

**Д-р Кулински, етикетът обозначава ли в детайли съдържанието на продукта?**

- Има Наредба за изискванията за етикетирането и представянето на храните. Тя гласи, че се изписват в низходящ ред съобразно количеството на съставките, които са вложени в продукта. Що се отнася до сухото мляко например, е достатъчно да бъде изписано максималното вложено количество, което за кашкавала е до 25%. Точния процент производителят трудно може да опише, тъй като количеството на вложеното сухо мляко много често зависи от маслеността на суровото мляко, от което се прави продуктът, която е различна в зависимост от сезона.

**- Ако не отговаря на изискванията за "млечен" или от "месо", какво е допустимо да съдържа продуктът?**

- Всеки производител работи по технологична документация, в която е записано какви съставки влага. Суровините трябва да имат ясен произход, а добавките да са безвредни за консумация и количеството им да отговаря на изискванията в Наредбата за използването на добавките в храните.

Иначе например един продукт, който не е млечен, може да бъде направен изцяло от соя или растителни мазнини. Ето, някои маргарини се правят само от растителни мазнини, някои диетични продукти също се правят само от соя и може да ги видите в повечето магазини.

**- Какъв е механизъмът и ресурсът за контрол - при производителите и при търговците?**

- Правят се проверки както в предприятията,

така и в търговската мрежа, тъй като продукцията на производителите реално е там.

Контролът в предприятията се извършва по два начина: първият - чрез пълна проследяемост на продуктите - да кажем, че се извършва проверка за 3, 6 или 12 месеца назад. Вижда се в документацията цялото количество суровина, която е вложена, засича се количеството. Съобразно количеството на готовия продукт, който е изпратен в търговската мрежа, по дневника за експедиция се прави разчет дали са спазени нормите на вложените съставки. Вторият начин е чрез различни лабораторни анализи, към които прибавяме в случаите на съмнение към даден производител.

Трябва да се знае, че това не са кампанийни проверки.

**- Предвиждат ли се проверки и на други продукти - например на баните със "сирене" и "масло"?**



Всеки етикет трябва да съдържа точна и подробна информация относно съставките на дадения продукт  
Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

- Смесените продукти (със суровини от животински и неживотински произход) са предмет на контрол основно от страна на РИОКОЗ и е редно да се вземат такива мерки. Ние работим в тясно сътрудничество със здравните инспектори и те са наясно с новите изисквания.

Въвеждането на рег на пазара е продължителен процес и е свързан с много сериозна координация на действията на всички институции.

**- Как да постъпи**

**гражданинът, който установява нарушение, към кого да се обърне?**

- Ако някой се съмнява в продуктите, може да се обърне към инспекторите от Държавния ветеринарно-санитарен контрол. Телефоните за сигнали могат да бъдат открити на интернет сайта на Националната ветеринарномедицинска служба [www.nvms.government.bg](http://www.nvms.government.bg).

**- Може ли потребител да направи собствена проверка на даден продукт, къде и колко струва?**

- Лабораторни изследвания се правят в акредитираните лаборатории на НВМС и в лаборатори-



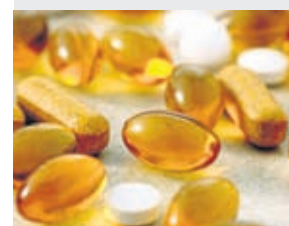
**Ако някой се съмнява в продуктите, може да се обърне към инспекторите от Държавния ветеринарно-санитарен контрол**

ите към Националния диагностичен научноизследователски ветеринарномедицински институт.

Изследванията имат различна цена в зависимост от показателите, като някои от тях са доста скъпи - например изследването на наличие на растителни мазнини в продукт струва около 200 лева.

[www.health.bg](http://www.health.bg)**Диабет**

Учени от Канада и Камерун са открили, че екстрактът от кашу има потенциал за ефективно средство против диабет. Резултатите от проведените тестове показват, че само ядките стимулират абсорбирането на кръвната захар от мускулните клетки. Учените се надяват, че откритието им ще помогне за разработването на нови орални терапии.

**Витамин D**

Недостигът на витамин D може да увеличи риска от развитие на паркинсон, твърдят финландски учени. 30-годишно проучване, обхванало 3000 доброволци, показва, че опасността от заболяването е три пъти по-висока при хората с ниски нива на слънчевия витамин в кръвта. Дефицитът на витамин D увеличава риска от психични увреждания в по-късна възраст с 60%.

**ТАЛОН ЗА ТОМБОЛА**

ПОПЪЛНИ НА ТОЗИ ЛИНК :  
<http://tombola2.bulsat.com/>  
ИМЯ, ПРЕЗИМКО, ФАМИЛИЯ И ТЕЛЕФОН

**Булсатком**  
ЦИФРОВА ТЕЛЕВИЗИЯ У ДОМА

**НАГРАДИ ОТ ТОМБОЛАТА НА БУЛСАТКОМ:**

- 5 бр. 40" SONY LCD телевизора
- 15 бр. NOTEBOOK HP COMPAQ
- 100 бр. БЕЗПЛАТНО ОБОРУДВАНЕ за цифрова телевизия "Булсатком" + 2 мес. такси пълен пакет програми

Талоните са попълнени и с попълването им се дава съгласие за предоставяне на информацията на Булсатком. Талоните на печатните награди от томболата: 5 бр. 40" SONY LCD телевизор, 15 бр. NOTEBOOK HP COMPAQ ще се издават по ТВ-на 1 Септември 2010 г. от 20:40 часа. Печатниците ще бъдат публикувани на адрес: [www.bulsat.com](http://www.bulsat.com)

Условия за провеждане на томболата:

- 1) Томболата се провежда с рекламния цвят и в нея могат да участват всички лица, запознати с условията. Участието в томболата не се обвързва с продажбата на стоки и услуги от Булсатком. Условията за участие в томболата са публикувани на сайта <http://tombola2.bulsat.com>.
- 2) Всеки участник има право да попълни само един талон. Талоните са попълнени и с попълването им се дава съгласие за предоставяне на информацията на Булсатком.
- 3) Срокът за регистрация в томболата е от 15 Юни 2010г. до 31 Август 2010г.
- 4) Бюджетът на томболата е 125 000 лева, изключително разходите за реклама и такси, които ще бъдат увеличени със заповед на изпълнителния Директор на Булсатком АД.
- 5) Тегленето на наградите от томболата ще се извърши на 1 Септември 2010г. в присъствието на специално назначена комисия.
- 6) Списъкът с печатащите участници ще се публикува на сайта на Булсатком в раздел "Томбола".
- 7) Срок за получаване на наградите от томболата на Булсатком: от 1 Септември 2010г. до 15 Октомври 2010г.
- 8) В томболата нямат право да участват служители на Булсатком.
- 9) Отговорности за провеждане на томболата:
  - Ивана Енева - отговорник "Реклама"
  - Татко Топев - отговорник "Мониторинг групи"
  - Нели Калева - отговорник "Информационен център"
  - Мариела Василева - отговорник "Информационен център"
  - Корнелия Дончева - координатор "Мониторинг"

С участието си в томболата участниците се съгласяват с настоящите условия и правила. В това число за предоставяне на личните си данни, съгласно изискванията.

## Бременните да не прекаляват с калориите

Бъдещите майки, които ядат за двама, застрашават здравето си в дългосрочен план, твърдят австралийски учени.

Жените, които натрупват твърде много килограми през бременността, са 4 пъти по-застрашени от затлъстяване в по-късен етап от живота.

Наднорменото тегло може да съкрати до седем години от живота на човек и повишава рисковете от развитието на здравословни проблеми, включително диабет, кардиологични заболявания, безплодие, депресия и някои видове рак.

Експертите посочват, че се обръща

голямо внимание на теглото на детето при раждане, а се пренебрегва здравето на майките.

Изследването е проведено с 2000 бременни. Според резултатите 33% от тях натрупали повече от необходимото тегло и съответно били 4,5 пъти по-застрашени от затлъстяване и около 40% - от диабет.

По традиция жените са съветвани да напълняват по време на бременността, но според нови данни бъдещите майки не трябва да увеличават приема на калории до последните три месеца преди раждането, когато имат нужда само от 200 допълнителни калории.



# Коремът си оттъмнява при хаотичен живот

Безразборното хранене, специфична бактерия и нервите разболяват стомаха

Камен ЗДРАВКОВ

**С**т а р а т а максима, че б о л н и я т стомах се о б о с т р я през пролетта и есента, не е особено валидна в днешно време. Най-малко защото храненето все по-малко зависи от сезона. Отдавна по магазините целогодишно се предлагат всякакви плодове и зеленчуци независимо от месеца. Само дотогава цените им са различни в нетипичните периоди.

Всъщност проблемите със стомаха много често са израз на хроничния стрес и напрежението в ежедневието. Постоянното чувство на бързане и напрежение рефлектира пряко върху хранителните навици. Масово храненето при активните хора е тип "пирамида" - т.е. никаква закуска или само кафе и цигара, малък обяд - най-често нещо сухо на крак (т.нар. джанк фууд - боклучна храна), и обилна вечеря, редовно полята с няколко питиета. Такъв режим със сигурност докарва палитра от проблеми - гастрит или язва, хроничен запек, колит и хемороиди. Дори и при хора, които не са генетично предразположени към тези заболявания. Да не говорим какво е качеството на съня с препълнен от късна и мазна вечеря стомах. Оправданието, че сутрин не ни се отваря устата за закуска, е напълно неприемливо. Отидете в хотелите тип "ол инклузив", за да видите как всички, които през годината никога не закусват, сутрин са отрупали цели табли с храна. Всичко е въпрос на навик и самодисциплина. А закуската е особено важна, защото естественният биоритъм е определил в ранните часове да се отдели значително количество храносмилателни сокове от стомаха, жлъчката и застойната жлеза. В началото на деня тялото изисква внос на хранителни вещества и енергия. Ако не се нахраним, всички тези сокове действат агресивно върху собствените ни лигавици.

