

## Технологии

Любопитни факти за мобилните телефони



►10

## Сезон

Коктейлите - лятната прохлада



►13

## Автомобили

В хибридите е бъдещето



►16



Брой 28 (128), 13 - 19 юли 2010 г. (зод. IV)

тираж 100 000

# Живот и Здраве

Светът на модерния човек



## Парола: „Отпуска“

Намери своя райски кът с помощта на астролозите ► 11

### Добрата новина

## Потребителска организация ще проверява храни

Асоциацията "Активни потребители" започва изследване на 10 вида храни - мляко, сирене, кашкавал, кренвирши, хляб, мед и др., като в тестовете ще бъдат включени около 20 производствени марки от всеки продукт.

Резултатите ще бъдат обявени в края на лятото, в момента се уточняват параметрите, по които ще се тестват храните.

За "Хелп медия" Асен Ненов от "Активни потребители" заяви:

"Имало е случай да установяваме 80% вода в кисело мляко. А тестовете на кренвирши са тъжна история... Откриваме белтъчини в тях, но какви? Сега ще проверяваме точно това.

Защото надкостниците, ноктите, космите и другите неща, слагани в кренвиршите, са изградени от колаген, който не се усвоява от организма.

Така че трябва да се разбере не само дали има протеин, а какъв е и дали продуктът става за ядене".

### Растения



Осигурете си чист въздух  
на стр. 9

### Кърлежи

Как да се предпазим от кръвопийците

на стр. 5

### Килограми



стр. 8

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



# Биохраните вече с нов европейски знак

Вместо познатата досега калинка биохраните ще носят нов европейски знак, който беше представен в столичния МОЛ "Сердика" от министъра на земеделието и храните Мирослав Найденов. Върху новото лого за биопродуктите, изработено от германски студент, са изобразени 12 бели звезди върху светлосин фон. То става задължително за всички страни от ЕС.

Предвиден е 2-годишен безплатен период, през който ще се продават и продукти, носещи стария знак с калинка.

"Препоръчвам на производителите да не изчакват двегодишния период, а да се ориентират към новия знак" - коментира Мирослав Найденов.

Като биопродукти могат да се обозначават само храни, които не са генномодифицирани и са

произведени в екологично чиста среда, без употребата на химически вещества.

Заедно с европейското лого производителите ще могат да слагат върху стоките и национални или регионални знаци.

За съответствието между етикетите и качеството на продуктите ще следи бъдещата агенция за контрол върху храните.



## Диагнози

### Ние сме виновни!



Петър ГАЛЕВ

Обичам животните, но повече обичам децата. Поводът да направя това заявление (за жалост) не е някой весел празник с участие на деца и животни, а поредният случай на обезобразено, осакатено и болено дете след нападение от улично куче. Веднага обаче трябва да кажа, че за всеки подобен случай обвинявам не животните, а хората и институциите. Крайно време е да се разбере, че в XXI век в европейска държава не може да има понятие "бездомно куче". Този животински вид отдавна е излязъл от сферата на дивото и не може да съществува нормално без стопанин и съответните грижи. Затова смятам за псевдозагриженост волните на всички, които настояват държавата да остави кучешките популации по кварталите да се развиват по своята си логика. Това е смъртоносно! Колко още хора трябва да загинат и да бъдат осакатени, за да го разберем? Всъщност проблемът идва основно от бивши стопани на кучета, които ги зарязват на улицата. Напълно подкрепям наказателния кодекс да има сериозни наказания за мъчителни животни. Но преди това трябва да са гарантирани животът и здравето на хората. Затова нека всички и навреме да проявим разум. Кучето е най-добрият приятел на човека, ако се гледа при условията на цивилизования свят. Няма как да гледаш куче, хвърляйки му помия под балкона. Или поемаш изцяло отговорността за него, или оставяш властите да изпълнят задължението си да ни гарантират сигурна градска среда.



## Вземи приятел

Привет на всички, аз съм Хъско Малкия и съм на 10 месеца. Скоро ще навърша една годинка. Много ми се иска да я посрещна с истинско тържество: в нов и хубав дом, с грижовен стопанин и една голяма торта с кокалчета. Засега обаче съм си тук - в приюта в Русе, където хората от "Германо-българска помощ за животните" се грижат да съм сит и доволен. И аз наистина съм такъв, даже съм обезпаразитен, ваксиниран и кастриран, последното не знам точно какво значи, но ми казаха, че като порасна, ще разбера.

Казах ми, че gyro ми е бил истинско хъски, чак ми иде да завия от гордост. Ако решите да ме осиновите, изобщо няма да ме чуе да се оплаквам. Ако пък имате деца - супер, тъкмо ще има с кого да си играя.

Елате ми на гости, аз се намирам в приюта в град Русе, бул. "България" 312, зад пожарната на Дунав мост. Ако нещо се изгуби, звънете на телефон 082/84 12 81 и ще ви упътят, даже лично ще ви посрещна.

Ако по една или друга причина не можете да ме вземете, моля ви, не забравяйте да ме предложите за приятел на своите приятели във Facebook, особено на семейните с деца.

## Аспиринът не спира да изненадва

През 2010 г. аспиринът на "Байер" - може би най-известното лекарство в света - навърши 111 години. Препаратът е регистриран за първи път като търговска марка през 1899 г. Но много десетилетия след това - през 1971 г., сър Джон Вейн открива антиагрегантния механизъм на действие на аспирин. Оказва се, че ацетилсалициловата киселина (това е активното вещество в аспирин) блокира възможността на червените кръвни клетки (тромбоцитите) да се слепват и да образуват съсиреци (тромби) във вътрешността на кръвоносните съдове.

А точно тези съсиреци запушват артериите и причиняват инфаркт или инсулт. За своето откритие сър Джон получава Нобеловата награда, а старото лекарство се оказва един от най-достъпните методи за профилактика при сърдечно-съдови болести. Другата добра

новина е, че като профилактично средство аспиринът се използва в много по-ниски дози (75-162 милиграма) в сравнение с употребата му като противовъзпалително и противоболково лекарство. Освен това през 2001 г. "Байер" регистрира в България оригиналния си продукт "Аспирин Протект" - 100 мг, който



преминава транзитно през стомаха и не гразни лигавицата му, благодарение на специалната стомашно устойчива обвивка. Не случайно през юни точно "Аспирин Протект" получи наградата на българските фармацевти в категорията "Лекарствен продукт, отпускан без лекарско предписание". А по всичко личи, че аспиринът има с какво още да ни изненада. Учените усилено проучват ролята му против някои видове рак, катаракта и остеопороза, за което вече има първи убедителни доказателства.

## Зъбите имат още врагове

Австралийски стоматолози доказаха, че не само сладките продукти развалят зъбите, а и напълно безобидни храни. Поредното изследване стана повод учените да съставят списък на про-

дуктите, които носят най-голяма отговорност за разрушаването на зъбния емайл. На първо място това са блокчетата мюсли, които у нас не са много разпространени, но са едно от любимите лакомства на децата в Австралия. На второ място за всеобщо учудване е портокаловият сок, който също е неразделна част от менюто на малчуганите. Списъкът на най-вредните за зъбите храни завършва с енергийните напитки.



Специалистите съветват портокаловият сок да се пие със сламка и задължително по време на хранене. Това намалява разрушителното действие на напитката върху зъбния емайл.

## Спортът ни прави по-умни

Всяка физическа активност съхранява женския мозък и го предпазва от умствени проблеми. До този извод са стигнали канадски невролози, които направили проучване сред 9000 представителки на нежния пол. Оказало се, че умереният спорт намалява вероятността от старческо слабоумие в преклонна възраст. Според учените

особено важно е физическото натоварване при децата, защото това ще помогне за нормалната работа на мозъка след години.

Изследователите доказали още, че при жените, които са започнали да спортуват на 30 или 50 години, също е намалял рискът от когнитивна

дисфункция, тоест отслабването на възможността да се запаметяват нови знания. Учените уверяват, че всяка физическа дейност оказва положително влияние върху мисловните процеси и пластичността на мозъка. Освен това предпазва от хипертония, затлъстяване и диабет.

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

Патентован Аюрведичен продукт

# N-Ti-Tuss

Биактив сироп за кашлица

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

ЕКОФАРМ

Аюрведична серия

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



## Lexus би конкуренцията и на две колела

Компанията Lexus демонстрира хибридният велосипед Lexus Hybrid Bicycle. Той е снабден с електродвигател и литиево-йонна батерия, която се зарежда за два часа. Хибридният велосипед получи карбонова рамка. А осемте скорости свързват уникалния велосипед с хибридният седан Lexus LS 600h.

Lexus Hybrid Bicycle, който тежи около 17 kg, може да се привежда в движение както с педали, така и с двигателя.

Работи в два режима - Есо и Power.

За първи път технологичното чудо беше представено на автосалона в Токио. Компанията обяви, че Lexus Hybrid Bicycle ще вземе участие в британския велопробег, който ще се проведе от 1 до 4 септември тази година.

Лошата новина за любителите на велосипеди е, че засега не се предвижда серийно производство на новия хибрид.



## И очилата доживяха революционни промени

Традиционните бифокални очила може би ще останат в миналото. Още през тази година в САЩ ще бъдат пуснати в продажба електронни очила, които ще се настройват автоматично към зрението на собственика и ще му осигуряват добро виждане както наблизо, така и надалече. В очилата са използвани лещи,

които променят диоптрите си при преминаването на слаб електрически ток през тях. Сложат от течен кристал във всяка леща изменя пречупващите си свойства в съответствие със зрителните особености на всеки човек.

Електронните очила, разработени от фирмата PixelOptics, САЩ, мо-

же да се регулират за гледане на различни разстояния чрез малък бутон върху страничната рамка. Вградени датчици за движение автоматично променят фокусното разстояние на лещите.

Авторите на изобретението твърдят, че са работили над него през последните седем години.

## Принтери изместват рекламните агенти

В резултат на сътрудничеството между компаниите Hewlett-Packard и Yahoo принтерите HP ще могат сами да подбират рекламните обяви при разпечатването на документи. Това ще стане, като принтерите ще се включат в рекламната мрежа на Yahoo, ще анализират съдържанието им и ще изберат оптималната реклама, която ще съответства на съдържанието на документа. Освен това принтерите ще имат функция, която ще им позволява да разпечатват определени страници в

предварително зададено време и в отрано подбрани сайтове. Така в документта ще могат да се добавят последните новини или борсовите котировки.

Всеки принтер ще получи собствен IP адрес. Той ще позволи да се определи местонахождението на принтера и да се подбере ползвателската реклама. Ръководството на Hewlett-Packard смята, че това няма да пречи на потребителите, защото рекламите почти не се различават от тези във вестниците и списанията.



## Последният Dodge Viper за Тексас



От конвейера на завода в Детройт слезе последният суперавтомобил с марката Dodge Viper. Той стана собственост на съпрузите Дан и Уейн Раух от Тексас. В колекцията на семейството се пази около 40 автомобила Viper, които са били пускани от производителя през различни години и в различни модификации. Дан и Уейн Раух са поръчали последния модел да е

боядисан в златен металик. Автомобилът е снабден с уникални масове, а салонът е изработен от висококачествени и скъпи кожи.

Историята на Viper започва през 1992 г. Общият обем на производството стига до 2000 автомобила на година. Dodge Viper беше свален от производството в рамките на програмата за реструктуриране на Chrysler.

