

## Автомобили

Forbes класира шедьоврите



► 3

## Аюрведа

Древната медицинска система печели привърженици



► 8

## Ваканция!

Следващият брой на в. „Живот и Здраве“ ще излезе на 24 август. Екипът на вестника пожелава на всички читатели приятна и зареждаща почивка.

**Sargenor**

Нагвий умората! 3x1 на ден

За повече информация:

**Scopharm** ЕКОФАРМ ЕООД 1421 София  
Бул. Черен Прес 30 314 643  
тел: 962 13 962, 962 13 97  
факс: 962 13 911

Дистрибутор за България и редица др. д-р Сандра Димитрова, д-р Елена Димитрова, д-р Елена Димитрова, д-р Елена Димитрова.

Брой 31 (131), 3 - 23 август 2010 г. (год. IV)

тираж 100 000

# Живот и Здраве

Светът на модерния човек



Снимка Евгени ДИМИТРОВ. Булфото

## Слънце, море и още нещо...

Как да превърнете водата в естествено фитнес студио ► 9

### Оптимизъм

## За болните от диабет

Здравната реформа не е нещо имагинерно, а е сбор от отделни решения, които, взети заедно, трябва да ни донесат по-качествени медицински грижи. Министър Анна-Мария Борисова показва бърза реакция, като се ангажира диабетно болните да не бъдат лишени от лечението на едно от основните усложнения на заболяването им. Независимо че при значителна част от пациентите според подготвяните нови правила то ще се извършва в извънболничната помощ. За хората с диабет е важно да не се налага сами да си купуват препаратите срещу диабетната полиневропатия. Проф. Борисова обеща

категорично, че това няма да се случи. От новото решение се очаква да спечелят и болните, и здравната система. На работещите пациенти лечебните системи ще се правят, без да лежат в клиника, а болните в по-тежко състояние или живеещи в отдалечени места отново ще могат да постъпват в отделенията. Остава да видим дали новият механизъм ще проработи. Това ще е доказателство дали и други здравни пътеки могат да бъдат успешно оптимизирани.

Ние се ангажираме да проследим процеса.

Още на стр. 7

### Кърмене

Безспорните предимства на майчиното мляко

на стр. 6

### Наздраве!

Екипът на вестник „Живот и Здраве“ честити рождения ден на нашия приятел и автор Веселин Маринов и му пожелава безпроблемно изкачване по житейското петолинне.



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





## Горещините правят хората агресивни

Отдавна учените смятат, че депресията се наблюдава предимно през зимата заради недостига на слънчева светлина и ниските температури. Но все по-големите летни горещини заставиха специалистите да преосмислят твърдението си. Оказало се, че често хората (около 10-15% от европейците)

изпитват, меко казано, дискомфорт, когато температурите се покачат прекомерно. Учените веднага поставили име на това състояние - "дисфория", и определили симптомите: лошо настроение, раздразнителност, агресия, нерядко безпричинен страх, безсъние.

За първи път лятната депресия била описана от италианския професор Масимо ди Джанантонио. Той съветва хората да се отнасят внимателно към тялото си през жарките месеци, да не пропускат общуването с любими хора и да не прекаляват с физическото натоварване.

## Сутиените може да са опасни

Въпросът дали сутиените може да доведат до рак отдавна предизвиква спорове сред лекарите мамолози. Засега само производителите на дамско бельо категорично отхвърлят подобен риск.

Според специалистите от Института за болести на цивилизацията в Хавай при жените, които всекидневно носят сутиени по дванайсет часа, вероятността да се разболеят от рак на гърдата е двайсет пъти по-висока в сравнение с тези, които изобщо не ги

носят или ги ползват за кратко време. Този извод учените подкрепят с факта, че в много африкански и азиатски страни, където жените традиционно не обличат тази част от бельото, раъкът на гърдата се среща много по-рядко, отколкото в Европа и Америка. Този феномен се обяснява с това, че в областта на гърдите и най-вече в подмишниците са съсредоточени значително количества лимфни възли и съдове, върху които сутиените оказват допълнително налягане.



## Увеличават се полезните ефекти на зеления чай

Редовната употреба на зелен чай помага в борбата с излишните килограми. Преди време учените откриха редица полезни ефекти на обогатяващото растение - предотвратява артрит, предпазва от сърдечно-съдови заболявания, катаракта и

даже рак. Лечебната сила на зеления чай се крие във високото съдържание на полифенола катехин. Това е изключително полезен за целия организъм антиоксидант.

Сега към гореизброените преимущества на напитката специалисти-

те прибавят и понижаване на наднорменото тегло. Освен това антиоксидантите в зеления чай намаляват нивото на холестерола и предпазват от образуване на тромби, които са фактор, водещ до инфаркт и инсулт.



## Бебето реве - гледайте часовника

Продължителният плач на бебетата може да има негативни последици за развитието на техния мозък, смятат британски специалисти.

Преди време в продължение на шест месеца австралийски учени провели изследване и доказали, че ако оставим новороденото да се наплаче, сънят му ще бъде с 30% по-продължителен. А това ще окаже благотворно влияние и върху майката и дори ще предотврати след-

родилната депресия. Учените обаче предупредили, че става въпрос за деца, по-големи от шест месеца.

Но британските специалисти смятат, че дългият плач може да навреди на мозъка на бебето. Това, разбира се, не означава, че трябва да се втурваме при всеки звук, издаден от малкия човек, но ако плачът продължи дълго без изгледи бебето да се успокои, трябва да му помогнем.



### Диагнози

#### За обществения договор



Петър ГАЛЕВ

Преди няколко дни пътувах в метрото - безспорно удобно, бързо и чисто. Но веднага в съзнанието ми се натрапи едно сравнение с Лондон, Париж или Прага. Не, не става въпрос за комфорта на станциите или вагоните. Нашите са достатъчно добри. Думата ми е за така наречената гражданска солидарност и елементарна практичност. Които, уви, продължават остро да ни липсват. В случая говорим за нещо на пръв поглед дребно, но то илюстрира едрия проблем, поради който българите като индивидуалности сме ненадминати, а като общност хич ни няма. Просто всеки иска да си е сам за себе си! Въпросът е, че не сме в гората през XV в., а в големи населени места през XXI в. и няма как всеки да има свои си правила. Но да се върна към метрото. Доста време стоях и наблюдавах как само едници спазваха изискването да стоят отгъсно на ескалатора. Повечето прочитаха надписа с тази препоръка, но си оставаха и вляво, пречейки на бързащите да минат покрай тях. Така сме и за много други неща - пешеходните пътеки, светофарите, пушенето в заведения, където има и деца. Изброяването може да е безкрайно. Сякаш спазването на някакво правило накарнява саможеланието ни. Докато е така, няма смисъл да се оплакваме, че държавата ни била не знам каква си... Ние си правим сами повечето поразии, които изглеждат дребни, но ден след ден троят всекидневното ни.

## Мъжете трябва да избягват млякото

Млякото винаги се е смятало за източник на здраве. Канадски специалисти обаче провели изследване с участието на 197 мъже с рак на простатата и още толкова в контролната група и установили, че употребата на мляко може да увеличи вероятността от появата на артрит, астма, сърдечни заболявания и

Това не е първият случай, в който полезните свойства на млякото се поставят под съмнение. По-рано беше доказано, че употребата на този хранителен продукт може да увеличи вероятността от появата на артрит, астма, сърдечни заболявания и

множествена склероза. А още през деветдесетте години на миналия век специалисти от Англия установиха, че белтъкът, съдържащ се в млякото, влияе негативно върху производството на инсулин - хормона, регулиращ нивото на захар в кръвта.

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

# ROLETRA

Loratadine tabl. 10 mg x 10

При алергии и сенна хрема

Вече без рецепта

Облекчава:

- Течащ нос
- Сърбеж и кихане
- Парене в очите

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

Есopharm

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

A-175/13.05.2010





## Forbes определи шедьоврите сред автомобилите

Авторитетното списание Forbes състави списък на най-красивите представители на автомобилния свят за 2010 г. Колите, намерили място в престижния рейтинг, са изключително различни помежду си, но ги обединява едно качество - много високата им цена.

Сред красавците се оказа разкошният седан Bentley Mulsanne, който струва около 285 хил. долара. При този автомобил са спазени всички традиции на лукс класата. Използвани са скъпи материали - дърво и кожа. Освен това лимузината е и много бърза - първите 100 км на спидометъра ги набира за 5,1

секунди.

Тази динамика впечатлява даже на фона на суперавтомобили като Ferrari 458 Italia, Aston Martin Rapide, Mercedes-Benz SLS AMG и Porsche Boxster, които също присъстват в рейтинга. Възхитителност по външен вид те отстъпват и на признатия за шедьовър на автомобилостроенето Alfa Romeo 8C Competizione.

В списъка на красавците, фучащи по пътищата, са още Rolls-Royce Ghost, Maserati Quattroporte и "мускулистият" Dodge Challenger, който съчетава най-добрите черти на легендарния си прародител и мощността на съвременните спортни коли.

## Австралийците се пристрастиха към интернет

Всеки пети австралиеца е готов да се откаже от храна, топлина или телевизия, ако му се наложи да избира между тях и достъп в интернет. Такива са резултатите от допитване, проведено по поръчка на компанията Telstra. Оказало се, че интернет заема все по-голяма част от всекидневието на хората - 15% от жителите на страната воюват за правото да седнат първи зад компютъра.

Според допитването в столицата на страната Мелбърн във всяко трето семейство има по няколко устройства с достъп в глобалната мрежа, като средно те са около четири. Младите хора между 18 и 24 години предпочитат да ползват лаптоп, докато по-възрастните се ориентират към настолните компютри.

Да припомним - властите на Австралия се готвеха да въведат интернет филтър, който ще блокира достъпа до сайтове със забранено съдържание. Ползвателите обаче заявиха, че ако се въведе подобен филтър, те ще изберат друг доставчик, при който няма да има никакви ограничения.



## Настъплението на електронните книги

Най-големият в света интернет магазин Amazon съобщи, че за първи път електронните книги са превишили по продажба хартиените си първоизточници. Според анализ на компанията новите технологии за четене Kindle, Kindle DX,

както и такива на базата на Android, съществено са задминали продажбите на класическите книги.

През последните три месеца на всеки 100 продадени хартиени книги се падат 143 електронни. А само през последния ме-

сец съотношението е 100 към 180.

Amazon отбелязва, че изследването не отчита безплатно разпространяваните електронни книги, което още повече ще увеличи разликата в полза на модерните технологии.

## Нов GSM - жест към възрастните хора

Телефонът Fly Ezzy напомня на предишните подобни модели - контрастен екран с огромен шрифт, големи копчета, бутон SOS на задната страна, фенерче в горната част, но е снабден още с органайзер, mp3 плеър и FM радио. Предвидено е всичко, необходимо на възрастните хора.

Целият телефон тежи само 70 грама. Акумулаторът издържа 4 часа в режим на разговор и до 200 часа в режим на изчакване. Паметта на Fly Ezzy може да се увеличава. И още едно удобство - мобилният телефон се поддържа от две сим карти, което означава, че собственикът може да избира подходящата за него тарифа за разговори или за изпращане на SMS съобщения.

Производителите направиха още един жест към възрастните хора - пуснаха новия мобилен телефон на съвсем прилична цена.



## И Европа има биометричен банкомат

Полската банка BPS постави първия в Европа биометричен банкомат, който може да идентифицира потребителите по кръвоносните съдове на пръстите на ръката. Технологията за разпознаване е разработена от компанията Hitachi и в основата ѝ са заложили свойството на инфрачервените лъчи.

Авторите на съвременния начин за идентифициране подчертават, че тя е изключително точна и вероятността от грешки е сведена до минимум.

Такава технология се използва в Япония още от 2006 г., където вече работят повече от 80 хиляди банкомата, използващи предимствата на инфрачервените лъчи за разпознаване на клиента.



### Връща естествения ритъм

За да тръгне всичко отново по ноти

**Ce-Laxc**  
при запек

Натурален лаксативен сироп с екстракт от смокиня и сена

**Есфарм**  
www.esfarm.bg



## Отпущка

Вирусният хепатит може да съсипе почивката ви ▼



## Профилактика

Тест ще ви предпази от рак на маточната шийка ►

# Преди пътуване в чужбина се ваксинирайте

С д-р Надежда Владимирова, завеждаща секция „Епидемиология“ към НЦЗПБ, разговаря Илиана Славова

**Д**-р Владимирова, какво трябва да знаят хората, които ще пътуват в балканските страни? Какво би могло да застраши здравето им?

- Фактически нищо по-различно, отколкото у нас, освен ако в дадена страна няма специфична епидемична обстановка, както е в момента в България с епидемията от морбили. Или от заушка в Македония. В подобни случаи на неимунизирани или боледували пътуващи се препоръчва поне 1 месец по-рано да се имунизират срещу заболяването, за да влязат "защитени" в съответната страна.

Специфичните ваксинации се определят изцяло от епидемичната обстановка в съответната страна.

Друго, което трябва да се има предвид, е ваксинацията срещу тетанус и дифтерия. Тя е включена в задължителния имунизационен календар. Прави се на всеки 10 години, но с напредването на възрастта все по-малка част от хората се явяват за имунизация.

Трябва обаче да се



За да бъде максимално ефективна една ваксинация, тя трябва да бъде направена поне месец преди планираното пътуване

знае, че за Балканския регион е характерно разпространението на вирусни хепатити - вирусен хепатит А и вирусен хепатит Б. Това са доста типични за региона инфекции и за всеки гражданин на България би било от полза да се имунизират, ако не е боледувал от хепатит А или Б.

**- Какво трябва да знаят хората за ваксините срещу хепатит?**

- Добре е да се има

предвид, че имунизацията срещу хепатит А се прави с 2 дози ваксина, а само срещу хепатит Б - с три дози. Има и комбинирана ваксина срещу хепатит А и Б, която е много удобна, защото се правят само 3 инжекции, докато, ако се имунизирате поотделно за хепатит А и за хепатит Б, ще имате пет инжекции. Тя е и финансово по-изгодна. Силно препоръчителна е за млади хора. Родените от 1992 г. насам са рутинно имунизирани срещу хепатит Б - това са децата и младежите до 18 години включително. На лицата до 18-годишна възраст може да се направи имунизация срещу хепатит А, ако, разбира се, не са вече ваксинирани.



**За Балканския регион е характерно разпространението на вирусни хепатити**

Има активни родителите, които преценяват, че когато детето отиде на детска градина, е добре да е имунизирано срещу хепатит А, защото контролът върху хигиената е труден, когато са събрани много деца на едно място.

Накрайно - имунизация срещу хепатит А за малките деца и комбинирана ваксина за лицата над 18-годишна възраст.

Всъщност тези заболявания, за които гово-

рим, са разпространени по цял свят и ваксинациите са препоръчителни не само при пътувания в региона, но и навсякъде по света, особено в Азия и Африка. Хората отиват не само на конгрес или съвещание, но и на плажа, по планините. Понякога пътуват дълбоко в провинциите, без да разполагат дори с най-елементарни хигиенни условия.

**- Какви са специфичните рискове в Азия, Африка, Южна Америка?**

- Специално за Африка има специфичен риск в екваториалната част. Това е ендемична област за разпространението на една вирусна инфекция - жълта треска. За нейната профилактика имунизациите са абсолютно задължителни. Световната здравна организация изисква тези имунизации.

Така че всички, които пътуват в Централна Африка, а също и в част от страните на Южна Америка - Бразилия, Колумбия, Венесуела, Еквадор, е необходимо да се ваксинират. Трябва да се има предвид, че една такава имунизация трябва да се направи поне 10 дни преди пътуването, за да може човекът да влезе в страната с вече изграден имунитет.

**- Разполагате ли с достатъчни наличности от ваксините, за които стана дума?**

- Да. Националният център по заразни и паразитни болести разполага с всичко, което е регистрирано в страната и е внесено.

www.health.bg

## Насекоми



Британско проучване показва, че някои хора привличат повече кръвопиещите насекоми заради генетични фактори и че жените имат по-силна реакция към ухапванията от мъжете. По-едрите дами са по-привлекателни за насекомите, защото отделят повече топлина, влага и химикали. Високите мъже пък също са в любимото меню на буболечките.

## Общуване



Хората с много приятели и любящо семейство живеят по-дълго, твърдят американски учени. Според тях добрите социални връзки могат да подобрят шансовете за по-дълъг живот с 50%. Изследване показва, че положителният ефект на общуването е сравним с отказване от цигарите и е два пъти по-полезен от интензивните физически упражнения.

## Алкохол



Алкохолът може да намали сериозността на симптомите при ревматоиден артрит, твърдят британски специалисти. Резултати от изследване показали, че хората, които пият алкохол, имат по-леки симптоми на болестта в сравнение с тези, които рядко или никога не употребяват спиртни напитки. Учените обаче предупреждават, че ползите трябва да бъдат съобразени и с всички негативни последици от пиенето.

Мускулната и ставната болка са **силен противник**

Ефективното решение -

**NeOx** ОЛИО

балансирана формула от 14 автентични билки и есенциални масла



масажно олио

**NeOx**  
Отново се гдвижиш!

Аптекован серия www.eoipham.bg

Препоръчва се за лечебен масаж. Прониква дълбоко, обезболява трайно.

## Не разчитайте само на слънцето

Повечето хора са запознати с ролята на слънчевата светлина за образуването на витамин D в организма. Но учените отдавна установиха, че при малките деца и възрастните хора излагането на слънце съвсем не е достатъчно, за да се гарантират нормалните нива на този много важен витамин. Големи проучвания в САЩ доказват, че дори хора в активна възраст нямат изискваните равнища от витамин D в кръвта. Причините са комплексни. Но при децата и хората от третата възраст влияе и един допълнителен факт. Те не трябва да се излагат продължително на слънце поради опас-

ност от прегряване и изгаряния. Затова при децата витамин D се осигурява чрез прием на капки. А при възрастните хора се дава специален препарат - алфакалцидол, чието действие не зависи от естествено намаляването с годините бъбречна функция.

Освен укрепване на костите при редовен прием алфакалцидолът предпазва от падания, защото подобрява мускулния тонус и рефлексите. А допълнителните положителни ефекти са свързани с предпазването от някои често срещани заболявания - рак на гърдата и дебелото черво, диабет, атеросклероза.



# Въоръжени срещу рака на маточната шийка

С д-р Матей Попов, завеждащ АГ отделение в многопрофилната болница в Поморие, разговаря Илиана Славова

**Д-р Попов, какви са последиците от заразяването с човешкия папилома вирус?**

- Последствията от заразяването с човешки папиломни вируси са различни. Най-често инфекциите са без никакви признаци на заболяване, но могат да доведат до доброкачествени или злокачествени заболявания на кожата, полулигавиците и лигавиците.

Човешките папиломни вируси (HPV) са непрекъснато във фокуса на вниманието на онкологичната общност след установяването на връзката им с рака на маточната шийка, особено след създаването на ваксини срещу някои типове HPV. Различават се около 200 различни типа, като около 30 от тях се предават по полов път. Инфектирането с папиломни вируси не значи рак!

Повечето инфекции с HPV са преходни и не могат да предизвикат промени, прогресиращи в рак. Имунната система се справя с инфекцията и води до "самоочистване" от вирусите.

От друга страна, папиломните вируси могат да причиняват брадавици, кондили, плоскоклетъчни папиломи на кожата, гениталиите, устата, пикочния мехур, белите дробове. Всички папиломни вируси са потенциално онкогенни, но някои типове са високорискови.

Нерядко при инфекция с HPV се установяват няколко типа папиломни вируси.

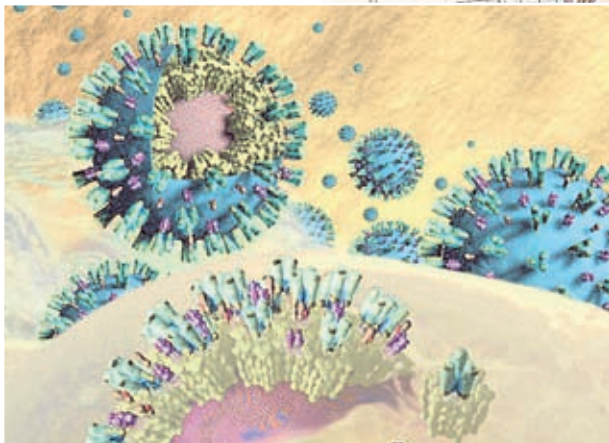
**- Как се диагностицира този вид инфекция - цитонамазка, ДНК тест?**

- Чрез цитонамазка може при HPV инфекция да се установят променени клетки, които да говорят за инфекция, но отхвърлянето или потвърждаването на инфекцията следва да се извърши с вирусологично изследване - ДНК тест. Такъв е тестът на Digene, който се базира на единствената засега сертифицирана в САЩ и страните от ЕС методика. Тестът дава информация за наличието на високорисковите типове папиломни вируси. Той се прилага в Бълга-

рия, но за съжаление не се покрива от здравната каса.

**- Кои жени са изложени на риск, всички ли трябва да се изследват?**

- Инфекцията с високорискови папиломни вируси е основният фактор за развитие на рак на маточната шийка. В този смисъл рискът е за всички жени, водещи полов живот, като той нараства с увеличаването на броя на сексуалните партньори. Използването на презервативи може да намали вероятността от заразяване с HPV, но за съжаление не може изцяло да гарантира предпазването от инфекция. Знае се, че рискът от рак на



**Инфектирането с папиломни вируси не значи рак!**

маточната шийка до 30-годишна възраст е сравнително нисък. Затова при тези жени HPV тест се прави по лекарска преценка - при промени в цитонамазката, както и при видими изменения, предполагащи папилома вирусна инфекция.

**- Какво трябва да знаят жените с положителен тест?**

- Както вече коментирахме, положителният HPV тест не значи рак! При положителен тест жената трябва да се консултира с гинеколог, при което ще се прецени какви мерки и изследвания е необходимо да се предприемат.

При наличие на промени в цитонамазката се препоръчва колпоскопско изследване и евентуално вземане на биопсия от маточната шийка.

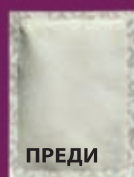


Рискът от инфектиране с папиломни вируси е налице при всички жени, които водят полов живот

**СИЛАТА НА ПРИРОДАТА И МЪДРОСТТА НА ИЗТОКА В ПЪТЯ КЪМ ПРЕЧИСТВАНЕ**



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



ПРЕДИ



СЛЕД

- Повишават енергията и предотвратяват умората
- Освобождават токсини, складиращи 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



# Кърмата предпазва бебетата

С д-р Мария Русинова, директор на Банка за майчина кърма, разговаря Мирослава Кирилова

**Д-р Русинова, има ли единно мнение за това как и кога да се хранва бебето?**

- Общо взето, родителите изпадат в две крайности: или хранят твърде рано бебетата, или не го правят достатъчно дълго време. Моят съвет е, че не бива да се изпада в крайност. Старата схема беше сок от първия месец, а когато бебето е на 2 или 3 месеца - зеленчуково пюре. Аз бих препоръчала, когато бебето навърши 5 - 5 и половина месеца, особено ако е кърмено, храненето да започне на обяд със зеленчуково пюре. Ако бебето е било на адаптирано мляко, може и две седмици по-рано. След известно време следобедното хранене да бъде с каша. И вече към 9-10 месеца едно от сутрешните хранения - това в 10:00 часа - да бъде с традиционната за нас попара със сирене. Така допълваме зърнените продукти с един млечен продукт - сирене.