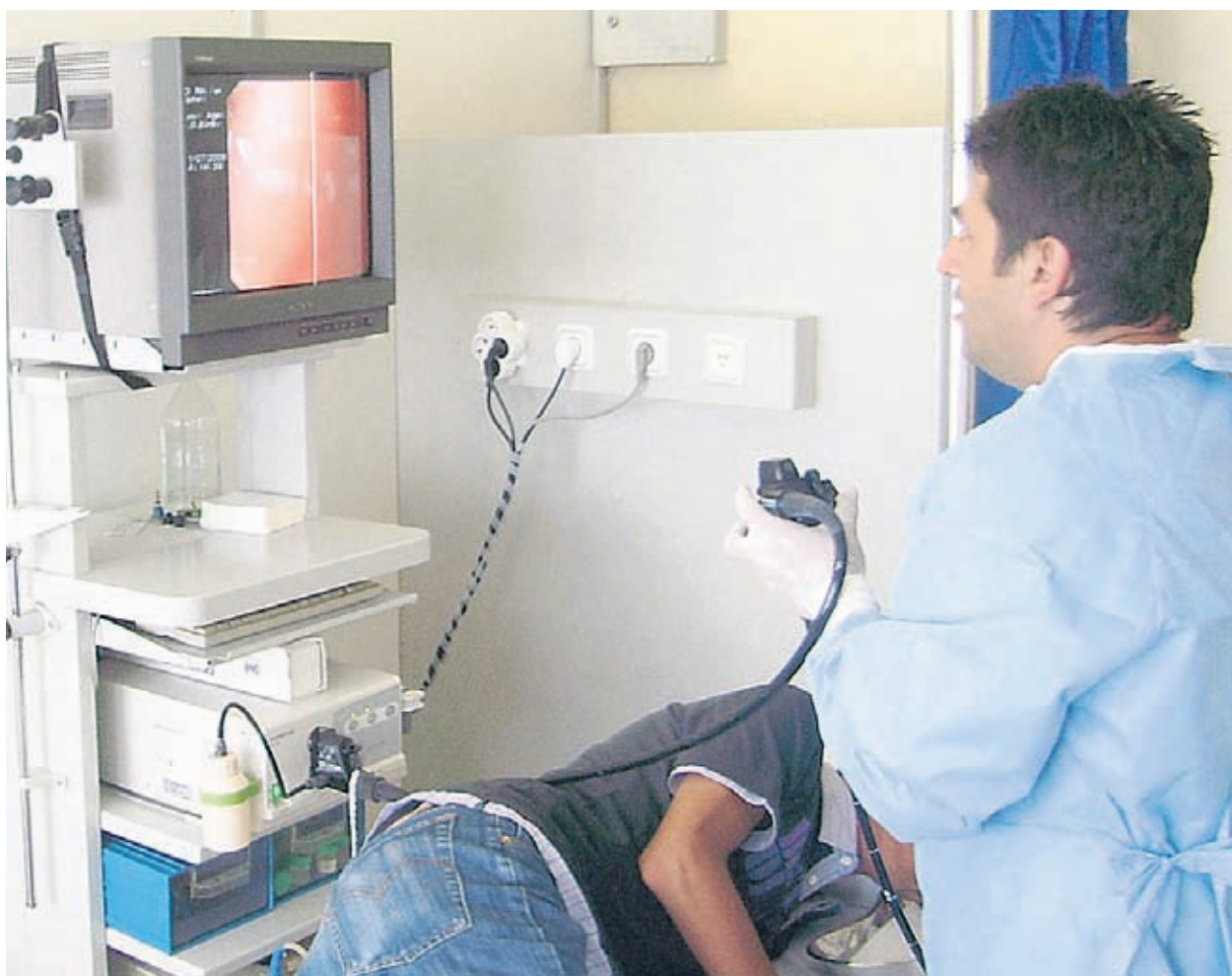
За да бъдем справедливи, трябва да кажем, че има и друга причина за стомашните проблеми. Учените със сигурност установиха, че една бак-

терия, наречена "хеликобактер пилори", има пряко отношение към възникването на гастритите и язвите, както и на стомашния рак. Но това откритие не отменя необходимостта от редовно и рационално хранене.

**Какъв е алгоритъмът на поведение при стомашни болки, спазми, киселини, често уригвания, бързо засищане?** На първо място, трябва да си направите изследване за въпросната бактерия. Има няколко типа тестове за това, а най-добрия за вас ще определи личният лекар или гастроентерологът.

*Постоянното чувство на бързане и напрежение рефлектира пряко върху хранителните навици*

Понякога се налага и визуално изследване на хранопровода, стомаха и дванадесетопръстника, което е много информативно за лекарите. Вече технологиите са напреднали и трябва, с която се прави



Гастроскопията е безкръвен и много информативен метод за изследване на хранопровода, стомаха и дванадесетопръстника

гастроскопията, е максимално тънка. На повечето места поставят и кратковременна обща упойка, за да се спестят неприятните преживявания. Ако изследванията установят гастрит и/или язва, както и наличието на хеликобактер пилори, се прави курс на комплексно лекарствено лечение, чиято цел е да унищожи бактерията и да намали повишената стомашна киселинност. След този курс (обикновено 7-14 дни) лечението

продължава с лекарства, които блокират прекомерната киселинност.

Често проблемите в горния храносмилателен тракт са съчетани с подуване на корема, къркоре на червата, запек. Решението в този случай е промяна в хранителния режим, повече движение, прием на пробиотици, които ползват чревната микрофлора, както и на пребиотици, които намаля-

ват чревните газове, улесняват храносмилането и успокояват спазмите.

Задължително търсете специализирана медицинска помощ при повръщания, които не са причинени от инфекциозни заболявания, при силни коремни болки, изхождане на черни материци, значително намаляване на телното, отбръщане към обичани преди това храни.

**РАНИТИДИН УНИФАРМ**  
150 mg филмирани таблетки  
Ranitidine  
опакровка от 20 филмирани таблетки

БЕЗ РЕЦЕПТА

Ранитидин

Бърза помощ за Вашия стомах

ЮКП - 9046/15.03.2010

Лекарствен продукт за възрастни и подрастващи над 12 години  
Преди употреба прочетете листовката!

25 години  
УНИФАРМ АД

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

Патентован Аюрведичен продукт

COMFORTEX®

Само 2 капсули след хранене

**COMFORTEX®**

премахва чувството на подуване и тежест в стомаха.

ecopharm  
www.ecopharm.bg



# Лятото нажежава страстите

*Презервативът е най-ефективен за предпазване от бременност, но и от полово предавани инфекции*

Калина СТОЯНОВА

**Л**ятото гоиде и въпреки кризата доста хора ще намерят средства, за да отидат на почивка край морския бряг. За да научим какво може да ни се случи по време на дългоочаквания летен отпуск, когато горещините разпалват страстите ни, което пък води до непредвидени сексуални контакти, разговаряхме с д-р Красимир Романов, акушер-гинеколог и координатор на Българската асоциация по семейно планиране.

На морето се чувстваме освободени, а край брега може да срещнем и нова любов, казва д-р Романов. Всички трябва да сме готови за изненади, както и за риска да се сблъскаме с някои болести, предавани по полов път. Нищо по-хубаво няма от това да се прави секс с любимия, но е добре преди това да се мисли и за здравето.

Затова д-р Романов твърди, че е важно всеки - мъж или жена, винаги в себе си да има презерватив. Той е основно средство за предпазване от полово предавани болести, както и от нежелана бременност.

Презервативът може да спести много проблеми, но и да спаси живот, защото има болести, които все още не се лекуват, каквато е СПИН. Той се предава и по полов път, а миг щастие може

За да останат от лятото само хубави спомени и емоции, доверете се на изпитаната защита, която дават презервативите  
Снимка Рада ПЕТКОВА



да коства нечий живот. Дори и да не се касае за смъртоносни заболявания, при безразборен секс може да се заразим със сифилис, трипер, трихомони, гарднерела вагиналис и др. А всички те могат да бъдат източник и на доста неприятни изживявания и проблеми. В резултат на някои от тях, както леко протичащата хламидиална инфекция, може да се стигне и до проблем при забременяване, защото хламиди-

**Микроорганизмите не могат да живеят и да бъдат активни във водата**

ите са опасни и могат да доведат до запушване на маточните тръби, както и други сраствания, които в бъдеще да не позволят жената да стане майка. При мъжете тези болести понякога причиняват стерилитет заради сраствания на извитите каналчета в тестисите на мъжа и насемненните торбички. Затова д-р Романов

напомня, че презервативът може да ви предпази от всички тези инфекции. Той е задължителен, когато правите секс с нов и непознат партньор. Съществуват и много други средства за предпазване, но презервативът си остава основно средство за морето.

Има и заболявания, които се предават по контактен път. Но спо-

ред д-р Романов никога и никога не може да се зарази от полово предавана болест, къпейки се в морето или басейна. Концентрацията на микроорганизмите във водата е малка и от тях не може да стане заразяване. Става въпрос за заболявания като хламидиоза, трипер, гонорея или СПИН.

С гъбична инфекция може да се заразим, особено при контакт с тоалетна чиния, ако тя е използвана от човек, който има такава. Микроорганизмите не могат да живеят и да бъдат активни във водата.

Като гинеколог, д-р Романов често чува млади жени да казват: "Къпах се в басейн, настинах и получих т.нар. бяло течение". Това не е вярно, а причината не е в микроорганизмите, които са в басейна. Тази дама си е имала инфекцията, с която организмът ѝ се е борил и ги е потиснал, а когато тя настине и намалее защитните сили на тялото - инфекцията се засилва.

Другите митове, които битуват сред хората, са, че може да се зарази със сифилис от чаша или прибори. Това също не е така, защото бледата спирохета е много лабилна. Попаднала на чаша, тя загива веднага, като технически това не е начин за заразяване със сифилис. Още по-малко по този начин можем да се заразим със СПИН, защото вирусът живее в човешкото тяло, както и в кръвни продукти.

Оптимална доза комфорт от природата

## Lactagyn

10 капсули  
за вагинално приложение,  
съдържащи лактобацили

Осигурява естествена вагинална защита

Търсете  
В аптеките

Ecopharm  
www.ecopharm.bg

## Свободен прием

### Д-р Росица Денчева



Д-р Денчева е дерматолог. Завършила е медицина и магистърска програма по Здравен мениджмънт в Медицинския университет. От 2004 до 2005 г. е част от екипа на Министерството на здравеопазването в Националната програма за превенция и контрол на ХИВ и СПИН. В момента работи в отделение "Дерматология и венерология" в болница "Токуда", София, както и в Медицински комплекс "Полимед". Членува в Българското дерматологично дружество, Дружеството по естетична дерматология, Българската асоциация по сексуална медицина, както и в Световната организация по сексуална медицина.

Професионалните ѝ интереси са в следните области: диагностика и лечение на полово предавани инфекции, разработване на програми за профилактиката им, диагностика и лечение на дерматологични проблеми при новородени и деца, оперативна дерматология - естетично отстраняване на доброкачествени и злокачествени новообразувания на кожата. Естетична дерматология - коригиране на белези на стареене чрез инжектиране на ботулинов токсин, временни попълващи средства (хиалууронова киселина, PLLA), прилагане на лазери за естетични цели.

