

Автомобили



Америка отново
е на върха

►16

Екран

„HDSP:
Лов на гребни
хищници“



►11

Facebook



Може ли да се разпадне
социалната мрежа

►14

Нерасаве
Екстракт от Picrorhiza kurroa

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

Различният хепатопротектор


www.ecofarm.bg

Брой 34 (134), 7 - 13 септември 2010 г. (зод. IV) тираж 100 000

Живот и Здраве

Светът на модерния човек

Sargenor Cup

VIP тенис турнир

За пета поредна година Sargenor Cup за VIP участници събра на кортовете на ТК "Левски-София" запалени любители на тениса от всякакви професии. В продължение на два дни телевизионни коментатори, лекари, бизнесмени и др. ентусиазирано мержа сили и демонстрираха завидни умения с ракетата. В крайна сметка с отличието "Шампион на Sargenor Cup" си тръгна тандемът Иван Запрянов - Сашо Тодоров. На финала те убедително надиграха с 9:3 своите противници Румен Макавеев и Борислав Петров.

Още подробности за традиционната тенис надпревара четете на стр. 9



Д-р Петър Велев, управител на главния спонсор на турнира - "Екофарм", с двамата победители

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Очаквайте ни!

На 21 септември из цяла България ще тръгнат не 100 000, а **150 000** броя от вестника на модерния човек. И за да бъдем верни на физическия закон, че количествените натрупвания водят до качествени изменения, в "Живот и Здраве" ще се появи в нова, по-атрактивна и по-съвременна премяна.

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

Всички сме рицари на пропуснатите възможности

Любен Дилов-син обича да разсмива, но обича и тъгата ► 13

Снимка Атанас НИШКОВ

Кърменето пази жените от диабет



Американски учени от Университета в Питсбърг установиха, че кърменето снижава риска от диабет при майките. Резултатите от изследване показали, че захарният диабет тип 2 се развива при 27% от жените, които не кърмят бебетата си. Рискът

от развитие на заболяването при тях е почти двойно по-висок от този при жените, които изобщо не са раждали или са хранили децата си с майчино мляко.

Авторите на изследването отбелязват, че съотношението между рис-

ковите показатели за появата на диабет 2 не са се променили и след отчитането на допълнителните фактори като възраст, маса на тялото, употреба на алкохол и цигари, както и на наличие на близки родственици, страдащи от заболяването.

Бира без нито една калория

Японските пивовари решиха да задминат немските, известни като най-големите специа-

листи в бирения бранш, като произведоха пиво, което не съдържа нито една калория. Напитката би трябвало да заинтригува хората, грижещи се за фигурата си. Вместо пивовари над създаването на иновативната бира са работили биохимици.

Напитката външно изглежда като бира, има подобен вкус и мирис, но тя не съдържа даже остатъчен алкохол и въобще не е продукт на ферментацията. Затова истинските поклонници на пивото едва ли ще я приемат и свикнат с нея.

В Япония вече няколко години се произвежда и детска безалкохолна би-



ра, която по вкус прилича на истинската.

Ябълковият оцет е най-полезен

Според американската компания Mayo Clinic най-полезен е ябълковият оцет, произведен от органични плодове чрез естествена ферментация с помощта на бактерии, съдържащи се във въздуха. Този оцет съдържа повече от 30 изключително здравословни за хората елемента: 12 минерала, 7 витамини, ензими и органични киселини. Всички останали видове оцет - винен, оризов, балсамов и т. н., макар и също полезни, значително отстъпват на ябълковия.



Стетоскоп за iPhone набира популярност

Повече от три милиона души по целия свят са се сдобили с приложението, превръщащо iPhone в стетоскоп. Според един от авторите на програмата създаването преди няколко години приложение, наречено iStethoscope, първоначално било предназначено изключително за развлечение. Независимо от това то бързо придобило популярност дори между лекарското съсловие.

iStethoscope използва микрофон към мобилното устройство, който може да записва биене-

то на сърцето, а на основата на получените данни да прави фонокардиограма, която може да се изпраща по електронната поща. Специалистите, създали стетоскопа, твърдят, че възможностите на мобилните телефони при използване в медицината са неограничени. Те могат да спасят човешки живот, да спестят пари и да повишат качеството на здравното обслужване, при това тези устройства могат да се носят в джоба, казват създателите на iStethoscope.

Лек за лечебните заведения



Петър ГАЛЕВ

Добрата новина е, че вече всеки се пита кой ще излекува лечебниците. И така е редно да бъде, защото няма по-чувствителна лична и обществена сфера от здравето. Решаването на всеки проблем започва от честното му поставяне. В тази област сякаш има известни резултати. Най-малко всички сме наясно, че без пари няма да има напредък. Но все ни се иска тези пари да не дойдат от нашия джоб, а това няма как да стане. След като твърдим, че най-много ни вълнува как ни лекуват, трябва да приемем, че ще заделяме повече левчета за това. Няма как масово да си плащаме здравните осигуровки върху минималната заплата, а след това да искаме космически технологии в болниците. Но това е само едната страна на медала. Другата е в ръцете на управляващите и на лекарите. От първите се очакват свестни закони и правила, валидни за всички, включително за правителството, което трябва да внася адекватни средства за здравето на децата, социално слабите и пенсионерите. А от лекарите искаме реална съпричастност към всеки пациент, а не формално отношение. Вярно е, че в чужбина се чака много повече за преглед при лекар, ама като отидеш - ти си бог! Излизаш с пълни изследвания, точна диагноза и цялостен план за лечение. Затова нека всички да извървим своя път към нормалното здравеопазване и ще го получим.

Жаби станаха донори на антибиотик

Арабски биохимици направиха пробив във фармакологията, като синтезираха нови антибиотици от вещества, съдържащи се в жабешката кожа. Доскоро те се смятаха за отровни, но сега съединенията така са модифицирани, че са опасни изключително за бактериите, вирусите и гъбичките, а са премахнати вредните им странични ефекти. Освен това, ставайки безвредни за хората и убивайки патогенните микроорганизми, новите антибиотици ще могат

да остават по-дълго време в кръвоносната система на човека в сравнение с традиционните антибиотици, като по този начин ще оказват по-мощен положителен ефект в борбата с инфекциите.

До днес специалистите са изучили продуктите от кожните жлези на повече от 6000 вида жаби, което им е позволило да разработят над сто препарата. Един от тях е способен да убива дори устойчивия златист стафилокок.



Интересните
здравни новости
в www.health.bg

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

НОВО

nova DETOX
BASED UPON ANCIENT JAPANESE AND CHINESE REMEDIES

薬草
Relaxing
20 Cleansing Foot Patches
Combat fatigue and stress and enjoy a relaxing sleep.

**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
- Намаляват задръжката на течности в тялото
- Подобряват метаболизма и имунна система
- Намаляват стреса с емисията на негативни йони
- Подпомагат по-доброто кръвообращение
- Облекчават болките в мускулите
- Допринасят за по-добър и качествен сън

Производител:
Nova Health Products
Winchester, Великобритания

Официален вносител:
Вита Фокус България ООД, гр. София 1618, бул. Цар Борис III № 201
тел: 9816928, моб: 0899 455555, www.vitafocus.net

Тестват най-малкия автомобил в Долината на смъртта

Концернът Volkswagen започна в САЩ изпитания на най-малкия си автомобил. Прототипът, който се тества в горещия климат на Долината на смъртта, ще се качи на конвейера през следващата година. На появилите се вече шпионски снимки специалистите забелязаха, че отделни детайли във външността на автомобила копират VW Up, който за първи път беше показан на автошоуто във Франкфурт през 2007 г.

Според достоверни източници в Долината на смъртта се тества не само малолитражката за марката VW, но и за Skoda. По-късно аналогичен автомобил ще се появи и под марката Seat, вли-

защо също в групата на Volkswagen.

Новите машини в началото ще се предлагат с трицилиндров бензинов двигател с обем 1 литър, както и с 1,2-литрова дизелова четворка. Предвижда се асортиментната гама да се обогати с модели с по-мощен двигател.

Първа на пазара през 2011 г. ще се появи версията с три врати под марката Volkswagen, а през 2012 г. ще дебютират аналогичните модели на Skoda и Seat, които ще се различават само с дизайна си. По предварителни данни най-малкият автомобил на немския концерн ще се нарича Lupo, което име е познато на европейците, при Skoda ще е Joyster, а при Seat - Arosa.



Google отново загмина конкуренцията

Гигантът Google даде възможност на потребителите си да осъществяват телефонни разговори и още в първия ден на новата услуга от нея са се възползвали повече от един милион души. Новата опция Google Mail поз-

волява да се избират телефонни номера непосредствено от прозореца на сървъра. Така Google предостави механизъм за връзка без използване на специални приложения като Skype или Google Voice. В настоящия момент

сървърът е достъпен за жителите на САЩ и може безплатно да се избират телефонни номера както в Америка, така и в Канада.

Позвъняването от Gmail се осъществява чрез прозореца Chat.

Кои са „най-заразните“ звезди

Американски специалисти, автори на антивирусните програми McAfee, съставиха рейтинг на "заразните" знаменитости. Най-опасна за ползвателите на интернет се оказа американската актриса Камерън Диас. Според събраната от калифорнийската компания статистика при изписването на Камерън Диас в търсачките в един от десет случаи се появяват сайтове, заразени с вируси. При влизане в опцията "изображения" положението е още по-тежко - 19% от сайтовете са опасни. Второ място в рейтинга, публикуван от McAfee за четвърта поредна година, заема колегката на Диас Джулия Робъртс. Шансът да попаднеш на заразен сайт при търсене на страница, посветена на звездата от "Хубава жена", е 9%.

Представителите на силния пол не успяха да се качат в рейтинга над петото място. Там се класира Брад Пит, но колко опасни са сайтовете, съдържащи информация за половинката на Анджелина Джоли, антивирусните специалисти не съобщават. Хубавото е, че ако търсите Барак Обама в интернет, можете да бъдете напълно спокойни. Компютърните вируси го отбягват.



Ще гледаме 3D изображение без очила

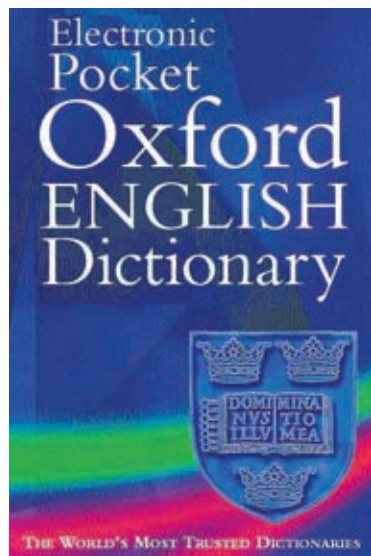
Появата на телевизор с триизмерно изображение вече не учудва никого. Подобна екстра предлагат много производители, но компанията Toshiba съобщи, че ще пусне на пазара 3D телевизори, за които няма да са необходими специални очила. Принциплът на действие ще се различава от традиционните, познати до

момента. Ако сега 3D телевизорите показват отделни картини за лявото и дясното око на зрителя, то при телевизорите на Toshiba картината ще бъде една. Светлинните лъчи ще се разпръскват под различни ъгли и това ще създава триизмерния ефект. Тази технология има редица преимущества. Първо, очите на зрите-

лите няма да се изморяват, което често се случва при досегашните 3D телевизори, второ - екранът може да се гледа под различен ъгъл, като стойката при сядане ще е по-свободна, и трето - ще се спестят средства за очила.

