

Живот и Здраве

Светът на модерния човек

www.jivotizdrave.bg

Разпространява се безплатно

Мариета Фигосиева:



Снимка: Рада ПЕТКОВА

Работата е купон, който омръзва

От два месеца зрители на БНТ отново се срещат с журналистката Мариета Фигосиева на територията на публицистичното предаване "Екип 5". Завръщането се случи години след като тя представяше новините в Ефир 2, а после разнищваше темите на деня в "Хоризонт преди всички" на БНР. След

това Мариета изчезна от телевизионния и радиоефир. Имаше уважителна причина - появи се синът ѝ Калин. Колегите и приятелите на Мариета не предполагали, че амбициозен и успешен журналист като нея ще си наложи дълга, 2-годишна професионална пауза и ще се отгаде на майчинството и семейството. Меги го направи, абсолютно убе-

дена в желанието си да бъде перфектна майка, за радост на съпруга си, адвокатът Константин Костов. Появата ѝ на екран отново подсети зрителите, че този тип любознателна, компетентна и аналитична, но не агресивна и поръчкова журналистика им е липсвала.

Интервю на Екатерина Генова - на стр. 11

Парфюмът е „мечта във флаконче“

Някои изследователи смятат, че още първобитните хора са използвали аромата на определени растения. По-късно многовековната история на парфюма минава през ритуалите на Древния Египет, през будоара на Клеопатра, през лечебните рецепти на Далечния изток, за да влезе днес в изкуствения арсенал на всяка уважаваща себе си дама.



Вече никой не си задава въпроса защо им е нужно това уханье на хората. Отдавна е ясно, че парфюмът ни прави по-привлекателни и чаровни. Ароматите ни помагат да сме една крачка пред еднообразието на делниците, правят ни неповторими и специални. Не е случайно, че парфюмът е наречен "мечта във флаконче". А как да изберете качествения и само ваш аромат.

На стр. 12

Неизбежни ли са шиповете?

Появата на шиповете се свързва предимно с напредването на възрастта. Според специалистите след 50-те нараства вероятността болките при движение да се дължат именно на такива дегенеративни ставни заболявания. Това, което малко хора знаят, е, че начинът на живот, при това от ранна възраст, може да предотврати или поне притъпи симптомите на заболяването. За съжаление пълното излекуване на шиповете е невъзможно, но адекватното лечение може да облекчи състоянието на пациентите.

Повече за шиповете четете на стр. 6.

WWW.HEALTH.BG

ВИДЕО

Страшна ли е гастроскопията



Д-р Й. Чурчев, болница „Доверие“

health.bg/v/130

Адреналин срещу стрес

Съдейки по епидемичното разрастване на видовете екстремни спортове, може да се предположи, че адреналинът е едно от най-дефицитните вещества в организма на човека през XXI век. Всъщност хората са открили един добър и ефективен начин да се борят със стреса. И въпреки че екстремните спортове за лаиците са нещо като дърпане на дявола за опашката, Велислав Малджи-

ев, мениджър и инструктор в клуб "Адреналин", твърди, че рисковете са сведени до минимум. Според него шофирането е много по-опасно от скачането с бунджи например, а всеки екстремен спорт е по-здравословен от лежането пред телевизора.

Още за предизвикателствата на нестандартното прекарване на свободното време.

На стр. 9

Ако сте в плен на нередовния стомах

ФрутиЛакс

Лаксативен сироп с екстракт от смокиня и слива

Подходящ за деца, бременни и диабетици

www.ecopharm.bg

Преброиха пълните хора на планетата

Световната здравна организация преброи хората с наднормено тегло в 199 страни. Оказа се, че проблем с килограмите имат 1,5 милиарда души. От тях 500 млн. трябва спешно да се лекуват от затлъстяване. Броят на хората с наднормено тегло се е удвоил през последните 30 години. При

това затлъстяването, както е показало изследването, не е проблем само на високоразвитите държави, където бързите храни са на почит, а необходимостта от движение силно се подценява. Оказва се, че процентът на дебелия е най-висок в малката тихоокеанска държава Науру. Като най-

стройни се класират японците. Причината според специалистите е в менюто им, спортните навици и самодисциплината. Сред развитите нации най-пълни са американците. Веднага след тях се нареждат британците и ирландците. Почетната десетка за вършват руснаците.



Влюби се, за да бъдеш здрав

В навечерието на Свети Валентин учени направиха сензационно откритие - любовта помага да се намали кръвното налягане, снижава риска от депресия и помага за зарастване на раните. Според специалистите емоционалните отношения действат срещу стреса, а когато хората са влюбени, отделят по-голямо внимание на профилактиката срещу заболяванията, повече тренират и се опитват да се хранят правилно. Учени от Ню Йорк пък сканирали мозък на хора, намиращи се в различен стадий на влюбеност. Оказало се, че чувството предизвиква отделяне на допамин, който влияе на удоволствието и мотивацията. Същото се случва, когато човек спечели много пари или приема кокаин.

Пациентите предпочитат червени и розови таблетки

Изследване на учени от университета в Бомбай е установило, че при

покупката и приема на лекарства пациентите предпочитат червени и

розови таблетки. При избора на медикаменти освен от цвета хората се влияят от формата, вкуса и даже от наименованието им. Специалистите проучили поведението на 600 души и тяхното отношение към лекарствени препарати, предлагащи се в аптеките. Оказало се, че хората най-охотно посягат към червените и розовите. Жълтите се възприемали като солени независимо от състава им. Около 11% от участниците в експеримента смятат, че бели и светлосини лекарства имат горчив вкус, а 10% заявили, че оранжевите хапчета са кисели.



LABORATOIRES BIOFAR
EFFERVESCENCE Tri Activ

НОВО ПОКОЛЕНИЕ ВИТАМИНИ

22 витамини
300 mg
1000 mg
ACE
600 mg
Fer

МАКСИМАЛНА ЕФИКАСНОСТ **BIOFAR**

Руснаците спират да местят стрелките на часовника

Президентът на Русия Дмитрий Медведев заяви, че през есента на 2011 г. жителите на страната няма да преминат към зимно часово време. Държавният глава обоснова решението си с факта, че след преместването на стрелките хората трудно се адаптират, изпит-



ват стрес, което води до заболявания. Медведев поясни, че руснаците само още веднъж ще изпитат неудобството през март, когато ще преминат на лятно часово време. Това ще съкрати съня им с един час, но ще е за последно, обеща президентът.

ДИАГНОЗИ

Пак ще говорим след 10 години



Петър ГАЛЕВ
p.galev@health.bg

Напоследък отвсякъде текаят упреци срещу лекарите. И част от тях са справедливи. Но има една по-лоша новина. Сегашното положение в здравеопазването е направо цвettuщо в сравнение с това, което ни очаква след 10-15 г. Тогава днешното поколение от истински подготвени специалисти ще излезе от активна дейност. Каквото и да се говори, сега България има стотици отлични медици, които също като пациентите търпят несгоди на системата и са принудени да се утешават с поговорката "Покрай сухото гори и суровото". Но да погледнем в бъдещето. Кои ще са тези млади хора, които ще учат медицина, за да работят в България? Обучението със специализацията е над 10 г., а началната заплата е към 700 лв. И това, при условие че има професии и занимания, които след кратко и буквално развлекателно обучение ти носят стартова заплата над 1000 лв. Без да си прекарвал с часове в моргите и над ужасно дебели книги. Да, има младежи, които чувстват медицината като призвание. Но те още отсега гледат към чужбина. И там ги чакат с отворени обятия. А ние като общество товарим медицините с извънредни очаквания, без да им осигуряваме адекватна оценка на труда. Няма как да стане! Работата "за идеята" все повече остава в миналото. Затова вече липсват анестезиолози, патолози, педиатри, лекари в спешната помощ, медицински сестри и още много други специалисти. Много хора изпитаха тези липси на гърба си. Затова трябва спешна промяна в системата за обучение, специализация и мотивация на лекарите днес. Утре е късно!

Безплатни прегледи

От 16.02 до 02.03.2011 г.

в Първа МБАЛ София ЕАД

ще се извършват безплатни прегледи от специалистите по:

Урология (включително и събота), УНГ, Очни болести и Хирургия

в съответните кабинети.

За повече информация

тел. 02/805 92 03 или на адрес:

бул. „Патриарх Евтимий“ 37.

Големият кръстоносец Camaro



Предизвикателният кабриолет Chevrolet Camaro Convertible ще се появи на американския пазар в края на февруари. General Motors стартира производството на новия модел в канадския си

завод в град Ошава. Нивата на оборудване ще бъдат четири. Конфигурациите няма да се различават от тези на Camaro купе. Стандартната версия ще се задвижва от V6 двигател с мощност от

312 к.с., а SS версията ще е оборудвана с 6.2-литров V8 агрегат с мощност 426 к.с. Оборудването включва 6-степенна механична скоростна кутия, а като опция се предлага 6-степенна автоматична

трансмисия. Цената на автомобила с голям кръст за емблема отпред тръгва от 30 000 долара. Клиентите могат да избират между черен или жълто-кафяв екстериорен цвят, съвсем покрит, паркинг система и още куп допълнителни екстри.



Смартфон снима триизмерно видео

LG Electronics изпревари конкуренцията и произведе първия в света смартфон с 3D изображение и триизмерно видео, което може да се гледа и без стереочила. Технологичното чудо LG Optimus 3D продължава успешната линия на смартфоните Optimus.

В официалното изявление на компанията се казва, че това е първото напълно триизмерно устройство, защото може и да записва, и да възпроизвежда видео в 3D. Смартфонът е способен директно да предава картина през телевизор или монитор на компютър, които имат триизмерно изображение.

Неотдавна компаниите Sharp и Samsung показаха свои телефони с 3D изображение, но те имат доста ограничени функции от LG Optimus 3D, а и са предназначени само за азиатския пазар.

Facebook отново е на върха

Ползвателите на Facebook започнаха да прекарват в социалната мрежа два пъти повече време, отколкото преди година. През декември 2010 г. 153,9 милиони души са посетили Facebook, което с 38% превишава показателите за същия месец на 2009 г. Общото време, прекарано от ползвателите в социалната мрежа през декември миналата година, е 49,3 милиона минути. А това е със 79% повече от 2009 г. С 69% е скочил и средният брой на посещенията на



ген - повече от 63 млн. срещу 37 млн. Както и преди година обаче, хората разглеждат всичката им необходима информация средно за 9 минути.

Сред конкурентните социални мрежи най-близко

до Facebook през отчетния период е MySpace. Трето място заема LinkedIn, която за разлика от MySpace отбелязва стабилен ръст. Twitter през декември 2010 г. е привлякъл 23,6 млн. уникални посетители.

България Ер
Национален Превозвач www.air.bg

Купете бързо и удобно своя билет на www.air.bg

... а когато не сте online:
Call & Fly
02 / 40 20 400

Може да платите своя самолетен билет и в офисите на Централна Кооперативна Банка в цялата страна.

Nurse Harvey's Коликите са минало

Английски природен продукт
Мигновен ефект
36 години неотлъчно до майките

www.eos-pharma.com



Грижете се
за ставите
от ранна
възраст



Плюсовете на
електронното
здравеопазване

Болест ли е кашлицата

- Сиропи могат да облекчат състоянието, без да имат странични ефекти

Една от най-честите причини за консултация при лекар, особено при децата, е кашлицата. Сама по себе си тя не е заболяване, а симптом, който може да бъде израз на различни остри и хронични болести и състояния. Но човек кашля и инцидентно, напр. при задавяне, неправилно гълтане, дишане в замърсена с дим и прах среда.

Кашлицата е един рефлекторен акт, чрез който организъмът се опитва да очисти дихателните пътища от попаднали чужди частици или микроорганизми.

Причините

Най-общо една кашлица може да бъде предизвикана от две големи групи причини - белодробни и извънбелодробни. Друго разделение на кашлицата е според това дали тя е следствие на възпалително или на невъзпалително заболяване. Важното е при всяка кашлица да се установи причината, за да се предприеме правилно лечение.

В сезона на вирусните инфекции кашлянето е обичайна картина. Малките деца кашлят дори и при невинна хрема, защото секретите от носа им се стичат по задната сте-



Кашлицата трябва да се лекува навреме, за да не се стига до усложнения
Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

на на гърлото и предизвикват съответния рефлекс. Възпаленията на гърлото също предизвикват суха дрезгава и непредуктивна кашлица. Грипът и другите респираторни вируси обикновено предизвикват кашлица, която е съчетана с температура, обща отпадналост, хрема. Ако първоначалната вирусна инфекция се усложни с бронхит или пневмония, кашлицата се засилва и задълбочава, започва отделяне на зеленикави секрети, които говорят за развитие на бактерии, общото състояние се влошава.

Как да помогнем

При децата е важно родителите им да ги наблюдават внимателно. Трябва да отчитат дали кашлицата е силна, постоянна, спастична и дали причинява задух, или е просто едно подкашляне. Общото състояние на детето също е важно - храни ли се, енергично ли е, има ли висока температура. Ако едно малко дете кашля постоянно и има задух или пък температурата му е над 38,5 градуса, трябва бързо да бъде прегледано от лекар. Но при запазено общо състояние, субфебрилна температура (до 37,5 - 37,9 градуса) и лека кашлица прегледът може да бъде в планов порядък. В такъв случай родителите могат да помогнат в началото със симптоматични средства. Те са много важни, защото малките деца трудно откашлят жилавите секрети и могат да повържат от кашличните пристъпи. Затова се дава подходящ сироп за кашлица, въздухът в стаята се овлажнява, детето

трябва да приема повече течности.

От сиропите в аптеката мрежа особено подходящ е Ен-Ту-Тус. Той е стандартизиран препарат на билкова основа, с който може да се започне още в началото на заболяването. Децата го приемат безотказно, защото е с приятен вкус. Този сироп не съдържа алкохол, а билковите екстракти имат комплексно меко действие в няколко посоки - облекчаване на болката в гърлото, втечняване на жилавите секрети и омекотяване на кашлицата. Сиропът е подходящ и за суха, и за влажна кашлица. Той успокоява децата, без да потиска центъра на дишането. А при малките е опасно да се дават силни препарати за потискане на кашлицата именно защото те действат и на центъра на дишането. Затова се препоръчват сиропи, които облекчават състоянието, без да имат странични ефекти.

Ако кашлицата продължава

Когато една кашлица продължава дълго след излекуване на остро заболяване, трябва да се търсят допълнителни причини за нея. Често децата имат т.нар. рефлукс - връщане на стомашносъдържимо към хранопровода и гърлото, което предизвиква кашлица, особено нощем. Някои алергични състояния също протичат с упорита кашлица. Астмата, коклюшът и туберкулозата са само част от заболяванията, които трябва да бъдат изключени като причина за дълго кашляне. Това може да стане единствено чрез консултация с детски пулмолог. (ЖЗ)

СЕДМИЦАТА В WWW.HEALTH.BG



Възрастта - това са само цифри!
www.health.bg/14057



Лютиво и пикантно - полезните подправки

www.health.bg/14054



Смях, джинджирил и кубче лед срещу хълцане

www.health.bg/14043

Анкета онлайн Как си набавяте витамини през зимата?

35% от участниците в анкетата на health.bg заявяват, че си набавят необходимите витамини чрез добавки (8 таблетна форма), тъй като е по-лесно. 26% залагат на пресните плодове въпреки по-високите цени през студентите месеци. Комбинацията между плодове и добавки е предпочитано средство за 18% от анкетираните. 11% от хората използват само естествени източници, за да обогатят менюто си с полезни витамини. 10% от участниците в допитването не предприемат никакви специални мерки срещу витаминозния дефицит през зимата. Учените препоръчват естествените начини за приемане на витамини, но понякога са необходими големи количества плодове и зеленчуци, за да се възвърне витаминният баланс в организма. Тогава на помощ идват хапчетата, които съдържат нужната доза.

Скоро и под формата на капсули!

N-Ti-Tuss

7 билаки с чуден вкус от сироп еН-Ту-Тус



При суха и влажна кашлица

При възпадение и болки в гърлото



За да е успешно лечението с антибиотик, трябва да се знае микробът причинител
Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Няма силни и слаби антибиотици

Галина СПАСОВА
g.spasova@health.bg

Така сме устроени - не ценим нещата, които смятаме за даденост, докато не ги загубим. В средата на миналия век човечеството посреща с огромен ентузиазъм появата на антибиотиците, а в следващите години приложението и разнообразието им расте лавинообразно.

Няколко десетилетия по-късно махалото сякаш

клони към другата крайност - страхът от страничните ефекти и най-вече от резистентност на атакуваните микроорганизми може да доведе до безразсъдно negliжиране на този тип лекарства. Намирането на точния баланс очевидно е глобален проблем, защото 2011-а е обявена от СЗО за година на антибиотиците, на тях ще е посветен и Световният ден на здравето 7 април. Акцентът ще бъде върху това не дали, а

как да се употребяват антибиотиците така, че да се ограничи мутирането и приспособяването на микробите, поради което много нови, добри антибиотични препарати вече са безпомощни.

Според нашия известен микробиолог проф. Тодор Кантарджиев през последните години употребата на антибиотици в България в извънболничното лечение е в рамките на средното за Европа. Той подчертава важността на антибиотиците като доказано незаменими лекарства, поради което именно правилната им употреба в момента е проблем номер 1.

Антибиотиците за разлика от всички други лекарства действат не само на микроба причинител, но и на цялата микрофлора на човека.

А всеки от нас "носи" по няколко килограма бактерии.

Когато се приема антибиотик, от тях остават само тези, които са резистентни към него и затова оцеляват. И именно сред тях може да са причинителите на инфекцията, която няма да може да се лекува със същия антибиотик.

Позрешно е разпространеното мнение, че има "силни" и "слаби" антибиотици. "Има такива, които

Специално проучване в Станфордския университет установи, че след 5-дневно приемане на антибиотик полезните бактерии в организма намаляват с 30%

действат на конкретния причинител, и такива, които не му действат. Възможно е най-скъпият, най-новият антибиотик да не е активен срещу един елементарен микроб. За да има успех лечението, винаги трябва да се знае кой е причинителят и към как-

ви антибиотици е чувствителен. Само микробиологичното изследване може да отговори на този въпрос и винаги, когато е възможно, то трябва да се прави", казва проф. Кантарджиев.

Ясно е, че модерната медицина е немислима без антибиотиците. Но докато се борят успешно с опасните микроорганизми, те убиват и т.нар. добри, намиращи се предимно в червата, бактерии. А именно те, когато са в достатъчно количество, държат в кондиция имунната система и са гарант за доброто храносмилане. Наруши ли се микробиотата в червата, се появяват и оплакванията - подуване на корема, газове, диария, нарушения в храносмилането и усвояването на храната.

Специално проучване в Станфордския университет установи, че след 5-дневно приемане на антибиотик полезните бактерии в организма намаляват с 30% и докато те се възстановяват, вредните микроорганизми необезпокоявано може да предизвикат гъбички, инфекции на пикочните пътища, разстройство и др. За да се избегне този опасен дисбаланс, ако антибиотичното лечение е наложително, наред с него и поне седмица след приключването му трябва да се приемат пробиотици, които представляват букет от полезни, наричани още "приятелски", бактерии. Такъв е препаратът "Лакто-4" - благодарение на капсулната форма съдържащите се в него живи микроорганизми достигат до дебелото черво, където разгръщат основната си функция - да възстановят нормалната чревна екосистема. Тя от своя страна пък поема 70% от имунната защита на нашия организъм.

И към здравословния живот може да се пристрастиш

Прекаленото увлечение по здравословния начин на живот все по-често се доближава до психическо разстройство. Много хора напълно се отказват от тестени продукти, масло, кофеин или алкохол и се докарват до пълно изтощение във фитнес клубовете. Специалистите са назвали това явление орторексия. Според техните наблюдения заболяването най-често се среща при самотни работещи жени на възраст до 30 години. Някои орторексички заявяват, че само при вида на печено пиле им става лошо. Пристрастените към здравословния живот се отнасят отрицателно към бременността, защото тя означава продължително откъсване от интензивните тренировки. Това предизвиква у тях раздразнителност и пристъпи на агресия, а и най-малкото увеличение на теглото се приема като трагедия.

Експертите смятат, че строгото следване на дневния режим, предписанията на диетолозите и изпробването на многочислени тренировъчни програми не правят фанатичните на здравословния живот по-щастливи. Те са толкова загрижени за самия процес, че не са в състояние да получат удоволствие от него.

Опасността от орторексия не е за подценяване, защото тя по-трудно се диагностицира от анорексията или булимията. Патологичното увлечение по здравословен начин на живот може да стане причина за сърдечно-съдови заболявания, инсулт, диабет, болести на скелета, свързани със снижаване на плътността на костната тъкан.

Маниакалното отношение към здравословното хранене за първи път беше описано през 1977 г. от д-р Стивън Братмън. (ЖЗ)

Здраве през всички сезони

- Възстановява чревната микрофлора при:
 - диария, причинена от антибиотици
 - диария, причинена от вируси и бактерии, особено през пролетно-летния сезон
- Спомага за укрепване защитните функции на организма

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



Д-р Стоян Андреев

Д-р Андреев, какви са най-честите оплаквания, с които пациентите се обръщат към вас?

- Оплакванията на хората са много различни, но бих сложил акцента върху дегенеративните ставни заболявания. Те са широко разпространени и в напредналите си стадии влошават сериозно качеството на живот. По-популярните им наименования са остеоартроза, остеоартрит или просто шипове.

- Какво всъщност представляват тези шипове?

- Всяка става се състои от кости, мускули, съединителна тъкан и един основен елемент - хрущялна тъкан. Точно хрущялът в основна степен осигурява функционирането на ставата при извършването на движения и при поддържане на опората на тялото. Възрастовото увреждане на този хрущял води до промени и в подлежащата костна тъкан. Тя се травмира и оформя патологични израстъци, които не са характерни за нормалното анатомично устройство на една става. Точно това са шиповете. Те могат да възникнат във всяка става, а не само в гръбначния стълб. Наричат се "шипове" заради характерната си заострена форма, която се вижда при различни видове образни изследвания.

- Защо остеоартрозата е толкова често страдание?

- На първо място трябва да спомена генетичната предопределеност за развитие на това състояние. Всъщност

Шиповете засягат всички стави

● С д-р Стоян Андреев, ревматолог в „Токуда Болница София“, разговаря Петър Галев



След 60-80-годишна възраст няма човек без артрозни промени

Снимка Рада ПЕТКОВА

гените определят главно темповете за развитие на процеса. Клиничната изява на дегенеративните ставни промени започва обикновено след 40-годишната възраст и при различните хора има различна интензивност

на процеса. След 60-80-те годишна възраст няма човек без артрозни промени.

- Кои са другите фактори освен генетичните?

- Начинът на живот има сериозно влияние,

при това още от ранната детска възраст, а не след като вече ставите са увредени. Оформянето на костите, мускулите и хрущялите при децата е въпрос на правилно отношение от страна на родителите и педагозите. Адекватният хранителен и двигателен режим в ранната възраст е много важен и до голяма степен определя състоянието на опорно-двигателния апарат за десетилетия напред.

- Какво е адекватното хранене, което е от полза за костите и ставите?

- Става въпрос за доставянето на вещества като хондроитин сулфат, глюкозамин сулфат, цинк, мед, манган, селен, витамин D.

- Звучи като табличката на Менделеев. Има ли ги тези вещества в нормалните храни?

- Разбира се. Разнообразното хранене с месо, мляко и млечни произведения, зърнени храни, плодове и зеленчуци осигурява градивните елементи за здраво тяло.

за тях. Но става въпрос за движение и спорт за удоволствие. Екстремното спортно натоварване и тежкия физически труд се превръщат в бич за ставите. Стига се до хронично травмиране, макар и незабележимо на пръв поглед. Следва нарушение на биомеханиката в ставата и ускоряване на дегенеративния процес. Претоварване на скелета има и при наднормено тегло. Тогава основно страдат тазобедрените и коленните стави.

- Какви са симптомите при остеоартрозата?

- Често процесът започва коварно и незабележимо. А когато се явят признаците, се оказва, че нещата са доста напреднали. Един от основните симптоми е болката при движение. Освен това често има скованост на ставата след кратко или по-дълго бездействие. Много характерна е и сутрешната скованост, но до 30 минути. По-дълга скованост говори за други проблеми. Ограничените движения в дадена става също свидетелстват за остеоартроза. Срещат се кривотии (пукане), подуване и деформации в ставите.

- Как се лекува артрозната болест?

- Пълно излекуване за съжаление не е възможно. Но лечението забавя процеса, значително облекчава симптомите и подобрява функционалното състояние. Започва се с нестероидни противовоспалителни средства, но за кратък период. Важен момент от лечението е приемът на хондропротектори. Те укрепват и съхраняват ставния хрущял, защото съдържат всички важни вещества за ставите. Съвременните хондропротектори имат и противоболков, противовоспалителен и антиоксидантен ефект. Те могат да се приемат продължително за разлика от нестероидните препарати. Подценяван ефект на комплексните хондропротектори е способността им да подобряват микроциркулацията в ставите. Защото е доказано, че пациентите с изявена атеросклероза обикновено имат и по-тежка остеоартроза.

”

Адекватният хранителен и двигателен режим в ранната възраст е много важен и до голяма степен определя състоянието на опорно-двигателния апарат за десетилетия напред

Но е много важно всичко да се консумира в естествен и пресен вид. Консервираните храни не са така пълноценни.

- Какъв вид спорт и до каква степен е полезен за ставите и кога натоварванията стават по-скоро вредни?

- Всички тъкани на опорно-двигателния апарат се кръвоснабдяват и хранят "до поискване", т.е. когато има движение. Затова спортът е много важен. Движението в ставите е живот



Времето променя ставите...

С грижа за всяка става!

CHONDROSAVE



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



Въвеждането на електронното здравеопазване ще бъде от огромна полза както за пациентите, така и за лекарите в България
Снимка Рада ПЕТКОВА

Галина СПАСОВА
g.spasova@health.bg

С днешна дата е ясно, че електронно здравеопазване ще има след около десетина години, и то при приемственост и последователност във въвеждането му, защото в момента дори вече изградените системи не са свързани помежду си. Това, в не/далечното бъдеще, ще стане възможно всеки от нас като пациент с няколко клика да знае къде, какви и колко изследвания и прегледи са му направени, какво лечение е проведено и - колко струва всичко това. Непосредствената цел сега, формулирана от министър Стефан Константинов, е - с европейска подкрепа да подготвим

проект за система, обединяваща в електронен вид пациентска карта, здравно досие, рецепти, телемедицина.

В момента писменото попълване на данни от лекаря гълта много от времето му за преглед. Интегрираната електронна система ще намали чакането пред кабинетите, ще улесни и ускори диагностицирането и лечението, защото медиците ще могат да обменят информация за миннали прегледи и изследвания на даден пациент.

Запазването на час при лекар ще става с електронни календари с график, електронните направления трябва да рационализират разпределението и да сведат до минимум недостига на сегашните, електронните

Дания е
инвестира
в електронното
здравеопазване
725 млн. евро, а е
спестила след
въвеждането му
1,4 млрд. евро

рецепти ще ограничат лекарските грешки.

Еврокомисарят по здравеопазването Джон Дали заяви в София, че големите инвестиции в подобен проект са в полза на пациентите и правят системата много по-ефективна, включително и извън рамките на конкретната страна. "Ако в чужбина ви се наложи медицинска помощ и имате нужда от базови изследва-

Бъдещето е на електронното здравеопазване

- Ще се намали чакането пред кабинетите, ще се улеснят и ускорят диагностицирането и лечението

Какво означава респектиращото понятие "електронно здравеопазване", което вече години се търкаля по конференции и управленски програми? Колко струва и кой печели? Защо реализацията му на българска почва е с постоянно променящ се хоризонт - спомняте ли си, че още този януари трябваше личната ни карта да бъде носител и на здравна информация?

ния, които вече са ви направени във вашата страна, то достъпът до досието ви ще ви спести пари", посочи Дали. Например заради недостига на радиолози в Дания по съвместен проект за телемедицина испански специалисти консултират пациенти в скандинавската страна, които иначе дълго трябва да остават в листата на чакащите. Ефективността на електронното здравеопазване може да се илюстрира с числа отново от Дания - тя е инвестирала в него 725 млн. евро, а е спестила след въвеждането му 1,4 млрд. евро.

Във Великобритания системата е снизила с цели 20% общите разходи за здравеопазване.

Експерти твърдят въз основа на американски и европейски проучвания, че лошата комуникация е причина за големия процент (30-40 на сто) излишни манипулации и ненужно предписани лекарства.

Ръководителят на австрийския проект за електронна здравна карта Валтер Бугнар също акцентира върху снижаването на разходите и ограничаването на лекарските грешки и грешките при отпускане на медикаменти в аптеките. Той посочи, че в САЩ 100 хил. души са жертви именно на лекарски грешки. Като проследи 6-годишния австрийски опит (предхождан от фалстарт!) и извлечените поуки, експертът посъветва да се акцентира върху постоянната свързаност в системата и оперативната съвместимост на отделните ѝ

компоненти. Това означава във всеки момент участниците в процеса - пациенти, болници, семейни лекари, аптеки, медицински центрове, здравни фондове и т.н. - да бъдат свързани.

"Крайната цел е фокусът да бъде изместен върху пациента и очакваме пълното внедряване на електронното здравеопазване да спести в Австрия 100 млн. евро годишно, посочи г-н Бугнар, а електронната здравна карта вече спестява на личния лекар 20 часа административна работа месечно."

Медицинската апаратура става все по-съвършена и сега предизвикателството е как да се събират, съхраняват, да се предават и използват получените чрез нея данни, каза австрийският експерт. Той посвещава българските си колеги отделните компоненти в електронното здравеопазване да се въвеждат постепенно, с поне година преходен период, за да се сработи системата и да се избегне хаосът.

Спрете стомашните киселини!

Паренето зад гръдната кост (киселини) е много често и масово оплакване. Повече от половината от възрастното население на света страда от киселини поне веднъж седмично. Някои хора чувстват горчив или кисел вкус в гърлото, съпроводен от разпъване или тежест в стомаха. Дискомфортът се проявява след хранене и може да продължи до няколко часа. Той се дължи на навлизане на стомашносъдържимото от стомаха обратно в хранопровода. Процесът се нарича рефлукс и обикновено е последица от проблем в мускулния пръстен, свързващ стомаха с хранопровода.

Леко или рядко появяващото се парене не е причина за сериозна тревога, но ако оплакванията се появяват повече от два пъти седмично, трябва да се отиде на лекар, казват специалистите. Само-

лечението с обичайната лъжичка сода не е решение, а опасност. Ако не се лекува правилно, честото парене може да доведе до сериозни усложнения: до възпалителни промени в хранопровода - ерозии и язви, до трайни смущения на проходимостта на хранопровода, да предизвика предракови промени и злокачествени процеси.

"Когато говорим за стомашните киселини, е важно да имаме предвид понятието "качество на живот", защото тази болест, по отражение на качеството на живот на пациентите, е сравнима със сърдечните заболявания, предупреждава полк. доц. Крум Кацаров, заместник-началник по учебно-научната дейност на ВМА, началник на Клиниката по гастроентерология. Той обръща внимание, че близо 600 българи годишно са в риск да развият карцином заради нелекувана

рефлуксна болест.

В услуга на пациентите, страдащи от стомашни киселини, наскоро стартира тримесечна кампания "Спрете стомашните киселини" - инициатива на Българското дружество по гастроентерология и фармацевтичната компания "Астра Зенека". Целта на кампанията е да информира обществото, да го запознае с възможните здравни усложнения, да стимулира извършването на профилактични прегледи.

Сайтът на кампанията www.nexilini.bg съдържа ценна информация за рисковете, свързани със стомашните киселини. Предлага още възможност за попълване на валидиран въпросник, който има стойност на предварителен преглед и може да послужи за поставяне на диагноза при посещение при гастроентеролог.

ГРИП, НАСТИНКА

Веднага
ОСЦИЛОКОКЦИНУМ

Хомеопатичен лекарствен продукт за профилактика и лечение на грип!

Прочетете листовката преди употреба!

LABORATOIRES BOIRON®

А 297/29.07.2010



Знаете ли, че...

Комбинацията от четири нездравословни навики - пушене, пиене, лошо хранене и липса на достатъчно движение, състарява човек с близо 12 години.

Червеното вино - универсалният лечител

● Защо сърдечно-съдовите заболявания заобикалят французите

Анализирайки статистиката на смъртността в Америка и Франция, медиците стигнали до неочаквани изводи. Когато сравнявали хора с еднаква степен на предрасположеност към сърдечно-съдови заболявания (кръвно налягане, ниво на холестерола, употреба на мазнини, тютюнопушене), се оказало, че във Франция смъртността вследствие на сърдечни пристъпи е с 35-36% по-ниска, отколкото в САЩ, независимо че французите имат слабост към мазни храни. Учените нарекли това явление "френски парадокс" и впоследствие му посветили множество изследвания, като основно се съсредоточили върху хранителните навици на хората. Така категорично било доказано, че смъртността от коронарна недостатъчност е обратнопропорционална на употребата на алкохол. Сред спиртните напитки обаче най-вече червеното вино притежава ярко изразен превантивен

ефект по отношение на сърдечно-съдовите заболявания. Затова и никак не е случайно, че французите от векове съхраняват предаността си към гроздовия еликсир. Средният парижанин изпива поне две чаши висококачествено вино на ден.

На виното се приписват следните положителни за здравето ефекти:

■ повишава апетита;

■ усилва секрецията на ендокринните жлези;

■ помага за отделянето на сокове от жлъчката и за поддържане на нормална киселинност в стомаха;

■ разширява кръвоносните съдове;

■ притежава антибактериални свойства и извежда токсините от организма;

■ нормализира обмяната на веществата;

■ подобрява съня;

■ укрепва организма;

■ повишава имунитета и тонуса;

■ обогатява организма с микроелементи и аминокиселини;

■ пречи на развитието на атеросклерозата;

■ забавя стареенето на клетките и подобрява състоянието на кожата;

■ предотвратява възникването на онкологични заболявания;

■ снижава холестерола в кръвта;

■ пречи на развитието на кариеси и образуването на зъбен камък;

■ служи като прекрасна антистрес терапия.

Но истинска революция предизвика откриването на веществото резвератрол. То се съдържа в червеното вино и е един от най-силните антиоксиданти. Освен това предпазва от калциране на съдовете и от други дегенеративни процеси.

Заставайки зад здравословните ефекти на червеното вино обаче, учените не пропускат да споменат, че употребата му задължително трябва да бъде с мярка. Тук можем да се доверим на французите - две чаши на ден. Рисковете от сърдечно-съдови заболявания при непиещи хора са еднакви с тези при прекаляващите с благородната напитка. (ЖЗ)

Един от най-мощните антиоксиданти, открити досега - веществото резвератрол, се съдържа именно в червеното вино. Снимки Росен ВЕРГИЛОВ



ЛЮБОПИТНО

Откритие



Интелигентността зависи от големината на мозъка. До този извод достигнали американски учени, които доказали, че колкото по-малък е мозъкът на даден човек, толкова по-умен е той. Според изследователите това явление се дължи на еволюцията, тъй като мозъкът се е смалвявал пропорционално с размерите на тялото през вековете.

Самота



Хронично самотните хора са изложени на по-висок риск от някои видове възпалителни заболявания, тъй като чувството на социална изолация влияе негативно на имунната система. Учени от Калифорнийския университет установили, че гените на самотните хора са по-чувствителни и това понякога води до неправилни реакции на имунната система, които пък от своя страна могат да отключат заболявания като рак или сърдечно-съдови проблеми.

Канела



Сред многобройните полезни свойства на канелата се появи още едно. Според френски учени ароматната подправка е изключително ефективна в борбата с целулитата. Антиоксидантите, които се съдържат в канелата, помагат за редуцирането на "портокаловата" кожа и едновременно с това за бързото възстановяване на клетките.

Protefix®

Фиксиращ крем

с Алое Вера

за зъбни протези

Нежна грижа

за лигавицата



„PROTEFIX® Ви помага да се усмихвате, говорите и храните спокойно и уверено всеки ден.“

- Фиксира здраво Вашите протези, дори и при мокра основа
- Обогатен с Алое вера - за чувствителна и раздразнена лигавица
- При чести възпаления в устната кухина
- При афти и раздразнения

За най-добър фиксиращ ефект, почиствайте редовно протезите си с Protefix® почистващи таблетки!

Гарантирано немско качество на достъпна цена

ASTIKA „пенсioniра“ отварачката

"Астика" въвежда иновативната технология за затваряне на стъклени бутилки TARA® (Technically Advanced Protection Appliance). Тя е разработка на японски учени и отговаря на най-високите технологични стандарти. Капачката е с вискозитетностен полиетиленов пръстен и устоява на опън от 8 кг.

"Астика" с новата TARA® излиза на пазара до дни и е една от малкото български марки бира с подобен тип затваряне. Ето защо "Астика" се обявява за "пенсioniрането на отварачката". Предизвикателство за изтегляне на този традиционен уред от употреба "Астика" отправя най-напред към представителите на медиите, като им предостави

възможност да върнат своите отварачки на пивоварната.

Основните предимства на новата TARA® са съобразени с непретенциозните нужди на обикновения любител на пивото - отваря се по-бързо и лесно, предпазва от наранявания и позволява на потребителя напълно да се наслади на бирата си.

"Астика" с новата TARA® се произвежда на най-новата в пивоварния бранш в България линия за бутилиране на стъклени бутилки, намираща се в Пивоварна Хасково, собственост на "Каменица" АД. Капацитетът ѝ е 50 000 бутилки на час, което я прави една от най-бързооборотните и модерни линии не само в страната, но и на Балканите.



Бънджи -

екстремната битка със стреса

● С Велислав Малджиев, мениджър и инструктор в клуб „Адреналин“, разговаря Диана Велчева

Преди 22 години Росен Касабов прави първия скок с бънджи в България - от Аспаруховия мост. Днес клуб "Адреналин" предлага почти всички екстремни спортове: бънджи, парашутизъм, бейс джъмпинг, алпийско катерене, каньонинг, рафтинг, АТВ, моторни шейни, спускане в необорудвани пещери, както и тиймбилдинг с двигателни, логически и физически игри.

Снимки Росен ВЕРГИЛОВ



Велислав Малджиев

визия тя е много по-жизнена от 50-годишните, страхотно е това. Имаме и един бивш парашутист на 80 години, както и мъж на 87 г., който иска да скача, само чака да се стопли времето. Най-малките ни скачачи са между 7- и 8-годишни. Синът ми, който е на 5, това лято се качи в лодката за рафтинг, а още на 3 г. катереше ниски скали, направи двудневен преход с ходене по 7 часа.

- Не се ли притеснявате за него?

- Не. Много родители спират децата си от страх да не паднат или да не се ударят, налагат им много ограничения. Не трябва. Децата са като войниците, оставиш ли ги без работа, започват да мислят за глупости. Трябва постоянно да бъдат ангажирани с нещо, да им е интересно. Аз съм педагог и смятам да създам и "Адреналин джунхър" точно с тази цел.

- Каква е разликата между комерсиалните и професионалните екстремни спортове?

- В нивото на риска, който в спорта винаги

съществува. Хората се притесняват, защото слагат знак за равенство между екстремните спортове и риска. Ние много държим на безопасността, постоянно обзирваме клиентите, обучаваме ги. Всеки ден умира хора на скиорските писти, а това не се води за екстремен спорт. Според една статистика шофирането е в пъти по-опасно, отколкото скачането с бънджи. Ние сме направили над 50 хиляди скока. Това го казвам и на клиентите - всъщност е много по-опасно да дойдете до нашето мероприятие, отколкото да го осъществите.

- Разкажете ни за масовия скок с бънджи...

- Започнахме тази традиция преди години на празника на Велико Търново, където се стичат хора от цяла България. За 24 часа правим над 600 скока от Стамболовия мост. Много е красиво, има огромен наплив

и е евтино - цената на 5 скока е 20 лв.

- Бихте ли сменили професията си, не се ли уморявате?

- По-скоро бих я обогатил. От 30 години играя народни танци и имам идея да обучавам. Лично аз си почивам, танцувайки, скачайки с бънджи. Случвало ми се е да съм си вкъщи цял ден, да лежа, да се налива с кафе, после с бира пред телевизора. В понеделник съм скапан. Аз не знам как хората го правят, но аз не мога да си почивам, лежейки. Затова, дори и да нямам някакви ангажименти към клуба, петък или събота се тръгва - няма значение накъде. Винаги в колата си нося палатка, чувал, ако няма къде да спя, си лягам там. Много ми е по-приятен такъв живот, отколкото този, който хората масово предпочитат. Българите не са обикаляли родината си и е време да започнат да го правят.

”

Шофирането е в пъти по-опасно, отколкото скачането с бънджи

Да помислим за достойни старини

Теменуга НЕНОВА,
изпълнителен
вицепрезидент
на „Алианц
България“



"Алианц България", като част от световния лидер в застраховането и финансовите услуги Allianz Group, се стреми постоянно да осигури по-добър стил на живот на своите клиенти.

Запазването и подобряването на социалния статус, както и ефективното планиране на личния и семейния бюджет придобиват в наши дни все по-голяма значимост. Това е причината приоритет в цялата ни дейност да бъде застраховането и осигуряването на човешкия живот. Ако докато сме в активна трудоспособна възраст заделяме средства и ги инвестираме дългосрочно и разумно, можем да си осигурим нормални доходи в бъдеще. С помощта на застрахователните ни продукти и с минимални разходи днес можете да запазите жизнения си стандарт и финансовата си независимост, когато дойде време за заслужена почивка.

Рентните (пенсионни) застраховки "Живот" по същество са спестовни, с два отделни периода. Първият се нарича период на отсрочка, през който инвестирате вашите средства - той е с продължителност от 1 до 30 години.

Вторият период, през който се получава рентата, може да бъде между 1 и 20 години или пожизнен. Изплатената рента е всъщност допълнителна пенсия, откъдето идва и наименованието ѝ. Особеност при тази застраховка е, че обикновено здравословното състояние на застрахования не се взема предвид.

Какви възможности и предимства имате, ако изберете рентна застраховка "Живот"?

Доверявайки се на "Алианц България Живот", придобивате уникална възможност за дългосрочно спестяване на средства, както и лично пенсионно планиране, съобразено с вашите нужди и желания.

Допълнително ви предоставяме:

- Сигурност на вашата инвестиция, гарантирана от високия престиж на компанията;
- Обезпеченост в лева и в най-стабилните световни валути: евро и щатски долари;
- Лихви, които се капитализират ежегодно през срока на застраховката;
- Данъчни облекчения както за физическите лица, така и за работодателите;
- Натрупване на средства, необвързани с трудовия стаж или възрастта;
- Възможност за наследяване на рентата;
- Възможност за използване на рентната застраховка като обезпечение, срещу което да се тегли кредит;
- Освобождаване от плащане на



вноски, които се поемат от "Алианц България Живот" при трайна загуба на трудоспособност от злополука на застрахованото лице над 30%;

➤ Отстъпки от вноската при включване на повече рискове и допълнителни намаления при плащане за шестмесечие, година, срокове над една година или еднократно;

Знаем, че държавната пенсионно-осигурителна система не предоставя достатъчно средства за достойни ста-

рини. А чрез пенсионната застраховка "Живот" на Алианц бихме могли да си помогнем, и то не само при навършване на пенсионна възраст, а тогава, когато самите ние преценим. Дори и пенсионната възраст да продължи да расте, каквато е тенденцията, тази застраховка ще даде възможност човек сам да избере кога да започне да получава рента, без това да е обвързано с навършването на пенсионната възраст.



Парфюмът -
обаянието на
истинските
дами

12



Коя е
най-красивата
кола на
годината

14

Тина БОГОМИЛОВА

И преди хилядолетия, и сега озънят събира всички около себе си. Първобитните хора са го затворили в ниша в стената, по-късно вече го ограждали с глина и тухли, а днес печките дори сами могат да се включват.

Разнообразието на тези домакински уреди в магазините е огромно, а и промоциите не са малко.

Според експертите почти една трета от всички разходи за енергия в домакинството идват от големите битови уреди.

Всяка домакиня добре трябва да прецени каква печка ѝ трябва. Обърнете внимание не само на екстрите и цената, но и на класа за енергийна ефективност. Колкото повече готвите, толкова повече разходите не само близките си, но и енергията. Препоръчително е да изберете уред от клас А.

Важно е да прецените колко време прекарвате около печката, какво и как готвите и с какво място разполагате.

Вградените уреди дават повече възможности да подредите по-добре кухнята, но поставянето им изисква повече усилия, а и са по-скъпи.

Ако стаята е малка, но готвите често, не се ориентирайте към голяма печка, но гледайте да има индукционни котлони и вентилатор. Ако можете да си позволите, си купете и абсорбатор, за да не намирисва жилището ви на обществена столова.

Ако готвите от време

Печката - сърцето на нашия дом

● Обърнете внимание не само на екстрите и цената, но и на класа за енергийна ефективност

Готварската печка е сърцето на всяко жилище. Без плазмен телевизор, кухненски робот и хлебопекарна все още можем, но без печка - не.

на време и предимно в тигана, не ви трябва много котлони. Но ако обичате да гледите близките си с много ястия и сладкиши, ви трябва повече плочи.

За да не загоряват предварително фурната, е хубаво да има вентилатор,

Когато можете, използвайте малки електроуреди като тостер и електрическа кана, вместо да включвате готварската печка

и то около нагревателя. Така ще спестите време, тъй като ще печете по-бързо.

Ако работите повече и нямате време, но обичате да готвите, купете си печка с таймер. Така ще избирате кога да се включи фурната и на каква температура. За да не се запис-

те с нещо друго, ви трябва и аларма, да ви подсказва, че вкуснотията вече е готова.

Снабдете се с фурна на горещ въздух, в случай че я ползвате често. Това ще ви позволи да изпичате ястията равномерно, и то при по-ниска температура, което пък спестявало

до 40% от необходимата електроенергия.

Съвременните печки имат много екстри, като функции за самопочистване, специални покрития, много скари в самата фурна, опция за бавно готвене. При керамични и индукционни котлони трябва да има светлинна индикация,

за да не се изгорите. Те са по-бързи и по-енергийно ефективни от обикновените котлони, но изискват специални грижи и препарати за почистване.

Газови уреди не са подходящи за малки помещения без добра вентилация. Отделящите се от тях вещества могат да се акумулират бързо до опасни нива, затова освен добра вентилация на помещението трябва да инсталирате и детектори, а и да обезопасите газовите котлони, ако имате хлапета вкъщи.

Когато купувате печка, задължително трябва да четем етикета, който ни показва класа на енергийна ефективност, консумация на енергия в kW/h, използваем обем на отделенията в литри, размера на уреда и нивото на шум.

Готварски печки трябва да се монтират на възможно най-голямо разстояние от лесногорими предмети. Включените нагревателни плочи не бива да остават дълго без съд върху тях, защото ще изгорят. За да пестите енергия, слагайте капачице на тенджерите, защото така водата започва да кипи по-бързо. Когато можете, използвайте малки електроуреди като тостер и електрическа кана, вместо да включвате готварската печка.



Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

ДУМИТЕ



Румел ЛЕОНИДОВ

Разгнебеният ангел

Характерът на Вера Кочовска бе чепат, нетърпящ възражения. Горда и властна като горгона, тя отправяше високопоставените люде, но приемаше да лекува и да хортува с хорица, по-малки от хляба. В мрачното ни време бе факел за осиротялата ни, боледуваща за човешчина народност, лъч към лоното на Боговата любов и народното лечителство.

Господ отдавна не се ослабя само на брадатите си брокери - свещениците, а спуска помежду ни свои човекородни воители, мъжествени жени като Преподобна Стойна, Ванга Гущерова, Слава Севрюкова и Вера Кочовска.

Тези приземени, спешени ангели ни помагат да усетим що е потребност от повече праведност, що са изцеленията на духовността.

Тя бе разгнебеният ангел, наказан да помага на българите в момент, когато все повече от тях забравяха, че са българи. Изповягваше правото на свещения гняв: предупреждаваше ни непрекъснато, че душите на децата ни се подменят с чудовищата на алчността, с примитивните иголи на вещоманията. Но ние бяхме глухи.

Тя имаше трето око, с което различаваше буквите на всяко небесно послание. Но ние сме безочни и бездушни.

Вера ще си остане доверено лице на Вярата. Тя е доказателство, че Земята е провинциална планета в общия парад на космическите столици.

Винаги тържествено празнуваше 6 май, деня на св. Георги Победоносец. Събираше най-верните си приятели, вярващи в науката и научили се да вярват във феномени като нея. Половината от гостите ѝ бяха лекари, спасители от телесното страдание, колеги по призвание. Останалите бяха духовни сродници, обрели се на словото и длетото, на четката и перото.

Вера вече е в страната на Бог. Той ни я прати, за да ни служи: за да заслужим доверието си към Него.



Обществениите медии са свободни територии

● С Мариета Фигосиева разговаря Екатерина Генова



Мариета, кой е твоят приоритет днес - семейството или работата? Признавам, не предполагам, че ще се отгадеш изцяло на детето.

- Значи не си ме познавала добре. Не ми се налага да правя избор. Узряла съм за убеждението, че колкото и да ти върви извън семейството, това е различен късмет. Сигурна съм и в друго - не бива жената да става жертва на децата си. Те обичат успешните родители, осъзнала съм го чрез примерите на

много мои близки.

- Как се отнасяш обаче към жените, които не могат да се разделят с кариерата си и остават без семейства?

- Мисля, че много губят. Съвременните жени често се оправдават с професията, а всъщност не са срещнали подходящия партньор. Така изпускат времето. Аз минах през еуфорията на кариерата и разбрах, че тя е просто етап от развитието. Работата е купон, който все някога омръзва. Другият купон никога не свършва и това му е хубавото.

- Какви неочаквани черти в характера ти се появили заедно с Калин?

- След неговата поява разбрах, че нито аз съм се познавала, нито другите са ме познавали. Майчинството на късни години е различно. В тази възраст си в състояние изцяло да изместиш себе си и егото си в името на детето. На по-късни години и двамата родители вече са се обградили с лично пространство и влизането на малкия човек в него може да доведе до различни резултати. При мен се оказа, че съм готова да се разделя с всичко заради сина си.

- А съпругът ти на същото мнение ли беше?

- Мисля, че и двамата бяхме еднакво подготвени. Но трябва да отчитаме, че мъжете никога не са готови за недоспиването нощем. На един етап започват да изричат репликата: "Все пак утре съм на работа", и отиват в другата стая.

- Ще бъдеш ли амбициозна за бъдещето и образованието на сина си?

- От това се страхувам най-много. Не искам да му налагам нищо в бъдеще. За съжаление родителите са склонни да взимат важни решения вместо децата си и това невинаги са верните решения.

- Твоите родители наложиха ли ти се за избора на професия?

- Моят вуичо работеше в БНТ, но не това ме привлече към журналистиката. Покрай него познавах млади журналисти и си помислих, че ще е добре да опитам дали мога и аз да съм като тях. Родителите ми спестиха тогава информацията, че мога да имам пречки при влизането във

„

Т.нар.

журналистически удари са всъщност договорки - аз идвам при теб да направя сензационно съобщение, но ти няма да ми задаваш неудобни въпроси

Факултета по журналистика. Първия път не ме приеха, а при втория опит имах "не" на политическия изпит. Но тогава отпуснаха някакви бройки по областта със сключване на договори. На нашата област се паднаха две - едната беше за мен. Така влязох във факултета почти случайно. Още през първата година имахме стаж и започнах в БНР при Антон Митов, който се занимаваше с младежки предавания. За втория или третия репортаж той ме изпрати в предаването на БНТ "Добро утро", тъй като ме правеха рубрика за книгата на рекордите "Гинес". Няколко дни по-късно бях поканена за репортер в самото "Добро утро". Доста се колебах, защото исках да работя в радиото. Но леля ми каза: "От телевизията винаги можеш да си тръгнеш, но трудно можеш да отидеш в нея". Това се оказа вярно за мен, но години по-късно. От "Добро утро" ме изпратиха като репортер в "Новините" и ме разпределиха в Екип 2 с водещи Нери Терзиева и Асен Азов.

- Какви изводи за нашата професия правиш, като наблюдаваш днешната журналистика?

- Нивото на журналистиката е трудна тема, за която ми се иска да говоря дълго, но не намирам събеседници. Лошото е, че като гилдия нямаме форуми, на които да обсъждаме качеството на работата ни. Досегашните опити за журналистически награди - на Медийната коалиция, вестникарските награди, не послужиха като повод за обсъждане на проблемите и постиженията на професията ни.

- Как гледаш на факта, че институциите награждават журналисти, а медиите се самохвалят с това?

- Това е страшно, а най-

учудващото е, че го правят основно частните медии. Нито е професионално, нито е морално медии и институции да си раздават награди. След двете години майчинство имах трудния избор какво да правя в професията, как да се опазя от разработките и влиянията. Със съжаление установих, че не само не сме интересни на хората, но не сме съхранили и много от професионалните стандарти. Опитът на БНТ да ме върне очи в очи с тв журналистиката ми донесе неприятна изненада от външния свят. Оказа се, че т.нар. смели говорители на обществото не говорят пред всеки журналист. Т.нар. журналистически удари са всъщност договорки - аз идвам при теб да направя сензационно съобщение, но ти няма да ми задаваш неудобни въпроси. Тоест не ние избираме кого да поканим, а говорещите избират в кое студио да отидат и къде им е гарантирано, че няма да ги питат по нежелани теми. Големата ни придобивка от годините след 10 ноември - събирането в едно студио на противоположни гледни точки, на политически противници, днес е тотално изоставена. Виждаш, че по една и съща тема в едно студио влиза първо единият, после другият събеседник, само и само да избегнат диалога.

- Искаш да кажеш, че не ръководствата на медиите налагат правилата и цензурират въпросите, а събеседниците, външният свят, и то предварително?

- Да, това казвам. За радост обществените медии са най-свободните територии и го твърдя не само защото работя в обществена медия, но и защото виждам с очите си, че е така. При нас няма забранени теми или събеседници, никой не ми е оказвал натиск в радиото и сега в БНТ.

- Как тогава журналистите могат да си върнат читателите, зрителите, слушателите?

- От опита ми в Екип 5 на БНТ видях, че когато разработвах темата "Инвитро", рейтингът беше най-висок. Хората се интересуват от живота си и от реалните теми на деня. Общите, политически и популистки теми не ги вълнуват толкова много.

- Къде да те търси аудиторията в следващите месеци - в БНТ или в "Хоризонт"?

- Очаквайте продължение.

Мирослава КИРИЛОВА

Привлекателен, чувствен и много стилизиран, той кара жената да се чувства елегантна. Предназначен е за представителките на нежния пол, които харесват авантюристите и биха допуснали своенравност. Той разгръща своята флорална свежест още при самото впръскване, защото включва върховни нотки на звездна ябълка, лимон, средни нотки на портокалов цвят, стефанотис, роза центрофолія и основа от мускус и пачули. Лъха на енергия и издава изтънченост. Този искрящ растително-дървесен аромат е секси, женствен, модерен, динамичен и трептящ. Той е само един от огромната кохорта на негово величество Парфюмът, който ни кара да се чувстваме приласкани от аромата само като го четем. Въображението ни обаче трудно може да си представи този фантастичен букет от ухания, ако сами не го помиришем. Ето защо изборът на парфюм трябва да става много внимателно и е хубаво да отделим повече време за закупуването му. Специалистите съветват да се напръскаме с определен аромат и след 2-3 часа да решим дали той е подходящ за нас. Защото всеки мирис се развива различно върху кожата на отделния човек.

Впечатляващи неща може да направи идеалният парфюм. Той е завършекът, короната на цялостната ни визия и чар. По принцип се приема, че полеките, нежни аромати са подходящи за деня, а "тежката артилерия" е запазена марка за нощта. Този стереотип обаче се сблъсква с предпочитанията на много хора, защото някои просто не понесат тежки миризми, други искат да оставят невидима "следа" след себе си. Изборът на индивидуален парфюм е нещо изключително трудно, зато-

Правилно избраният парфюм може да се превърне в тайното оръжие на всяка жена
Снимки Рада ПЕТКОВА



По-леките, нежни аромати са подходящи за деня, а "тежката артилерия" е запазена марка за нощта

Парфюмът е короната на уникалния чар

● Открийте вашия аромат и си подарете канка добро настроение

ва трябва да се доверяваме на собственото си усещане и на гаранциите за качество.

Естествено възниква въпросът откъде да си закупим подходящия парфюм. Малките квартални магазинчета все още има какво да предложат на своите клиенти. Там се знае произходът на парфюмите и продавачите винаги са готови да

ни съдействат, което е изключително важно, когато не знаем какво търсим. Понякога уменето на търговеца да убеждава и личната му харизма са предостатъчен стимул на потребителя да му се довери и да купи даден парфюм. Малките парфюмерии създават уют и комфорт на клиента, в тях той може спокойно да избере желано

то ухание.

Все по-хитови обаче стават големите магазини за козметика в търговските центрове и молове. Там лесно и сами можем да напръскаме китката си или специални картончета с предоставените тестери и да преценим кое шишенце с благоуханна течност най-много ни допада. Екипът на вестник "Живот и Здраве" посети един такъв магазин, където консултантката М. Димитрова ни предложи помощта си. Според думите ѝ при парфюмите "Евтино от излиза скъпо", защото некачественото флаконче е много по-краткотрайно. Марковите парфюми с доказан произход и качество са много дълготрайни и шишенце от 90-100 мл ще ни стигне за година, година и половина.

В света на бързоразвиващите се технологии и комуникации няма как продажбата на тези скъпи и същевременно ценни продукти да не става и в мрежата. Екипът ни се увери, че има стотици сайтове за покупка на парфюми. Всеки от тях обаче си има определени особености на предлага-

ните услуги. Най-общо казано, цената трябва да ви ориентира приблизително за качеството на продуктите. Питайте изрично дали фирмата гарантира, че парфюмите са маркови. Ето какво сподели служител в онлайн магазина: "Нашите парфюми са на съвсем достъпни цени - между 30 и 45 лв. Качеството им е сравнително добро - ароматът е сходен с марковия парфюм, издържат между 3 и 4 часа. Опаковката и дизайнът им са точно копие на оригиналните парфюми. Вносът им е от Турция, както повечето подобни продукти на българския пазар". Пред друга фирма се представихме за клиенти и ни обясниха, че на сайта им можем да намерим всичко. Където пише, че е 100% оригинален, значи парфюмът е внесен от Европа и фирмата гарантира за качеството и трайността му. Цените им затова са и малко по-високи. Продуктите без изрично споменаване на гаранция за качество се внасят от арабските страни и са отлично копие на оригинала, но фирмата не обещава пълен еквивалент с аромата на марковите парфюми. За сметка на това цените им са достъпни.

Ето защо бъдете внимателни при покупка на парфюми от интернет.

Просто трябва да си изясните какво търсите - добро копие или оригинал. Предимството на този тип пазаруване е, че все пак цената на истинския парфюм е в пъти по-ниска от тази в парфюмерията. Причината е, че разходите за наем на помещение, заплащане на доставчици, консултанти, продавачи и т.н. не се начисляват като процент върху себестойността на продукта. Обърнете внимание на условията за покупка. Някои онлайн магазини предоставят и безплатна доставка, при други пътните разходи са за сметка на клиента. Ако решите да върнете продукта, може да се възползвате от това право в 7 работни дни от датата на покупка. Задължително условие обаче е закупеният парфюм да е в изряден търговски вид, без нарушена опаковка и без да е използван.

За подарък или за вас - парфюмът е желан както от мъже, така и от жени, а все по-често и от тийнейджъри. Раздайте се на прекрасните аромати, защото често те оставят много по-дълбок спомен дори и от снимка на преживяното. Това е така, защото човешкото съзнание работи на силно асоциативно ниво и понякога свързва миризмите с различни спомени повече, отколкото паметта и зрението могат да постигнат заедно или поотделно. Уханието е невидимата ръка, която привлича, отблъсква или събужда хората около нас. Затова вземете шишенцето с благоуханна течност и си подарете "няколко канки" добро настроение.

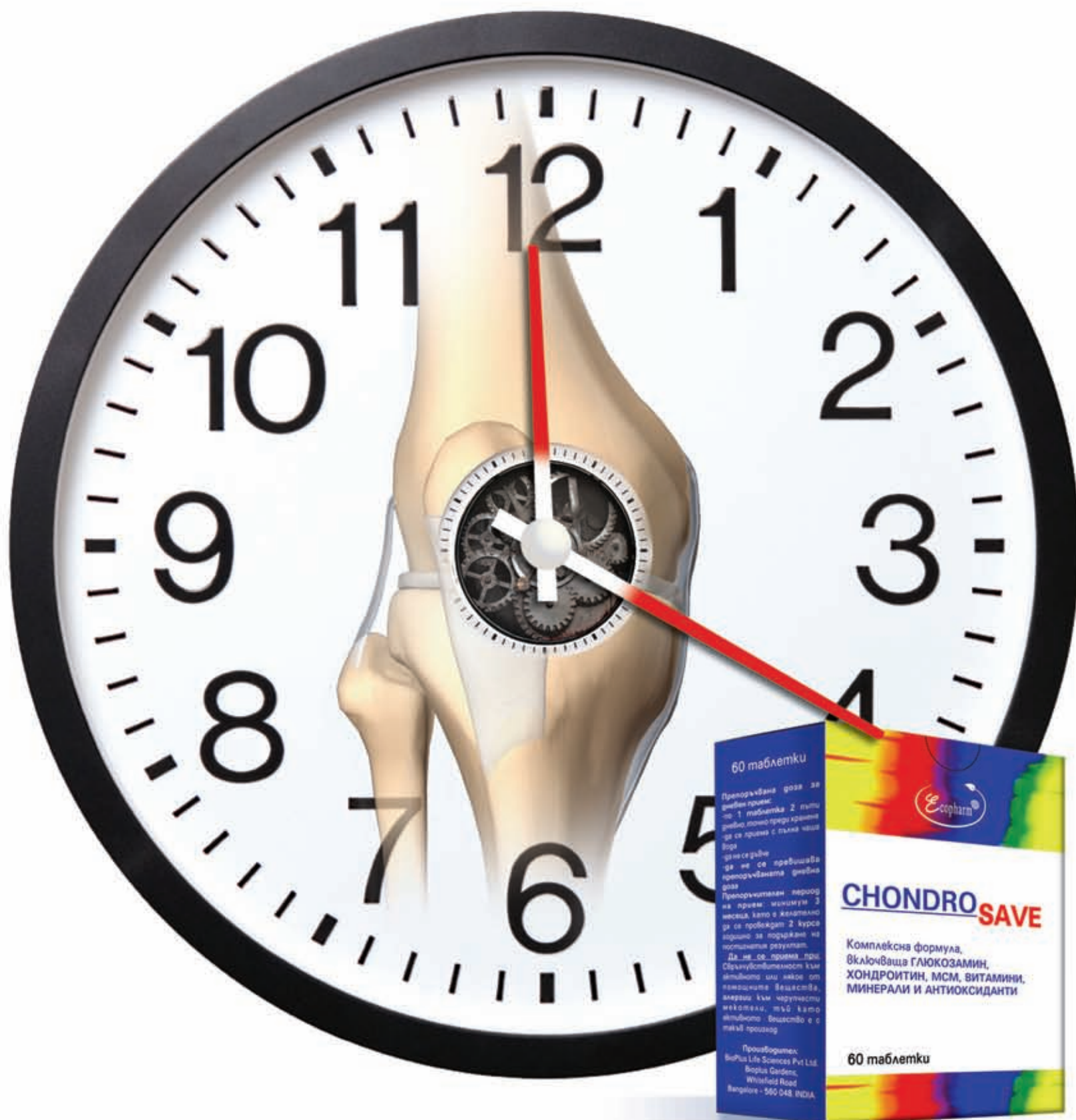
NeOx®
Отново се движеш!

Успокоява мускулната и ставна болка и връща радостта от движението

Есopharm

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

Времето променя ставите...



CHONDRO **SAVE**

С грижа за всяка става!

ХОНДРОСЕЙВ предпазва ставния хрущял и забавя процесите на износване, които напредват с възрастта.

Ново! Търсете в аптеките!



www.lidl.bg

ПРОМОЦИЯ!

Промоцията е валидна от 17.02. до 20.02.

Chira
Свински гърди
с кост
• 700 г



- 27 %!

~~4,79~~ **3,49***

за бр.

Chira
Охладени
пилешки крилца
• ≈ 0,500 kg



- 28 %!

~~4,19~~ **2,99***

за кг.

Мандарини
• Мрежа 1 кг



ПРОМОЦИЯ!

1,29*

за бр.

Гъби
• Опаковка 250 г



ПРОМОЦИЯ!

1,29*

за бр.



**Кока Кола,
Фанта,
Спрайт**
• 2 л

ПРОМОЦИЯ!

1,77*

за бр.



TRISAN
Пуешки
ханку
• 1 кг

- 28 %!

~~5,59~~ **3,99***

за бр.



Млечен десерт с плодове
• 125 г

- 30 %!

~~0,79~~ **0,55***

за бр.



**Каберне
Совиньон**
• От Чили
• 0,750 л

- 25 %!

~~3,99~~ **2,99***

за бр.



TWINNER
Кнакер
• 500 г

- 22 %!

~~3,59~~ **2,79***

за бр.



FRESHONA
Печени
белени
чушки
• 650 г

- 27 %!

~~3,59~~ **2,59***

за бр.



Sympathica
Какаов
крем
• 400 г

- 34 %!

~~1,69~~ **1,11***

за бр.



PERLENBACHER
Бира
• 4,9% алк.
• 6 бр. x
0,500 л

- 25 %!

~~5,99~~ **4,44***

за бр.



Plein Sud
Плодова
напитка
• 2 л

- 28 %!

~~2,49~~ **1,79***

за бр.



Бял земел с мак
• От нашата фурна
• 50 г

През целия ден
прясно изпечени за Вас!

- 26 %!

~~0,15~~ **0,11***

за бр.

*Предложенията са валидни за посочения период или до изчерпване на количествата. Продуктите се продават в количества, обичайни за едно домакинство. Лидл България не носи отговорност за допуснати печатни грешки. Лидл България си запазва правото на промяна в цените. Декорацията към продуктите не е включена в тяхната цена. Повече информация ще намерите на www.lidl.bg. Всички цени са в лева, с включен ДДС.

Вторият модел от линията DS на френския производител Citroen - DS4, беше избран за "Най-красива кола на годината". За него гласуваха повече от 60 000 интернет посетители от 62 държави. Наградата беше връчена на Фредерик Банзе, изпълнителен директор на компанията, по време на официалната церемония на 26-ия международен автомобилен фестивал.

Освен приза на широката публика жури, съставено от известни лица от света на дизайна, на спорта, на културата и на медиите, събрани специално за случая, отреди наградата на същия автомобил за "Най-красив интериор". Този втори трофей е признание за креативната технология на марката, за ексклузивността на модела. Освен с външния си дизайн Citroen DS4 се отличава с неповторим интериор, изискани и отлично направени ергономични седалки, облечени със специалната тапицерия Bracelot, или в кожа на цвеля. От Париж анонсираха цените, на които ще се продава DS4 в Европа. Моделът е привлекателен за младежите и младите семейства с интересния си силует, който е комбинация от хечбек и кросувър.

Citroen DS4 грабна титла за красотата



Продажбите тръгват с цени от 22 000 евро за базовата модификация, а двигателите ще са с мощност от 110 до 200 к.с. в зависимост от избора между бензин и дизел. Всички ще се предлагат с 6-степенна механична или

автоматична скоростна кутия. За популяризирането на новия модел голяма роля ще изиграе 7-кратният първенец в световния рали шампионат Себастиен Льоб, който тази година стартира със Citroen DS4 WRC.



Международна специализирана изложба

БЪЛГАРСКА СТРОИТЕЛНА СЕДМИЦА

08 - 12.03.2011

GE EXPO
СПЕЦИАЛИЗИРАН САЛОН



ИНТЕР ЕКСПО ЦЕНТЪР • ИЕС
За безплатно посещение - регистрирайте се на www.expo-bbw.com

СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

Правете навременна профилактика

Както лекарите съветват хората да си правят профилактични прегледи най-малко два пъти в годината и при всяко неразположение, така и автомеханиците препоръчват да се посещават специализирани сервиси. Пролетните и есенните срещи с доверения майстор са задължителни всяка година. Така се вижда какви са пораженията по колата ви от снега, лугата или от по-сериозната експлоатация през топлиите летни дни. За да се избегнат тежките поражения, е добре и при най-малките съмнения за повреда да се потърсят професионалисти. Така ще си спестите по-големи разходи след време. "Болестта" може да бъде хваната в зародиш. Всеки собственик добре познава личния си автомобил, свикнал е да чува шума на двигателя в движение, вслушва се в запалването му рано сутрин, усеща дали моторът се "дави". Ако малката нередност се пренебрег-

ва, то последствията са сериозни ремонти. Съвременните автомобили са плод на високотехнологични решения, които непрекъснато се усъвършенстват. Мина времето на разбирателите по поchina "Направи си сам" или на всезнайковците от гаражните сервиси. За ремонта на новите коли е необходимо специализирано оборудване - диагностична техника, ползване на фирмен софтуер и т.н. За съжаление не всеки сервис може да си позволи последна дума сервисно оборудване. Затова поставената диагноза от "майстор Тричко знае всичко" често води до двойно заплащане на услугата. Пак се стига до професионалния сервис, където автомеханиците са добре подготвени, имат на разположение необходимата литература, съоръжения и техника за качествен ремонт.

Страницата подготви
Стамен ЗАХАРИЕВ

ИСТОРИЧЕСКИ КАЛЕНДАР

16 февруари 1872 г. - Видинският митрополит Антим е избран за пръв екзарх на възстановената Българска православна църква.
17 февруари 1836 г. - Султан Махмуд издава ферман на Добри Желязков, с който узаконява в Сливен първата текстилна фабрика в империята.
18 февруари 1897 г. - В Казанлък е роден художникът Иван Милев, починал на 25 януари 1927 г.
19 февруари 1861 г. - В Шумен е роден Рачо Петров, който

като капитан е началник на щаба на действащата армия по време на сръбско-българската война, завършила с победа за България. По-късно той е натоварен от цар Фердинанд I да състави 12-ия Министерски съвет на Царство България. Починал на 22 януари 1942 г.
19 февруари 1873 г. - Обесен е Васил Левски, роден в Карлово на 18 юли 1837 г.
20 февруари 1880 г. - В село Ъглен, Луковитско, се ражда Трифон Кунев, поет лирик и фейлетонист, общественик

и виден деец на БЗНС, народен представител и защитник на българските национални права, починал на 2 февруари 1954 г.
22 февруари 1899 г. - В Казанлък е роден забележителният български художник Дечко Узунов, починал през април 1986 г.
22 февруари 1945 г. - Вдигната е схизмата (непризнаването) над Българската църква, наложена от Цариградската гръцка патриаршия през 1872 г.

ЛЕКАРСТВО ПРОТИВ ТОТОО-НОПУШЕНЕ
ПРЕПАРАТ ЗА ОТСЛАБВАНЕ НА ЖЕНИ

МНОГО КЪС ПЕРИОД ОТ ВРЕМЕ
РОМАН ОТ НОРА РОБЪРТС

ТЕЖКА ИНФЕКЦИОЗНА БОЛЕСТ
ЛЕКО ЖЕНСКО ПОКРИВАЛО ЗА РАМЕНЕ

ИМЕНАТА НА НАШ ХУДОЖНИК И СЕНОГРАФ
1892-1971

ТОЯГА
НАШ ФИЛМ С Д. ТОНЧЕВА, С. ДАНАИЛОВ

УВАЖЕНИЕ, ЗАЧИТАНЕ
ВДОВИЦАТА НА ДЖОН ЛЕЪНЪ

ЖЕНСКИ БАСКЕТБОЛЕН ОТБОР ОТ РИГА
БОДЛИВИ ХРАСТИ

АНКЛАВ В ЮЖНА АФРИКА

ДИМООТВОД
НЕСПОЛУЧИВ УДАР ПО ТОПКАТА

ИДИЛИЯ ОТ ПЕТКО ТОДОРОВ
СИЛА, ЕНЕРГИЯ

МАРКА ЯПОНСКИ ПРИНТЕРИ
МАЛКА ПЛАНЕТА

ДУНАВСКИ ПРИТОК В ГЕРМАНИЯ
ДРЕВНО-ЕГИПЕТСКИ АРХИТЕКТ

ОСТРА ЗАРАЗНА БОЛЕСТ
МАШИНЕН ЕЛЕМЕНТ

ГОТВАРСКИ СЪД ЗА ПЪРЖЕНЕ
ПЛАТНЕНА ДРЕХА

ГОЛЯМ МАГАЗИН
СТАВА НА РЪКАТА

НАШ ФОЛКПЕВЕЦ
ГОРЧИВА СПИРТНА НАПИТКА

ГЕРОЙ ОТ ТВ СЕРИАЛА „ОКТОПОД“
ГОЛЯМ МОРСКИ БОЗАЙНИК

ГЕРМАНСКИ ДЕРМАТОЛОГ,
НОБЕЛИСТ 1850-1929
ОПЕРА ОТ Г. ДОНИЦЕТИ

ОТГОВОРНОСТ ЗА ЩЕТА
ДЕЙНОСТ, ПОСТЪПКА
НАША ФОЛК-ПЕВИЦА

РЕКА В ЛАОС
МАРКА НАША МИНЕРАЛНА ВОДА

ГЕРОЙ НА В. ДРУМЕВ „ИВАНКО“
13-И ДЕН ОТ МЕСЕЦА В ДРЕВЕН РИМ

ЧЕШКИ ШАХМАТИСТ
1889-1929
ЦВЕТЕ ПЕРУНИКА

ДРЕВНОЕГИПЕТСКИ БОГ
ОПЕРА ОТ ЖАН-ФИЛИП РАМО

ЯПОНСКИ ТЕАТРАЛЕН ЖАНР
РЕКА В ГЕРМАНИЯ

МАРКА БЕБЕШКО МЛЯКО ОТ „НЕСТЛЕ“
ПЧЕЛЕН ПРОДУКТ

ОБЩЕСТВЕНО ПОЛОЖЕНИЕ, ДОСТОЙНСТВО
МОДЕЛ ДЖИП НА „ФОРД“

МЯРКА ЗА МОЩНОСТ
СЕЛО В ОБЩ. КРУШАРИ ОБЛ. ДОБРИЧ

МОЩНО ОБЕЗБОЛЯВАЩО ЛЕКАРСТВО

КОРЕЙСКА МЯРКА ЗА ДЪЛЖИНА

КАМИЛСКА ПТИЦА

ГРАД В БРАЗИЛИЯ
ДРЕВНОРИМСКА ПРОВИНЦИЯ НА БАЛКАНИТЕ

НАША КОСМИЧЕСКА АПАРАТУРА
БИКОБОРЕЦ

НАШЕ КНИГОИЗДАТЕЛСТВО

ХРЕМА

ЧЕРУПКОВИ ПЛОДОВЕ
АЛОТРОПНА МОДИФИКАЦИЯ НА КИСЛОРОДА

ВИЗАНТИЙСКИ ФИЛОСОФ ОТ XI ВЕК
ШУМЕРСКИ БОГ НА БУРЯТА

АРАБСКИ ОВЦИ
ДВИГАТЕЛЕН МУСКУЛ

ХОЛИВУДСКИ АРТИСТ, „ГЕРОЙ“
ПОВЕСТ ОТ А. КАРАