

## Коли



Bugatti за  
40 млн. долара

► 3

## Първолаци

Да им помогнем  
да се  
адаптират



► 10

## Красота

И интелигентността  
е привлекателна



► 11

**Нерасаве**  
Екстракт от Picrorhiza kurroa

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

Различният хепатопротектор

  
www.ecofarm.bg

Брой 33 (133), 31 август - 6 септември 2010 г. (год. IV) тираж 100 000

# Живот и Здраве

Светът на модерния човек



Снимка Рада ПЕТКОВА

Как една улица започна настъплението срещу автомобилите ► 13

### Добрата новина

## Вестникът на модерния човек - в нови градове

От 21 септември вестник "Живот и Здраве" ще излиза в нов тираж - с 50 процента по-голям от сегашния. Това означава, че много повече хора ще имат достъп до полезно, съвременно, достоверно и занимателно четиво всяка седмица. Защото 150 000 броя дават възможност да достигнем в нови градове както и в по-голям обем на места, в които традиционно се разпространява. Читателите ще могат да взимат "Живот и Здраве" и в Русе, Велико Тър-

ново, Монтана, Враца, Перник, Дупница, Кюстендил, Благоевград, Хасково.

Мястото на срещата остава същото - магазините на "Билла", станциите на софийското метро, центровете на "Технополис", както и други широкопосещавани места във всеки град.

Интересът към вестник, който търси позитивен поглед и съвременни решения във всички аспекти на днешния живот, е едно от доказателствата за нормализацията на нашето общество.

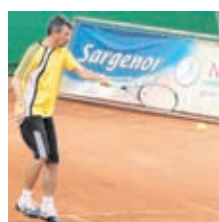
### Проф. Анна-Мария Борисова

#### За болничната реформа

на стр. 7

### Задава се ВИП турнирът Sargenor Cup 2010

На 4 и 5 септември на кортовете на ТК "Левски-София" в Борисовата градина ще се проведе петото издание на Sargenor Cup за ВИП участници. Организатор и основен спонсор на традиционната тенис надпревара е „Екофарм“, а подробности около протичането на турнира ще можете да намерите в следващия ни брой.



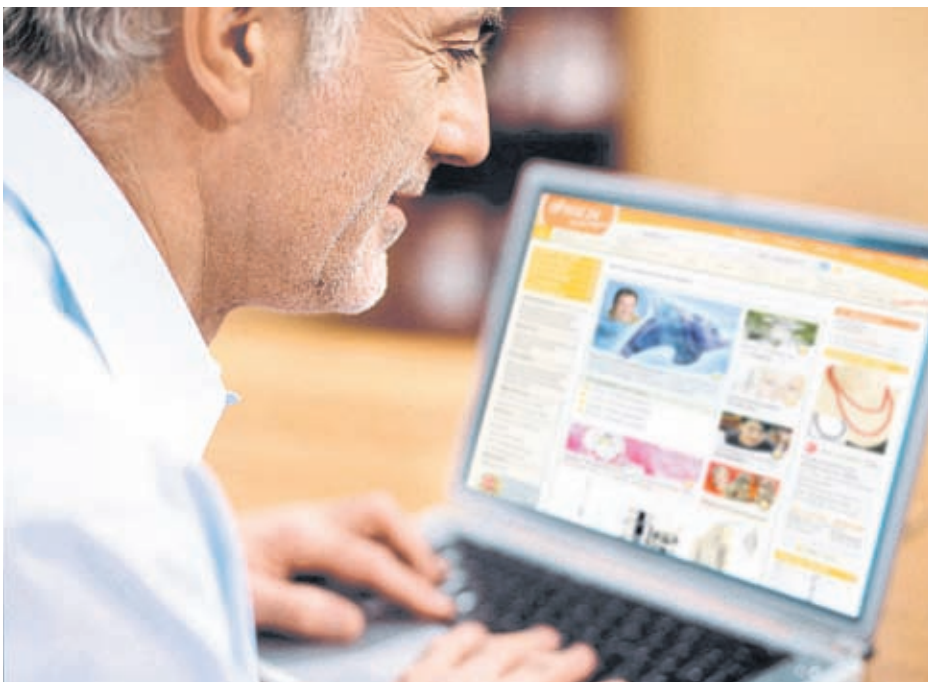
Поборбна информация за разпространението на в. „Живот и Здраве“ по градове, обекти и бройки вижте на интернет адрес: <http://jivotizdrave.bg>



## Определиха най-безвредния шрифт

Наскоро по поръчка на Microsoft специалисти от Научно-изследователската лаборатория по ергономия в САЩ проведоха изследване за влиянието на популярните компютърни шрифтове върху зрението на хората. Учените стигнаха до извода, че най-удобен за четене е Verdana, 10-12 кегела. По-гребен от този напруга очите, а по-едър разсейва вниманието. Шрифтът Verdana е разработен през 1996 г. за корпорацията Microsoft.

Авторите на изследването напомнят обаче, че продължителното застояване пред монитора може да доведе до развитието на т. нар. синдром на компютърното зрение, от който страдат около 60-90% от редовните ползватели на съвременната техника. Симптомите на този синдром са временно късогледство, снижена чувствителност на зрението, парене и болки в очите, напрежение в челото.



## Казахме „да“ на „Стара планина“



Петър ГАЛЕВ

През последните дни в България се състоя един негласен референдум, който, макар и в неюридическа форма, ще има сериозно значение за всекидневия ни. Хората изкупили за нула време първите партици от истинските колбаси "Стара планина" въпреки по-високата им цена. На пух и прах станаха приказките, че производителите досега ни продавали боклучи, понеже нямало кой да купи качественото. Лошото е, че дълги години сме давали немалко пари за салами и кайма от субстанции, които дори ме е гнус да изброявам...

Вече е ясно едно - осъзнали сме, че един от основните фактори за здравето е именно храната. Затова е по-добре да си купиш 3 кренвирша вместо 6, но те да отговарят на класическото понятие за този продукт. Просто всички сме зажаждали да спре отворотелното шмекеруване с това, което всеки ден слагаме на трапезата си. След потребителския бум на истинските храни вече няма оправдание да ни пробутват помии. А след месните продукти трябва да дойде редът и на хляба, защото насъщният ни е с най-лошо качество в Европа.

Но сега има една много важна отговорност и тя е съвместна. Първо, на производителите, които не трябва и да си помислят да ни излъжат отново, като пробутат ерзаци вместо продукти по утвърдения стандарт. Второ, на държавните органи, които трябва да приложат постоеен, а не кампаниен контрол по европейските стандарти. И трето - на медиите и потребителите, за които темата с какво се храним трябва да не слиза от дневния ред. Така ще се измъкнем от списъка на държавите, чиито граждани са в най-лошо здравно състояние.

## Само спанакът и зелето предпазват от диабет

Британските изследователи провериха едно от най-старите твърдения, а именно - че можеш да снижиш риска от диабет тип 2, ако не ядеш сладко, а наблягаш на плодовете и зеленчуците. Учените анализирани данните от изследванията на 220 хил. възрастни хора и тяхното меню. Особено се интересували от употребата на плодове и зеленчуци. Оказало

се, че само спанакът и прясното зеле имат значителна позитивна роля, т.е. помагат за усвояването на инсулина. Само 100 г салата от двата зеленчука на ден снижават риска от развитието на диабет тип 2 с 14% при хората, които са предразположени към заболяването. В списъка на полезните зеленчуци влезли още броколи и цвекло.



## Пастата за зъби остава в миналото

Ерата на пастата за зъби може би отива към края си, защото започват изпитанията на съвсем нова четка за зъби.

Първите образци на нововъведението, наречено Soladey-J3X, са произведени в Япония. Фотоелементите на четката се нуждаят от

енергия, колкото за калкулатор на слънчева енергия. Базовата част на четката осигурява движението на електронни, а те на свой ред реагират с киселинната среда в устната кухина. В резултат на химичната реакция бактериите се унищожават. Изследо-

вателите твърдят, че причинителите на пародонтозата нямат никакъв шанс. Следващият етап от местовите на четката ще включва ежедневно използване от 120 подрастващи. В случай на успех ще започне масовото производство на Soladey-J3X.



## Пълните бедра са полезни за здравето

Мастните натрупвания по бедрата предпазват от проблеми с метаболизма и сърдечно-съдови болести. Британски учени от Оксфор-

дският университет доказаха, че по-сочните бедра, кошмар за всяка жена, събират опасните мастни киселини в организма и съдържат противовъзпалително вещество, предпазващо от запушване на артериите. Това не се отнася за обемната талия. Точно обратното - мастните натрупвания в областта на корема увеличават риска от диабет и болести на сърцето.

Според авторите на изследването най-идеалният вариант е пълни бедра и плосък корем, но това за съжаление е почти невъзможно.

Самото откритие било направено по доста необичаен начин. Британски изследователи в името на науката се въоръжили с преносими компютри и се отправили към студентски бар. Те избрали 64 души в различна степен на алкохолно

## Защо пияните мъже харесват всички жени

Старата поговорка "Няма грозни жени, има малко пиене" се оказа истина. Учените съвсем сериозно дадоха отговор на въпроса защо на мъжете под влиянието на алкохола им допадат всички представителки на нежния пол. В резултат на експеримент било доказано, че на пияните хора лицата на околните им изглеждат по-симетрични.

Самото откритие било направено по доста необичаен начин. Британски изследователи в името на науката се въоръжили с преносими компютри и се отправили към студентски бар. Те избрали 64 души в различна степен на алкохолно



опиянение и им показали снимки на няколко жени. Оказало се, че на подпийналите младежи всички лица им се видели симетрични, оттам и доста

привлекателни. Учените са на мнение, че симетрията и асиметрията са една от най-важните характеристики на всяко лице.

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

Мускулната и ставната болка са **силен противник**

Ефективното решение

**Крем NeOx**

Отново се движиш!

Първоначално леко загарява, след което настъпва охлаждащ и обезболяващ ефект.







## Показаха автомобил за 40 млн. долара

Доскоро само избрани хора знаеха къде се пази най-скъпата кола в света. Почти 50 години Bugatti Type 57SC Atlantic 1936 г. красеше частен гараж, докато новият собственик не я купи за близо 40 млн. долара. За щастие той реши да сподели радостта си от покупката и показа невероятния автомобил на цялата общественост. От август Bugatti Type 57SC Atlantic

може да се види в Музея на автомобила в Калифорния.

Колата има 8-цилиндров двигател с мощност 200 к. с. и обем 3257 куб. см, но облекчената конструкция ѝ позволява въпреки преклонната ѝ възраст да е много маневрена и да развива скорост от 200 км/час. Ако днес това няма да удиви никого, то преди години Bugatti Atlantic е била първият истински суперавтомобил.

## Китай ще смае света със свръхзвуков влак

Китай е на път да стане лидер в строителството на скоростни железници. Държавата вече работи над създаването на влак, който ще се движи с почти свръхзвукова скорост - 1000 км/ч. Стойността на проекта е три милиона долара за всеки километър.

