

Екосвят

Над облаците
с водородно
гориво



► 3

Slow food

Напред към
бабините
рецепти



► 9

Домът

Как да
избираме
мебели



► 10



Брой 30 (130), 27 юли - 3 август 2010 г. (зод. IV) тираж 100 000

Живот и Здраве

Светът на модерния човек

Мусала привлича силните духом



Стъпка по стъпка към балканския първенец ► 11

Добрата новина

И йодираната сол под контрол

Министерството на здравеопазването ще провежда изследвания за въздействието на йодираната сол върху здравето на хората. Правителството прие промени в Наредбата за изискванията към състава и характеристиките на солта за хранителни цели.

С новия документ се допълват контролните функции на Министерството на здравеопазването. В задълженията му се включва изискването да упражнява контрол по въздей-

ствието на йодираната сол върху здравето, което е в съответствие с препоръките на Световната здравна организация за намаляване всекидневния прием на сол.

За недопускане на нов взрив на йод-дефицитни заболявания, както и на заболявания, свързани със свръхприем на йод, е необходим ефективен контрол на въздействието на йодираната сол върху здравето чрез изследване на рискови групи (деца, бременни и кърмещи жени) на всеки 4 години.

Сърце

Кои са
най-добрите
кардио-
тренировки

на стр. 8

Жега

Няколко
съвета за
оцеляване

на стр. 12

Яхти



стр. 13

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



Баща по поръчка

Калифорнийска банка за сперма предлага услугата "Донор, приличащ на...". Продължението е по избор и дава възможност на клиентите да търсят семенна течност от потенциален донор, който да прилича външно на някоя знаменитост от света на спорта, шоубизнеса, киното и т.н.

В списъка на клиниката са имена като Джони Деп, Том Ханкс, Ръсел Кроу, Джъстин Тимбърлейк. Според щатските закони донорите остават анонимни и по тази причина се налага клиентите да ги избират по описание.

Претендентите за донорство се подлагат на многобройни изследвания за полово предавани болести, генетични нарушения и т.н. Има и други изисквания - като ръст поне 175 см и университетско образование. Процесът на подбор трае между шест и девет месеца и само 1% от кандидатите се одобряват. След това клиниката решава на коя знаменитост прилича най-много клиентът, за да могат клиентите да избират.

Сега е наш рег



Петър ГАЛЕВ

През последните месеци държавата в лицето на Министерството на земеделието и храните показва желание да въведе рег в предлагането на традиционните храни. Не че ще спре производството на кренвирши от косми, кожи, мас и жили, нито на мляко от палмово масло и нишесте, но идеята е поне да знаем какво купуваме. И когато вземем продукт, на който пише "сирене", ще дадем някой лев отгоре, но с надеждата, че на масата слагаме традиционната храна от истинско мляко и специална закваска. Сега обаче е важно и ние като потребители да проявим заинтересованост и хъс в защита на самите себе си. Защото от това, което слагаме в устата си и в устата на децата, до голяма степен зависи какво ще стане със здравето ни. Затова трябва да знаем новите правила за обозначаване на млечните и месните продукти, да сигнализираме при установени нарушения и постоянно да се интересуваме какво ни продават. Дайте си сметка, че няма как да разчитаме само на шепа контролори, които ще следят заложените стандарти. Освен това е крайно време и в заведението да не се сведем да питаме с какви продукти са приготвени баниците, кебапчетата, пиците и сандвичите. Да не забравяме, че те на практика осигуряват значителна част от дневното изхранване, особено на младите и активните хора. Поради това не подминавайте с махване на ръка очевидно лъжливи етикети "баница със сирене и масло", когато и от самолет се вижда и усеща, че тя съдържа фуражна пшеница, следи от стара извара и неясна, но обилна мазнина...

Пробиотици против atopичен дерматит

Норвежко изследване установи, че рискът от развитие на atopичен дерматит при децата намалява, ако в края на бременността и по време на кърменето майката приема пробиотици. Учените отбелязват в същото време, че нивото на риска от други алергии не се променя.

Признаци на atopичен дерматит се наблюдават при около 10 до 20 процента от малките деца в кърмаческа възраст. И тъй като да се дават пробиотици на бебето е по-сложно, те могат да се приемат от майките. В изследва-

нето участвали 415 бременни жени, като 211 приемали пробиотици през последния месец на бременността и първите три месеца след раждането.

Изследването на двегодишните деца показало чувствително снижаване на риска от развитие на atopичен дерматит при "пробиотичната" група. Медиците посочват, че тези резултати ще са полезни при разработката на нови методи за предотвратяване на atopичния дерматит. Това е състояние, което често предшества развитие на дихателна алергия и астма при децата.



Най-големият бюст остана без конкуренция

Американската стриптизьорка, порноактриса и модел Макси Маундс, която влезе в книгата на Гинес като притежателка на най-големия изкуствен бюст, може би никога няма да се раздели с рекорда. В близко време няма да се появи конку-

ренция, защото медиците взеха решение да се забранят естетичните операции с използването на полипропилен. Маундс придоби световна известност с огромната си гръдна обиколка, постигната именно с импланти от полипропилен. Всяка гръда на актрисата тежи малко повече от 10 кг.

Още през 2005 г., когато Маундс постави рекорда, специалистите имаха съмнения, че материалът за имплантите е вреден за здравето. По-късно бяха установени нежелателни реакции на имунната система.

Още през 2005 г., когато Маундс постави рекорда, специалистите имаха съмнения, че материалът за имплантите е вреден за здравето. По-късно бяха установени нежелателни реакции на имунната система.

Витамин С помага срещу рак

Витамин С може да играе основна роля в борбата с рака, смятат учени от Нова Зеландия. Те провели изследване, в което се съсредоточили върху различни видове на

труднолечимото заболяване. Оказало се, че туморите с ниско съдържание на витамин С имали по-високо съдържание на протеин, наречен HIF-1, който им позволявал да се развиват при стресови състояния. Специалистите са на мнение, че повишеното количество на витамин С в

кръвта ще възпрепятства процеса на развитие на раковите клетки, но с много добър успех може да се използва и като профилактика.

Най-много витамин С се съдържа в червените чушки, магданоза, броколито, карфиола, грейфрута, кивито, зелените лимони, пъпеша и др.

Какво не знаем за динята

Любимият в горещите плод се оказва притежател на много любопитни свойства. Американците дори наричат динята "приятел на мъжете". Именно зад Океана са открили, че обемистият плод е отличен заместител на виагра. Затова и медиците съветват наследниците на Адам, които страдат от полово дисфункция, да направят всичко възможно динята редовно

да присъства на трапезата им.

Причината за този ефект е, че сърцевината на плода съдържа веществата цитрулин и ликопен, които влияят благотворно върху половата система на мъжа. Много важно е, че динята няма никакви странични ефекти за разлика от виаграта. Дори обратното - плодът помага



да се пречистят бъбреците и предотвратява образуването на камъни. В динята има и много други полезни елементи и витамини.

Интересните здравни новости в www.health.bg



При алергии
и сенна хрема

ROLETRA
Loratadine tabl. 10 mg x 10

За да усетиш мелодията на цветята!



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

Scopharm

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

А-10015.04.2010

С автомобилите Ford ще може да се разговаря

Днес повечето производители са снабдили автомобилите си с мултимедийни системи, които не само развличат пътниците по време на движение, а и контролират работата на навигационните системи, както и с други полезни екстри. В компанията Ford подобна система е наречена Sync и тя умее да разпознава човешки гласове. В момента словесният запас на мултимедийното устройство на автомобилния производител е доста скромно - разпознава и изпълнява около 100 команди. При това за всяка

команда трябва да се използва точно определена дума, което усложнява задачата на собствениците.

В близко време обаче компанията обещава значително да разшири възможностите на системата и да я опрости. Речниковият състав ще обхваща до 10 000 думи, а на всяко действие ще съответстват едновременно няколко варианта на команди. Мултимедийната система от ново поколение ще се появи през 2011 г. и за първи път ще бъде инсталирана на Ford Edge.



Отново рекорд по посещаемост

Според отчета на компанията Google всеки ден в YouTube се гледат повече от 2 милиарда видеоклипове. Това е поредният рекорд, достигнат от най-популярния в света портал. Общата продължителност на видеофилмите, които ползвателите гледат за денонощие, надвишава 46

години. Средно всеки почитател на YouTube прекарва в портала около 15 минути.

Неотдавна се навършиха пет години от пускането на портала. В момента денонощната аудитория на YouTube превишава броя на зрителите на повечето американски телевизионни канали.

Въпреки това за Google си остава актуален проблемът за нерентабилността на YouTube. Независимо че компанията няколко пъти сменя бизнес стратегията и експериментира с различни видове реклами, порталът не носи очакваните доходи и все още не е станал достатъчно печеливш.

WC ресторанти набират скорост

В Източна Азия стремително набира популярност верига ресторанти Modern Toilet, където всичко - от интериора до менюто - е посветено на тоалетната тематика. В тези заведения предлагат на посетителите да седят върху стилизирани акрилови тоалетни чинии

със затворени капаци. Масите представляват стъклени плоскости, поставени върху чугунени вани или раковини, прикрепени към канализационни тръби. Сладоледите са с екзотични названия като "Дизентерия с киви", а чиниите приличат на тоалетните си съименници.

Странната тематика изобщо не смуцава клиентите, даже в делничен ден ресторантите са пълни с млади хора и семейства. Към необичайното дизайнерско хрумване мениджърите са добавили и доста прилични цени, което вдига популярността на новата хранителна верига.



100 часа над облаците с водородно гориво

Земята отдавна става тясна за човечеството. На всяка крачка - задръствания. Затова и стремежът към покоряване на небето е съвсем естествен. Но паралелно с това инженерите денонощно работят как да намалят разходите за полетите и да ги нап-

равят по-екологични. През април в Швейцария беше демонстриран първият полет на самолет, захранван от слънчеви батерии. А съвсем наскоро още по-съвършен апарат се вдигна във въздуха. Новият разузнавателен самолет на американската корпорация

Boeing лети с водородно гориво. Phantom Eye е способен да се задържи над облаците, без да каца, в продължение на четири денонощия. Размахът на крилата му е 45,7 метра, може да се вдигне на височина 20 километра и да остане там почти 100 часа.

Къде живеят най-щастливите хора

Компанията Gallup проведе социологическо допитване в 155 страни, за да установи къде живеят най-щастливите хора. Оказало се, че най-добре се чувстват жителите на скандинавските държави. Лидер е Дания, следват Финландия, Норвегия и Швеция. Най-нещастни на планетата са живущите в африканската република Того.

82% от датчаните се чувстват

щастливи, само 17% са принудени да се сражават с различни трудности, а 1% признават, че са нещастни. Щатите с 57% щастливи си разделят 14-о място с Австрия, като преди тях в рейтинга са Канада, Израел, Австралия, Швейцария, Панама и Бразилия. Германия е на 33-то място, Франция - на 44-то, а Япония - чак на 81-во. Най-доволни от живота сред трите Америки са жителите на Коста Рика.





Доц. Божидар Финков

Начинът на живот и
съречно-съдовата система ►

Дископатия

Да предпазим
гръбнака си ►

Когато тоалетната се окаже галече

С д-р Димитър Георгиев, гинеколог в ДКЦ „Асцендент“, разговаря Камен Здравков

Д-р Георгиев, само по-възрастните дами ли имат проблем да задържат волево отиването по малка нужда?

- Най-често проблемът, който в медицината се нарича инконтиненция, е свързан с възрастта, тъй като е резултат от хормонален дефицит и промени в женската полова и отделителна система. Има обаче и относително млади жени, засегнати от инконтиненция.

- На какво възрастност се дължи този проблем и често ли се среща?