Патентован Аюрведичен продукт



Само 2 капсули след хранене

**COMFOTEX®**

премахва чувството  
на подуване и тежест  
в стомаха.




www.ecopharm.bg



## Диабет

Не пропускайте  
безплатните прегледи ►

## Профилактика

Ракът на маточната шийка  
може да се избегне ►

# Стабилни и в есента на живота

*Възрастните хора чупят кости при падане дори без остеопороза*



**Д-р Родина НЕСТОРОВА,**  
ревматолог, научен  
секретар на  
Българското медицинско  
дружество  
по остеопороза  
и остеопороза

## Причините за паданията

**1. Нарушен дъвигателен процес** в резултат на остеопороза. След 70 г. трудно може да се намери човек без остеопороза и други ставни заболявания - ревматоиден или псориатичен артрит, болест на Бехтерева и др.

**2. Намалена мускулна сила на долните крайници** в резултат на дегенеративни процеси.

**3. Нарушено равновесие,** основно в резултат на мозъчно-съдова болест и различни проблеми с вестибуларния апарат.

**4. Нарушено зрение,** причинено от катаракти, макулна дегенерация, глаукома, неправилна корекция с очила.

**5. Прием на голям брой лекарства,** които често имат нежелани реакции като загуба на равновесие.

**6. Когнитивни нарушения.**

**7. Анемии.**

**8. Ниска очистваща способност на бъбреците** (креатининов клирънс) - под 65 милилитра на минута. Това е изключително важен независим рисков фактор за падания. Заради намалената бъбречна функция в организма се образува много малко D-хормон. От това намаляват мускулният тонус и мускулната сила.

## Ролята на D-хормона

Ниските нива на D-хормона при възрастните, съчетани с намалена чувствителност на тъ-



Приемът на алфакалцидол подобрява мускулната активност и намалява почти наполовина паданията при възрастните хора

канните рецептори към него, увеличават значително риска от падания. В третата възраст основно намалява силата на бедрените мускули, които имат ключова роля

за подвижността и стабилността. Това означава, че дори пациенти без сериозна остеопороза могат да получат фрактура. Най-тежка е бедрената, защото част от

пациентите загиват в рамките на 1 г. след инцидента, а от оцелелите половината са трайно инвалидизирани.

## Профилактиката на паданията

От няколко години в България е достъпен медикамент, който се използва успешно по света от около 20 г.: "Алфакалцидол". Този препарат е аналог на D-хормона, благодарение на който калций минава от червата в кръвта и след това в костта. Алфакалцидолът "заобикаля" бъбрека и действа успешно дори при хора с намалена бъбречна функция.

Само 1 микрограм алфакалцидол на ден регулира броя на паданията с цели 54 на сто. Това е в резултат на подобряването на мускулната активност. Препаратът действа комплексно и на костната обмяна - ограничава разграждането на костите и подпомага изграждането.

Клиничните проучвания показват и противоболков ефект на алфакалцидолом при пациенти със счупвания на прешлените, както и с ревматоиден артрит и засягане на колянната става.

Продължителната терапия с 1 микрограм алфакалцидол дневно се понася много добре от пациентите. В общия случай не е необходим допълнителен прием на калциев препарат. Това се налага само при пациенти с ниско телесно тегло и недостатъчно хранене.

## Честито!



И кардиолозите са сърцати хора! В това са се убедили лично хиляди пациенти на проф. Асен Гудев, ръководител на Кардиологията в Университетската болница „Царица Йоанна - ИСУЛ“.

Екипът на в. „Живот и Здраве“ му чести 50-годишния юбилей с пожелания за здраве, късмет и нови професионални успехи!

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

## Профилактика



Редовната консумация на плодове и зеленчуци оказва благоприятен ефект върху риска от рак на белия дроб, твърдят американски учени. Според ново изследване, базирано на данните от 700 души, тези, които приемат повече растителни продукти, са по-малко застрашени от заболяването, независимо дали са пушачи или не.

Мускулната и ставна  
болка е  
**силен противник**



Ефективното решение се казва -



**NeOx**  
Отново се дъвигаш!

Аптековина серия  
[www.europharm.bg](http://www.europharm.bg)

## Свободен прием

### Доц. Здравко Каменов

Доц. Каменов е началник на Клиниката по ендокринология към университетската болница "Александровска". Придобил е специалности по вътрешни болести, ендокринология и болести на обмяната. Има над 100 научни публикации в областта на ендокринологията и сексуалната медицина. През 2006 г. е удостоен с наградата на Медицинския университет за научна и преподавателска дейност в областта на вътрешните болести "Проф. К.Чилов". През същата година иницира създаването на Българска асоциация по сексуална медицина, на която и в момента е председател. Специализирал е в областта на сексуалната медицина и ендокринологията в Япония, Великобритания, Австрия и Италия.

В момента доц. Каменов работи най-активно в областите: хипогонадизъм с късно начало при мъжете в зряла и напреднала възраст, водещ до затлъстяване, еректилна дисфункция, сърдечно-съдови заболявания, диабет и остеопороза; синдром на поликистозните яйчници - менструални нарушения, безплодие, окосмяване, акне, алопеция и повишен сърдечно-съдов риск; захарен диабет и заболявания на щитовидната жлеза.

Доц. Каменов има свободен прием за пациенти всеки понеделник и четвъртък в Клиниката по ендокринология в Александровска болница, ул. "Г.Софийски" № 1, гр. София. Телефон за контакти: 0887 726 683.





# Кърлежите - коварните кръвопийци

Спешното отстраняване на паразита ще ни предпази от сериозни заболявания

Вася ДЕРМЕНДЖИЕВА

**З**а кърлежите се знае, че нападат своите жертви преди всичко в тревисти местности и гори. Хората в града обаче също не са изцяло защитени, защото дребните ракообразни виреят в парка, в градинката или около басейна.

Кърлежите предпочитат топли и влажни места и живеят не само в равнината, а и на височина от 2000 м, когато климатът е подходящ. Те са слепи и глухи, но на края на предните си крачета имат рецепторен орган, който реагира на механични, термични и химични дразнения. Така кърлежите регистрират кога покрай тях преминава човек - те "улавят" движението, телесната му топлина и издишания въглероден оксид. Когато се закрепят върху човека, кръвосмучещите търсят подходящи места като слабинната гънка или подмишницата, където кожата е тънка и влажна. Със слюнката си обезболяват мястото, след което разкъсват кожата и забиват жилото си в тъканта.

Когато открием впит кърлеж по тялото, трябва възможно най-бързо да го отстраним. Колкото по-дълго кърлежът смуче от кръвта, толкова по-голям е рискът от инфекция. Методите за изваждане с олио или крем са неправилни, тъй като по този начин гразним кърлежа и той може да се забие

Кърлежите представляват сериозна заплаха за здравето дори и в градски условия. Бъдете нащрек в парка, градинките или около басейна



още по-дълбоко. Най-ефективно е механичното отстраняване с пинсети, които е най-добре да са с остър край. Кърлежът се хваща възможно най-отпред за главата и се изважда бавно навън. Така шансът кръвопиецът да излезе изцяло е най-голям.

От инфекциите, пренасяни от кърлежи, най-широко разпространени в България са лаймската болест, марсилската треска, ку-треската и конго-кримската хеморагична треска. Инфекциите могат да протекат с тежки усложнения, но при навременно и правилно антибиотично лечение настъпва пълно оздравяване.

**Лаймската болест** или т.нар. Лаймска борелиоза е една от най-честите, предавани чрез кърлежи, инфекции в България. От началото на годината в страната са регистрирани 303 случая. За същия период

през изминалата година те са били 450.

При ухапване бактериите попадат първоначално в кожата. След около 12 дни имунната система на човека реагира и започва борба с бактериите. При около 60% от засегнатите това ясно се забелязва. На мястото на ухапването се появява зачервяване, което постепенно се разширява и може да достигне 15 см. Това е крайният срок, когато човек трябва да се обърне към лекар, който може да докаже причинителя чрез различни кръвни тестове и да предпише нужния антибиотик. Когато терапията се започне в този стадий на болестта, повече от 90% от засегнатите оздравяват напълно. При другите 10% и при тези, които изобщо не са започнали терапия, след около 10 седмици започва вторият стадий. Оплакванията са свързани с

умора, интензивно нощно потене, температура, възпаление на нервите, болки в ставите и мускулите. В този етап на заболяването е нужно по-интензивно лечение с венозни антибиотици.

**Марсилската треска** е разпространена предимно в Южна България и Черноморието. На мястото на ухапването често се появява тъмно петно, покрито с коричка, което в много от случаите остава незабелязано. След период от около 7 дни се появяват висока температура, силно главоболие, ставни болки и едропетнист обрив, включително по гланите и стъпалата. При нелекуваните случаи може да се стигне до тежко засягане на черния дроб, бъбреците, нервната система и поява на кръвоизливи.

**Ку-треска** се причинява от селскостопански животни, като инфекцията протича без клинична проява. Заболяването започва остро - с висока температура, отпадналост, силно главоболие и мускулни болки. При голяма част от болелите се развива пневмония, след години може да се засегне и сърцето. За профилактика срещу Ку-треска е необходимо млякото да се консумира само след термична обработка.

**Конго-кримската хеморагична треска** е най-тежко протичащата, но за щастие рядко срещаната инфекция, пренасяна чрез кърлежи. Освен началните симптоми като при горните инфекции тук се проявяват обилни кръвоизливи по кожата, венците и вътрешните орга-

ни, което може да доведе до смърт.

За да осигурим защита от кърлежи, би било добре да спазваме следните съвети:

- Да носим дълги панталони и чорапи.
- Да използваме репеленти, чийто ефект е около 2-3 часа, след което отново трябва да ги нанасяме.
- Да носим светло облекло - по този начин полесно може да се забележи кърлежът по него.
- Да изтупваме грехите си, след като сме били на открито, да се изкъпем и внимателно да огледаме тялото си.
- При децата повече от половината от ухапванията са по главата, така че специално мястото, което майките трябва да оглеждат, е косата.

## Безплатни прегледи за диабет

Безплатни прегледи за диабет ще се извършват в медицинския център "Про Вита" през юли и август, съобщил ендокринологът доц. Владимир Христов.

Установено е, че при 52 на сто от хората в преддиабетно състояние заболяването може да бъде предотвратено, ако съобразят начина си на живот с препоръките на лекарите.

Ако не се вземат мерки, в рамките на 4-5 години се появяват усложнения като ретинопатия и диабетна полиневропатия. Голяма част от хората обаче не подозират, че развиват диабет, а когато симптомите станат очевидни, възможностите за успешно лечение са значително по-малки. "В някои случаи при хора с преддиабетно състояние вече се наблюдават усложнения" - коментира пред "Хелт медия" доц. Владимир Христов.

Желаещите да се изследват ще попълват въпросници за оценка на рис-

ка, след което ще се прави анализ на телесния състав, при който ще се определи какъв е делът на мастната тъкан.

"Попълването на въпросника ще отнема около десет минути, а анализът на телесния състав - не повече от пет. Това позволява да бъдат прегледани голям брой хора. Ще приемаме след записване, но ако някой реши спонтанно да дойде, без да е записан, ще направим всичко възможно да не го върнем" - поясни за "Хелт медия" Лидия Христова, управител на центъра.

При установяване на риск от диабет ще се изследва нивото на гликирания хемоглобин. Това позволява да се определи дали е налице диабет или преддиабетно състояние, или здравният статус е без отклонения.

Освен диабета от тип 2 при прегледите се диагностицира и наличието на метаболитен синдром.