В момента рекордът принадлежи на японците, които притежават влакова композиция, развиваща до 580 км/ч. Но Китай определено иска да грабне първенството и през последните години зае лидерското място в света по строителство на скоростни железопътни линии. Днес тяхната дължина превишава 3,3 хиляди километра.

Най-големият проблем при свръхзвуковите влакове е триенето, което намалява скоростта. Китайските учени



може би ще се справят с тази пречка в близко време, защото са решили да обединят технологията на магнитните възглавници с подземни тунели, които ще играят ролята на вакуум.

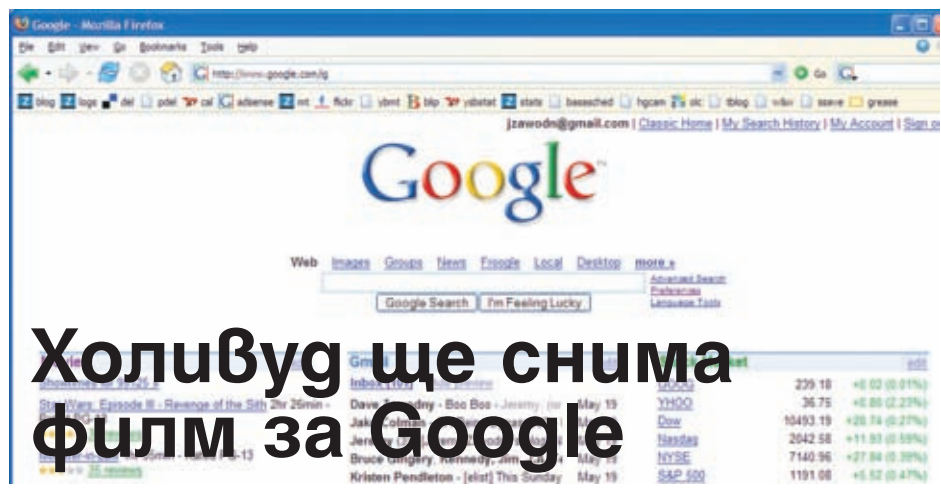


## Допитване ще определи мелодията на космически будилник

NASA ще проведе гласуване по интернет, което трябва да определи песни-будилници. Избраните композиции ще събуждат участниците в две космически мисии - STS-133 и STS-134. Първата ще стартира на 1 ноември 2010 г. За нея ще бъдат избрани две от 40 песни, които вече са били използвани по време на предишни полети на Международната космическа станция. В списъка влизат две изпълнения на

"Бийтълс" (Good Day Sunshine и Here Comes the Sun), както и на Франк Синатра, U2, Металика, Елтън Джон, „Ролинг Стоунс“ и др.

За втората мисия предложението е да не се избира от вече написани музикални произведения, а да се създадат нови. NASA ще ги прослуша, ще избере най-подходящите и ще ги предложи на ползвателите на интернет за гласуване.



## Холивуд ще снима филм за Google

Американската кинокомпания Groundswell Productions придоби правата за екранизация на книгата за създаването и цялата история на Google.

Книгата, чийто автор е Кен Олета, разказва за двамата ентусиасти Сергей Брин и Лари Пейдж, които дадоха старт на огромната корпорация. С холивудската версия ще се заемат продуцентите Майкъл Лондон и Джон Морис.

Според тях филмът трябва да отрази две основни идеи, които лежат във философията на Google - "не прави лошо" и "за да те възприемат сериоз-

но, не е задължително да ходиш с костюм".

"Това е история за двамата основатели на компанията, която промени света, и за това как светът промени тях" - казва Майкъл Лондон.

В последно време основателите на крупни хайтек компании все повече се търсят от холивудските продуценти. През октомври на екран ще излезе филмът "Социалната мрежа", който ще разказва историята на Марк Цукерберг, най-младия милиардер в света, създател на Facebook.

## И по-грозничките си имат сайт

Мултимилионерът Джеймс Ховард стана автор на идеята да бъде създаден сайт за запознанства между непривлекателни представители на двата пола.

Чрез интернет той даде шанс на тези хора да намерят своето щастие. Услугата е абсолютно безплатна. Необходимо е само желаещите да попълнят анкета,

да изпратят своя снимка и да направят своя страница.

За няколко дни от съществуването на сайта са се регистрирали вече повече от 1500 души.

### Връща естествения ритъм

За да тръгне всичко отново по ноти

**Се-Лакс**  
при запек

Натурален лаксативен сироп с екстракт от смокиня и сена

**Екофарм**  
www.ecopharm.bg





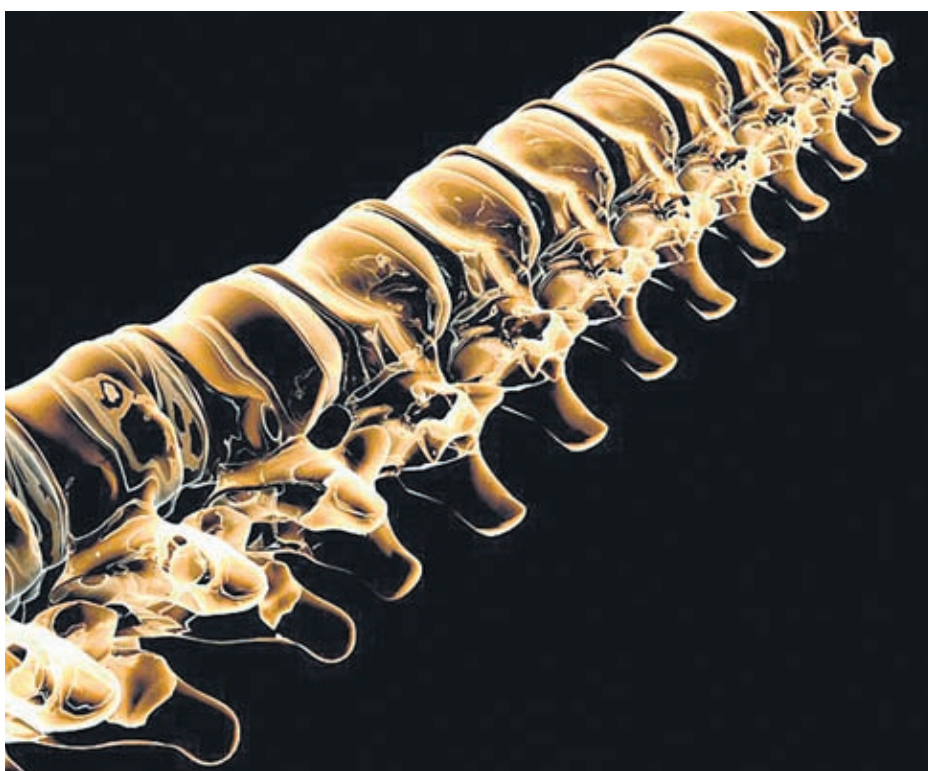
# Форма на витамин D пази възрастните

Алфакалцидолът укрепва костите и рефлексите, но е щит и срещу редица други страдания

**В**итамин D, за който е добре известно, че поддържа силата и здравето на костите, има доста по-широко действие, отколкото се предполагаеше доскоро. Оказва се, че той поддържа имунната система и доброто настроение. А недостигът му се свързва със задълбочаване на симптомите на астмата, настинките, сезонните психически разстройства, депресията и дори хроничните болки при различни състояния. Учените откриха, че хората, които страдат от хронични ставно-мускулни болки, по-често имат липса на витамин D, отколкото хората без оплаквания. Все още не е ясно коя е главната причина - дали защото страдащите си стоят повече вън и се излагат по-малко на слънце, или ниското ниво на витамин D води до болки.

## Какво е известно за витамин D

Организмът на младите хора произвежда витамин D по естествен път, когато тялото се излага на слънчева светлина. Само 10 до 15 минути на ден на открито (без слънцезащитни средства) са достатъчни за набавяне на необходимото количество. Според изследванията обаче половината от възрастните и 70% от децата не си го набавят. При проучване в САЩ през 2003 г. 93%



от пациентите с болки са имали ниски стойности на витамин D.

Последните препоръчителни дневни дози за приемане на витамина са от 800 до 2000 единици. Все повече специалисти обаче смятат, че горната граница за прием на витамин D трябва да се повиши. Според тях стойностите, които биха действали токсично, са около 10 000 единици на ден, а 2000 единици са близо до минималната доза, от която се нуждае един здрав организъм.

Липсата на витамин D се установява с кръвен тест, а недостигът може да се компенсира с из-

лагане на слънце, приемане на препарати и диета, богата на яйца, гъби и сьомга.

## За какво всъщност е важен витамин D

Според учени от Минеаполис - САЩ, препаратите с витамин D намаляват болките, засилват енергията и подобряват настроението. Това твърдят и самите пациенти, които приемат витамина.

Ролята на витамин D за профилактика и лечение на остеопорозата е отдавна известна, но най-новите факти сочат, че възрастните хора, ко-

ти, при липса на падания няма и фрактури.

Изследване от 2009 г. е открило, че добавките от витамин D предпазват от обикновените настинки. Оказва се, че от респираторни заболявания страдат по-често хората с недостиг на витамина. Пациентите с астма и ниски стойности на витамин D са 6 пъти по-заплашени от вирусни инфекции.

## Особености при възрастните

Много хора с недостиг на витамин D дори и не подозират това, защото лекарите рядко насочват пациентите си да изследват нивата на витамина в кръвната плазма. При възрастните хора приемът на обикновените капсули с витамин D не е ефективен, защото неговата преработка преминава през бъбреците, а с годините те прогресивно намаляват функцията си, дори и да няма диагностицирано специфично заболяване. Затова при хората над 60 г. се препоръчва приемът на алфакалцидол, който не се нуждае от преработка в бъбрека. Доказателството, че все повече хора са наясно с ползите от витамин D е, че през 2008 г. американците са изхарчили 235 милиона долара за добавки, съдържащи витамина, в сравнение с 40 милиона през 2001 г. (ЖЗ)

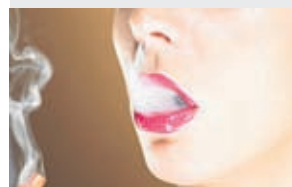
## При възрастните хора приемът на обикновените капсули с витамин D не е ефективен

ито приемат специален метаболит на витамина - алфакалцидол, който е неговата активна форма, са по-стабилни и падат много по-рядко, защото препаратът укрепва рефлексите и увеличава мускулната сила. Това е допълнителна полза, която надгражда заздравяването на костите. Защото дори и при отслабени кос-

тата над 60 г. се препоръчва приемът на алфакалцидол, който не се нуждае от преработка в бъбрека. Доказателството, че все повече хора са наясно с ползите от витамин D е, че през 2008 г. американците са изхарчили 235 милиона долара за добавки, съдържащи витамина, в сравнение с 40 милиона през 2001 г. (ЖЗ)

www.health.bg

## Никотин



Тайвански учени са открили връзка между никотина и развитието на тумори в млечната жлеза. Досега специалистите смятаха, че тютюнопушенето не е основна причина на рака на гърдата, въпреки че е известно негативното му влияние върху някои форми на заболяването. Изследване разкрива, че злокачествените клетки имат голям брой рецептори, към които никотинът може да се прикрепи.

## Диабет



Консумацията на грейпфрути може да помогне в лечението и контролирането на диабета, твърдят учени от университета в Йерусалим. Антиоксидантът нарингенин, който придава горчивия вкус на плода, наподобява ефекта на две от съществуващите лекарства, предназначени за лечение на диабет тип 2.

## Тоалетни се превърнаха в миналаборатории

Японците изключително грижливо се отнасят към здравето си, но и умеят да ценят времето. Още преди години те изобретиха тоалетна чиния, която измерва нивото на захар в урината и веднага показва резултатите на специален екран. Днес японските тоалетни се превръщат в пълноценни медицински миналаборатории, на които могат да завидят много наши лечебни заведения.

Новият модел, наречен "интелигентна тоалетна", освен анализ на урината за наличието на захар мери температурата на тялото, артериалното налягане и масата на тялото. Резултатите от изследванията веднага се появяват във вграден в стената екран.

Освен това информацията за здравословното ви състояние се вкарва във вашия компютър, така че, ако искате, можете да я препратите на личния си лекар. Японците планират в близко бъдеще в супертоалетните да се вгради модем, което ще улесни изпращането на резултатите от изследванията по интернет.

Друго предимство на здравословното изобретение е, че дава възможност на цялото семейство да следи медицинските си показатели. Тоалетната-лаборатория засега може да съхранява данните на петима души. Цената е доста висока - от 4100 до 5850 долара, но японците едва ли ще жаят пари, щом става въпрос за здравето им.

## Свободен прием

### Д-р Любомир Атанасов

Д-р Атанасов е изтъкнат ортопед-травматолог. Завършва висшето си образование в Медицинския университет - гр. Варна, като през 2002 г. защитава специалност по ортопедия и травматология. Д-р Атанасов е участвал в тазгодишното издание на международен конгрес за остеопорозата в гр. Лион, Франция. Специалистът по травматология и ортопедия е участвал в курсове по ехография на тазобедрена става, както и в редица ортопедични и кинезитерапевтични конгреси. Д-р Любомир Атанасов има публикации в различни медицински издания.

В кабинета му на адрес: гр. София, ж. к. "Свобода", улица "Ген. Никола Жеков", в новата кооперация "Бриз" до 24 ДКЦ, се осъществяват редица услуги, сред които: измерване на костната плътност, ехографско изследване на тазобедрени стави, вътреставни апликации на обезболяващи медикаменти, лечение на ортопедични страдания при деца (плоскостъпие, сколиоза и др.), лечение на травми (счупвания, изкълчвания, контузии), лечение на коксартрози, гонартрози, дископатии и др. дегенеративни болести, оперативно лечение при заболявания на опорно-двигателния апарат и др.

Д-р Атанасов извършва консултации и прегледи в споменатия кабинет с предварително записване на телефон 0884 735 050. А дните за прием на граждани са понеделник, вторник, сряда и петък.





# Застрашена плодовитост

Дребните вредни навици се натрупват и водят до сериозни репродуктивни проблеми

Даниела СЕВРИЙСКА

„С а гр е Diem“ е максималната на огромна част от младите хора по целия свят. Из нашите географски ширини обаче желанието да живееш днес и да грабнеш момента се удовлетворява по един крайно деструктивен начин.

За последиците от авантюристичните експерименти не се мисли, защото здравето по презумпция се възприема като даденост, поне докато не го изгубиш. Готови ли сте обаче заради цигарите, алкохола и суетата да се сбозувате с най-изконната човешка мечта - тази да имаш дете?

"Младото поколение у нас има доста вредни навици, които нанасят трайни щети върху неговата плодовитост. Пуши, пие, спи по 8 часа, купонясва безкрайно... Да не говорим за наркотиците и другите опииати, към които се посяга от време



Системната злоупотреба с цигари е сред основните фактори за ранното влошаване на репродуктивното здраве  
Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

на време". Това обясни пред в. "Живот и Здраве" г-р Валентина Григорова, специалист акушер-гине-

колог и зам.-директор на Първа АГ болница "Света София".

Д-р Григорова, заедно

с проф. Емилия Христова, председател на Асоциацията на българските неонатолози, бяха лектори на семинар "Бременност, Раждане, Майчинство", по време на който лекарите говориха и за нуждата от добра здравна култура сред младите хора.

"Младият човек не трябва да смята, че животът е за един ден. Хората, които искат да създадат потомство, е хубаво да се съобразяват с някои неща. Не казвам, че младежите не трябва да се забавляват, просто е необходимо някаква мяра. Всичко умерено е полезно, лесно води до заразяване с какви ли не болести, които се предават по полов път. Моля да дам за пример за-



И затлъстяването, и прекалената слабост пречат на нормалното зачеване

Заместник-директорката на Първа АГ болница "Света София" продължава: "Други фактори, които влияят върху плодовитостта на младите хора, са ранното започване на полов живот и безразборните сексуални контакти. Този промискуитет, така характерен в днешно време, лесно води до заразяване с какви ли не болести, които се предават по полов път. Моля да дам за пример за-

разяването с човешкия папилома вирус. Това е една от основните причини не само за намалената плодовитост, но и за увеличения риск за живота на самата жена".

Тъй като напоследък постоянно се говори за тревожните темпове, с които се увеличава броят на хората с наднормени килограми у нас, използвам възможността да попитам г-р Григорова каква роля играе здравословното тегло при успешното зачеване. "Затлъстяването оказва огромно влияние върху плодовитостта. Даже жените, които са със свръхтегло, първо ги съветваме да редуцират телесната си маса и чак след това да правят опити за забременяване. При много слабите дами също има рискове и проблеми, но те не са чак толкова големи в сравнение с първата група."

За финал г-р Григорова повтаря думите, които всяко младо момиче е чувало поне стотина пъти от своята баба - "Паз си кръста". "Разбира се, че начинът, по който се обличат младежите днес, оказва негативно влияние върху тяхното репродуктивно здраве. Момчетата трябва да пазят тазовата си част, защото там се намират яйчиците. Модерните прашки по никакъв начин не защитават тази деликатна област. Младежите пък не трябва да носят прекалено тесни слипове или дънки. Това уврежда тестисите. Все дребни наглед неща, които просто се натрупват и ефектът е, че на все повече хора им се налага в напреднала възраст да прибегват до ин витро процедури."

## TENA Slip за красив живот всеки ден!



Има толкова много неща, които правят живота ни красив всеки ден...

Смехът с приятели, докато се разхождате, игри навън с децата или каране на колело в парка... Това са само една малка част от тях.

За всеки човек тези моменти са уникални и безценни.

Вече можете да им се насладите напълно, защото TENA Ви осигурява свобода на движенията и чувство за сигурност и комфорт през цялото време.

Неволното отделяне на урина (т. нар. инконтиненция) е често срещано, както при мъжете, така и при жените, като причините са различни: слабост на мускулите на тазовото дъно, напредването на възрастта или поради други медицински симптоми.

Продуктите TENA Slip се препоръчват при средна до тежка инконтиненция, поради високата степен на попиване, която Ви дава пълна сигурност и комфорт.

TENA Slip се предлагат в два размера: M (Medium) и L (Large). Можете да намерите продуктите TENA в аптеки: Ремедиум, Марешки, дрогерии Lilly, Be Fit, Елитис, избрани бибешки магазини и супермаркети: Kaufland, METRO, Carrefour, HET, Пикадили, Елемаг.

TENA - световният лидер в хигиенните материали за инконтиненция, винаги обновява продуктите си, за да Ви предложи още повече удобства, които да предотвратят притесненията от неволното уриниране:

Качеството на пелените позволява по-рядка подмяна и така разходите намаляват.

По-бърза и по-лесна смяна на пелените, повече време за любимите Ви занимания.

Анатомичният дизайн и "дишащите" материали осигуряват комфорт, намаляват физическото и емоционално неудобство, както за хората с инконтиненция, така и за грижещите се за тях.

Изберете TENA. Изберете комфорта и защитата, от които се нуждаете!  
Телефон за контакт: 02/ 973 21 52



Световен №1 при продуктите за инконтиненция

Оптимална доза комфорт от природата

# Lactagyn

10 капсули  
за вагинално приложение,  
съдържащи лактобацили

Осигурява естествена вагинална защита

Търсете в аптеките

www.ecopharm.bg



# Атопичното дете изисква повече грижи

*Вродената алергична нагласа често води до екзема, алергичен ринит и астма*

**В**се по-често родителите чуват от педиатъра, че детето им е атопично, поради което при него се установяват различни по вид и сила алергични прояви. Терминът "атопизъм" е въведен още през 1923 г. за означаване на състояние на вродена и често фамилно предавана свръхчувствителност към различни широко разпространени фактори от околната среда: растителни полени, храна, животни, насекоми и др. Понякога е много трудно да се изяснят конкретните причинители при всяко дете.

Думата „атопизъм“ е с гръцки произход и означава "специален, необичаен". Най-често атопичното дете е със светла кожа, очи и коса. То реагира с обрив дори на оби-

чайни дразнения като докосване, обличане на нова дреха, измиване с вода, кратко излагане на слънце. От най-ранно детство тези деца имат разнообразни кожни прояви - екзема, различни по вид, форма и големина обриви, грапави и люещи се участъци по тялото. Най-обичайното място за кожните прояви са телесните гънки - местата зад коляното, ингвиналните гънки, от вътрешната страна на лактите, по шията, но обривите могат да засегнат и всяка друга област.

Другите прояви на атопизъм са алергични ринити, хронични синусити, конюнктивити, бронхиална астма, различни форми на хранителна алергия - повръщане, разстройство или запек, зачервяване и подуване на устните и езика.

Възможно е различни-



Атопизмът се среща при около 15 процента от децата на възраст между 0 и 7 години  
Снимка Рага ПЕТКОВА

те симптоми на атопизма да не възникнат едновременно, а състояние-

то да прогресира и да се променя във времето. Например първо малкото дете да има само обриви, след това да се появи алергичен ринит и т.н. По принцип атопизмът засяга около 15% от децата на възраст между 0 и 7 години. Сред пациентите с малък процент преобладават момчетата (1,3 към 1). По данни от педиатрите между 50 и 80 на сто от атопичните деца развиват алергичен ринит и/или астма.

Сред обективните изследвания за доказване на атопичните алергии на първо място е повише-

**Най-често атопичното дете е със светла кожа, очи и коса**

ното ниво в кръвта на имуноглобулин Е (IgE).

За съжаление състоянието няма първична профилактика, т.е. не могат да се вземат конкретни мерки, за да не се развие, защото става въпрос за наследствено генетично предразположение. Въпреки това децата с установен атопизъм могат да бъдат предпазвани от факторите, които влошават здравето им. Добре е те да се мият с шам-

поани и сапуни без оцветители и ароматизатори, да спят в стаи без килими, кувертюри и други материали, задържащи прах, да се обличат с памучни, а не с вълнени дрехи. Избягването на храните, които предизвикват алергия, също е важен фактор за поддържането на здравето при тези деца. При голямо клинично проучване, наречено "Пърсифал" и завършило през 2006 г., са били наблюдавани и изследвани 6630 деца на възраст от 5 до 13 години от 5 европейски държави. Резултатите показаха, че въздържането от лечение с антибиотици, когато това не е абсолютно наложително, и ограничената употреба на антипиретици (препарати срещу висока температура) се свързват с намален риск от развитие на алергични състояния.

Лечението на различните симптоми на атопизма включва системни и локални кортикостероиди по лекарско предписание и контрол, имуномодулатори, антихистаминови препарати, специална козметика, предпазваща кожата от изсъхване.

При значителна част от децата симптомите затихват с годините, но някои от проявленията на атопизма могат да хронифицират, поради което състоянието не трябва да се подценява. (ЖЗ)

Алергология

## ROLETRA

Loratadine tabl. 10 mg x 10

При алергии и сенна хрема

Облекчава:

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

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

## Депресирани майки - болно поколение

Отдавна е известно, че настроението на бъдещата майка по време на бременността не се поддава на никакъв контрол. Мръсната чиния в мивката може да я разстрои до сълзи, а недостатъчното внимание от страна на съпруга я навежда на мисълта: "Той вече не ме обича". Околните са свикнали с резките промени в настроението на бременните жени и затова се отнасят към тях снизходително. Нещата обаче не са толкова невинни.

Неотдавнашно проучване показало, че депресията на майките по-често е причина за заболявания при детето, отколкото бедността, лошото хранене или скромните битови условия. Учени от Индия изследвали 720 жени в последните три месеца на бременността, като се интересували главно дали страдат от депресия. Оказало се, че при страдащите от депресия майки по-често се раждат деца с ниско тегло, а както е известно, те са по-податливи на заболявания.

Естествено, да се освободиш от негативните мисли е доста по-трудно,

отколкото да изядеш нещо полезно, но въпреки това е възможно. Ето какво съветват специалистите:

- Не се съсредоточавайте върху мисли, които предизвикват у вас злоба, мъка и раздрознение. Превключете на нещо по-позитивно.
- Разгледайте ваши снимки от детството. Споменете си радостните моменти, помислете си, че на вашето дете му предстои всичко това, а може би ще има и по-хубави моменти.
- Гледайте филми, които повдигат настроението.
- Намерете в интернет приятели по интереси.
- Започнете да си водите дневник, записвайте всичко полезно, което сте направили през деня.
- Обадете се на приятелка, за която ви е мъчно и отдавна не сте чували, и я поканете на гости.
- Погледзете се. Купете си нещо красиво, което ще ви зарадва и ще повдигне настроението и самочувствието ви.



# България се нуждае от легла за долекуване

Високотехнологичните болниците ще покрият равномерно територията на страната

Проф. Анна-Мария  
БОРИСОВА, министър  
на здравеопазването

Според данните на Евростат хоспитализациите в България нарастват прогресивно и от 1 200 000 през 2001 г. стават 1 850 000 за 2009 г. Много често постъпванията в клиника са свързани с необходимостта да се постави диагноза, а не с активно лечение на дадено заболяване. Този модел изчерпва финансовите средства на здравната система. Защото повечето заболявания могат да бъдат диагностицирани в доболничната помощ, без пациентът да лежи в болница, а касата да плаща излишни клинични пътеки. При



правилно изразходване на средствата те ще са достатъчни, когато някой действително се нуждае от болнична помощ.

В Европа здравните администрации постоянно намаляват броя на леглата за активно лечение за сметка на леглата за долекуване. За

десетгодишен период Финландия има с 50% по-малко легла, Франция - с 35%, Испания - с 25%, Унгария - с 15%. Намален е и средният престой в болница във всички напреднали страни. А ние в момента бием всички държави по брой легла за активно лечение. Дори Македония е по-европейска от нас по този показател. За сметка на това сме последни по брой легла за долекуване. Те дори напълно липсват у нас, но сме отчели като такива местата в рехабилитационните отделения. Затова същността на нашата реформа се състои именно в трансформацията на легла за активно лечение в легла за долекуване. Това е изцяло в полза на пациентите, защото населението ни застарява и все

повече хора ще се нуждаят от продължителни грижи при хроничните си заболявания. България в момента харчи 47% от здравния бюджет за поддръжка на болниците за активно лечение, а Европа - само 29 на сто. Затова нашето намерение е да трансформираме част от леглата за активно лечение в легла за долекуване и продължителна терапия. Всичко ще бъде направено в името на по-високото качество на медицинската помощ. Защото едва ли някой иска да се оперира при хирург, който прави по няколко операции месечно, както се случва в някои от сегашните по-малки болници, които претендират да останат заведения за активно лечение. Те ще бъдат много по-ефективни и

полезни за хората, ако станат институции за долекуване, а пациентите с остри състояния отиват в съответните високотехнологични болници. Освен това трябва да увеличим дела на извънболничната помощ. При нас той е 24%, а в Европа е средно 31 на сто. За територията и населението на България ние имаме над 400 болници! И по-точно 351 болници и 46 диспансера. Отделно частните болници са около 85. А решението е да има по-малко, но много добре оборудвани болници с висококвалифицирани специалисти и добре развита мрежа от спешна и извънболнична помощ.

Добрата новина, която пряко се отнася до лечебните заведения в цялата страна, е, че тези от тях, които ще се

преструктурират и имат нужда от държавна подкрепа, ще получат финансиране. Става дума за европейските проекти по линия на Министерството на регионалното развитие и благоустройството в размер на 295 млн. лв. Те ще бъдат в две посоки - половината, около 147 млн. лв., ще бъдат за общинските болници, а останалите 148 милиона лева ще са за високотехнологично оборудване на избрани центрове, които ще включим в нашата национална здравна стратегия.

Акцент в работата на здравното министерство ще бъдат ранното откриване и навременно лечение на онкологичните заболявания, профилактиката на сърдечно-съдовите болести и детското и майчино здраве.

## ПРОАЛГИН - РАЗУМНИЯТ АНАЛГЕТИК



Гарантирано качество на изгодна цена

От Актавис – най-голямата фармацевтична компания в България\*

\* Актавис ЕАД е най-голямата по продажби в лева фармацевтична компания в България за 2009 г. по данни на IMS България.





## След ваканцията

Как да се справим  
със стреса ▼

## Климат

Защо трябва да  
слушаме прогнозите ►

# Краят на отпуската дойде, ами сега?

С д-р Пламен Димитров, председател на Дружеството на психолозите в България, разговаря Даниела Севрийска

**Д**-р Димитров, има ли основание по това време на годината да се говори за постваканционен стрес и какво всъщност представлява той?



Д-р Пламен Димитров

Понятието "постваканционен стрес" няма официална научна приемственост. И все пак то се използва, за да се обяснят някои не много положителни емоции, които хората, наскоро завърнали се от почивка, преживяват през първите дни отново на работа. Има известна тенденция след дълга почивка, в началото да изпитваме известни трудности на работното си място. Възможно е да чувстваме безпокойство, несигурност, усещане за неадекватност. Това са все компоненти от т.нар. реадaptация, превключването от един лежерен режим на почивка към друг, рутинно работен. Някои хора преживяват въпросните адаптационни смущения по-силно, други - по-слабо, а трети въобще не ги усещат.

**- Колко дни средно отнема на един човек, за да превключи пълноценно на работна вълна?**

- Нормално е това да стане за няколко дни -

един, два, максимум три. Няма универсални формули и е погрешно да се мисли, че има само едно обяснение за всеки конкретен случай. Някои хора го правят безпроблемно, просто използват правилните положителни подходи. Те са свързани с това да не се опитваш да заработиш веднага на свърхвисоки обороти и да не форсираш себе си. Най-важното е да успееш да пренесеш положителните навици, които си изградил по време на отпуската, в обичайното си всекидневие. Например - отделянето на повече време за семейството, срещите с нови, интересни хора, спортуването и т.н.

Тръгвайки си от плажа, трябва да пренесем полезните навици в града  
Снимка Рага ПЕТКОВА



**- До какви последици може да доведе масово възприетата у нас практика в неделя вечерта да се върнем от почивка и веднага на другия ден да отидем на работа?**

- Желателно е това да се избягва, защото обикновено самото връщане от почивката изисква известни усилия и може да бъде уморително. Човек трябва да отиде на работа възстановен, а не изтощен от задръстванията по магистралите или от последния прощален среднощен купон.

**- От психологическа**

**гледна точка как е по-добре да се почива - по-често, но за по-кратко, т.е. по схемата на разширения уикенд, или както в миналото - отпуската да се ползва наведнъж?**

- И тук не можем да говорим за един-единствен подход, но е желателно, включително и при хората, които могат да си позволят и разширени уикенди, да се практикуват и по-продължителни почивки. Практиката и изследванията демонстрират ясно, че едни кратки прекъсвания, каквито са, да речем, два или три дни, не са достатъчни, за да се премине през целия процес на регенерация. Разширените уикенди обикновено позволяват мимолетно снемане на напрежението, но на едно много плитко ниво. А хората имат нужда от повече време, за да се разгърнат и за това се изискват стандартните две, а ако е възможно и повече седмици.

В крайна сметка ваканцията не е просто отгих, антракт или прекъсване, а един от начините човек да реинтегрира своя капацитет, да преоткрие приоритетите, ценностите, дори себе си. Затова много хора, които пълноценно си почиват, отделят време, за да организират отпуската си по такъв начин, че да могат да правят нови, интересни, различни, въ-

нуващи и зареждащи неща. Тези хора, за които ние, психолозите, казваме, че притежават добра регенеративна компетентност, всъщност показват по-високи резултати в работата си, в състояние са да дават по-креативни и по-иновативни решения на поставените задачи и не на последно място - имат по-балансиран начин за приемане на натиска и стреса на работното място.

Истината е, че начинът, по който организираш и използваш почивката си, е много добър индикатор за това какво всъщност правиш за качеството на живота си.

**- Как можем да се справим със стреса на работното място през първите дни след връщането ни от отпуската?**

- Хубаво е да имаме един плавен механизъм за навлизане в работните задачи. Да не се опитваме да решим всички останали отпреди отпуската въпроси, а да изберем само най-важните от тях.

Добра идея е да се обадим на хората, с които работим - нашите партньори и колеги, да видим те как са, къде са, добре ли са прекарали отпуската си. Можем също така да покажем на хората в офиса си снимки от нашата ваканция или пък да изпратим имейл на хората, с които сме прекарали лятото, за да им благодарим за хубавите емоции и изживявания.

## Любопитно

## Вкусно и полезно



Консумацията на малини, къпини, ягоди и други горски плодове предпазва мозъка от процесите на стареене и загуба на памет, твърдят специалисти. Причината е, че в семките на тези вкусни плодове се съдържат много полифеноли - съединения, които помагат на мозъка да извършва важни "поддържащи" функции.

## Лакомия



Кратките периоди на прекаляване с вредни храни могат да увредят способността за поддържане на нормално телно за години напред. До този извод са стигнали шведски учени, които установили, че преяждането с висококалорични продукти има дълготраен ефект върху формата на тялото и начините за съхраняване на мазнините.

## Внимание



Прекалената консумация на безалкохолни напитки, които съдържат изкуствени подсладители, през бременността увеличава риска от преждевременно раждане, твърдят датски учени. Изследване, публикувано в American Journal of Clinical Nutrition, предупреждава, че пиенето на четири напитки дневно е свързано със 78-процентно повишение на опасността от по-ранно раждане.

**Sargenor**

Нагвий умората!

3x1 на ден

За повече информация:

Есopharm

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

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



# Капризите на времето не са безобидни и за здрави хора

Кога, слушайки прогнозата, трябва да внимаваме

**С**пециалистите редовно предупреждават, че горещините са опасни за пациентите със сърдечно-съдови заболявания, а смогът - за астматиците. Не е зле обаче и здравите хора да са нащрек, защото понякога капризите на времето могат сериозно да нарушат здравословния комфорт. Предлагаме ви информация, която ще ви помогне да се ориентирате кога, слушайки прогнозата, трябва да сте особено внимателни.

## Повишена влажност

**Заплахва ни с ушни инфекции, а и подагратата може да се обади.** Съчетанието между висока температура и повишена влажност създава идеална среда за размножаването на бактерии. Това е причината за по-трудното зарастване на раните. При липса на интензивно и адекватно лечение във всяка тропическа страна например може да захваса сериозно даже и от почти безобидна травма. Организмът просто не може да се справи с настъпващата инфекция.

Градските жители не са застрашени от подобен риск, но така или иначе инфекциите са доста неприятни дори и при наличието на съвременна медицинска помощ. Влагата става причина и за развитието на ушни заболявания като отит. Изследвания са показали, че жителите на страни с висока влажност страдат от това заболяване два пъти по-често от средните показатели. Пристъпите на подагратата също зачестяват при такъв климат.

## Продължителни горещини

**Предпоставка за депресии.**

Никой не се съмнява, че високите температури са вредни за здравето. Но обикновено хората се оплакват от тяхното физическо въздействие: главата боли, краката трудно се движат, сърцето прескача... Специалистите обаче от Британския институт по психиатрия решили да проверят какво е влиянието на горещините върху психичното здраве на човека. Оказа-



Времето влияе на самочувствието дори и на младите

Снимка Рага ПЕТКОВА

ло се, че прекалено високите температури вредят не само на тялото. Броят на депресиите рязко нараства, самоубийствата бележат ръст от 20%.

При това, както са установили лекарите, голямата част от тези случаи са свързани с алкохолно опиянение. Стремейки се да се разхладят или да се справят с лошото настроение, много хора не забелязват как започват да прекаляват с чашката, а това ускорява пътя към неминуемата депресия, както и към други психични проблеми.

## Чести гръмотевични бури

**Могат да доведат до главоболие и пристъпи на алергия.**

Рязката промяна в атмосферното налягане, което предшества бурята, предизвиква главоболие и слабост. Влиянието на това природно явление се усеща даже от абсолютно здрави хора, а не само от т. нар. ходещи барометри. По данни от Кралския колеж в Лондон понижаването на налягането принуждава мозъчните клетки рязко да преминават към друг режим на взаимодействие, което предизвиква главоболие. Пристъпите може да са съпроводени с нарушено внимание, снижена концентрация, влошена координация на движението и др.

Но периодът преди гръмотевичните бури е особено неприятен за алергичните хора и астматиците. Силният вятър вдига и разпрост-

ранява полениите, раздробява ги на още по-малки частици, които лесно проникват в носогълътката и белите дробове. Добрата новина е, че скоро дъждът ще свали на земята и ще отбие полениите.

## Обилни дъждове

**Предизвикват стомашно-чревни инфекции и... чума.**

Знаейки връзката между влагата и инфекциите, не е трудно да се досетим какво причиняват честите и обилни дъждове. В държавите с такъв климат заразите се разпространяват по-бързо, като може да докарат най-екзотични заболявания като чума например. Много хора мислят, че човечеството се е преборило с чумата преди години, но тя периодически заявява присъствието си, и то в напреднали държави като Америка. Според данни на изследователи от университета в Ню Мексико чумата се появява най-често в дъждовни години и на влажни територии. И причината не е в особеностите на вируса, а в предпочитания на главните им преносители - бълхите. Тези насекоми активно се размножават и отлично живеят в дъждовно време, разпространявайки заразата.

Друг влаголюбив вредител е бактерията ешерихия коли. С нея може да се заразиш и в мръсен водоем, но, както отбелязват изследователи от Дъблин, особено чести са случаите на заболяването когато дъждовете са чести и продължителни. Учените

вода може да съдържа опасната бактерия.

## Силен вятър

**Възможни са стрес и мигрена.**

В разгара на летните горещини хората си мечтаят за прохладен по-вей, но всичко трябва да бъде с мярка. Силният вятър се приема от нашия организъм като потенциална опасност и затова той го приема по принципа: "Бий се или бягай". Сърцебиенето се участва, емоционалната възбуда се повишава. Но това не е всичко. Според английски физиолози силният вятър може да предизвика стесняване на мозъчните кръвоносни съдове, а оттам и силни пристъпи на мигрена. Канадски изследователи са стигнали до извода, че хроничните пристъпи на главоболие са два пъти по-чести във ветровити дни.

## Силни студове

**Пазете се от инфаркт, инсулт и, естествено, простуда.**

Независимо че лекарите по принцип очакват през лятото увеличаване на сърдечно-съдовите проблеми, именно студът най-често има такива последици. Причините са няколко. Първо - много хора са свикнали да се загряват с такива народни, макар и небезопасни, средства като алкохола. Второ - в студено време кръвоносните съдове се стесняват, което усилва кръвотока, повишава се натоварването върху сърцето и се покачва артериалното налягане. Печалният резултат е инфаркт, аритмия и други сърдечни проблеми. Освен това кръвта се състява при ниски температури, което повишава риска от различни тромбози. (ЖЗ)

# CHONDROSAVE

С грижа за всяка става



- Предпазва ставния хрущял
- Забавя прогресията на артрозата
- Съдържа Глюкозамин, Хондроитин, Метилсулфонилметан, Витамин D3, E, C, минерали и микроелементи, необходими за поддържане на съединителната тъкан
- 1 опаковка = 1 месец

Есopharm  
www.esopharm.bg



Ново! Очаквайте скоро в аптеките!





## Коли

Информирайте се  
преди покупката ▶

## Технологии

Ще се разделим ли с  
клавиатурата и мишката ▶

# Първокласниците - между игрите и учебниците

Скуката и еднообразието са най-големите врагове на малчуганите

Мирослава КИРИЛОВА

**С**огромно вълнение всяко дете прекрачва прага на класната стая и с готовност се потапя в чудния свят на знанието. Какви трудности обаче среща първолакът и каква е ролята на родителите и учителите за тяхното преодоляване, решихме да попитаме г-жа Наталия Димитрова, която е била старши преподавател в Института за детски учители, работила е като детска, начална и гимназиална учителка, автор е на помагала за предучилищна подготовка, както и на учебници по български език и литература от 1-ви до 4-ти клас.

Както и очаквахме, най-голямата трудност за децата се оказва преходът от играта към ученето. "Въпросът е до каква степен е постигната социално-психологическата готовност на децата. Тя включва психическите процеси за учебен труд, за смяна на обстановка и основна дейност." Според Наталия Димитрова, ако забравим играта и я оставим вън от училище, детето ще е нещастно. Ето защо учебният процес трябва да е направен така, че да бъде изключително занимателен. Да се дава знание, но винаги с игрова мотивация. "До



Първият учебен ден се посреща с голям ентузиазъм от всеки малчуган, но дойде ли време за уроците в класните стаи, ситуацията малко се променя  
Снимка Стефан МАРКОВ, Булфото

края на първи клас играта е чест гостенка в училище. Не можем да я изключим, особено ако децата станат ученици на 6 години, каквато е тенденцията", каза нашата събеседничка.

Защо обаче децата не са готови за учебната дейност? Вниманието на шест-седемгодишните е все още много неустойчиво и емоционално. Т.е. детето ще внимава, ако му е интересно. И обратно - много бързо се уморяват, когато се занимават с еднообразна и скучна дейност. Концентра-

цията на малчугана е неустойчива и от гледна точка на време - тя е краткотрайна. Детето не може да бъде заангажирано с една и съща дейност много време. "Когато децата се уморяват, те стават разсеяни, шумни и трябва да се мобилизират. Правим различни игри и упражнения поне два пъти в рамките на един учебен час. Спортът също помага, а и всички деца очакват с нетърпение часа по физическо. В при-

**Адаптацията на  
децата към училище  
трае не по-малко  
от 3-4 месеца**

родата на детето е да бъде активно. Трудно е да накараш малко дете да седи на чина 35 минути и дори да е много интересно, това изисква воля. А малчуганите не разполагат с такава" - обясни ни педагожката.

Освен това децата мислят само в образи, в картини, в цветове, във форми, нямат изградено абстрактно мислене. И затова, когато се работи с ученици в началните класове, всичко се демонстрира с предметни изображения. Наталия Димитрова е и поетеса и ни разкри, че "Много характерно за децата от тази възраст е, че харесват мерена реч. Обичат да научават нови стихотворения, песнички. Ето защо учебната дейност трябва да е разнообразна, да е достатъчно интересна, да е поднесена емоционално, но да не се прекалява. Защото всички деца в първи клас са много лесно възбудими и лесно се увличат в играта. Целта на учителя е не да прави църковни представления и да научи децата. Имала съм след-

ния случай (когато даже ми е ставало неудобно): тръгва си моя ученичка и аз чувам разговора с майка ѝ. Тя пита как са минали часовете и дъщеричката с усмивка ѝ казва: "Ами, играхме си! Госпожата ни разказва приказка, пяхме песнички...". Тогава майката ме поглежда с недоверие (*сmee се*). Родителите трябва да знаят, че педагогът използва играта като метод за учене, и да не се стряскат от това. Щом детето е щастливо и тича с усмивка към училище - значи преподавателят си е свършил работата".

Според думите на нашата събеседничка адаптацията на децата към училище трае не по-малко от 3-4 месеца: "Те се адаптират с различен темп. Имала съм деца, които, като ги вдигна да отговорят на даден въпрос, личицата им побеляват или почервеняват на петна от притеснение. Те се разтреперват, някои дори се разплакват. Други пък заспиват по време на час, защото просто се уморяват. В такива случаи или тихичко се опитвам да събудя спящото дете, или просто го оставям да си поеме. Да не говорим, че има деца (особено сред тези, които не са ходили на детска градина), които нямат абсолютно никакви ограничения в поведението. Т.е. ако на него му се иска да яде, то без абсолютно никакви притеснения си изважда закуската и започва да яде. Или иска да отиде до тоалетната - става и тръгва. Тези неща се решават много деликатно, учителят трябва да научи детето на определени навици, които то не е успяло навреме, както и на обща дисциплина. Понякога учителят трябва да бъде и строг. Но не да използва "възпитателни мерки". Има начини на детето да му се каже, че не трябва да се държи лошо.

Най-важното е - учението трябва да става под формата на игра за детето в предучилищната група и в началните класове, а родителят трябва да бъде партньор."

## Думите

## Съединение или единение?



Румел ЛЕОНИДОВ

В това е въпросът. Защото след дни се навършват 125 г. от онзи 6 септември 1885 г., когато Източна Румелия и Княжество България своеволно са извършили своето съединение. Но и днес народното разединение продължава. Нямаме усещане за единство. Къде се дяха правниците на онези храбри момчета, юначни български чедра, които се опълчиха на Великите сили, за да обединят разкъсаното си Отечество? Няма ги. Хич ги няма.

Може би защото през няколко поколения природата си почива? Може би защото нацията ни е ялова и не може да ражда смели синове? Може би защото ни липсва онзи светъл и свят национален дух, който да оплоди майка България и тя да се сдобие с почитаеми младежи?

Ще речете, абе така е било винаги. Това успокоение не ме грее. Етносът ни линее, генофондът се топи, обществото ни е в постоянна духовна и икономическа безпътница.

Затова питам: как ще празнуваме Съединението, без да сме постигнали помежду си Единение? Механичното спояване на географските ни територии е едно, друго е, ако духовните ни територии са споени в здраво единство!

Уж обичаме славното си миналото, а мразим собственото си настояще, докато за бъдещето на България изобщо не ни е еня. Без Единението нацията ни е обречена на самостоляване. А територията ни - на отдаване на пожизнен наем на съседни страни и народи. И тогава язък за онай шепа луди народни чедра, които изгоряха за род и родина и без които нямаше как днес да се наричаме българи.

Честит празник!

**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

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

Екофарм



# Красотата наистина е относителна

Кои са най-големите митове и истина за тайните на привлекателността

**А**ко не сте един от гордите притежатели на безупречна кожа, стройна фигура или зашемяващо симетрични черти, излишно е да превръщате това в драмата на живота си. Привлекателността никога не се крепи само и единствено на външния вид. И идея си нямате колко научна истина се крие зад клишето, че красотата е относително понятие.

В следващите редове ще може да се запознаете с няколко изследователски доказани факта за красотата и привлекателността. Освен всичко друго те ще ви помогнат и лесно да повишите своето AQ (коэффициент на атрактивност).

## 1. Красотата увеличава доходите, но същото прави и интелигентността

"Хората с красива външност получават по-високо заплащане, смятани са от околните за по-умни и почти винаги на тях им се обръща повече внимание във всеки един житейски аспект", обяснява проф. Ингрид Олсън от Университета в Пенсилвания.

"Множество изследвания непрекъснато отчитат съществуването на огромни социални и икономически облаги, които произтичат от това, че си красив. При кандидатстване за работа преимущество по правило е на страната на физически атрактивните служители, които биват наемани много по-често, отколкото тези с по-неугодна външност.

Не липсват обаче и доказателства, които по категоричен начин говорят, че доброто образование и интелигентността все пак имат решаващо значение за високия размер на доходите на един човек.

## 2. Индивидуалността прави хората атрактивни

Уникалната и неповторима личност е тази, която привлича вниманието на хората. Според изследвания, публикувани в журнала Evolution and Human Behavior, мъжете и жените, които останалите определят като приятелски наст-

роени, смели, трудолюбиви и надеждни, се възприемат също така и като изключително привлекателни.

И обратното - хората, на които им се носи слава заради тяхната грубост, невъзпитаност и нападателност, изглеждат много по-грозни в очите на околните. Запомнете, че вашата личност и характер са също толкова важни фактори за красотата ви, колкото и гладката кожа и симетричните черти.

## 3. Любопитство + увереност = привлекателност

"Хората се ласкаят, когато ги намират за интересни, и съвсем естествено ти отвърщат със същото", казва Ан Демараус, съавтор на книгата "Първи впечатления: Какво не знаете за това как другите ви възприемат".

Един от най-лесните начини да станете "по-красиви" за околните, е да се научите да се интересувате от тях. "Да проявяваш интерес към хората е съставна част от проявата на увереност. А когато си уверен, ти дори физически изглеждаш много по-привлекателен", заключава Ан Демараус.

## 4. С малко полюшване в походката далече се стига

"От древни времена хората са се опитвали всячески да открият магическата формула на красотата", споделя изследователката Кери Джонсън от университета в Ню Йорк. "Знаем, че формата на тялото винаги е била от голямо значение, но наскоро открихме, че и неговото движение също е ключов фактор."

В хода на изследването проф. Джонсън и нейният екип установили, че жените, които полюшват бедрата си, докато ходят, и мъжете с наперена походка се възприемат от останалите като много привлекателни.

## 5. Красотата иска охрана

По време на социален експеримент, проведен наскоро в австралийски университет, за пореден път били установени различията, които мъжете и жените имат,

когато става въпрос за естетически категории.

Много от жените, взели участие в изследването, дали високи оценки за привлекателността на мъже, които останалите дами намират за доста отблъскващи.

При мъжете се наблюдавал сериозен консенсус и единодушие за това кои жени намират за атрактивни и кои не. Това е и причината редица психолози да мислят, че мъжете инвестират повече време и енергия в браненето на своите половинки от потенциални ухажори. Логиката тук е желязна - когато една жена е привлекателна за един мъж, тя е привлекателна и за много други.

## 6. Няма смисъл от комплекси

Ако се страхувате, че можете да бъдете отхвърлени заради вашия външен вид, това гарантирано ще ви направи несигурни, затворени и неспокойни. Фокусирането върху несъвършенствата и недостатъците повишава чувството на самота, изолация и непривлекателност.

За да повишите вътрешната и външната си красота, започнете да се упражнявате в приемането и обичането на себе си такива, каквито сте - с всичките си плюсове и минуси.



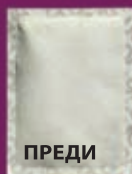
Увереността, любопитството и позитивната нагласа придават на жените изключителен магнетизъм

## 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, складиранни 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

Вита Фокус България ООД, гр. София 1618, бул. Цар Борис III № 201  
тел: 9816928, моб: 0899 455555, [www.vitafocus.net](http://www.vitafocus.net)

Официален вносител:



# Шест грешки при покупка на автомобил

**М**ного често задавана и влека-телно занимание като покупката на автомобил стоят редица проблеми. В крайна сметка очакваните положителни емоции може да се превърнат в отрицателни, ако се окаже, че сте платили сериозна сума за модел, който не ви устройва. За да избегнете разочарованията, ще ви запознаем с най-честите грешки, които потребителите допускат при покупката на автомобил.

## 1. Да се влюбиш в определена марка

Ако сте готови да изхарчите десетки хиляди лева, дръжте емоциите далече. В противен случай, затваряйки си очите за алтернативи, може да изберете кола, която не отговаря на вашите потребности. Водени от нерационални побуди, ще пропуснете оценката за надеждност, безопасност, че и подробности за цената. Точно тази наивност очаква от вас търговецът и с удоволствие ще ви продаде първата посочена от вас кола. Затова скрийте емоциите, сравнете различните модели и си дайте сметка какво очаквате от вашия автомобил.

## 2. Да пропуснеш предлагания тест-драйв

Един от най-важните моменти при покупката на автомобил се нарича тест-драйв. Повечето

Не позволявайте емоциите да помрачат разума при покупка на кола



коли изглеждат прекрасно на рекламните плакати и в лъскавите списания. Но да пробваш сам автомобила си, това е най-добрият начин да се убедиш, че покупката ти ще бъде сполучлива. Никой не иска да бъде неприятно изненадан, след като вече е станал собственик на автомобил, и въпреки това много хора пропускат възможността - тест-драйв, въпреки че ще им отнеме не повече от половин час. Тази грешка е идеална рецепта за бъдещи разочарования.

## 3. Да купиш кола със суперотстъпка

Избягвайте големите намаления, които обявяват търговците. Често се случва, ако изборният от вас модел не се търси особено, да успеете да го намерите на още по-ниска цена.

## 4. Да вземеш кредит от първата банка, която предлага автодильър

Преди да купите колата, проверете предлаганите кредити и условията за тях в различни

банки. Сравнете ги и изберете най-изгодния. Понякога разликите са съществени.

## 5. Да пренебрегнеш системите за безопасност

Днес автопроизводителите предлагат много широк набор от уреди и функции за безопасност. Но много купувачи не са наясно. Съветваме ви да се информирате подробно за нещата, които може да ви спасят живота. Не пестете точно от системите за безопасност, които от-

давна не са лукс, а необходимост за съвременния човек.

## 6. Да купиш автомобил на старо без експерт

Тръгнете ли да купите кола втора употреба, въпреки че е запазена, задължително намерете автосервиз, който предлага диагностика. Пълната оценка на състоянието на автомобила няма да ви излезе много скъпо, но може да ви спести много разходи, ако се окаже, че търго-

вецът ви е спестил информацията за сериозни недостатъци на возилото. Добрият механик ще ви каже попадала ли е колата в катастрофа и дали е претърпяла друга сериозна авария.

Днес малко хора са лишени от възможността да си купят автомобил. Но ако искате действително той да отговаря на вашите нужди и да ви служи вярно, не бързайте, преценете всички предложения, чуйте специалистите и тогава харчете парите си. (ЖЗ)

## ТАЛОН ЗА ТОМБОЛА

ПОПЪАНИ 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 попълнени и с потвърдително им се дава съгласие за предоставяне на информацията на Булсатком. Талоните са валидни за участие в томболате до 1 Септември 2010 г. от 20:40 часа. Талоните ще бъдат публикувани на адрес: www.bulsat.com

Условия за провеждане на томболата:  
1) Томболатата се провеждат с рекламни цели и в нея могат да участват всички лица запознати с условията. Участието в томболатата не се обявява и продажбата на стоки и услуги от Булсатком. Условията за участие в томболатата са публикувани на сайта: <http://tombola2.bulsat.com>.  
2) Всички участници имат право да получат само един талон. Талоните са попълнени и с потвърдително им се дава съгласие за предоставяне на информацията на Булсатком.  
3) Срокът за регистрация в томболатата е от 15 Юни 2010г. до 31 Август 2010г.  
4) Бюджетът на томболатата е 125 000 лева включително разходите за реклама и може да бъде увеличен със съответен на въвеждането. Директор на "Булсатком" АД.  
5) Теленето на наградите от томболатата 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 в раздел "Томболати".  
7) Срок за получаване на наградите от томболатата на Булсатком: от 1 Септември 2010г. до 15 Октомври 2010г.  
8) В томболатата нямат право да участват служители на Булсатком.  
9) Отговорности за провеждане на томболатата:  
- Иван Емел - отговорник "Реклама"  
- Венко Тотев - отговорник "Монтажни групи"  
- Нели Косева - отговорник "Информационен център"  
- Мариела Василева - отговорник "Информационен център"  
- Корнелия Дончева - координатор "Монтажи"

С участието си в томболатата участниците се съгласяват с настоящите условия и условията за предоставяне на личните си данни, съгласно изданието.

## Екологичен повеи ще се усети в Париж

Френската компания Peugeot изнесе официални данни за първия в света дизелов хибриден автомобил. Новият модел - Peugeot 3008, ще дебютира през септември на Парижкия автосалон. Колата е снабдена с двулитров дизелов двигател с мощност 163 к. с. в комбинация с електродвигател. Общата мощност е 200 к. с. Двата агрегата са съединени с роботизирана 6-степенна трансмисия.

Любопитното е, че Peugeot 3008 няма карданен вал и диференциал. При необходимост задвижването на колелата от задната ос се осигурява от електромотора. При това и дизеловият, и електродвигателят могат да работят както независимо един от друг, така и заедно.

Познавачи и любители ще бъдат изненадани на Парижкия автосалон от още една премиера. Корейските производители от Kia Motors ще представят новия електрически автомобил, наречен Рор. Дължината му е само 3 метра и в него могат да се взят трима



души. Дизайнът действително е много оригинален, а от компанията твърдят, че са използвали

принципно нов подход към установените стандарти за производство на автомобили.



# Пеша по „Шишман“

Автомобилите отстъпиха на шумната фiesta

Мирослава КИРИЛОВА

По мотото "София гуша" за трета поредна неделя една уличка в столицата даде живеца на целия град. Ние бихме добавили и "София се смее", защото стотици млади хора се събраха и определиха пешеходната за един ден улица "Иван Шишман" като най-весела и романтична. Сладък глъч се носеше още от паметника на Цар Освободител. И ето - на опашката на коня пред очите и обектива на вестник "Живот и Здраве" се разгъна шарена палитра от хора от всякакви възрасти. Най-хубавото е, че всеки можеше да намери нещо интересно за себе си.

Десетина деца ритат футбол на импровизирано игрище с малки братички, а минаващи покрай тях зевзеци ги гледаха с любопитство и коментираха с усмивка: "Ей го Жоазиньо!". Милена Димитрова също следеше с поглед сина си на игрището и сподели колко е щастлива от факта, че поне за един ден централната уличка е отворена само за пешеходци. "Аз живея наблизко, но винаги съм имала проблеми с движението. Първо, докато Цеци беше бебе, не можех да вървя по тротоара с количката от паркираните автомобили. Сега той е на 8 години и половина и е ученик в 133 СОУ "А.С. Пушкин" (което се намира на ул. "Иван Шишман"). Въпреки че никак не сме далече, не смея да го пусна сам и винаги го водим и взимаме от училище."

Други две майки бяха



За тангото се изискват две неща - майсторски умения и много страст

дошли от по-далечни краища на София и коментираха пред екипа ни: "За втора поредна неделя идваме и много ни харесва, че можем да ходим там, където по принцип колите се движат. Хубаво ще е, ако тази инициатива се превърне в традиция и улицата остане затворена за автомобили поне през почивните дни. Дано не сме нахални!".



Къде по-интересно е да рисуваш върху себе си, отколкото на лист хартия  
Снимки Мирослава КИРИЛОВА

Доста гръзки обаче бяха с погледите и движенията си двойките, танцуващи танго. Горещите ритми стопляха всички въпреки студения вятър. Какво да кажем за

демонстрацията по синхронно плуване, където младите спортистки, макар и по бански в хладната вода, се усмихваха и показваха изкусно уменията си в надуваемия басейн. А танцуващите салса напъно се нуждаеха от разхлаждане. На няколко метра от бурните и страстни стъпки на малка сцена танцуваха всички желаещи малчугани и се състезаваха за различни награди. Интензивните ритми стопляха всички въпреки студения вятър. Какво да кажем за



Разходките с мама и татко са задължителни за съботно-неделната програма

Организаторите се надяват догодина през целия август улицата да бъде пешеходна

те не си противоречаха - от испански горещи нотки до индианските ритуални танци. 21-годишният Кристиан с бира в ръка пък разказа пред екипа ни, че идва с компания именно на "Шишман", за да послуша малко хубава музика, да погледа танци и да се повесели. На въпроса ни би ли опитал да потанцува той отсече - "Не! Имам твърде много познати, пък и не искам да изплаша цялата публика".

А "публиката" беше действително многобройна. "Най-много хора има между 18:00 и 20:00 часа. С всяка изминала неделя идват повече хора, идеята се разпространява и става наистина фiesta. Не съм виждала улицата по-весела. Миналата седмица само дето не се разплаках, разхождайки се по нея" - сподели Ивана Чакрова, която продаваше на една сергийка книги. Според нея младите не са забравили удоволствието да четат и се увличат от по-психологическите книги. Търпение и най-вече желание пък превръщаха късче хартия в красива фигурка оригами. "Наричания за късмет",

сергийка за керамика, масичка с мъниста, самодейни бижута, рисуване на татуировки, правене на коктейли, фокуси оформиха калейдоскопа на пестрото събитие.

Като че ли най-цветна беше частта от улицата, където дечица рисуваха. Няколко девойки от организаторите питаха всяко дете с какво предпочита - пастели или бои. В интерес на истината нямаше колебание, защото е по-забавно с боички, но 2-3-годишните нямаха избор и от съображения за сигурност им се даваха пастели. Останалите смело пъхаха ръчички в ярките багри и започваха да творят. За по-несигурните имаше шаблони, а по-смелите просто се развихряха. Малкият Емануил щастливо грабна готовата си рисунка и хукна към майка си. Той ходи на детска градина. "Но сега сме в почивка. Аз много обичам да рисувам с пръстче и друг път ще дойдем!" - ни каза развълнуваният малчуган. Дали ще има обаче такава инициатива отново, не се знае. Организаторите се надяват догодина през целия август улицата да бъде пешеходна.

Едно е сигурно, стъпвайки на "Шишман", всеки забравя грижите си, отъгъла при "Аксаков" си взема една усмивка и не я сваля дълго след като се е разходил по пешеходната за един ден зона в столицата.

## Позиция

„Златен Венец“ за национално предателство



Акад. проф. г-р Григор ВЕЛЕВ

Неотдавна в гр. Охрид се състояха Стружките вечери на поезията. По този повод управляващата македонистична върхушка, за да натрие носа на управляващите в България, реши да награти "антибългарския" поет Любомир Левчев с най-високото си отличие - „Златен Венец“ (съдържащ 440 г злато).

За какво? За поезия? Съмняваме се. В България има далеч по-големи поети от Левчев - като Атанас Далчев, Евтим Евтимов и др., които свещенодействат пред българската национална кауза и българските национални интереси.

За какво друго? За национално предателство! Да. Левчев е един от проводниците на "македонизма" и върл привърженик на решението на Коминтерна от 1934 г. за създаването на "македонска" нация. Не случайно неговият син преподаваше няколко години в Държавния департамент на САЩ т.нар. македонски език. Също не случайно самият Любомир Левчев вдига тост в Охрид за "двата приятелски народа" - българския и "македонския". Защото той е възпитан сина си в безродие и отдавна е забравил, че в България и в географската област Македония живее един народ, с един език - българския, с една история - българската, с една култура - българската. Нима този "бос на партийната поезия" не знае, че неговата БКП предаде националните ни интереси и чрез своя "божд" Георги Димитров предаде и "македонизира" своите сънародници от Пиринския край? Нима този безродник не знае как неговите македонистични приятели го използват като мюре, за да направят управляващите у нас отново и отново за смях?

Ден след това "събитие" радио Благоевград запита скопския журналист Владимир Перев какво мисли за събитието в Охрид. Отговорът му бе ясен и точен: "Президентът Георги Първанов и Любомир Левчев, както и президентът Георги Иванов и премиерът Никола Груевски се събраха най-вероятно за да учредят Балкански коминтерн".



# Ще се разделим ли с мишката и клавиатурата

Общуването с машините все повече се доближава до реалния живот

**С**богувайте се с мишката, монитора, клавиатурата и всички онези тромави устройства, които стоят на пътя между човека и цифровата информация. Идват ерата на общуването с компютрите, когато няма да държим мишката и да кликуваме с нея - вече просто ще докосваме гадена повърхност и ще избираме. Вместо да пишем по клавиатурата - само ще казваме какво искаме, и вместо часове да се взираме в екрана, ще виждаме желаните неща на контактните си лещи.

Не, не става въпрос за научна фантастика. Това са реални продукти, които се изпробват и усъвършенстват в изследователските лаборатории, а някои от тях вече се предлагат и на пазара. Например системата за дистанционно управление на видеоигри, наречена Kinect, не само ще насърчи, а и ще влее оптимизъм във всичките футуристични концепции за комуникация на човека и компютъра. Microsoft Kinect, който ще се появи по щандовете в магазините от 4 ноември 2010 г., ще дава възможност на потребителите да следят какво се случва в играта и ще могат да я



Така може би ще изглежда в бъдеще близкото бъдеще практикуването на гаден спорт

контролират, като просто движат телата си в пространството. Например, за да накарате цифровия футболист да ритне топката, просто трябва да замахнете с крак. Иначе казано, игрите стават по-естествени и реални. Идеята, че нищо не трябва да затруднява общуването ни с машините, ще се налага все повече в близките години.

Да се върнем малко назад. Преди осем години Джон Андеркофлер, во-

дещ специалист в компанията Oblong, Лос Анджелис, създава реално съществуваща компютърна система, действаща на основата на жестове, която е била представена през 2002 г. във филма "Особено мнение". Той също е разработил технология, която позволява селектирането на информация и на определен набор от дан-

*Вместо да пишем по клавиатурата - само ще казваме какво искаме, и вместо часове да се взираме в екрана, ще виждаме желаните неща на контактните си лещи*

ни само чрез движение на ръцете. "Човешките ръце са едни от най-сложните

манипулатори в света", твърди Андеркофлер. Според него няколко големи компании, в това число и "Боинг", вече използват специално разработени за тях версии на супермодерната система, чиято цена варира от 100 000 долара до няколко милиона.

Интересно е, че сензорните екрани са били едни от първите т. нар. естествени интерфейси. Разработвали са се десетилетия, но са станали достъпни и популярни едва през 2007 г., когато Apple пусна своя iPhone, а Microsoft - Surface.

Сега всички технологични изследвания се въртят около идеята за "естествен потребителски интерфейс", който се опитва да даде на човека възможност да общува с машините по същия начин, както го прави с хората в реалния свят. Kinect, която беше демонстрирана на геймърска видеоконференция преди един месец в Лос Анджелис, Калифорния, е ярък израз на тази идея: хората да управляват системата с жестове и движения на тялото, говорейки, вместо да натискат бутоната или да движат джойстика.

Въпреки успехите обаче в последно време се появяват все повече мнения на специалисти за недос-

татъците на жестово-контролираните машини. Бет Майнат - директор на Техническият университет в щата Джорджия, обяснява, че могат да се появят някои нелепи и забавни последици от внедряването на подобна система в техниката. Представете си, че за да превключите канала на телевизора, трябва да размахате ръка. И ако кухнята и си сложите ръка на устата - телевизорът ще се чуе какво искате да направите. Той не може да разпознае жеста - дали е естествен или команда. Абсурдно пък би било самолета да се управлява чрез модерната технология, тъй като пилотът ще трябва да седи и да върти ръце около себе си. Гласовите команди също не са надеждни, защото няма гаранция, че случайно стюардесата например няма да влезе при пилота и да му каже нещо. Ето защо можем да използваме новите начини за управление само когато това е нужно и улеснява дейността ни.

Дали ще се разделим с мишката, клавиатурата и монитора? Бъдещето ще покаже. Създаваните методи обаче засега не ги изместват напълно, а са само тяхна алтернатива. (ЖЗ)

## Исторически календар

**31 август 1874 г.** - Вестник "Независимост" помества обширна статия от Христо Ботев, в която пише:

"Изтокът ще се умири само тогава, когато на християните се даде пълна свобода да решат своето бъдеще без чужда намеса и да нареждат своите дела без ничий контрол. Сама Европа съзнава вече, че Турция не е за живот и че на източния въпрос трябва да се сложи край. Ние сме длъжни да потърсим колкото се може по-скоро своята свобода, ако не желаем да променим самарите си".

**31 август 1924 г.** - Убит е Тодор Александров, водач на ВМРО.

**1 септември 1860 г.** - Георги Раковски започва издаването на вестник "Дунавски лебед".

**1 септември 1939 г.** - Начало на Втората световна война. На този ден хитлеристка Германия напада Полша. Две седмици по-късно и СССР напада Полша.

**2 септември 1889 г.** -

В Париж умира Захари Стоянов, роден в с. Медвен, революционер, политик и държавник, председател на Народното събрание. Захари Стоянов е участник и неразделно свързан с двете изключително важни събития в българската история - Априлското въстание и Съединението на Княжество България с Източна Румелия. Паметно е и съратничеството му със Стефан Стамболов за защита на българските национални интереси. Венец на писателското дело на Захари Стоянов са "Записки по българските въстания".

**5 септември 1990 г.** - Умира Иван (Ванче) Михайлов, водач на ВМРО.

**6 септември 1885 г.** - Съединението на Княжество България с Източна Румелия.

**6 септември 1916 г.** - След двудневни боеве българските войски превземат Тутраканската крепост и пленяват 40 000 румънски войници и офицери.

Продавам изгоден 60 кв. м апартамент, София, атрактивно място, комуникации, метро, 0876 175 829

Английски език, индивидуални уроци и консултации с преподавател филолог, София, 02/852 95 65

Качествено изработени икони и кръстовете, поръчка, 02/989 64 32

Продавам нов инвалиден комбиниран стол за тоалет и баня, с колела, София, 02/931 55 39

Продавам вилно място 500 кв. м в Искърското дефиле, с. Оплетня, до път, вода, 02/828 65 79

Продавам патерици и апарат за кръвно налягане с намаление, 02/943 01 11

Vega test - диагностика за поносимост към храни, 0886 113 576

Квалифициран преподавател по английски език, по домовете, изгоден, София, 0885 598 514

Продавам офталмологичен набор TRIAL/LENS/SET - 198, София 1504, п. к. 5

Продавам италианска емайлирана вана, 160/70, до 10 часа, София, 02/954 75 73

Продавам "Нашите лекарствени растения", 2 тома, цветни илюстрации и рецепти, София, 0888 778 135

Кинезитерапевт, резултати при парализа, мануална терапия, София, 0887 105 202

Продавам вилно място 800 кв. м, Своге, Лагатора, до път, гора, вода, ток, 02/851 97 05, 0897 835 864

Давам стая под наем в София, центъра, за сериозни хора, 02/851 97 05, 0897 835 864

Продавам масажни кушетки и конвектомат, Плевен, 0878 328 197

Продавам двуетажна къща, обзаведена, гараж, овощна градина, стопанска сграда, с. Обнова, 0876 596 762

## Малки обяви

Продавам половината от нова вила близък, 2 етажа, 64 кв. м, 180 кв. м двор, овошки, 25 000 евро, с. Бойкова, 0896 409 953

Продава парцел в с. Калугерица, община Каспичан, на 3 км от Магарския конник, 10 лв./кв. м, Шумен, 054/87 36 81

Продавам голяма шевна крачна машина "Сингер", добре запазена, Пловдив, 032/64 33 14

Продавам изгоден газова уредба и ремарке за велосипед, 02/868 72 08, 0886 580 088

Под наем 21. кв. м за магазин или офис, "Банишора", бл. 20, Ловеч, 0884 606 040

Продавам двустаен апартамент, панел, среден, южен, Добрич, 0885 065 799

Продавам почти нова "Лада 1500S" с газова уредба и други екстри за 1600 лв., Пловдив, 032/66 12 34

Продавам нова инвалидна колелка с аксесоари, Пловдив, 0895 778 194

Продавам нов хладилник за кола, Пловдив, 0895 025 007

Продавам "Хонда Сибики" в движение, за ремонт, Пловдив, 0896 045 924

Продавам нови вежди и прагове за "Форд Ескорт" 1,6 Д, Пловдив, 0895 025 007

## ВСЕКИ ВТОРНИК

### МАЛКА ОБЯВА

Текст на обявата: . . . . .

Име: . . . . .

Адрес: . . . . .

Изпратете малона или обявата на адрес:

София 1574, бул. „Шипченски проход“ №65, ет. 2, тел. 02/439 73 01

e-mail: info@health.bg



РЕЧНИК : ААР, АПАРЕЛ, АПУРЕ, ВАНАГ, ЕВРА, ЛЕР, РЕСИВЕР, ТИМОР, ЧАКОНА

**МИХАИЛ МИЦЕВ**

**ОТВЕЧНО:** Диокет. Силикоза. "Обади се, любов". Оми (Мерилин). Име. Оми. Оси. Очи. Ути. Изуга. "Анатол". Сенар. "Ра". "На Тамара". Акар. Плик. Токата. "Ама". Емалон. Толего. Яке. Ерос. РАДУГА. Илик. Зелин. Ран. Етиог. Сила. Агу. Беладона. Анан (Антьни). Прилив. Тефал. Ми. Амил. Коридори. Огу. Аниз. Шушони. ИТА. Амок. Лигар. Скенер. Вата. Оли. Емине. Оропон. Платина. Ем. Мина.

## Доза смях

Журналист интервюира милионер:

- Какво ви помогна да станете толкова богат?
- Убеждението, че парите сами по себе си не играят никаква роля. Важна е само работата.
- И това ви направи милионер?
- Не, милионер станах, когато убедих в това подчинените си.

\* \* \*

Директор към подчинените си:

- Непрекъснато се оплаквате от кризата, жи-

вотът ви се бил влошил заради икономическото положение, а заплатата ви тази година е със 75% по-висока...

- Извинете, но в сравнение с коя година?
- Със следващата...

\* \* \*

Лекар в психиатрия решава кръстословица:

- Да, родното място на Наполеон...

Обръща се към пациент:

- Ей, приятел, къде си роден?

\* \* \*

- Докторе, не знам как да изразя благодарност-

та си...

- Откакто човечеството е измислило парите, това престана да бъде проблем.

\* \* \*

Вали проливен гъжд, футболното игрище е зелято с вода. Съдията хвърля монета и отборът на гостите получава правото да избира врата:

- Нищо - утешава играчите капитанът на груния отбор, - през второто полувреме пък ние ще играем по течението.



**Коректор** Татяна Джунова

Безплатен абонамент за  
електронното ни издание  
в PDF формат на:  
**info@health.bg**





# TECHNOPOLIS

лесно е да избереш  
[www.technopolis.bg](http://www.technopolis.bg)

Промоция от 27 август до 16 септември 2010 г.

**15% SAMSUNG**  
**ОТСТЪПКА**  
за всички телевизори Samsung

отстъпката е валидна от 27 август до 16 септември за всички телевизори Samsung извън настоящата промоция.



**SAMSUNG**

LCD телевизор  
LE-32C450

- 32 (81cm) диагонал на екрана
- Резолюция: 1366x768
- HD Тунер за цифрова ефирна и кабелна телевизия (DVB-T, DVB-C)
- Входове: 3xHDMI, VGA, Scart, Component, RCA
- USB 2.0 (DivX HD, MP3, JPEG възпроизвеждане)
- Anynet+ за управление на съвместими аудио и видео устройства Samsung
- 2 години гаранция

**719**

НА ИЗПЛАЩАНЕ С UniCredit



**acer**

Лаптоп  
AS5732ZG-442G50Mn

- Екран: 15.6" (39,6 cm) CineCrystal (1366x768)
- CPU: Intel Pentium T4400 / 2.20GHz / 1MB
- RAM: 2 GB DDR, HDD: 500 GB / 5400 rpm
- VC: ATI Radeon HD4570 / 512 MB
- Wi-Fi b/g/n, LAN, WebCam, 2xUSB, Card Reader
- Тегло: 2.70 kg
- 2 години гаранция

**899**

НА ИЗПЛАЩАНЕ С UniCredit



**BEKO**

Хладилник CSA 29010

- Обем на хладилната част 175 л.
- Обем на фризера 62 л.
- Енергиен клас A
- Автоматично размразяване
- Решетъчни рафтове
- 3 отделения във фризера
- Размери: 170/55/60 cm
- 2 години гаранция

промо цена  
**469**

ЕКО ЦЕНА  
**439**



## ЕКО ОФЕРТИ

ВЪРНИ стария си уред (пералня, хладилник или печка)  
и ВЗЕМИ нов на специална **ЕКО ЦЕНА**

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

\*Доставката на новия продукт, както и приемането и транспортирането на стария за рециклиране трябва да бъде от един и същ адрес.  
Предложението е валидно само за означените с ЕКО ЦЕНА продукти



**Electrolux**

Пералня 106200

- ЕНЕРГИЕН КЛАС **A+**
- 6 кг.**

НОВО!

- 1000 оборота/мин.
- Капацитет 6 кг.
- Енергиен клас A+
- Клас на изпиране A
- Отложен старт, кратка програма
- Размер 85/60/50
- 2 години гаранция

промо цена  
**529**

ЕКО ЦЕНА  
**499**



**gorenje**

Фурна за вграждане  
B0 7321AX

- Мултифункционална фурна
- Обем 64 л. Енергиен клас A
- 9 програми
- Сензорен електронен таймер-програматор
- 3 нива на печене, грил нагревател
- Тангенциално охлаждане
- Цвят „INOX“
- 3 години гаранция

промо цена  
**529**

ЕКО ЦЕНА  
**499**