

Мускулната и ставна болка е **силен противник**



Ефективното решение се казва - **NeOx**


Отново се движих!

Седен бляк с студен вълк от сироп

## еН-Tu-Tyc

Бляков сироп за кашлица

При суха и бляква кашлица  
При възпаление и болка в гърлото




Само 2 капсули след хранене

## COMFORTEX

премахва чувството на подуване и тежест в стомаха.

## Връща естествения ритъм

За да тръгне всичко отново по ноти



**Ce-Laks**  
срещу запек

Натурален лаксативен сироп с екстракт от смоквня и сена

## Безплатен абонамент



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



Брой 8 (108),  
24 февруари -  
2 март  
2010 г.  
(зод. III)

# Живот и здраве

Национален седмичник за здраве, здравна политика и антиейджинг



Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Хиляди хронично болни ще изберат между хляба и лекарствата ► 3

## Тема на броя

### Харесвате ли вашата професия

"Какъв искаш да станеш, като пораснеш?" Това е един на пръв поглед наивно закачлив въпрос, от който никое дете по света не е успяло да избяга. Какво обаче се случва, когато бъдещето се превърне в настояще и дойде време наистина да изберем своята професия? Дали решаваме да следваме детските си мечти, или се насочваме натам, накъдето ни тласкат родителите, учители, обществени нагласи.

В много страни по света още в начал-

ните училища стартират програми, които насочват децата в съответствие с техните заложби към определени сфери на развитие. Карриерни консултанти също са на разположение на всеки, който се колебае накъде да поеме в професионален план, или пък е решил да смени своята работа. Решихме в този брой да разберем как стоят нещата в България.

Още за това, как да изберем най-подходящата професия, четете на стр. 8-9

## Добрата новина

Ден на отворени врати ще се проведе в Националната кардиологична болница на 27 февруари.

Информация от медиите

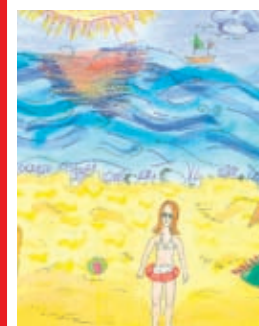
## Обездвижване

Как да го преодолеем



на стр. 11

## Нарисувай ми лято!



стр. 14





## Срещу рака с шоколад и вино

Някои продукти като тъмния шоколад и червено вино могат да убиват раковите клетки, твърдят американски учени. По-рано към храните със същия ефект бяха причислени чесънът, черните боровинки и зеленият чай.

"Сега се опитваме по-подробно да изследваме храните и да намерим тези, които най-активно се борят със заболяванията. Засега можем само да кажем, че червеното грозде и тъмният шоколад имат ефект, сравним с действието на химиотерапията", споделя Уилям Ли, автор на изследването и професор от Университета в Калифорния.

Макар че продуктите не могат да заменят лекарствата в по-късен етап на лечение на рака, те могат да бъдат много добра профилактика. Най-важното предимство е отсъствието на каквито и да било странични ефекти, присъщи на химическите препарати, отбелязват експертите.

Преди време учени от същия университет в сътрудничество със специалисти от Харвард доказаха, че консумацията на домати три пъти седмично снижава риска от възникване на рак на простатата с 30%, напомня д-р Ли.

## Газираните напитки съсипват сърцето

Всички чуваме непрекъснато, че здравословното хранене е съпроводено не с газирани напитки, съдържащи оцветители, консерванти, подсладители, ароматизатори и други химически съставки, а с чиста питейна вода или зелен чай. Тази препоръка подкрепиха учени от Хар-

вард, които откриха връзка между сладките газирани напитки и сърдечно-съдовите заболявания при жените. Изследване с участието на 88 хил. представителки на нежния пол на възраст от 34 до 59 г. установи, че тези от тях, които редовно наблюдават на газирани напитки, стра-

дат с 35% по-често от сърдечно-съдови проблеми.

Кардиолозите напомнят, че от менюто трябва да се изключат и негазираните калорични напитки и плодови сокове, в чиито състав влизат подсладители, изкуствени ароматизатори и въобще всякава химия.



## Лайката помага да се справите с тревожността

Лечебните свойства на традиционното растение в бабините рецепти бяха доказани от американски психотерапевти. Те провели изследване, за да установят какъв ефект има лайката срещу синдрома на повишена тревожност. Оказало се, че при хората, които употребяват екстракт от това растение, се наблюдава значително снижаване на сериозността и честотата на симптомите.

Фармаколозите препоръгат, че лайката отговаря за антипанически ефект при хората с умерени признаци на тревожни разстройства и потенциално може да се използва като лечебно средство срещу подобни състояния.

Според медиците много хора не обръщат сериозно внимание на тревожността и се занимават със самодиагностика и самолечение. Именно за тях лайката е идеалното средство, защото няма странични ефекти и може да се справи със симптомите без допълнителен прием на медикаменти.

## От писмата

Здравейте, пише ви една жена на 33 години, чийто живот се промени внезапно през лятото на миналата година. Истината е, че хората не осъзнават колко е крехък човешкият живот! Пиша това писмо от моята гледна точка, дори не мога да си представя всичко през погледа на съпруга ми и разбира се, и на всички хора в неговото положение.

В края на май миналата година, при рутинни кръвни изследвания, се установи, че мъжът ми се нуждае от животоподдържащо лечение, а именно хемодиализа. Не искам да се впускам в подробности за шока, който преживяхме. Когато се промени смисълът и начинът ни на живот. Причината да дам публичност на нашата трагедия е невъзможността ни да се справим финансово със ситуацията. Искам да разкажа за пълната липса на отговорност от институциите, неразбирането на проблема и не на последно място липсата на уважение към болните. Тук трябва да добавя, че ние срещнахме и много добри хора, които ни помогнаха и разбраха. Според нас не е възможно да има бюрокрация, незнание или липса на интерес от страна на държавата.



Но истината е точно такава. Ние събираме средства за трансплантация в чужбина и се обръщаме към всички вас с молба да ни помогнете да продължим живота си като нормални хора, защото държавата не може да го направи!

Дарителските номера, които ще обявя, са не само персонални за съпруга ми, но и за самата кауза DMS.

Това е единен дарителски номер 17 777. За да помогнете на Лъчо, изпратете SMS с текст Dms Luchо на номер 17 777.

Банковите сметки са: BGN: BG65PRCB92301030773410; EUR: BG09PRCB92301430773415 ProCredit Bank; BIC / PRCBGSGF

Разбираме, че много от вас ще помислят, че това е може би поредният начин за измама. Моля, посетете сайта - www.dmsbg.com, там ще намерите информация за кампаниите и за нас.

Благодарим на в. „Живот и Здраве“, както и на всички, които ни протегнаха ръка! Сумата, която трябва да съберем, е между 45 000 и 80 000 евро. Цената на един дарителски SMS е 1.20 лв. с ДДС.

Лилия Иванова, София

## Свободен депозит

Черешката на депозитите!



Внасяй, тегли... Каквото искаш си прави!  
И лихвите си не губи!

- Растяща годишна лихва
- Валута в лева, евро и щатски долари
- Срок 24 месеца
- Възможност да теглите и внасяте\* по всяко време
- Без минимална сума за откриване и такси за обслужване

\*Суми, внесени след шестия месец се олихвяват с 0,5% годишна лихва.

Депозитите до 100 000 лв. са гарантирани от Фонда за гарантиране на влоговете в банки.



\*bank (\*2265), 0800 11 011

www.fibank.bg



# Кой лишава хората от лекарства



Все повече медикаменти стават недостъпни за болните у нас

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

**Петър ГАЛЕВ**

Тези дни отново ни се наложи да си припомним циничната максима, че спасяването на давящите се е дело на самите давящи се. В случая това изречение може да се възприема буквално, защото хиляди пациенти със сигурност ще се удавят в невъзможността да си купуват лекарства. Оправданието на Комисията по позитивния лекарствен списък, че няма пари, което я мотивирало да ореже грастично заплащането с публични средства на важни медикаменти, е абсурдно. Държавата действително е в икономическа криза, всички знаем това. Но световни експерти отдавна са изчислили, че намаляването на средствата за лекарства в доболничната помощ със сигурност во-

ди до увеличен приток на пациенти в болниците. А много от лечебниците в България в момента са в плачевно финансово състояние. Някои дори вече затвориха врати. И ето как се затваря и порочният кръг. Затова нищо няма да се спести, а само ще се утежни състоянието на болните и ще се увеличи смъртността. Защото е много по-скъпо да лекуваш в болница счупвания на бедрени шийки и прешлени, отколкото да гадеш достъпни лекарства, за да не се стигне до скъпи операции и гледане на пациенти на легло. Да не говорим за пациентите с паркинсон, които без лечение стават абсолютно зависими от денонощни грижи. Или за хората с глаукома, за които невъзможността за всекидневно лечение означава слепота.

И това е само началото, според много добре

информирани източници на "Хелт". Значително увеличаване на заплащането от пациентите се очаква и при други заболявания, които засягат всеки втори българин - хипертония, диабет, астма, ревматоиден артрит. Само си представете как в кризата безработни и пенсионери с доходи от 200-300 лв. заплащат по над 100 лв. средно за лекарствата си.

Ако държавата вземе такова политическо решение, нека да го обяви ясно и да каже кой носи отговорността за това. Защото в момента е абсолютно неясно кой и въз основа на какви критерии взема решенията как да се лекуват хиляди болни хора. През последните месеци управляващите демонстрираха воля да осветят тъмните коридори на финансовите машини. Но дос-

Новината, че от 1 март НЗОК ще заплаща 50% вместо 100% лекарствата за глаукома и по 25 на сто вместо половината от стойността на лекарствата за остеопороза и паркинсон, сериозно разтревожи и пациентите, и лекари. Като причина за това решение на Комисията по позитивния лекарствен списък бяха посочени чисто икономически аргументи.

Екипът на Хелт медия ще търси отговор на всички въпроси, свързани с достъпа до лечение на българските граждани. Всяка седмица аудиторията на в. "Живот и Здраве" от над 350 000 читатели ще бъде информирана какво се случва в българското здравеопазване. Ще задаваме въпросите си на всички отговорни фактори, докато не получим отговорите, и ще търсим максимален брой гледни точки.

татъчно светло ли е в залите, в които се решават съдбите на пациентите? Попита ли някой водещите лекари, които всекидневно се изправят очи в очи с болните, дали могат да се вземат решения, засягащи живота и здравето, само въз основа на икономически разчети. Как се определя, че за едни болести

лекарствата ще се заплащат в значителен размер, а за други - не? И защо за едно и също заболяване някои лекарства се реимбурсират сериозно, а други практически отпадат? Потърси ли държавата всички възможни механизми за осигуряване на качествени лекарства на достъпни цени, например чрез въ-

веждането на генерични медикаменти, каквито вече има за почти всички заболявания? Докато всички тези въпроси не бъдат изяснени високо и ясно, съмненията за сделки под масата със здравето на хората остават. Колкото и "нагли", "трактори" и "сови" да бъдат разследвани за корупция.

## Списание за здравна политика и медицина



### Четете в новия брой:

- Рецепта за тюрлю гювеч в здравеопазването
- В България има сериозен недостиг на специалисти по клинична патология, разговор с доц. д-р Маргарита Каменова
- Медицината в Холандия
- Ще измести ли техниката мозъка и ръката?
- Още една професия е готова да емигрира, разговор с проф. Станка Маркова, председател на Българската асоциация на професионалистите по здравни грижи
- Мъжката самота, Румен Леонидов
- Годината на Тигъра
- Криза е! Сега е моментът да си купите автомобил

## Коментарите

**Евгения Агърска, заместник-председател на Националната пациентска организация:**

Всички социално значими заболявания страдат от една фраза, която е оправдание за всички недостатъци - системата няма пари. Значи, след като толкова години системата съществува в недоумък, а болните стават повече, очевидно е, че трябва да се променят коренно правилата. Този път ние няма само да протестираме, а ще дадем своите предложения, които са на базата на анализи, на успешни практики в други здравни системи.