**Записванията ще се извършват на тел.: 02/937 95 79 и 0897 813 717.**

**ЕДИНСТВЕН И ОРИГИНАЛЕН ХЛЯБ ЗА ДИАБЕТИЦИ**

**ХЛЯБ С ДИВА ПШЕНИЦА – ЛИМЕЦ**

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

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

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

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

**195 КИЛОКАЛОРИИ ЗА 100 гр. / 3 филийки /**

**БЕЗ КОНСЕРВАНТИ!**

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



# Не се оставяйте на рака на маточната шийка

Д-р Ана Чорбова завежда родилно отделение в болница „Вита“ и приема пациенти в медицинския център „Асцендент“. С нея разговаря Илиана Славова

**Д**-р Чорбова, доколко рутинната профилактика срещу рака на маточната шийка е надеждна? Какви гаранции дава тя?

- Като профилактичен метод широко разпространено е цитологичното изследване на маточната шийка (цитонамазка). В Англия се препоръчва то да се прави на три години, в САЩ - на две, в България сме възприели интервалът да е година, а ако има някакви изменения - съответно по-често.

Разбира се, това е добър ориентиран метод и е задължително дори жените, които в момента не водят активен полов живот, да си правят профилактично изследване веднъж в годината. По резултатите от цитонамазката ние можем да



Д-р Ана Чорбова

разберем дали е необходимо допълнително изследване като колпоскопия (това е оглед на маточната шийка с апарат, който позволява голямо увеличение). Това изследване дава информация за неща, които не са видни с просто око и не могат да се хванат с цитологичното изследване.

В тази връзка трябва да се каже, че е препоръчително извършването на тест за човешкия папило-



Профилактиката е много по-евтина от лечението

ма вирус (причинителя на рака на маточната шийка), който е много широко разпространен, предаването му става предимно по полов път. Голяма част от човешките папилома вируси са доброкачествени и нямат отношение към здравето, но за нас са важни тези видове, които могат да доведат до ракови изменения на маточната шийка. И тъй като това е много сериозно заболяване, по-добре е да се извърши профилактика. Тя е много по-евтина от лечението.

- Имали ли сте слу-

чай, когато цитонамазката дава нормални резултати, а в същото време се оказва, че са се появили някакви злокачествени изменения?

- За съжаление се случва, особено при жени, които са носители на човешкия папилома вирус. Това може да се случи и при цитонамазки, които са гледани от много компетентни патологоани, може би поради това, че методът е все пак по-повърхностен.

- На какъв етап са били промените на маточната шийка при пациентките, за които става дума?

- Бих казала на сериозен - предраково изменени тъкани, карцином и цито трета степен, при което вече е наложително да се

извърши последваща конизация. Хубавото е, че при тях нещата завършиха много добре, защото конизацията освен лечение е и диагностичен метод. От маточната шийка се изрязва конус, който след това подлежи на хистологично изследване, като по този начин се установява дали е отстранен целият патологичен процес.

- Носи ли конизацията някакви рискове? Трябва ли да се притесняват пациентките?

- Не, не трябва да се притесняват. При жените в детеродна възраст след това е възможно забременяване, износване на плода.

- След като цитонамазката невинаги гарантира, че евентуалните злокачествени изменения ще бъдат установени навреме, какво пре-

поръчвате на жените като профилактични мерки срещу рака на маточната шийка?

- Зная, че сме във финансова криза, но все пак е по-добре рано дадени пари, отколкото след това да излезе всичко много по-скъпо. Наред с цитонамазката е добре по възможност на три години да се извършва тест за човешкия папилома вирус и веднъж годишно - колпоскопия.

- При всички случаи ли е предотвратим ракът на маточната шийка, ако има достатъчно добра профилактика?

- За съжаление зависи и от културата на живот. Пушенето има голямо значение, тъй като цигарите намаляват имунитета в тази област. Но когато навреме са взети мерки, нещата са обратими.

## TENA Lady - за безгрижен живот всеки ден!

Вие живеете активно, обичате да се грижите за семейството си, но и да излизате с приятелите си, с които споделяте толкова много хубави неща.

Животът е пълен с красиви моменти, които не трябва да бъдат помрачавани от проблеми.

Неволното уриниране или т.нар. инконтиненция се случва на всяка четвърта жена над 35 години, а причините са различни: слабост на мускулите на тазовото дъно, напредването на възрастта, менопауза или неврологични заболявания.

### TENA Lady - Иновации

Уникалната система Fresh Odour Control™

TENA Lady са серия превръзки за инконтиненция, осигуряващи ежедневен комфорт и дискретност на жени с лека форма на неволно уриниране.

TENA Lady вече са със специалната система Fresh Odour Control™, която неутрализира появата на неприятната миризма, благодарение на уникалните микрочастици. Те блокират развитието на бактериите, причиняващи острата миризма, като Ви осигуряват чувство за свежест до 8 часа.

### Изберете продукта от серията TENA Lady,

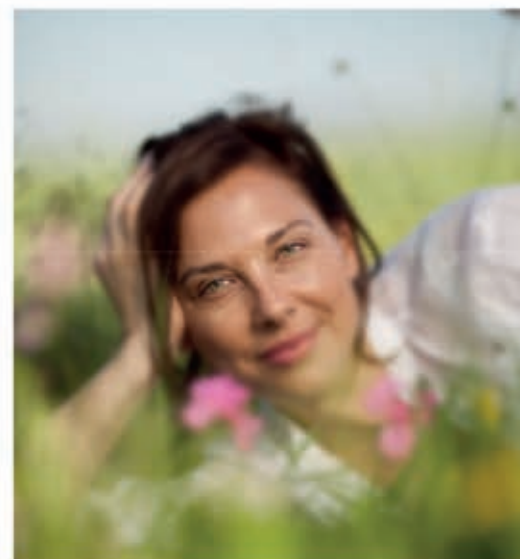
който отговаря на нуждите Ви

Продуктите TENA Lady се предлагат в различни размери, като всеки от тях е с различна степен на абсорбация, за да ползвате точно този, от който имате нужда: Normal, Extra, Extra Plus, Maxi.

Можете да намерите продуктите TENA в аптеки: Ремедиум, Марешки, дрогерии Lilly, Be Fit, Елитис, избрани бебешки магазини и супермаркети: Kaufland, METRO, Carrefour, Пикадили, Елемаг.

Изберете TENA. Изберете комфорта и защитата, от които се нуждаете.

Телефон за контакт: 02/ 973 21 52



Световен №1 при продуктите за инконтиненция



# С обучение срещу захарната болест

Галина СПАСОВА

**Р**ъководството на Българската асоциация "Диабет" обмени с представителите на Международната диабетна федерация Християн Андрицус идеи и опит за развитието на пациентските организации в страни със сходни икономически условия. Дискутирани бяха и практики в профилактиката и включването на пациента активно в процеса на лечението - чрез средства за самоконтрол, подходящи медикаменти и т.н.

"От три години с подкрепата на няколко фирми провеждаме обучения за хора с диабет от цялата страна. Проблемът е, че няма стандартизирана програма, по която всеки диабетик да преминава курс на обучение, за да може сам да реагира и да се предпази по най-добрия начин от усложненията. Тъй като здравната каса не финансира обученията, разчитаме на добрата воля на българските ендокринолози", каза за "Хелт медиа" Агриан Стоев, председател на Българската асоциация "Диабет".

Според статистиката 6% от хората в света страдат от диабет и заедно с техните семейства - говорим за около 18% засегнати от тази болест, каза Християн Андрицус. Затова и Международната диабетна федерация е една от най-големите неправителствени организации в света - с над 200



асоциации членки от 166 страни.

"Диабетът струва много пари. И ако трябва да бъде лекуван по най-добрия начин, това ще изчерпи изцяло здравните бюджети на много държави. Според американски данни на всеки болен се пада и по един, чийто диабет не е открит. В някои райони на света това съотношение достига вероятно до 1:7", каза г-н Андрицус. Често болестта се открива едва когато се проявят нейните усложнения - в зрението, сърцето, бъбреците, стъпалата.

Заболеваемостта се

увеличава в цял свят заради променения начин на живот в последните десетилетия - движим се много по-малко, храним се обилно, и то с некачествени продукти, съкратили сме до минимум времето на открито за сметка на бюрото и телевизора.

Според Международната диабетна федерация най-евтиният начин, по който правителствата могат да реагират на разрастваната се опасност от болестта, е да организират образованието на децата и младежите. Защото е доказано, че в 90% случаите диабетът може да бъде избегнат.

## За добрите намерения

Похвално е намерението на здравното министерство да търси начини адекватно да отговори на нуждите на болните от диабет. А те в България са хиляди и за съжаление се увеличават. Сред тях има много млади и трудоспособни хора, за които е добре да се намери гъвкав механизъм за профилактика на усложненията. В момента има клинична пътека, в рамките на която на пациентите се осигуряват изследвания и венозни вливания на специфични медикаменти против едно от най-тежките усложнения - диабетната полиневропатия. Министерството на здравеопазването замисля изваждането на тази пътека от болничната помощ и създаването на механизъм пациентите да получават редовните си вливания в рамките на кратко всекидневно посещение в здравно заведение, без да постъпват в болница. Това ще е добре за част от болните, ако се гарантира, че няма да ги вкарат в адми-

нистративния лабиринт от чакане пред кабинети, събиране на подписи и протоколи, одобрения и т.н.

За да не се опорочи доброто намерение, трябва да се гарантира безплатното и безпроблемно получаване на венозните лекарства против полиневропатия, независимо как ще бъдат прилагани - в болницата или в поликлиниката. Трябва обаче да се запази възможността и за постъпване в болница на част от пациентите, които по различни причини - напреднала възраст, отдалечено местоживее и др., не могат да пътуват всеки ден до мястото, където да им правят вливанията. Защото, ако пациентите започнат да се отказват от профилактика и ранно лечение на диабетните усложнения, държавата първо ще спести малко пари от това, но впоследствие ще даде в пъти повече за лечение и гледане на тежко болни и безвъзвратно инвалидизирани пациенти. (ЖЗ)

### ИП за специализирана медицинска помощ „Международна онкологична диагностика и лечение“

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

Ние предлагаме високкоквалифицирано мнение на български и чуждестранни онколози

#### 1. ПЪРВИЧНА ОНКОЛОГИЧНА ДИАГНОСТИКА

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

#### 2. ВТОРО МНЕНИЕ ПРИ ОНКОЛОГИЧНИ СЛУЧАИ

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

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

**За контакт:** секретар - г-ца Боряна Еремиева - сутрин от 09:00 до 13:00 часа на тел.: 931 83 28; 832 81 25; следобед от 14:00 до 16:30 часа на моб. тел. 0885 01 04 05. Управител - акад. проф. г-р Григор Велев (тел. 0888 20 25 60); гл. консултант доц. г-р Маргарита Каменова (тел. 0888 24 01 88).