- Инконтиненцията е два основни типа - стрес-инконтиненция и императивна инконтиненция. Първата е резултат на необратими анатомични промени в женските гениталии, дължащи се на травматични раждания, вдигане на тежести, тютюнопушене. Императивната инконтиненция е следствие на функционални промени само в пикочния мехур, водещи до незадържане на урина. Има, разбира се, смесени форми, но те са относително по-рядко срещано явление.

- Какво се случва, ако нещата се оставят така и не се предприеме лечение?



Д-р Димитър Георгиев



Стрес-инконтиненцията се лекува перфектно със съвременни безкръвни оперативни методи

- Инконтиненцията е инвалидизиращо заболяване, защото води до социална изолация, депресия. Това не бива да се допуска, тъй като всички форми на незадържане на урината се лекуват успешно, особено когато са установени своевременно.

- Има ли възможност за пълно преодоляване на инконтиненцията при жените?

- Да, категорично. Стрес-инконтиненцията се лекува перфектно със съвременни безкръвни оперативни методи. Императивната форма се третира с лекарства с много висока успеваемост.

- Колко време продължава лечението и могат ли жените да



си го позволят?

- В зависимост от състоянието между 3 и 6 месеца. Сериозни фармако-икономически изследвания показват, че това лечение предпазва и пациентката, и обществото от много по-сериозни разходи в бъдеще, когато жената се инвалидизира. Повечето лекарства са

достъпни, някои от тях се реимбурсират от НЗОК.

- В България правят ли се всичко в помощ на тези жени, както е в най-развитите страни?

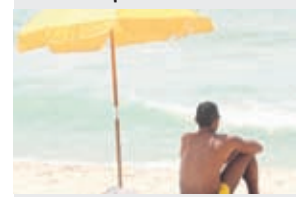
- Не за съжаление. Ние сме доста изостанали в това отношение. Не като медицински възмож-

ности, а като отношение към този проблем. Обществото и медиите са длъжници на жените с инконтиненция.

Телефонът за записване за преглед при инконтиненция и при гинекологични проблеми е 983 94 94, ДКЦ „Асцендент“.

www.health.bg

Слънце



Сянката на плажния чадър не осигурява достатъчна защита срещу вредното влияние на слънцето, твърдят испански учени. Те са установили, че повече от 34% от опасните ултравиолетови лъчи, които предизвикват рак на кожата и катаракта, преминават през чадърите за слънце. Платът им възпрепятства почти изцяло преките слънчеви лъчи, но не и дифузното лъчение, което прониква от страни.

Дълголетие



Британски и шведски учени са установили, че ходенето пеша може да намали риска от преждевременна смърт с 20%. Умерената физическа активност (ходене, каране на колело) е полезна за целия организъм. Дори само ходенето по магазините или воденето на децата до училище могат да удължат живота.

Патентован Аюрведичен продукт

N-Ti-Tuss

Биаков 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

Ново поколение термометри ще навлязат и у нас

До края на тази година "Софарма" ще предостави термометри "Термопратик" (TermoPratic) от ново поколение на всички по-големи лекарски практики в страната. Инфрачервеният контактен термометър незабавно отчита измерената температурна стойност.

При допир с кожата термометърът сканира повърхността и дава показание за температурата в интервал до 4 секунди. Това го прави изключително практичен за употреба в най-натоварените медицински заведения, както и за случаите, при които бързината на измерване е от значение.

Той може да се използва за точно измерване на температурата на тялото в различни части успоредно с измерване на общата телесна температура от друг термометър.

Подобно измерване се прилага за ус-

тановяване на периферна артериална недостатъчност, която е симптом на редица заболявания на сърдечно-съдовата система като атеросклероза, артериална емболия и тромбоза, при диабетна гангрена, метаболитен синдром и др.

Новият термометър е особено подходящ и за групите заболявания и епидемии. По данни на МЗ от началото на юли в страната са регистрирани 6537 случая на остри заразни заболявания и именно повишената температура е един от първите симптоми. Обичайно е да се прилага комплексно лечение с противовъзпалителни средства, антипиретици (за понижаване на температурата) и аналгетици.

"Термопратик" е валидиран в клинични условия и отговаря на стандарта на ЕС за термометри от този клас.

Профилактиката е въпрос на самоуважение

С доц. Божидар Финков, ръководител на Клиниката по кардиология в Университетската болница „Св. Анна“ и национален консултант по инвазивна кардиология, разговаря Петър Галев

Доц. Финков, разбраха ли повечето хора, че здравето им зависи до голяма степен от собственото им поведение и начин на живот?

- Проблемът вече не е толкова в знанието, а във волята да се спазва определен хранителен и двигателен режим и изобщо здравословен живот. Защото, като изключим някои генетични фактори, средата, начинът на живот доказано и сериозно влияят върху риска от заболяване и конкретно върху сърдечно-съдовата система. Повечето хора знаят това, но не правят усилия за корекция на нездравословните си навици.

- Как си го обяснявате?

- Тук въздейства един психологически феномен от типа "На мен такова нещо не може да ми се случи". Просто съзнанието ни се опитва да отхвърли мисълта за някакви здравословни неблагоприятности. Защото повечето сърдечно-съдови заболявания имат един дълъг период, в който хората нямат оплаквания и се чувстват добре. В този период на пациентите не им се вярва, че високото кръвно налягане, високият холестерол, наднорменото тегло и другите рискови фактори ще им причинят един ден сериозни проблеми. Много от болните, с които разговарям, не се впечатляват, когато им кажа, че ако не си променят живота, рискуват да бъдат по-кратко на този свят. По-скоро влияние има опасението за влошено качество на живота при неспазване на лекарските препоръки. Т.е. опасението е не "колко", а "как" ще живея. И това действително е много важно.

- Ако един човек е млад или на средна възраст, има ли нужда да си прави някакви профилактични прегледи, свързани със сърцето?

- Цивилизованият начин на живот изисква да се правят профилактични прегледи. За съжаление

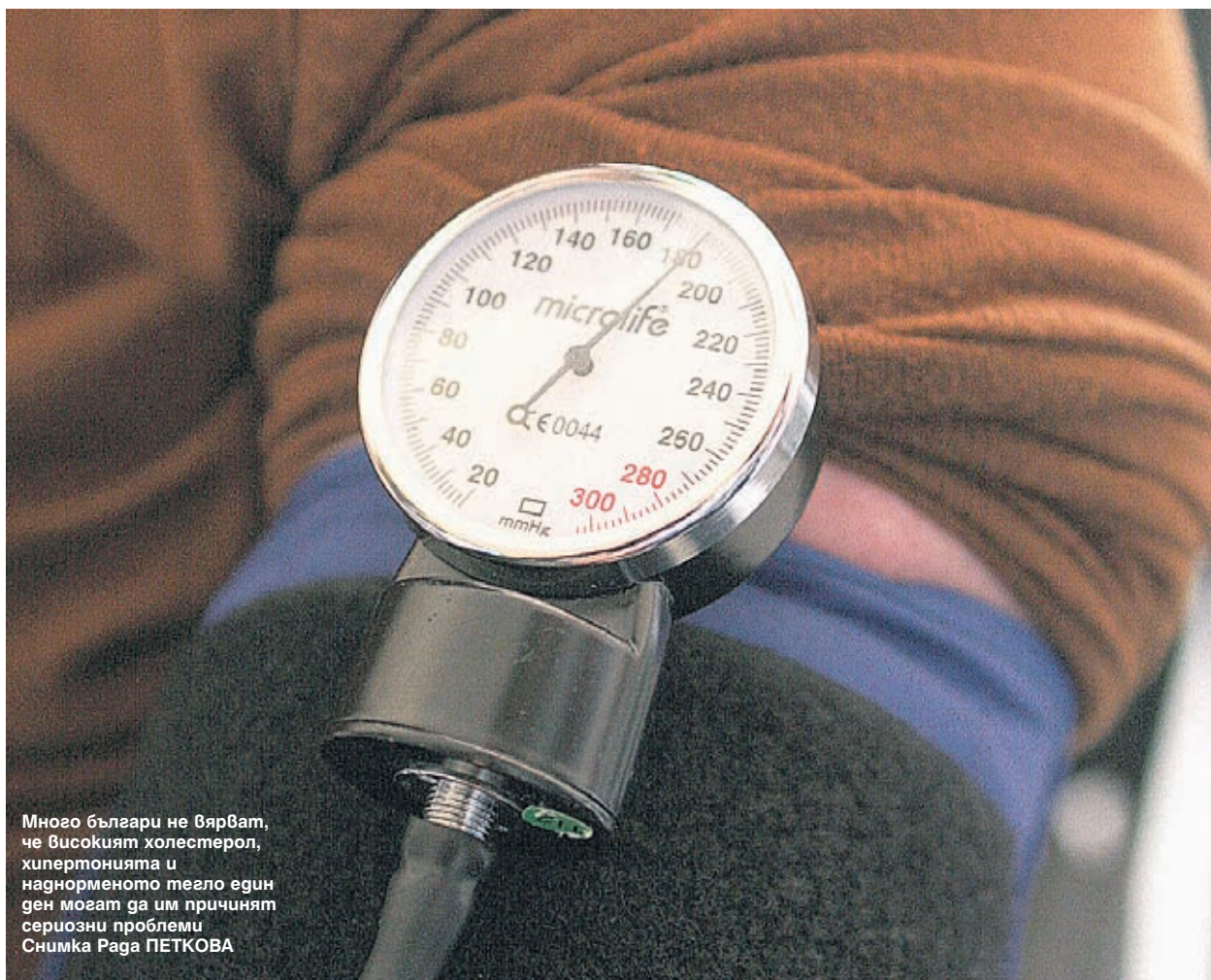


Доц. Божидар Финков



Здравите хора, дори и да нямат никакви оплаквания, трябва поне веднъж годишно да си измерват кръвното налягане

ние все не може да се намери реален механизъм това да се случва. Но здравите хора, дори и да нямат никакви оплаквания, трябва поне веднъж годишно да си измерват кръвното налягане. Много от нашите пациенти идват с усложнения от хипертония, а дори не знаят, че налягането им е било повишено с години. Те реагират бурно и казват, че никога не са имали високо кръвно, но на въпроса кога са го измерили отговарят "никога". Освен това е добре да се правят още преди 40-годишната възраст периодични изследвания на холестерола и триглицеридите, хемоглобина, кръвната захар, пикочната киселина. Тук говоря за профилактиката в моята област. Тези неща са въпрос на самоуважение, да не говорим, че по света никой няма



Много българи не вярват, че високият холестерол, хипертонията и наднорменото тегло един ден могат да им причинят сериозни проблеми
Снимка Paga ПЕТКОВА

да ти направи здравна осигуровка или застраховка, ако ти не се явяваш на профилактичните прегледи.

- Какви са тези млади хора, буквално момчета, които получават инфаркти?

- Това често са хора с тежки и нелекувани навремени промени в мастния кръвен профил. И тъй като вече стана дума, че холестеролът не боли, инфарктът им идва като гръм от ясно небе. Опитните лекари обаче усещат пациентите, които имат висок сърдечно-съ-

дов риск, независимо от възрастта.

- Трудно ли е да се убеди един млад и чувстващ се здрав човек, че трябва да пие дълго време хапчета, ако има хипертония или висок холестерол?

- Много е трудно, защото някои го приемат като лична обида. В нашия географски регион лекарствата се възприемат като атрибут на възрастните хора, като белег за слабост, за излизане от активния живот. А това е напълно измамно. Точно лекарствата, когато са

оправдано изписани, могат да запазят човека здрав и активен.

- Сигурно го има притеснението, че лекарството ти пречи да пийнеш алкохол или вреди на потентността...