**- Необходимо ли е да правим пюретата в домашни условия?**

- Всички специалисти препоръчват първоначално, когато бебето за първи път опитва друга храна освен мляко, майките да дават промишлено произведени пюретата. Те си имат своите предимства. Смята се, че са произведени под някакъв контрол, с подобрени суровини и продукти. Не на последно място, те са много добре пасирани. Все пак не всяка млада майка може да съумее та-

ка фино да хомогенизира първата немлечна храна, която ще приеме бебето. След първоначалното хранене с такива готови пюре, особено ако е летен сезон, както е сега, майките могат да се осмелят да си приготвят и сами пюре. Те трябва да следят вкуса на бебето, хубаво е да използват сезонните плодове и зеленчуци, още по-добре е, ако са произведени според принципите на биологичното земеделие.

**- От известно време се водят спорове за ползата от кърменето и необходимостта да се дава вода на бебетата...**

- Тъй като фирмите за адаптирани формули навлязоха много агресивно в живота ни, се шири мнението, че не е необходимо майките да кърмят бебетата си. Дори и сред колеги педиатри, акушерки, гинеколози. В крайна сметка природата го е измислила много добре. Ние сме бозайници, а знаем, че всички те кърмят малките си. Най-подходящата храна за бебето до една годинка е кърмата. Една година е оптималният период за кърмене според мен, а задължителното време е поне до 6 месеца. При силно алергични деца понякога майките са принудени да ги кърмят по продължително време. Опитвайки се да възвърне традициите с кърменето, Световната здравна организация препоръчва т.нар. изключително кърмене, в което не се дава

вода, както и други течности и храна, освен някои чайчета за колики. Причината е, че кърмата съдържа 88% вода. Освен това кърмата е абсолютно балансирана по отношение на своя състав - белтъци, мазнини, въглехидрати. Съдържа и доста витамини.

**- Какви са рисковете за бебето, ако не бъде кърмено?**

- Белтъците на кравето мляко, преминавайки през несъвършения сто-



Кърменето е нещо повече от хранене, то е контакт между майката и бебето

машно-чревен тракт, могат да предизвикат поява на алергия. Това е най-честият отрицателен ефект. Смята се, че некърменото дете е по-предразположено към други алергични заболявания, като бронхиална астма, дерматит, диария и т.н. Често се говори и за предразположението на такива дете към диабет. Обикновено тези бебета са по-прехранени и аз бих казала, че наднорменото тегло и затлъстяването в бъдеще могат да бъдат техни проблеми. Освен това кърменето е нещо повече от хранене, то е контакт между майката и бебето. Аз смятам, че жените, които не са кърмили, са изпуснали страшно много от усещанията, от чувствата, възбуждането от преживяването да кърмиш детето си.



Специалистите предупреждават, че некърмените деца са по-предразположени към алергични заболявания като бронхиална астма, дерматит и др. Снимка Рага ПЕТКОВА

ва да са здрави, да не пият алкохол, да не пушат, да не взимат медикаменти. Освен това не разчитаме на изследванията, които са направени по време на бременността. Ние правим отново абсолютно всички изследвания. Вземаме кръв за изследвания - за СПИН, сифилис, хепатит В и С, главорея, изследваме гърлен и носен секрет и на майката, и на

**- Понякога майката не може да кърми по различни здравословни причини. Ако реши да използва кърмаческа банка, има ли някакви рискове за бебето?**

- Ние се стараем да намалим до минимум рисковете, като подбираме нашите дарителки. Те трябва

да са здрави, да не пият алкохол, да не пушат, да не взимат медикаменти. Освен това не разчитаме на изследванията, които са направени по време на бременността. Ние правим отново абсолютно всички изследвания. Вземаме кръв за изследвания - за СПИН, сифилис, хепатит В и С, главорея, изследваме гърлен и носен секрет и на майката, и на

бебето и др. Предоставяме и стъклени стерилни банки, обяснява и се точно какво трябва да прави, получава указания как трябва да изглежда кърмата, как да се изварява помпата и да се замразява кърмата. Майките, дарителки на кърма, се въздържат от някои меса, от големи количества прясно и кисело мляко и от различни алергизиращи храни.

**N-Ti-Tuss**

7 биакс с чуден вкус от сиропа eH-Tu-Tuc

ПАТЕНТОВАН АОРВЕДИЧЕН ПРОДУКТ

При суха и влажна кашлица  
При възпаление и болки в гърлото

ecopharm  
www.ecopharm.bg

## Свободен прием

### Доц. д-р Пенка Переновска

Доц. Переновска е началник на Детска клиника към УМБАЛ "Александровска", София. Тя е завършила Медицински факултет в столицата, след което специализира в Научноизследователския институт по педиатрия и детска хирургия в Москва по проблемите на съвременните бронхологични, имунологични и цитологични методи. Член е на ЕААЦИ, ERS, MWA и на научните дружества по педиатрия, пулмология и алергология. Носител е на наградата на името на проф. Чолов на Медицинския факултет в София за постижения в научната и преподавателската дейност. Доц. Переновска е член на изпитни комисии по детски болести за 5-и и 6-и курс медици. Тя е председател на изпитните комисии за придобиване на специалностите "Детски болести" и "Детска пневмология и фтизиатрия". През 2008 г. придобива степен магистър по специалност "Здравен мениджмънт", а през 2009 г. - по детска пневмология и фтизиатрия.

Има над 80 научни публикации. Участник е в международни и национални форуми, в български и международни научни проекти. Доц. Переновска е ръководител на 4 редовни докторанти и на над 20 специализанти (по педиатрия и по детска пневмология и фтизиатрия).

Доц. Переновска дава консултации и извършва прегледи в сряда и четвъртък от 14:00 до 16:00 ч. в Клиниката по педиатрия към Александровска болница. Адресът е ул. "Св. Георги Софийски" № 1, София 1431, а телефонът за записвания: 02/923 06 40.





# Застава ли държавата зад болните от диабет?

Един проблем с много опасения, решението предстои

Когато в България се заговори за реформа, повечето хора веднага си представят закриване, намаляване, орязване... Тези опасения са особено болезнени, ако става въпрос за здраве и здравеопазване. Никой не отрича необходимостта от здравна реформа, но всеки с право се надява тя да бъде в полза най-вече на крайния потребител - пациента. Напоследък духовете на много болни за пореден път бяха разбунени от намерението да се промени начинът на лечение на усложненията при една огромна група от хора - болните от диабет. Те искрено се притесниха да не би замисленото изваждане на това лечение от болниците на практика да ги лиши от възможността за периодични вливания на специфичните препарати, които пазят тялото им от разруха. В "Живот и Здраве" потърси, както винаги, всички гледни точки - от пациентите през лекарите до министъра на здравеопазването.



Диабетиците у нас все още очакват повече яснота около евентуалната бъдеща промяна в лечението на диабетната полиневропатия

## Пациентите:

**Валентин Конев, диабетно болен:**

Все още има неяснота какво ще стане с лечението на диабетната полиневропатия, ако я махнат от болниците. Аз вече съм с тежки промени в крайниците и без периодично лечение със системи положението ми става направо нетърпимо. Опасявам се да не ни накарат ние да си купуваме препаратите за системите, защото здравната каса едва ли ще ги поеме напълно. Лично аз давам и в момента 114 лв. месечно за други лекарства, така че няма да мога да се лекувам, ако не ми осигуряват ампулите. А болките при тази невропатия са страшни, на никого не ги пожелавам.

**Адриян Стоев - председател на пациентската Българска асоциация "Диабет":**

Идеята за промяна на

лечението на диабетната полиневропатия е, че не е необходимо болните, особено тези, които ходят на работа, задължително да стоят 5 дни в болница за вливането на специалните препарати, което трае по 30-40 мин. От друга страна, трябва да се даде възможност който има нужда, да може да постъпи в болница. Другият проблем е, че в момента лечението не е достатъчно ефективно, защото, за да има ефект, са необходими 15 вливания на алфа-липоева киселина и след това 2 месеца да се взимат таблетките. И това ще бъде един път в годината. Със сегашните 5 вливания ефектът е минимален. Още преди две години на конференция на ендокринолозите д-р Пламен Попиванов заяви, че с тези 5 вливания нищо не се постига. На практика нещата могат да изглеждат така - пациентът да отива за влива-

нията в ДКЦ, без да отсъства от работа. Ако обаче не е добре или трябва да пътува отдалеч, или ако няма условия за провеждане на лечението от местния извънболничен специалист, трябва да може да постъпи в болница - както е в момента.

**Юлия Георгиева, председател на пациентската организация в Силистра и член на асоциация "Диабет":**

Искаме системата за лечение на диабетно болните да стане малко по-гъвкава и целесъобразна, за да може едновременно да е в полза на пациентите и да не ощетява държавата. Идеята да се създаде механизъм, чрез който вливанията на алфа-липоева киселина да могат да стават в извънболничната помощ, е практическа, но тя трябва да е

**Държавата:**

## Пациентите нямат основание за тревога!

**Проф. д-р Анна-Мария Борисова, ендокринолог, министър на здравеопазването:**

Нашата цел е да направим такава здравна реформа, която да доведе до много по-добър краен резултат, а именно излекувани пациенти. Това ще стане с различни мерки, но една от тях е ефективно изразходване на средствата, които всички ние и държавата като цяло отделяме за здравеопазване. Клиничната пътека номер 8 за лечение на диабетната полиневропатия в момента не е ефективна. Преди години тя отиде при невролозите след усилено лобiranje и се стигна дотам много неврологични отделения да съществуват почти изцяло на гърба на тази пътека. За пациентите ще е много по-ефективно да получават вливанията на лечебните препарати при това диабетно усложнение в рамките на извънболничната помощ. Аз гарантирам, че механизмът за това ще бъде изработен професионално и премислено от всички гледни точки. На първо място, лечението на това заболяване отново ще се финансира изцяло от здравната система и никой няма да кара пациентите да си купуват сами препаратите. Механизмът за това поемане на цената ще е готов едновременно с излизането на клиничната пътека номер 8 от болничната помощ, а не след това. Ще бъдат осигурени достатъчно направления, с които личните лекари да изпращат диабетно болните си пациенти за този



тип терапия. И още - за хората от отдалечени населени места, както и за пациентите в по-тежко общо състояние (с нарушена подвижност, с придружаващи заболявания и др.), ще се запази възможността за постъпване в болница за лечение на диабетната полиневропатия. Освен това периодичният болничен контрол на вече диагностицирани диабетно болни ще се извършва в отделенията за долекуване и продължително лечение, а не в отделенията за активно лечение.

придружена с промени в наредба № 38. А средствата от стойността на клинична пътека № 8, които ще бъдат освободени, трябва да бъдат използвани за увеличаване на броя на вливанията на алфа-липоева киселина. В другите европейски страни броят на вливанията е 15, а след това се преминава на перорален медикамент. Нека на нас ни осигурят поне 10. Проблем остават пациентите от по-малките населени места, както и по-тежко болните, за които би било много трудно да пътуват всеки ден до голям областен град, за да им се правят вливанията. Във връзка с това сме изразили мнение, че пациентите трябва да имат право на избор. Т.е. за диабетиците от отдалечените населени места и за тежките случаи трябва да съществува опцията да могат да престоят в болницата за лечение на диабетната полиневропатия.