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

## Връща естествения ритъм

За да тръгне всичко отново по ноти

**Ce-Laks**  
при запек

Натурален лаксативен сироп с екстракт от смокиня и сена





# Не ям, а дебелея?

Трябва да се храним редовно и в нормални количества, за да отслабнем

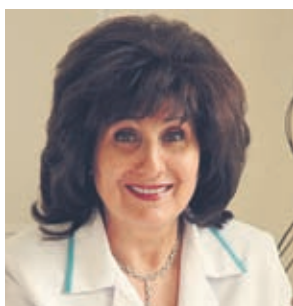
Няма да е пресилено, ако кажем, че българите дебелеят и дори затлъстяват главоломно. Сочат го числата - 63% от мъжете и 50% от жените са с наднормено тегло, както и 22% от момчетата и 14% от момичетата между 17 и 19 год. Проблемно е теглото и на 30% от първокласниците. Бъдещето изглежда още по-мрачно заради липсата на ефективна просвета сред децата и младежите, както и на организирана профилактика. Ако има добра новина, тя е, че все повече хора осъзнават многоликата опасност, която наднормените килограми крият във всички възрасти, и се опитват да се справят с проблема.

Д-р Дора Георгиева се среща всеки ден с такива пациенти - тя е известен експерт, който прилага все по-популярния в света електроакупунктурен тест за поносимост към храни.

**Д**-р Георгиева, често казваме "дебелея сякаш от въздуха". Ако изключим някои заболявания или лекарства, на какво се дължи това усещане?

- Няколко са факторите, които оказват влияние върху чувството, че човек не яде (и той наистина не яде много), а по-нее. На първо място - ако менюто му съдържа неподходящи за неговия организъм храни. Вече има изпитан начин - Вега тест - чрез биоелектронен апарат да се изгради индивидуализирана картина на подходящите за дадения човек храни.

На второ място, пренебрегваме приготвянето на продуктите. Консумираме предимно готови, обработени храни, макар да има достатъчно



Д-р Дора Георгиева

информация, че те не са добри.

Пълнее се и защото се храним безразборно - когато ни се яде, когато имаме време, понякога прескачаме хранене умишлено, смятайки, че ще отслабнем. Но не отслабваме, защото биологичният ритъм изисква сутрин, обед и вечер да се приема храна. Закуската е важна - тогава се отделят повече субстанции, които преработват храната

и тя се оползотворява. Прескачайки сутрешното ядене, се заблуждаваме, че няма да надобелеем, а то е точно обратното. Ако се пропусне обядът, пак не се отслабва, защото се натрупва това, което не се е разградило.

Обичайно вечеряме най-обилно и най-различни храни. Заради това, че сме много гладни, нямаме контрол нито върху количеството, нито върху качеството и съотношението на продуктите. Всички знаят, че през нощта обмяната не работи с пълен капацитет - т.е. остава нещо за дообработване. И ако липсва сутрешният старт на обмяната - закуската, и после обядът, трупаме това, което не е



Пред изкушаваща трапеза като тази волята за умереност в храненето лесно се изпарява



Зависими сме от „любимото“ ядене също както от наркотици, цигари, алкохол

усвоено от вечерята. Така си причиняваме най-лошото. Трябва да следим ритъма на собствения си организъм.

**- Всъщност планираме дневните си ангажменти, но в тях никога не фигурира храненето...**

- Да, как да бъдем полезни на собствения си организъм, не влиза в плановите. И затова човек си мисли, че когато не е ял два пъти, би трябвало да свалта тегло. Безразборното гладуване е вредно - не се попълват енергийните запаси, които да задвижат обмяната и да доведат до сваляне на килограми. Няма какво да се изразходва и обмяната се забавя.

Нека хората да разберат - трябва да се хранят редовно в нормални количества, за да отслабнат, а не да гладуват и да дебелеят, да трупат вредности и мазнини, които трудно ще се разградят.

Липсва желание да положим усилие и да не се държим към собственото си тяло като агресори. Не може да искаме всичко от него - да сме здрави, активни, красиви, слаби, потентни, - а да му даваме застоял живот, лошо хранене. Наблюдавам специално с часове в магазин - почти никой не следи на етикетите какво купува.

**- Как се съчетава здравословното хранене с традиционните вкусови предпочитания?**

- От моя дългогодишен опит съм установила, че ние не искаме не само да променим своето хранене, но и храненето на децата си. Привързани сме към вкусовете си навици. Не отделяме време за приготвяне на домашна храна. Сега децата закусват и обядват най-често на лавката с чипсове и затова имат затлъстяване, диабет, целулит. Вкъщи се яде пържено и панирано, а за награда - "Макдоналдс".

Зависими сме от "любимото" ядене също както от наркотици, цигари, алкохол. Българите консумират само 25-30 вида храна и много малко риба. Все още се пържи с мас, консервира се за зимата пържен патладжан... Думата "предпочитания" е най-точният отговор защо не ядем, а дебелеем. Всеки трябва да се запита - ям малко, но колко, какво?

Голяма е вредата от т.нар. бърза храна - специално направена, за да е вкусна. Колбаси, майонези, сосове, пици, чипс, пакетирани храни с много Е-та.

Качеството на храната, разпределението ѝ през деня, количеството - това не бива да убягва от вниманието. Трябва да се приема всичко - белтъци, въглехидрати, мазнини, витамини, минерали.

Здравословното хранене е наистина добро за здравето, когато отговаря на индивидуалните нужди на дадения човек.

Не обичам ширпотребата, уеднаквена за всички. Привърженик съм на индивидуалното лечение и индивидуалното хранене - защото всеки организъм е уникален. Това се отнася и за диетите за отслабване.

**Интервюто взе  
Галина СПАСОВА**

## Любопитно

### Сладко за нервите



Лъжица захар в чая може да направи хората по-малко агресивни и зядливи. Според австралийски психолози подсладените напитки предоставят на мозъка енергията, която му е необходима да поддържа нервните импулси под контрол. Така те предпазват организма от вредното влияние на стреса при напрежени ситуации.

### Още малко, мамо



Само 30 допълнителни минути сън преди училище драстично подобряват поведението на по-растращите, твърдят американски учени. Резултатите от изследването, публикувано в Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine, показват още, че допълнителният сън води до по-малко закъснения за час и дори до по-здравословно хранене на децата.

### Офис неволи



Служителите, които работят в обкръжението на груби колеги или работодатели, допускат сериозен брой грешки при изпълнението на възложените им задачи. Професори от университета в Абърдийн обясняват, че тази закономерност се дължи на спецификата на човешкото внимание, което се влияе изключително силно от емоциите.

## Слънцето може да бъде и приятел, и враг

Много са причините за това, че епохата на слънцезащитните средства съвпадна с епохата на небивало увеличение на заболяванията от рак на кожата. Определена роля играе фактът, че от 70-те до 90-те години на миналия век повечето любители на слънцето или изобщо не са ползвали слънцезащитни средства, или са употребявали UV-B защита, която само ги е окуражавала да прекарват по-дълго време на плажа и с нищо не е понижавала риска от увреждане на кожата. Заедно с това определена роля играе и наличието в слънцезащитните средства на вещества, които могат навредят. Но най-голяма вина има парадоксалното поведение на хората, да които продължават да се стремят на всяка цена да придобият желаната тен въпреки предупрежденията на учениците и лекарите.

Безусловно слънчевата светлина е жизнено необходима за човека. Ултравиолетовите лъчи осигуряват синтеза на витамин D, който е важен не само за правилното формиране на костите и мускулите, но и за предотвратяването на

злокачествени тумори, за поддържането на здравето на сърцето, черния дроб, бъбреците, както и на ендокринния баланс. Слънчевата светлина стимулира отделянето на естествен антидепресант мелатонин. Умереното облъчване с ултравиолетови лъчи засилва имунитета на кожата (прекаленото го отслабва), облекчава симптомите на много кожни болести.

Прекаленото излагане на слънчевите лъчи обаче може да състари преждевременно кожата и да предизвика други неблагоприятни изменения. И без съвременните изследвания нашите баби са разбирали това. Те просто са виждали потъмнелите набръчкани лица на селянките, които работят на открито. Тогава жените са се предпазвали от слънцето с широкополи шапки и ръкавици до лактите. В днешно време за тази цел може да се използват слънцезащитни кремове, но с тях или без тях не подлагайте кожата си на облъчване прекалено дълго. Избягвайте слънцето в обедните часове, увеличавайте престоя на плажа постепенно. (ЖЗ)



# Растенията, които пречистват въздуха у дома

В затворените помещения лесно се натрупват вредни токсини



Спатифилумът едновременно добре и ще краси, и ще поддържа здравословна атмосфера във вашия дом

**Н**езависимо дали вашият апартамент/къща са нови или стари, в тях всекидневно се натрупват солидни количества нездравословни замърсители. Токсините, които се отделят от бои, пластмаси, килими, почистващи разтвори и различни строителни материали, могат да причинят редица поражения върху здравето на вашето семейство. Има три основни химически съединения, които се спотайват из кътчетата на дома:

- формалдехид (килими, лепила, бои);
- бензол (пластмаси, синтетични жици, смазочни масла, предмети от гума, пестициди);
- трихлороетилен (разтвори за премахване на бои, препарати за почистване на килими,

лепила и други слепващи вещества).

За наш късмет природата е измислила начин как сама да се пречиства от повечето замърсявания, които хората ѝ причиняват. Ето някои домашни растения, които по естествен път ефективно отстраняват токсините, натрупващи се из затворени помещения.

## Спатифилум

Още в началните класове са ни учили, че растенията умеят да превръщат въглеродния диоксид в кислород. Но, както изследователите от НАСА откриват през 1980 година, спатифилумът може и друго - да абсорбира безпроблемно замърсители като бензола, формалдехида, трихлороетилена и много други. За да оптимизирате способността на това

растение да пречиства въздуха във вашия дом, не позволявайте по неговите листа да се натрупва прах. Добрата новина е, че спатифилумът е едно красиво и доста непретенциозно растение, което не изисква никакви по-специални грижи. Вирее едновременно добре както на приглушена, така и на ярка светлина. Обича малките саксии, трябва да се полива редовно, като не се допуска пълно изсъхване на почвата, и се пресажда един път на 2-3 години.

## Драцена

Има различни видове драцена, които се различават по своята форма, размер и цветове. Всеки един от тях е подходящ за дома и върши чудесна работа за поддържането на здравословни условия за живеене. Драцената е доказано средство за



Цветарските хризантеми са едно от най-изпитаните решения, когато става въпрос за естественото пречистване на въздуха в затворени помещения

*За наш късмет природата е измислила начин как сама да се пречиства от повечето замърсявания, които хората ѝ причиняват*

отстраняване на формалдехид, ксилон, толуол, бензол и трихлороетилен. По принцип идеалната температура за нейното отглеждане е 12-21 градуса. Вирее най-добре на светли или полусенчести места, където няма пряк достъп на ярки слънчеви лъчи. Хубавото е, че през лятото спокойно можете да извадите драцената на открит балкон или тераса, а през зимата да я приберете и да я гледате в помещението с температура около 12 градуса.

## Цветарски хризантеми

Много растения, които имат прекрасни цветове, се славят и със своите чудни качества да пречистват въздуха в дома. Ако за орхидеите и антуриума може да се каже, че вършат добра работа, то цветарските хризантеми са безспорно най-добрите в "пречистващо" отношение. Те елиминират всякакви следи от формалдехид, ксилон, бензол и амониак. Макар и да не са типичните домашни растения, при подходяща грижа цветарските хризантеми могат да виреят достатъчно дълго из апартамента или къщата ви. Поставете ги на светло място, с непряка слънчева светлина. Проверявайте пръстта през ден,

като се старайте винаги да я поддържате влажна.