**Д-р Росица Денчева, г.м., извършва прегледи и консултации в болница "Токуда" - София, всеки вторник от 15:00 до 19:00 ч. и четвъртък от 14:00 до 19:00 ч. Телефоните за записвания са 02/40 34 933 и 02/40 34 123. Специалистът в областта на дерматологията и венерологията преглежда пациенти и в МЦ "Полимед" в понеделник от 14:30 до 19:30 ч. и в сряда от 8:30 до 14:00 ч., телефонът там е 02/815 79 01.**



# Какво е електронно здравеопазване

Чип ще съхранява медицинската ни документация

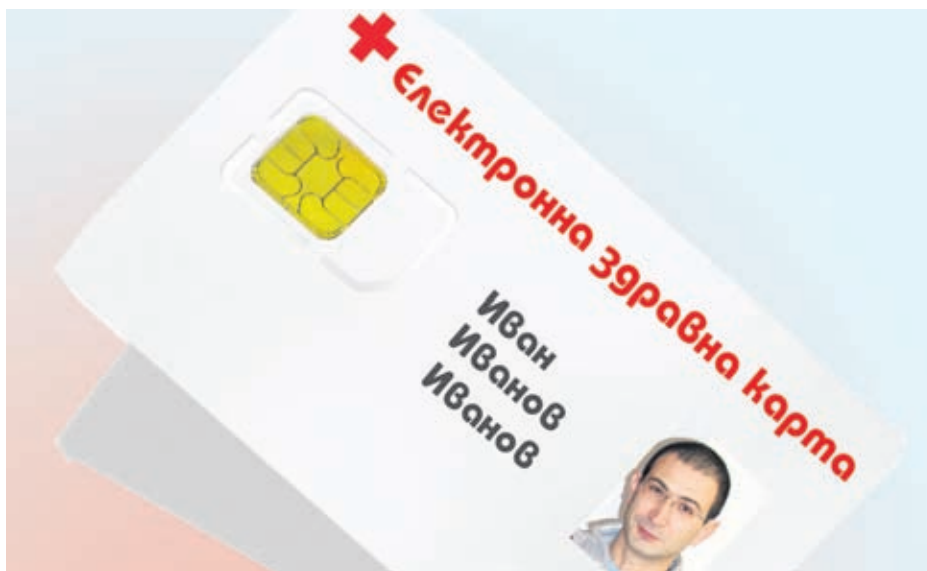
Петър ГАЛЕВ

През последните години усилено се дискутира въвеждането на електронното здравеопазване в България, но в морето от множество натрупани термини има опасност да не разберем за какво всъщност става въпрос. Затова се опитваме да внесем яснота по основните предстоящи събития.

На първо място идва Националната здравна карта. Това не е индивидуален пациентски документ, а национална схема на броя и типовете медицински заведения на територията на страната, както и на връзките между тях. Според уверенията на министър Анна-Ма-

рия Борисова тя ще влезе в сила през първите два месеца на 2011 г. Националната здравна карта ще определи в кои населени места какъв тип здравни заведения ще функционират, с какви клиники и отделения ще разполагат, какъв обем от дейности ще извършват, с каква апаратура ще са оборудвани, колко и какви медицински специалисти ще работят в тях. Според тази схема ще е ясно къде оказват спешна медицинска помощ в даден регион, къде лекуват пациента при определени диагнози и къде го транспортират, ако заболяването му налага диагностика и лечение във високотехнологична болница.

Националната здравна карта има за цел и по-ефективно изразходване на публичните средства



за здравеопазване. Защото НЗОК ще сключва договори за финансиране на дейността само на здравни заведения, които са включени в Националната

здравна карта. А в момента здравната каса е длъжна да сключи договор с всяка болница, която е акредитирана от здравното министерство, независимо че може да дублира дейността на вече съществуващи медицински структури. Когато Националната здравна карта влезе в сила, болници и диагностично-консултативни центрове, кои-

През септември тази година ще бъдат обявени търговете за изработването на пациентските електронни здравни карти. Това е индивидуален електронен документ, който на вид и размер ще бъде подобен на банковите карти, но със съвсем друга функционалност. Идеята е цялата документация за даден пациент, която в момента циркулира в хартиен вариант, да бъде вкарана в електронен вид в чипа на здравната карта. Тя ще съдържа всички данни за здравословното ни състояние - кръвна група, алергии, фамилна предразположеност към заболявания, прекарани

те от последните презледи и изследвания. Същото ще се извършва и при постъпване в болница. Идеята е картата да дава възможност за издаване и на електронни рецепти, които ще се четат чрез компютрите в аптеките.

Събирането и съхраняването на здравната история на всеки гражданин ще бъдат гарантирани чрез картата, което ще подобри възможностите за последваща диагностика и лечение. Освен това коренно ще се променят здравната статистика и контролът върху здравната система. В институциите, които имат права за това, ще могат в реално време да проследяват всеки ден колко хора са били презлеждани в поликлиниките и приети в болниците, с какви диагнози, какви лекарства са им били изписани и т.н. Пациентът също ще може да проверява какво е вписано в картата му и ще сверява дали всичко, което е записано, е реално извършено.

Другият здравен документ е Европейската здравноосигурителна карта. Тя може да се издаде безплатно за всички български граждани с непрекъснати здравноосигурителни права. Осигурява спешна и неотложна медицинска помощ в държавите от Европейския съюз, Европейската икономическа зона и Швейцария. Притежаването ѝ не е задължително условие за напускането на България, но е добре всеки, който пътува, да си я извади, за да получи безпроблемна помощ, ако му се наложи.

Националната здравна карта има за цел и по-ефективно изразходване на публичните средства за здравеопазване

то не са включени в нея, също ще могат да работят, но ще трябва да се издържат изцяло от частни пациенти или по договори с частните здравноосигурителни фондове.

остри и хронични болести, направени изследвания и операции. При всяко посещение при лекаря той ще може (с определена парола) да чете необходимата информация, както и да вписва данни

**Dea Nilana**  
НОВО!

**ЕДИНСТВЕН И ОРИГИНАЛЕН  
ХЛЯБ ЗА ДИАБЕТИЦИ**

**ХЛЯБ С ДИВА ПШЕНИЦА – ЛИМЕЦ**

Хляб **ДЕА НИЛАНА** е нискокалоричен хляб, приготвен по оригинална австрийска рецепта от специално комбинирано брашно, включващо смлени продукти от дива пшеница –лимец: брашно, пълнозърнесто брашно и обвивка от зърното. **ЛИМЕЦЪТ** е една от най-древните пшенични култури. Характеризира се с богато съдържание на микроелементи, висококачествени белтъчини, комплексни въглехидрати, ниски нива на глутена, а освен това е и мощен антиоксидант, който енергизира тялото на човека и го предпазва от редица болести. **ДИВАТА ПШЕНИЦА** не се поддава на торене, радиация и генни модификации. Фибрите, които се съдържат в нея, предпазват от рязко покачване на кръвната захар и повлияват положително при храносмилателни проблеми.

**СЪДЪРЖА**  
уникална патентована формула, която не води до повишаване на кръвната захар 2 часа след храненето.

**ПОДХОДЯЩ**  
и при наднормено тегло, затлъстяване, метаболитен синдром, подагра, хипертония и за здравословно хранене.

**КЛИНИЧНО ТЕСТВАН**  
в Германия, Австрия и у нас при деца и възрастни с диабет.

**www.dea-nilana.bg**  
Търсете в магазинната мрежа!  
гореща линия 0700 15900

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

**Ce-Laks**  
при запек

Натурален лаксативен сироп с екстракт от смокиня и сена

**EcoPharm**  
www.ecopharm.bg





# В тревожната хватка на стреса

Не променяйте случващото се, а реакцията си към него

**С**ъвременното определение на стреса е, че той е реакция на това, което се случва в живота на човека. Повечето събития и обстоятелства с изключение на физическите травми не би трябвало да бъдат стресови. Нашата собствена реакция ги прави такива. Спорът със съпругата не би предизвикал стрес, ако не си позволим гневът и обидата да ни обхванат. Ситуации, които са способни да разтревожат много хора, за други са всекидневие и те се отнасят към тях съвсем спокойно. Например за космонавтите връщането от космоса не би било стресиращо, ако те са уверени в стабилността на кораба и приемат работата си за не по-опасна от сутрешната разходка. Но ако те започнат да мислят за всички нещастия, които биха могли да им се случат - стресът им е гарантиран. Именно възприемането на дадена ситуация като опасна я прави стресова.

Когато сте подложени на стрес или смятате, че случващото се ви заплашва, участъкът от мозъка, наречен хипоталамус (където се намират нервните центрове, регулиращи температурата на тялото, апетита, водния баланс, въглеродната и мастната обмяна, кръвното налягане



не и съня), включва действия в определена последователност, които подготвят хората за съответната реакция. Често това е учестено сърцебиене, вдигащо кръвното налягане. При продължителен стрес кръвоносните съдове се свиват и намаляват диаметъра си, от което кръвното скача. Изследвания са доказали, че в райони с повишена престъпност хипертонията, която е един от главните убийци на съвременния човек, е много по-разпространена.

Високото кръвно налягане е само един от страничните ефекти на стреса. Когато той е

повтарящ се или дълговерремен, може да се стигне до депресия, повишава се рискът от диабет или язва на стомаха и дванадесетопръстника, снижава се нивото на половите хормони, както и способността на имунната система да се бори със заболяванията. Тромбоцитите може да станат по-лепливи, което подлага хората на риск от сърдечни нарушения.

## Как да разберете дали сте подложени на стрес

Няма точно описание на стресовите симптоми, защото всеки човек реагира по своему. За

един мъж раздялата с приятелката е нещастие, за друг - възможност да си намери нова. Въпреки разликите специалистите смятат, че има някои общи признаци, които ще ви помогнат да се ориентирате дали стресът представлява проблем за вас. Помислете кое от описаното по-долу е типично или част от вашето поведение.

- не можете да търпите да си губите напразно времето
- шофирате с висока скорост даже когато не закъснявате за никъде
- претоварвате се, работите без прекъсване
- изпитвате нетърпение, когато събеседникът ви говори прекалено бавно
- правите всичко много бързо - храните се, къпете се, чистите
- не обичате да губите време даже когато играете за удоволствие
- смятате, че отношенията с близките ви отвлечат от работата и други важни неща
- често вършите няколку неща едновременно
- нямате хоби, защото не ви стига времето
- опитвате се да се справите с всичко сами, защото смятате, че другите няма да го свършат качествено или много ще се забавят

- разстройвате се, когато при другите се получава, а при вас - не
- убедени сте, че трябва винаги да успявате
- говорите бързо, напористо, използвате ругатни
- често използвате цифри за оценяване на успеха

Колкото повече ситуации от горепосочените са част от ежедневието ви, толкова по-силен е стресът, на който сте подложени. Много често физически заболявания като язва на стомаха и болки в гърба също сигнализират за стрес.