## Лекарите:

**Д-р Цветанка Василева - завеждащ неврологичното отделение в болницата в Попово**

Пациентите са разтревожени, защото разбират, че подготвяната промяна може да бъде в техен ущърб. Аз съм на мнение, че пътеката твърдо трябва да остане в болницата. Това реално помага на диабетиците въпреки много намалената ѝ стойност. Чисто практически няма как да бъде прехвърлено в доболничната помощ това лечение, без да се ощетят пациентите, защото там трябва да си купуват лекарствата. Кое-то означава, че ще спрат да се лекуват и състоянието им ще се влоши. А има много млади диабетици, чието състояние, общо взето, е по-тежко, отколкото на възрастните. А от селата наоколо хората няма да могат да си платят и пътя да идват за всяко вливане - 5

лв. е само автобусният билет. Сигурна съм сто процента, че НЗОК няма да поеме заплащането на процедурите, ако се премахне пътеката. Убедена съм, че в извънболничната помощ няма да се проведе това лечение, което е в болницата - ще бъде частично. Защото административните перипетии, през които трябва да преминат болните, както и цената на лекарствата, ще ги откажат да се лекуват.

**Д-р Любомир Трифонов - невролог, МЦ "Апогей", Габрово:**

Тази промяна може да се осъществи и има смисъл единствено ако здравната система поеме изцяло цената. Другото условие е не само да има ДКЦ или медицински център, но той да разполага и с легла. Но колко центрове имат легла? При всички случаи за малките селища болните ще са ощетени по отношение на достъпа. (ЖЗ)





# Аюрведа - философията на дълголетие

Според древната медицинска система всички болести идват от неправилно хранене

Галина СПАСОВА

**С**викнали сме да смятаме, че болестите се появяват заедно с първите симптоми. Най-древната практикувана до днес медицинска система в света обаче казва друго - всяка болест е резултат от нарушен баланс на жизнените енергии и ако механизмът се познава и контролира, болестите могат да бъдат прогнозиран и предотвратени.

Симптомите са белег не на започващо, а на вече развито заболяване, а пътят към излекуването минава именно през възстановяване и поддържане на нарушеното равновесие. Така аюрведа дешифрира тайнствата на човешкото битие, на душевното и физическото здраве и прилага лечебните методи, описани във Ведите още преди 5000 години, а днес резултатите се доказват и с инструментите на модерната медицина.

Затова интересът към аюрведичното познание расте - в Индийския национален институт през 6-годишна специализация преминават лекари от цял свят, за да получат степен "доктор по аюрведична медицина", а Световната здравна организация я нарежда сред най-ефективните алтернативни системи за повлияване на здравето.



Лечебният аюрведичен масаж спомага за изхвърлянето на вредните токсини от човешкото тяло

Като се базира на осем основни метода, аюрведа диагностиката открива вероятността от развитието на дадено заболяване, а не констатира вече възникналото. Комбинираният подход включва индикатори като пулса, езика, очите, ноктите, дори формата на лицето, които се съчетават и със съвременните лабораторни методи за изследване, каза проф. Рагей Шиям, директор на голяма индийска болница за аюрведично лечение.

Пулсът например е индикатор за енергийния баланс в организма, като

могат да бъдат различени 57 типа пулс. Нарушеният баланс означава натрупване на токсини, които от своя страна причиняват болестите. Затова аюрведа лекува многобройни страдания - запек, колит, акне, екзема, псориазис, хормонален дисбаланс, наднормено тегло и т.н. именно чрез извеждане на токсините от тялото. Това се постига с изцяло природни средства като маслен масаж, пречистяващи техники, аюрведични препарати.

Смята се, че езикът е огледало на коремните

органи и показва някои страдания като язва, чернодробни заболявания, запек. Очите също говорят много - чрез тях могат да се прогнозират сърдечни, чернодробни, бъбречни заболявания. За наличието на някои болести говори дори само лицето, ако лечителят е подготвен да "чете" по него.

"Според аюрведа всички болести тръгват от неправилно хранене. Нещо повече - някои от тях могат да бъдат излекувани дори само с промяна на хранителните навици", подчерта проф. Шиям.

Аюрведа е фокусирана върху забавяне на стареенето и здравето в напреднала възраст. Препоръчват се определени билкови и диетични режими, но върху начина на живот акцентът е особено силен. Ранното лягане и ставането рано сутрин е в неподозирана степен благотворно за здравето. Преди вечерната баня се препоръчва самомасаж на цялото тяло с билкови масла. Добрият сън е желано правило в аюрведа, а за него помага йога позата, при която се лежи с леко отворени крака, раздалечени от тялото ръце и при пълно отпускане.

Има заболявания, които са специфично обвързани с неправилния начин



*Лечението по аюрведа се съпровожда с тотална смяна на начина на живот, на хранене, на мислене, на душевна и емоционална нагласа*

на живот. За балансирането му се препоръчва йога, физически упражнения, масажи, разтоварване на нервната система със специални маслени процедури.

Хилядите прастари рецепти на аюрведа представляват цяла философия. Древните са опитвали да копират природата, затова в един продукт има до 50 различни съставни части. Няма препарат, чиито съставки да са с еднороден ефект - например ако действието е разхлабващо, винаги има и компонент с противоположни свойства. Задължително се съдържат и вещества, подпомагащи усвояването.

"Лечението по аюрведа се съпровожда с тотална смяна на начина на живот, на хранене, на мислене, на душевна и емоционална нагласа. Важното е да сме добронамерени, безкористни и да мислим за Бог. Тогава ще бъдем и по-здрави", обобща проф. Шиям.

## Любопитно

### Ключов фактор



Деца, чиито майки са им показвали своята обич и привързаност, се справят по-добре със стреса, когато пораснат. Американски учени проследили развитието на 482 бебета до 34-годишната им възраст и установили, че тези от тях, които са получавали най-много обич и майчини ласки, са показали способност да се справят по-добре със стрес, гняв, тревожност и други емоции.

### Самочувствие



Британски психолози доказали, че не само жените се чувстват непривлекателни в определени дни на месеца. Оказва се, че и мъжете страдат от "дебели дни" - време, през което губят самочувствието си и смятат, че не изглеждат добре. 34% от участниците в допитване признали, че чувството на непривлекателност ги кара да губят увереността си в секса.

### Ранни сигнали



Хората, които ритат или се въртят в леглото по време на сън, са по-заплашени от деменция или паркинсон в по-късен етап от живота им. Според изследване, публикувано в Neurology, съществува голяма връзка между проблемите при REM фазата на съня (характеризираща се с бързи очни движения) и състоянието на мозъка след време.

Патентован Аюрведичен продукт

Само 2 капсули след хранене

**COMFORTEX®**

премахва чувството на подуване и тежест в стомаха.

ecopharm  
www.ecopharm.bg



# Плажът е естествено фитнес студио

Трябват ви около 40 минути упражнения във водата, за да стегнете тялото и отпуснете душата

Тина БОГОМИЛОВА

**В**одата измива отрови, пясъкът прави пилинг, водораслите подмладяват. Плажът е естествено козметично и фитнес студио. На брега можем да оформим стройни бедра и перфектен корем. Плажният волейбол, без да усетиме, премахва стотици калории, а с джогинг по пясък ще изразходвате повече енергия, отколкото в парка или на пътеката.

Плуването е сред най-красивите и полезни спортове, но ако не владеете движенията, може просто да правите упражнения. Спортите във вода са най-различни.

Тренировката в морето обединява фитнес, джогинг и плуване. Според специалистите за едно и също време ще изгорите два пъти повече калории в сравнение с аеробика в зала.

Водата масажира цялото тяло и премахва болките, облекчава умората и тежестта. Движенията активират всички мускулни групи без прегряване, изпотяване и претоварване на ставите. Мятането на крака и ръце във водата не изморява, тъй като тялото олеква като перце. Упражненията стават още по-забавни, ако вземете надуваема топка или възглавница.

Движенията, които ви мъчат в залата, са много по-приятни сред вълните. Водната гимнастика успокоява нервите, а заради по-голямото налягане се диша по-дълбоко.

Повечето упражнения, които правите в залата, могат да се правят и във водата. За хубаво тяло клякайте във водата. Изправете се с крака на ширината на раменете. Свийте леко коленете, все едно сядате на стол, и после се изправете.

За мускулите на гърдите изпълнете ръцете си назад и преодолявайте съпротивлението на водата, после отново ги върнете на нивото на гърдите.

За стимулиране обмяната на веществата

Движенията във водата активират всички мускулни групи и едновременно с това успокояват нервите  
Снимка Рага ПЕТКОВА



се хванете за някаква опора и повдигайте краката си колкото се може по-високо в продължение на три минути.

За да извадете бедрата, се хванете за някаква опора и застанете на един крак. Другия изпълнете встрани, като се стараете да го повдигате почти до нивото на бедрото или ханша.

Ако правите такава гимнастика в басейн, влезте на дълбочина до

ми. След това обиковете с ръце тялото си - от едната до другата страна, все едно че удържате нещо пред вас.

Ако ви е приятно да прескачате вълните - правете го, както правите подскоци във фитнес залата, само че ще

са с по-голямо натоварване.

Тичайте във водата така както на пътеката.

Спомнете си упражненията от часовете по физическо възпитание и ги правете бързичко между 10 и 20 пъти. Водата оказва съпротива на движенията ви и затова ще трябва да прилагате повече сила при изпълнението им.

Не излизайте от водата, преди да е изминал поне половин час.

За разпускане на мускулатурата легнете във водата по гръб и правете движения, сякаш се стараете да не потънете.

Водната гимнастика може да се прави от всеки без значение на години, тегло или ръст. Упражненията са подходящи при заболявания на опорно-двигателния апарат. Специалистите препоръчват аква аеробика за бъдещи майки.

Плувайте, скачайте, тичайте, клякайте, махайте крайници и се забавлявайте. Трябват ви около 40 минути упражнения във водата, за да стегнете тялото и отпуснете душата.

## В Албена гледят с уникални процедури

С д-р Огнян Софтов от Меди Спа център „Медика-Албена“ - хотел „Добруджа“, разговаря Даниела Севрийска

- Д-р Софтов, известно е, че курортът Албена има един от най-богатите като предлагане на услуги балнеоцентрове у нас. На какво "Медика-Албена" дължи своето добро име в този бранш?

- За момента ние сме единствените в цяла България, които притежават почти всички сертификати, които трябва да има един център от подобен род - ISO 9001-2008, ESPA, ТЮФ и т.н. "Медика-Албена" е уникален и с това, че при нас работят хора, които са изключително и единствено с медицинско образование. Нямаме масажисти и рехабилитатори, които да са преминали само някакъв повърхностен петдневен курс. Друг плюс е, че служителите ни задължително владеят освен руския и поне още един чужд език. Нашите гости винаги могат да разчитат на едно висококвалифицирано и любезно обслужване в сферата на медицинските, балнеолечебните и СПА услугите.

- Кои ваши програми се радват на най-голям интерес от страна на туристите?

- Нашата дейност се развива главно в две направления. Едното - т.нар. СПА и уелнес, е насочено към здравите хора, които идват в Албена основно да си починат и да релаксират. На тяхно разположение има голям брой възстановителни и разкрояващи програми, които въздействат изключително благотворно върху здравето, психиката и самочувствието на човека.

Втората насока, в която сме се специализирали, е лечението на различни видове заболявания на опорно-двигателния апарат, на периферната нервна система, на горните дихателни пътища. Отлични резултати постигаме и при борбата с гинекологични и кожни проблеми. За голям наш успех смятаме програмата ВИТАЛ-Албена, която обучава посещаващите я хора в тънкостите на здравословния начин на живот. Тя дава чудесни резултати при лечението на някои обменни заболявания, наднормено тегло, хипертония, диабет и др.

Една от новите ни и изключително интересни програми се нарича "Морски звуци". При нея се

потопяш в една условно наречена "капсула" със затоплена вода, през която преминават звуци от приятна музика. Така си в състояние да усетиш музиката чрез тялото, а не чрез ушите си.

- Как лековитите природни богатства на нашето Черноморие намират приложение в балнеоложките и СПА процедури в "Медика-Албена"?

- Курортът Албена има уникални природни ресурси и дадености, които ние се опитваме да оползотворяваме максимално в цялостната си дейност. Мога да дам за пример минералната вода тук, която е хипотермална и е изключително подходяща за външно приложение. Лечебната кал от Черно море пък поддържа много биологично активни вещества, които могат да преминават през кожната бариера и да формират биодена в организма, като положителното им въздействие се усеща дълго време след това. Възползваме се и от доказаните качества на лугата, морската сол и, разбира се, от благоприятния климат в Албена.





## Прически

Как да изглеждате добре  
и край брега ▶



## Памет

Исторически  
календар ▶

# Сексът - гордост и предразсъдъци

В много случаи проблемите на мъжете са психологически

Камен ЗДРАВКОВ

**В**ъпреки изобилието от информационни източници всяко поколение мъже си задава вечните въпроси за секса и изпитва същите страхи и съмнения както предишните поколения. Затова и не затихват постоянните дискусии - има ли значение размерът на пениса, как може да се уголеми, вредно ли е самозадоволяването, защо и кога мъжът "засича" в леглото, колко трябва да продължи сексуалният акт и колко пъти седмично е "нормално"? По тези въпроси сексолозите имат категорично и проверено от практиката мнение. Обобщено казано, сексуалният орган е... мозъкът и от него произхожда всичко. Но да вървим по рел!

### За размера

Около 70 от всеки 100 мъже изпитват съмнения дали органът им е достатъчно голям. Реалността показва, че много рядко членът е толкова малък, че да не позволява нормален сексуален акт. Среднестатистически половият член в ерекция при повечето мъже е с дължина между 14 и 17 см. Уголемяването на пениса е основателно единствено когато размерът е изключително малък в резултат от рядко ендокринно заболяване (хипогонадизъм). В повечето случаи манията за уголемяване е свързана с психологически проблеми - стремеж да се компенсира ниската самооценка, казва сексологът доц. Румен Бостанджиев. Няма никакви научни доказателства за ефективността на всевъзможните медикаменти, които се рекламират като средства за уголемяване на члена. Има и



Потребността от секс е индивидуална. Погрешно е да се правят каквито и да било статистики относно нужната честота на половите контакти

хирургически интервенции, но те не правят мъжа "по-ефективен" в секса. Няма връзка между размера на пениса и сексуалните възможности.

### За самозадоволяването

Едно от най-погрешните послания, които получават младежите, е за вредата от самозадоволяването, категоричен е доц. Бостанджиев. Единствената негативна последица от юношеското самозадоволяване е свързана със страха около него, който се насажда от околните. Всеки нормален

**Сексуалният контакт не е лекарство, което следва да се приема в определени дози**

младеж преминава през период на самозадоволяване, който дори е важен за способността му да овладее сексуалните си реакции. Самозадоволяването не може да се отрази неблагоприятно нито върху психичното, нито върху телесното здраве на подрастващите. Сексуалните възможности не могат да бъдат "изхабени" чрез мастурбация.

### За ерекцията

Нормалната ерекция насън или при събуждане изключва вероятността от органично заболяване, което да води до импотентност. Ако мъжът има нощни ерекции, но нещата не се получават при опит за сексуален контакт, става въпрос за функционално нарушение от емоционален тип - стрес, притеснение, преумора, липса на реално привличане и др. Това състояние, ако се повтаря често, се преодолява с професионална сексологична помощ. Колкото по-навреме, толкова по-добре, за да не се завърти порочният кръг опит - неуспех - страх - нов опит и нов неуспех...

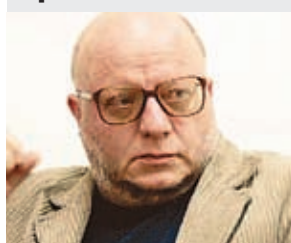
Другият тип проблеми в ерекцията се дължат на органични причини: неконтролирана хипертония и увреждане на кръвоносните съдове, нелекуван диабет, някои ендокринни, психически и неврологични заболявания, прием на дадени лекарства. Прекаляването с алкохол и цигари и употребата на наркотици често водят до импотентност. Понякога липсата на ерекция е първи сигнал за влошено състояние на кръвоносните съдове при по-възрастните мъже. Повечето от органичните причини могат да се преодолеят чрез контрол на основното заболяване и чрез прием на медикаменти, предписани от лекар за подпомагане на ерекцията. Не е вярно, че над 60 г. е нормално да възникне импотентност. Човек може да е сексуално активен до най-късна възраст.

### За честотата и продължителността

Сексуалният контакт не е лекарство, което следва да се приема в определени дози. Потребността от секс е индивидуална. Тя зависи и от момента, и от партньора. По-скоро човек би трябвало да се запита дали честотата и качеството на сексуалните му контакти отговарят на индивидуалната му потребност в момента, както и на потребностите на партньора, а не дали се вписва в някакви измислени "нормативи". Пълноценното сексуално общуване предполага възможност мъжът да се контролира така, че да осигури достатъчно продължителност на партньорката контакт. Това умение се придобива в индивидуалния опит и би могло да се улесни с помощта на някои препарати.

## Думите

### Законът за привличането



Румен ЛЕОНИДОВ

Ако не вярваш в Бог, може би вярваш в Космическия разум. Ако обаче си тотален атеист, скептичен по рождение човек, едва ли ще можеш с лека ръка да отречеш законите на квантовата физика. Учените доказват връзката между живота на Земята и Космоса чрез основния Закон за привличането. Не за Притеглянето, а за Привличането.

Според този закон, ако още сутринта първото нещо, което сторим, е да се усмихнем на света, на себе си, на децата, на семейната си половинка, с която снощи сме се сдърпали пак за липсата на пари или за други гадости от бита, ако цялото ти същество се превърне в осъзнат източник на великодушие и позитивно настроение, то тутакси енергията на това настроение ще поеме своя индивидуален път към вселената и веднага ще се завърне при теб с десетократно по-силна позитивна мощ. Защото по обратния си път към теб ще привлече всички положителни енергии, които ще срещне по пътя си. Колкото и да си съмняващ се във всичко, което те заобикаля, колкото и да си разочарован от живота и от хората около теб, зарежи за мигничко целия си скепсис, съскащата си жлъч и гневното си неудовлетворение и се опитай да проумееш и най-вече да попрактикуваш правилата на Закона за привличането. Много, много преди гениалните квантови физики геният на народа ни е рекъл: "Каквото повикало, такова се и обадило!". Излъчиш ли лошото от себе си, ден и нощ злобата и завистта няма да те оставят на мира. Затова - повикай доброто и то ще те сполети.



## Кой има най-хубавото тяло на лято 2010

Мъжкия сайт Men's Health обяви списъка на звездите, които са успели да направят най-изваяни тела за този летен сезон. Любопитно е, че сред отличниците със секси фигури попада и младата българска актриса Нина Добрев, която жъне огромен успех зад Океана с вампирската сага The Vampire

Diaries.

Другите дами, намерили място в знойната лятна класация, са певиците Кейти Пери, Риана, Фърги, Кели Роуланг; моделите Бруклин Декър и Жизел Бюндхен; актрисите Джесика Алба, Мегън Фокс, Ванеса Хъртис, Кейт Хъдсън, Джесика Бийл; риалити звездата Ким

Кардашян и др.

При мъжете списъкът с хубави тела е изцяло доминиран от представителите на актьорската гилдия. По-известните имена тук са тези на Матю Макхоньки, Джейк Гиленхал, Чаринг Тейтъм, Джейсън Стейтъм, Джош Дюамел, Тейлър Лотнър и Хю Джакмън.





Картаген

# Тунис - аромат на жасмин

Страната залага на туризма и печели от всяко камъче и камилче

Тина БОГОМИЛОВА

Море, палми, пустиня, римски градове и пещерни жилища. Два часа със самолет и сте в Тунис, за да видите всичко това. Странна смесица от култури, тъй като страната е владяна от бербери, финикийци, римляни, вандали, византийци, араби, испанци и французи. Едва от 1956 година Тунис е самостоятелна държава, а ликът на президента гледа от отвсякъде.

Страната е светска, жените са забрадени, многоженството е забранено. Паричките са им като нашите - динарът е равен на левчето. Можете да си купите много сувенири, ако умеете да се пазарите. Ако не умеете - медината ще ви се стори като Женския пазар, но със стотици нахални търговци. Не се пазарете, ако в магазина цените са обявени. Търговията в Тунис е навсякъде, дори и в пустинята ще се опитат да ви продадат безалкохолни напитки или камъни.

Бакишът не е задължителен, но прави местните много по-усърдни и любезни в обслужването. За почти всичко ви трябва по някой динар, дори и да снимате камила на улицата.

В Тунис говорят арабски и френски, в курортите разбират и английски, немски, италиански и испански.

Аромат на жасмин се носи отвсякъде. Средиземноморието е чудесно място за релакс сред палми и красиви цветя, пясъкът е като смляно брашно. Всички хотели са на брега, с басейни и анимации - воден фитнес, аеробика, волейбол... Но ако искате да видите нещо по-различно от Слънчев бряг, Халкидики или Анталия - това е пустинята.



Оазис „Шибика“

Екскурзията се предлага на място за два дни и на бързи обороти се обикаля половината Тунис. Безброй туристи изминават хиляди километри, за да яздят камила и да пробват сафари с джип в Сахара. За да стигнат до там обаче, местните туроператори предвидливо продават по пътя всяка тунизийска забележителност и няма къде да мърдате.

Амфитеатъра в Ел Джем може да посетите и самостоятелно за няколко часа, но е включен в двудневната екскурзия до Сахара. Едновременно арена на гладиаторски битки е в листата на ЮНЕСКО за паметници със световно значение. Това изключително запазено съоръжение е побирало 35 000 зрители, като единствено Колизеумът в Рим и амфитеатърът в Капуа са били по-големи от него. Долу в подземията има мрачни килии, в ко-

*Много път ще изминете до Сахара, където ще яздите камила, ще се возите на джип, ще видите планетата Татуин от "Междувъздушни войни" и красиви оазиси*

ито затваряли дивите животни и гладиаторите. Заради изключителната акустика днес амфитеатърът е домакин на престижни фестивали за симфонична музика.

Много път ще изминете до Сахара, където ще яздите камила, ще се возите на джип, ще видите планетата Татуин от "Междувъздушни войни" и красиви оазиси. Екскурзията ще ви струва стотина евро на калпак. Камила може да яхнете и в курортите, където непрекъснато ще ви тикат снимки с кервани под носа. Но в Сахара ще сте цяло племе, облечени в бедуински одежди.

С джипове ще хвърчите по пясъците със 130 километра в час, а ако имате късмет - ще видите и мираж. Все едно морето е на ръка разстояние, а сте в Сахара. Уникален е планинският оазис Шибика, създен в Атласките планини, на границата с Алжир.

На път за Сахара ще научите как живеят берберите. Дупки в пустинята, издълбани като стаи, без ток и каквито и да било мебели от нашия свят. Домакините ще ви почерпят с чай и мекици, ще трябва да оставите някой динар. Твърди се, че тези жилища са вече само туристическа атракция, а берберите си живеят над земята. Но първото такова жилище е било отворено за туристи преди тридесетина години.

Последната спирка е Кейруан - четвъртият по големина ислямски център в света след Мекка, Медина и Йерусалим. Ще посетите джамията "Окба", но ако не случите време за молитви. Тук ще се опитат да ви продадат оригинални, но скъпи килими.

Друга екскурзия, която предлагат туроператорите, разбира се, е Картаген. Тя отнема един ден и е 40 евро. Картаген е бил най-големият съперник на древния Рим, въпреки че сега от величието му са останали само малко руини. Картаген натрупа несметни богатства и завладял цялата средиземноморска търговия с могъщия си флот. Това обаче го изправило срещу Рим и довело до три войни, наречени Пунически. Всяка от тях завършва с поражение за Картаген, а последната води до сриването на могъщия град до основи. Въпреки че Рим побежда винаги, жертвите са огромни. Войската, водена от Ханибал, избита над 50 000 римски легионе-



Синьо-белият град



Ел Джем

ри от всичките 86 000, изпратени срещу нея. Тази битка при Кана и до днес се изучава в учебниците, тъй като това е било нещо неизбежно за времето си. Римският сенатор Катон завършвал всяка своя реч с фразата "И все пак Картаген трябва да бъде разрушен!", която си остава нарицателна и до днес. Градът отдавна е известна туристическа дестинация, а в пристанището на Тунис акостирали огромни кораби, за да видят останките от могъщия град.

Наблизо е президентският дворец, но снимането му е забранено.

Ще посетите и музея "Барго", където ще видите уникална колекция от римски мозайки.

На двайсетина кило-

метра от Картаген ще попаднете в град само в бяло и синьо. В Сиди Бу Саид единствено цветята са в различни цветове, къщите са бели, а всичко останало е боядисано в синьо. Градчето носи името на арабски светец, който според преданието разговарял с Бога и лекувал само с поглед. Той бил защитник срещу европейските неверници, които сега се тълпят, за да зърнат градчето, любимо на бохемни и художници. Срещу 3 динара може да посетите и да пиете зелен чай в богаташка къща, превърната в музей.

Това е Тунис - наречен още Перлата и дори Рубиерата на Африка. Страната залага на туризма и печели от всяко камъче и камилче.

ТАЛОН ЗА ТОМБОЛА

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

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 подарък и с използването им се дава съгласие за преговорите с програмите на Булсатком. Талоните не дават право на участие в томболате. В бр. 40" SONY LCD телевизор, 15 бр. NOTEBOOK HP COMPAQ ще се раздават на изключително. Директор на Булсатком АД.

Условия за участие в томболате:  
1) Томболатът се провежда с рекламни цели и в него могат да участват всички лица, запознати с условията. Участието в томболате не се обявява с продажбата на стоки и услуги от Булсатком. Условията за участие в томболате са публикувани на сайта <http://tombola2.bulsat.com>.  
2) Всички участници имат право да получат само един талон. Талоните са подарък и с използването им се дава съгласие за преговорите с програмите на Булсатком.  
3) Срокът за регистрация в томболате е от 15 Юни 2010г. до 31 Август 2010г.  
4) Бюджетът на томболате е 125 000 лева изключително разпределя на реклами и може да бъде увеличен със заловод на изключителност. Директор на Булсатком АД.  
5) Теленето на наградите от томболате ще се извърши на 1 Септември 2010г. в присъствието на специално назначена комисия.  
6) Списъкът с печелившите участници ще се публикува на сайта на Булсатком и вград, "Томболат".  
7) Срок за получаване на наградите от томболате на Булсатком: от 1 Септември 2010г. до 15 Октомври 2010г.  
8) В томболате могат да участват служители на Булсатком.  
9) Спонсорите за провеждане на томболате:  
- Ифан Елме - отговорник "Реклама"  
- Татко Татко - отговорник "Монтажни групи"  
- Нели Колева - отговорник "Информационен център"  
- Мариета Косибашиева - отговорник "Информационен център"  
- Корнелия Дончева - координатор "Монтажи"

С участието си в томболате участниците се съгласяват с настоящите условия и правила. В това число за предоставяне на лотите от държавно собственост.



# Летните прически, без които не можем

През 2010 край брега властват коковете, плитките, леките къдрици и късите коси

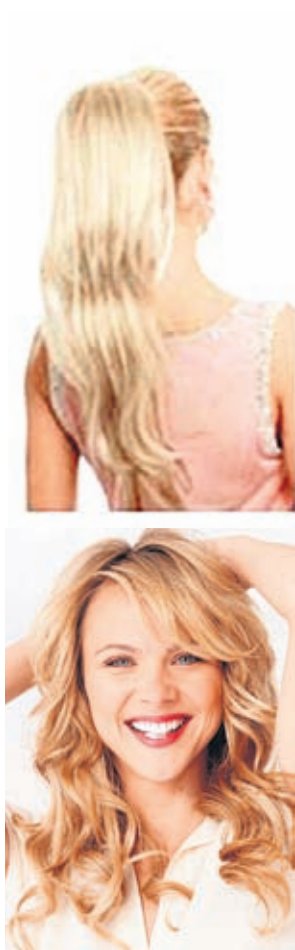
**Е**дна жена трябва да изглежда добре при всеки повод и в каквато и да е ситуация. Плажът не прави изключение. При избора на лятна прическа се ръководете от два основни принципа - първо, тя трябва да отива на формата на лицето ви, и второ - да предпазва косата от вредните въздействия на слънчевите лъчи и морската вода.

Летните плажни прически в никакъв случай не бива да бъдат прекалено сложни, претенциозни или изпипани. Точно обратното. Всичко, от което се нуждае вашата коса, е един свеж, небрежен и рошав вид. Ето и кои са тенденциите в плажната мода на прическите през тази година.

## Кок

Кокът можеше да бъде видян в почти всяко дефиле сезон пролет/лято 2010. Така той бързо се превърна в абсолютния фаворит на коафьорите за това лято. Вие също много лесно сами можете да си стъкмите един небрежен, по-свободен кок, с който да покорите плажа. Нуждаете се единствено от ластик или подходяща за вашата дължина шнола. Мекият ластик е може би по-добрият вариант, защото няма да ви убива толкова много, когато решите да се печете по гръб.

Според специалистите кокът е най-сполучливият избор за плажна



прическа, тъй като защитава отлично косата от увреждащите я UV лъчи. Един хлабав ретрокок без съмнение ще осигури допълнителен блясък на вашата зашеметяваща лятна визия.

## Плитка или конска опашка

Сплитането също е доста сигурен начин да скриете част от косата си и да не я излагате прекалено много на неблагоприятните летни фактори. Може да изберете дали да заложите на странична плитка,



Дългата коса предоставя много варианти за избор на плажна прическа

или на такава, която да се спуска по дължината на гърба ви. За по-непринуден и секси ефект сплетете само част от косата, като оставите около нея няколко пуснати кичура, които морският вятър да вее. Ако пък си мечтаете за изгив, момичешки вид, идеалната опция за вас са две странични плитки.

Високо вдигнатата конска опашка е верен съюзник на дамите, които искат стилно и практично решение за шеметните дни на плажа.

## Хипи стил

Летните хипи прически ще отиват най-много на романтичните,

*Летните плажни прически в никакъв случай не бива да бъдат прекалено сложни, претенциозни или изпипани*

бохемски души. Те създават едно страховотно флиртаджийско настроение у всяка дама, която се спре на тях. Хипи видът изисква по-голяма дължина на косата, за да бъде фееричният ефект максимален. За дължителните аксесоари тук са летните шалчета и тънки ленти за коса, както и горнищата на бански без подплънки, решени в принтове на точки, райета и големи цветя. Всъщност, говорейки за цветя - една истинска китка в косата ще придаде напълно завършен вид на вашата хипи плажна визия.



Плитката а ла Лара Крофт едва ли някога ще излезе от мода



Хипи визията се завръща с пълна сила през това лято

## Леки къдрици

Богатата на нежни и деликатни вълни коса е винаги на мода през летните месеци. Ако имате естествено къдрава коса, смятайте се за късметлийка, защото единственото, което трябва да направите, е да подсилите красотата на къдриците си със съответните водоустойчиви

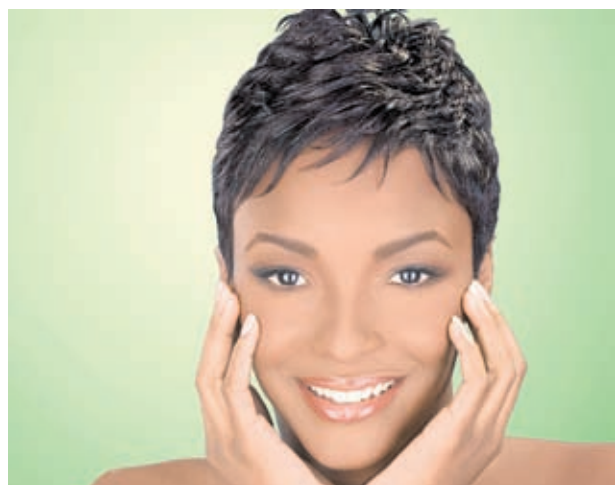
стилизиращи продукти.

В случай че косата ви е съвсем права, обмислете дали си заслужава да отделяте ценно лятно време в оформянето на къдрици, при положение че щом влезете в морето, те веднага ще бъдат съсипани.

## Коси с къса или средна дължина

За късите или средните коси, които нямат достатъчна дължина, за да бъдат захванати с ластик или шнола, решенията са няколко. Може да прибавите към тях някакви весели аксесоари като шалчета, диадеми или фиби. Стилната шапка също е отличен избор, защото предпазва едновременно и косата, и кожата на лицето.

Ако имате бретон, може да използвате тясна лента, за да го държите под контрол. Тя няма да ви осигури кой знае каква защита, но ще ви придаде един уникален и сладък вид. (ЖЗ)



Късата коса е перфектно решение за задушните топли месеци

**Lacto 4**  
пробиотични капсули

**Здраве през всички сезони**

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

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



# Наследнички за пример

Милиардерите, чиито пари са в сигурни ръце



Ема Блумбърг

Стане ли въпрос за класация и рейтинг, веднага се сещаме за Forbes. Не само защото е най-популярното и престижно списание, способно да издигне на пиедестал или да срене със земята някоя личност, а и заради неотклонния си стремеж да подклажда любопитството на хората. Особено към живота на известните. Днес ви предлагаме поредната класация на Forbes. Този път на състезателната листа са дъщерите на милиардерите, които самостоятелно са постигнали успешна кариера и вече могат да се похвалят със собствено състояние. Т.е. доказали са се като едни истински дъщери на бащите си.

Рейтингът на именитите щерки се оглавява от 31-годишната Ема Блумбърг, по-голямата дъщеря на известния предприемач и кмет на Ню Йорк Майкъл Блумбърг. Неговото състояние се оценява на 18 млрд. долара. Ема оглавява фонда "Робин Хуг", който се бори с бедността в Ню Йорк. Фондът отдели средства за стипендии на студенти и помага на децата от най-бедните семейства. Ема Блумбърг е завършила публична и бизнес администрация в Харвард.

На второ място Forbes поставя Андреа Сорос, дъщерята на знаменития инвеститор Джордж Сорос, притежател на 14 млрд. долара. През 1993 г. младата жена основава фонд, поддържащ културата и икономическото развитие на Тибет. Освен това организацията разработва проекти в сферата на образованието и селското стопанство. През цялото време на дейността си в Тибет фондът е вложил около 60 млрд. долара. А в Ню Йорк благотворителната организация на Андреа Сорос откри библио-



Роберта Армани

тека, съдържаща образци от културата на Тибет.

На трето място са сестрите Силвана и Роберта Армани, наследничките на култовия моден законодател Джорджо Армани, чието състояние се оценява на 5,3 млрд. долара. Девойките не само продължиха делото на знаменития си чичо, а и го издигнаха на по-високо ниво. Роберта оглавява отдела за работа с VIP клиенти, отговаря и за връзките с обществеността. Сестрите се занимават с благотворителност и поддържат различни детски организации, както и фондове за борба със СПИН.

Следваща в рейтинга на популярните наследнички е 31-годишната Ниса Готреж, дъщеря на индийския милиардер Ади Готреж, собственик на 5,2 млрд. долара. Преди няколко години Ниса оглави империята на баща си и създаде собствен благотворителен фонд, поддържащ иновациите и човешкия капитал. Организацията покрива и училища за девойки.

На пето място е 36-годишната Дилан Лорън, дъщеря на модния гигант Ралф Лорън, който се класира със състояние от 4,6 млрд. долара. Дилан основа собствена империя за производство на бонбони и притежава пет огромни супермаркета на територията на САЩ. Нейната компания, освен петте хиляди видове сладкарски продукти, има собствен бизнес в областта на модата и козметиката. Амбициозната дъщеря оглавява благотворителен фонд, предоставящ прех-



Холи Брансън

рана на бедните и съграждани.

Първата десетка на най-успешните милиардерски дъщери завършват Дженифър Уу. Баща ѝ Питър Уу притежава състояние от 4,3 млрд. долара. Дженифър е президент на Lane Crawford, един от най-посещаваните магазини в Хонконг. Амбициите ѝ стигнаха и до Китай, където откри първия си от веригата магазини, които е запланивала. 28-годишната Рошини Нагар е дъщеря на индийския милиардер Шив Нагар със състояние от 4,2 млрд. долара. Рошини е изпълнителен дирек-

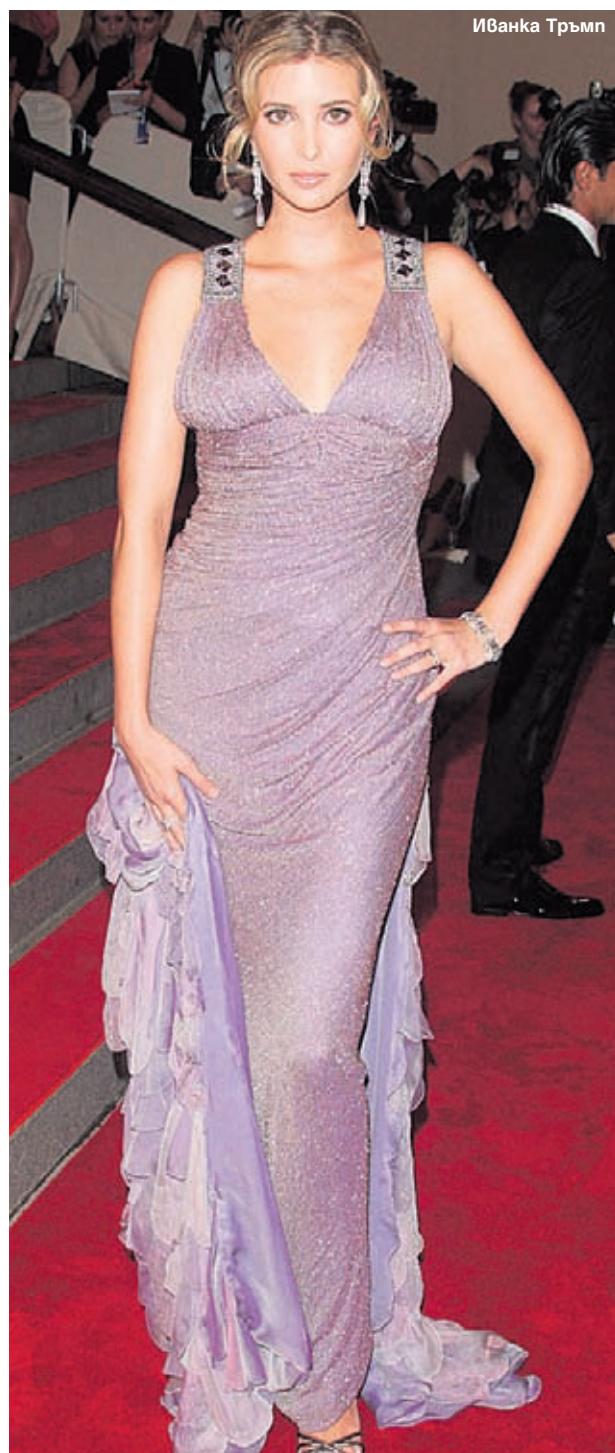


Ерин Лоулер

тор на HCL Corporation. Холи Брансън оглавява един от отделите в компанията на баща си Ричард Брансън и се занимава с благотворителност. Ерин Лоулер е дъщеря на Роналд Лоулер (състояние 2,6 млрд. долара) и наследничка на империята Estee Lauder. 40-годишната богата дама поддържа културата и младежта. Последна е Иванка Тръмп. 28-годишната щерка на Доналд Тръмп, въпреки че е на десето място, в никакъв случай не е за съжаление. Тя е вицепрезидент на компанията на баща си и има собствена фирма за бижута. (ЖЗ)



Дилан Лорън



Иванка Тръмп



# Исторически календар

**3 август 1927 г.** - Умира Стоян Михайловски, голям български писател сатирик, роден в град Елена на 7 януари 1856 г.

**4 август 1873 г.** - Христо Ботев пише в своя вестник "Независимост" за политиката на Гърция и Турция, която е насочена срещу освобождаването на поробените от османците народи, сред които са българите. Повод за статията на Ботев е съобщението, че гръцкият крал Георги е удостоил турския султан с висок орден. По думите на Ботев с това удостояване на султана се цели да се направи "помен" на някогашната гръцка слава и старовременната елинска чест.

**4 август 1903 г.** - Балканският комитет организира в Лондон събор за защита на участниците в Илинденско-Преображенското въстание. Комитетът е съставен от общественици от различни балкански държави.

**5 август 1947 г.** - В София започва съдебен процес срещу лидера на опозицията в България Никола Петков. Процесът завършва с осъждането на смърт на Никола Петков и екзекутирането му.

**6 август 1866 г.** - В с. Жеравна, Котленско, е роден Георги Бончев, виден български геолог, действителен член на Българското книжовно дружество, починал на 7 март 1955 г.

**7 август 1865 г.** - В Кюстендил е роден Йордан Митрев, виден български лесовъд, починал през 1938 г.

**8 август 1674 г.** - Умира никополският католически епископ Филип Станиславов, автор на първата българска печатна книга "Абагар", публикувана в 1651 г. Както в посочената книга, така

и в многобройните си писма Филип Станиславов навсякъде се подписва като "българин, апостолически мисионер в Царство България". С това той легитимира пред света българския народ и работи за неговото освобождение от османското владичество.

**8 август 1843 г.** - В град Казанлък е роден проф. д-р Христо Стамболски, учен и общественик, починал на 4 юни 1932 г.

**8 август 1867 г.** - На австрийския параход "Германия" са убити българските революционери Никола Войводов и Цвятко Павлович.

**9 август 1877 г.** - Първи ден на Шипченската епопея, в която Българското опълчение проявява чудеса от храброст. През последвалите дни опълченците на Шипка успяват да спрат войските на османците, командвани от Сюлейман паша. С това опълченците изиграват решаваща роля за победоносния ход на Руско-турската освободителна война и за възстановяването на българската държавност.

**9 август 1886 г.** - Българският княз Александър I е детронизиран от офицери, проводници на руската имперска политика.

**9 август 1928 г.** - Умира Антон Попстоилов, историк и фолклорист, роден в с. Лешко, Горноджумайско. Антон Попстоилов е директор на Етнографския музей в София. Той записва и публикува много народни умотворения. Автор е на сравнителни проучвания върху отделни мотиви из областта на българските народни песни, обичаи, предания и вярвания.



Княз Александър Батенберг

## Българската академия на науките и изкуствата и Асоциацията на българите по света откриха първото българско читалище в град Велес, Р Македония

По време на празника Илинден в гр. Велес в къщата на големия българин Драги Каров се откри първото българско читалище в Р Македония след 1945 г., което ще носи името "Иван Михайлов".

След 1945 г. в резултат на предателската политика на Георги Димитров и БКП, основаваща се на решението на Коминтерна от 1934 г. за създаване на "македонска нация", се създаде Р Македония като съставна част на ФНР Югославия.

В републиката започна процес на прочистване на всичко "българско". Избити са около 35 хиляди български патриоти без съд и присъда. Десетки хиляди са изпратени в концлагери.

Закрити са българските училища и читалища. Започва акция на повсеместно публично изгаряне на всички български книги и списания, подобно на нацисткото "аутодафе".

Написват се нови учебници за училищата, в които българската история е фалшифицирана и ограбена.

Поставят се основите на една държава на антибългарска основа.

Това продължава и до

днес.

Българското читалище във Велес се открива по инициатива и при непосредствената помощ на Българската академия на науките и изкуствата и на Асоциацията на българите по света в къщата на големия и родолюбив българин Драги Каров. За реализирането на тази идея голямо съдействие оказва министърът за българите зад граница г-н Божидар Димитров. За читалището са предоставени чрез дарения повече от 1600 тома български книги. Предстои да се оборудва и компютърна зала към читалнята на библиотеката.

Ден преди откриването на читалището група представители на Българската академия на науките и изкуствата на път за Велес беше спряна за митническа проверка на граничния пункт (Лисичково-Делчево). Македонските митничари претърсиха колата ни като че ли сме контрабандисти и ни иззеха детски книги и детски енциклопедии, които носехме като дар на читалището. След близо 2 часа интензивни консултации със Скопие и след като разбраха, че ние сме учени, на-

чалникът на митницата ни се извини, като каза, че всичко това било станало, защото между книгите имало една, макар и детска, историческа книга, в която се твърдяло, че Гоце Делчев е българин. Пуснаха ни. След нас обаче македонските митничари са претърсвали и вземали книги и на други българи, които са пътували за откриване на читалището във Велес.

Живописния път през Делчево, Кочани до Велес изминахме на един дъх. Когато влязохме във Велес, запитахме минувачи: "Къде се намира Българската амбасада във Велес?". (Така е известна къщата на Драги Каров.) Надпреварваха се да ни посочат пътя.

Пристигнахме. Къщата на Драги Каров е една наистина модерна, величествена триетажна къща. Именно заради родолюбивите му изяви съгражданите му са нарекли къщата му "Българската амбасада" (посолство). На двата балкона на втория етаж са поставени големи бюстове на Тодор Александров и Иван Михайлов на фона на черночервено знаме на ВМРО. На същия етаж са отредени помещенията

за библиотека и читалня на читалището.

На Илинден в 12 часа стана откриването на читалището. Бяха дошли много българи от Велес, Скопие, Кавадарци, Куманово, Охрид, Струмица, Прилеп, Кочани, Берово и Битоля, както и специално от България - от Съюза на македонските сдружения начело с Николай Тошев, от ВМРО-БНД - зам.-председателят Джамбазки, от ПП "Атака", ОБН "Целокупна България" - г-р Ангелов и г-р Недокланов, и представители на читалище "Славянска беседа" в София.

Тържеството бе открито от г-н Драги Карев. Силно развълнуван, той сподели, че една голяма негова и на семейството му мечта, както и на "Братството на българите от Велес", е осъществена след цели 65 години. Време, през което изговарянето на думите "българин", "българско" и "България" се е смятало от македонските власти за престъпление. Той каза, че българите нямат статут на етнос, какъвто имат циганите, власите, турците, торбешите и албанците. Карев изрази надежда, че след влизането на Р Македония в ЕС

с помощта на България българите в Р Македония най-после ще могат да защитят националната си идентичност. След това предостави думата за слово на акад. проф. г-р Григор Велев, председател на Българската академия на науките и изкуствата (БАНИ).

В своето слово акад. Григор Велев събщи, че БАНИ заедно с Асоциацията на българите по света и Световния парламент на българите желаят да възродят една национална традиция - откриване на читалища. В най-трудните дни на българите читалищата са били светилникът на българщината за защита на националната ни идентичност по време на Възраждането.

Акад. Григор Велев събщи, че тези граждански, неправителствени институции са взели решение да открият 10 читалища в големите градове на Р Македония. Към всяко читалище впоследствие ще се открият съботно-неделни училища за изучаване на основните езици на ЕС - английски, френски, немски, италиански и испански, както и литературен български език. Тези читали-

ща ще се управляват от настоятелство на "Братствата на българите в Македония".

Емоционални слова произнесоха и представителите на гражданските организации от България.

Откриването на българското читалище "Иван Михайлов" в гр. Велес е първа стъпка по пътя за възвръщане на българщината в Р Македония.

### Съобщение:

Българската академия на науките и изкуствата и Асоциацията на българите по света приканват всички родолюбиви граждани, имащи възможност да отделят от своите библиотеки книги от български и чуждестранни автори, да ги дарят за откриване на български читалища в населени места в Р Македония. Моля, даренията на книги и литература да се изпращат на адрес: гр. София 1303, бул. „Сливница“ 146, вх. В, ет. 1, ап. 2 - Българска академия на науките и изкуствата.

Тел. за връзка:  
02/832 81 25;  
02/ 931 83 28



[illegible]

**РЕЧНИК : АКОВ, АЛЕРАМО, ИВИРОН, ЛИНЕКЕР, ПОЦО, РАПИДИ, ХЕРОДОТ**

**МИХАИЛ МИЦЕВ**

## Отговори на кръстословицата от бр. 30 (130)

**ВОДОРАВНО:** Бери-бери. Еболи. Ивана. Лазур. Начин. Капител. Лав (Къртни). Лимон. Низарал. Ре. Дезодорант. Алерам (Сибилла). "Нона". "Анима". ЕКА. Ирала (Доминго). Рана. Опело. Ас. Лин. Шаран. Хамак. Поп. Нане. Озон. Мис. Каленик. Капанов (Кръстьо). Ято. "На нивата". Но. Еман. Боне. Ива. Бата. Анаболи. Аналема. НАТО. Етажи. Ери. Игол. Самолет. Китара. Анива. Сонет. Ния. Восък. Тар.

**ОТВЕШО:** Беладона. Ананас. Равен. Ропотамо. Низ. Зараза. Атон. Було. Аноне. "Оле". Шеридан (Николет). Номат. Ет. Монах. ВАНЕТ. Кинори. "Ам". Нам (Мару-Жозе). Анатомия. Баки. Меч. "Напаст божия". Бинт. Ек. Оолит. ПОНИ. "Ел". Ни. Ав. Закопане. Еро. Никола. ОЛА. Арос. Аре. Апенини. Кипарис. Нива. АК. Вилар (Хусто). Ниवालн. Ват. Малака. Егит. Неролин. Томова (Виктория). Вале. Анета. Алар (Жюли).

# Сыгoky самурай

[illegible]

## Доза смях

Учените са изчислили, че едно гръпване от цигарата съкращава живота с 15 минути, а една усмивка го удължава с 5 минути. Затова след всяко гръпване трябва да се усмихнете три пъти.

Казино в Монте Карло. На една от масите играе мъж и никак не му върви. Губи след всяко раздаване на картите. Накрая заложил и последното, което имал - жена си. И пак не му провървяло. Спечелил.

B anmekama:

- Моля ви, дайте ми още едно шишенце сироп за кашлица, каквото купих вчера за сина си.

- Да не би да го е изпил всичкия?

- Не, но за да го накарам да изпие една лъжичка, първопия аз, после жена ми, бабата, дядото, лелята и всички съседки.

Учителят:

- Иване, разкажи ни за пътешествието на Колумб.
- Колумб не е знаел къде е пристигнал, а като се е прибрал, не е знаел откъде

се връща.

\* \* \*

В аптеката клиент пита  
продавача:

- Сигурен ли сте, че това съответствено е ефективно?

- Разбира се, даже го продаваме в комплект с будилник.

\* \* \*

В час по вероучение. Учителят пита Иванчо:

- Кой е бил първият човек на Земята?

- Агам.
- А какво страшно изпи-

тание му е изпратил Бог?  
- Ева.

**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

**Преглед:** 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](mailto: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**



# Легендите в скоростта



Скоро след като автомобилният двигател бил изобретен, мъжете съсредоточили вниманието си изцяло върху неговата мощност, за да "изцедят" максималната скорост. Резултатите не закъснели. През последните десетилетия големите автомобилни производители от цял свят пуснаха на пазара хиляди спортни коли. Някои от тях се отличават с иновативен дизайн, други - с оригинални технически подобрения, но едно ги обединява. Всички те са създадени, за да направят шофирането по-бързо отвсякога и съпроводено с нечовешки дози адреналин. Представяме на вашето внимание петте най-добри спортни коли за всички времена. Приятно четене и моля, без излишна завист.

## Кои са петте най-съвършени спортни коли на всички времена

### № 5 Bugatti Veyron

Bugatti Veyron е едно от "младите" допълнения в тази класация. Той не е типично класически автомобил. Вигът на Bugatti Veyron е, как да го кажем по-точно... доста закръглен. Причината - шефовете на Bugatti решили да ангажират нов дизайнер при създаването на концепцията за визията на този модел. Йозеф Кабан от Volkswagen е човекът, чиято фантазия роди невероятния автомобил такъв, какъвто е днес.

Всичко това, разбира се, са незначителни подробности, защото въпреки странния си за мнозина външен вид Bugatti Veyron държи рекорда за най-бързо ускоряваща кола - от 0 до 100 км/ч за 2,46 сек. Това свръхскоростно возило разполага с 16-цилиндров двигател с обем 8 литра и развива максимална скорост от 407,5 км/ч.

**Фактор "Впечатляване на мацки":** Среден. Човекът, който би си купил Bugatti Veyron, трябва да е напълно обсебен от скоростта. Дори и най-смелите и авантюристично настроени дами обаче едва ли биха издържали на подобно лудо шофиране.

### № 4 Chevrolet Corvette 1968 L88

Corvette 1968 L88 е готиното лошо момче в славната фамилия на Chevrolet. Той е третото поколение, създадено от тази именита автомобилна компания, а неговата поява оставя белег завинаги в царството на спортните коли. Дизайнът на Corvette 1968 L88, създаден от виртуоза Лари Шинода, е откровено агресивен.

Любопитен факт е, че до последно от Chevrolet се опитват да запазят в пълна тайна външния вид на Corvette 1968 L88, но Mattel - известен производител на детски играчки, успява някак си да се докопа до скиците. Така Chevrolet Corvette 1968 L88 се появява за пръв път на бял свят под формата на миниатюрна количка. Истинският автомобил се гордее със 7-литров двигател и 560 конски сили.

**Фактор "Впечатляване на мацки":** Среден. Chevrolet Corvette 1968 L88 е типично мъжка кола. Ако искате да си купите такава, направете го, защото обичате този модел, а не заради погледите на жените.

### № 3 Porsche Carrera GT

Работата върху създаването на Porsche Carrera GT започва още през втората половина на 90-те години, но моделът излиза на пазара едва през 2004 г. Може би не е изненада, че заради своята цена - 400 хил. долара, и страховити състезателни характеристики от този автомобил са продадени едва около 1300 бройки по целия свят.

В началото Porsche Carrera GT се предлага в пет основни цвята. Впоследствие обаче от компанията производител обявяват, че всеки клиент може да си поръча каквото иска друг цвят, разбира се, тази екстра допълнително оскъпява първоначалната цена, но здраве да е. Porsche Carrera GT си има 10-цилиндров V-образен двигател с обем 5,7 литра, 600 конски сили и достига ускорение от 0 до 100 км/ч за 3,6 секунди.

**Фактор "Впечатляване на мацки":** Висок. Porsche

Carrera GT е чиста проба германски перфекционизъм. Всеки детайл е внимателно изпипан, за да се създаде съвършеният баланс между естетически вид и експлоатационни качества.

### № 2 AC Cobra 427

Как започва всичко? В един хубав слънчев ден автомобилният състезател Карол Шелби пише писмо до британската компания AC Cars с питането дали биха му направили кола с V8 двигател и леко шаси. Те приемат и след известно време му изпращат автомобил, който да тества. Една нощ, докато си почивал след уморителните тренировки с новата придобивка, на Карол Шелби му хрумнало името „Кобра“. Така била родена митичната AC Cobra 427.

Интересното в дизайна на AC Cobra 427 е, че той заимства части от много други модели коли (Jaguar, Ford, VW Beetle). Експериментът определено си е заслужавал, защото неговите създатели са успели да му докарат един изключително запомнящ се и уникален външен вид.

Може би не знаете, че именно заради този автомобил властите в Обединеното кралство били принудени да въведат ограничения за скоростта на движение по пътищата. AC Cobra 427 разполага със 7-литров двигател, 425 конски сили и ускорение от 0 до 100 км/ч за 4,2 секунди.

**Фактор "Впечатляване на мацки":** Среден. Тази кола е произведена през 60-те години, така че може би няма да бъде сметната за особено секси от повечето съвременни жени. Но за сметка на това интелигентните представителки на нежния пол със сигурност ще я оценят подobaващо високо.

### № 1 Ferrari 250 GTO

Това е най-доброто фераари, правено някога. НАЙ-ДОБРОТО! Логично и повече от заслужено именно този автомобил оглавява класацията за най-съвършената спортна кола на всички времена.

Ferrari 250 GTO е пуснат на пазара през 1962 година и спрял от производство през 1964. За този период от него са продадени 36 уникални бройки. Дизайнът на колата, създаден от Джуото Бизарини и неговия екип, все още се смята за един от ненадминатите шедеври в цялата спортна автомобилна индустрия.

Това биху е било оборудвано с V12 двигател с обем 3 литра, 302 конски сили и е успявало да достигне ускорение от 0 до 100 км/ч за 6,1 секунди. Вижда ви се слабиичко постижение в сравнение с останалите участници в класацията? Моля ви, не забравяйте, че все пак говорим за автомобил, създаден през 1962 година.

**Фактор "Впечатляване на мацки":** Среден до висок. Много е възможно дамите да не отпадат на Ferrari 250 GTO дължимото възхищение, преклонение и адмирации. Те най-вероятно ще го възприемат като някоя историческа и безинтересна автомобилна реликва. Ако имате възможност, никак не е лошо да им преразкажете живописно легендата, която стои зад този уникален и невероятен модел. (ЖЗ)