- Зависи какво означава "да пийнеш". Лечението на хипертонията не пречи да изпиеш чаша вино или малка ракия. А ако става въпрос за наливане, то вреди и на тези, които не пият никакви медикаменти. По отношение на сексуалната активност има някои препарати от групата на бета-блокери, които

могат да повлияят, но винаги има и алтернативни групи медикаменти. Съвременният лекар винаги ще се съобрази с притесненията на пациента и ще даде терапия, която няма да попречи на живота му. Всяко лекарство има описани някакви странични ефекти, но те са стократно по-малки в сравнение с ползата от лечението. Отказването от преглед и лечение при сърдечно-съдовите заболявания със сигурност с течение на времето ще влоши здравето и ще застраши живота.

Зад летните изкушения дебне хепатит Б

През летните месеци специалистите често предупреждават за повишения риск от заразяване с хепатит. В масовото съзнание той се свързва с мръсните ръце и недобрата хигиена при приготвяне и консумиране на различни храни и напитки.

Когато става дума за хепатит А, подобна представа е съвсем коректна.

Значително по-малко внимание се обръща на рисковете от заразяване с вируса на хепатит Б, който се предава по кръвен и полов път.

Морските ваканции и летните пътешествия разпалват въображението и събуждат сетивата, често предразполагат

към бурни преживявания. В търсене на приключения връзките с малко познат партньор никак не са рядкост, а също и случаите на предаване на хепатит Б при сексуален контакт.

Опасността от заразяване е свързана не само със сексуалните контакти без кондом. Татуировките и пиярсингът също са сред летните изкушения, които могат да доведат до инфекции. А спазването на хигиенните изисквания при козметичните процедури далеч невинаги е гарантирано.

Охлузванията и случайните порязвания също не са безобидни.

Макар и по-рядко, хепатит Б

се предава при кръвопреливане и медицински манипулации.

Много хора ще възразят - там нали лятото е време за релаксация, за каква почивка става дума, ако постоянно трябва да си нащрек? И са прави.

Но здравната статистика показва, че след маларията хепатит Б е второто най-широко разпространено заболяване в света. Според Световната здравна организация около една трета от населението на света е прекарало болестта. Като цяло Балканите се определят като регион с повишен риск.

Разбира се, освен с повишено внимание рисковете от заразяване с хепатит могат да се из-

бегнат чрез ваксиниране.

За кратки визити в рисковите региони ваксинирането срещу хепатит А е най-често достатъчно. Правят се две дози, първата преди самото отпътуване и втората 6-12 месеца по-късно. Превантивният ефект срещу хепатит А ще продължи най-малко 20 години.

Надежден вариант за предпазване при продължителни пътувания е комбинираната ваксина срещу двата хепатитни вируса - А и Б. Тя се приема в три дози. Две седмици след поставянето на първата доза организъмът вече изработва антитела. **(ЖЗ)**

Дископатията не жали и младите

Обездвижване, наднормено тегло и неправилна стойка мъчат гръбнака ни

Един от най-честите здравословни проблеми, които откъсват хората от нормалното им всекидневие, е дископатията. Всъщност това понятие от разговорния език обединява различни по степен и локализация увреждания на гръбначния стълб. Те се срещат във всяка възраст, като при младите хора причините най-често са травматични, съчетани с вродена предразположеност, а при възрастните - дегенеративни (износване, изхабяване на костните и мекотъканните структури). При всички пациенти обикновено острият пристъп се провокира от рязко или непривлично движение, продължителен престой в неудобна поза, локално преохлаждане, обща вирусна инфекция или друго състояние, намаляващо съпротивителните сили на организма.

Гръбначният стълб е сложно устроена механична опора на тялото. Изграден е от 33-34 прешлена, които са свързани посредством здрави, но еластични дискове. Те са естествените амортизатори, които позволяват известно движение в различни посоки и предпазват прешлените от директен контакт между костните им тела.

Обикновено дископатията възниква в шийния или кръстния отдел на гръбначния стълб, където подвижността и натоварването са най-големи. Износването на междупрешленните дискове, разрастването на костна тъкан (т.нар. шипове) и измененията в



ставите, свързващи отделните прешлени, причиняват различна по характер и интензивност болка. Когато тя е основно в областта на кръста, е известна като лумбаго, а ако е по хода на седалищния нерв - ишиас. С най-тежки субективни и обективни оплаквания протичат дисковете хернии. При тях желеобразната материя (пулпозното тяло) във вътрешността на междупрешленния диск излиза извън фиброзната капсула на диска и причинява остро притискане на гръбначния мозък или на периферните нервни коренчета, които излизат от него. Често притис-

натото коренче се възпалява. Болката при това състояние е много силна, а локализацията ѝ зависи от конкретните нерви, които са засегнати. Обикновено оплакванията в поясната област са съчетани със стрелкаща болка и изтръпване в единия или в двата крака. А дисковете хернии в горните отдели на гръбначния стълб често дават остра болка при дишане, кашляне и движение в шията, която се разпространява в ръцете чак до края на малкия пръст. Покрай увре-

Най-добрата профилактика на дископатиите е поддържането на добра физическа форма и нормално телесно тегло чрез всекидневна гимнастика и лек спорт

дените междупрешленни дискове се получава и рефлекторен мускулен спазъм (скованост), а това намалява кръвообращението и съответно способността на организма сам да се пребори с локалното нервнo въз-

паление.

Причините за развитие на дископатия са доста разнородни, но в основата стои небалансиран начин на живот - обездвиженост, прекомерно физическо натоварване, неправилна стойка на тялото при ходене и седене, прехранване, затлъстяване. Отслабената гръбначна мускулатура не дава добра опора на прешлените и при усилено или непривлично движение те се разместват нефизиологично, което травмира изхождащите между тях нервни коренчета.

Най-добрата профилактика на дископатиите е поддържането на

добра физическа форма и нормално телесно тегло чрез всекидневна гимнастика и лек спорт - плуване, ходене по планините и др. Прословутият страх на българина да не настине наистина има смисъл при предпазването на гърба. Много добро упражнение за гръбнака е лягането по корем с ръце покрай тялото и повдигането на раменете по 10-15 пъти.

Лечението на вече възникнала дископатия зависи от степента и стадия ѝ. Някои тежки състояния изискват неотложна оперативна намеса - когато има силно притискане на гръбначния мозък, което причинява пареза на крайници, загуба на сетивност и на контрола върху тазовите резервоари.

В останалите случаи се започва с прилагане на нестероидни противовоспалителни средства за кратко време, след което те могат да бъдат заменени от препарати с подобно действие, но на природна основа. Физиотерапията и масажите от специалист, особено съчетани с лечебни масла, имат много добър ефект. Масажът и физикалната терапия имат за цел да премахнат микроразместванията на прешлените и подобряване на предаването на нервните импулси от гръбначния мозък към вътрешните органи. Освен това те активизират кръвообращението и лимфообращението, както и обмяната на веществата. Така се възстановява тонусът на мускулатурата и се увеличава отделянето на токсични вещества от организма. (ЖЗ)

Мускулната и ставна болка е **силен противник**

Ефективното решение се казва - **NeOx**

Отново се движеш!

Аптековина серия www.europharm.bg

Свободен прием

Проф. д-р Ивайло Търнев

Проф. Търнев е началник на Неврологичната клиника към УМБАЛ "Александровска". Той е професор в Катедрата по неврология на Медицинския университет, София, и в Катедрата по когнитивна наука и психология в НБУ. Изтъкнатият специалист е председател на Българското дружество по невромускулни заболявания и Българското дружество по епилепсия. Специализирал е в Оксфордския университет и в Института по миология, Париж. Бил е канен като лектор в Холандия, Германия, Белгия, Великобритания, Индия, Румъния, Македония, Турция. Водещ изследовател е на повече от 40 изследователски проекта. Ръководи изследователски екип, описал седем нови нозологични единици. Проф. Търнев има над 200 научни публикации, голяма част от които в международни списания. Научен ръководител е на десет докторанти. Освен с постиженията си като лекар проф. Търнев е известен и с обществената си дейност. През последните 15 години прекарва голяма част от времето си, борейки се за по-добро здравеопазване сред ромите. Проф. Търнев е председател на Фондация "Здравни проблеми на малцинствата", носител е на награда "Паница" - за гражданска доблест и обществен принос.

Проф. д-р Ивайло Търнев приема пациенти от цялата страна за консултация и преглед всеки вторник след 14:00 часа в Неврологичната клиника на УМБАЛ "Александровска", гр. София. Телефон за записвания: 0899 844 317.



Критерият „възраст“ при ин витро

Всеки случай за финансиране на процедурата от държавата трябва да се разглежда от експерти

Галина СПАСОВА

В обществена-та и професионалната дискусия по проблемите на безплодието напоследък, особено след раждането на негеносени близначета от 62-годишна жена, по-централно място намери темата за възрастовата граница при ин витро процедурите.

Сдружение "Зачатие", което вече 6 години работи много активно в тази област, заяви категорично, че желанието за майчинство не може да бъде заплачено с риск за живота и развитието на бъдещите деца, и се солидаризира с мнението на повечето експерти, че експериментът е неприемлив от гледна точка на медицинската етика.

В същото време организацията се надява, че този случай няма да доведе до силни рестрикции при асистираната репродукция и ще бъдат приети рационални решения, позволяващи най-много жени във фертилна възраст да станат майки.

"Зачатие" внесе в Комисията за защита от дискриминация жалба срещу нормативното ограничаване на възрастта за ин витро до 43 години и сезира редица други държавни институции. Сдружението настоява, че решението дали да се пристъпи към



След 42-годишна възраст възможността за забременяване по метода ин витро намалява в пъти

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

ин витро трябва да се взема след прецизна лекарска оценка на състоянието на жената, а не на базата на механично прилагане на критерия "възраст".

Каква е практиката по света?

В Германия, Испания, САЩ, Израел, Турция няма възрастова граница при частно финансиране на процедурата. 50 години е възрастта, до коя-

то са разрешени асистираните методи във Великобритания и Естония. В Холандия и Гърция горната граница е 45 години.

Мнението на експертите

Асоциацията по стерилитет има официално становище, според което 43-годишната възраст е идеалният пре-

Ако двойката е в състояние да си го позволи финансово, жената може да направи и 10 опита

мен като "русенския случай".

Д-р Ангел Ставреф от болница "Селена", Пловдив, има 20-годишна практика в областта на стерилитета и асистираната репродукция. Той започва коментара си с думите: "Там, където свършва разумът, е добре да свърши и свободата".

Според него е разумно да остане ограничението 43 години при финансираните от държавата процедури. За жените над тази възраст би трябвало национална етична комисия от специалисти да преценява и

дава разрешение за полагане на стимулация на здрави жени с нормална яйчникова дейност. "Необходимо е всеки случай за финансиране от държавата да се разглежда експертно, защото има жени на 46 години с идеален яйчников резерв и законът, разбира се, не би ва да ги ограничава.

Мотивът за съжаление е финансов, защото, ако масово се практикува ин витро след 43-годишна възраст, изтичат много пари за процедурата при жени, за които няма перспектива от медицинска гледна точка", посочва д-р Ставреф.

Ако двойката е в състояние да си го позволи финансово, жената може да направи и 10 опита. Но държавата да плаща за десет безсмислени опита не е добре. Важно е, че като не си притиснат до стената от забрана, можеш да направиш избор и според възможностите си.

След 42-годишна възраст в пъти намалява възможността за забременяване по метода ин витро, казва експертът.

По принцип след 34-35-годишна възраст яйчниковият капацитет започва да намалява масово и в рамките на следващите около 5 години кривата надолу е много ясно очертана, като тук не говорим за единичните изключения. В отделни случаи яйчниковият резерв намалява още доста под 30-годишна възраст.