Има ситуации, които не можете да избегнете, но на много от тях може да се противодейства. Просто забавете темпото, работата може да се свърши и без вас, намерете време за всекидневна разходка или спорт. Прекарвайте повече време със семейството и приятелите, преди да си поставите нова задача, помислете дали това ви е необходимо, намерете си хоби. И не забравяйте, че стресът най-много зависи от вашата реакция на случващото се. Често изобщо не е нужно да хвърляте всички сили да промените ситуацията, по-лесно и здравословно е да промените реакцията си. (ЖЗ)

## Любопитно

### Изкуство и килограми



От 1900 до 1990 г. креслата в американските театри са се разширили с близо 5,5 см, като са достигнали 53,5 см. Резултатите от изследванията, проведени от компанията Theater Projects Consultants, са поредното доказателство, че с времето хората стават все по-високи и пълни. Заради увеличаването на габаритите на креслата в залите се стига до намаляване на възможната бройка на зрителите.

### Правилният избор



Британски правителствени експерти твърдят, че SMS-ите са по-безопасни за здравето от разговорите по мобилен телефон. Причината е повече от ясна - апаратите изпращат радиосигнали, които вредят на мозъка. В тази връзка специалистите препоръчват да се ограничат вредните лъчения чрез съкращаване на времето, прекарано в разговори.

### Сладки сънища



Консумацията на неподсладен сок от череша сутрин и вечер подобрява съня. Според учените този ефект се дължи на високото съдържание на мелатонин - хормон, който регулира вътрешния часовник. Това откритие може да предложи алтернатива за хората, страдащи от инсомния, които обаче имат непоносимост към хапчетата за сън.

**Sargenor**

Нагвий умората! 3x1 на ден

За повече информации: **Esopharm**

ЕКОФАРМ ЕООД 1421 София  
бул. Черни връх № 14 61.3  
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.

## Ибутоп® гел

бързо и в дълбочина облекчава болката



### Значими предимства на Ибутоп® гел:

- бързо намалява болката и сковаността
- премахва възпалението
- намалява отока
- приятен охлаждащ ефект
- добра поносимост





# Пътища към равновесието

Чрез СПА и уелнес ще се чувствате добре в собствената си кожа



Още древните римляни са умели да се възползват максимално от чудодейните свойства на водата  
Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Галина СПАСОВА

**А**ко трябва да опишем последното десетилетие чрез няколко световни мани - СПА и уелнес непременно ще са сред тях. Като поредно доказателство, че под Слънцето няма нищо ново... освен думите.

Чуждицата "уелнес" се вклини победоносно и в нашия език през хотелиерския бизнес и неразделно с друга вълшебна думичка - СПА, блести по реклами, билбордове и лъскави списания като символ на нещо примамливо и не съвсем достъпно.

А какво всъщност означават тези думички и какво обещават? За някого уелнес е просто добро състояние на тялото и духа, спокойствие, за други - луксозен живот, фитнес, съчетан с водни удоволствия.

Професионалистите най-често дефинират уелнес като баланс между физическо и психическо състояние, като това е обвързано и с индивидуалния избор. С други думи, уелнес означава да се чувстваш добре в собствената си кожа, да владееш тялото и духа си, да можеш да използваш целия си потенциал - за работа, развлечение, любов... За модер-

ния човек именно СПА и уелнес процедурите са един от пътищата за постигане на желаното равновесие на жизнените енергии.

За първоизточник на понятието СПА се споменава белгийско градче с лековити бани, станало известно сред състоятелните хора преди около два века. Името сполучливо се "вързва" и с абревиатурата на латинското Sanus Per Aquam - "Здраве чрез вода".

А иначе СПА има със сигурност галеч преди писаната история - когато хората открили чудодейните качества на водата, а първите най-сериозни свидетел-

ства са римските бани - почти 1000 навсякъде из земите на необятната империя. Открай време топлата минерална вода е използвана не само за лечение, но и за удоволствие и отмора - разбира се, простолутието се плакнело в топлите гейзери, а баните

процедури с минерална, морска вода или водорасли, подводни масажи и ароматерапия. В Япония предпочитат масаж шиаци и водорасли, а в други части на Азия е популярна добре познатата и у нас турска парна баня хамам. Друга де номер едно са калните бани или гмуркането в легени води.

Феноменът СПА и уелнес е съпроводен обаче и със съществено неудобство - тъй като терминът се употребява много свободно,

*Открай време топлата минерална вода е използвана не само за лечение, но и за удоволствие и отмора*

били любимо място на висшите сановници, и то не просто за къпане и развлечение, а и за важни срещи.

В по-ново време старите римски убежища на удоволствията и релакса не са забравени и пак за по-заможните европейци изникват курорти като Баден Баден и Виши.

Днес има много варианти за СПА програми -

всеки влага в него различен пълнеж от условия и възможности: от изкуствен тен, педикюр и фризура до луксозна гама екзотични терапии.

И понеже всеки си представя нещо различно, недоразуменията не са редки - като например това да попаднете в хотел, чиито "СПА" екстри са... джакузи и сауна.

Как да сме сигурни

при избора си? У нас около 17% от хотелите са обявили услугата балнео, СПА и уелнес. Българските центрове предлагат понякога над 70 услуги, това автоматично носи съмнение в какво точно са специалисти, посочва Румен Драганов, директор на Института за анализи и оценка на туризма. Световната практика е балнео- и СПА центрове да се специализират в една до 6 услуги.

Най-добре се ориентирайте към сертифицираните обекти, съветва г-н Драганов. НОИ има договор с 63 хотела, а 5 имат сертификат от Европейската СПА и уелнес асоциация. Комплексът в Поморие например е класиран на 12-о място на континента и на първо на Балканите. Европейският сертификат е сигурна гаранция за клиентите, защото не се дава веднъж завинаги - за да бъде запазен, периодично се правят проверки по 480 показателя.

## Не подценявайте гъбичките

Знаете ли, че съществуват над 120 хил. вида гъбички? Поне толкова са открили учените досега, а над 100 вида могат да причинят различни заболявания при човека. Има ги във въздуха, в храната, в червата, по кожата и косите ни... Но пък нашият организъм и гъбичките съжителстват в пълна симбиоза, докато фактор или агент не нарушат това равновесие и размножаването на гъбичките стане неконтролируемо! А всъщност не е чак толкова трудно да се предпазим - трябва само малка доза внимание и голяма доза хигиена, за да държим гъбичките надалече.

Няма съмнение, че гъбичките са често срещан проблем, който значително се обостря при отслабване на имунната система или пък при нараняване. Например прекалено тесните обувки притискат ноктите на краката, което от своя страна води до образуването на ранички, в които гъбичките се намират в своята идеална среда. Или пък след къпане кожата между пръстите на краката не се подсушава добре, което създава условия за размножаване на гъбичките. Обикновено не обръщаме никакво внимание на напукването на кожата между пръстите на краката и появялия се сърбеж, а едва когато тя се

зачерви и започне да се лющи, търсим медицинска помощ.

Оказва се, че най-уязвимите части от тялото са стъпалата и ноктите на краката, а засегнатите места по тях създават благоприятни условия за развитието на гъбички и улесняват достъпа на други болестотворни причинители, като например бактерии. От друга страна, честото изпотяване на краката или обратният случай - прекалено сухата кожа, също могат да се окажат предпоставка за тяхното развитие.

**Кои са най-характерните симптоми за гъбички по краката?**

■ Кожата между пръстите на краката или по самите ходила започва да се отлюспва, след което се зачервява, появява се характерен сърбеж, а много често и мехурчета.

■ Когато са засегнати ноктите, те се удебеляват, появяват се жълти или кафяви петна. Ноктите губят своя блясък и стават лесно чупливи.

При наличие на проблема "гъбички по краката" българският потребител има избор между множество продукти с различни активни съставки. Създадени са и препарати с комбинирано противогъбично и антибактериално действие.

**Канеспор**

ДА СЪПИШ НА ЗДРАВИ КРАКА

УСПЕШНАТА ТЕРАПИЯ НА ГЪБИЧНИ ИНФЕКЦИИ ПО КРАКАТА

**Канеспор 1% крем**

**Bayer HealthCare Consumer Care**

Лекарствен продукт без рецепта. Съдържа бифоназол. Преди употреба прочетете листовката. Разрешително: А 131/13.05.2010





# Диагноза: игромания

Когато виртуалният свят заплашва да погълне детето ви

**К**омпютърът е заветната мечта на всеки съвременен малчуган. А и повечето родителите смятат (съвсем основателно), че "умната кутия" е неотменима част от високото качество на живота, затова не жалят пари за нови игри или интернет клубове. Но сред лекарите и психолозите все повече се засилва тревогата за негативните последици от модното увлечение и дори в определени моменти го приравняват с наркоманията.

За съжаление родителите обикновено не обръщат внимание на погълнатия от монитора наследник и започват да се безпокоят чак когато в поведението настъпят отклонения.

Специалистите твърдят, че компютърната зависимост се развива по-бързо от алкохолизма. Достатъчна е половин година.

## Защо компютърът така неудържимо привлича децата

Преди всичко той осигурява емоциите, които животът невинаги може да предостави. Това е широк спектър от положителни до отрицателни преживявания: възторг, удоволствие, увлечение, досада, гняв, раздразнение. И всичко това може да се изпита, без да ставаш от мястото си. Има и друг важен аспект - играейки, детето получава власт над света. Компютърната мишка е като аналог на вълшебната пръчица, без никакви усилия те пренася където пожелаеш. Освен това можеш да се върнеш назад, да коригираш нещо, което не си направил достатъчно добре, или отново да преживееш вълнуващите мигове. А тази възможност животът не ти предоставя. Пред монитора можеш да се почувстваш герой, който умее всичко или поне голяма част

от това, което ти се забранява в реалния живот. Можеш самостоятелно да взимаш решения, без да се страхуваш от последиците или отговорността. Всичко

*Родителите трябва да са наясно какви са игрите, които задържат малчугана пред монитора*

това особено силно привлича децата, които болезнено усещат, че не се справят както другите. Затова и към компютърната зависимост на първо място са предразположени по-незрелите малчугани, които страдат от психическа непълноценност.

Специалистите са категорични - бягството във виртуалния свят сериозно деформира личността, защото изчезва усещането за реалност.

Каквито и да са при-

чините, децата, прекарващи целия си ден и част от нощта пред компютрите, днес са реалност. А последиците за младия организъм от многочасовото стоене в залите, пренаситени с вредни лъчи (особено опасно е гама-излъчването), се появяват по-късно. Ще споменем само безплодието, влошеното зрение, раздразнителността, повишената възбудимост и умореност, нарушенията в съня.

## Как да избегнете компютърното зомби въщи

Родителите трябва да са наясно какви са игрите, които задържат малчугана пред монитора. Върху дисковете би трябвало да има предупреждения, че злоупотребата с играта влошава здравето. За съжаление това все още е в сферата на добрите намере-

ния. Но не бива да се разчита на производителите, защото игроманията е последица от психологичен проблем, следствие от някаква неудовлетворена потребност. Понякога бедата е в това, че на детето пред монитора виртуалният дом му харесва повече от реалния. Затова няма да помогнат забраните, а внимателният и търпелив подход към проблема. Опитайте се да влезете в света на малкия човек и да го убедите, че животът навън има своите прекрасни и примамливи страни. И че самият той заслужава да ги види. Заменете часовете пред компютъра със спорт или излет извън града. Бъдете го своето дете, обгърнете го с грижи и любов. И най-важното - никога не го пренебрегвайте.