**Борислав Георгиев, директор "Лекарствена политика" в НЗОК:**

Решението за промяна в реимбурсацията на лекарствата е взето след внимателен икономически и медицински анализ. Например за медикаментите за лечение на остеопороза от 1 януари до 1 юни 2009 г. НЗОК е израз-

ходвала 540-550 хил. лв. От 1 юни, когато влиза в сила новият позитивен списък и нивото на реимбурсация става 50 на сто, до края на ноември разходите за лечението на болните с остеопороза са достигнали 1,9 млн. лв. Именно поради тази причина НЗОК предложи да се покриват само 25% от стойността на медикаментите.

**Васил Настев, председател на Сдружението за достоен живот на хората с паркинсон:**

Аргументите, че лекарствата, за които парите се орязват, са за допълнително, а не за основно лечение, не отговарят на истината. За същите медикаменти и за същия процент спечелихме дело срещу НЗОК. Не е допустимо лекарствата за социално значими болести, водещи до тежка инвалидизация, да се реимбурсират с по-малко от 75%. Сега заплащането става непосилно - между 80 и 190 лв. на месец.



## HPV вирус

Ракът на маточната  
шийка е предотвратим ►

## Доверие

Хората се страхуват  
от лекарски грешки ►Назаем от [www.health.bg](http://www.health.bg)

# Когато червата къркорят

Почти няма човек, който да не е изпитвал различни смущения в стомаха или червата. Нерядко тези оплаквания стават хронични и влошават като цяло качеството на живот, предизвикват напрежение, изнервеност. Добрата новина е, че много от причините за стомашно-чревните проблеми са предотвратими.

## Некачествена питейна вода

Повечето вредни примеси и средствата за пречистване вредят на стомашно-чревния тракт много повече от небалансираното хранене. А ако прибавим към сравнително вредните (в големи количества) кафе и пакетирани готови сокове и абсолютно вредните газирани напитки, многострадалният стомах е заливан ежедневно с отровни течности. Затова и издава жални стонове.

Поставете на батерията качествен филтър. По възможност пийте минерална или изворна вода, компоти и пресни сокове. Избягвайте водата от крана. Кафето в умерени количества (2-3 чаши на ден) не вреди на здравето, но ако имате стомашни проблеми, по-добре преминете на чай.

## Недоспиване и безсъние

Когато организмът е подложен продължително на изтощителен режим, умората се натрупва и след време се появяват проблеми със здравето - изостряне или поява на хронични. Неотдавна

учените установиха, че постоянното недоспиване води до напълняване.

Организмът се опитва да си набави недостигената от съня енергия чрез обилно хранене. Това води до допълнително натоварване на храносмилателната система и напълняване.

Отделяйте за сън не по-малко от 7 часа плюс 20-30 минути за заспиване. Най-полезният и здрав сън е до полунощ, затова си лягайте по-рано. Организмът е много консервативен и привиква към един или друг режим. Ако всеки ден си лягате в 11 ч. вечерта и ставате в 7, след известно време ще си изработите рефлекс да заспите и да се събудите точно по това време.

## Травми

Стомашно-чревният тракт се влияе от ударите в корема, бременността и даже от... прекалено тесните колани. В тези случаи се нарушава нормалната дейност на стомаха, появяват се парене, уригване, болки и чувство за дискомфорт.

Пазете корема си от удари. Бременните жени трябва да се консултират с лекаря си при всяко смущение в храносмилането.



Здравето на стомаха минава през минералната вода

нето. Ако по някакви причини трябва да се пристегнете, разхлабвайте грехите около корема половин час преди хранене и му дайте свобода не по-малко от 2 часа след това.

## Небалансирано хранене

Заменете блюдата на заведението за бързо хранене със собственоприготвени сандвичи или заделете от бюджета си средства за обяд в по-качествени заведения. Непременно изяждайте една супа в интервала от 14 до 17 ч.

Приемайте ограничено количество храна, но не по-рядко от 4-5 пъти на ден.

## Обездвижване

Недостатъчното движение води до застойни процеси в целия организъм, в това число и в дейността на стомашно-чревния тракт. Обездвижените хора често страдат от тежест в стомаха, метеоризъм, запек...

Ако работата ви е в офис, необходимо е на всеки 35-40 минути да ставате и да се раздвижвате - например до факса или принтера. Непременно натоварвайте организма физически поне 1-2 пъти в седмицата. За най-мързеливите се препоръчва плуването. Този спорт стимулира изключително добре функцията на стомашно-чревния тракт, разтоварва гръбнака и нервната система.

## Състояние на зъбите

За избягването на стомашни проблеми трябва още от ранни години да се следи за захватката, защото, ако тя е неправилна, впоследствие може да пострада целият процес на храносмилане.

Немалка вреда на стомаха и червата нанасят и развалени зъби. Те са източник на токсини, които могат да причинят гастрит.

Следете състояние-

Снимка Рага ПЕТКОВА

то на зъбите си. Мийте ги сутрин след закуска и вечер преди лягане не по-малко от 4 минути във всички посоки.

## Паразити

Те ни дебнат отвсякъде, а когато проникнат в стомашно-чревния тракт, се чувстват уютно в него, започват да се размножават и буквално да се хранят от вътрешностите на стопанина си. Резултатът е появата на колики, болки, метеоризъм...

Винаги мийте ръцете си преди хранене, измивайте добре плодовете и зеленчуците, работете в градината само с ръкавици, не се къпете в замърсени водоеми и спазвайте хигиенните правила при общуването с животни.

## Лекарства

При постоянна употреба някои лекарства нарушават микрофлората на червата и могат да предизвикат дисбактериоза.

Никога не приемайте лекарства без консултация с лекар. Ако пиете отдавна повече от 3 лекарства едновременно, при първите признаци на дисбактериоза посетете гастроентеролог.

Пробиотиците са отлично решение в тези случаи, както и за подобряване на храносмилателните функции дори когато нямате оплаквания.

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

## ИСУЛ



В Университетската болница "Царица Йоанна - ИСУЛ" беше открито напълно обновеното отделение по образна диагностика. То разполага с модерен 16-срезен спирален компютърен томограф и магнитно-резонансен томограф 1.5. Те са част от "златния стандарт" в диагностичните звена на европейските многопрофилни болници. Апаратите дават възможност за осъществяване на най-съвременни изследвания.

## Аборти



България е на трето място в Европа по брой аборти, извършени от юноши. Това съобщи проф. Никола Милчев, председател на Българското дружество по акушерство и гинекология. По думите му 38,5 на 1000 от младите момичета у нас прекъсват преждевременно бременността си, а 40 на 1000 раждат в тийнейджърска възраст. Ето защо Българското дружество по акушерство и гинекология поддържа кампания за предпазване от ранна бременност "От теб зависи".

## Проучване



Пациентите у нас са най-недоволни от спешната помощ и от болничното лечение - като им дават оценка съответно 3,78 и 3,79. Това сочи проучване на Института за маркетинг и социални изследвания MBMD. Цялостната оценка на качеството на здравните услуги в България е добър 3,67 - каза директорката на MBMD Мирослава Рагева.



# Воля за живот В няколко стъпки

В напредналите държави жените вече не умират от рак на маточната шийка

**И**ма едно заболяване, от което все още в България всеки ден умира по една жена. Всички знаем, че ракът по принцип е смъртоносно заболяване, но в XXI век е израз на сериозна безотговорност към себе си да допуснеш ракът на маточната шийка да прекрати земните ти дни.

Защото, ако говорим за напредък на медицината, при това заболяване той е реален. При това във всички посоки: профилактика, превенция, ранно откриване и лечение.

Алгоритъмът за справяне със заболяването е известен, но все още в България се разчита той да се прилага на случаен принцип, т.е. при жени, които сами са инициатори за своята защита срещу рака. В крайна сметка всеки сам отговаря за здравето си, но когато държавата организира система за профилактика, резултатите са много по-добри.

Класическият метод за профилактика са редовните цитонамазки. При тях чрез малка четчица гинекологът взема клетки от лигавицата на маточната шийка, след което патолог ги гледа под микроскоп след специално оцветяване и установява дали има болезнени изменения. При съвнителен резултат се прави т.нар. колпоскопия - рутинно гинекологично изследване, при което шийката на матката се наблюдава чрез специален микроскоп, като увеличението може да е от 6 до 40 пъти. Процедурата е бърза, не е болезнена и се извършва без упойка. Колпоскопията се използва за ранно разпознаване на предракови състояния, ракови процеси, както и за установяване на рак на маточната шийка.



Младите жени в България трябва да бъдат по-отговорни към себе си

Снимка Рага ПЕТКОВА

**Алгоритъмът за справяне със заболяването е известен, но в България все още се разчита той да се прилага на случаен принцип, т.е. при жени, които сами са инициатори за своята защита срещу рака**

Целта на посочените методи е да се открият навреме предраковите състояния на шийката или вече наличен рак в максимално ранен стадий.

Но през първата половина на 80-те години немският учен проф. Харалд Цурхаузен от университета в Хайделберг установява причинно-следствената връзка между един от давна познат вирус - човешкият папиломен вирус (HPV), и рака на маточната шийка. До този момент се е знаело, че вирусът причинява различни други заболявания като генитални кондилиоми и брадавици, но не и рак. За това свое откритие професорът получава Нобелова награда за медицина през 2008.

Откритието позволява да се разработят тестове, чрез които да се открива хроничната инфекция с човешки папиломен вирус. А това означава да се вземат мерки далеч преди тази инфекция да е предизвикала рак на маточната шийка.

Тестът HC-2 за HPV, въведен за пръв път от компанията Digene и

разпространяван понастоящем от немския биотехнологичен гигант Qiagen, е най-широко прилаганият и най-изследван метод от многото възможности, които се предлагат днес. Той е сертифициран от Европейския съюз и от Американската агенция за храните и лекарствата. С него са проведени десетки клинични проучвания с оптимален резултат. Доказано е, че този тест е напълно конвртируем - т.е. резултатите от изследване в София могат да се анализират безпроблемно в Прага, Берлин, Вашингтон и обратното.

От медицинска гледна точка HC-2 изследването има редица предимства. То посочва само онези пациенти, които имат наистина клинично значима хронична HPV инфекция. Именно това е и тестът, който се реимбурсира широко в европейската медицинска практика - защото е надежден, сигурен и относително евтин. Този тест се цитира в повечето научни статии, посветени на профилактиката на рака на маточната шийка. Не на последно място - той е напълно достъпен финансово и може да бъде направен на практика във всички го-

леми градове в страната.

Другата сериозна стъпка за предпазването от рака на маточната шийка е ваксината. В България са достъпни ваксините на световните фирми, например церварикс. Те се прилагат при момичета и млади жени преди започване на половия живот или след започнал полов живот, но липса на инфекция с човешки папиломен вирус, установена чрез тест. Ваксината предпазва от хроничната инфекция с HPV, а това е гаранция срещу цервикалния карцином (рака на маточната шийка). (ЖЗ)

## HPV вирусът зарази и ученички

Случаи на заразяване с човешкия папилома вирус са отчетени при момичета под 20-годишна възраст при изследвания с HPV тест във варненския ДКЦ "Св. Клементина".

Както е известно, вирусът е причинител на рака на маточната шийка.

Сред изследваните 176 жени има 27 положителни и 5 гранични резултата. Най-висок е броят на позитивните тестове при жените между 20 и 50 години.

Тревога сред специалистите предизвиква фактът, че има и няколко случая на заразяване при девойки в ученическа възраст, което е сигнал за ранно започване на полов живот, без да е налице отговорно сексуално поведение.

През март в ДКЦ "Св. Клементина" ще се проведе кампания за профилактика на рака на маточната шийка, по време на която HPV тестовете ще бъдат с по-ниски цени.