И разсъждавайки държавнически, е добре да се дават пари за жени, при които шансът за забременяване е по-голям.

Урок за бъдещи родители

Открит урок по къпане на новородено и първи грижи за бебетата изнесоха пред бъдещи майки и татковци телевизионният вестоносец и член на Консултативния съвет на фондация "За Нашите Деца" Пею Филипов, неговата съпруга Мария и акушерката Елена Василева от училището "Ма-ма".

В демонстрацията участваха повече от 30 бъдещи майки със своите половинки. Урокът се проведе на езерото "Ариана" в столицата, където фондация "За Нашите Деца" осигури специалисти, които дадоха съвети на бъдещите родители как да се погрижат за доброто възпитание на малчуганите.

В рамките на събитието Пею и неговата съпруга премериха сили в най-бързото и правилно поставяне на памперс. Напреварата спечели Мария, която сложи памперса за по-малко от минута. По-голямото предизвикателство обаче дойде по-късно, когато Пею трябваше да смени памперса на няколкомесечния Марти. Опитният татко на две деца се спра-

ви блестящо и смени пелената на малчугана, без да го събуди, което на кара акушерката Елена Василева да пожелае на всяка майка такова тихо и спокойно бебе.

Елка Налбантова от фондация "За Нашите Деца" призова родителите да са грижовни и отговорни към децата си, както и да им дават най-основното, което ги прави хора - любов. "Тази демонстрация за първите грижи за бебето е важна за фондацията, защото ни мотивира да продължим да помагаме на хората, които имат нужда да бъдат научени, подкрепени и насърчени да са истински с децата си", заяви Елка Налбантова.

У нас всяка година повече от 1000 майки изоставят бебетата си на третия ден от раждането им. Статистиката показва, че за половин година повече от 1000 деца от 0 до 3 години се настаняват в домовете за изоставени. За 6 месеца фондация "За Нашите Деца" е помогнала на 78 новородени от София и Пловдив да останат с майките си.

Искате бебе, но то не идва? Има решение!

В пловдивската АГ болница Селена работят по най-съвременните технологии.

Успеваемостта на ин витро процедурите в Селена е сравнима с водещите клиники в Европа и САЩ

Сега имате възможност за безплатен гинекологичен преглед за включване в ин витро програмата. Запишете се на телефон **032/64 80 20** и представете в „Селена“ изрязано това каре от вестника





Top 10 на най-добрите кардио-тренировки

Здравото сърце гарантира дълголетие

Задавали ли сте си въпроса защо специалистите все по-често настояват всеки да прави редовно кардио-тренировки? Отговорът е прост - защото здравото сърце не само повишава качеството на живота, а и гарантира дълголетие. Днес лекарите съветват всяка тренировка да включва и кардио-упражнения. 30 минути са напълно достатъчни, за да се подобри функцията на най-важния ни орган и да се предотвратят сърдечно-съдови проблеми в бъдеще.

Предлагаме ви кратък обзор на спортовете, които се смятат за най-добрите кардио-тренировки.

1. Бягане

Това е най-добрата и най-достъпна тренировка за сърцето. Необходимо е само да имате подходящ екип и удобни обувки.

2. Колоездене

Отлична тренировка за сърдечния мускул. Най-добре е да се кара колело навън, но през зимата или в студено време може да навъртите километри и на велоергометъра. Велосипедът с няколко скорости ще ви позволи да избегнете претоварването в началото на тренировките.

3. Кростренажор

Ако посетите спортната зала, непременно посветете известно време на кростренажора, който позволява натоварването да се разпредели по цялото тяло. Това е един от най-популярните тренажори, който съчетава бягане с ходене и отлично укрепва сърцето.

4. Плуване

Купете си модерен бански костюм и вече ще сте мотивирани да отидете на басейна. Препоръчваният стил за кардио-тренировка е брусст, защото той осигурява най-висок адреналин. Но ако работите достатъчно интензивно с краката, всеки стил е достатъчно ефективен.

5. Степ-аеробика

Тези тренировки мо-

жете да правите и вкъщи, ако си включите готов комплекс с упражнения на DVD. Степ-аеробиката е интересен начин да слушате хубава ритмична музика и през това време да тренирате сърцето си. Само танците могат да ви осигурят подобен ефект.

6. Гребане

Тази тренировка не е между най-популярните, въпреки че гребането става все по-престижно, подобно на западните държави. Проблемът идва от необходимостта наблизко да имате водоем. За щастие на пазара вече се продават тренажори, които успешно имитират гребането. Този спорт е идеален източник на адреналин и много добра кардио-тренировка.



Бягането, независимо дали е на открито или във фитнес залата, си остава най-добрата тренировка за вашето сърце
Снимка Рада ПЕТКОВА

7. Ходене

Тази тренировка можете да правите по всяко време и на всяко място. Единственото, което не бива да забравяте, е работата на ръцете, която често се пренебрегва. Резултатите от интензивното ходене бързо се виждат, подобрява се храносмилането,

настроението и ще се почувствате заредени с енергия.

8. Бадминтон, хандбал

Тези спортове не само са забавни, но и много полезни за сърцето.

9. Бокс

Отлична кардио-тренировка, която подобрява и координацията на движенията. Това е и много добър начин за сваляне на излишни килограми. И боксът, и кикбоксът тренират сърдечния мускул. Спортът в класическия му вариант в момента е много модерен, особено сред деловите млади дами.

10. Йога

Колкото и да не ви се вярва, някои практики на йогата предлагат достатъчно енергични натоварвания на сърцето. Например ашанга йога е прекрасно съчетание на йогистките пози с аеробиката. За такива занятия не са необходими нито модни екипи, нито обувки.

Даже да нямате достатъчно време да се занимавате само с кардио-тренировки, запомнете, че и непродължителните упражнения са по-добри за здравето ви от никакви. Не се плашете от интензивното физическо натоварване, то пази сърцето ви. (ЖЗ)

Любопитно

Мрачна реалност



Светът около нас наистина изглежда сив, когато попаднем под влиянието на депресията, твърдят германски учени. В тяхно изследване, публикувано в Biological Psychiatry, се казва, че депресията има ефект върху ретината, който затруднява човешкото око и му пречи да долавя както трябва контрастите на черното и бялото.

Килограми



Хората, които по-рядко хапват месо, имат по-големи шансове да поддържат добра фигура. Изследване на Imperial College London, което обхванало близо 400 хиляди души от 10 европейски страни, показва, че за 5 години страстните любители на месните продукти натрупват повече килограми дори когато поемат същия брой калории като привържениците на постни ястия.

На пътя



Една трета от мъжете не се чувстват сигурни, когато половинките им са зад волана. Резултатите от проучване на сайта OnePoll.com сочат, че най-често представителите на силния пол нямат доверие на шофьорските умения на жените заради тяхната липса на концентрация на пътя, късното натискане на спирачките, забиването в средната лента и т.н.

actastyle

На вълната на здравето

УриНормал

За спокойно ежедневие без неудобства

УриНормал е натурален продукт, извлечен от палмовото дърво Сао Палмето и се прилага за облекчаване на симптомите на доброкачественото уголемяване на простатата:

- Намалва честотата и неотложните позиви за уриниране.
- Увеличава струята на урината.
- Подпомага функциите на пикочно-половата система.
- Позволява поддържане на сексуалната функция.

Научете повече на: www.actastyle.bg

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

actavis

Зелена улица за „бавното хранене“

Ще погуби ли fast food гозбите на баба?

Галина СПАСОВА

Може ли представата за една култура да бъде пълна без вкуса и тайните на традиционната ѝ кухня?

Нещо повече, познанието за Япония, Китай, Мексико, Италия често тръгва именно от уникалната им храна. През последните десетилетия обаче светът живее под знака на гигантската индустрия Fast food и вълната, тръгнала от Америка, е сякаш неугържима.

Освен вече видимите поражения върху здравето на хората тази вълна неусетно и безвъзвратно изпраща в миналото традиционните храни, чиито вкусови и здравословни качества са доказани с векове.

Когато един ентусиаст, италианският журналист Карло Петрини, основава преди 20 години движението Slow food (бавно хранене), едва ли е имал амбицията да пребори Голиат. Той по-скоро решава да покаже, че алтернативата на "бързата" храна е възможна и все още жива. Философията на Slow food днес обединява над 100 хил. членове от над 130 страни и се описва най-кратко с думите "добро", "чисто", "справедливо". Това означава -



Българската кухня изобилства от стари рецепти, които си заслужава да бъдат съхранени и предадени на следващите поколения

вкусна храна от качествени продукти, без ГМО, пестициди и т.н., както и подобаващо възнаграждение за производителите.

И в България са факт първите стъпки - 85 члена и 3 т.нар. президиума - зеленото сирене от Черни Вит, млечните продукти от каракачанска овца и смялянският фасул. "Две са условията за създаване на президиум на Slow food: добър уникален продукт и общност, свързана с него", обяснява г-р Десисла-

ва Димитрова, член на международния борд на Slow food и координатор за България. Ако това е налице, българският клон прави проверка на място. Италиански експерти на движението отново на място се убеждават в уникалността на продукта и нуждата той да бъде съхранен, т.е. създава се президиум.

В резултат местните общности могат да разчитат на консултации, промоции, безплатни щандове и продажби на изложения зад граница. И това им носи не само популярност, но и икономически ползи. Slow food помага на местни производители да съхранят своите нестандартни храни, но това е невъзможно без пазар на тези продукти, обяснява г-р Димитрова.

Например зеленото сирене от тетебенското село Черни Вит е единственият на Балканите продукт от групата на плесенните сирена. Засага то е по-известно зад граница, защото местните хора нямат право да продават директно. Затова пък от няколко години деликатесът се представя успешно на световните изложения на Slow food.

През 2004 година е учреден Терра Мадре - световен форум на местните общности, производители на храни, експерти, готвачи, а преди броени дни България беше домакин на първата балканска среща Терра Мадре. Интересът беше много голям, имаше участници и представени продукти от 7 страни. Забележително бе разнообразието на млечни храни - то е обяснимо, защото овцевъдството е вековен поминък на Балканите.

къща за гости.

Не са ли обречени тези кулинарни тайни да си отидат заедно с възрастните хора? Това е най-

та пък е много трудна, защото няма пазар за тези уникални храни. Опитваме се да ги запазим, като ги обвързваме с туристическия бизнес по региони. Да станат добър местен поминък, особено в планинските райони, и начин да се върнат и млади хора", казва г-р Димитрова.

Тя очаква и партньорството на Министерството на земеделието за съставяне на

списък от защитени храни, които може да се произвеждат и продават на местно ниво. Прави се компромис с някои европейски регламенти, но безопасността на храните не е под въпрос, твърдят от Slow food. В Италия например има 4000 хиляди храни под подобна защита, а у нас - нито една.

Зеленото сирене от тетебенското село Черни Вит е единственият на Балканите продукт от групата на плесенните сирена

тежкият проблем. Първо, защото рецептите за нашите традиционни храни са затворени в семейството или малката общност поради дългите години без свободна търговия и стимули за производство. "Късмет е да попаднеш на точното място и на точните хора. Ако това стане, мотивация-



Патентован Аюрведичен продукт

Само 2 капсули след хранене

COMFORTEX®

премахва чувството на подуване и тежест в стомаха.

Екофарм
www.ecopharm.bg



Автомобили

Цветът може да ви направи невидими на пътя ▶

27 юли - 3 август 2010 г.

Живот
Здраве

Памет

Исторически календар ▶



Преди да купите мебелите

Няколко съвета ще ви помогнат да не се чудите какво са докарали в дома ви

Тина БОГОМИЛОВА

Нашенецът взема бор-машината и започва да гупчи апартамента точно в най-големите жеги. Вместо да отиде на почивка, си взема отпуската за ремонт. Пари за море може и да няма, но за латекс и обзавеждане се намират.

Обикновено всички сме "гизайнери" и редим дома според вкуса си. Покупката на мебели изисква време и подготовка, защото това не е като да пазарувате от кварталната сергия.

Прегледали сте десетки списания, ровили сте се в интернет, обиколили сте магазините. Съветите на специалист-проектант на мебели, ще ви спестят най-много време, нерви и пари.

Огромното кресло стои добре в изложбена зала, но ще ви се пречка в тясната трапезария. Преди да започнем с обзавеждането, трябва да сме наясно и да измерим пропорциите и разстоянията в стаята, защото омото лесно се лъже.

Често, ако не открием желанния диван в магазина, излизаме, без да питаме консултанта. В повечето салони обаче се



Мотото "Направи си сам", което е така любимо на нашата чевърста нация, често води след себе си купища нерви и катастрофални резултати

излагат малка част от мебелите, а всички останали могат да се поръчат по каталог. Различен цвят на дамската или декоративен елемент ще преобрази изложбената в шоурума мебел така, както на вас ви се иска.

Добре е още в магазина да се излезем на леглото или да отворим всички чекмеджета на скрина. Те са изложени там, за да бъдат изпробвани. Трябва да се уверим, че плащаме за удобна, функционална и качествена мебел. Дори и когато

Четете подробно договорите, за да знаете за какво имате и нямате право да претендирате при доставка на мебелите

поръчваме по интернет или каталог, е добре да обиколим магазините и да разгледаме какво предлага фирмата. На картинката всичко е съвършено, но на практика може и да не разпознаете това, за което сте платили.

Много магазини и фир-

ми при доставката искат да подпишете стокова разписка, че сте получили стоката в отлично състояние. След като подпишете, не можете да предявявате претенции за транспортни дефекти. Затова огледайте добре мебелите, преди да ги стоварят в дома ви.

Когато фирмата предлага транспорт, по-добре да се възползвате от него. Ако нещо се случи с мебелите по време на транспортирането, магазинът ще трябва да поеме ремонта или замяната за своя сметка. Повечето магазини предлагат безплатен транс-

порт в рамките на населеното място.

При покупка на мебели, които имат нужда от монтаж, проучете дали може да го поръчате от производителя. Понякога монтажът е сравнително скъп, но пък ще имате гаранция, че при наличие на несъответствия в доставката производителят ще ги отстрани в най-кратки срокове. Повечето производители не признават гаранцията, ако вие сами си монтирате мебелите, а някои дори ако не са монтирани точно от техен екип.

Четете подробно договорите, за да знаете за какво имате и нямате право да претендирате при доставка на мебелите. Наименованията на поръчаните части, схемата на разположение на елементите, размерите се отразяват в приложението към договора. Обикновено спецификацията се съставя в два екземпляра - по един за продавача и за купувача.

При поръчка на нестандартни мебели се уверете, че имате подписан "Договор за поръчка/доставка" и в него е описано подробно всичко. Ако нещо не е споменато и магазинът е обърнал поръчката, ще ви е трудно да докажете, че сте прави.

Думите

Линията на живота



Румел ЛЕОНИДОВ

Младите българи няма да помнят униженията, на които бяхме подложени, техните родители. Всичко, което ни се случи, ще го отнесем в гроба си. По-важното е дали създадохме нови човеци, деца за чудо и приказ, дали пък няма и те да се окажат неприложими в днешната световна бездуховност.

Сигурно децата ни ще бъдат по друг начин щастливи, различни от тълпата около тях. Вярвам, че те са по-честни и по-състрадателни. Дано не са наведени, дано да са несъгласни глаголи срещу заобикалящите ги обещания.

Ако всеки променя себе си, и светът около нас по-бързо ще се промени. Няма колективна промяна. Има само самотно самоспасение. Всеки трябва да усъвършенства чувството си за справедливост. Оттам - и съвестта си. Какво е съвестта, ако не разговор с Бога? Който има съвест и разговаря откровенно със себе си, той променя света. Когато съвестните хора на планетата се умножат до критично мнозинство, новата култура на поведение ще промени света към по-добро. Към повече съвършенство.

А днес откъде да започнем? От това да сме малко по-надвсекъдневни, малко над търчането от къщи на работа и от работа вкъщи, малко над хляба и мръвката, над къщата и колата. Трябва ни повече полет и по-малко кугкудякане. И самосъзнание, и достойнство, самочувствие и събраност, увереност, че не е важно колко дълга е линията на живота ни. По-важно е, че тя е неповторима. Макар че един поет казва: "Ако линията на живота ми е къса, ще я продължа с острieto на кама...".

ТАЛОН ЗА ТОМБОЛА

ПОПЪАНИ НА ТОЗИ ЛИНК :

<http://tombola2.bulsat.com/>
ИМЕ, ПРЕЗИМУ, ФАМИЛИЯ И ТЪЛЕФОН



Булсатком

ЦИФРОВА ТЕЛЕВИЗИЯ У ДОМА

WWW.BULSAT.COM

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 ползвани и с ползването им се дава съгласие за предоставяне на Булсатком. Талоните на лотариите наградят от томболата: 5 бр. 40" SONY LCD телевизор, 15 бр. NOTEBOOK HP COMPAQ и 100 бр. БЕЗПЛАТНО ОБОРУДВАНЕ за цифрова телевизия "Булсатком" на 1 Септември 2010 г. от 20.40 часа. Талоните ще бъдат публикувани на адрес: www.bulsat.com

Условия за провеждане на томболата:

- 1) Томболата се провежда с рекламна цел 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 получи само един талон. Талоните са ползвани и с ползването им се дава съгласие за предоставяне на Булсатком.
- 3) Сроци за регистрация в томболата е от 15 Юни 2010г. до 31 Август 2010г.
- 4) Безплатен на томболата е 125 000 лева включително разходите за реклама и ние не даваме увеличение със залог за изпълнение на Директор на Булсатком АД.
- 5) Теленето на наградите от томболата ще се извърши на 1 Септември 2010г. в присъствието на специално назначени комисия.
- 6) Съгласие с теленето на участниците 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:
 - Иван Емел - отговорник "Реклама"
 - Тенко Тенков - отговорник "Монтажни групи"
 - Нели Косева - отговорник "Информационен център"
 - Мариела Василева - отговорник "Информационен център"
 - Корнелия Дончева - координатор "Монтажи"

С участието си в томболата участниците се съгласяват с настоящите условия и признават, че те са дадени за предоставяне на лотариите по време на теленето на наградите.

Екшън по женски



Докато някои хора се занимават с набавянето на мебели, други си изкарват парите, като ги трошат, при това с финес и красота.

В разгара на лятото, когато страстите са нажежени до червено, развлекателният сайт Entertainment Weekly състави класация на най-сексапилните екшън героини във филмовата история.

Не допусквайте тези момичета близо до дома си, защото вероятността да го сринат до основи е огромна. Ето ги и победителките:

- Анджелина Джоли като Лара Крофт ("Томб Райдър")
- Ума Търман като Булката ("Убий Бил")
- Камерън Диас, Дрю Баримор, Луси Лу като Ангелите на Чарли
- Жан Зви като Йен О ("Тигър и гракон")
- Сигърни Уивър като Елър Рипли ("Пришълецът")
- Хали Бери като Джинкс Джонсън ("Умри в друг ден")
- Мишел Пфайфър като Жената-котка ("Батман се завръща")
- Франка Потенте като Лола ("Бягай, Лола!")

Виждте четвърт България от Мусала

Стъпка по стъпка към балканския първенец

Петър ГАЛЕВ

Ако живеете в България и още не сте отишли на Мусала, сте загубили много. Защото балканският планински първенец със своите 2925 метра и 40 сантиметра е магнетично красив, а гледката от върха е достойна отплата за усилията по изкачването му. Не казвам "покоряване", защото старите планинари са категорични, че човекът не може и не бива да се опитва да покори природата. Може само да ѝ се наслаждава и да съжителства приятелски с нея.

И така, какво е необходимо за един успешен поход до връх Мусала? На първо място, подходящо време. Точно сега е сезонът - от средата на юли до края на септември времето най-често е ясно, няма силен вятър и температурите горе през деня на сянка са между 5 и 12 градуса. Но това да не ви тревожи - на слънце е достатъчно топло, дори се изгаря. Затова преди тръгване към високата планина е задължително да намажете откритите части от тялото, включително лицето, носа, шията и ушите, със слънцезащитен крем с висок фактор. Можете да се облечете с къси ръкави и панталони до коленете, но в раницата трябва да носите и потопли грехи - срещу евентуален внезапен дъжд и вятър. Шапката с козирка също е задължителна, както и тъмни очила с UV защита. Дори и да е облачно, слънчевата радиация на високо е много силна! Особено важни са обувките. Не тръгвайте към Мусала с обикновени кецове и маратонки, още по-малко със сандали. Нужни са ви удобни туристически обувки с дебела подметка, които обхващат и глезена. Теренът е каменист и стръмен, затова с неподходящи или неудобни обувки рискувате да превърнете удоволствието в ад от пришки, болки и мазоли.

В раницата е добре да сложите 1-2 сандвича, вода, шоколад, бисквити, лейкопласт, фотоапарат и бинокъл. Това е багаж, ако отивате на върха без преспиране. По принцип това е напълно възможно, ако тръгвате от София или някое околна населено място. Най-удобната изходна точка е Боровец. Кабинковият лифт вози от центъра на курорта до



Периодът от средата на юли до края на септември е най-подходящото време за изкачване на връх Мусала
Снимка АВТОРЪТ

връх Ястребец за около 25 мин при двупосочна цена 10 лв. и 6 лв. за деца до 12 г. Колата си можете да оставите за целия ден на паркинг срещу 5 лв. Лифтът тръгва в 08:30 ч. и е добре да го вземете максимално рано. От горната станция на Ястребец следва широка и доста равна алея до хижа "Мусала". Този път отнема при спокоен ход около час. На хижата може да се почине, да се пие чай и да се хапне нещо. Не е добре да преяждате, защото ви чака сериозно изкачване. На хижата е и последната (макар и доста мръсничка) тоалетна. Нагоре няма такива екстри. И тъй като в празничните дни е многолюдно, а пътеката е изцяло открита, няма къде да се усамотите за физиологични нужди. Пътят е добре маркиран - на 100 м след хижа "Мусала" има един много стръмен участък, след който се редуват по-равни и отново стръмни участъци.

Не тръгвайте към Мусала с обикновени кецове и маратонки, още по-малко със сандали

При нетренирани туристи от хижа "Мусала" до високопланинския заслон "Леденото езеро" на височина 2709 м се стига за около час и половина. Там има външна чешма с кристално чиста вода, а на лавката продават чорби, безалкохолни, вода, бира и др., но на доста високи цени. Кока-колата е 3 лв. за 500 мл и това е разбираемо при липсата на транспорт. От заслона до върха отнема около 40 мин. Пътеката е стръмна и на места изглежда страховита - наклонена към урвата, но нагоре ходят деца и възрастни хора, така че ако внимавате, няма страшно.

Има и друг вариант до върха - основно за зимата, но при страх от падане може да се използва и през лятото, защото е

осигурен с метално въже, за което можете да се държите. Там е доста по-стръмно, пътят се изкачва направо, а не по серпантина. На самия връх има две постройки - Метеорологична станция и Базова екологична лаборатория. И в двете не се влиза, но при метеоролозите продават чай, вода и дребни пакетирани храни. Гледката от върха е невероятна при ясно време. Виждат се другите високи върхове на Рила, Витоша, части от Пирин и Родопите. За съжаление Бяло море не се вижда, както разказват легендите.

Слизането е по-натоварващо за краката, отколкото качването. Надолу сърцето почива, но заболяват коленете и глезените, ако сте новаци. Затова е добре преди качването на върха да сте ходили на по-лесни планински походи, например на Черни връх. Лифтът за надолу работи до 18:00 ч. Ако закъснее, можете да спите на "Леденото езеро" (12 лв.), на хижа "Мусала" (10 лв.) или на "Ястребец". В следващите дни може и

да имате мускулна треска, но ще гледате на светата с други очи - от висотата на рилския първенец,

за който Петър Дънов казва, че притежава уникална енергия, предаваща се на хората.

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

Четири за температури над 30°

Топъл чай и душ ще ви спасят от горещините

Всеки има рецепти за "оцеляване" в жегата, а и напоследък летата са с такива температури, че кавичките отпадат... Но винаги има и какво ново да се научи. Още повече че за възрастните, болните, за работещите на открито или в неклиматизирани помещения горещината е наистина риск, който не бива да се пренебрегва.

Може би не знаете, че е добре да се ходи бос при всяка възможност. Много точки по ходилата са пряко свързани с работата на различните органи и при стимулирането им се повишава общият тонус на организма.

Водата може да бъде заменена с плодове и зеленчуци с високо водно съдържание - краставици, домати, диня. Те доставят и допълнително количество витамини и



В най-големите жеги някои си имат свои собствени методи за борба с непосилните градуси
Снимка Рага ПЕТКОВА

минерални вещества.

Топлият зелен чай е незаменим в горещина-

та, защото така се регулира топлообменът. В най-горещите места на

планетата хората отдавна са се убедили в това и именно чайовете, а не легените напитки са техните "разхладителни".

Всички плодове и зеленчуци с бял или зелен цвят са "охлаждащи".

Студеният душ е измамно решение - съдове се свиват, но после се

матъчна защита. На помощ идва фолиото - то отразява топлината и светлината и така нагряването в стаята ще се намали.

Рязката смяна на температурата при влизане в студени води може да предизвика сърдечен спазъм, затова непременно първо постоите на сянка, за да се охлади прегрялото ви тяло.

Не се борете с изпотяването с всички средства. Потта, макар и неприятна и за вас, и за околните, е най-силното средство на организма да противостои на прегряването.

Най-опасният начин да спрете потенето е да

се въздържате от течности - резултатът може да е изключително тежък.

В горещината не залагайте на:

■ бирата - тя предизвиква обезводняване;

■ силното кафе - претоварва кръвоносните съдове;

■ високоалкохолни коктейли - те са голямо изпитание за сърцето. Ако изобщо ще пиете алкохол, нека да е бяло вино, разрежено с вода.

В офиса:

■ Ако температурата е над 26°, на всеки половин час изпивайте чаша вода.

■ Сложете на бюрото си широк съд с вода - изпаряването ѝ охлажда въздуха.

■ Пръскайте в помещението с обикновен пулверизатор от време на време.

■ Ако е възможно, сложете мокра кърпа на раменете си.

■ Често обливайте ръцете до лактите със студена вода.

■ Опитайте се на всеки два часа да прекарате по пет минути в хоризонтално положение, за да предпазите съдовете от претоварване.

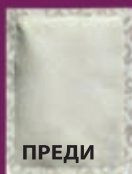
■ Добри помощници са растенията с големи листа. Ако ги овлажните, те ще задържат дълго водата и ще отнемат от околната температура.

■ Опитайте се да планирате най-трудните си задачи за първата половина на деня, преди работното ви място да е заприличало на пещ и да усещате, че мозъкът ви се размеква.

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

Sargenor

Нагвий умората!

3x1 на ген

За повече информация:

Есopharm

ЕКОФАРМ ЕООД 1421 София
бул. Черни връх № 14 вл.3
тел: 063 15 063 15 97
факс: 063 15 61

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

Яхтите - на една мечта разстояние

Eclipse



Светлана ЛЮБЕНОВА

Когато слънцето подпали панел и тухла, а шефът е охладил мерачите ви за заслужен отпих, в главата ви започват да се плискат едни рошаби вълни, едни легени бирички, не е за разправяне. Започнат ли на хоризонта да се мяркат и яхти, значи ситуацията заплашва да излезе от контрол. Ако сега сте в отеснелия от жегите офис и четете тези редове, значи ви предстои поредният осемчасов отрязък от денонощието, който трудно би могъл да мине за трудов стаж. Но на вас не ви пука, защото имате железен аргумент, концентриран в монолога: "Той ще си пие дайкирито в Акапулко, а на мен ми разреши отпускат през октомври". Тълкуването на тази не особено сложна фраза е - ще се пържа на бюрото, но нищо няма да върша. Тук обаче изниква сериозен проблем. Цели осем часа, а това си е една трета от денонощието, трябва някак да се избуят. А температуриите пъплят нагоре, мисълта става все по-ленива и отказва да се съсредоточи върху нещо смислено, камо ли полезно. С колежките вече сте обърнали няколко кафенца, оплюли сте половинките си, дето за нищо не ги бива, изкомментирали сте прическата на новата тв водеща, пуснали сте по една сълза за поредната зарязана от годеника подлец нещастна сапунена героиня и сте обсъди-



Hull 6154

ли какво го дават времето. А часовникът се е вцепенил и не помръдва стрелките си, като че ли са го включили в здравната реформа. Ето че дойде и нашият ред. Журналистите имат много достойнства, но състрадателността и съчувствието не са на първо място. От друга страна, нищо човешко не ни е чуждо, затова ще ви се притечем на помощ и ще ви предложим да трампите част от работния си ден за един виртуален круиз с най-скъпите яхти на света. Мечтите поне са безплатни, а вече дори не е нужно да ги измисляте. През огромната ключалка на интернет можете съвсем безнаказано да зърнете какви ги вършат комшиите, с които обитавате една и съща планета. За съжаление с това се изчерпва комшукът, но да не задълбаваме тази тема, че съвсем ще се разгорещим.

Ще започнем с Роман Абрамович. Дружбата с неговата родина вече не ни е необходима като слънцето и въздуха, но пък кирилицата продължава да ни свързва. Давайки му предимство, ние се съобразяваме и със световната класация, която му отреди първото място като собственик на най-скъпата яхта. Допреди година руският олигарх беше на непрестижното пето място, а неговият "Пелорус", дълъг само 115 м, възорчаваше дните и нощите на милиардера. Нашият човек обаче се взе в ръце и спретна пълно фиаско на конкуренцията, демонстрирайки на какво е способна руската воля. Срецу 340 млн. евро корабостроителите от Хамбург го качиха на първото място в снобския рейтинг. При пускането ѝ на

*През огромната
ключалка на интернет
можете съвсем
безнаказано да зърнете
какви ги вършат
комшиите, с които
обитавате една
и съща планета*

вода яхтата Eclipse, което в превод означава "Слънчево затъмнение", взе акъла на хамбургци, които не можеха да повярват на очите си, а хората не са лаици в това отношение. Яхтата на Абрамович е дълга 170 м, има 11 луксозни каюти и се обслужва от 70 души. Никакви шансове не са оставени нито на конкуренцията, нито на пиратите. Корпусът на яхтата е от непробиваема стомана, а прозорците - от бронирани стъкла.



„Лейди Моура“

Сега извадете лист и без да бързате, направете списък на хората, които ще поканите на тази яхта. Не пропускайте поне двама-трима, които ще се пукнат от завист. Като приключите с гостите, които ще станат обект на вашето великодушие и щедрост, намерете картата на света. Внимателно изберете маршрута, като включите и острова, от който наскоро се върна оная фулка с големите претенции.

Мисля, че яхтата на Абрамович вече е прочетена книга за вас, затова да се прехвърлим към следващата. Тя е на второ място в списъка, в корабостроителницата е с наименованието Hull 6154 и е обгърната в мистика, защото собственикът ѝ е неизвестен. Но пък едва ли са ви необходими подробности, след като я видите на снимката.

Дълго време за най-скъпа яхта в света минаваше "Лейди Моура" на принца Наср ал Рашид от Саудитска Арабия. Сега невероятната мегаяхта е на трето място. Дължината ѝ е 104,85 м, а цената - 210 млн. долара. Мисля, че за вашите амбиции и тази яхта ще свърши работа.

Само водени от чувството за достоверност и правдивост, ще споменем "Ал Мансур" на бившия иракски лидер Саддам Хюсеин. Яхтата с осем палуби и площадка за кацане на вертолетите приключи трагично. Американците я потопиха. Не знам защо, но си мисля, че завистта понякога може да бъде добър стимул.

Завършваме виртуалната си оферта пак със Саудитска Арабия. Този път с нейния крал е свързан лайнерът "Принц Абдул Азиз". Всъщност по дължина може да се мери с най-добрите, но цената му е малко по-ниска - 109 млн. долара. Екстрите са изумителни - яхтата е конструирана така, че басейнът лесно може да се превърне в зала за танци и обратно.

Според мен изборът е добър. Фантазиите ви имат чудесната възможност да се цопнат в неистов лукс и комфорт. Но най-хубавото предстои. Я си погледнете часовника. Остава ви половин час, колкото да пиете една студена вода и да си спомните, че никога в края на краищата не е казал, че животът е справедлив.

Исторически календар

27 юли 916 г. - В Охрид приключва земния си път св. Климент Охридски, най-видният сподвижник на светите братя Кирил и Методий, увековечител на тяхното дело, ректор на първия български университет, който всъщност е първият университет в Европа извън Византия. Св. Климент Охридски е посрещнат радушно от княз Борис I, който му създава условия и възможности за просветителска дейност. Цар Симеон Велики го въздига за пръв български епископ, проповядвал на старобългарски език. Св. Климент Охридски е плодовит писател и одухотворител на българската народност. Той е един от светите Седмочисленици - Кирил, Методий, Климент, Наум, Горазд, Сава и Ангеларий.

27 юли 1846 г. - В Чирпан е роден Георги Данчов - Зографина, революционер и художник, един от най-близките съратници на Васил Левски. Починал е на 19 февруари 1903 г.

28 юли 1816 г. - В град Винга (Румъния) е роден банатският българин Стефан Дуньов, участник в Унгарската революция през 1848 г., полковник от гвардията на Гарибалди, починал в гр. Пистое (Италия) на 31 август 1889 г.

28 юли 1913 г. - В Букурещ е подписан мирен договор, с който приключва Междусъюзническата война между България, от една страна, и, от друга страна, Румъния, Сърбия, Гърция и Черна гора. По договора България загубва Южна Добруджа, значителна част от Македония и Източна Тракия.

29 юли 1897 г. - Роден е популярният български певец Аспарух Лешников, починал през 1978 г.



Хаджи Димитър

30 юли 1868 г. - На връх Бузлуджа е убит Хаджи Димитър, роден в Сливен на 10 май 1840 г. Хаджи Димитър - Ди-

митър Николов Асенов, е велик български националреволюционер и войвода. Още на 20 години той се посвещава на борбата за освобождаването на България. Байрактар е в четата на Георги Трънкин и Панайот Хитов. На 24 години предвожда собствена чета, а през 1866 г. е хайдутин заедно с дядо Жельо Чернев и Стефан Караджа. Заедно с Караджата организират през 1868 г. чета от около 130 души, която на 6 юли навлиза в България. На 18 юли четата е обградена на връх Бузлуджа от турски потери и редовна войска.

30 юли 1877 г. - Разгаря се кръвополитна битка при село Джуранли, до Стара Загора, между отряда на генерал Гурко и войските на Сюлейман паша, който напират от юг с 45 000 души срещу само 4500 души, от тях 3200 български опълченци. Турската армия губи 1500 души. Убити, ранени и безследно изчезнали са 455 опълченци, 20 руски офицери и 61 подофицери. Между опълченците са защитниците на Самарското знаме, включително и подполковник Калитин от руските офицери. Генерал Гурко оценява високо героизма на българските опълченци: "Това беше първото дело, в което вие се сражавате, и в това дело изведнъж се покажете такива герои, че цялата руска армия може да се гордее с вас... Вие сте ядрото на бъдещата българска армия. Ще минат години и тази бъдеща българска армия с гордост ще каже: "Ние сме потомци на славните защитници на Ески Заара".

31 юли 1868 г. - В Русе е осъден на смърт чрез обесване Стефан Караджа. Роден в с. Ичме (днес Стефан Караджово), Ямболско, на 11 май 1840 г. Пора-

ди материални затруднения семейството му напуснало през 1844 г. селото и се заселило в с. Дюкмен (дн. Леярово), Ямболско, където живяло само 2 години. През 1846 г. фамилията се премества в Добруджа и последователно живее в с. Долно Чамурлици, Бабадашко и близките до него села Бай Дауд, Саръ Юрт, Потур и от юни 1854 г. - в град Тулча. Там Стефан Караджа учи, но поради липса на средства напуска училище. По време на сватба побеждава прочутия турски борец Гаази Плиса. Укрива се известно време, преследван от турците, и през 1862 г. емигрира в Румъния и започва революционната си дейност. Стефан Караджа е един от първите, които се включват в организираната от Раковски легия в Белград. В сраженията с турците в Белград Стефан Караджа проявява безстрашие, смелост и самоотверженост. След разпускане на легията Караджата се завръща в Румъния. Няколко пъти преминава Дунава с революционни задачи. През 1867 г. постъпва във Втората българска легия. През 1868 г. я напуска и отново заминава за Румъния. Там се среща с Хаджи Димитър. На 6 юли 1868 г. двамата начело на чета от 129 души минават Дунав при с. Вардим. В боя в местността Канлъдере край Вишовград Стефан Караджа е ранен тежко и пленен от изпратените от Мидхад паша войски и полиция. На 12 юли е откаран в Търново, а по-късно - в Русе. Полумъртъв е изправен пред съставения от Мидхад паша извънреден съд и е осъден на смърт чрез обесване. На 31 юли 1868 г. умира от раните си в Русенския затвор. Погребан е от баба Тонка.

Малки обяви

Търся леко детско столче за хранене, 873 73 00, вечер

Продава две къщи - нова и стара, община Мездра, двор 2 дка с овощна градина, ток, вода, 26 500 лева, 02/993 33 13

Урегулиран вилен имот продавам до с. Жълтеш, пътя Трявна - Габрово. Бунгало, ток, вода. 0878 361 062, 066/80 68 33

Продавам два парцела в село Томпсън до гарата, ток, вода наблизо. 0898 429 462

ТА "ПОХОД" - море, пълен пансион; Царево - 28 лв., Кранево - 29 лв., 02/483 32 59; 02/952 20 18

Продава се двустаен апартамент, 73 кв. м, 6 кв. "Мусагеница", София, цена 68 000 евро, ЕПК, 0887 240 363

Продавам къща в Угърчин, от собственик с нотариален акт, 0879 841 654

Хидроизолации на покриви, основи и тераси, гаранция 10 години, изгодни цени за Пловдив и областта, 0886 588 044, 0889 995 361

Продавам вили и парцели на Цигов чарк, яз. "Батак", 0887 402 612

Хотел "Елит", 12 лв. нощувка, Добринище, ул. "Христо Смирненски"

№ 1, Галина Стоянова, 0883 331 204, www.hotel-elit.com

Цикли, лакира паркет и гюшеме, 5 лв. кв. м, без почивен ден, 0878 711 518, 0898 711 517, 0889 028 839

Купувам оргени, монети, банкноти, часовници, писалки, кортици, бижутерия, 02/973 64 76

Вашата реклама в интернет напълно безплатно, www.vitoshia 2009.com/razmiana.htm

Продавам къща с място в гр. Годеч, 0888 746 448, 02/934 00 16

Продавам/заменям къща с място и парцел в гр. Годеч за апартамент в София, 0888 746 448, 02/934 00 16

Продавам парцел в регулация в гр. Годеч, 710 кв. м, 0888 746 448, 02/934 00 16

Подарявам котета - мъжко и женско, на три месеца, с хигиенни навици, София, 02/855 52 92, 0889 928 358

Осигуряваме гарсоние-ра за живеене срещу портиерска работа, София, ж. к. "Дианабад", бл. 54, 0884 848 609

Продавам електрическа пишеща машина "Ерика 3004", шевна машина, крачна, цени по споразумение, София, 02/885 45 12

Продавам фризер с шест чекмеджета, цена по споразумение, София, 02/885 45 12

Търся строител за къща в с. Широка лъка срещу обезщетение, Пазарджик, 0878 447 701

Продавам фризер с седем и с три секции - "Елит" и "Силтал", запазени, София, 0887 586 963

Набира певци за самодеен народен хор към читалище в София, без такса, 0888 972 181

Продавам къща 128 кв. м, място 660 кв. м в с. Душанци, Софийско, 02/855 64 96, 0889 695 372

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

Продавам оборудвана кислородна бутилка за ХОББ, Пловдив, 0884 806 634

Продавам вилно място 500 кв. м в Лъкатник, с. Оплетня, до път, вода, ток, панорама, 02/828 65 79

Продавам нов инвалиден комбиниран стол, за тоалет и баня, с колела, София, 02/934 55 39

Разпродажба книги, след 19 часа, Варна, 052/65 90 11

Продавам гараж в кв. "Регута", София, срещу

МОЛ, и къща с двор в гр. Банкя, центъра, 02/992 70 50, 0888 549 916, 0878 549 916

Търся да закупя циркуля с мощен двигател, София, 0878 33 81 41

Продавам стара крачна шевна машина GRIT-SHER, работеща, Габрово, 066/86 70 29

Дава квартири под наем в Царево и Приморско, цени - 6 и 8 лева на легло, 0886 330 511

Продава ловна пушка, 16 кал., "Туловка", София, 02/865 61 80

Продавам DVD записвачка, нова, 30 лв., два дамски кожуха, София, 0888 232 327

Продавам апартамент 60 кв. м, София, на 10 мин от Централна гара, 38 000 евро, 0876 175 889

Купува коли за скрап, издава удостоверения на място за КАТ, 02/946 54 36, 0887 901 663

Предлагам топли грижи и добра компания на нуждаещи се от чужда помощ възрастни хора, Сливен, 0886 634 112

Продавам масажна кушетка, 100 лв., София, 0888 574 217

Продавам гозатор за нафтова печка, унгарски, 25 лв., София, 0884 721 088

Търся работа за гледане на болни, може и здрави възрастни хора, Пловдив, 032/66 23 48

Продавам 5 декара в Копривищица, 0887 397 904

Давам едностаян апартамент в София, ж. к. "Св. Троица", 0884 488 748

Изработвам центрирани очила с целулоидна и метална рамка, с минерални (естествени) стъкла по рецепта на клиента, София, 0878 394 638

Продавам теодолит Zeiss, Пловдив, бул. "6-и септември" 23, Димитър Димитров

Продавам светлогалекомер Wild, Пловдив, бул. "6-и септември" 23, Димитър Димитров

Продавам нова вила на два етажа по 32 кв. м, двор 180 кв. м, с. Бойково, 25 000 евро, Пловдив, 0896 409 953

Продавам изгодно два телевизора Sony, София, 02/832 91 54

Продавам 12 декара по Черноморието, Бургас, за 50 000 - 60 000 лева, Крайморие, 056/89 03 90

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

СТАРО БИЛЕ ДЕТСКА БОЛЕСТ ОТ НЕДОСТИГ НА ВИТ., В-1"	▼	ПОРЕДИЩА ТРЕВА ОТ СЕМЕЙСТВО ЛАПАДОВИ	▼	ПОКРИВАЛО ЗА ГЛАВАТА НА БУЛКАТА ПРИ ВЕНЧАВКА	▼	АМЕРИКАНСКА КИНОАКТРИСА „ОТЧАЯНИ СЪПРУГИ,“	▼	ЕВРЕЙСКИ АРФИ СТАРИННО ОРЪЖИЕ	▼	МОДЕЛ НА „ХЮНДАЙ“	▼	ГЕРОЙ НА П. Р. СЛАВЕЙКОВ „ИЗВОРЪТ НА БЕЛОНОГАТА,“	▼	ВЕЧНОЗЕЛЕНО ДЪРВО	▼	МЯРКА ЗА МОЩНОСТ	▼	ОНЬОР В БРИДЖА АРОМАТЕН МЕТИЛОВ ЕТЕР НА НАФТОЛА	▼
▶		▼	▼	▼				▶	▼	▼				▶	▼	▼	▼	▼	
НЕБЕСНА СИННИНА	▶					МЕТОД, СПОСОБ	▶	▼				ГОРНА УКРАСЕНА ЧАСТ НА КОЛОНА ПОЛСКИ ПЛАНИНСКИ КУРОРТ	▶	▼					
АМЕРИКАНСКА ПОППЕВИЦА	▶			ЦИТРУСОВ ПЛОД	▶	▼			ШАМПОАН ПРОТИВ ПЪРХУТ	▶		▼					МУЗИКАЛНА НОТА	▶	
▶				ИНФЕКЦИЯ	▼				РАЗКАЗ ОТ ЕЛИН ПЕЛИН	▼							ЮЖНАТА ЧАСТ НА ИНДОКИТАЙ	▶	
КОЗМЕТИЧНО СРЕДСТВО НАШ ФИЛМ С Д. ТОНЧЕВА И СТ. ДАНАИЛОВ	▶			▼					▼		ИТАЛИАНСКА ПИСАТЕЛКА „РУСИЯ-ВИСОКА СТРАНА,“	▶					▼		ГЕРОИНА НА П. ВЕЖИНОВ „МАЛКИ СЕМЕЙНИ ХРОНИКИ,“
▶					МАРКА ТОВАЛЕН САПУН КОМИЧЕН ПЕВЧЕСКИ ЕФЕКТ	▶				ЕВРОПЕЙСКА КОСМИЧЕСКА АСОЦИАЦИЯ	▶			ИСПАНСКИ КОНКИСТАДОР 1487-1557	▶				▼
		РАЗКЪСНА ЖИВА ТЪКАН	▶	▼				ЦЪРКОВЕН ОБРЯД	▶					ОПИТЕН ЛЕТЕЦ	▶		ЛОЗАРСКИ СЪД	▶	
СЛАДКОВОДНА РИБА	▶	НАША РЕКА	▼				МУЛТФИЛМ НА СЛАВ БАКАЛОВ	▶						МАРКА БРАШНО	▶		ЛЕКАРСТВО ОТ БЛАТНО КОКИЧЕ	▶	
				ПЛЕТЕНА ЛЮЛКА	▶		▼				МОДНО ФРЕНСКО СПИСАНИЕ ПРАВОСЛАВЕН СВЕЩЕНИК	▶		▼		ДИВА МЕНТА	▶		
				МОКРЕЩА РАНА ПО ЛИЦЕТО	▶											ЗЕМЕДЕЛСКИ ИМОТ	▶		
КИСЛОРОДНА МОДИФИКАЦИЯ	▶			▼		ПОБЕДИТЕЛКА В КОНКУРС ЗА КРАСОТА	▶			РЕЧНА РИБА СКАЛА ОТ МИНЕРАЛНИ ОВАЛНИ ОБРАЗУВАНИЯ	▶					▼			
НАШ МОДЕН СТИЛИСТ	▶	ТРОПИЧЕСКО ПЛОДНО РАСТЕНИЕ	▼			МОДЕЛ НА „НИСАН“	▶			▼								НАША ТЕНИСИСТКА	▼
▶	▼					▼		ПТИЧИ ОРЛЯК	▶										
						ФРЕНСКА КИНОАКТРИСА „ИСТИНАТА“	▼					СТИХОТВОРЕНИЕ ОТ П. ЯВОРОВ	▶						
ЯПОНСКИ ТЕАТРАЛЕН ЖАНР	▶			ПСЕВДОНИМ НА ПИСАТЕЛЯ ЕМИЛ МАНОВ	▶			ДОМАШНА ЖЕНСКА ШАПЧИЦА МЕТАЛНИ СЪДОВЕ ЗА ХРАНА	▶			▼				КОЗЯ ВЪРБА	▶		
БУХАЛКА ЗА БЕЙЗБОЛ	▶			СВЕТА ГОРА	▼											ГРАД ВЪВ ФРАНЦИЯ	▶		
▶				▼	СТЕРОИДИ, УВЕЛИЧАВАЩИ МУСКУЛИТЕ	▶										КАРТА НА НЕБЕСНОТО ПОЛУКЪЛБО	▶		
				ФРЕНСКА КИНОКОМЕДИЯ С Ж. ДЕПАРДИЙО	▶											ДЕПАРТАМЕНТ ВЪВ ФРАНЦИЯ	▶		
ВОЕНЕН БЛОК	▶			▼		ЧАСТИ ОТ ВИСОКИ ЗДАНИЯ	▶												
ЛЕТАТЕЛНА МАШИНА	▶					ГРАД В СОМАЛИЯ	▼					ЕЗЕРО В СЕВЕРНА АМЕРИКА	▶				КУМИР	▶	
								СТРУНЕН МУЗИКАЛЕН ИНСТРУМЕНТ	▶			▼					МАРКА РУСКО СРЕЛКОВО ОРЪЖИЕ	▶	
																ЗАЛИВ В ОХОТСКО МОРЕ	▶		
ЛИРИЧЕСКО СТИХОТВОРЕНИЕ ОТ 14 СТИХА	▶							ГЕРОИНА НА Д. ТАЛЕВ „ЖЕЛЕЗНИЯТ СВЕТИЛНИК,“	▶				▼						
										ПЧЕЛЕН ПРОДУКТ	▶							ПУСТИНЯ В ИНДИЯ И ПАКИСТАН	▶