## Бамбукова палма

Растения като бамбуковата палма придават на всеки дом лек тропически привкус и ориенталско спокойствие. Типичната бамбукова палма достига височина от 90 до 180 см. През зимата тя внася в затворените помещения така нужната и здравословна влага и в същото време премахва вредните съединения формалдехид, бензол, ксилон, хлороформ, карбонов монооксид. От всички видове палми бамбуковата е най-устойчива към повечето видове насекоми, паразити и инсекти. Сложете я на светло, но не с пряк достъп до слънчевите лъчи, на място, където има постоянно движение на въздуха.

Източник:  
Health Line. com

## Активният социален живот помага в борбата с рака



Общуването с другите хора се оказва все по-важна стъпка по пътя към преодоляването на редица сериозни заболявания. Изследване, публикувано в журнала Cell, дава нови и убедителни доказателства, че социалните контакти и доброто ментално състояние на болните могат да бъдат ключови фактори в борбата с рака.

Опити със заразени мишки установили, че техните тумори драстично се свили, когато на животинките била осигурена компанията на други 15-20 мишки. При някои от опитните мишки туморите дори напълно изчезнали.

Учените се надяват тези открития да доведат до значителна промяна в методите за лечение както на рака, така и на други значими заболявания. Очаква се в бъдеще повече да се наблюдава на социалното стимулиране и заобикалящите фактори около болните.

# Нерасаве

Екстракт от Picrorhiza kurroa

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

## Различният хепатопротектор







# Какво не знаем за джиеесемите

Векът принадлежи на мобилните връзки

Мобилните телефони промениха света и този толкова очевиден факт не се нуждае от доказателства. Начинът на общуване между хората стана съвсем друг. Милиони жители на планетата са "във връзка" 24 часа в денонощието благодарение на малките звънящи устройства без кабел. Предлагаме ви десет любопитни и не съвсем познати факти за мобилните телефони.

## Те са невероятно много

В света има около 3,3 милиарда работещи мобилни телефони. Числото е невероятно. Броят на джиеесемите се оказва само два пъти по-малък от населението на планетата. Ако се вземе предвид, че мобилни телефони ползват предимно възрастните и активни хора, то на 100 души се падат 158 джиеесема.

## Ще се появят проблеми с рециклирането

Всяка година 125 млн. мобилни телефона отиват в боклука. И то не защото са развалени, а защото са омръзнали на собствениците си. Отчитайки скоростта, с която човечеството се разделя с любимите си играчки (корейците например сменят телефони си на 11 месеца), не е далече времето, когато ще се появи проблем с тяхното оползотворяване.

не. Екологите бият тревога и май с основание.

## Мобилните телефони ще заменят бюлетините

Невероятно звучи, но Естония стана лидер във внедряването на новите технологии при осъществяване на конституционното право на избор. Сега всеки избирател може да пусне гласа си за предпочитания от него кандидат по мобилния телефон. Ерата на мобилното гласуване може да се смята за открита.

## Корейците минаха на есемеси

Според статистиката всеки корейски пограстващ изпраща от мобилния си телефон около 20 000 текстови съобщения в годината. Това прави около 60 на ден. Според други данни корейските студенти държат първенството със 100 есемеса на ден.



Всяка година 125 млн. мобилни телефона отиват на боклука, за да отстъпят своето място на по-новите и усъвършенствани модели

## Първият мобилен телефон

Ерата на джиеесемите започна през 1983 г. Тогава на пазара се появи Motorola DynaTAC 8000X.

## Удобно фенерче

Според проучване повечето от половината собственици на джиеесемите използват светлината на апарата вместо фенерче.

## Оръжие на хулиганите

С помощта на мобилен телефон може сериозно да се изкара акълът на собственика му. В Англия са разтревожени, че броят на заплахите, отправени по джиеесем, неотклонно расте. Хулиганите използват фак-

та, че могат да държат в стрес набелязаните от тях жертви 24 часа в денонощието.

## Предупреждават за катастрофи

Мобилните телефони, колкото и да е странно, са необходими преди всичко не за дълги разговори между влюбени или за делови преговори. Те са най-полезни в случаи на опасност или стихийно бедствие, когато няма поддръжка стационарен телефон. В много страни джиеесемите се използват като средство за предупреждение: операторите автоматично изпращат до абонатите съобщения за катастрофи, предстоящо земетресение, приближаващ ураган и т.н.

## Мобилна литература

Това могат да го измислят само японците - да пишеш книга с помощта на джиеесем и да поставиш цялата книжка на индустрия на ухото си. Романите, създадени по този екстравагантен начин, мигновено станаха популярни и донесоха на първопроходците невероятни печалби. Мобилната литература е изключително популярна. Пет от десетте най-купувани книги през 2007 г. бяха написани на екраните на мобилни телефони.

## Думите

## Край като начало



Румел ЛЕОНИДОВ

Гледам да съм винаги над всекидневните неща, да мисля за близкото бъдеще. Изчакам спокойно смъртта, но гледам да съм все така щедър и добър, и готов да се приличам на помощ на всеки, който поиска това от мен.

Вярвам в добрия Бог, в световното добро. Вярвам в духовното начало на човека и без да отричам материалните му нужди, искам да не надничам в чинията на другия, по-малко да съм зъл с близкия, да доосъзная, че тук, на земята, съм дошъл, за да стана по-духовен, по-съвършен, по-божествен.

Прекрасно е да спреш сълзата под окото на жена.

Доброто и злото отгавна си размениха местата, а придворните социолози, политолози, домашни икономисти, минаващи за икономисти, ми преподават всеки ден религията на примера.

Но всяка криза е начало. Какво от това, че живият живот ще изяде създателите си - няма кой да забележи хамалите на духа - те не са извратени херои по публичните коктейли.

Световната криза в ценностите извиква финансовата, която удари под пояса и реалната икономика. "Алчността работи!" Това ли е праведният девиз на корпоративните слуги?

Щом алчността, този смъртен грях, е приемлив обществен призив, значи светът е напуснал Новия завет и се е върнал във Вехтия - око за око, зъб за зъб, ръка за дъбе, глава за три...

Затова ще изпатим всички - и духовните, и бездуховните. Защото Божията фабрика за човечета се е развалила и няма кой да спре нашествието на новите души.

Оптимална доза комфорт от природата

# Lactagyn

10 капсули  
за вагинално приложение,  
съдържащи лактобацили

Осигурява естествена вагинална защита

Търсете  
В аптеките

Есopharm  
www.esopharm.bg

Allergodil® RÖLETRA® Sargenor®

# Health.bg

Създаване на здравна политика и верификация

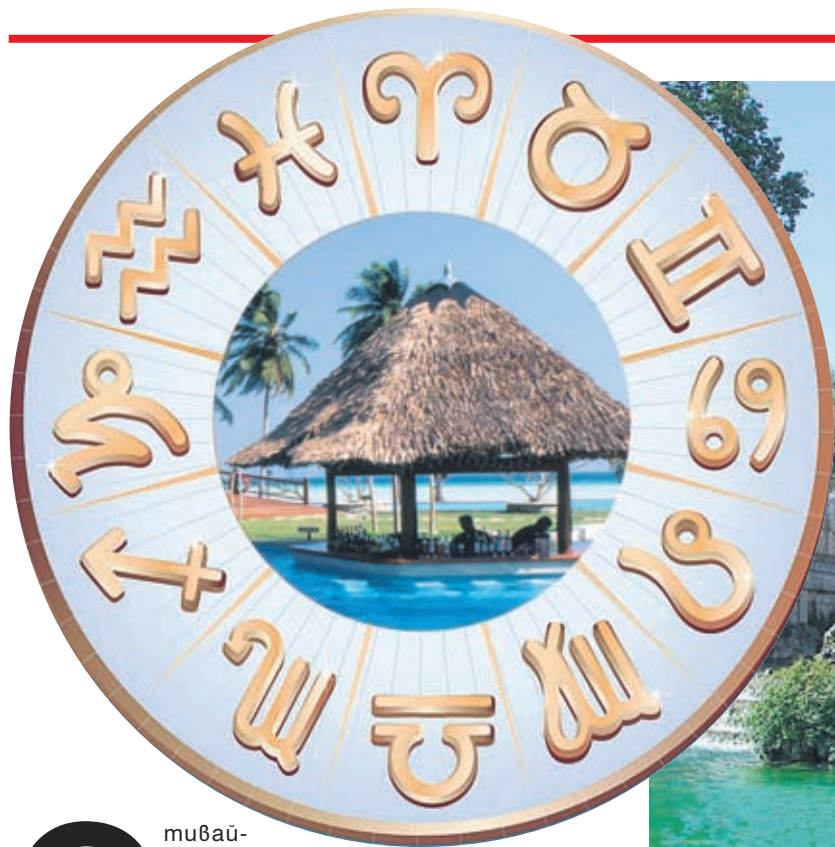
Медицинският огум -  
стандарт под контрол

Във фокуса на новия брой на националното списание за здравна политика и медицина е медицинският огум



# Пътешествие според хороскона

Послушайте астролозите и ще откриете страната, където  
отпущката ви ще остане незабравима



Красотите на Испания  
са притегателна сила  
за много представители  
на зодиите Лъв и Стрелец

Отивайки на почивка, ние избираме маршрут, който съответства на личните ни желания и чувства. Забелязали ли сте обаче, че, пристигайки в друго място, се чувствате съвсем различно?

Ние, разбира се, често отдаваме своята любов или неприязън към определен град на природата, времето, хората, живеещи в района, на местните закони и обичаи. Но въобще и не ни идва наум, че това се дължи на информация, която е заложена в нашия хороскоп!

За всеки човек, роден под определен знак на зодиака, има страни, където той се чувства най-добре. Според астролозите държавите, както и хората, си имат своя хороскоп.

Ето защо в някои страни се чувстваме уютно и спокойно, като у дома си, а в други ни мъчи чувството на постоянна тревога, дискомфорт и искаме по-скоро да напуснем това място.

Всяка държава е подвластна на някоя планета. Дванадесетте знаци на зодиака определят отношението към живота, към почивката, към хората, както и към търсенето на удоволствия.

Ако все още не сте решили къде да почивате, послушайте астролозите. Те ще ви ориентират към мястото, където отпущката ви ще бъде максимално ползотворна и ще ви зареди с енергия за цялата година.

**Овен** - необходимо им е постоянно движение, преместване, обмяна на опит и впечатления. За почивка най-подходящи са Германия, Австрия, Бирма. За овните са привлекателни и места, свързани с военни действия - например Иран.

**Телец** - обича да си похапва и да се отпусне в комфорт. Може да е на плажа или покрай басейн, припичайки се мързеливо, гледайки играта на слънчевите лъчи във водата. За тази цел на телците отговарят Египет, ОАЕ, Чехия, Швейцария, Украйна, Унгария и Гърция.

Неспокойните **Близнаци** се нуждаят от постоянна промяна във впечатленията. Тази необходимост може напълно да удовлетвори Америка с невероятното си разнообразие, както и Гърция, Полша и Турция, където хората са общителни и готови да се пазарят.

**Рак** - за пътуване и почивка харесва проверени места, където е тихо, спокойно и уютно. Ако обаче реши да пътува до загадъчна страна като Индия, ще бъде изумен колко близка и невероятна ще му се стори тя. Не бива да подминава Гоа - рай, където всички хора са като братя. Привлекателни за раците са и Непал, Литва, Кораловите острови.

**Лъв** - като цар на животните той обича всичко да се случва около него, да се чувства единствен владетел на све-

та. Затова не бива да пропуска Бразилия с карнавалите, Италия с нейните древни красиви градове, с уникалните ѝ паметници и съкровища на изкуството. Подходяща за лъвовете е и Испания, която ще предложи борба с тореадори, музеи, готически катедрали. Франция ще ги удиви с блясъка си, а Париж - световният център на модата - ще ги главозамае. Ако лъвовете обичат казината, да тръгват към Лас Вегас.

На трудолюбивите **Девы** по принцип не им се удава да си починат, защото успяват да си намерят работа дори и през отпущката. Близките на духа им са Швейцария, Япония, Латвия - там ще получат не само морално удовлетворение от точността на транспорта, комуникацията между хората, но и ще продължат да работят със стил, ще заимстват интересни идеи, които могат да превърнат и в собствен бизнес. Но не трябва да се мисли само за работа, нужно е да укрепят здравето си. За да направят това, могат да посетят някоя от страните, известни с минералните си извори и кални бани: Баден-Баден, Карлови Вари, Мъртво море.

Изисканите **Везни** обичат да ходят на почивка, за да се показват и другите да им обърнат внимание. Париж ще ги очарова с красотата си

и ще зарадва очите им с отличния моден вкус на парижаните. Англия ще им подейства като магнит с древните си замъци, а Китай - със своите нрави и обичаи. Гледката на Великата китайска стена ще се запечата в сърцето им. Аржентина пък ще ги покори с танцовия ритъм на тангото.

**Скорпион** - не обича да почива на спокойни и тихи места. За него жизненоважни са ритъмът, екстремните чувства, страстите и бурните впечатления. Ето защо най-подходящи за този зодиакален знак са Турция, Азербайджан, Иран,

Куба, Афганистан, Пакистан.

**Стрелец** - това е най-големият пътешественик. Околосветско пътешествие е точно за него, но ако не може да си го позволи, му препоръчваме да посети Италия, Испания, Полша, Грузия, Армения, Мексико, Аржентина, Монголия.

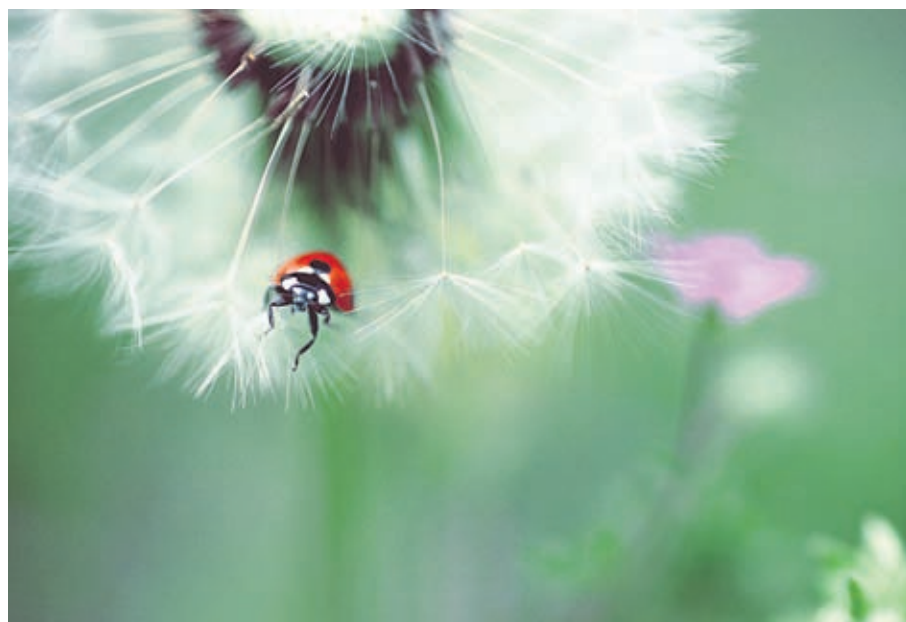
**Козирог** - близките на духа му страни са разположени високо в планината. Ще ги очарова аскетичната красота на Тибет, строгостта на Естония, прохладата и простотата на Норвегия. Подхожда им и Анг-

лия с нейното величие и интересни традиции.

На **Водолея** би му се искало да посети друга планета - Марс например или в краен случай Луната. Но за съжаление тези маршрути все още не са открити за туристи. Ще се наслади обаче на просторните ширини на Русия, Канада, както и на далечната Австралия.

**Риби** - подхождат им много от страните, разположени по бреговете и островите: Израел, Нова Зеландия, Индонезия, Тайланд, Португалия, Средиземно море, Океания, Бразилия, о. Цейлон, о. Малта, Турция. **(ЖЗ)**

Коя ли зодия съм аз, за да знам накъде да летя?



Фотографията на Корнелия Георгиева зае своето достойно място сред 10-те наградени във фотоконкурса на Allergodil - Екофарм



# Уханията на лятото 2010

Топлите дни минават по-приятно в компанията на свежи аромати

Съблазнителните летни аромати изобилстват със свежи нотки на цитруси, цветя и мускус



и позволяват дори при 40 градуса да излъчват аромат като на разцъфващо цвете. Разбира се, за тази цел трябва да се спазват няколко златни правила като това да не се прекалява с парфюма и да се съхранява на тъмни и прохладни места.

Представяме ви селекция на парфюмите с най-добра "лятна репутация", които ще диктуват модата на ароматите през 2010.

## Calvin Klein - One Summer

Този парфюм ще се превърне в безспорен фаворит на хората, които си падат по приключенията, силните емоции и високия адреналин. Флаконът, наподобяващ бутилка, подсилва още повече купонджийското настроение и връща спомените назад към славните гръндж времена на 90-те години. CK One Summer се отличава със своите нотки на мандарина, диня, круша, ананас, грейфруст, кафир лайм, водна лилия, невен, пачули, мускус и кедр.

то правилно подсказва името му, ще се хареса на романтичните души, за които всяко лято е едно обещание за нова, вълнуваща любов. Съблазнителни нотки тук са кайсия, мускус, тиар, хибискус и страстен плод.

## Chanel - Chance Eau Fraiche

Това е по-леката, лятна версия на добре познатия аромат Chance, който се появява за пръв път на пазара през 2003 година. Chance Eau Fraiche е превъзходен избор за горещите месеци, защото неговата искряща свежест осигурява страховтен комфорт на цялото тяло. В този парфюм гигантът Chanel залага на нотките от цитруси, жасмин, воден хиацинт, бял мускус, тиково дърво, зюмбюл и ветивер.

## Escada - Ocean Lounge

Марката Escada предлага изключително голямо разнообразие от летни ухания. Нещо повече - през годините тя се утвърждава като еталон в създаването на сполучливи парфюми за лятото. Ocean Lounge е приятна, свежа комбинация от различни екзотични летни плодове. Само няколко капки от него и ще се пренесете на някой слънчев плаж, където компания ще ви правят нотките от сладки ягоди, слива, какаду, мимоза, амбър, мак, нектар от круша и жасмин.

## Burberry - Summer

Парфюмът Summer на Burberry завладява със своето изискано, свежо, женствено и чувствено ухание. Нотките на бял мускус, водна лилия, фрезия, роза и зелена ябълка създават една уникална комбинация, която придава на летните дни неподражаем стил и свежест.

## Elizabeth Arden - Pretty Eau de Cologne Splash

Ароматите на Елизабет Арден винаги са резултат от много, ама наистина много часове, прекарани в лабораторията. Затова и тяхното високо качество и оптимални резултати са напълно закономерни. Pretty Eau de Cologne Splash е сред малкото парфюми, способни да създават напълно усещането за истинска леко-та, свежест и дори свобода. Неговите нотки също са от летни по-летни: бяла праскова, диня, ябълка, роза и бяло дърво.

## Ralph Lauren - Summer Romance

Създадено от гуруто на парфюмите - Хари Фремон, това флорално-плодово ухание лесно ще ви накара да се влюбите в него. Summer Romance, как-

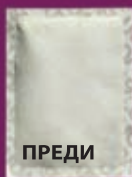
през знойните летни месеци е абсолютно задължително да се снабдите с три неща - стилизиран бански, качествен слънчев очила и подходящ летен парфюм. Последното не е никак сложна задача, защото според статистическите данни всяка година парфюмерийната индустрия пуска на пазара около 800 чисто нови аромата. Голяма част от тях са създадени специално за сезона на големите жеги, когато не може да се мине просто с каквото и да е парфюм.

Летните ухания по правило са по-леки, също като грехите, които носим, и обикновено не съдържат алкохол. Най-популярните за лятото са парфюмите, наситени с приятни цитрусови или флорални нотки. Те охлаждат и освежават кожата

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, складирани в телесните мазнини и клетки
- Намалват задръжката на течности в тялото
- Подобряват метаболизма и имунна система
- Намалват 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

## Най-опасните маршрути

Британската застрахователна компания Norwich Union Insurance, основавайки се на жалбите на туристите, състави рейтинг на най-опасните курорти в света. Списъкът се оглавява от Тайланд. Тук стават най-много аварии, хранителни отравяния и кражби. В тази страна не бива да пиеш от крановете за вода или с нея да миеш плодове и да си миеш зъбите.

На второ място е ЮАР, защото ниво на престъпност е много високо. Желателно е да избягвате най-вече Йоханесбург.

Следва Змийският остров, разположен до бреговете на Бразилия. Според статистиката отровните змии са меж-

ду 1 и 5 на квадратен метър.

Барбадос попадна в списъка заради големия брой отровни тропически насекоми, както и морски хищници като акули и скатове.

Индия също влиза в рейтинга. Причината е високото ниво на смъртност сред туристите поради зарази от местни насекоми, както и инфекциите, които можеш да хванеш от питейната вода или реките. Препоръчва се тази страна да се посещава само след като сте направили всички необходими ваксини.

Куба се класира с голямата опасност от венерически заболявания и широкото разпространение на наркотиците.



# Коктейли и мечти на плажа

Пригответе си тонизираща магия в чаша

Тина БОГОМИЛОВА

**Л**ятото е сезонът на коктейлите. Много лесно, много вкусно, много алкохол.

Твърди се, че още преди три хиляди години китайците утолявали жаждата си с напитки от различни плодове и лег. Има много легенди за появата на коктейла, който в превод означава "петлюва опашка". Според една от версиите някакъв кръчмар събирал каквото останало по чашите в чайник с форма на петел и после го предлагал на нови клиенти.

През 20-те години на миналия век коктейлите са на особена почит из баровете в САЩ. Заради сухия режим барманите подобрявали вкуса на нелегалния нискокачествен алкохол с всевъзможни напитки и го сервирали в чаша за кафе.

И сега приготвянето на коктейлите си е истинско изкуство. Алкохолните се забъркват на основата на известни вина, вермут, ром, уиски, ликьор, водка. В безалкохолните се смесват мляко, плодове и зеленчуци. Топли коктейли са пунш, гроз, ирландско кафе. Студените съдържат лед или сладолед. Други съставки за коктейли са цели плодове, мед, сосове, подправки.

Коктейлите могат да тонизират или отпускат, да възбуждат апетита или да са приятната глътка за стомаха след хранене.

"Мохито" е тонизираща магия в чаша. Коктейлът е смесица от лимонен сок, захар, ментови листа, ром и сода. Името идва от африканската гума тожо и означава "малка магия". Ако пък искате да минете без алкохол, то на пазара вече има безал-



Коктейлът "Мохито" е запазената марка на всяко истинско лято

кохолна напитка със същия вкус. Разнообразието са и добавките към основната напитка - горещото "Мохито" например се приготвя с липов мед. Според слуховете Фидел Кастро обича "Мохито" с ментов ликьор, а за Хемингуей барманите приготвяли специална разновидност - Double Papa, в която количеството на рома се увеличавало двойно.

Коктейлът "Маргарита" се прави от текила, трипъл сек, сок от зелен лимон в стъклена чаша,

чийто ръб е потопен в сок от зелен лимон и сол. Това е една от най-популярните напитки с различни версии - с натрошен лед в миксер се нарича "Ледена Маргарита", когато се прибави синьо Кюрасо - "Синя Маргарита". С добавка на ликьор праскова се превръща в "Прасковена Маргарита", а с ягодов сироп или ликьор - "Ягодова Маргарита". Внимавайте обаче да не се намаргаритите и да си намерите Майстора след няколко коктейла.

три части джин, една - водка, половин - сухо мартини, и много лег. Гарнира се със зелена маслина или спирала от лимонова кора.

Срещите с приятелки гарнирайте с коктейла "Космополитън", който е особено популярен след сериала "Сексът и градът". Необходими са ви водка, коантро, лимо-

срещу комарите. Ако ви остане джин, го изсипете в пъпеш и ще получите коктейла "Мелон-джин". Край басейна е идеален коктейлът "Джин Физ" - джин, лимонен сок или сок от лайм, захарен сироп и газирана вода. Ако отгоре се поръси джоджен, коктейлът се нарича "Алабама Физ".

Пълнете каната със "Сангерия" - превъзходна испанска напитка за жегите. Трябват ви ябълки, портокали и лимони. Към тях добавете канела и захар, после и винце. Може

**Пресните плодове са идеално допълнение към летните коктейли**

нов сок, няколко капки боровинков сок и забавните летни случки са ви гарантирани.

Любителите на водката да я смесят с доматиен сок, сол, пипер, капки Уорчестър сос и Табаско и ще се наслаждават на коктейла "Блъди Мери". Ако се прибавят 25 мл текила, той се превръща в "Смъртоносна Мери", а ако вместо водка се използва текила, това вече е коктейлът "Блъди Мария". Той нажежава страстите до червено, но повече чашки ще ги притъпят.

За любителите на уискито е подходящ коктейлът "Манхатън", кръстен на бохемския нюйоркски квартал. Състои се от уиски, червен вермут, капки ангостура и мараскино черешка.

Мнозина се ориентират в жегите към джин-тоник с лед и лимон. Съотношението на джина към тоника може да варира от едно към едно до едно към три. Коктейлът е измислен от британците за справяне с маларията, на вас може да помогне

да разределите с газирана вода. Традиционната рецепта е с червено вино, но през лятото може и бяло, защото чудесно върви с морски дарове. Всеки може да приготви рецептата по свой вкус и с предпочитаните от него плодове. Дозата зависи от количеството газирана вода или безалкохолна напитка, която ще добавите накрая.

Мастиката е изключително популярно у нас лятно питие. Много са вариантите за анасоновите елтъки - като се започне от класическата чиста напитка с лед и се стигне до разнообразни коктейли. Един от най-популярните е "Лондонска мъгла" (а по нашенски "Облак") и съдържа мастика и мента с добавка на лед и вода - една типична напитка за безметежните дни край морето.

Друг коктейл е "Отвертка" - малка водка и портокалов сок. Твърди се, че е измислен от американските работници, защото го разбърквали с отвертка.

## Тайната на щастието

Учени от Далас установиха, че спортът ни прави щастливи в прекия смисъл на думата. Само 25 минути на ден енергични физически упражнения прогонват депресията, като че ли никога не я е имало. А страдащите от това заболяване могат да забравят за лекарствата.

Любопитни резултати били получени след експеримент, в който доброволци трябвало или 150 минути на седмица да посвещават на умерено физическо натоварване, или 75 минути енергично да спортуват. Оказало се, че вторият вариант е по-ефективен.

Американските специалисти съвсем случайно стигнали до извода, че физическите упражнения действат ка-

то антидепресанти. Те забелязали, че след 25 минути фитнес хората подобряват настроението си, престават да нервничат и стават по-енергични.

Според изследователите лечебната физкултура може да замени лекарствата. Лошото настроение вече няма да пречи на заниманията със спорт, а точно обратно - ще ги стимулира.

Откритието на американските учени е много актуално, тъй като наскоро британски специалисти доказаха, че депресията повишава един път и половина риска от преждевременна смърт.

Срещу потиснатостта експертите предлагат още разнообразните хобита и активното общуване с околните.

**Sargenor**

Нагвий умората!

3x1 на ден

За повече информации: Ecorpharm

ЕКОФАРМ ЕООД 1421 София  
бул. Черни връх № 14 б.к.3  
тел.: 963 15 90; 963 15 97  
факс: 963 15 91

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



# Исторически календар



**13 юли 1885 г.** - Във вестник "Знаме" Христо Ботев помещава статия под заглавие "Турските зверства в Македония". В увода пише: "За оплакване е положението на нашите братия в Македония; те теглят там... наистина всяко притеснение от страна на нашите тираны е за наша полза, за наше осветяване; но когато си гонен и притиснат отвред, когато си отпъкн в калта, когато всички, които окуражават, са насъскани отгоре ти като кучета и гледат на всяка стъпка да те спънат и да те предадат, върви тогава и работи за турчина и за себе си, и за народа си. Чудно е наистина, че нашите братия македонци не са дошли още до апатическо отчаяние при такъв мизерен живот, а все пак работят явно и тайно за своето освобождение изпод турското робство. Това показва, че в нашия робски народ има неизчерпаем източник живи сили, които го поддържат в неговото до немай къде лошо положение и които най-после ще му дадат възможност да възвърне изново своята изгубена свобода".

**15 юли 1854 г.** - В Ловеч е роден г-р Васил Радославов,

седмият български министър-председател, починал на 21 октомври 1929 г.

**16 юли 1846 г.** - Умира, заточен на остров Самос, Георги Мамарчев, революционер, един от ръководителите на Велчовата завера през 1786 г.

**16 юли 1861 г.** - Пълномощници на българския народ в Цариград подават до Високата порта едно прошение от 8 точки за уреждане на църковната разпра с Цариградската патриаршия. В него умишлено се отбягва думата „независима“ йерархия, но поставените искания всъщност надминават положението на една независима българска църква. Високата порта е отказала да удовлетвори по-рано поставеното искане за независима църква. Турското правителство внушава два пъти: или подчинение на Цариградската гръцка патриаршия, или уния с Рим. Българските пълномощници не искат нито едното, нито другото и затова формулират исканията си в 8 точки. Те не са по вкуса и интереса на турското правителство, ето защо то ги изпраща на Цариградската патриаршия, която пък ги обявява за незаконни и

неприемливи. Борбата продължава до победа с фермана от февруари 1870 г., т.е. едва след 29 години.

**17 юли 1813 г.** - Кан Крум стига до Цариград, след като е превзел Одрин.

**17 юли 1393 г.** - Търновското царство пада под турско властичество.

**18 юли 1332 г.** - Цар Иван Александър нанася тежко поражение на византийците при Русокастро, близо до Бургас. Тази победа завършва с дипломатическа сватба - дъщерята на император Андроник III, принцеса Мария, се омъжва за Михаил Асен, син на цар Иван Александър.

**18 юли 1837 г.** - В Карлово се ражда Васил Иванов Кунчев, станал по-късно национална легенда под името Васил Левски. През 1858 г. приема монашество под името Игнатий, а на следващата година е интронизиран за дякон.

**18 юли 1877 г.** - В село Байлово, Софийско, се ражда писателят Елин Пелин, починал на 3 декември 1949 г.

**19 юли 1877 г.** - Край Стара Загора, защитавайки Самарското знаме, загибва подполковник Павел Калитин.

## Малки обяви

Продавам двуетажна къща в село Обнова, обзаведена, гараж, двор, овощна градина, Плевен, ул. "В. Левски" 6, вх. Б, ап. 6

Продавам 30 дка земеделска земя, ниви, в с. Гранитово, Елховска община, 6000 лв., Сливен, 044/637 293, 0896 115 008

Детска школа за манекени от 3 до 10 г. търси изяви. GSM: 0887 936 029

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

Продавам апартамент 65 кв.м в град Шумен изгодно без посредник. GSM 0899 729 851

Търся помещение 40-50 кв.м под наем във вход или на партер до 150 лв./мес. GSM: 0988 601 897

Влагоуловители, йонизатори, озонатори и пречистватели на въздух и вода, 943 11 03

Продавам телевизор "Сателит", 25 инча, в отлично състояние, 170 лв., 02/859 08 40

Метални блиндираны врати - 350 лв. Безплатна доставка, монтаж 02/947 81 60, 0888 200 195

Давам под наем двустаен обзаведен в гр. Варна, кв. "Левски", 0890 215 336

"Дайхатсу Аплаусе 1.6", бензин, 4 врати, 1995 г., 2066 лв., Варна 0884 190 100

Ремонт на газова уредба във Варна, 0887 063 555

Продавам имот в с. Върбово, община Смолян, Димитър Коюмджийски, Пловдив, 0884 62 08 74

Ремонт на хладилници по домовете, София, 02/876 97 61, 0897 320 662

Давам под наем обзаведен апартамент (2 стаи и кухня) в суперцентър на Стара Загора. Апартаментът е след основен ремонт, с PVC дограма. 0882 286 043

Купувам музикални инструменти - само без електроника, 0899 707 947

Продавам къща в Божурище на два самостоятелни етажа по 70 кв.м, двор 300 кв.м, гараж 20 кв.м, може и замяна за маломошен апартамент с 1 спалня на морето и доплащане от купувача, цена 78 000 евро, без посредник, 0885 510 590

Септември в Кушадасъ - 260 лв., 7 закуски, вечери, нощувки, автобус, ТА "Поход", www.rohod.org, 02/962 20 18; 02/483 32 59

Давам под наем едностаян с кухня/трапезария, София, ул. "Тимок", 0888/65 25 46, 02/886 86 15

Продавам шевна общарска машина "Сингер 1930", Габрово, 0879 008 550

Продавам стара къща в Еленския балкан, 4500 лева, Пенка Георгиева, 0895 743 061

Заменям тристаян апартамент, 100 кв. м, център на Габрово, за подобен в София, Варна или Бургас, 066/805 313

Бионет предлага решение за вашите здравословни проблеми! Изчис-

тете себе си! София, 1303, бул. "Ст. Стамболов" 17 А, ет. 2, ап. 3, +35929 810 163

Продавам отоплителна газова печка "super ser" с две газови бутилки, 0882 286 043

Продавам плуг за оран, цена 45 лв., 034/482 274

Продавам апартамент в отлично състояние в кв. "Надежда", София, Сабова, 0898 458 686

Мануална терапия, класически, лечебни, възстановителни масажи, реiki терапия, 0877 251 014

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

Продавам алт саксофон "Велкланг", запазен, 0899 707 947

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

Продавам пчелни отводки, ДБ пита, ЛР пита и фарар, Костадин Спасов, Пазарджик, 0888 497 772

Дава под наем гарсонiera в Горубляне, 0887 320 026

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

Учен търси спонсор за издаването на вечен календар - седмочасовник, Стоян Стоянов, 02/959 95 33

Продавам вилно място, Своге, до вода, гора, път, ток, панорама, София, 02/851 97 05, 0897 835 864

Продавам вила зад Камбаните, 140 РЗП, двор 700 кв.м, София, 0887 564 943

Собственик продава двустаен апартамент, 60 кв.м, по споразумение, София ж.к. "Люлин", 0879 178 776

TV услуги, безплатни прегледи и консултации, София, инж. Ветров, 02/851 19 18

Продавам черно кожено палто, 3/4, от агнешки астраган, запазено, София, 0889 985 334

Продавам кактус - дърво, подходящо за офиси, салони, градини, София, 0889 985 334

Продавам теглич за "Рено Меган", оригинален френски, с кабели, София, 0899 334 156

Инвалидна количка и стол, хладилник "Мраз 80", София, 02/934 52 77, 0884 062 634

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

Диагностика и лечение по системата СУ-Джок (акупресура), София, 0878 182 028

Стоматологични услуги по домовете, София, 0878 604 681

Продавам дигитален фотоапарат "Kodak Z710", 250 лв., София, 0889 456 319

Английски език, индивидуално обучение и консултации с преподавател филолог, София, центъра, 02/852 95 65

Търся съдружник за строеж на къща в Широка лъка срещу обезщетение, Пазарджик, 034/446 077, 0878 447 701

Продавам къща в с. Голяма Желязна, община Троян, до язовир "Сопот", 4 декара дворно място, 0878 964 402, 0888 999 271

Продава фуражомелка, банциг, абрихт, циркуляр, парно котле, с. Мирояне, ул. "Чапдар" №7

Продава самостоятелна част от къща в гр. Божурище, Райчо Иванов, с. Мирояне, ул. "Чапдар" №7

Търся да купя циркуляр с мощен двигател за дърва, София, 0878 338 141

Основен или частичен ремонт на вашия дом или офис, София, 02/826 41 06, 0878 174 466

Продавам гора за сеч, София, 02/989 65 42

Купува коли за скрап, издава удостоверение за deregистрация в КАТ, 02/946 54 36, 0887 901 663

Предлагам уроци по математика, 0888 840 343.

Счетоводни услуги, ДДС, ТРЗ, ДОО, ДОД, социални и здравни осигуровки. София, Джоана Георгиева, 02/945 41 99

Цикли, лакира паркет и дюшеме, 5 лв. кв.м, фигура, притяга кръпки, первази, 0878 711 518, 0889 028 839, 0898 711 517

Частни уроци по биология и химия за ученици и кандидати-студенти, 10 лв. за 1 учебен час, 0878 448 569

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

Продавам автокран "Шкода", изгодно, 0888 743 489

## ВСЕКИ ВТОРНИК

### БЕЗПЛАТНА ОБЯВА ДО 10 ДУМИ

Текст на обявата: . . . . .

Име: . . . . .

Адрес: . . . . .

Изпратете малона или обявата на адрес:

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

e-mail: info@health.bg



РЕЧНИК : АНАН, АШЕР, КРИНОЛИН, ЛЕЖЕР, ЛЕЦИТИН, ЛИНАРИН, МАЛЕР, ОЛАР, ОРОРА, РИНОВ

**ВОДОРАВНО:** Петя Василева. Елерони. Дасен (Жо). Монитор. Синод. Зет. Терон (Чарлийз). "До-Ре-Ми-Фа". "Някога, но не сега". Ехач. Пано. Ави. "Ел". Хамалин. Рали. Етамин. Вал. "Нин". Родамин. Ланерас (Хуан). Лято. Сорит. "Летало". "Ера". Ав. "Нан". Тамино. Абажури. Ева. Анага ("Мечта, наречена Анага"). Авал. Вир. Каватина. Иск. Ана Нега. Нагон. Ре. Торти. Окоп. "То". Ороцетам. Аа. Омори (Фусакичи). Дини. Исо. Али Реза. Уг.

**ОТВЕЧНО:** Мегена роса. Аног. Татяна Донева. Бяс. Колар. Вагон. Вето. Имитатори. Панега. Ита. "Ино". Равен. МАН. Ци. Лимонит. Линарес . Лоно. Алена. Ето. Ген. Нематоди. Вуделина. Астма. Патос. Непа. Ко (Жан). Орех. Роба. РАИ. Верегава. "Аватар". "Мама се жени". Меси (Лионел). АП. Рула. Оз (Амос). Рифел. Лар. Нома. Монахия. ИВЕКО. Но. Анита. "Игору". Вудич (Неманя). Новоранг.

[illegible]

"Добре дошли в интернет портала на страдащите от болестта на Алцхаймер. Сега въведете 16-цифрената парола."

\* \* \*

"Искате ли да отслабнете с 20 кг за една седмица? Заповядайте на градската каменоломна. Търсете бригадата на Пешо."

\* \* \*

Хотелиер се обръща към посетител:

- Ако не ми докажете, че това е вашата жена, няма да ви пусна в обща стая.

- Ако пък вие успеете да ми докажете, че това не е моята жена, ще ви бъде благодарен до гроб.

\* \* \*

- Докторе, какво идиотско лечение сте ми предписали?

- Какво му е идиотското? Да взимате вечер по две таблетки аспирин и топла вана.

- Аспиринът добре, но след първите десет литра от ваната цяха да пукна.

\* \* \*

Клиент се обръща към сервитьора:

- Какво е това пиле? Само кожа и кости...

- Ако искате, ще ви донеса и перата.

\* \* \*

Жена ми започна да ходи по 5 км на ден, когато беше на 30 години. Сега е на 50 и представя нямам къде се намира.

\* \* \*

Няма дебели жени, иматесни грехи.

**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

**Наблюдател** Румен Леонидов

**Медицински редактор**  
д-р Стамен Илиев

**Репортери:** Даниела Севрийска,  
Мирослава Кирилова

**Предпечат:** Веселка Александрова,  
Росица Иванова

**Коректор** Татяна Джунова

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

**Реклама**

**ХЕЛТ МЕДИЯ ГРУП**

София, тел.: 0887/93 98 89,  
0885/96 90 77  
e-mail: [m.vazharova@health.bg](mailto:m.vazharova@health.bg)

**Печат:** Печатница „Дружба“  
Вестникът се  
разпространява безплатно.

Безплатен абонамент за  
електронното ни издание  
в PDF формат на:  
[info@health.bg](mailto:info@health.bg)



# Хибридите са бъдещето на автомобилите

С Александър Хранов, главен редактор на списание Auto Bild, разговаря Кристина Пешина

**Г**-н Хранов, преди години летящите автомобили присъстваха само в научно-фантастичните филми. Сега станаха реалност, след като американците обявиха, че предстоят въздушните изпитания на автомобил с крила. Какви шансове има това изобретение и ще излизат ли от пътищата?



Александър Хранов

- Летящите автомобили според мен нямат никакво бъдеще, колкото и ефектно да изглеждат. Не само заради високата си цена, тъй като за технологиите на бъдещето водещ критерий е цената на продукта. Тенденция е автомобилите, които се произвеждат, да бъдат екологични и не случайно се стигна до създаването

на хибридите. Освен това, за да управляваш такъв автомобил, е необходимо да си минал курсове за пилотиране. Колкото до излизането от пътищата, то е забранено.

**- Какъв са насочени усилията на водещите инженери в автомобилната индустрия?**

- Работи се усърдно в преминаването в нова фаза на съществуващите до



**За съжаление колата на българина в повечето случаи не отговаря на социалния му статус**

момента хибриди. В момента те не се захранват и придвижват изцяло на

топлина, а се комбинират с двигатели с вътрешно горене. Идеята е това да се промени, а за това е необходимо целият механизъм да се смени. Оказва се обаче проблем да се намери подходяща батерия, която да се зарежда в мре-

жата и да издържа достатъчно дълго време. Това, което осъществява електрическата кола, е именно акумулаторът. Затова в много европейски държави има редица данъчни облекчения за собствениците на тези коли. Целта е да се стимулират хората и по този начин да се опази околната среда. Да вземем например Милано. Такситата, които обслужват европейската столица, са именно хибриди. За съжаление България е доста изостанала в това отношение и дори производителите на хибридни автомобили не ги предлагат на пазара ни.

**- Има ли първенец в създаването на екологичен двигател?**

- Много трудно е да се каже. И не става дума за двигател, а за батерия. Това е екологично чистият начин за придвижване с автомобил. Проблемът е в това, че тази батерия все още не е открита, но технологиите се развиват толкова бързо, че е въпрос на време това да се случи. Само допреди десет години не сме си и представяли, че ще имаме апаратурите, телефоните, така и в автомобилната индустрия темпът на развитие е зашеметяващ.

**- Времето, в което живеем, става все по-динамично. На бързите, или на икономичните коли все пак принадлежи бъдещето?**

- Всички хора, които искат да се сдобият с автомобил, имат едни и същи изисквания: да е евтин, разбира се, икономичен, бърз и да побира багажа,



и т.н. Такова нещо не съществува. Винаги има компромиси. Няма как да бъде едновременно бърз, пък да харчи малко. Това не отговаря на физическите закони. В момента има големи мощни коли, които са сравнително икономични. Само допреди няколко години разходът им на гориво е бил два пъти по-висок. И в тази насока има напредък, но като цяло етично, мощно и икономично няма. Тенденциите са, че водещ критерий си остава икономичността на автомобила. А и трудно е да се управлява мощен бърз автомобил. Оказва се, че на водачите не им достигат умения, тъй като шофирането не опира само до натискането на педала на газта. Това е и една от причините за големия брой трагични инциденти. Ако пък говорим за България, изниква още един проблем - пътищата не са подходящи за високи скорости.

**- Май хибридите се оказали най-сполучливото изобретение в автомобилния бранш...**

- Определено те са бъдещето. Сега усилено се работи в подобряването на функционалността им.

**- Какви са шансовете на малкия градски автомобил и той ли е спасението от трафика?**

- Първото спасение от трафика е един екологично чист градски транспорт, който да намали тотално задръстванията и да накара хората да слязат от автомобилите си. Това е универсална рецепта по цял свят. Друг вариант са именно тези градски автомобили. Почти всички производители предлагат подобни серии

от малки четириместни коли. Те са икономични и изключително удобни в градска среда.

**- Кои автомобили, чие производство или марка, са най-подходящи за българина и при кои е най-добро съотношението цена - качество?**

- В момента лоши коли няма. Те се правят от огромни компании, които са едни и същи. Разликата между една или друга марка е максимум 10-15 процента в качеството на изработката, на използваните материали. Това неминуемо се отразява на цената. Няма как да се предлага евтин и качествен автомобил. Скъпата кола има скъпа поддръжка. Най-важното е всеки за себе си да прецени от какъв автомобил има нужда. И да прецени какви са възможностите му, защото много хора в България ги надскочат.

**- Ще дойде ли времето, когато колата в България ще стане средство за придвижване, а не проява на снобизъм и комплекси?**

- Може би след 50 години. Естествено има професии навсякъде по света, които те задължават да притежаваш луксозен автомобил. За съжаление колата на българина в повечето случаи не отговаря на социалния му статус.

**- Вие какъв автомобил карате и ползвате ли градски транспорт?**

- Honda Civic е личният ми автомобил. Ограничавам експлоатацията му през седмицата, като ходя пеша или се возя с градския транспорт. Автомобила го ползвам предимно през уикендите за семейни цели.

Алергология

## ROLETRA

Loratadine tabl. 10 mg x 30

При алергии и сенна хрема

**НОВО**  
Без рецепта!

Облекчава:

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

10 таблетки за перорална употреба

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

Ecopharm

БЕЛГАРСКИ ДИСТРИБУТОР: АЕДИ Сторма  
Мит. Тодоров Пазар № 14 Б-2  
Тел: 02/ 962 11 00; 962 11 01  
www.aedi.bg