**РЕВОЛЮЦИОННО РЕШЕНИЕ ЗА САМОСТОЯТЕЛНО ИЗМЕРВАНЕ НА ВЪТРЕОЧНОТО НАЛЯГАНЕ.**

► Препоръчва се на пациенти, страдащи от глаукома, които се нуждаят от постоянен контрол на вътреочното налягане.  
► Лек, дискретен и елегантен начин за контрол.  
► **icare** позволява бързо, безболезнено и многократно измерване на вътреочното налягане (ВОН, IOP).  
► Контактът с окото е на изключително малка повърхност и за кратко време!  
► **icare** е единственият начин да измерите вътреочно налягане, без да го промените от самото измерване!  
► Не изисква специална подготовка.  
► Не изисква капки с анестетик.  
► Измерва в диапазон от 5 до 50 мм. през (3 мм).  
► Звуков и светлинен сигнал ще ви извести за регистрирано повишено вътреочно налягане или за грешка при измерването.  
► Данните се съхраняват в самия апарат и могат да се прехвърлят в компютър.

**icare tonometer ONE**

Сфия, 1618, ул. Цар Борис III, № 136, тел.: 9559 543, факс: 9559 372  
email: med@icaretonometer.com www.med@icaretonometer.com

ДИСТРИБУТОР НА **icare** ЗА БЪЛГАРИЯ > БЪЛГАРСКО ТЪРГОВСКО МЕДИЦИНСКО ДРУЖЕСТВО ООД

www.icaretonometer.com



# Вярваме ли на своите лекари

80% от българите считат, че могат да станат обект на медицинска грешка по време на своето лечение

Даниела КОСТАДИНОВА

**К**огато цифрите говорят, макар и според мнозина госта сухо, светът е длъжен да се съобрази с тях. Използването на дефиниции като "криза на доверието" в опита да се обясни защо хората нямат вяра в лекарите, които ги лекуват, е доста несериозно. Като криза на доверието може да се определи изпращането на частен детектив по следите на неверния любим. Когато обаче милиони хора по цял свят се страхуват, и според статистиките с пълно право, че могат да станат жертва на фатална медицинска грешка, тогава имаме сериозен глобален проблем.



Отношенията лекар-пациент има още накъде да се подобряват

През изминалата седмица в Народното събрание се проведе дискусия, в която един от основните акценти беше именно бе-

зопасността на пациентите. По време на изложението на Мина Попова, експерт в Националния център по опазване на об-

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

ществено здраве, която присъства на срещата в качеството на представител на Министерството на здравеопазването, стана ясно, че безопасността на пациентите се превръща в основен приоритет в редица страни. Причината - установява се, че при повече от 10% от хоспитализираните пациенти се наблюдават нежелани инциденти или медицински грешки. Всеки трети от тях води до смърт или инвалидност, а половината биха могли да бъдат предотвратени.

Тревожните тенденции в здравните заведения провокират Евро-

пейската комисия, която поръчва изготвянето на технически доклад - "Подобряване на безопасността на пациентите в Европейския съюз", публикуван през 2008 г. Според данните от него "при 7.5 до 16.6% от хоспитализираните пациенти се наблюдават нежелани инциденти, всеки 3-

**България е една от страните, в които доверието към медицинските специалисти е най-ниско**

ти от които води до смърт или инвалидност, а половината биха могли да бъдат предотвратени". Допълнителни проблеми създава и хигиената в болничните лечебни заведения. Един от всеки двайсет хоспитализирани пациенти страда от инфекции, свързани с медицинското обслужване, което прави 4.1 милиона пациенти годишно в Европейския съюз.

Ситуацията в България хармонизира с негативните тенденции от общоевропейската картина. Проведеното през 2007 г. от Националния център за изследване на общественото мнение проучване сочи, че около 18% от българите смя-

тат, че са пострадали от неправилно поставена диагноза или медикаментозно лечение, 5% от анкетираниите са станали жертва на неправилно оперативно лечение, а на вътрехолнични инфекции - 3%. През 2008 пък здравната каса поръчва изследване на Световната банка, което установява, че у нас около 7 хил. пациенти годишно умират в резултат на допуснати медицински грешки.

Най-симптоматични за вярата на българина в хората, на които поверява живота си, са резултатите

от изследване на Евробарометър за 2006. Те показват, че България е една от страните, в които доверието към медицинските специалисти е най-ниско. 66% от участниците в извадката на Евробарометър се страхуват от допускане на медицински грешки, като в ЕС този процент е 40. Доверието ни към лекар по дентална медицина е 39% при 74% за ЕС, в лекар - 35% при 69% за ЕС, в друг медицински персонал 33% при 68% в ЕС. 80% пък от запитаните българи считат, че могат да бъдат обект на медицинска грешка по време на своето лечение, като процентът в ЕС е 47.

## Свободен прием

### Доц. д-р Виктор Златков, гм

Доц. Златков е изпълнителен директор на Специализирана болница за активно лечение по акушерство и гинекология "Майчин дом" в София. През 1980 г. завършва МА - София. През 1987 г. взема специалност "Акушерство и гинекология", а през 1997 - "Онкология". Има допълнителна специализация по здравен междиджмънт. От 2000 до 2006 г. е началник на Гинекологична клиника, НМТБ "Цар Борис III" - София, ст.н.с. Ист. От 20 години преподава на студенти и лекари към Катедрата по акушерство и гинекология на МУ - София, а от 2007 г. е доцент към Катедрата по АГ, МУ - София.

Научната му дейност е в областта на профилактиката и ранната диагностика на предрак и рака на женските полови органи, инфекциите в АГ, амбулаторната и общата хирургия в гинекологията.

Има над 120 публикации в списанията "Акушерство и гинекология", "Онкология", "Транспортна медицина", "Българска медицина", Journal of BUON, Balkan J Clin Laboratory, Scripta periodica, Cytopathology, Rev Fr Gynecol Obstet., It J Gynaecol Obstet, Reproduction. Съавтор е в 6 монографии.

Преминал е курсове и специализации в Белгия, Франция, Великобритания.

Доц. Златков приема всяка сряда от 15 до 17 ч., в 214 кабинет на СБАЛАГ "Майчин дом", ул. "Здраве" № 2.

Предварителни записвания се приемат всеки делничен ден от 9,00 до 14,00 ч. на тел. 9172454.



Патентован Аюрведичен продукт

Само 2 капсули след хранене

**COMFORTEX®**

премахва чувството на подуване и тежест в стомаха.

Есфарм  
www.esfarm.bg



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

# Как да имаме сили през целия ден

**А**нализът на последните изследвания върху метаболизма, съня, стреса и хронобиологията даде възможност да се установят моментите, когато хората са най-податливи на умора, и да се изготви стратегия за избягване на тези моменти. Всеки би искал да се събужда отпочинал, да се чувства бодр и работоспособен през целия ден и да има здрав сън през нощта.

Освен всичко друго това е и предпоставка и израз на добро физическо и душевно здраве. Трудно ли е да се направи? Отговорът е индивидуален, но защо да не опитате?

## Събуждането

Вместо да се успивате, ставайте по едно и също време и използвайте утринната светлина. Така ще подпомогнете циркадния ритъм, управляван от вътрешния часовник на организма, да бъде в синхрон с часовете в генонощето.

При отсъствието на светлина органичният цикъл заспиване-събуждане има склонност да се забавя средно с 12 минути всеки ден и да се нагажда към 24,2-часов ритъм. Учените не са установили причините за това, но допускат, че е свързано със сезонните промени на дневната светлина. По-просто ка-



зано, организмът иска заспиването да се измести в по-късен час.

## Храната

Вместо да се натоварвате с въглехидрати, ограничете ги, за да освободите място за повече протеини. Въглехидратите могат да дават енергия бързо, но в големи количества те изсмукват енергията. Според последно изследване намаляването на консумацията на въглехидрати и увеличаването на протеините прави хората мно-

го по-енергични.

Приемайте под 150 грама здравословни въглехидрати на ден, разпределени на 5 порции зеленчуци, 2 порции плодове и 3 или 4 порции пълнозърнести продукти - хляб, ориз, спагети и зърнени храни.

## Кафето

Вместо да го пиете веднага щом се събудите, отложете това удоволствие за малко по-късно през деня.

Кофеинът ободрява, като блокира в мозъка

ефекта на аденозина - вещество, което помага на заспиването и което постепенно се натрупва и засилва действието си през деня. Обикновено започва да действа по-силно в късния следобед, точно когато ефектът от сутрешното кафе е отминал. Затова 1 чаша кафе в късния следобед ободрява, но при някои хора затруднява заспиването вечерта.

## Хранене в определени часове, вместо постоянно похапване

Нуждата на организма от калории е тясно

свързана с неговия дневен ритъм - с часа на ставане и лягане, с часовете на най-голямо натоварване и т.н. Умората ще се появи, ако организмът очаква закуска в 7 ч., а обяд в 12, а вие пропуснете някое от тези храненияе. Освен това хаотичното хранене води до по-силно огладняване и преяждане.

## Срещу стреса

Даже 3-минутно отпускане по правилата на медитацията намалява стресовите хормони, които напрягат мускулите и съкращават кръвоносните съдове. А и кратките прекъсвания на работ-

ния ден са по-лесно осъществими от една по-дълга почивка.

## Разходка вместо следобеден сън

Както сутринта, така и по-късно през деня светлината може да отключи енергията. Взаимодействието на хомеостатичната и циркадната система прави хората сънливи на 17-18-ия час след заспиването предишната вечер. Излезте за кратко на слънце и светлина по това време, разходете се, свършете някаква работа или поговорете с приятел. Ако нямате възможност да излезете, отворете широко прозорец и гледайте навън.

## Настройване за физически упражнения

Упражненията зареждат с енергия, но понякога човек е толкова уморен, че трудно се настройва и за тях. Преди да обуете маратонките, с които ще спортувате, пуснете любима музика. Тя ще ви накара да забравите, че сте уморени.

## Когато наближи времето за сън...

Вместо да седите пред компютъра, почетете книга или погледайте телевизия.

Изследванията показват, че ярката светлина увеличава активността на мозъка. Учените са установили, че тази активност се увеличава дори и от много по-слаба светлина от слънчевата.

## БЪЛГАРСКА АКАДЕМИЯ НА НАУКИТЕ И ИЗКУСТВАТА

### Медицински център за международна онкологична диагностика и лечение („МЦ за МОДЛ“ ООД)

Медицинският център предлага високкоквалифицирано мнение на български и чуждестранни онколози:

#### 1. ПЪРВИЧНА ОНКОЛОГИЧНА ДИАГНОСТИКА:

- Клиничен онкологичен преглед; Ехографско и мамографско изследване на млечната жлеза; Изследване със скенер на тумори с различни локализации;
- Цитологично, хистологично и имунохистохимично изследване; Назначаване на химио- и/или лъчетерапевтична схема.

#### 2. ВТОРО МНЕНИЕ ПРИ ОНКОЛОГИЧНИ СЛУЧАИ:

- Второто мнение е "бялата лястовица", която търсите, т.е. точната диагноза.
- Второто мнение включва консултации от български или чуждестранни онколози.