РЕЧНИК : АЛРАМО, АНИВА, АРАС, ВИЛАР, ЕМАН, ООЛИТ, ШЕРИДАН

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 29 (129)

ВОДОРАВНО: "Дъщерята на воденичаря". Щам. Меливенон. Лимит. Феб. Кала. Али. Еребато. Баку. Ари. Алино. Ом. "Лявата ръка на бога". АРО. Елек. "Га". Онопа. "Ани". Панер. Гърч. "Ера". Агу (Енгре). Ретинол. Вени. Абакан. Бар. Нал. Кос. Ганимед. Балон. Кореселин. ТИД. "Ту". Еминем. Тон. Кел. Пи. Тоно. Атаман. Маринов (Веселин). Локомотори. АВА. ИБИЗА. Лорен (София). "Нина Ричи". ЕЛАН.

ОТВЕЧО: Дъщеря. Арабитол. Щаб. Венера. Око. СЕМ. Балет. Ленор.
"Костерино моме". "Няма как". Нанини. Луиш. ОН. Телур. Гол. Нам (Мари-Жозе).
Хала. Ъъл. Кетон. Ни. Акар. Комари. НАВАРА. Чвор. Мин. Велино. Есета. Бони.
Анен (Роже). Сонар. До. Абориген. Ви. Пенелопа. АЛ. Мач. Рига. Аника. Милена.
Абинери (Даниел). ЧИБО. Агам. Либе. Дама. Анкетет. Нил. Ритори. Агуноза.
"Лятото". Ян. Диван.

Сыгoky самурай

[illegible]

Доза смях

Мъж, заклет любител на чашката, решил да си направи изследвания. След два дни отица за резултатите и вижда цял консилиум. Лекарите обсъждат нещо със сериозни лица.

- Как са резултатите ми? - пита мъжът.
- Не мога да ви зарадвам
- отговаря лекарят. - Трябва да изрежем единия ви бял дроб.
- Вие да не сте луги! С белите дробове никога не съм имал проблеми.
- Да, ама сега се налага

да махнем единия, за да се събере черният ви гроб.

- Какво е станало с мен?
- пита пациент, дошъл в съзнание след операция.
- Попаднахте в автомобилна катастрофа и ви оперирахме.

- Значи съм в болница?
- Ммм, да, голяма част...

* * *

Табела в кабинет за зъбни протези:

"Бог ни дава зъби два пъти в живота ни. А за третите се налага да си платим".

* * *

След тричасови опити да извади зъб на пациент стоматологът се ядосва:

- Само влак може да издърпа този зъб.

Минава седмица и стоматологът среща пациента на улицата, който няма нито един зъб в устата си.

- Докторе, направих, както ми казахте, вързах зъба към последния вагон на влака.
- Е, и?
- Три вагона излязоха от релсите.
- А зъбите?
- Изби ми ги началникът на гарата.

**Живот
и Здраве**

Издава
Хелт медия груп



Управител
Бойко Станкушев

Главен редактор
Петър Галев

Графична концепция
Людмил Веселинов

Отговорен редактор
Светлана Любенова

Редактор Галина Спасова

Наблюдатели Румен Леонидов
акад. проф. д-р Григор Велев

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.: 02/439 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



Цветната палитра на пътя

Белите коли са между най-безопасните, но само през лятото

Автомобилът може да бъде боядисан във всякакъв цвят, при условие че този цвят, естествено, е черен." Тази фраза принадлежи на великия Хенри Форд. И макар че оттогава отрасълът преодолява много километри във времето и претърпя не по-малко трансформации, цели десетилетия твърдението на Форд не загуби своята категоричност. По улиците и пътищата години наред се движат предимно черни, сиви, кафяви и тъмносини автомобили. Промените настъпиха в средата на миналия век, когато колата престана да бъде част от живота на богатите и от лукс се превърна в необходимост.

Добре и най-повърхностно наблюдение установява, че червената или жълтата кола чудесно изглежда върху асфалта или върху заснежен пейзаж. Светлозеленият цвят също се вписва в зимната картина, но се губи на летния фон.

Днес вече разполагаме със статистика, която безпристрастно твърди, че цветът на ав-



томобила сериозно влияе върху безопасността на пътното движение. Езикът на цифрите говори, че 61,3% от всички произшествия се падат на стълкновения между автомобили с тъмни цветове, 32,6 - на тъмни със светли, а само 6,1% от катастрофите се дължат на недружелюбни срещи между коли в светли тонове. На безопасността влияе не само

цветът, а и индивидуалните особености на човешкото зрение, контрастът с околната среда, осветеността. Червените тонове винаги са се смятали за предупредителни, но се оказва, че те имат слабо въздействие върху зрението на хората. В същото време то е възприемчиво към зеления цвят. Той пък не контрастира с околната среда. Форд сигурно ще

се разочарова, но любимият му черен цвят, както и дълго използваните кафяви и сини тоналности, са най-неподходящи от гледна точка на безопасността.

Изследователи са установили, че цветът на

61,3% от всички произшествия се падат на стълкновения между автомобили с тъмни цветове

колата съществено влияе на преценката за разстоянието до нея и за скоростта ѝ. Винаги ни се струва, че яркочервеният автомобил се движи по-бързо и се намира по-близо, отколкото е в действителност. При колите в сини и зелени тонове нещата стоят точно обратно.

Към зрителните илюзии, свързани с цветовете, е и възприемането на размерите на автомобилите. Тъмните коли изглеждат по-малки от светлите.

Ако наблюдавате поведението на пешеходците, ще видите, че те се държат на по-голямо разстояние от червените и жълтите коли, а пресичат съвсем близо до зелените. Очевидно хората подсъзнателно свързват цветовете на автомобилите с тези на светофарите.

Оказва се, че цветът на колите говори много и за характера на собственика.

Черното говори за мрачно възприемане на живота и постоянна неувереност. Хората, които предпочитат този цвят и за облеклото си, са строги и щастливи само външно, често са податливи на депресия.

Белият цвят никога не отблъсква, но и не привлича всекиго. Той е неутрален, защото съвместява всички цветове от спектъра. Белият ав-

томобил е най-популярен. Това е цветът на мечтите и идеалите. За европейците бялото символизира чистота, младост и невинност, но в Китай това е траурният цвят. В потока от автомобили белият е най-безопасен.

Но през зимата ситуацията е съвсем различна - бялата кола става най-опасна, и то по съвсем обясними причини. Ако седите зад волана на бял автомобил, пазете се от черни "събратя". Ако сте собственик на кафява или тъмночервена кола - пазете се от среща с бели автомобили. Такава е безпощадната статистика.

Зеленото е цветът на природата, живота и пролетта. Собствениците на автомобили с този цвят не търпят чуждо влияние на пътя и винаги търсят начин за себеутвърждаване, действат по-агресивно.

Сивото се предпочита от разсъдливи, недоверчиви хора, които не искат шумно да заявяват присъствието си. Този цвят е трудно различим през нощта и е особено опасен, ако стоите, без да сте включили сигналните фарове.

Червеното е цветът на страстта. Неговите любители са хора смели, волеви, общителни, но властни и избухливи. Хората, които не обичат този цвят, често страдат от комплекси за непълноценност. Особено опасна илюзия е свързана с настигащ ви червен автомобил. Получава се своеобразно насладване на цвят и скорост. Ако колата е вдясно от вас, се създава впечатление, че тя иска да ви засече и да ви изпревари. При това, колкото по-голяма е скоростта на автомобила, толкова ефектът е по-силен.

Жълтото свидетелства за спокойствие, непринуденост в отношенията, интелигентност,

общителност, любознателност, любопитство и смелост. Доста широка палитра. Този цвят привлича като магнит и скъсява разстоянията.

Оранжевото предпоставя хора с добра интуиция. Но това е и цветът на лицемерието и притворството. Портокаловите нюанси активизират емоционалното състояние на човека, създават ефект на веселие и благополучие.

Кафявият цвят характеризира водача като уверен, владеещ ситуацията на пътя. Хората, които си купуват автомобили с този цвят, ценят традициите и семейното благополучие. Но понякога мрачният кафяв цвят е признак на егоизъм, прикритост, често и подлост.

Розовото е цветът на живота. Избират го романтици и мечтатели, чувствителни и сантиментални хора, предимно жени естествено.

Почитателите на синьото са хора с висока духовност и чисти помисли. Те обаче са често меланхолични и бързо се уморяват. Хората, които не обичат синия цвят, са неуверени в себе си, затворени.

Виолетовото говори за духовни и деликатни шофьори, които създават на пътя атмосфера на доверие.

Най-безопасен се оказва, пак според статистиката, сребристият цвят. Собствениците на автомобили в тази тоналност два пъти по-рядко стават участници в пътнотранспортни произшествия в сравнение със среднестатистическите шофьори.

Изборът ще стане още по-труден, като ви предупредим, че прекалено пестрите и ярки автомобили също не са съвсем безопасни, защото отвлечат вниманието на останалите участници в движението, а това води до абсурдната ПТП. (ЖЗ)

Връща естествения ритъм
За да тръгне всичко отново по ноти

Се-Лакс
при зачек

Натурален лаксативен сироп с екстракт от смокиня и сена

Екофарм
www.ecopharm.bg