Ако видите, че не се справяте, обърнете се към професионалист, но не оставяйте виртуалния свят да погълне най-ценното в живота ви. (ЖЗ)

## Думите

### Грешките като грехове



Румен ЛЕОНИДОВ

Дали ние, които търсим духовното блаженство, ще намерим път към него? Денонощната стража пред храма на духовността отдавна няма. Вътре няма никои. Търговците отдавна нямат нужда от храм. Отвън масите стават все по-масово алчни - бацилът на банкерите ги зарази. Явно експериментите с човечеството продължават.

Господ ни е оставил да щъкаме из дворите на планетата и да правим какви ли не щуротии. Не ни е еня, че сме се появили на Земята, за да преминем през изкушенията на плътта, през сенките на седемте смъртни греха. За повечето смисълът на всичко е в папкането, пиенето, акането и съвкуплението. А това го могат и по-нисшите животни. Но може ли животното човек да стане по-човечно?

А какво ще остане след нас, различните сред биомасата? Утешението, че децата ни няма да се срамуват от родителите си, както и ние от тях. Обаче не ги ли обричаме на морал, който и утре ще бъде опасен, тъй като е различен от този на тъпнарите в тъпната?

Понякога се сещам за сирачетата на убити олигарси. Те едва ли са по-щастливи от връстниците си. Едва ли някой смислено им е обяснил защо бащите им бяха застреляни на улицата като псета. И защо наричат милите им майчици - мутреси. За какво се моля ли? Моля се вродената ни почтеност на читаби българи да издържи. Да не се предаде. Да не се отпусне до двуметровото спускане. Да ни задържи до сетния миг на края върху повърхността на този бушуващ океан от световна безнравственост. Защото всеки потъвал според вярата си. А ние вярваме.

## Анкета

- По колко часа на ден прекарвате пред компютъра и какво основно правите на него?
- Вслушвате ли се в съветите и предупрежденията на възрастните да не прекалявате с компютрите и създава ли ви понякога дългият престой пред монитора някакви проблеми?
- Смятате ли, че по някакъв начин онлайн комуникацията ви лишава от истинските срещи с приятели?



Александър Кръстев, 13 години

- Зависи. През учебната година всеки ден имам достъп до компютър, но рядко се задържам пред него за по-дълго време. Основно проверявам имейли, сърфирам из интернет, разглеждам различни сайтове, които ме интересуват, посещавам някои социални мрежи. Компютърните игри не са ми особена страст.

- Когато ми се е случвало да прекаля с престоя пред компютъра, да речем, да останам пред монитора за около 5 часа, след това ме е боляла главата. Като цяло се вслушвам в съветите на нашите, когато те ме предупреждават за опасностите, до които може да доведе пристрастията към компютрите.

- Да, и все пак е по-различно. Едно е да се видим на живо и да си поговорим очи в очи, друго е, когато това става през компютъра.



Ивилина Гавазова, 15 години

- На ден прекарвам средно по 2-3 часа пред компютъра. Най-често занимаването ми е да гледам сериали или да се ровя във Facebook.

- Ами, честно казано, много-много не се вслушвам в съветите на възрастните, макар че очите понякога ме болят от дългото стоене пред компютъра.

- Да, мисля, че наистина ни лишава, но през останалото време, в което си си въщи и вече си се видял през деня със своите приятели, защо да не седнеш пред компютъра и да изгледаш едно хубаво филмче?



Еник Димитров, 12 години

- Доста. Обичам да посещавам любимите си сайтове за игри, да гледам забавни клипчета в YouTube. Понякога в интернет търся и информация, която би ми помогнала при писането на някакви домашни за училище.

- Не. Ако очите започнат да ме болят, просто спирам и ставам от компютъра. Родителите ми постоянно ми повтарят да внимавам, когато съм в интернет, защото виртуалното пространство може да бъде много опасно. Има всякакви откачалки, които си нямат друга работа и по цял ден се чудят каква простотия да измислят пред компютъра.

- Макар и да обичам компютрите, много повече обичам мачовете с моите приятели в близкия парк или двора на училището.

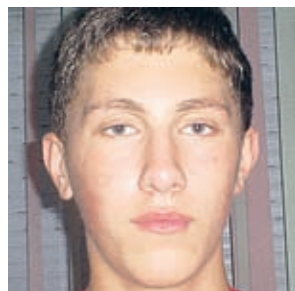


Вилиана Атанасова, 13 години

- Не съм засичала точно колко време се задържам на ден пред компютъра, но да речем - около 4 часа. Най-често си чатам с приятели по Skype, слушам музика, свалям филми.

- Е, случвало ми се е понякога очите да започнат да ми се дразнят при продължително седене пред компютъра, но някакви по-сериозни оплаквания досега не съм имала. Може би това е така, защото се вслушвам в съветите на баща ми, когато ми обяснява защо трябва при работа с компютър на всеки 15-20 минути да се прави почивка.

- Не мисля. Аз намирам време както да си чатам с приятели в интернет, така и да се виждам с тях на живо.



Атанас Валериев, 15 години

- Признавам си, имало е дни, в които ми се е случвало да остана пред компютъра прекалено дълго време. Мисля, че рекордът ми е шест часа. Правя обичайните неща - контактувам с приятели, дърпам музика, следя какви нови технологични гаджети се появяват по света и т.н.

- Много ясно, че ако постоянно висим пред монитора, няма начин да не си развалиш очите. Не мога да си спомня дали съм имал случаи, когато да ми е ставало зле, ако прекарам по-дълго време пред компютъра.

- В някои случаи за съжаление това е така. Когато обаче имаш приятели в друг град или държава, единственият начин да контактуваш редовно са именно онлайн разговорите.



# Решила съм да живея здравословно

Катето Евро вече рядко намира повод да влезе в големия столичен град. Предпочита къщата си в софийското село Кокаляне. Разказите за нейната зеленчукова градина не са мит - тя наистина е много добра в отглеждането на домати, тиквички и т.н. И това увлечение не е от скоро. Освен че не иска да идва без причина в София, Катето твърдо е решила да се отърве и от цигарите. Подложила се е на лазерна терапия за отказване, но не отишла втори път и това ѝ изиграло лоша шега. Мечтае денят ѝ да започва с лъжица

мед и чаша чай без цигара, после - спорт, градинска работа. Вечер е готова да сподели сготвеното с приятели на салата с една ракия - това е част от добрите традиции. Повече от една ракия не си позволява. Разговорът на Екатерина Генова с адашката Евро е веднага след завръщането на актрисата от Банско, където за трети път Нона Йотова покани театрални състави да представят свои постановки пред зрителите от града и района. Затова и Катето не изчака въпроса, а започна с последните си емоции:

**С**алонът е пълен през цялата седмица, публиката реагира фанатично. Гледала съм тези постановки в София, но в Банско реакциите са много по-бурни. За артистите е удоволствие реакцията на хората. Тази среща е много приятна, защото иначе нямаме къде да се виждаме. Направихме страхотна смехотерапия с Мартина Вачкова, Мария Статулова, Владо Пенеф, Иван Ласкин - с часове си разказвахме разни истории, гафове, станали в театрите. А и синът ми Александър Кадиев игра в две пиеси. "Дама Пика" много се хареса от публиката.

**- Вярваш ли в лечебната сила на доброто настроение, на смеха?**

- Животът ни никак не е лесен. Ако не можеш да заплачеш от смях, ако само мислиш, че нямаш работа, става по-лошо. Тази седмица за мен наистина беше терапия.

**- Как се спасяваш от лоши мисли?**

- Преди бях по-голяма оптимистка. Сигурно заради годините сега по-често ме обсебват проблемите. Мнозина смятат, че само си приказвам, но аз намирам спокойствие в заниманията си в градината. По цял ден правя нещо - тревичка да откъсна, да премеа, да почистя. Разхождам се с кучето по брега на Искър, стигаме до Кокалянския манастир, който е на 40 минути пеша по баира. Понякога съм с приятели, понякога сама, но правя този маршрут, паля свещичка в манастира и се връщам.

**- Зная, че умееш да готвиш, какво е лятното ти меню?**

- Правя постни манджи, сега е сезонът, когато може да се ядат само зеленчуци. Любими са ми



Катето Евро винаги се притеснява, когато гледа сина си Александър на сцената, но никога не се съмнява в неговите качества и талант  
Снимка Стефан МАРКОВ, Булфотом

постен зелен фасул с магданоз и копър, пържен патладжан (не е много полезен) с доматен сос, картофена яхния с много магданоз и червен пипер. Чушките, когато са пълнени, трябва да са с месо.

**- Не съм забелязала да спортуваш досега...**

- Напоследък започнах да правя лицеви опори, коремни преси, въртя колело на терасата. В Банско срещнах една група, която практикуваше здравословен начин на живот, всеки ден правеха упражнения по един час на тревата с гирички. Присъединих се към тях и се чувствах много добре. Ще започна да спортувам по-активно, защото трябва да съм във форма, нали искам да имам работа?

**- Казваш, че си без**

**работа, това може ли да те обезнадежди?**

- Притеснително е, че от 6 месеца съм без работа, след като 2 години работих за шоуто на Азис. Не съм отчаяна, защото съм здрава, работи ми се. Ако не си намеря актьорска работа, мога да измисля нещо друго.

**- Можеш да отвориш ресторант...**

- Защо не? В "Кръмата на Катето" хората ще идват, ще им готвя, ще точа моите баници. Истината е, че разчитам и на сина ми, който се надявам да започне да ми помага, така както аз съм му помагала го-тук.

**- Ти беше ли съглас-**



**Никога не съм правила нищо, заради което да се крия, винаги съм била на показ**

**на с избора му да стане актьор?**

- Аз не го насърчавах. Той искаше да стане оператор. Но когато дойде време за кандидатура, Стефан Данаилов имаше клас и той реши, че иска да е в този клас. Мариус Куркински го подготви за една седмица и той влезе. Обича театъра и вече много играе.

**- Гледаш ли го на сцената със свито сър-**



Чаровната актриса се е зарекла да започне да спортува по-активно, като вече редовно прави лицеви опори и коремни преси

**це, опасяваш ли се, че ще си забрави репликите?**

- Притеснявам се, когато го гледам. Но никога не се опасявам, че ще забрави текст. Той е като мен, няма забравяне и объркване. Сашко е бетон в текста. Вълнувам се, че е на сцената, че го гледам, ръкопляскам му. Много е приятно.

**- Той успява да не е толкова коментиран в медиите, колкото си ти...**

- Казала съм му да се пази, защото зная колко гадни неща съм чела и чувала за себе си. Няма смисъл да е в публично пространство.