**Работно време:** от понеделник до петък включително - от 14.00 до 17.30 ч.

**Адрес:** София, ул. "Искър" № 22, партер, каб. 6, 7, 17.

**За контакт:** секретар - г-жа Десислава Михайлова, тел./факс 02/ 986 26 71, моб. тел. 088 501 04 05; управител - акад. проф. д-р Григор Велев, 0888 202 560; главен консултант - доц. д-р Маргарита Каменова, 0888 240 188; e-mail: modl@abv.bg

**Hepasave**  
Екстракт от Picrorhiza kurroa

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

**Различният хепатопротектор**

Есепхарм  
www.esepharm.bg



# На лов за точната

■ Със Светлана Мутафчиева, кариерен консултант във фирма „Кареа“, разговаря Даниела Севрийска

**Г**-жо Мутафчиева, да започнем от там: какво най-общо представя кариерното консултиране?

- Кариерното консултиране се развива в няколко направления. Първо - помага на хората в избора на подходяща професия. Работата на един кариерен консултант е да улесни човек в събирането и анализирането на информация както за себе си, така и за възможностите, които предлага трудовият пазар. Въз основа на получените резултати се търсят съвпадения между това, което може, иска, знае, и това, в което на практика да се реализира. Кариерният консултант може също така да помогне в подготовката за същинското кандидатстване за



**Светлана Мутафчиева** работа - да даде съвети относно изготвянето на необходимите документи, удачното поведение по време на интервю и т.н. Кариерното консултиране е от полза и в случаите, когато вече сме се реализирали в дадена сфера, но чувстваме, че сме в застой, и искаме да открием нови професионални хоризонти в тази насока.

- Как всъщност помагат на хората, които идват при вас, за да ги насочите към най-

подходящата за тях професия?

- Един от възможните начини за подпомагане е, когато човек дойде при нас и разкаже какъв е проблемът, тук и сега, на място, да му се каже от какво има нужда и през какви стъпки следва да премине, за да подпомогне постигането на желаните цели.

Вторият начин е директно да работим заедно. Ние наричаме това кариерен проект, който включва определен брой срещи между кариерния консултант и човека, съвместна работа, провеждане на различни тестове и упражнения, дискусии на резултатите и обсъждане на възможностите.

- Какви грешки най-често прави човек, когато решава да си избере професия?



Дали те завършват това, което са искали от деца?

Снимка Христо ХРИСТОВ, Булфотом

- Нагласата, че на всяка цена трябва да работи точно по специалността, която е завършил. Всъщност много често хората правят избор за следване в даден университет или под натиска на родителите, или несъзнателно, или прос-

то го оставят в ръцете на съдбата - "ще кандидатствам на възможно най-много места, пък където ме приемат". Истината е, че дори тогава, когато си приет да учиш именно това, което си искал, в процеса на обучение може се окаже, че нещата не

са такива, каквито си очаквал или си се надявал. За щастие в днешно време има достатъчно възможности за магистратури и квалификационни курсове, които са кратки като продължителност, но могат да ни помогнат успешно да се

## А сега накъде?



**Надя Георгиева, студентка по медицина**

Искам да бъда лекар. Това е най-хуманната професия, с огромна полза за обществото, която ме кара да се чувствам удовлетворена. Още от малка мечтая да стана лекар, да облекчавам страданията на хората, да им помагам, когато са в беда. Доста усилия се изискват за тази професия - дълго обучение, търпение, преодоляване на страхове - всичко обаче си струва, защото лекарят преди всичко трябва да бъде човек. Колебанието, страхът дали това беше най-доброто решение, дали не е по-добре да се постъпи иначе - тези въпроси винаги ги има, но ги преодоляваме, защото в нашата професия дългът означава грижа за пациента.



**Елица Пешева, студентка в УНС**

Въпреки че съм избрала насока, в която да се задълбоча (като образование), не бих казала, че искам да се занимавам само с една професия цял живот. Искам да се занимавам с разнообразни неща.

Динамиката и промяната са водещи за мен, те усиливат желанието за работа и те правят ползотворен служител. Когато поех по този път, не знаех какво ме очаква. Сега не съжалявам и ми харесва интелектуалната област, дори съм на стаж във фирма за управление на авторски права.



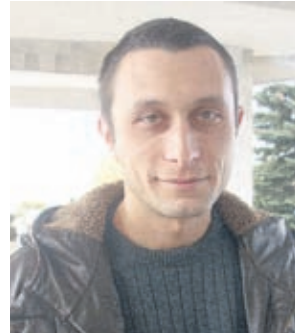
**Кристиян Шекеров, студент в Нов български университет**

Не съм си избрал все още професия. Мисля обаче, че когато човек прави своя избор на професия, на която да посвети живота си, той трябва да съблюдава две важни неща. Първо, работата да му доставя удоволствие и второ, да му носи достатъчно пари. За сиренето и хляба в магазина трябва пари, а не усмивки. Все пак, ако бъда поставен пред дилемата: работа, която ми харесва, но ми носи малко пари, или отлично заплатена служба, но която не ми доставя никакво удоволствие, ще се спра на първата възможност. А най-хубаво е, разбира се, когато човек сам си е шеф.



**Десислава Симеонова, студентка по право**

Не съм направила все още своя избор. В първи курс исках да стана адвокат, във втори - съдия, а в трети - прокурор. Желанията ми се променят, защото придобивам все нови и нови знания за професиите в нашата област. Истината е, че и с всеки следващ курс ми става по-трудно. Определяща в моя път към правото стана случайността. Тръгнах на уроци по литература и история и се справих на изпитите. Имах идеята да кандидатствам и в Академията на МВР, сега това ми се струва безумно. Хрумвало ми е да се занимавам с PR. Въпрос на стремеж и истинско желание да се посветиш на професията.



**Калоян Иванов**

По стечение на обстоятелствата професията ме избра мене. Аз работя в областта на екологичната енергетика. Всичко стана съвсем случайно. Един мой бивш състудент започна работа там, разказа ми колко е интересно в неговата компания и нещата потръгнаха. Тази професия ми носи много пътуване и малко сън. Срещам се с много хора, с различни характери, но като че ли запознанствата вече ми идват в повече. Интересно е обаче, винаги. Съветът ми към хората, които все още не са си избрали професия, е да не изпускат шанса си, да го видят най-вече. В това се състои основната грешка на нас, българите, че шансът идва, а ние сякаш не го оценяваме.



**Станко Милушев**

Искам да бъда рентниер (смее се). Не, всъщност не съм си избрал професия. Знам само, че ще е в сферата на търговията, защото ми е интересно да се занимавам с този тип работа.

Водещото за всеки човек, когато започва работа, е тя да му носи удовлетворение.

Парите са важни, но те не могат да компенсират някои неща. Просто трябва да опитвате, докато не намерите това, което търсите.



# а броя професия

реализираме в една коренно различна професия от тази, за която сме учили. Друга основна грешка е да се насочим към кариера не според въпроса "Какво ми харесва?", а според въпроса "Какво мога?". Често, когато започвам проект и разговарям с хората, ги питам: "Добре, това харесва ли ти?", а те ми отговарят: "Ами не съм сигурен, че го мога..." Това е първата автоцензура, която си прави човек. Той не тръгва към непознатото, защото няма опит в него, и именно защото няма опит той най-вероятно никога няма да се престраши. А така може със сигурност да пропусне своя шанс.

**- По какъв начин родителите могат да помогнат на своите деца да намерят най-подходящото професи-**

**онално поприще?**

- Като за начало да не се опитват да упражняват натиск върху тях и да ги насочват към професии, които към настоящия момент са модерни. Това, че обществото решава, че е много преситно да се учи икономика или финанси, не означава, че следва да се насочи към тях. Родителят може да помогне на своето дете да направи правилния избор, като разговаря с него, като го научи да си задава въпроси и да извърви определен път на саморазбиране и самоопознаване (още по тази тема четете в карето по-долу), което ние много често пропускаме, защото смятаме, че отлично познаваме себе си.

Друго, с което родителите може да са от помощ, е когато усетят, че младият човек

изпитва някакъв интерес към дадена професия, да му помогнат да се срещне с хора, които я практикуват. Така той ще може сам да види и прецени плюсовете и минусите. Ще разбере "от първа ръка" дали нещата стоят точно така, както си ги е представял до момента, или има и нещо друго, което не е обмислил и взел предвид при избора си.

В заключение, изборите за това какво да учим, къде и какво да работим са ключови за нашата професионална реализация и удовлетворение, но също така е възможно да правим промени, ако установим, че изборът ни не е бил подходящ. Важното е да познаваме добре себе си, да знаем какво ни харесва и да се стремим към него.

## Опознай себе си, за да разбереш какво наистина искаш

Според съветите на специалистите от фирма "Кареа", за да изберем най-точната за нас професия, трябва да преминем през процес на самоопознаване. Той включва задаването и отговарянето на няколко основни въпроса:

**1. Кой съм аз?** Тук се има предвид опознаването на собствения характер и темперамент. Например за характера си да разберем дали сме интроверти или екстраверти, интуитивни или сетивни, емоционални или рационални, по-активни или по-гъвкави. Важно е да сме наясно с тези неща, защото от само себе си се разбира, че на един рационален човек например ще му е трудно да се реализира в някоя артистична сфера, както и на един емоционален - в техническите области като програмирането.

**2. Какво искам?** За да си отговорим на този въпрос, трябва да преминем през три подвъпроса.

"Какво за мен е успех в кариерата?" Ще съм доволен ли да се утвърдя като тесен специалист в дадена професия, или искам да се реализирам като ръководител, мениджър, шеф.

"В каква среда би ми харесвало да работя?" Можем да достигнем до тази информация на база личен опит, но ако нямаме такъв, може да ни помогне теорията, която някои специалисти като израелската консултантка Орения Яфе-Янаи приемат - своята идеална среда за работа човек може

да открие, ако се запита какво е било специфично за семейната му среда по време на детството му. Хората, израснали с много братя и сестри или в семейства, където често са идвали гости, обикновено се чувстват комфортно да работят в големи компании с много служители. Ако пък във фамилията е имало строги правила и ред, порасналото дете ще предпочитат фирми, където всичко е точно и ясно формулирано, а йерархията - стриктно спазвана.

"Какво обичам да правя?" Важно е да сме наясно кои наши действия и съответно резултати от тях ни карат да се чувстваме наистина добре.

**3. Какво мога?** Тук се има предвид да се обмисли какви таланти имаме и към какво сме предразположени. Със сигурност всеки може да си припомни поне няколко неща, които му се удават малко или много по-лесно, отколкото на други хора.

**4. Какви са моите интереси и какво знам?** В "моите интереси" се включват всички онези теми от областта на живота и знанието, за които ни е по-интересно да четем и говорим.

**5. Защо съм на тази земя?** Не за всеки е важен този отговор. Според думите на един от учителите на Светлана Мутафчиева можеш да разбереш защо си тук и каква е твоята лична мисия, като откриеш какво най-много ти е неприятно и те възмущава в този свят и тогава да решиш дали си готов да посветиш живота си на неговото променяне.

## Неудовлетвореността от работата води до хроничен стрес

С доц. Светлозар Хараланов, Университетска специализирана болница по неврология и психиатрия „Свети Наум“ - София, разговаря Даниела Костадинова

**- Доц. Хараланов, как влияе върху психиката на човека погрешният избор на професия?**

- Зависи от етапа, в който човек стига до извода, че не е избрал точната професия за себе си. Ако това се случи в самото начало на неговата кариера, докато той все още е млад, тази констатация може винаги да му е от полза, тъй като е вид проява на опит. По-късно обаче, когато идва периодът на равностметка за стойностите и самооценката на личността - обикновено това се случва някъде след 40-те, неудовлетвореността от професията може да доведе до хроничен стрес. Трябва да имаме предвид и това, че принудителното ходене на работа рядко дава добри резултати. Много е трудно да направиш успешна кариера в дадена професия, която практикуваш с нежелание.

**- Склонни ли са хората у нас често да сменят своята професия, или считат това за прекалено голям риск?**

- Ако погледнем най-новата история, т.е. сегашния период на кризата, ясно е, че всяко отклонение е риск и допълни-

телен стресогенен фактор. В такива екстремни ситуации хората се принуждават да правят това, което е нужно, за да оцелеят в чисто битов план. Мислят на първо място за благо на своето семейство, а кариерата и удовлетвореността от работата остават на втори план. Обратно - в години на подем е съвсем нормално човек да се отгаде на търсене на нова работа или кариера, която повече да отговаря на неговите желания и вкусове.

**- Може ли да говорим, че в България все още се спазват тенденциите за т.нар. наследствени професии?**

- Да - и на това в някакъв случай не трябва да се гледа с лошо око. Когато от малък в семейството ти се дискутира дадена професия, в която ти предстои да се развиваш, това облекчава изключително много растежа. Детското възприятие за тази професия преминава след това в юношеството, а оттам вече се затвърждава и в по-зряла възраст. Когато някой прави кариера в интелектуални професии като адвокатската, лекарската и т.н., на него ще му е

много по-трудно да се справи, отколкото на един човек, израснал сред хора, които са се занимавали с такива

дейности.

**- Последниците от неудовлетвореността в професионален план повече засягат мъже-**

**те или жените?**

- Зависи от индивидуалния характер на даден човек. Ако приемем, че мъжете са по-честолю-

биви - да, на тях определено им се отразява по-зле, особено ако в професионалната си среда са управлявани от жени.

### Връща естествения ритъм

За да тръгне всичко отново по ноти

**Се-Лакс®**  
при запек

Натурален лаксативен сироп с екстракт от смокния и сена

**Ecopharm**  
www.ecopharm.bg





## Красота

Внимавайте какво нанасяте върху лицето си ▼



24 февруари - 2 март 2010 г.

## Стрес

В храната не е спасението ►

# И козметиката се нуждае от грижи

Изтеклият срок на годност може да ви докара тежки алергични реакции



Избирайте внимателно своите продукти за лице и тяло

Снимка Ивайло СЛАВОВ, Булфотом

Още при покупката на козметично средство трябва да обърнете внимание на срока на годност или съхранение, който е посочен на опаковката. Ако тези данни отсъстват или козметиката е в края на срока, по-добре изобщо не я купувате. В

противен случай рискувате да се снабдите с развален продукт, което може да има негативни последици - от леко раздразване на кожата до сериозни алергични реакции. Предлагаме ви няколко полезни съвета за съхраняване, а и правилно използване на козметиката, без която не може нито една уважаваща себе си дама.

**1.** За кремове от бурканчета по-добре ползвайте специални лопатки, а не пръстите си. Това се отнася особено за мазилата, в които като консерванти са използвани натурални вещества. Ако все пак решите да нанесете крема с пръсти, измийте добре преди това ръцете си. Не смесвайте различни кремове.

**2.** При продължително използване на един крем, особено когато в състава му влизат липоми или други биологично активни вещества, може да се появи дискомфорт и болезненост на кожата. Ако препаратът не е с изтекъл срок на годност, значи е проработил пиковият ефект. Това означава, че кожата се е пренаситила с веществата, влизащи в състава на крема.

Прекратете за известно време използването му и го сменете с аналогичен крем с подобен състав. Когато съдържа липоми, преминете на абсолютно неутрален крем, например детски.

**3.** Четчиците и апликаторите, които използвате за нанасяне на макияжа, трябва да се мият не по-рядко от веднъж в седмицата. След това се сушат на открито.

**4.** Ако тушът ви за мигли е изсъхнал, може да го съживите, като го подържите в чаша с топла вода.

**5.** Не извърляйте по-малки мигли или хартиени уплътнения под капачето на бурканчето или флакона, а след всяко ползване на козметичното средство пак ги слагайте на мястото им. Тези уплътнения спи-

рат проникването на въздух, а с него и бактерии.

**6.** Моливите за очи, устни и вежди няма да се чупят, когато ги остриете, ако преди това ги поставите за десет минути в хладилник.

**7.** Ако намажете гърлото на шишенцето с лак за нокти с вазелин, капачката ще се отваря лесно дълго време.

**8.** Не позволявайте на никого да ползва вашата козметика. Ако не послушате съвета ни, откривате пътя за предаване на различни заболявания, например херпес.

**9.** Не оставайте отворени козметичните средства. Иначе ще улесните не само проникването на въздух, а и на бактерии, което бързо ще ги развали.

**10.** Памучните тампони трябва да се съхраняват в плътно затворени кутии или в херметически пакети.

**11.** Ако си купувате ново козметично средство, попитайте продавача няма ли тестери. Ползвайки първо малко количество от продукта, вие ще сте наясно подхожда ли ви, без да накарните чувствително бюджета си.

**12.** Никога не връщайте разлят течен крем или лосион обратно в бурканчето или флакончето. Заразяването с бактерии е много вероятно, а то може да ви причини здравословни проблеми.

Следвайки тези прости препоръки, вие ще съхраните козметиката си до посочения срок в идеално състояние, а кожата ви ще бъде здрава и красива. (ЖЗ)

## Любопитно

### Здраве



Щастие е един от най-сигурните начини за превенция от сърдечни заболявания. Тезата е на британски учени, които в продължение на десет години всекидневно наблюдавали 1700 души. Данните от изследването, публикувано в European Heart Journal, показват, че при хората, които се определят като задоволени и ентусиазирани в житейски аспект, рискът от развитие на сърдечни проблеми е с 22% по-нисък.

### Лека нощ



Схващането, че човек се нуждае от все по-малко сън, докато остарява, е напълно погрешно. Психолози от Калифорнийския университет открили, че за да бъдат свежи и работоспособни на следващия ден, хората в средна и напреднала възраст трябва да получават същото количество сън като по-младите, т.е. около осем часа.

### Притеснително



Всяко второ шестгодишно момиченце от участващите в проучване на университета Кеймбридж искало да бъде по-слабо, отколкото е. Накарани да изберат между дигитални версии на своето тяло, децата масово се спирани на тази, на която формите им били възможно най-слаби. Запитани защо, момичетата отговорили, че по-малкото килограми ще ги направят по-популярни.

## КРАЙ НА КОЛИКИТЕ-СПЕТЕ СПОКОЙНО



## Нърс Харвис

Най-добрият английски природен продукт срещу колики и газове при новородени

NURSE HARVEY'S

"Нърс Харвис" доказано ефикасно отстранява стомашните болки и газове. Уникалният състав на сиропа повлиява благоприятно цялата храносмилателна система и по този начин осигурява спокоен сън на вас и вашето дете. Подходящ за новородени и деца на възраст до една година.

Продукт без лекарско предписание  
Научете повече на: [www.eos-pharma.com](http://www.eos-pharma.com).

## Иновации в борбата с депресията

Британски учени изобретиха пластир срещу депресията. Лепенката, която се поставя директно върху кожата, се бори успешно с хроничното лошо настроение и има по-малко странични ефекти от хапчетата за орална употреба. Според създателите използването на пластир намалява риска от поява на най-нежеланите последици, свързани с приема на другите видове антидепресанти, а именно - сексуални дисфункции,

главоболие, гадене, безсъние и раздразнителност.

Причината за неговата ефективност е, че когато веществото селегилин, съдържащо се в пластира, навлиза в организма чрез кожата, то не оказва негативно влияние върху кръвното налягане например. Дълги години селегилинът се прилага успешно в лечението на депресивни състояния, тъй като повишава нивото на серотонина.



# Да преодолеем обездвижването

Изборът е ваш - на открито или закрито, сами или с компания, скъпо или евтино

Тина БОГОМИЛОВА

**С**ветът е Бяла олимпиада, а да спортуваш с дистанционното в ръка, е лесно и евтино. Занимание приятно, но не и здравословно.

През зимата всички се залежават и дебелеем. Спестяваме си ходенето пеша заради студа и кишата, прекарваме повече време на топло и закрито, изглеждаме сковани и уморени.

Вариантите да се раздвижим и усмихнем са много. Всеки може сам да избере най-добрия за сърцето и портмонето начин да се разкърши.

Туристическите маршрути са много, а във всяка хижа ще хапнете вкусна чорба. Ако въпреки всичко не искате да пропуснете неделния сериал или футболното дерби, то поне изчистете снега пред вкъщи. Така ще се раздвижите, но и ще свършите нещо полезно.

Голяма веселба е на ледената пързалка. Обувайки кънките, отслабвате, раздвижвате ханша и бедрата и гоните мрачното настроение.

Ако пък не обичате стигурт да ви пощипва, има много начини да се раздвижите на топло и закрито. Трябва да забравите оправданията, че сте стари, заети или няма кой да ви прави компания. Не се измъквайте и с липсата на средства, защото е абсолютно безп-



През зимата царството на спортовете е в планината  
Снимка Рада ПЕТКОВА

латно да правите упражнения, да скачате на въже или просто да танцувате вкъщи.

Фитнесът е достъпен за всички спорт. В интернет има всякакви упражнения за раздвижване и програми за отслабване. В залата е пълно с всякакви уреди за извайване на вашето тяло. В магазините има и достатъчно уреди на достъпни цени при добро желание да тренирате фитнес и у дома.

Ако искате нещо по-живо и динамично, изберете аеробиката. Тренирайте едновременно сърцето и мускулите, горите калории и се зареждате с енергия. Можете да изберете

между различните видове аеробика - кръгова, интервална, водна, степ или таебо.

За по-бавните е подходяща каланетиката. При тази гимнастика всяко упражнение е за определена част на тялото - ханша, бедрата, талията... Упражненията се повтарят многократно, дори и по сто пъти. В класическата каланетика няма резки движения и подскоци, затова и рискът от травми е минимален.

Йогата е за всички, които освен раздвижване целят и душевна хармония. Упражненията се наричат асани, всяка е с различна трудност, действа

за разтягане на различни части на тялото и стимулира енергийните центрове. Включва цяла система от разнообразни психо-физически упражнения - от особени пози и ди-

стройна и стресът намалява.

Най-весело човек се раздвижва с танци - кръвта кипи, настроението се вдига, килограмите падат. Енергичните движения са здравословни и приятни, каквито и да изберете - латино, модерни, народни, ориенталски, валс, танго, салса... Танците освен приятно разкършване и

*Ако искате нещо по-живо и динамично, изберете аеробиката*

шане до пълна релаксация и медитация. За да има ефект, упражненията се правят всеки ден.

Пилатесът е система от упражнения за гъвкавост, без да се трупа мускулна маса. Изпълняват се бавно и концентрирано на релаксираща музика, като е важно да се изпълняват правилно, а не многократно. Пилатесът е микс от каланетика, балет и йога. Развива се гъвкавост, повишава се мускулният тонус, фигурата става по-

здравяване на кости, са и антистрес терапия. Бонус към топенето на мазнините са повече хормони на щастието и социални контакти.

Ако желаете раздвижване, без някой да ви се пречка, изберете плуването. Този спорт развива всички мускули, тонизира кожата, увеличава дихателния капацитет на белите дробове. Масажиращият ефект на водата подобрява кръвоснабдяването на кожата, тъкани-

те и мускулите. Помага при борбата с килограмите, целулита и стреса.

А след басейна е хубаво да влезете в сауната, която ще отвори порите на тялото и духа. Време е за пролетно почистване на кожата, а от стаичката с горещ въздух ще излезете по-симпатичен и енергичен. Ако имате проблеми със сърцето, кръвното или разширени вени, първо се консултирайте с лекар.

Движете се, хранете се правилно, пийте повече вода и изхвърлете цигарите.

Вестник "Живот и Здраве" ви предложи няколко начина да преодолеете обездвижването през зимата. Изборът е ваш - на открито или закрито, сами или с компания, скъпо или евтино. Открийте как ще ви е най-приятно да се преборите със зимната умора, за да не се оправдвате после с пролетната.

## Как да спрем да лекуваме стреса с храна

Напрежението, което всекидневно се струпва върху вас, превръща хладилника в огромен притегателен магнит, а храната - в спасителен пояс. И макар всеки човек да знае, че няма как да излекува емоционалните си проблеми с обилно ядене, изкушението да опита е прекалено голямо. Следващия път, когато усетите прилив на нервност, който ви тегли към вашите запаси от не особено полезни храни, приложете някоя от следните стратегии.

■ Не бъркайте жаждата с глад. След като сме хапнали добре, понякога продължаваме да се чувстваме гладни. В повечето случаи това усещане е измамно. Вместо да продължим с приема на храна, е добре да наблегнем на течностите, особено на чая. Малко хидратиране се отразява чудесно върху тялото и нервната система.

■ Не гръжте висококалорични храни в дома си. Можем да се отгадем на изкушението само ако то е някъде близо около нас. Всички сладки изделия, шоколадови десертчета и солидни кутии със сладолед, които складирате в кухнята си, ще ви подмамват всеки път, когато се почувствате нервни. Решени-

ето е просто - не се презапасявайте с тях.

■ Яжте според часовника. Дори когато сте поели солидна доза стрес, опитайте се да направите поне 30-минутна пауза между междинните си похапвания. Ако към 10 ч. сте изяли някакъв плод, изчакайте до 10,30 ч., преди да се насочите към пакетчето с бадями или кашу.

■ Не бъдете прекалено строги към себе си. На всеки може да се случи да бъде победен от своята нервна система. Това, че за една вечер сте попрекалили с храната, не означава автоматично да зарежете своите здравословни навици. Забравете за случилото се и продължете напред. (ЖЗ)

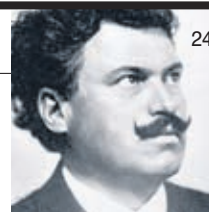
Мускулната и ставна болка е **силен противник**

Ефективното решение се казва -

**NeOx**  
Отново се движих!

Есopharm  
Аюрведична серия  
www.esopharm.bg





# Новите технологии на 2009 година

**И**звестната мисъл "Всичко тече, всичко се променя" се отнася много точно за света на техниката и по-специално за този на компютрите. Както се казва, до вчера нещо беше само фантазия и тепърва се разработваше, а днес вече е на щандовете в магазините (или в мрежата). Ето с какво ни зарадва техническата мисъл през миналата година.

## 1. Гласово търсене в смартфоните

Google пусна всеобщо обслужване чрез Google Mobile App. Сега такива приложения за GPS като TeleNav GPS Navigator поддържат функциите. Идеята се

състои в следното: потребителите съобщават търсения въпрос или дестинация, а програмата връща резултата. Гласът се преобразува в цифров файл, който се предава към сървър на Google. Ако безжичната връзка е бърза, след секунди Google Search връща резултат, който винаги включва и локална информация.

## 2. Джобни HD видеокамери

Всичко започва с появата на камерата Flip още през 2008 г., която маркетинговата компания позиционира за скейтбордистите, за да имат възможност да заснемат своите трикове и да ги качват в YouTube. Освен това цифровите устройства за заснема-

не на видео имат немалка история. И така, ето че на пазара Samsung излезе с продукта U10 - ултракомпактна видеокамера, снима 10-мегапикселови снимки или видео в 1920 x 1080 Full HD H.264 видео и можем да я сложим в джоба си.

## 3. Уеб ориентирани операционни системи

Нетбуците придобиха огромна популярност през последните 2 години, като стесниха позициите на нютбук. Една от последните новини в сектора на мобилните устройства е, че те са тясно интегрирани в мрежата на операционните системи, включващи Moblin, JoliCloud, както и разработващата се Google Chrome OS. Това



са програмни продукти, които имат възможност за

връзка с уебприложения и функции. Новите операционни системи се отличават с това, че не поддържат харддискове, а се инсталират и работят само върху разнородностите на флаш паметта (все повече нетбук компютри използват SSD памет вместо твърд диск). Този факт ги прави отлични преносими операционни системи, които могат да се стартират от USB на всеки компютър и ви дават възможност по всяко време да държите в джоба на дънките си цялата си работна среда и да я активирате на произволна машина.

## 4. Общ достъп до информация за местонахождението в iPhone

GPS устройства от рода Dash предоставят открит достъп до местоположението на ползвателя вече повече от година. Но неотдавна Navigon пусна приложение за мобилния телефон, с помощта на което потребителите могат да получат сведения не само за собственото си движение, но и за това на останалите потребители и така да проследят натовареността и трафика по определени пътища.

## 5. "Изскачащи" прозорци на HDTV (англ. High-definition television)

Samsung, LG Electronics и други производители на телевизори с висока резолюция пус-

наха на пазара продукти с Yahoo приспособления, предоставящи информация за времето, те дават обновените страници на социалните мрежи и бърз достъп в уебсъдържанието. Това е своеобразна комбинация между телевизор и интернет.

## 6. Wi-Fi покорява въздуха

Безжичният интернет не просто е покорил земята, а и активно се прокрадва във въздушно пространство на големите височини. Авиокомпаниите се стремят да предоставят на клиентите си колкото е възможно по-голям пакет от услуги. Ето защо те инсталират система за достъп до интернет в своите самолети. Наистина, в по-голямата си част Wi-Fi в самолетите може да се използва само в САЩ, а за скоростта на мрежата има още какво да се желае.

## 7. Общ достъп до видео - пряко от телефона

Взаимното проникване на интернет в живота на човека и на частния живот в мрежата набира пълни обороти. Новото всеобщо обслужване, което се нарича "Qik", позволява в реално време гледане на видео с всеки смарт телефон, а също и да се разменят снимки, които мигновено се появяват като ресурс, без чакане, дори се появяват на такива сайтове като Flickr. (ЖЗ)

## Думите Молец под прикритие



Румел ЛЕОНИДОВ

Културата ни, за да я бъде и пребъде, иска генерални управници, които да търсят със свещ докерите на духа. Но за да си прозорлив държавник, трябва и ти да си просветен. А не да си осветен молец под прикритие. Които обитава труповете.

Култура не се храни с труповете, а с живото житие на родните ни традиции, с вътрешния живот на сияйните си създатели, рязко различен от живуркането на средния простак.

Ние, за жалост, днес сме народ от средни простаци, обезличена маса, която иска да живее само на маса - с две кила пържоли и три дамджани вино на ден. Сегашното ни мнозинство не ще да познава някогашните носители на българския дух, не го е еня за днешните хамали на духовността, защото тях ги няма там, където има шик и шоу, зеене, блеење и зрелища. Докато кокалът и мръвката са ни по-мили от душата и свободата, от личното и националното достойнство, ще бъдем клатени колективно както от всеки явен наглец, така и от всеки извратеняк под прикритие.

Моралът, бедният ми сънароднико, е личен избор, скъпоценност, която днес е обезценена до цената на кило нокти и копита. Българите по турско са имали повече морал. Защото не са били на власт. Сега, когато управляваме, мнозинството предпочита да осребри бедняшкото битие на предците си. Ето защо си заслужаваме участта. И с нас ще продължават да се държат не като със сънародници, а като с изтърпяваща всякакви унижения публика, докарана отново, но този път от своите, до безпросветна и безпаметна рая.

# Онлайн диагностика



- Тревожи ви неустановена болка в някоя част на тялото?
- Чувствате необичайна промяна във физическото или емоционалното си състояние?
- Онлайн диагностиката на [www.health.bg](http://www.health.bg) е специална интернет платформа – чрез въведените около 9 000 различни симптоми и оплаквания тя насочва към над 1200 възможни диагнози.
- Съвременното понятие за здравословен начин на живот включва отговорното отношение на всеки към собственото му здраве. Това означава и умение да се „вслушваме“ в сигналите, които организмът ни дава, да се ориентираме за възможен проблем и да потърсим своевременно компетентна консултация.
- Новият модул за онлайн диагностика на адрес [www.health.bg](http://www.health.bg) е достъпен инструмент, който дава възможност да получите повече информация според характера на вашите симптоми. Този своеобразен първи „долекарски“ консултант ще ви е от полза, когато се обърнете към своя личен доктор или към специалист.
- Проверете симптомите си на [www.health.bg](http://www.health.bg), за да се ориентирате по-добре. Не забравяйте, че онлайн диагностиката ви предоставя бързо много ценна информация, но не може да замени лекаря.
- Онлайн диагностиката е вашият помощник да научите повече за симптомите както на най-често срещаните, така и на по-редки заболявания.



# Венециански маскен бал в София

Колоритна изложба очарова любителите на италианската култура



Добрата маска е съчетание между артистичната идея и професионалната изработка

Мирослава КИРИЛОВА

**В**енеция... Градът на любовта, малките улечки, романтичните гондоли и разбира се, на традиционния карнавал. За да се докоснете до този пищен спектакъл обаче, вече не е нужно да пътувате чак

до Италия. Благодарение на Италианския културен институт на 19 февруари в столичната галерия "Райко Алексиев" беше представена изложбата "Маски на венециански майстори", която направи своеобразен културен паралел между двете страни. Гостите имаха възможността да се насладят на живописна колекция от карнавал-

ни маски, изработени от папие-маше, ръчно обогрени и богато украсени с пера, велур, сребро и злато. Маските са създадени в известните работилници на "Картаруга", в които работят наследници на древното изкуство на майсторите "маскераи".

Магията на италианските маски и черни пелерини, домина и шапки с

пера се допълваше от костюми на Арлекино, Пиеро, Панталоне, Коломбина и останалите герои от комедия дел арте, както и на Ромео и Жулиета, Чумавия доктор, Червената графиня и Казанова. Те са изработени от българската фирма "Парти Хауз" с управител Каталина Желязкова и дизайнер Миглена Живкова-Маги. Специално пред екипа на в. "Живот и Здраве" дизайнерката сподели, че българинът живо се интересува от европейската култура и сякаш всеки носи своето светоусе-

щане за красота и стил.

Петя Василева, гост на събитието, пък коментира: "Изложбата се прави в момент, когато тече и маскарадът във Венеция. Интересното е, че всичко това живее и сега. Венецианският дух

е навсякъде, по всички улици, почти всички хора са маскирани и наистина атмосферата е уникална."

Ето каква беше и атмосферата в столичната галерия. На входа гостите се посрещаха от

мимове на кокили и огнено шоу, а вътре всеки посетител имаше възможността да чуе възбуждаващата музика на цигуларките от специално поканения струнен квартет и разбира се, да се наслади на великолепните маски и италианските карнавални одежди.

С усмивка още един гост на изложбата - г-н Георгиев - каза: "Ще дойда друг път да я разгледам, защото това сега е невъзможно. В момента само се радваме на общуването."

В заключение ще добавим думите на г-жа Желязкова, която много сърдечно сподели своето впечатление от събитието: "Аз съм поразена, нямам думи. Моделите са великолепни, а изложбата е внушителна. Стълпотворението от хора, които искат да разледат изложбата, също е голямо."

Похвална е инициативата за подобна изложба, както и желанието на българите да се докоснат до различна от нашата култура. Българската обществена действителност сякаш вече е част от европейския модерен свят.

*Гостите имаха възможността да се насладят на живописна колекция от карнавални маски, изработени от папие-маше, ръчно обогрени и богато украсени с пера, велур, сребро и злато*

ни отвежда към едни приказни времена. Всички маски тук са с доста сложна изработка. Направата на една маска може да отнеме няколко месеца. Всички посетители са любопитни да ги видят, защото красивото винаги е близко до душата на човека."

И наистина - и българци, и чужденци, и възрастни, и юноши се тълпяха, за да влязат и разгледат устройствата от Италианския институт спектакъл. Стефан Савов разказа пред екипа ни: "Миналата година бях на истинския фестивал във Венеция и все още ми е незабравимо. Тук доста реално се предава част от атмосферата на карнавала. Манекените обаче, които носят красивите костюми, във Венеция са живи хора. Там човек се изгубва във феерията и пишността на целия спектакъл, защото той



Царските одежди винаги са сред най-колоритните на всеки карнавал

Снимки Автorkата

**Sargenor**

Нагвий умората!

3x1 на ген

За повече информация:

Ecopharm

ЕДНОВИДНА ТЕЛЕФОННА СЛУЖБА  
Безплатно звънене: 14 643  
моб. 963 15 962; 963 15 97  
факс: 963 15 61

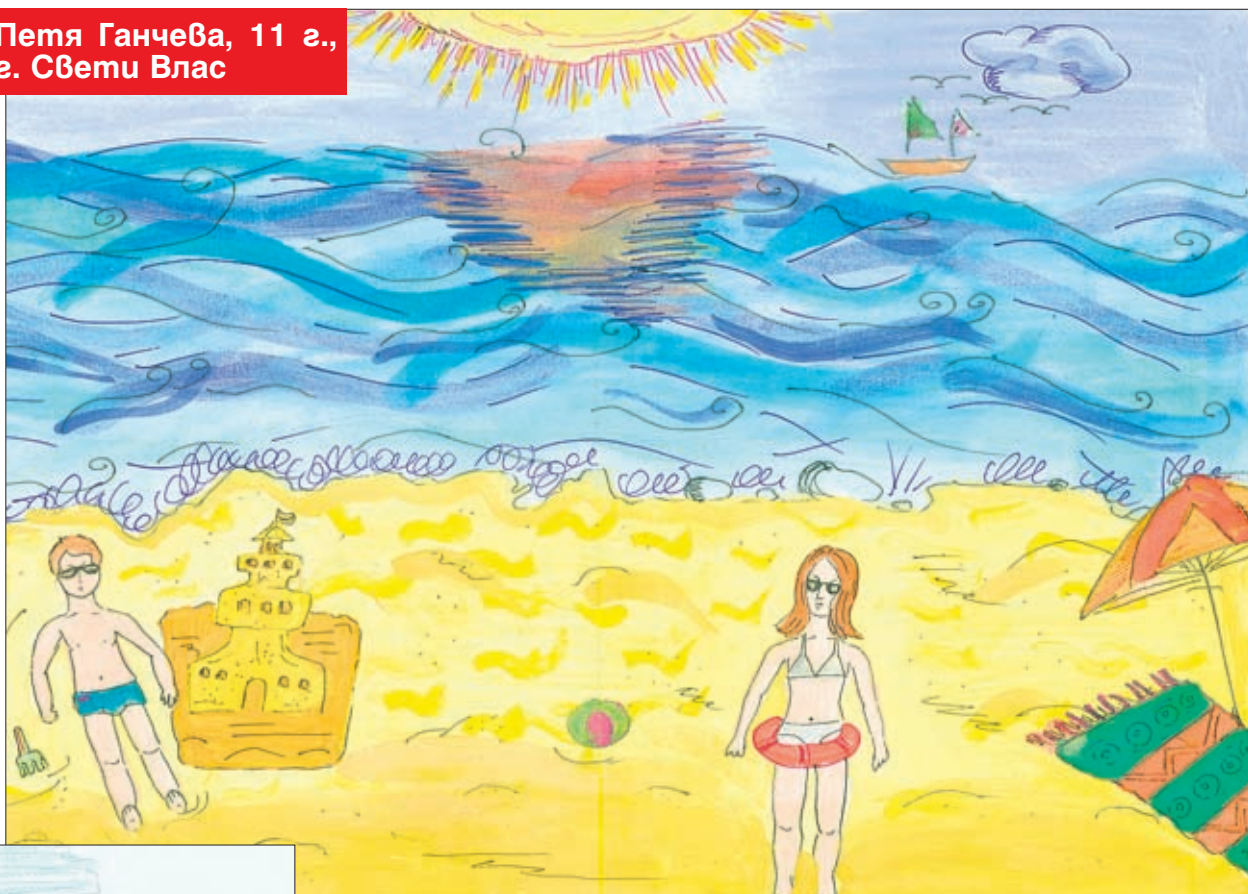
Лекарство за възрастни и деца над 7,5 год. Съдържа Азидинов аспирин. Преди употреба прочетете листовката.



# Нарисувай ми лято!



Петя Ганчева, 11 г.,  
г. Свети Влас



Никол Ангелова,  
7 г., г. София



Даниел Христов,  
9 г., г. Свети Влас



## ВСЯКА СРЯДА

### БЕЗПЛАТНА ОБЯВА ДО 10 ДУМИ

Текст на обявата: .....

Име: .....

Адрес: .....

Всяка сряда

Абонамент за 1 месец от .....го .....

Изпратете талона на адрес:

София, ж.к. "Малинова долина", бл. 8, вх. А, ет. 4

## Малки обяви

Пробиотични сапуни - ежедневна зимна грижа за увредена кожа, Мария Митова, бул. "Мария Луиза" 52, София

Продавам немски магнитни постелки, лечение на ставни заболявания, кръвно налягане, София, тел. 833 33 82

Купувам (заменям) стар апартамент до "Мотописта", София, 02/828 23 70; 0897914992

Приложение на светлинната терапия за лечение на болки, рани, в ревматологията, неврологията и гр., Варна, 0887579555

Нов шейкър плюс 100 оригинални кафета от цял свят за 25 лв., София, 827 85 02

Продавам соковарка на пара за 25 лв., София, 936 36 31

Продавам супер изгодно нови одеяла, дамски кожух, София, 936 36 31

Продавам много изгодно нови чуждени радиатори и старинен гардероб, 0988604294

При проблеми с либидото, с талон от НЗОК, ДКЦ "Асцендент" ООД. За информация и предварително записване: тел. 02/9839494, София, ул. "Бачо Киро" №47.

ДКЦ "Асцендент" обявява безплатно изследване на костната плътност. Прием само след предварително записване на 02/9839494, София, ул. "Бачо Киро" №47.

## Исторически календар

**23.02.1867 г.** - В град Охрид е роден генерал Александър Протогеров - военен, политически деец, един от ръководителите на ВМРО. Участник в заговора за убийство на Тодор Александров. Подписал майския манифест, изготвен от емисарите на Коминтерна, полагащи усилия да превърнат ВМРО в пролетарски юмрук на планираната революция на Балканите. Убит е през 7 юли 1928 г.

**23.02.1871 г.** - В Цариград е свикан Първият български народен събор, който трябва да изработи и приеме устав на създадената преди една година Българска екзархия. Участват 15-те членове на Смесиения съвет начело с петимата владци - Иларион Макариополски, Панарет Пловдивски, Иларион Паисий Пловдивски, Иларион Ловчански и Антим Видински, и десет светски лица начело с Гаврил Кръстевич.

**24.02.1878 г.** - Роден е в Свищов карикатуристът Александър Божинов, умрял на 30 септември 1968 г.

**25.02.1888 г.** - Роден е в Битоля известният български журналист Йордан Бадев, убит след 09.09.1944 г.

**25.02.1856 г.** - В село Щръклево е роден генерал Васил Кутинчев, участвал във всички войни за обединение на България. В Балканската война командва 1-ва армия, която съвместно с 3-та армия разбива източната турска армия.

**26.02.1860 г.** - В Ямбол е роден бележитият български генерал Стилиян Ковачев. По време на Балканската война той командва 4-та армия, която разбива турската войска при Булаир. По-късно осуетява десанта

на турската войска и флота при Шаркьой. Умира на 11 юли 1939 г.

**26.02.1907 г.** - В София на булевард "Цар Освободител" загива от ръката на чуждестранен наемник министър-председателя на България Димитър Петков. Той е герой от Шипка, където загубва лявата си ръка. Заедно със Стефан Стамболов мъжествено отстоява правото на България да бъде свободна и независима от попълзновенията на Русия да сложи ръка на новоосвободената България. Като кмет на София осъществява първия градоустройствен план на града. Той е баща на Петко Петков, станал също жертва на жестоките политически страсти след Първата световна война, и на Никола Петков, водач на обединената опозиция срещу комунистическия терор, осъден на смърт и обесен.

**27.02.1879 г.** - Свиква се Учредително събрание на бъдещото Княжество България след Берлинския конгрес, който разпокъсва България, като Северна Добруджа е предадена на Румъния, Българска Морава, включваща Нишка епархия - на Сърбия, Южна България като Източна Румелия, а Македония и Тракия остават в рамките на османската империя. Събранието се председателства от бившия екзарх Антим I. Учредителното събрание приема Конституцията на княжеството, избира княз на България.

**28.02.1913 г.** - Открива се първото средно търговско училище в София.

**01.03.1875 г.** - Умира Матей Преображенски - Миткалото, монах, пътуващ книжар, книжовник и революционер, сподвижник на Васил Левски.



ПЕСЕН НА ДЕЯН НЕДЕЛЧЕВ ПО СТИХОВЕ НА ХРИСТО ФОТЕВ

НАШ ТВ СЕРИАЛ С ЕМИЛИЯ РАДЕВА И КОСТА ЦОНЕВ

ЗРИТЕЛЕН ОРГАН

ГОЛЯМ МОРСКИ РАК

ФРЕНСКА ПРОДУЦЕНТКА „АРИЗОНСКА МЕЧТА“

СЛУХОВ ОРГАН

ИТАЛИАНСКИ ДИРИГЕНТ

СВЕТОВНА ОРГАНИЗАЦИЯ ЗА ЗАЩИТА НА ДЕЦАТА

ДРЕВНО ИМЕ НА ПРОВАДИЯ

ГЕРОЙ НА ШЕКСПИР „ОТЕЛО“

НАША ФОЛК-ПЕВИЦА

РУСКИ ПИСАТЕЛ „ЧЕРНИ ГОДИНИ“

ПОДУТИНА

ИМЕНАТА НА НАША АКТРИСА „МОРСКА СОЛ“

ВОДНО ЖИВОТНО

МУЗИКАЛНА НОТА

ДОБРОКАЧЕСТВЕН ТУМОР НА МАТКАТА

ГЕРОИНЯ ОТ „ГРАФИНА МАРИЦА“

ПОРОДА ПАПАГАЛИ

НАШЕ МЕДНО НАХОДИЩЕ

НАШ АРТИСТ 1932-1996 „ДВЕ ПОБЕДИ“

СТИХОТВОРЕНИЕ ОТ Д. ДЕБЕЛЯНОВ

ЖИТЕЛИ НА ОГНЕНА ЗЕМЯ

НЕПОЛОВА ЗАРОДИШНА КЛЕТКА

РЕКА В ИТАЛИЯ

ГРАД В ЕВРОПЕЙСКА ТУРЦИЯ

„МИЕЩИ“ МЕЧКИ

НАШ ХОРИОГРАФ, БАЛЕТ-МАЙСТОР

ТЕЧНОСТ ЗА ДЕЗИНФЕКЦИЯ

ЦЪРКОВЕН ПРИПЕВ

ГРАЖДАНСКА ВОЙНА В ЯПОНИЯ 1467-1477

ПОРТУГАЛСКИ ФУТБОЛИСТ, НАЦИОНАЛ „М. ЮНАЙТЕД“

ПИСАТЕЛ ОТ АЗЪРБАЙДЖАН „БЕЛИЯТ ЛИМАН“

ДИВА МЕНТА

РЕКА В ПОЛША

НАШ АРТИСТ 1932-1996 „ДВЕ ПОБЕДИ“

СТИХОТВОРЕНИЕ ОТ Д. ДЕБЕЛЯНОВ

СПОРТНО ОБЛЕКЛО

АМЕРИКАНСКИ КИНОАРТИСТ „ЛЪКИ“

КОЗМЕТИЧНО СРЕДСТВО

СЕДМОТО ИЗКУСТВО

СЛУЖЕБНО ДОСТОЙНСТВО

ДРУГО ИМЕ НА БЕЛОРЪСКИЯ ГИБОН

ИТАЛИАНСКА КИНОАКТРИСА „ЧОЧАРКА“

ПЧЕЛНИ ЯЙЧИЦА

ОПРАВЯВАНЕ НА РАСТЕНИЯТА ОТ ВЯТЪРА

БАЛЕТНА СЪПКА

НЕВИДИМ ВЪЗБУДИТЕЛ НА ЗАРАЗА

ЯДЛИВО ПОЛСКО РАСТЕНИЕ

НЕМСКИ ДЕРМАТОЛОГ, НОБЕЛИСТ 1850-1929

РЕКА В АНГЛИЯ

ХРЕБЕТ В ЕТИОПИЯ

ТРИГОНАЛЕН МИНЕРАЛ, ОТКРИТ В КАНАДА

НАЧИН НА РАБОТА

ПРОЧУТ ИТАЛИАНСКИ ТЕНОР 1873-1921

ИМЕНАТА НА ГРЪЦКА ПОПЕВИЦА

ТИТАН В ЕЛИНСКАТА МИТОЛОГИЯ

ДАЛЕКОГЛЕД

АМЕРИКАНСКИ ПИСАТЕЛ „ТАЕН УИКЕНД“

КУМИР

ПЪРВИЯТ ЧОВЕК /ММТ./

НАША ФОЛКПЕВИЦА

ГЕРОЙ НА ЮРИЙ ДАЧЕВ „ВЧЕРАШНИ ЦЕЛУВКИ“

НАРОДНОСТ В ИНДОКИТАЙ

ПАСТИРСКИ ЖЕРАВ

КИСЕЛИНА ЗА НАПРАВА НА КЛИШЕТА

ФРЕНСКИ ПОППЕВЕЦ

МОДЕЛ НА „ФОРД“

ГРАНИЧНА ТАКСА

МЕКСИКАНСКИ КИНОАРТИСТ

ТВ СЕРИАЛ „МАРИНА“

МАРКА БРАШНО

ВИД СПОРТНИ ОБУВКИ

ПОЙНА ПТИЧКА

ВИД ГИМНАСТИКА

МАЛО-АЗИАТСКА БОГИНЯ

ГОЛЯМ ВОДОЕМ

ИТАЛИАНСКИ СКУЛПТОР ОТ XIX ВЕК

КУКИЧКА ЗА РИБОЛОВ

АРОМАТНИ КЕТОНИ В ПЕРУНИКАТА

РОМАН ОТ КАЗИМЕЖ ТЕТМАЙЕР

ЛЕКАРСТВО ПРИ ПРОСТУДА И ГЛАВОБОЛИЕ

ТЪНКА ПОДИГРАВКА

РЕКА ВЪВ ФРАНЦИЯ

РАЗТОЧЕНО ТЕСТО ЗА БАНИЦА

ГЕРОЙ НА Й. ЙОВКОВ „ВРАЖДА“

ФРЕНСКИ ПИСАТЕЛ „МЕЧКАТА“

РЕЧНИК : АНАР, АНИТ, ДАНАКИЛ, ИДИЧЕ, ИЛЕРИТ, ИРИЗАР, ОСАР, ОСИН

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 7 (107)

**ВОДОРАВНО:** Анофелес. "Няма да ти дам". Фрикагела. Оператори. Клика. Еталони. Ана. АП. Уна (Паул). Слабини. Ик. Пили. Ицо. Опи. Атомис. Маб ("Кралица Маб"). Икебана. Ирина Росич. Иголи. Арика. Екарисаж. Арикара. Ар. Ди. ИЛИ. Отит. Гъби. Климакс. Аъ. Арагон (Емилио). Гири. Онопа. Юли. Орелана (Франсиско де). Икономов (Боян). Азан. Ваталин. Вер. Ро. Анализатор. Ниъа. "Енаг". Трама. Аризона. Ижора.

**ОТВЕСНО:** Инфлуцид. Талант. Ориноко. Иризар (Винсънт). Офика. Елата. "Ала". ЕКА. Обир. Гонит. Ела. Сна. Изгор ("Княз Изгор"). За. Егелина Кънева. Есета. Араб. Лама. Лаба. Иригатор. Аналетика. Инари. Онора (Роже). Крал. Амонити. Али. "Ино". Апи. Инери. Ин-ин. "Иге". Исак. МОК. Ва. Арак. Раданова (Евгения). Стан. Мориконе (Енио). Итанаси. Спореж. Иго. Ибуси. "Ам". Но. АРАП. Чала. Опар. Емилия. "Жиъа вога".

Сугоку самурай

3

4

5

6

1

8

5

2

8

9

7

5

4

9

2

8

3

6

9

4

9

2

8

5

1

6

3

2

9

4

8

7

5

3

9

3

7

3

8

1

5

4

5

3

2

8

6

7

3

6

1

4

2

6

5

4

8

3

2

5

9

5

4

9

8

5

6

1

3

2

7

9

4

6

7

3

2

7

1

5

4

6

8

8

9

1

3

софсправка®

национална информационна система

СТАНЕТЕ ЧАСТ ОТ

ИНФОРМАЦИОННАТА СИСТЕМА

НА БЪЛГАРИЯ

02 / 980 22 22

02 / 987 44 22

02 / 987 44 11

02 / 987 44 33

www.sofspravka.com

Живот и здраве

Издава Хелт медия груп

Управител Бойко Станкушев

Програмен директор Петър Галев

Главен редактор Валери Ценков

Графична концепция Людмил Веселинов

Отговорен редактор Светлана Любенова

Наблюдател Румен Леонидов

Медицински редактор д-р Стамен Илиев

Репортери: Даниела Севрийска, Мирослава Кирилова

Предпечат: Веселка Александрова, Росица Иванова

Коректор Татяна Георгиева

Адрес: София, ж.к. „Малинова долина“, бл. 8, вх. А, ет. 4

тел.: 02/962 58 12; 0887 60 80 80;

e-mail: info@health.bg

Реклама

ХЕЛТ МЕДИЯ ГРУП

София, тел.: 0887/939 889, 0885/969 077, 02/9 62 58 12

факс: 02/9 61 60 41

e-mail: m.vazharova@health.bg

Печат: Печатница „Дружба“

Вестникът се разпространява безплатно.



# Kia Sportage - автомобилният бултериер

Вуктор СИМЕОНОВ

**Н**овото поколение на популярния оф-роуд модел Kia Sportage очаква своята премиера в началото на март на Женевския автосалон. Когато вторият по големина корейски автомобилнен производител представи първия модел Sportage през 1990 г., най-голямото нещо в него беше наистина ниската цена. Не впечатляваше нито с външен дизайн, нито с комфорт. В Женева обаче третото поколение Sportage най-сетне ще изпъкне сред конкурентите си в своя клас не само с външния си вид. Новият Sportage е по-дълъг, по-нисък и по-широк, със силно изразени детайли. Самоуверен, атлетичен и спортен, напълно новият Sportage ще направи своята премиера през март 2010, променяйки дизайнерската посока на популярния SUV.



Дизайнът, реализиран в новия фирмен стил на Kia, напомня Kia Sorento в умален вид. Скосените фарове, мускулестите колесни арки и обемистата радиаторна решетка придават на автомобила агресивно, мощно излъчване. Колата е построена върху общата платформа с новото поколение Hyundai Tucson, или, както се нарича в Европа - ix35. Sportage е по-дълъг, по-нисък и по-широк от предишните поколения, пора-

ди което предлага повече пространство в купето, по-обемна багажница и по-широко междуосие, което от своя страна води и до значително по-голям комфорт.

Kia Sportage е компактен SUV и ще бъде пуснат на пазара по-късно тази година. Ще се предлага с предно или 4x4 задвижване в LX, LX V6 и EX V6 нива на оборудване - с широка гама от конкурентни дизелови и бензинови агрегати.

Може би най-открояващата подробност на новия автомобил е промененият му външен вид, който впечатлява със съвременния си дизайн и акцентирането върху конкретни детайли - като фаровете за мъгла например, които бяха почти незабележими в предишните модификации. Предната и задната броня са в цвета на автомобила, а основната радиаторна решетка е подчертано уголемена и по този начин загатва за мощността на двигателя, скрит зад нея. Естествена ѝ линия е продължена от съвършено различните нови фарове, които са доста потесни и издължени към калниците и така придават цялостно завършен вид на предницата на автомобила, а диодните им габаритни светлини ще изненадат приятно всеки фен на KIA. Друг основен акцент, спирач погледа ни, са изцяло обновените фарове за мъгла. Разположени в една линия с късите светлини, те се открояват в предната броня. Забелязваме и превърналите се в стандарт за съвременния автомобил вградени в огледалата мигачи. 2011 Kia Sportage е готов да застане гордо в Женева до преките си конкуренти Jeep Compass и Ford Escape.

Погодобренията от последната година засягат и интериора. Ново централно табло, снабдено със Sirius Satellite Radio с допълнителни изводи и USB портове и MP3 четящо устройство.

## Новото за 2010

Осветеното огледало на сенника, както и шофьорската седалка с осем степени на настройка на позицията са стандартни за всички модели, докато тези с автоматична скоростна кутия са придружени с EcoMinder индикатор, който свети зелено за индикация на ефективното шофиране. Задните паркинг сензори са нова екстра за модела.



## Стил

Стильът е подчертан с двойките рейки на покрива, интегрирани в D-образни стълбове. Стъклото на петата врата също се отваря, което спестява госта място за отваряне на цялата врата, а резервната гума е монтирана под пода на автомобила.

- Базовите модели са с 16- и 17-инчови алуминиеви джанти и електрически огледала.
- Допълнителни екстри: подгряване на огледалата; заден спойлер; шибда; халогенни фарове; нагреватели на предното стъкло.

## Интериор

Моделът е с 5 седалки места и регулируема средна конзола. Системата Drop & Fold на задните седалки позволява спускане на облегалките на задните седалки на купето и по този начин се добавят още 66.6 куб. см повече пространство към багажника. При пренасяне на по-дълги предмети в купето е възможно подлакътникът на задните седалки в средата да се свали напред и така да се освободи повече място.

Базовият модел е със стандартна тапицерия и предлага още сателитно радио с USB изводи за MP3 плейъри, електрически стъкла и централно заключване, безключово отваряне на автомобила и круиз контрол. Допълнителни опции за автомобила са кожен салон, кожен волан и скоростен лост, подгряване на предните седалки.

## Под капака

Петстепенната ръчна скоростна кутия е стандартна за 4-цилиндровия двигател, а моделите с V-образен 6-цилиндров двигател са с автоматична скоростна кутия.

- 4-цилиндровият, 2.0-литров двигател е с мощност 140 конски сили.
- V-образният, 6-цилиндров, 2.7-литров двига-

тел е с мощност 173 конски сили.

- Стандартният модел е с предно предаване, като версията с четири задвижващи колела е опционална.

## Сигурност

Стандартното оборудване включва:

- предни въздушни възглавници
- странични въздушни възглавници, които покриват и предните, и задните седалки
- всяко едно от четирите колела е с антиблокираща система (ABS) на спирачките
- Traction control - системата против поднасяне
- Електронен стабилизатор контрол (ESC)

## Корейският европейец

Напълно новият Kia Sportage е широк и удобен автомобил. Дали заради интериора, или заради всички допълнителни екстри, той идва с богата гама особености и спецификации, които биха привлекли много нови потребители. При модела с четири задвижващи колела движението по подизбиране се разпределя с превес на предните колела, а когато те загубят сцепление до половината от мощта на мотора, то се прехвърля върху задните. При движение със скорост, по-ниска от 40 км/ч, водачът може да фиксира разпределението на мощността на автомобила по равно между предните и задните колела, забележете, само с натискането на един бутон на таблото. Тази опция е много подходяща при движение по пресечен терен, за който Sportage е подготвен с 19,5 см просвет (clearance) и независимо предно окачване тип "Макферсън", както и двойно подсигуриено задно окачване с две стабилизиращи щанги. Така оборудван, този SUV е готов за дълъг и неравен преход, без да прави никакви компромиси с комфорта за вас и вашата сметка.

Седет билки с чуден вкус  
от сиропа

# еН-Ту-Тус

Билков сироп за кашлица

При суха  
и влажна кашлица

При възпаление  
и болки в гърлото

Есофарм  
Алтернативна серия