Очаква се Toshiba да пусне на пазара три супермодерни телевизора в края на тази година.

Отказаха се от книжното издание на Оксфордския речник



Издателството на Оксфордския университет се отказа от книжната версия на Oxford English Dictionary. Първото издание на фундаменталния речник на английския език излезе през 1928 г., а второто - през 1989 г., и включва 20 тома. Третото издание, над което работят около 80 специалисти, трябваше да се появи след няколко години. През юни 2010 г. авторите на речника бяха стигнали до буквата R.

Наред с книжната версия обаче съществува и вариант в интернет. Ползването онлайн на огромния речник струва на американците 295 долара годишно, а на гражданите на Великобритания - 240 фунта. За разлика от книжното издание компютърният речник постоянно се попълва и обогатява.

Според специалистите причината за отказа от трето издание на Оксфордския речник е фактът, че след 30 години популярността не само на глобалната мрежа, а и на електронните устройства за четене ще измести окончателно книжните версии.

Връща естествения ритъм
За да тръгне всичко отново по ноти

Ce-Laks
при запек

Натурален лаксативен сироп с екстракт от смокиня и сена

EcoPharm
www.ecopharm.bg



Аспирин

Популярното хапче продължава да изненадва ▶



7 - 13 септември 2010 г.

Живот
Здраве

Травми

Спортувайте с разум ▶

Детоксикация чрез СПА магия

В балнеоцентър „Медика-Албена“ пречистват организма с изцяло природни продукти



Д-р Огнян Софтов

Всекидневният ни контакт с околния свят не е толкова безопасен за нашето здраве, колкото би ни се искало. Замърсенят въздух в големите градове, неправилният режим на хранене, негативните емоции - всичко това бавно и постепенно води до значително натрупване на вредни токсини в човешкото тяло.

Според д-р Огнян Софтов, директор на балнеоцентър "Медика-Албена", СПА процедури са изключително подходящо средство, за да се постигне т.нар. детоксикация на организма - "Това всъщност са може би единствените терапии, които са едновременно толкова

приятни и полезни за човека. Те имат за цел както да подпомогнат правилното функциониране на мускули, тъкани, кости, нервна система, така и да изчистят тялото от натрупаните вследствие на напрежението ни ежедневие вредни токсични вещества".

Тъй като в "Медика-Албена" на почит са природните продукти, а не медикаментите и различните химически вещества, д-р Софтов препоръчва терапиите с кал, минерална вода и сено като идеално средство за възстановяване на здравословния баланс на организма.

"Морската лиманна кал, която използваме, е с отлични целебни качества и с нея могат да се правят кални маски, които доказано възстановяват еластичността и младостта на кожата на лицето.

Минералната ни вода пък е слабо минерализирана и като такава има по-голяма възможност да прониква през кожната бариера. И тъй като кръвоносните съдове са разположени в кожата, по този начин се извър-

шва един общ и цялостен процес на детоксикация на тялото.

Чрез сауната и парната баня също се постигат прекрасни резултати. На всички е известно, че именно чрез потта всички натрупани вредни вещества се отделят от тялото и преминават от организма във външната среда, като по този начин се извършва тяхното елиминиране."

За любителите на по-нестандартните СПА процедури "Медика-Албена" предлага един доста екзотичен алпийски метод, наречен сеноотерапия. За него д-р Огнян Софтов обяснява, че се състои в завиване на цялото тяло с алпийско сено, към което са добавени ароматни билки - "Чрез затопляне при подходяща температура на тялото и сеното се получава едно обилно изпотяване, което пречиства, а приятният аромат на билките и звучащата релаксиращата музика спомагат за максималния комфорт на нашите гости".

За да постигнете пълна детоксикация обаче, трябва да реформирате и дневното си меню. А това няма как да стане, ако храната, която навлиза в организма, е замърсена и с негово качество. В балнеоцентър "Медика-Албена" е помислено и за това. За щастие курортът Албена разполага със

АРТРО ФИТ

Новата програма АРТРО ФИТ е предназначена за лечение на заболявания на опорно-двигателния апарат - артрози, артрити, състояния на травми, възстановяване след усилена спортна подготовка.

35 процедури за 10 дни:

- Консултация с лекар (начална и заключителна)
- Ванна с морска или минерална вода
- Частичен масаж
- Електротерапия, ултразвук
- Частични кални или парафинови приложения
- Групова лечебна гимнастика

Пакетната цена включва здравословно хранене на пълен пансион и 11 нощувки в хотел Добруджа****

Цени от 900 лв. (на човек в двойна стая)

www.spa-albena.com 0579/ 6 24 82; 0885 853 586

собствени екологично чисти полета, където се произвеждат висококачествени зеленчуци и плодове. Д-р Софтов е категоричен: "Храната е изключително важен компонент от всекидневното на всеки човек. Ние предлагаме на нашите гости полезни и напълно безопасни продукти, които сами отлеждаме. Нещо повече - нашата програма "ВИТАЛ", която носи насло-

ва "Училище за здраве", обучава хората как сами да си приготвят диетична храна и да спазват правилата на здравословния начин на живот дори когато вече няма да са при нас. Задължителна част от програмата "ВИТАЛ" са и българските билкови чайове, приготвени по специален метод, които чудесно очистват организма от вредните токсини". (ЖЗ)

www.health.bg

Пушене



Европейски учени доказват, че пушачите, които консумират разнообразни плодове и зеленчуци, намаляват риска си от рак на белите дробове с 23%. Всеки допълнителен вид плод или зеленчук понижава риска от заболяването с още 4%. Листните, кореноплодните зеленчуци, разнообразието на зелято, гъбите, чесънът и лукът са сред полезните природни продукти.

Движение



Повече от 10 000 случая на рак на гърдата или червата могат да бъдат предотвратени всяка година, ако хората се движат повече - бързото ходене и дори вършенето на домакинските задължения са ефективни. Учени смятат, че само 45 минути умерени упражнения на ден могат да предотвратят случаите на рак на гърдата.

Мляко



Американски учени твърдят, че млякото може да намали или да премахне напълно миризмата на чесън след консумация на храна, която съдържа ароматната подправка. При тестове със сурови и топлинно обработени скилидки е установено, че млякото показва значителен успех в намаляването на концентрацията на химикалите, предизвикващи неприятната и дълготрайна миризма на чесъна.

АЛБЕНА - ВИТАЛ

Здраве и хармония



10-дневна релаксираща програма

90 процедури за 10 дни
Комплекс от медицински изследвания
Нискокалорично меню - 5 пъти на ден - 1200 ккал.
11 нощувки
в хотел Добруджа****
или Фламинго

Цени от 900 лв.

ПРОГРАМИ

17 - 28 септември
1 - 12 октомври
15 - 26 октомври

Свободен прием

Д-р Антоанета Заркова, н.с. I ст.

Д-р Заркова е завършила Медицинския университет в София и има защитена специалност по вътрешни болести. Работи в Националната болница за активно лечение на хематологичните заболявания, кабинет по хемостазиология. През последните двадесет години се е посветила на Йога и Аюрведа.

От 2008 г. д-р Заркова участва в съвместна програма с Националния институт по Аюрведа в Джайпур, Индия. Това е една инициатива на Отдела по Аюрведа, Йога, Унани, Сиддха и Хомеопатия (AYUSH) към Министерството на здравеопазването на Индия. Д-р Антоанета Заркова е член на Организационния комитет на Международната група за популяризиране на Аюрведа по света, създадена от AYUSH.

Тя е привърженик на профилактиката на заболяванията и на природните методи на лечение. Поддържа мнението, че болестта е предупреждение за един живот извън равновесие, сигнал, който ни подсказва, че трябва да преосмислим ценностите си.

Д-р Антоанета Заркова преглежда и дава консултации в Аюрведичен център, София, на адрес: кв. "Лозенец", ул. "Славище" № 13, вход А. Телефонът за записвания е 0887 485 341.



Хапче на 111 години влезе в нова роля

Уважавани учени представиха в Стокхолм ролята на аспирин против инфаркт, инсулт и някои видове рак

В края на август в шведската столица Стокхолм стотици кардиолози от Европа се събраха на професионалния си конгрес. Докладите и дискусиите включваха всички аспекти на съвременната диагностика, профилактика и лечение на заболяванията, които са сред водещите не само у нас, но и в другите страни от Стария континент: хипертония, сърдечна недостатъчност, исхемична болест на сърцето и остро и усложнение - инфаркт, аритмии, възпалителни сърдечни заболявания, увреждания на клапите. Много български сърдечни специалисти можаха да си сравнят часовниците с последните тенденции в европейската и световната медицина. От години нашите кардиолози познават и прилагат най-новите диагностично-лечебни методи и единствено липсата на достатъчно финансиране намалява понякога ефективността от усилията им. В навечерието на форума в Стокхолм известни специалисти представиха пред журналисти от европейските медии нови доказателства и своя личен опит от прилагането на нискодозиран аспирин (самият аспирин на "Байер" вече е на 111 години) за първична и вторична профилактика на сърдечно-съдовите заболявания, както и за профилактика на някои злокачествени процеси. Представител на в. "Живот и Здраве" също беше на научния форум в Стокхолм.

Петър ГАЛЕВ

Понякога и най-сложните здравословни проблеми могат да бъдат повлияни чрез неподозирани достъпни методи. С това убеждение остава човек, когато опитни специалисти, занимаващи се през целия си активен живот с диагностика, предотвратяване и лечение на сърдечно-съдовите заболявания, докажат, че всеки може да се погрижи за здравето си, без за това непременно да са необходими огромни суми или сложни схеми на лечение. Оказва се, че добрият познаник на човечеството - аспиринът, който всички ползват като средство против болки, възпаления и температура, съвсем няма намерение да лежи на старите си лаври. Новата му мисия е да помогне в борбата с модерната епидемия на XXI век, която не се разпространява по въздушно-капков път, но поражда не по-малко хора. Става въпрос за инфарктите, инсултите и редица други заболявания, свързани с атеросклерозата и запушването на кръвоносните съдове.

От доста време в България е позната ролята на ниските дози аспирин (протект), приеман всеки ден като профилактика при пациенти над 49 - 55 г. Намаляването на повторните сърдечно-съдови инциденти при тези хора е доказано в редица научни проучвания. Те се организират много сложно, защото изискват

дълъг период от време и участието на десетки специалисти и хиляди доброволци. В крайна сметка учените съпоставят какво се случва с хората, които са пили аспирин, в сравнение с друга група хора в същото изходно физическо състояние (напр. с високо кръвно налягане), които са приемали плацебо (таблетки без активно вещество, които външно приличат на аспирин).

Сред първите учени, които изследват ролята на аспирин срещу инфарктите и инсултите, е проф. Питър Елууд от Медицинския университет в Кардиф, Великобритания. Неговият екип още през 1974 г. прави голямо "сляпо" проучване в тази област. Сляпо означава, че изследователите не знаят кой пациент от групата пие аспирин и кой - плацебо. Резултатите от това проучване събуждат в целия свят интереса към новата роля на аспирин. И до днес проф. Елууд е твърд привърженик на профилактиката с ниски дози аспирин при хората, които нямат противопоказания за това. Самият той показва пред журналистите в Стокхолм малък пластмасов контейнер - ключодържател, в който носи две таблетки аспирин. "В случай на внезапни гръдни болки ще изпия аспирин още преди да извикам спешна медицинска помощ. Ако болките се окажат от сърдечен произход, аспиринът може да помогне да се размина с инфаркта, тъй като ще намали кръвния съсирек, който запушва съдовете. А ако причината се окаже друга - пак няма проблем, че съм пил аспирин, нали той облекчава възпаления и болки?", казва професорът.

При шест големи клинични проучвания с участието на близо 100 000 пациенти е установена ползата от ниските всекидневни дози аспирин за предотвратяване на първи сърдечно-съдов инцидент

Друг уважаван специалист - проф. Харалд Дариус, директор на клиника в берлинската болница "Вивантес", подробно обясни какви са резултатите от проучванията за профилактиката с аспирин при хора, които не са прекарвали инфаркт или инсулт - т.нар. първична профилактика. При шест големи клинични проучвания с участието на близо 100 000 пациенти е установена ползата от ниските всекидневни дози аспирин за предотвратяване на първи сърдечно-съдов инцидент. Особено при индивиди, които са носители на изявени рискови фактори - високо равнище на холестерола, наднормено тегло, хипертония. Повечето пациенти понасят добре продължителния прием на 75 - 150 мг аспирин и при тях не



Проф. Питър Елууд

се отчита значимо повишаване на случаите на кръвотечения - основно от страна на храносмилателния тракт, в сравнение с контролната група пациенти. Проф. Дариус отбеляза, че всеки лекар в разговор със своя пациент може да прецени баланса полза/риск от приема на ниски дози аспирин. Тази преценка е особено важна при хора, които вече са имали стомашно-чревни или мозъчни кръвоизливи, активни язви и гастрити. Добрата новина е, че потенциалните странични ефекти на аспирин са зависими от дозата и при ниски дози и прием на специалните стомашно разтворими таблетки (напр. протект) рисковете са минимални.

Израелският професор Нагир Арбер от медицинския факултет на университета в Тел Авив представи съвременни данни за ролята на аспирин в превенцията на рака на дебелото черво, както и на някои форми на рак на гърдата при жените. И в двете направления се правят още много проучвания, но съществуващите резултати са окуражаващи. Оказва се, че при пациен-



ти, които приемат продължително аспирин по друг повод - напр. за предпазване от инфаркт или инсулт, честотата на рака на дебелото черво е значимо по-ниска. Изследванията показват, че аспиринът блокира процеса на превръщането на нормалната чревна клетка в ракова. Това е особено важно при пациенти, които имат полипи на дебелото черво, защото те потенциално могат да се развият в злокачествено образувание с годините. Проф. Арбер отбеляза със съжаление, че в голяма част от света хората не желаят да се под-

лагат на профилактична колоноскопия - оглеждане на дебелото черво чрез тънка оптична тръба. А такъв преглед през определен период може да открие навреме малък тумор, който в повечето случаи е успешно лечим.

Още големи проучвания за новите ползи от аспирин предстоят, но е ясно, че хапчето ветеран е сред отличниците по показателя ефективност - цена. При правилна преценка кой да пие дълго време аспирин това е достъпен начин за предпазване от инфаркт, инсулт и някои видове рак.

ROLETRA

Loratadine tabl. 10 mg x 10

При алергии и сenna хрема

Облекчава:

- Течащ нос
- Сърбеж и кихане
- Парене в очите

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

Еcopharm

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

Вече без рецепта

А-175/13.05.2010

Спортувайте с мярка и разум

С доц. д-р Евгений Медникаров, изпълнителен директор на Университетската болница по ортопедия в Горна баня, разговаря Камен Здравков

Доц. Медникаров, увеличават ли се уврежданията на опорно-двигателния апарат, свързани със спорта и свободното време?

- Едва ли има точна статистика за това, защото не всички търсят медицинска помощ, особено при по-леките проблеми. Лично аз нямам впечатление за някакво увеличение на този тип травми и увреждания. Преди време се наблюдаваше подчертан пик през зимата, а сега сякаш във връзка с някои екстремни занимания, практикувани и през лятото, има равномерно разпределение през цялата година. Говорим за хората, за които спортът не е професия, а начин за физическа активност и прекъсване на свободното време.

- Как да се намери балансът между ползата от спортуването и опасността от травми, прекомерно натоварване и износване на ставите?

- Активното движение - най-общо - е изключително важно за поддържане на здравето и добрия тонус.



Доц. д-р Евгений Медникаров
Основното е всеки да намери своя баланс, който трябва да е съобразен с природните му дадености, възрастта, общото състояние. И двете крайности са вредни - обездвижването, в чиито плен са огромната част от съвременните хора, и прекалените натоварвания, които могат да причинят различни проблеми. Препоръчвам редовното умерено натоварване със спортове, които ни носят удоволствие, без да гоним някакви големи постижения. В съвременния живот е много важно да се опитваме да заменяме дългия престой пред телевизора или компютъра с няколко часа движение сред природата или колективна игра на открито с приятели, независимо дали е футбол



Към избора на подходящ спорт за цялото семейство трябва да се подходи внимателно
Снимка Рада ПЕТКОВА

или друго.

- С кого можем да се съветваме кой спорт е подходящ за конкретен човек?

- Обикновено треньорите в дадена област имат много точен поглед кой е подходящ да практикува дадения спорт. Вече има и професионални консултанти по физическа активност, които могат да изготвят персонална програма за адекватно натоварване. Разбира се, личният лекар също може да участва в избора на спорт. Важно е да се знае, че децата не са просто умалени възрастни, пора-

ди което при тях трябва да се подхожда много внимателно. Още повече ако имат някакви особености - например гръбначни изкривявания, плоскостъпие и др. Тогава в преценката може да се включи специалист ортопед. Наследствените фактори също играят голяма роля. Ако родителите са с наднормено тегло, много е вероятно и детето да има такава склонност. Затова навременната и правилно подбрана физическа активност е вид превенция срещу някои

Много е важно при каквото и да е спорт човек да не се хвърли от бюрото на терена

от генетичните предразположения.

- Кои спортове по принцип са най-благоприятни за децата?

- Генерално погледнато, може би колективните спортове, защото те помагат не само за правилното физическо развитие, но и за цялостното възпитание на личността. Младият човек се учи да бъде част от екип, да се разбира със своите връстници, да носи отговорност за другите. От индивидуалните занимания бих посочил плуването, за което вече има добри условия да се практикува масово.

- А при кои спортни хобита има най-голям риск да се увреди двигателният апарат?

- На първо място, при екстремните спортове - орофитнес, шофиране, екстремни спускания със ски и сноуборд извън пистите и др. А сред по-масово практикуваните ще посоча тези, при които има пряк контакт с други участници - футбол, хандбал, баскетбол. А ако си разделен от другите играчи с мрежа, както е при волейбола и тениса, рисковете са относително по-малки. Много е важно при каквото и да е спорт човек да не се хвърли от бюрото на терена. При дълъг период на физическа пасивност не е редно да се натовариш внезапно. Тогава

най-често се получават травми и претоварвания. Затова трябва да се поддържа едно базово ниво на активност, а при възможност да се спортува и по-активно. Важна е и съответната екипировка. По-добре е да се инвестира в подходящи обувки, каски, наколенници и т.н., отколкото след това да лекуваме травми.

- Ако претърпиш травма, трябва ли да се откажеш след това от спортуването?

- Само докато трае лечението и възстановяването. След това постепенно човек може да се върне към обичайния си ритъм. Дори и при фрактури на крайниците съвременните оперативно-лечебни методи най-често позволяват пълно функционално възстановяване.

- При по-леки травми - навяхване, изкълчване, какво трябва да е поведението?

- Неподвижност на крайника и в първите 24 часа прилагане на студени компреси, за да се преодолее отока, причинен от разкъсването на малки кръвоносни съдове. След това има множество локални средства, които подпомагат по-бързото възстановяване. Важно е човек правилно да прецени кога да си отиде у дома и кога да се обърне към лекар. Силните болки и невъзможността да се стъпи на крака или да се движи ръката трябва да ни насочат към снимка и преглед. Не е добре да се правим на смели, търпейки силни болки. Това отдалечаване е признак на мъжественост.

Масажен лосион

unival 30 ml

за естествено движение

100% натурален продукт

При напрежение, скованост и затруднена двигателна активност
При тежка физическа работа и спорт
След битови и спортни травми

25 ГОДИНИ
УНИФАРМ АД

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

Мускулната и ставната болка са **силен противник**

Ефективното решение

NeOx Крем

Отново се движиш!

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

Ще има ли прелом в системата през януари?

Разчитаме предимно на електронната здравна карта

Натрупаните с десетилетия проблеми в българското здравеопазване и неумелото финансиране не могат да се преодолеят изведнъж, заяви пред Националната телевизия министър Анна-Мария Борисова. През последните дни и премиерът Бойко Борисов се включи активно в дискусията как да се намали напрежението от хроничния и все по-изострящ се недостиг на пари за здраве. В момента спешно се подготвят няколко основни решения, с които се очаква да започне излизането от цикличните кризи в тази област. В "Живот и Здраве" анализира главните подготвяни промени.

1. Въвеждане на електронна здравна карта

Това е документ с размера на личните и банковите карти, който трябва да съдържа в електронен вид цялата здравна информация за своя притежател - какви остри заболявания е прекарал, от какви хронични проблеми страда, има ли алергии, коя кръвна група е, кога е лежал в болница, как е лекуван, правени ли са операции и с какви резултати, както и данните от извършени през годините образни и лабораторни изследвания. Освен това картата е замислена и като електронна рецепта, в която лекарят ще ни предписва съответните медикаменти, а в аптеката чрез компютъра ще разчитат и изпълняват прескрипцията. Това ще намали значително опашките всеки месец пред кабинетите на личните лекари за изписването на постоянно приеманите лекарства. Здравната карта действително ще има дисциплиниращ ефект и ще спести пари

на системата, защото всичко ще е видимо и проверимо в реално време. Много по-трудно ще стане източването на НЗОК чрез заявяването на фиктивни прегледи например. Защото за отчитане на преминал пациент неговата карта ще трябва да е регистрирана в съответния ден и час в компютъра на приемащия го лекар. Всичко това звучи много логично и модерно, но едва ли е възможно да стане масово от януари 2011 г. Остават по-малко от четири месеца, а пред очите си имаме хаоса от смяната на документите за самоличност. При това МВР е доста по-погрешна и йерархична система от здравната. Представите си кога ще се изработват тези карти, кога и как ще се раздават, кой и в какъв срок ще обучи лекарите и милионите пациенти да работят с тях, кога всеки в здравеопазването - лекари, болници, лаборатории, аптеки, ще има годни за тази нова система компютри... Все въпроси без отговор до момента.



2. Преразглеждане на всички клинични пътеки

Тази мярка е и логична, и необходима. През годините параметрите по тези пътеки нерядко бяха определяни от различни лобита и далече от критериите за реална полза за пациента. Последният абсурд стана публичен съсем скоро, когато се изясни, че депутатка е форсирала приемането на клинична пътека за лечение на "мързеливо око". Сигурно България е по-богата от САЩ, където това състояние се наблюдава и преодолява в домашни условия и обикновено под контрола на среден медицински специалист. Въпросната депутатка погледне оставка от поста си в здравната парламентарна комисия, но нелепата пътека все още си стои. Такива примери има и в много други здравни области. Затова преразглеждането на пътеките и тяхната преоценка, когато това се налага, може да допринесе за по-ефективно разпределяне на средствата. Само да не

е безнадеждно остарял. Не е ясно защо те ще се ремонтират, вместо да се мине направо към отдавна известния метод на диагностично свързване групи. Той предполага много по-голяма свобода на специалистите да определят от какво точно се нуждае пациентът, а не ги вкарва в предварително написан общ алгоритъм.

3. Преобразуване на част от болниците в заведения за долечуване и продължително лечение

Няма спор, че страната ни не разполага с места, където пациентът да се възстанови под лекарско наблюдение след острия период на заболяване или да го приемат периодично за корекция на терапията при хронични болести. Такива болници са изключително необходими.

Всъщност най-често оплакванията на пациентите са, че ги изписват много рано от клиниките, а лекарите там са прави, че леглата им трябва да са нови пациенти с остри здравословни проблеми. Създаването на новия тип болници може да реши и някои социални проблеми. Защото в момента цели семейства са блокирани да се грижат в домашни условия, без да имат подготовка за това, за своите близки след тежки счупвания или инсулти. Съвсем друго ще бъде, ако тези пациенти бъдат раздвижени и адаптирани под професионален надзор. Излишни са протестите на някои малки болници против това, че искат да ги превърнат в заведения за долечуване. Напротив, това е естествено им развитие. (ЖЗ)

Без пари здравеопазването не може да функционира

Председателят на Българския лекарски съюз д-р Цветан Райчинов пред в. „Живот и Здраве“

- Д-р Райчинов, размина ли се опасността от лекарски протести?

- Опасността от лекарски протести ни най-малко не се е разминала, защото е обещано, че средствата за здравеопазване ще бъдат не по-малко от миналата година. В крайна сметка и Симеон Дянков прие, че необходимите средства са в размер на 205 милиона лева и че цифрата, която сме посочили, е вярна, но няма отговор дали тези пари ще дойдат и откъде.

- Липсата на средства ли остава основният проблем?

- Да, определено липсата на пари остава основният проблем, защото без тях системата просто няма как да функционира - нито болничната, нито извънболничната.

- Вярвате ли, че въвеждането на

електронни пациентски карти ще стане от януари 2011 година и дали това ще доведе до една по-голяма дисциплина, позволяваща ефективно оползотворяване на средства?

- Надявам се въвеждането на електронни пациентски карти да стане факт от януари. И се надявам те да са достатъчно ефективни. Трябва да са реални карти с реален обмен на информация. Ако се измисли нещо половинчато, ефектът няма да бъде постигнат.



НОВО!

ЕДИНСТВЕН И ОРИГИНАЛЕН ХЛЯБ ЗА ДИАБЕТИЦИ

ХЛЯБ С ДИВА ПШЕНИЦА – ЛИМЕЦ

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

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

Погправките

Вкусни, ароматни
и лечебни ▼

Турнир

Sargenor cup събра
VIP персони ►

Карамфил при зъбобол, анасон при кашлица

Погправките лекуват, тонизират и чистят отровите



Много от известните още от древността погправки притежават лечебни свойства. И въпреки че главно им предназначение е да възбуждат апетита и да помогнат на организма в преработването на храната, с това не се изчерпват техните достойнства. Употребени в разумни количества, погправките разграждат холестерола, пречистват кръвта и кръвоносните съдове. Благодарение на полезните растителни връхчета и корени може да се отнеме болката, да се премахне възпаление и да се нормализира работата на вътрешните органи. Освен това погправките добавят към скучния ни живот острота и огън, които определено не ни достигат.

Шафран

За най-скъпата и изискана погправка се смята шафранът. Килограм от тази ароматна яркооранжева добавка струва около 1000 долара. Има и по-евтини разно-

видности, но прекалено ниските цени определено ни водят към ментетата. Кралската погправка се прави от тичинките на културен вид минзухар. За получаване на един килограм са необходими 225 000 тичинки. Древните лекари са смятали, че шафранът въздейства върху всички органи в човешкия организъм и ефективно обновява кръвта. До днес в някои азиатски страни шафранът се използва при лечение на болести на черния дроб, на стомаха, при гинекологични проблеми. Приема се и като стимулиращо и антиспазматично средство. Известно е, че погправката влияе благотворно на женската репродуктивна система, нормализира обмяната на веществата и подобрява работата на стомашно-чревния тракт.

Джинджирил

Джинджирилът гарява неповторим вкус и аромат на много ястия. Използва се както пресният, така и сушеният корен на растението. Тази погправка наистина е универсална - притежава

очистващо, антибактериално, противогъбично, успокояващо, противовъзпалително и имуноукрепващо свойство.

За да се стимулират лениви черва, е добре след хранене да се приема около 3 г смлян джинджирил. Той е полезен даже при простуда и астма. Две чаени лъжички сок с каменна сол, приети преди хранене, помагат при болки в гърлото. При ангина или простуда просто може да се подгвче парченце джинджирил. Благодарение на своето антимикробно действие тази погправка може да помогне при много възпалителни заболявания в устната кухина. Паста от сух джинджирил отнема главоболието. Може да се ползва още като компрес и за лечебни ва-

Куркума

Всички погправки притежават антиоксидантни свойства, затова те се препоръчват на всеки, който иска да съхрани младостта и пръгавината на мозъка си. Но и всяка погправка си има "тясна специализация". Куркумата, която е основа на

световноизвестното кари, в Индия се използва като средство срещу хепатит. Смята се, че погправката пречиства кръвта, помага при язва на стомаха и стимулира имунитета.

Лютив червен пипер

Той е отлично профилактично средство срещу ревматизъм и хиповитаминоза. Спиртна отвара от лютив червен пипер се приема при остри стомашни разстройства и за възбуждане на апетита. Външно се прилага при болки в гърба и невралгии.

Карамфил

Пази от инфекции, действа като местно болкоуспокояващо средство при зъбобол.

Черен пипер

Притежава антисептични свойства и влияе положително върху паметта.

Анасон

Отвара от семената на анасона помага при кашлица и при астма, лекува гинекологични проблеми, облекчава работата на черния дроб.

Копър

Полезен е при заболявания на стомаха и дихателните пътища.

Магданоз

Може да ви избави от синините от отоците, помага при анемия и простуда, подобрява зрението. Особено богати на полезни вещества са семената на магданоза. Отварата от тях отгавна се смята за отлично средство против опасни отрови.

Канела

Препоръчва се при проблеми с пикочо-половата система. Използва се като стимулиращо, тонизиращо и антисептично средство. Канелата помага при грип, зъбна и мускулна болка. Много е ефективна при нервни разстройства и депресии. В индийската медицина канелата, подобно на джинджирила, се смята за универсално лечебно средство.

Майорана

Спасява от главоболие и помага при храносмилането на мазни блюда.

Кардамон

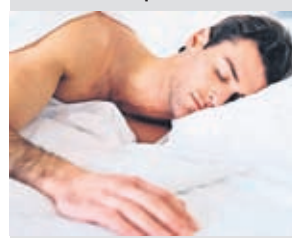
Помага на сърдечния мускул.

За да се запазят ароматът и полезните свойства на погправките, те трябва правилно да се съхраняват. Най-добре е да се използват стъклени или порцеланови съдове с херметично затварящи се капачки. Пластмасата и металът трябва да се избягват.

Трябва да се знае, че някои погправки са противопоказни за бременни жени и при различни заболявания. Например не се препоръчва употребата на лютив червен пипер при проблеми със стомашно-чревния тракт, черния дроб и бъбреците. (ЖЗ)

Любопитно

Лека нощ



Мъжете, които страдат от пристъпи на безсъние, са застрашени от ранна смърт, твърдят американски учени. Според изследването, публикувано в Sleep и проведено със 741 мъже и 1000 жени на средна възраст, организъмът на нежния пол понася по-леко безсънието и продължителността на живота на дамите остава незасегната.

За здраво сърце



Капсулите с омега-3 мастните киселини могат да предотвратят смъртта на почти един на всеки десет пациент със сърдечна недостатъчност, твърдят британски кардиолози. Според тях ползите от рибеното масло достигат максимални стойности две години след вземането на капсулите.

Чаят - вреден?



Хората, които пият редовно много горещ чай, рискуват пет пъти повече да се разболеят от рак на хранопровода в сравнение с тези, които изчакват напитката леко да изстине. Това сочи проучване, извършено в област на Иран, където местните жители пият почти врящ чай. Според медиците именно високата температура е свързана с риска от рак, затова, преди да се пие чай, е добре той да бъде оставен да поизстине малко.

„Стара планина“ - ще съвпадат ли очаквания и реалност

Провеждат се всички необходими изследвания, които гарантират качеството и безопасността на месните продукти с марка "Стара планина". Това съобщиха Националната ветеринарномедицинска служба (НВМС), която цитира директора си г-р Йордан Войнов.

Постоянно се контролира дали производителите спазват стриктно утвърдените стандарти и техническата документация за производството на продуктите.

Още през април т.г. НВМС е закупила всички необходими серу-

ми за изследване на четири вида месо в месните продукти. Чрез тях може да се установи дали има наличие на пилешко, телешко, свинско и конско месо. При изчерпване на количествата Националният референтен център по безопасност на храните от животински произход има готовност да направи нови доставки за провеждане на необходими органолептични, микробиологични и физико-химични изследвания на месните продукти.

Д-р Войнов пояснява, че лабораторни изследвания на продуктите "Стара планина" ще се пра-

вят по метода на анализ на риска. НВМС е в процес на закупуване на специализирана техника за изследване на процентното съдържание на видовете месо в даден продукт. Дотогава тези проби ще се изпращат в европейски лаборатории.