**- Ти кога разбира, че това е безсмислено?**

- Отдавна го зная, но с появата на жълтата преса нямам механизми да спра тези хора или да кажа, че написаното не е вярно. Никога не съм правила нищо, заради което да се крия, винаги съм била на показ. Не чета лъжките за себе си, но ми се обаждат да ми ги разказват. Например, че съм наркоманка, че давам всичките си пари за лекарства, защото съм в депресия... ужас!

**- Ще се случи ли новозамисленият филм "Оркестър с име"?**

- Всички освен Велко сме се събрали около идеята не да се прави продължение, а филм със същите актьори. Сценарият не е лош, действието се развива сега, героите пак не са много успели в живота и решават да се съберат и да свирят. Тръгват за Германия с микробус, моята героиня пак ще пее... но да не издавам целия сюжет. Надявам се, че ще се съберат пари за този филм. Ако хората искат да зна-

ят за намеренията, могат да отворят сайта [www.orkestursime.com](http://www.orkestursime.com).

**- Наистина ли не ходиш често до града?**

- Обичах много нощния живот, но тъй като живея в Кокаляне и трябва да се прибера с колата, предпочитам да не излизам, вместо цяла вечер да стоя и да пуша цигари. Всеки ден готвя, обичам гостите, лягам си вечер в 12. Когато работя, съм много дисциплинирана и точна, пазя режим.

**- Суетна ли си?**

- Бях, но вече не съм. Тази година не съм си купила нито една нова дреха и смятам това за постижение. Загуба на време е да се ходи по магазини, да се купуват парцали. Извадих един куфар с дрехи, които отново са на мода, и това ми стига. По-рано обичах да си правя масажи, но сега не ми се дават пари и за това. За нищо не съм суетна.

**- Имаш ли човек до себе си?**

- Имам човек, който живее с мен, и това през последните 30 години е съпругът ми Жорж.

**- Нали се бяхте разделили?**

- Така пишат жълтите вестници, но ние не сме разведени и живеем заедно. Макар че всеки има своите занимания, сме в добри отношения. Колкото до любовите, приключила съм с това, защото не виждам смисъл. Искан да имам работа, да съм здрава и синът ми да е добре. И да продължа да пътувам с малкия ми брат, който има две чудесни дъщери. Ходя със семейството му на ски, на море и се забавлявам с децата му.



# Автомобилите: живот и след смъртта

**К**огато археолозите на бъдещето започнат след няколко века разкопки в едно от растящите като гъби гнес автомобилни гробища, те ще открият, че времето е превърнало металното сърце на колите в пепел, а различните пластмасови детайли почти не са се променили. Предлагаме ви проучванията на Алан Вайсман, публикувани в неговата книга "Светът без нас". В нея фантазията на автора описва какво ще остане след време от световната инфраструктура, ако по една или друга причина цивилизацията загине.

Според Алан Вайсман зданията ще се превърнат в бетонни трохи, а после в прах. Автострадите ще изчезнат и ще бъдат покрити с дървета, а от стотици милиони автомобили ще остане неголямо количество



Някои части от вашата стара кола могат да останат почти непокътнати дори и след 1000 години

стъкло и пластмаса. Това, което в момента се смята за най-надеждно и

издръжливо - металът, ще изчезне първи. Ето как "умира" ваша-

та любима кола, след като я погребете в автомобилното гробище.

изчезне за 40-50 години. Необработената кожа е по-нептрайна и в почвата се разлага за 250 дни.

и грундът. Унищожат ли се те, корозията започва да гризе милиметровия лист със скорост няколко микрона на седмица. След 80 години никои и никога няма да се досети, че на това място някога вашият автомобил е заспал вечния си сън.

## 5. Алуминиевият блок на цилиндрите (500-1000 години)

През последните години алуминият стана любим материал на конструкторите за производство на блоковете на двигателя благодарение на своята лекота и здравина. Естествена защита за алуминия са тънките пластове окиси на повърхността. В зависимост от типа почва животът на алуминиевите детайли продължава различно. Киселите и солени почви ускоряват разлагането два пъти.

## 6. Полиуретановите седалки (1000 и повече години)

Полиуретанът практически е вечен. Учените са открили само два вида бактерии, у които изкуствената материя възбужда апетит.

## 7. Автомобилното стъкло (1 000 000 години и повече)

Само механичното въздействие може да превърне стъклото в прах. Водата, съставът на почвата и температурата практически не се отразяват на състоянието му. За милион години вашето оплото от мухите и набраздено от чистачките предно стъкло има шанс да стане малка пясчинка на някой океански бряг.

## 1. Металната гарнитура на блока (1-3 години)

Дебелината ѝ е около милиметър, затова тя е първата жертва на корозията. След три години от нея няма да остане и следа.

## 2. Кожената обивка на салона (40-50 години)

Автомобилната кожа е естествен продукт. Обработката ѝ с хром значително удължава живота ѝ, но под въздействието на водата, микроорганизмите и сезонните разлики в температурите кожената обивка на салона напълно ще

## 3. Автомобилните гуми (50-80 години)

Гумите се произвеждат от вулканизирана гума с различни добавки чрез термична обработка. Този материал се разлага подобно на кожата под въздействието на водата, микроорганизмите и температурата. Между 50 и 80 години ще са необходими на природата, за да "сдъвче" съвременната автомобилна гума.

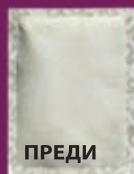
## 4. Металният корпус (60-80 години)

Единствената защита за стоманените детайли на купето са боята

**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 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

## Град без пътни знаци

Немският град Бомте стана първото населено място в страната, в което са махнати всички пътни знаци. Експериментът се провежда в рамките на проекта "Общо пространство". Той е финансиран от бюджета на Евросъюза и в него участват седем града от различни държави - Белгия, Великобритания, Холандия, Дания.

Властите в Бомте "изчистиха" улиците от всички знаци, дори тези, без които ни се струва, че ще настъпи пълен хаос. Няма нито знаци, ограничаващи скоростта, нито такива за предимство или забрана за паркиране. Единствените оцелели правила за движение са "задължително вдясно" и ограничаване на скоростта до 50 км/ч в рамките на града. Според авторите на проекта в отсъствието на забранителни и предупредителни знаци собствениците на автомобили започват да се отнасят по-отговорно към пътната обстановка, изчезва и враж-



дата между шофьори и пешеходци. В крайна сметка безопасността на движението се повишава.

Немските пътища се характеризират с най-висока концентрация на пътни знаци в Европа. Те са повече от 20 млн., което означава, че на всеки 28 метра има по един пътен знак. За производството и поставянето им местните власти са вложили 4 млрд. евро.



# Вълшебник на сцената

50 години без маестро Асен Димитров, откривателя на оперното чудо Борис Христов

Акад. Валентин  
БОБЕВСКИ

**П**рез юли т.г. се навършиха 50 години от кончината на проф. Асен Димитров, един от най-надарените български дириженти. Днес, половин век по-късно, мнозина от по-младите българи едва ли са чували за този забележителен човек - дори във всезнаещия интернет няма негова снимка. Но за радост всички, които професионално са свързани с музиката, с операта и с хоровото изкуство, много добре са запознати с националния му принос на диригент, композитор и педагог.

Лично аз извадих голям късмет, защото Асен Димитров бе моят първи диригент и учител. По онова време пеех в "Гусла" редом с баща ми Асен Бобевски, дългогодишен секретар и зам.-председател на хора. Неусетно съществуването на "Гусла" стана най-важната част от душевните ми занимания, а в разговорите за изкуството, които често се водеха у дома, редовно участвах и знаменитият маестро. Неговото авторитетно присъствие бавно, но дълбоко и завинаги ме приобщи към магията на хоровата хармония. И няма да бъде пресилено, ако кажа, че цялото му сърце беше потопено в музика.

И понеже и в Уикипедия няма почти никакви данни за проф. Димитров, ще припомня в няколко реда линията на живота му. Появява се на белия свят в Пловдив на 6 януари 1894 г. Получава висшето си музикално образование в Чехия, в



страната на Сметана и Дворжак. В Пражката консерватория изучава тънкостите на музиката при прочутите професори Витезслав Новак, Спилка и Добияш.

Завръща се у нас и постъпва в Софийската опера като корепетитор. По-късно става хормайстор, арт секретар и до края на живота си - диригент в операта. Маестрото поставя и дирижира повече от 30 оперни шедеври, а негови възпитаници са почти всички изтъкнати певци от онова време - Цветана Табакова, Констанца Кирова, Стефан Македонски, Любен Минчев, Катя Попова, Любомир Бодуров. В Академията предава професионалните си познания на бъдещите

големи имена в диригентското ни изкуство като Руслан Райчев, Емил Главанаков, Тодор Стойков...

Голямата му любов обаче си остава хор "Гусла". Цели 30 години - от 1931 до смъртта си през 1960, той е лидер на формацията, която под негово ръководство прави съвременен прочит на хоровите творби от всички стилове и епохи. През този славен период за "Гусла" пишат новите си творби най-големите български композитори - Добри Христов, Петко Стайнов, Любомир Пипков, Георги Димитров, Веселин Стоянов, Парашкев Хаджиев... По същото време самият Асен Димитров създава шедеврова си "Пусто ос-



тало Габрово", който отдавна е частица от родната класика.

С "Гусла" Асен Димитров прави първите zahraniчни турнета на български хор - в Италия (1932), в Австрия и Унгария (1933), в Полша (1935), Югославия (1936), Румъния (1938), Германия (1940).

Борис Христов, бъдещият бас №1 на планетата, който тогава е начинаещ юрист, започва да пее в софийския хор през

1930 г. Прецизният професионален усет на диригента открива нешлифования дар у младия Христов и през 1940 г. го прави солист и му дава възможност за първи изяви.

През 1941 г. "Гусла" участва в традиционния Коледен концерт в Двореца и мощният бас на младия певец заплънява царица Йоанна. Тя му ходатайства да бъде изпратен в родната ѝ Италия, да изучи тайните на вокалните умения.

Заслугата на маестро Димитров за отримването на българското оперно чудо се признава и от Борис Христов - той благодарее пред своя учител: след дебюта си на сцената в Регжо ди Калабрия изгряващата звезда изпраща най-напред на своя учител възторжените отзиви от пресата. Последвалата дългогодишна кореспонденция между двамата богопосочени българи, изпълнена с благодарност и страхопочитание от страна на световния бас към своя пръв педагог, е още едно доказателство за огромния принос на Асен Димитров към националната ни култура.

Асен (както всички с обич го наричахме) беше черноработник на репетициите и вълшебник на сцената. От обикновени любители певци той издигна гусларите до световни майстори на хоровото изкуство - чрез любовта си към музиката и всеотдайната си работа, с чистото си отношение към изкуството и в най-дребните наглед подробности.

**Авторът е главен диригент на академичен хор "Гусла", колективен член на Българската академия на науките и изкуствата (БАНИ). Мъжкият хор пее предимно без съпровод. Повечето български акапелни хорови творби, които изпълнява, са написани специално за него.**

**Здраве през всички сезони**

**Lacto 4**  
пробиотични капсули

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

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

**Hepasave**  
Екстракт от Picrorhiza kurroa

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

**Различният хепатопротектор**

Екофарм  
www.ecopharm.bg



# Исторически календар

**20 юли 1903 г.** - На този ден избухва Илинденското въстание за освобождение на Македония от османско иго. Въстанието е неразделно свързано с Преображенското за освобождение на българите в Одринско. Ръководният щаб на въстанието се възглавява от Дамян Груев и Борис Сарафов. Те отправят въззвание, в което между другото се казва:

"Братя! Най-сетне многоочакваният ден за разправа с вековния ни душманин дойде... Последвайте, братя, вашите началници в този ден и се съберете под знамето на свободата. Упорствайте, братя, в борбата! Само в упорство и дълготрайна борба е спасението ни. Нека Бог благослови правото ни дело и геня на въстанието".

**21 юли 1789 г.** - В Габрово е роден Васил Априлов, възрожденски геец, създател на първото българско светско училище, починал на 2 октомври 1847 г.

**21 юли 1848 г.** - В Свищов умира Христати Павлович, педагог и книжовник. Роден в Дупница през 1804 г., той става учител в Свищов през 1831 г. Превръща тамошното гръцко училище в славянско. Между видните му ученици са Драган Цанков и Петко Славейков. На него се дължи първата публикация на историята, написана от отец Паусий. Христати Павлович е баща на първия модерен български художник Никола Павлович.

**21 юли 1903 г.** - Отрядът на войводата Пито Гулев превзема казармата в Крушево, след което участниците в Илинденско-Преображенското въста-



ние продължават борбата си за освобождение на Македония.

**22 юли 1910 г.** - Родена е актрисата Ирина Тасева, починала през 1990 г.

**22 юли 1921 г.** - Водачът на Социал-демократическата партия Кръстьо Пастухов произнася реч в Народното събрание, в която заявява: "Аз имам куража да заявя пред Събранието, че установяването на съветска власт в Бъл-

гария, ако това стане един ден, не ще доведе мир, а война, не ще установи национална независимост и народен суверенитет, а потисничество... България ще бъде превърната в съветска провинция. И ако някога вие станете министри (към комунистите в залата), не вие, а Москва ще определя външната политика на България".

**23 юли 1674 г.** - Умира архиепископ

Петър Парчевич - виден български геец за освобождението на България и книжовник, роден в Чирповци около 1612 г.

**23 юли 1902 г.** - В Русе е родена голямата оперетна актриса Мими Балканска, починала през месец май 1984 г.

**24 юли 1854 г.** - Роден е Константин Иречек, чешки историк, първият министър на просвещението на освободена България, починал на 10 януари 1918 г.

**24 юли 1923 г.** - Подписан е Лозанският договор, с който Източна Тракия се дава на Турция, а Западна Тракия - на Гърция.

**25 юли 1878 г.** - В Пловдив започва да се издава първият български вестник след Освобождението "Марица".

**25 юли 1935 г.** - В Москва се открива Седмият конгрес на Комунистическия интернационал, който в противоречие с историческата истина взема решение за признаване съществуването на тракийска, македонска и добруджанска нации. Конгресът взема решенията си по указания на Сталин, а доклад на него изнася Георги Димитров.

**26 юли 811 г.** - Кан Крум нанася катастрофално поражение на войските на византийския император Никифор във Върбишкия проход. Както сочи големият български историк професор Златарски, с тази си победа българите се подсибяват "от бъдещи нападения на византийските императори, за които България става страшилище".

**26 юли 1903 г.** - По време на Илинденско-Преображенското въстание е убит македонският войвода Кръстьо Асенов, племенник на Хаджи Димитър.

## Малки обяви

Търся детско столче за кола, над 15 кг, София, вечер, 02/873 73 00

Бързи кредити за спешни случаи, от 100 до 600 лв., 02/ 936 01 30, 0879 997 432

Ремонтира, реставрира гървена дограма, врати, стълбища, чисто, 0885 194 975

Продавам изгодно малко използвана секция, добро състояние, 150 лв., София, ж.к. "Люлин 8", 0897 227 985

Продавам парцел Клисара, Банкя, 3600 кв. м, равен, ток и къщи на 500 м, 0887 086 390

Студио "Фейри генс" търси деца от 5 до 12 г. за напълно професионално обучение по класически балет, 0887 936 029

Търся помещение 40-50 кв. м под наем във вход или на партер, до 150 лв. на месец, 0988 601 897

Счетоводно обслужване на фирми, коректно, първия месец безплатно, 0899 503 302

Продавам запазена портативна пишеща машина "Марица", 02/ 871 72 14

Давам под наем офис/магазин, 34 кв. м, 180 евро, София, "Бъкстон", 0884 880 509

Продавам проточен бойлер Tesy с 1 година гаранция, цена 130 лева, 0895 453 602

Предоставям самостоятелна обзаведена квартира - стая и кухня, за студенти, до Медицинска академия, гр. Плевен, 0885 351 660

Продавам Citroen-VX-14/газ-ловато, в движение, радио-CD, активен суббуфер, 0877 144 087

Земеделска земя, 170 дка, големи ниви, 3-та и 4-та категория, в Плевенска и Великотърновска област, изгодно продава, 0878 361 062

Мануална терапия - класически, лечебни, възстановителни масаж, рейки терапия, 0877 251 014

Продавам парцел за строеж на пътя Ловеч - Троян, 2 декара, лице на шосето, 0879 841 654

Продавам къща в с. Семерци, община Антоново, Търговишко, на пътя Варна - София, 0895 612 340

Собственик продава апартамент 60 кв. м в София, изгодно, без посредник, "Надежда", 38 000 евро, 0876 175 829

Продавам половината от нова вила близък, самостоятелна, два етажа, Пловдив, 032/691 458, 0896 409 956

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

Продава се гараж в кв. "Регута", София (срещу МОЛ-а), и къща в Банкя (до пазара, с двор), 992 70 50, 0878 549 916, 0888 549 916

Магистър по българска филология, роден 1972 г., търси работа в София, ул. "Попчево", бл. 2, вх. Г, ап. 55

Продавам близък от нова вила в с. Бойково, двор 180 кв. м, в регулация, 0896 409 953

Давам стая под наем, изгодно, удобства, баня, кухня, с. Бойково, 0896 409 953

Английски език, индивидуално обучение с преподавател филолог, София, център, 02/852 95 65

Лечебен масаж и физиотерапия от високоспециализиран кинезитерапевт, София, 0899 589 703

Давам под наем 21 кв. м за магазин или офис, "Банишора", 0895 236 330

Продавам продукти на "Хербалайф", София, 02/845 92 23

Продавам нова немска протеза с автоматично коляно и силиконово дясно стъпало, София, 0885 957 331

Давам под наем в "Люлин 10" (до метрото и Западен парк) тристаен апартамент, обзаведен, PVC дограма, ТЕЦ, ламинат, 500 лв., София, 0898 584 067

Продавам апартамент 60 кв. м, Пазарджик, при КАТ, 33 000 лв., 0894 931 724

## 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 20 25 60); гл. консултант доц. д-р Маргарита Каменова (тел. 0888 24 01 88).

**E-mail:** modl@abv.bg

## ВСЕКИ ВТОРНИК

### БЕЗПЛАТНА ОБЯВА ДО 10 ДУМИ

Текст на обявата: . . . . .

. . . . .

Име: . . . . .

Адрес: . . . . .

**Изпратете малона или обявата на адрес:**

София, бул. „Шипченски проход“ №65, ет. 2, тел. 24 39 73 01

e-mail: info@health.bg



ЖЕНСКА РОЖБА		НАШ РЕГУЛАТОРЕН МЕДИ-ЕН ОРГАН		ПЕСЕН НА „АНТИ-БИОТИКА“		МИТИЧЕСКО СЪЩЕСТВО		МОДЕЛ ПИКАП НА „НИСАН“		НАША ФОЛКПЕВИЦА И АКТРИСА		ЖЕНАТА НА ОДИСЕЙ		НАША РОКПЕВИЦА		ШАХМАТНА ФИГУРА		ПЕСЕН НА ПЛАМЕН СТАВРЕВ	
ПИЕСА ОТ Г. СЛАВЧЕВ		РЪКОВОДЕН ВОЙСКОВИ ОРГАН				ХИМИЧЕСКИ ЕЛЕМЕНТ С НИСКА ЕЛ. ПРОВОДИМОСТ		КОРЕЙСКА МЯРКА ЗА ДЪЛЖИНА		СЕЛО В ШУМЕНСКО		МУЗИКАЛНА НОТА				МАРКА КАФЕ		УЧИТЕЛИ ПО КРАСНОРЕЧИЕ	
ЧИСТА КУЛТУ-РА МИКРО-ОРГАНИЗМИ				НАШЕ АНТИ-РЕВМАТИЧНО ЛЕКАРСТВО										ПРЕДЕЛНА НОРМА					
ДРУГО ИМЕ НА БОГ АПОЛОН				ПОПУЛЯРНА МАКЕДОНСКА ПЕСЕН				ГЕРОЙ ОТ ТВ СЕРИАЛА „МАЛКИ ЖЕНИ“				РЕКА ВЪВ ВЕНЕЦУЕЛА							
				ПАРНИКОВО ЦВЕТЕ				ПАЯКО-ОБРАЗЕН ПАРАЗИТ				ТУЗЕМЕЦ							
				СЦЕНИЧЕН ТАНЦ															
СТИХОСБИРКА НА ГЕОРГИ КОНСТАНТИНОВ		СТОЛИЦАТА НА АЗЪРБАЙДЖАН		ДРЕВНОРИМ-СКА БОГИНЯ НА ЛЮБОВТА			АРТИСТИЧНО ИМЕ НА А. ЛЕШНИКОВ			СЕЛО В САМОКОВСКО						ВЕЛИКАН В ЕЛИНСКАТА МИТОЛОГИЯ		ВЪСТАНИЧЕСКИ ВОЖД В ДР. РИМ	
							ОСНОВНО ГЕОМЕТРИЧНО ПОНЯТИЕ			ФРЕНСКИ КИ-НОРЕЖИСЬОР „ВЛАК ЗА АДА“						МАРКА РУМЪНСКИ ДЖИПОВЕ		ПЪРВИЯТ ЧОВЕК /БИБЛ./	
ДРЕХА БЕЗ РЪКАВИ						МУЛТФИЛМ НА СТ. ДУКОВ		ГЕРОЙ НА МАЙН РИД „ОЦЕОЛА“							АВСТРАЛИЙ-СКИ АРТИСТ „ЗАВРЪЩАНЕ В РАЯ.“				АМЕРИКАНСКА НАГРАДА ЗА МУЛТФИЛМИ
ПЛЕТЕН КОШ ЗА ДРЕХИ		АЛКОХОЛ В ЛИШЕИ И ГЪБИ				ТОЧНО ПОПАДЕНИЕ ВЪВ ФУТБОЛА		СЪК НА ДЪРВО											
						КОНВУЛСИЯ				НАША РОКГРУПА				УНГАРСКИ ПОЕТ-ЕПИК 1877-1919				БОЛЕСТ, ПРИЧИНЕНА ОТ ОБИЛНО НАТРУПВАНЕ НА ТЪЛСТИНИ	
						ПОРТУГАЛСКИ ФУТБОЛИСТ, „М. ЮНАЙТЕД“				ЛИТЕРАТУРНИ ТВОРБИ				ГЕРОИНЯ ОТ „ПИПИ ДЪЛГО-ТО ЧОРАПЧЕ.“					
ДРУГО ИМЕ НА ВИТ...А“								КРЪВОНОСНИ СЪДОВЕ						РЕКА В СИ-БИР, ПРИТОК НА ЕНИСЕЙ					
ПИТЕЙНО ЗАВЕДЕНИЕ								ХАПЕЩИ НАСЕКОМИ						НАША ПАСТА ЗА ЧИСТЕНЕ НА ПЕТНА					
						ГЕРОЙ ОТ ИНДИЙСКИЯ ЕПОС				ВИНОЧЕРПЕЦ НА ЕЛИНСКИТЕ БОГОВЕ									ПСЕВДОНИМ НА ПИСАТЕЛЯ СТОЯН ЧИ-ЛИНГИРОВ
						ОМЕКОТИТЕЛ ПРИ ПРАНЕ		ПОЙНА ПТИЧКА		ХИДРО-ЛОКАТОР									КАНАПЕ
							ОРГАНИЧНО СЪЕДИНЕНИЕ												
НАДУВАЕМА ДЕТСКА ИГРАЧКА						РАЗТВОРИТЕЛ НА НИТРО-ЦЕЛУЛОЗНИ ЛАКОВЕ										ДУНАВСКА ТУРИСТИЧЕСКА РЕГАТА			
ПЕСЕН НА ЛИЛИ ИВАНОВА																ИЗГОРА, ЛЮБИМА			
										МОРСКА РИБА				КОЖНА БОЛЕСТ				ЛУДОЛФОВОТО ЧИСЛО	
										КИТАЙСКА ИМПЕРАТОРСКА ДИНАСТИЯ				ФУТБОЛНО СЪСТЕЗАНИЕ				НАЙ-ДЪЛГАТА РЕКА В СВЕТА	
ФИГУРА ОТ ВИСШИЯ ПИЛОТАЖ						КАЗАШКИ ВОДАЧ								НАШ ПОППЕВЕЦ					
ДВИГАТЕЛНИ ЦЕНТРОВЕ В МОЗЪКА						БИВША СВЕТОВНА ОРГАНИЗАЦИЯ								ГЕРОИНЯ НА Ъ. СИНКЛЕР „ПЕТРОЛ“					
										МАРКА ПЕРИЛЕН ПРЕПАРАТ						МОДЕЛ НА „СЕАТ“			
ИТАЛИАНСКА КИНОАКТРИСА „СЪЛЪНЧО-ГЛЕДИ.“						ФРЕНСКА КИНОАКТРИСА „БРАЧЕН ЖИВОТ.“										МАРКА ФРЕНСКИ ПАРФЮМ			
																МАРКА СКИ			

РЕЧНИК : АБАКАН, АНЕН, АНИКЕТ, АРАБИТОЛ, ЕРЕБАТО, КЕТОН, СОНАР, ТЕЛУР

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 28 (128)

**ВОДОРАВНО:** "Душа". Онопа. Черен гроб. Нушич (Бранислав). Рана. Рак. Работа. Екарисаж. Миг. Дефиле. Орора. Ана. Талант. Игол. НОМАД. Пагина. "Ег". Лолов (Ибро). Вена. Манолев (Станислав). Катамарани. Ди. Аниматор. Зони. Аса. Нур. Ни. Ол. "Лавина". "Ам". Рис. ЛЕТ. Нир. Еони. Кринолин. МАЛЕВ. Вудин. Лин. "Не". "Емил". Таз. Руд. "Ега ти животът". Лецитин. Рали. ЕДАМ. Манила. Оси. Ин. Сара. Ирис. Неролин.

**ОТВЕСНО:** Еклери. Геритамин. Риган. Рагага. Уринал. Сек. Линорин. Тис. ДАНОН. СОНИ. Агреналин. Лежер (Ерве). Рафт. Емили. Ига. Хоби. Ева. Енева (Цветана). Болуд. ТОТ. "Мом". ТЕД. Кол (Натали). Мит. Уна (Паул). Олар (Алфонс). Налъми. Шу (Елизабет). Олот. Лил. Тас. Ашер (Кристина). Лазарет. Икономов (Владислав). Валин. Очарование. Зелe. РАМ. Ринов. Цар. Ори. Ава. Анри. Пасагена. Идигол. Анан (Антъни). НИСА. "Игу си". Ажажа (Василий). Аман (Симон). Нин (Хоакин).

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

Доза смях														
Мъж седи на пейката, замислено пуши и гледа как жена му копае карто-фите.														
- Не ми роди син, сега щеше да ти помага...														
- Да бе, сега щяхте гвамата да пушите...														
* * *														
Лекар към пациент:														
- Повече от ясно е, че имате вземане-даване с алкохола, кажете ми чест-но какво пиете?														
- Ами, ако името на на-питката се раздели на две части, ще се получат две животни.														
- Коняк?!														
- Точно.														
- А много ли пиете?														
- Сменете местата на животните и ще разбере-те.														
* * *														
Разбрах защо хората побеляват на стари годи-ни. Просто им свършва тонерът.														
* * *														
Указания в офис: "Иг-вайки на работа, включе-те компютъра и първо из-чистете от пощата си всички, които твърдят, че сте спечелили 10 милиона долара".														
* * *														
- Не обичам да чета книги, винаги има прекале-но много персонажи, заб-равям ги и се обърквам...														
- Прочети "Робинзон Крузо", ще ти хареса.														
* * *														
Внуците не са причина мъжете да се чувстват старци, но това, че спят с баби, определено ги пла-ши.														

Живот  
Здраве

Издава  
Хелт медия груп

Управител  
Бойко Станкушев

Консултант  
проф. д-р Григор Велев

Главен редактор  
Петър Галев

Графична концепция  
Людмил Веселинов

Отговорен редактор  
Светлана Любенова

Редактор  
Галина Спасова

Наблюдател  
Румен Леонидов

Медицински редактор  
д-р Стамен Илиев

Репортери:  
Даниела Севрийска,  
Мирослава Кирилова

Предпечат:  
Веселка Александрова,  
Росица Иванова

Коректор  
Татяна Джунова

Адрес:  
София,  
бул. „Шипченски проход“ № 65,  
ет. 2, тел.: 24 39 73 01  
e-mail: info@health.bg

Реклама  
ХЕЛТ МЕДИЯ ГРУП  
София, тел.: 0887/93 98 89,  
0885/96 90 77  
e-mail: m.vazharova@health.bg

Печат:  
Печатница „Дружба“  
Вестникът се  
разпространява безплатно.  
Безплатен абонамент за  
електронното ни издание  
в PDF формат на:  
info@health.bg





# TECHNOLIS

лесно е да избереш



## ЕКО ОФЕРТА

ВЪРНИ стария си хладилник и **ВЗЕМИ** нов ЕНЕРГОСПЕСТЯВАЩ ВЕКО CNA 28200

на специална **ЕКО ЦЕНА**

Безплатната ни доставка до вратата на вашия дом ще приеме и транспортира безплатно стария ви хладилник за рециклиране\*.

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



### ВЕКО

Хладилник  
CNA 28200

- ^ Обем на хладилната част 176 л.
- ^ Обем на фризера 80 л.
- ^ Енергиен клас A
- ^ No Frost система
- ^ Стъклени рафтове
- ^ Терморегулатор
- ^ Поставка за бутилки
- ^ 3 отделения във фризера
- ^ Цвет Бял
- ^ Размери: 175/60/60
- ^ 2 години гаранция

промо цена  
**559**

ЕКО ЦЕНА  
**539**

+ подарък  
6 x 2 л. Пиринско



Промоция от 16 юли до 05 август 2010 г.

### Electrolux

Хладилник  
ERD 28310W /  
ERD 28310X\*

- ^ Обем на хладилната част 217 л
- ^ Обем на фризера 50 л
- ^ Енергиен клас A +
- ^ Автоматично размразяване
- ^ Терморегулатор
- ^ Стъклени рафтове
- ^ Цвет: Бял/INOX\*
- ^ Размери: 159 / 55 / 65 см.
- ^ 2 години гаранция

**479**

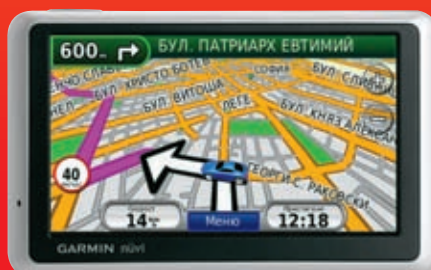
**519\***



3D LCD телевизор  
47LD950

- ^ 47" (117cm) Широкоекранен LCD телевизор
- ^ Резолюция: 1920x1080 FULL HD
- ^ 3D Display Passive екран, 4 бр. поляризационни очила в комплекта
- ^ Контраст 150 000:1, Tru Motion-200Hz
- ^ HD Тунер за цифрова ефирна и кабелна телевизия (DVB-T, DVB-C)
- ^ USB 2.0 (DivX HD, MP3, Jpeg възпроизвеждане)
- ^ 2 години гаранция

**3699**



GARMIN  
Навигация 1350

- ^ 4.3" (10.9cm) TFT touch-screen екран
- ^ Гласова навигация и меню на бъл - гарски език
- ^ Детайлни карти на цяла Европа и България
- ^ Li-ion батерия, стойка за автомобил
- ^ Зарядно за авто - мобил
- ^ 2 години гаранция

**379**



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

Инверторен климатик  
**Haier** HSM09HEA/HUM09HB  
HSM12HEA/HUM12HB\*

- ^ Енергиен Клас A/A (охлаждане / отопление)
- ^ Капацитет охл.-отопл. 8981-11340 (11953-13182)\*Btu/h
- ^ Мощност охл.-отопл. 2,63-3,32 (3,5-3,86)\* kW
- ^ Консумация охл.-отопл. 0,79-0,87 (1,08-1,07)\* kW
- ^ EER-COP 3,33-3,82 (3,24-3,61)\*
- ^ Фреон R410A
- ^ Бял панел, сив панел(S)\*, черен панел (M)\*
- ^ 2 години гаранция

**799**

**899\***