До момента 39 предприятия са подали документи в НВМС за производство на месни продукти по утвърдените стандарти "Стара планина". Одобрени са 27 фирми, 11 заявки се обработват. Едно от предприятията не е одобрено, тъй като не е отговорило на стриктните изисквания, уточни г-р Войнов.

Sargenor Cup 2010 за VIP участници

Тандемът Иван Запрянов - Сашо Тодоров триумфира в петото поредно издание на силната тенис надпревара

Че имаше празнично настроение на кортовете на ТК "Левски-София" в Борисовата градина - имаше. Дали заради задаващия се 6-и септември, или защото на едно място се бяха събрали стари приятели и тенис познайници, но от самото начало до своя край VIP турнирът Sargenor Cup 2010 беше съпътстван от положителни емоции.

Даниела СЕВРИЙСКА

Общо 18 двойки се включиха в петото издание на превърнал се вече в традиционен VIP турнир Sargenor Cup. Сред завидния брой участници личаха имената на някои много амбициозни състезатели с различни професии (телевизионни коментатори, лекари, бизнесмени и т.н.), които с присъствието си дадоха сериозна заявка за предстоящите оспорвани мачове.

Женската чест на тенис турнира също беше защитена, макар и само от една представителка, която обаче се изяви изключително достойно на фона на тоталната мъжка доминация. Добро впечатление направиха и участниците от Хасково, които с чудесна игра достигнаха до третото място в утешителния турнир.

тенисния турнир.

Под вещото ръководство на Димитър Войнов, главен секретар на ТК "Левски -София", Sargenor Cup за VIP участници вървеше изключително стегнато и дисциплинирано. Първия ден мачове се играха едновременно на седем корта в Борисовата градина, като състезателите изобщо нямаха време за разтакаване. Победителите директно се насочваха към следващия си мач, а победените - към утешителния турнир или към ложата, където ги очакваше халба с приятно легена биричка.

В крайна сметка след изиграването на срещите в събота станаха известни и двойките, които на следващия ден трябваше да спорят за титлата. В първия полуфинал ракети кръстосаха Петър Велев и Пламен Димитров срещу Румен Макавеев и Борислав Петров, а във втория -



Гордите победители позираят със заслужено спечелените от тях трофеи

Атанас Иванов и Петър Дандалов срещу Иван Запрянов и Сашо Тодоров.

Из публиката на трибуните веднага тръгнаха залозите кой ще бъде новият шампион във VIP изданието на Sargenor Cup, като коментарите еднотонно признаваха, че тази година оспорващите си титлата двойки са изключително силни.

Прогнозите на публи-

ката за истински тенис трилъри не закъсняха да се сбъднат, като много бързо стана ясно, че никой от полуфиналистите няма намерение да се дава без бой. За хъса и желанието за победа свидетелстваха и много спорни топки, които периодично покачваха страсите сред участниците. На няколко пъти около липички тенисисти, които

разпалено обсъждаха дали топката е аут или не. Не мина и без леки контузии - всички вследствие на самоотвержената игра и раздаване на корта.

Така след изиграването на полуфиналите се стигна и до решаващия мач за титлата в Sargenor Cup за VIP участници. В него тандемът Иван Запрянов - Сашо Тодоров безапелационно надигра с 9:3 своите противници Румен Макавеев и Борислав Петров. Двубоят продължи около час, като победителите спечелиха най-вече благодарение на своята разнообразна игра и смели разигравания в непосредствена близост

Д-р Петър Велев,
управител на "Екофарм"
- главния спонсор на
Sargenor Cup, получи
пожелания поне още
115 години да
организира този
турнир

до мрежата.

В края на турнира всички участници получиха награди, сред които и стимулиращия препарат Sargenor, който преборва всяка умора, стрес или напрежение. А г-р Петър Велев, управител на "Екофарм" - главния спонсор на Sargenor Cup, получи пожелание поне още 115 години да организира този турнир.



Иван Запрянов спасява поредната трудна топка



Сашо Тодоров често печелеше точки при дългите разигравания от дъното на корта

Снимки Росен ВЕРГИЛОВ

Победителите

Основен турнир

- | | |
|------------|---|
| 1-во място | Иван Запрянов - Сашо Тодоров |
| 2-ро място | Румен Макавеев - Борислав Петров |
| 3-то място | Петър Велев - Пламен Димитров
Атанас Иванов - Петър Дандалов |

Утешителен турнир

- | | |
|------------|--|
| 1-во място | Тодоров - Попов |
| 2-ро място | Цаков - Николов |
| 3-то място | г-р Стоков - г-р Милев
Славов - Христозов |



Огънят е безценен дар, но и стихия

Пожарите най-често са рожби на невежеството и безотговорността

Тина БОГОМИЛОВА

Според легендите човекът е завладял огъня въпреки волята на боговете.

И докато предците ни са се прекланяли пред него като божество, то днес отношението ни е чисто потребителско - за готвене, отопление, производство...

Организираните противопожарни команди с ръчни помпи е имало още в древен Египет. Първата пожарна в Рим се състояла от роби, наети от патриций да гасят пожари, след което той можел евтино да изкупува имотите.

В София през 30-те години на миналия век се е появила първата тулумбаджийска тайфа, на която по заповед на султан Махмуд II се предпоставя мехова помпа за гасене с формата на тулумба. Наблюдението за избухнал пожар се извършвало от най-високите части - от минарето на джамията в центъра и от камбанарите на църквите "Света Неделя" и "Света София".

През 1995 г. Министерският съвет обявява датата 14 септември (откриването на Първия пожарникарски събор) за професионален празник на пожарникарите.

Пожарът може да бъде предизвикан от електрически неизправности, инциденти при готвене, из-



Огнената стихия често е напълно опустошителна, а борбата с нея - тежка и опасна

тичане на гориво, дори от свещ и цигара. Не забравяйте, че пожарогасителят не стои за украса на стената, затова е добре да знаем какво да правим с електроуредите и газовите котлони, за да не лумне стихията. А ако се случи бедствието - как да спасим себе си и околните.

Не оставайте включени уреди без наблюдение, а когато излизате, се уверете, че сте изключили всичко. Не използвайте саморъчно направени уреди и спазвайте инструкциите за експлоатация на производителя. При ремонт се доверявайте само на специалисти, а не на

Ако използвате газово гориво, не се доверявайте на устройствата и бутилки със съмнителен произход

съседа, който е специалист по всичко.

При пожар уреди под напрежение или включени към електрическата мрежа не могат да бъдат гасени или охлаждащи с вода, тъй като има опасност от токов удар. Преди това трябва да изключите тока от централното или етажното електрическо табло.

Колкото и да ви се ханва барбекю, не палете

огън на открито във ветровито време.

Сега е сезонът за пасяването с дърва и въглища за зимата. Ако използвате твърдо гориво, още при инсталирането на печката трябва да има разстояние поне 80 см от горими предмети. Стената зад печката не трябва да се облицова с податливи на високи температури материали и задължително се поставя изолационна подложка с прагове от трите страни, както и добре укрепени кюнци.

Не палете печката за дърва с леснозапалими течности като бензин и нафта и не я зареждайте от вечерта за другия ден. Печката трябва да се изгаси докрай, тъй като тлеенето е опасно, защото се отделя токсичният продукт на горенето въглероден окис.

Камините трябва да са монтирани на конзоли, вградени в носещи стени на плътна негорима основа с височина поне 25 см от пода до огнището. Те трябва да са добре измазани или изолирани с изолационни материали, като не се допускат никакви процепи и пукнатини, през които горенето може да се разпространи към съседни помещения.

Ако използвате газово гориво, не се доверявайте на устройствата и бутилки със съмнителен произход. Отопляването с газови печки помещения задължително трябва да са с постоянна естествена вентилация.

Недопустимо е поставянето и съхранението на газови бутилки в бани и спални, в мазета и шахти.

Когато огънят пламне:

При пожар позвънете на тел. 112. Кажете кой се обажда, какъв е проблемът, има ли пострадали или застрашени и след това посочете адреса.

Без да поемате излишен личен риск, се опитайте да загасите пожара с пожарогасител или с подръчни средства.

Как се действа с пожарогасител? Издърпайте обезопасяващия щифт, натиснете ръчката и насочете струята близо до основата на пламъците. Дръжте здраво насочващото устройство.

Спрете, ако забележите, че пожарът се разпространява към горната част на помещението или в посока изхода, и незабавно избягайте навън.

Затворете прозорците и вратите на помещението, преди да ги напуснете.

Не мислете за ценностите и пари и не се връщайте обратно в пламъците.

За евакуация използвайте евакуационните или аварийните стълбици, не се качвайте в асансьор. Ако евакуационните пътища са задремени, започнете да се движите възможно най-ниско, защото там температурата е по-ниска и видимостта е по-добра.

При невъзможност да напуснете жилището заради дим или висока температура отидете в банята, затворете вратата, поставете мокри кърпи под вратата и изчакайте пожарникарите.

Думите

Има гумата Буга



Румел ЛЕОНИДОВ

Бог вече не ни е нужен, нито наш, нито общ, нито резервен. Дяволителите люде превзеха света и тързват с човешки души. С човешки органи. С човешките слабости. С нов тип безбожие.

За което няма нужда от млади и стари нации, от национални държави, от самостоятелно мислещи същества. Планетарният елит е световният джач на средната световна крава. Дава ѝ свободата да пасе, както и правото свободна инициатива - да дава мляко. И да мучи пред екрана на телевизора. Или да решава в свободното си време големи кръстословици. Когато върхът на планетарната морална пирамида се пропуква, тя цялата се разпада. А моралното падение няма дъно. Ето защо навсякъде по света "редниците на живота" виждат в неравностите си най-големите обирджии...

Явно парите обезсмисляха морала. С тях не може да се купи вечност, но се печели правосъдие, прилична власт, привидна мъдрост, относително спокойствие, всякакви частни ползи и изгоди. Затова частното съзнание не е част от обществено. Или частица от Вселенския разум. Чух, че напоследък най-добрата лоша новина била следната: световната верига "Макдоналдс" е отчела годишни загуби. Нима се задава краят на хегемонизма в храненето, в дишането, в обличането, дали пък не започва бавно да се възстановява естеството на разнообразието...

Един Господ знае. И Той не би могъл да ни отговори... Христос и Мохамед вече ги изхабихме от злоупотреби. Затова има гумата Буга. Коемо означава, че идва и неговият ред.

Sargenor

Нагвий умората!

3x1 на ген

За повече информация:

Есopharm

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

Лекарство за възрастни и деца над 2.5 год. Съдържа Аргинин аспарат. Преди употреба прочетете листовката.

Ново поколение романтици

Все още пазите наивната вяра в себе си? Мечтаете за истинската любов и за вярното приятелство? А ако ги намерите, знаете ли какво да правите с тях?

Кой каза, че романтиката е отживелица във времето на бързоразвиващи се технологии и динамичен информационен поток? Младите хора висели само в интернет, знаели само да пушат и пият и им липсвал всякакъв морал... Не е съвсем така. И днес авантюристичният дух съществува, и днес младите се вълнуват силно от двата си постоянни приоритета - истинското приятелство и любовта. Ако не вярвате, вижте реалността такава, каквато е, в новия български филм "HDSP: Лов на гребни хищници". Поместена в жанра романтичен трилър, кинопродукцията и за миг не се отклонява от действителността на подрастващите у нас. Показва



един объркан свят, с размити граници между доброто и злото (жертва на едно объркано време), но и отправя нос-

талгични намеци за онази чиста по детски романтика, която все още съществува. Това поколение е способно едновременно

да мечтае за принцеси и рицари и да се сблъсква с хаотичния свят на възрастните, където лошото и хубавото отдавна не са опозиции. Премиерата на филма ще е на 15.09., вечерта на първия учебен ден, а трилърът вече се върти по кината, като налице е и официалният сайт на филма www.hdsp.bg.

В актьорския състав ще видим нови лица, сред които Силвия Петкова в ролята на Хани - тарторката на компанията. Тя завършва НАТФИЗ през май тази година и това е първата ѝ голяма роля в киното. Владо Георгиев (Михаил) играе момчешката главна роля. Талантливият актьор е познат от филма на Илиян Симеонов "Пазачът на мъртвите", когато е само на 15 години. Сега е на 19. В "HDSP: Лов на гребни хищници"

ще видим и едно лице, което определено липсваше на българския екран и сцена от филма "Граница" насам - Мариан Вълев. Сред другите обещаващи млади актьори са Яна Титова, както и познатият от сериала "Стъклен дом" Бойко Кръстанов. Ще видим и големи звезди на родното кино като Стефан Мавродиев и Христо Шопов.

Режисьор е Цветодар Марков, а това е първият му пълнометражен филм. Сценарият е продукт на увлекателното перо на Христиан Ночев, който се е разписал в не едно известно предаване или филм - "Граница", "Коледата е възможна", "Ку-Ку", "Шоуто на Слави" и др. Заг камерата се улавя и творческият почерк на Антон Бакарски, чие то постижение "Открадната светлина" (Svetlana's Journey) е с

награди за най-добър късометражен филм от 9th Hollywood Film Festival и от International HD Festival в Лос Анджелис през 2005 г.

Друге "магнит" за зрителите във филма е и музиката на българската група "Остава", която се задържа на челни позиции в родната плейлиста на няколко млади поколения. Песните, които ще чуем във филма, са от албума Rock'n'Roll Song Designer, като ще прозвучат обичаните Mexico, Sex in the morning и други.

Ако се чувствате млади, ако все още мечтаете за романтичната любов и истинското приятелство, макар че сте принудени да се спъвате в конвулсиите на едно болно съвремие, гледайте "HDSP: Лов на гребни хищници" и направете своя избор заедно със самите герои. (ЖЗ)





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 Върх" 14, бл. 3; тел.: 02/ 963 15 96

Няма нищо по-интересно от хората

С Любен Дилов-син разговаря Екатерина Генова

Да четеш онова, което Любен Дилов пише в профила си във Фейсбук, е приятно, полезно и забавно. Ако коментираш негово мнение, веднага попадаш в кръга на още десетки желаещи да влязат в задочен диалог с Дилов-син. Ако си в лошо настроение, задължително ще се разсмееш от поредния му виц. Например този - деца в Созопол намерили костенурка, доживяла до 300 години. Интересно - до колко би доживяла, ако не я бяха намерили?! Със съдействието на Фейсбук се осъществява и връзката ми с Любен Дилов, който е в Созопол и се гмурка в дълбините на Черно море. Когато е на сушата, не пропуска да се гмурне и в интернет. Затова интервюто започва от мрежата.

Как ще изглежда един твой ден, в който не си влязъл във Фейсбук или в интернет?

- Все пак по-голямата част от живота ми е минала без тези неща. Но проклятието и удоволствието да си свързан с всички хора, които познаваш и са само на секунди разстояние, е неустоим наркотик - факт. И все пак - заради гмуркането - прекарвал съм дълги седмици в условия, където единственият "нет" са мрежите на рибарите...

- Какво искаш да научи светът за теб в мрежата и какво ти искаш да научиш за света?

- Нямам доктрина. Просто обожавам общуването с хора. С всякакви хора. Не знам да има нещо по-интересно от хората на света. Всъщност сигурен съм, че няма. Факт е, че на двете страници - публичната и личната ми, имам над 15 хиляди постоянни читатели, а общо дневните уникални посещения на страницата минават 40 хиляди... За тези хора се опитвам да моделирам настроения - смях, малко тъга, мъдрост. За близо година установих, че постингите ми понякога имат наистина терапевтичен ефект, и съм щастлив с това. Когато чета реакциите и коментарите, сам се заразявам с настроението, което съм се стремил да предизвикам.

- Като следиш мненията на участниците, оптимист ли си за емоционалното и психичното състояние на българите?

- Когато говоря за политика, излагам една теза - днес българите в много голяма степен се нуждаем повече от добра колективна психотерапия, отколкото от добра политика. И понеже в по-

литиката не постигнах нещо забележително, опитвам се в медийната психотерапия... Извън шегата - винаги това съм правил най-добре. Още като основен сценарист на "Ку-ку", "Каналето", "Хъшове", "Шоуто на Слави"...

- Написал си във Фейсбук, че чакаш гмуркачи, за да видят какво има отгдолу в морето (отгоре знаем какво плува). Какво търсиш и намиращ под водата?

- Не знам откъде да започна този отговор... Да разказваш за дайвинга на хора, които не са го пробвали, е все едно да описваш на глух по рождение музиката... Не можете да си представите какво се случва с тялото и душата ви в момента, когато минете 18-20 метра дълбочина. Всичко се намества, сякаш си кубчето на Рубик, което някой е наредил. Болките изчезват, чувстваш се великолепно, душата и тялото ти се реят... Сякаш винаги сме живели на три атмосфери налягане, там е нашето място, това е Едем, раят, от който сме били изгонени. Ликуване и нега по околплонните води, които от Божията бащинска ласка всяко новородено. Дайвингът е нещо изумително - това не е спорт, не е хоби, не е религия - това е откровение, което всеки прави сам пред себе си.

- Това ли е твоята рецепта за лятна ваканция - Созопол, гмуркане?

- Всеки си намира своята рецепта. В подкрепа на Созопол само ще кажа, че към дайвинга, слънцето, морето и неповторимата атмосфера на стария град се добавя и паломническото пътуване до мощите на св. Йоан Предтеча. Както казва великият пианист Пармаков: събирам пари, за да си купя малко от мощите на св. Йоан Кръстител, защото писна ми

от този немощен живот...

- Видя ли вече мощите на св. Йоан Кръстител и появили ли се хилядите поклонници, които чакаме?

- Не бих искал излишно да се шегувам на тази тема. Археологическата стойност на находката е извън всяко съмнение, а там, където въпросът опира до вяра, той пак съвсем не търпи интерпретации. Това, което е безспорно, е че пиарът на събитието беше пълен провал. По съвсем друг начин трябваше да подходим към находката, за да предизвикаме наистина паломничеството...

- Ще тъгуваш ли за август? За какво друго си в състояние да тъгуваш истински?

- Оооо, аз съм човек, който обича и - надявам се, умее да разсмива околните, но много обичам и тъгата. Мисля, че тя е нещо, подарено ни от Бога - състояние, в което най-много се приближаваме до самите себе си. До онези щастливи и невинни деца, които съвсем лекомислено участваха в грехопадението и дариха света с всемирната мъка по откъсването от Божията бащинска ласка. Стихотворението на великолепния Стефан Цанев "Актриса, сбогом - сбогом, август мой!" е едно от най-хубавите, тъжни и прекрасни градски стихотворения. Всички ние сме рицари на пропуснатите възможности и въпреки че в този свят, където сърцето е самотен ловец (по заглавието на едноименната книга), няма място за съжаление, обичаме да се обръщаме с тъга назад, усещайки, че - най-вероятно - точно този миг няма да се повтори.

- Има ли тема, която те вдъхновява да пишеш или да правиш добрини?

- Всичко може да ме вдъхнови, а за добрините



Снимка В. ШОКОВ

„

Знам, че човек трябва да прави седмично по три малки и една голяма беля, за да се чувства „у себе си“

е трудно да кажа. Знам, че човек трябва да прави седмично по три малки и една голяма беля, за да се чувства "у себе си". Всичко останало - доброто и лошото - не ни е съдено да го познаем, въпреки че уж заради това сме изгонени от Рая. Един ден ще се изправим пред Великия системен администратор и ще кажем: "Господи, така и не разбрахме кое е добро и зло, но поне се забавлявахме..."

- Политиката за какво те вдъхновява?

- Реалистичното отношение към политиката трудно може да вдъхнови. Тя е мръсна работа и затова трябва да се прави от джентълмени. По дефиниция в политиката няма щастлив край и за-

това човек трябва да поглежда към нея без илюзии. Това - в 90 процента - е изкуството да накараш чиниците да работят по-добре, 8 процента - компромиси, и едва 2 процента - мечти.

- С какво на този свят не би се шегувал?

- Ами май... с всичко бих могъл. Може би с майчината тревога и любов не бих се шегувал, въпреки че ми хрумва веднага едно от най-красивите пожелания: "Дано ти се случва това, което ти мисли жена ти, а не това, с което те мисли майка ти".

- Рядко говориш за децата си - не те питат, или не искаш да им хвърляш сянка?

- Голям длъжник съм на децата си. Те са прекрасни, умни, смели и справящи се с живота момчета и момичета. Всички бащи са длъжници на децата си, защото бащите са кораби, а децата - пристанища. Те са допълнителното време и

пространство, което Бог ни отпуска, за да можем малко от малко да продължим безсмисленото си съществуване. Рядко говорех за тях, докато се занимавах с политика, защото исках да ги опазя от мръсната пляна на дните. Не че успях. Сега мога да им кажа: Иване, Павле, Мила - гордея се с вас. Това, че преди двайсет и повече години успяхте да надбягате други сто милиона сперматозоиди, означава, че с всичко можете да се справите. Гордея се с вас и ви обичам!

- По какво искаш да приличат на теб и кои наследствени гени би забранил?

- Те са отделни хора. Не искам да изпадам в нелепото високомерие да смятам, че нещо от мен ще се преумножи в тях... А за сянката. И до ден днешен се опитвам да бъда най-доброто произведение на баща си и все не съм сигурен, че успявам... По отношение на децата бих могъл само да интерпретирам библейския завет: "хляб по водите". Оставете хляба, семето си на световните води, то ще ви се върне преумножено.

Бъдещето на империята Facebook?

Основателят и изпълнителен директор на Facebook - Марк Цукербърг - успя да измени световната култура. Но колко ще продължи успехът му? Доколко е "непотопяема" създадената от него социална мрежа?

Предви броени дни Facebook тържествено обявява за наличието на 500 милиона активни потребители. Това е важно събитие, подкрепящо кралския статут на Facebook сред социалните мрежи: сега компанията се стреми да последва примера на сериозните "кутове" като Google, Apple, Yahoo и Microsoft от гледна точка на влиятелност.

Половин милиард потребители (и това число расте с всеки изминал ден) демонстрират на всеки, който преди не е обръщал внимание на Facebook, че сега той е мощен фактор, който формира нашето социално поведение.

Услуга с размерите на Facebook просто не може да излезе бързо и ненадейно. От друга страна, неведнъж сме били свидетели на залеза на много популярни сайтове за кратко време: GeoCities, Friendster. Тези случаи не са прецедент. Това може би се дължи на динамичните и непосто-

яни потребители. И все пак как Facebook може да изгуби своята позиция в интернет пространството?

1. Алтернативни услуги, основани на отворен код на софтуера

Група колежани е разработила алтернативен проект на Facebook. А названието му е Diaspora. За да развият проекта, младежите са пожертвали впечатляващата сума от 120 хиляди долара.

Между другото се случват и други интересни събития. Достатъчно е изоставащите засега проекти като OneSocialWeb, Appleseed Project и WebFingero баче да се доведат до приличен вид и някой може да ги превърне в мощна платформа. Така се случи и с LAMP.

Как обаче ще изглежда една такава успешна алтернатива? Няма да ви е нужна централизирана координатна точка на вашите действия в социалните мрежи - профилът ви ще се намира там, където ви е нужен



(точно като електронната поща), и ще може да си взаимодейства с всеки друг профил в мрежата според собствените ви условия.

2. Google Me

Носят се слухове, че търсачката гигант разработва планове за създаването на собствена социална мрежа. Това е напълно обяснимо, защото

Google все още изостава в тази област. Социалната мрежа Orkut (която е проект на Google) нямаше успех и даже отстъпи на Facebook своите последни съкровища в лицето на Индия и Бразилия.

Отговорът на Google под името Buzz не е никак лош, но не придоби особена популярност въпреки широката гама от функции. Не бива да

забравяме обаче, че все още има Google Talk и Google Chat.

3. LBS и мобилните устройства

При потребителската популярност на джобните устройства, началото на които положи iPhone, услугите, които са основани на местоположението (location-based services, LBS), например Foursquare, набират аудитория с огромни темпове - не по-малки от тези на Facebook. Главното при тях е, че търсят възможности за използване на нови игрови методи, за да създават още по-"забавящи" услуги от Facebook.

4. Възраждането на пощата

Винаги ще остане шансът светът внезапно да се отдръпне от коментарите на страниците на Facebook, както и от виртуалната ферма с овчици, и да се откъсне от световната мрежа. Необ-

ходимостта от общуване обаче не може да излезе и това се доказва непрекъснато в танцовите и спортните зали, в пълните ресторанти и молитвените събрания. Пощенските картички със снимки отново могат да придобият небивала популярност. Но все пак пощата си има работно време, а социалната мрежа работи денонощно.

5. Проектът на Цукербърг

Основателят на Facebook Марк Цукербърг остана предан на една цел: да накара хората да споделят огромен обем от информация с достатъчен брой съмишленници.

В един свят, в който софтуерът може да определи характера на културата, Цукербърг успя с непоколебим стремеж да направи публични подробности от личния ни живот. Той завоюва триумфална победа над понякога закостенелите норми на общуване и ограничения.

Но както всички мечтатели, в опита си да изведат стагата до земя, където текат мляко и мед, той може да отиде твърде далеч и да се озове в пустиня, докато стагата остане на тучни пасища. Това се случва във века на технологиите и едва ли ще е повод за сериозна драма. (ЖЗ)

Исторически календар

- 7 септември 1940 г.** - По силата на Крайовската спогодба България си възвръща част от Южна Добруджа.
- 8 септември 1868 г.** - В град Севлиево е родена известната българска поетеса Мара Белчева, починала на 16 март 1937 г.
- 8 септември 1944 г.** - Правителството на Константин Муравиев обявява война на Германия. Съветските войски нахлуват в България.
- 9 септември 1828 г.** - В Коприщница е роден Йоаким Груев, възрожденски книжовник, общественик, педагог, починал на 1 август 1912 г.
- 9 септември 1876 г.** - В Англия е публикувана брошурата на Уилям Гладстон "Българските ужаси и Източният въпрос". В нея авторът заклеймява зверствата, извършени от Османската империя срещу въстанията българи, и поставя въпроса за намеса на Великите сили с цел освобождаването на България.
- 9 септември 1944 г.** - С помощта на нахлулата в България Червена армия на власт идва правителството на Кимон Георгиев, подкрепено от комунистическата партия. В нарушение на действащата Търновска конституция правителството назначава трима нови регенти: проф. Венелин Ганев, Цвятко Бобошевски и комуниста Тодор Павлов. Съгласно конституцията регентите се избират от Народното събрание.
- 10 септември 1944 г.** - Кому-

- нистите убиват Данаил Кранчев, виден журналист, директор на вестник "Зора", роден на 15 декември 1880 г. в град Прилеп. С това се поставя началото на убийствата без съд и присъда, на които стават жертва само за няколко месеца след комунистическия преврат на 9 септември 1944 г. над 30 000 души.
- 10 септември 1948 г.** - Умира цар Фердинанд I, роден във Виена през 1861 г.
- 11 септември 1963 г.** - Умира акад. Любомир Чакалов, учен - математик, роден в Самоков на 6 февруари 1886 г.
- 12 септември 1899 г.** - Във Варна е роден големият български диригент Асен Найденов, починал през 1995 г.
- 13 септември 1924 г.** - Убит е Димо Хаджидимов, деец на македонското освободително движение, роден в с. Горно Броди, Серско.
- 14 септември 865 г.** - Княз Борис I приема християнската вяра, с което поставя началото на официалното покръстване на българите.
- 14 септември 1406 г.** - Умира Киприян, Московски и Всерусийски митрополит, родом българин от Велико Търново. С неговото име е свързано голямото влияние на българския език и книжнина върху Русия.
- 14 септември 1903 г.** - Избухва Илинденското въстание в Серски революционен окръг, с което се поставя началото на величавата борба на въстаниците за освобождаването на България.

Малки обяви

- Давам едностаян апартамент под наем, София, ж. к. "Света Троица", 0884 488 748
- Детективи - измами, глъжници, изневери и гр., София, 0887 720 045
- Продавам вилно място, Искърското дефиле, с. Оплетня, 500 кв. м, до път, ток, вода, София, 02/828 65 79
- Продавам нов инвалиден комбинирания стол за тоалет и баня, с колела, София, 02/931 55 39
- Продавам детска количка, зимна, лятна, обръщаш се кош, синя, идеално състояние, София, 0888 714 781
- Продавам компресор, вакуум-помпа, София, 0889 596 000
- Продавам телевизор, 80 лв., бус "Форд Транзит", 1987 г., 2000 лв., Плевен, 0887 661 220
- Продавам джип "Опел Фронтера", 2001 г., всички екстри, 9500 лв., "Симсон", 500 лв., Плевен, 0887 661 244
- Продавам запазена пералня "Индезит", 250 лв., 2 броя платкови радиатори и голяма газова бутилка, Пловдив, 0887 331 359
- Собственик продава (или заменя за по-малък) двустаян апартамент без посредник, София, 0879 178 776

- Продавам бели български хасета, 100% памук, от всички ширини, цена по споразумение, Пловдив, ул. "Беласица", №46
- Професионални класически, лечебни, антицелулитни, релаксиращи масажи, София, 0896 753 150
- Продавам немско магнитно фолио, облекчава ставните заболявания, 40 лв., 0896 753 150
- Предлагаме заем от 100 до 600 лв., за района на Люлин, Баня и Модерно предгардие. Търсим и финансови консултанти от тези райони, 0879 997 436
- Продавам къща в гр. Угърчин, от собственик, с нотариален акт, 0879 841 654

- Продавам място за строеж на пътя Ловеч - Троян, 16 м лице на шосето, 0879 841 654
- Малък заем, 100 до 600 лв. срещу лична карта и документ за доход, за "Нагезда", 0878 270 137, 0888 692 385
- Продавам два парцела в село Томпсын до гарата, ток, вода наблизо, 0898429462
- Продавам 15 кв.м монолитен гараж в Пловдив, до моста на "Герджика", на бул. "Марица" № 41, 7300 евро, от собственик, 0887 402 612.
- Ремонтирам дървена дограма, боя, подови настилки, санитария, 0885 194 975

- Купувам ордени, медали, монети, часовници, фотоапарати, писалки, женска бижутерия, 02/973 64 76
- Давам два двустаяни под наем, за офис или живеене, София, център, ТЕЦ, кабелирани, в една сграда, обезопасени, 0885 597 415
- Продавам къща за 65 000 лв. в с. Струино, на 13 км от Шумен, на пътя за Русе, 0898 260 320
- Давам под наем апартамент 46 кв.м дългосрочно, ново строителство, може за офис, София, ул. "Беласица" 11, 0898 348 026.
- Продавам запазен грамофон, 50 лв., 0899 707 947

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

ГОРНАТА ЧАСТ НА ДИХАТЕЛНАТА ТРЪБА

МЕДОНОСЕН БУРЕН

ЧАРОДЕЙ, МАГЪОСНИК

ПЪРВИЯТ КОСМОНАВТ

ПОПУЛЯРНА ВЕРИГА СЛАДКАРИНИЦИ

ПОВРЕДЕНА ЖИВА ТЪКАН

ТИБЕТСКИ ВОЛ

МОДЕН АКСЕСОАР, ЗАМЕТКА

СУТРЕШНА СЕРЕНАДА

ГРАД В САЩ, АЛЯСКА

СТИХОТВОРЕНИЕ ЗА ВЪЗХВАЛА

МАРКА БРАШНО

ЧАСТ ОТ КОЛЕЛО НА КАРУЦА

ИТАЛИАНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР

ФУТБОЛЕН ОТБОР ОТ ВЕЛИКО ТЪРНОВО

ДЪРЖАВА В АФРИКА

ФРЕНСКИ РЕЖИСЬОР „МЕЧКАТА“

ПЪТ В НАСЕЛЕНО МЯСТО

ГЕРОЙ НА А. АДАМ – АКО БЯХ ЦАР.

ГЕРОИНЯ НА П. МОДИАНО „ВИЛА ТЪГА“

МАЛКИ БОЛЕЗНЕНИ РАЗЦЕПВАНИЯ НА КОЖАТА

ИМЕНАТА НА НАША АЛПИНИСТКА НАЙ-СТАРОТО НАСЕЛЕНИЕ НА ИСПАНИЯ

НАША ТВ ВОДЕЩА „ТЪРСИ СЕ“

ФРЕНСКА ПОППЕВИЦА 1933-1987

КЪС ПЕРИОД ОТ ВРЕМЕ

ИСПАНСКИ ТЕНИСИСТ

ГОЛЯМА НЕОТРОВНА ЗМИЯ

НАУКА ЗА КРАСНО-РЕЧИЕТО

НАША ВОКАЛНА ПОП-ФОРМАЦИЯ

МАРКА ПРАХ ЗА ПРАНЕ

ВСИЧКИ ЖИВИ СЪЩЕСТВА

МАРКА ПРАХ ЗА ПРАНЕ

СПОРТНО РАВЕНСТВО

ГЕРОЙ НА Р. РОДЖЪРС ОТ ОПЕРЕТАТА „ОКЛАХОМА“

ОСНОВЕН ПАЗАРЕН АТРИБУТ

ФРЕНСКИ ФУТБОЛИСТ, „АРСЕНАЛ“

ГЕРОЙ ОТ ИНДУСКИЯ ЕПОС В БРИДЖА-ЕДНА КАРТА ОТ ЦВЯТ

МОЩ ЕНЕРГИЯ

ИГЛА ЗА ПЛЕТЕНЕ

ГРУПА НАРОДИ ОТ ИЗТОЧНА АФРИКА

МОДЕЛ ДЖИП „ФОРД“

ПАМЕТ, РАЗСЪДЪК

ИНФЕКЦИЯ

ИРОНИЧЕН ПСЕВДОНИМ

БИБЛЕЙСКИ СИН НА ЮДА

ГРАД В КАЗАХСТАН

ПОЛУКЪРЪГЛО МЯСТО ЗА СЯДАНЕ НИСКО ДО СТЕНА

ПЕСЕН НА Б. КАРАДОЧЕВА

ЛИТЕРАТУРНО-ПУБЛИЦИСТИЧНА ТВОРБА

СПЪТНИК НА ЮПИТЕР

ГЕРОЙ ОТ ТВ СЕРИАЛА „МАЛКИ ЖЕНИ“

НАШ БАЛНЕО-ЛЕЧЕБЕН КУРОРТ

ХИДРОПЛАН, С КОЙТО ЗАГИ-ВА АМУНДСЕН

ФРЕНСКИ КОМПОЗИТОР 1873-1930

ВИД ГЛИНЕСТ МАТЕРИАЛ

ДРАМА ОТ ИВАН ВАЗОВ

МОДЕЛ НА „ОПЕЛ“

ТЕЛЕФОНЕН ПОВИК

РАЗТВОРИТЕЛ НА КАУЧУКА

МАРКА НАШЕ ТРАНСМИСИОННО МАСЛО

УНГАРСКИ ПОЕТ-ЕПИК 1877-1919

НАША КОЗМЕТИЧНА ФИГМА

ГРАД В СЛОВАКИЯ

ЛЕКАРСТВО ПРИ ВИСОКА ТЕМПЕРАТУРА

РЕКА В РУСИЯ, СИБИР

ГЕРОЙ НА Б. ПАСТАРНАК ОТ ЕДНОИМЕНЕН РОМАН

ГАНАЙСКИ ФУТБОЛИСТ, МОНДИАЛ 2010

РЕШЕТКИ

СОРТ КАФЕ

РЕЧНИК : АЛОФАН, ЕКСЕДРА, ЕЛАРА, ЕРИГ, ЛАТАМ, ИСАЛИМ, НИЛОТИ, ОБАДА

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 33 (133)

ВОДОРАВНО: Страх. Гастроцид. Рола. "Ирина". Нир. "Само тази нощ". Лер. Агрес. Нолупид. Говеда. Ресивер. Метали. Атом. Пан. Лиъ. Барева (Лиляна). Юнона. Геритамин. "Савана". ОН. "То". "Ако". Ок. Галапагос. РИНО. Ам. Мечи лук. Кек. Сап. Закопане. Ер. ПОНИ. Оратория. Ротели. Ор. "Томо". Елит. Евра (Патрис). Алиби. БЕБЕ. АК. Алег (Анри). Апарел. "Шук". Магара. Наръа. Або. Чакона. Ардино. Донеъ (Доньо).

ОТВЕСНО: Мантрагора. Обич. Сирене. Ипотека. Стрес. Ран. Роб. Силикоза. ЕМО. Нос. ВИТО. Аме (Пиер). АН. Цанева (Калина). Аколага. Тимор. Моторика. Тол. БИК. Пим (Браг). Ра. Туман (Ян). Мая. Аар. Трапер. Ген. "Ел". "Розите са червени". Алида Вали. Орган. Хан. Ла Валета. Ро. Ози ("Приключенията на Ози Марч"). Ануръ. Ав. "Нищо". Юнак. Лапаг. Ванаг /Юлий/. Пила. Пилето. Око. Иран. Негоносено бебе. "Кариман". Кирилов (Раъко).

Сугоку самурай

4 6 7 3 1 5 7 6 4

3 2 9 1 2

9 7 5 2 6 7 8 1

8 3 5 2 6 7

8 3 5 2 6 7

6 1 9 3 6 2 5 7 4

2 8 7 6 5 2 3 7

9 4 7

2 5 6 9 3

6 9 1 2 8

8 6

2 6 1 7 4

1 3 2

2 1 5 7

9 8 6 2

8 1 2 6 7

9 7 5

6 7 4 1 9

2 3 9 6 1

8 1 7 2

5 1

6 8

2 3 8 1 7

9 1 7

4

6 9 3

6 1 2 8

6

2 5 6 9 3

6 9 1 2 8

8 6

2 6 1 7 4

1 3 2

Доза смях

Син пита майки си:
- Мамо, защо ъ училище ме наричат маймуна?
- Не знам, млъичък. Сли-зай бързо от корнизa, че татко ти е донесъл банан-чета.
* * *
Чапаев и Петка се угово-рили, ако Петка познае в коя ръка Чапаев държи бутилка с вода, ще я изпият, а ако не познае - ще я съпият.
- В лъвата? - пита Пет-ка.
- Мисли, Петка, мисли... - отговаря Чапаев.
* * *
Ако служителят в офиса

играе на компютъра в ра-ботно време, значи или има малко работа и голяма зап-лата, или много работа и малка заплата.
* * *
- Какво означава обмяна на мнения?
- Когато влезеш в каби-нета на началника със свое мнение и излезеш с негово-то.
* * *
На работа винаги се раздават на 100%! 12% в понеделник, 23% във втор-ник, 40% в сряда, 20% в четвъртък и 5% в петък.
* * *

В кабинета на началника неочаквано влиза жена му и заваръ секретарката да седи на коленете му. Дирек-торът веднага започъа да гиктуъа:
- На основание на горео-писаното моля да се отпу-не втори стол. Даъ да по-пиша...
* * *
Лекар казъа на пациент:
- Трябъа веднага да ъи оперираме.
- Не, по-добре да умра, отколкото да се оперирам.
- Спокойно, едното не изключъа другото.

Издаъа
Хелт медия

Главен редактор
Петър Галев

Отговорен редактор
Светлана Любеноъа

Графична концепция
Людмил Веселинов

Редактор Галина Спасова

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

Медицински редактор
д-р Стамен Илиев

Репортери: Даниела Севрийска, Мирослаъа Кирилова

Предпечат: Веселка Александрова, Росица Иванова

Коректор Татяна Джунова

Адрес: София 1574, бул. „Шипченски проход“ № 65, ет. 2, тел.: 02/439 73 01 e-mail: info@health.bg

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

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

САЩ отново е лидер в продажбите

Народно гласуване ще избере стикери за икономичност на автомобилите

Официалната статистика публикува данни, че през август 2010 г. продажбата на автомобили в САЩ се е снижила с 21% в сравнение със същия период на миналата година. Независимо от това американският автопазар запази първенството, изпреварвайки Китай с повече от 20 000 коли.

Лидер сред продажбите отново е General Motors. Концернът е изтъргувал само през август над 185 000 автомобили. Този резултат обаче е с една четвърт по-нисък, отколкото през 2009 г. Спадът е засегнал и другите производители, които влизат в четворката на компаниите с най-големи продажби в света - Ford Motor, Toyota и Honda.

Най-засегнат от кризата е автомобилният гигант Suzuki. Продажбите са спаднали с 68%. А най-щастливи са търговците на Porsche. Те са реализирали 23% повече продажби, като немската марка демонстрира стабилен ръст от началото на годината.

Ето как изглежда песторката на най-популярните коли през август сред американците: Ford F-series, Chevrolet Silverado, Toyota Camry, Honda Accord, Honda Civic.

През 2009 г. автопазарът на САЩ отстъпи многогодишното си лидерство на Китай. Тогава американците продадоха малко над 10 млн. возила, което е и най-ниският резултат за последните 27 години. Китай се класираха с 13,5 млн. автомобили.

Страната на неограничените възможности обаче, освен че се стреми към максимални продажби, не изпуска от поглед и екологичните послания на XXI век, без които е немислим съвременният автобизнес. Департаментът по транспорта и Агенцията за защита на околната среда на САЩ предложиха на американците да изберат ново оформление на стикерите, които вече ще съдържат информация за разхода на гориво на съответния автомобил, както и изхвърляните в атмосферата вредни вещества. Идеята е тези стикери да се поставят през 2012 г. на предното стъкло на всички автомобили, предназначени за продажба в страната.

Предложени са два варианта. Първият ще разделя автомобилите на класове по икономичност, започвайки от А+ и стигайки до D. Буквата ще бъде изписвана върху стикерите отгоре и ще дава информация колко гориво икономисва или разхищава за пет го-

дини собственикът на автомобила в сравнение със средните показатели на страната.

Във втория вариант на стикерите с големи цифри ще бъде изписан разходът на гориво при различни режими на дви-

жение и средната годишна стойност на горивото, което ще изразходи автомобилът при изминаването на 24 000 километра. На отделно място разходът на гориво ще се сравнява с този на други автомобили,

включително и в същия клас. Стикерите ще бъдат оцветени или в един цвят, или в няколко - в зависимост от икономичността на автомобила.

Според ръководителя на Агенцията за защита на околната среда на-

родното гласуване ще позволи да бъдат създадени стикери, които ще съдържат най-необходимата за купувачите информация. Целта е и те да бъдат достатъчно разбираеми за всеки потребител. (ЖЗ)



Най-безопасното място не е зад шофьора

Всички шофьори знаят, че малките деца трябва да се возят в автомобила в специално столче. Но въпросът къде именно трябва да бъде поставено то отдавна предизвикваше много спорове между водачите.

На тази дилема отговориha изследователи от американското издание Pediatrics, след като изучаха огромен брой пътно-транспортни произшествия, станали в продължение на осем години. Оказва се, че най-безопасното място в колата, където би трябвало да сложим детското столче, е в средата на задната седалка. Така рискът детето да загине или да получи травма при авария на пътя е 28%, а ако столчето е зад шофьора, рискът е 31%.

Специалистите отбелязват, че повечето автомобилисти погрешно си мислят, че мястото зад шофьора е най-безопасно за малките пътници. Тази гледна точка има съвсем просто обяснение - при катастрофа водачът подсъзнателно излага на удара дясната страна на автомобила, която е по-далече от самия него. Там действително се оказва най-опасното място. Рискът детето да пострада, седейки в дясната страна на задната седалка, е цели 41%. (ЖЗ)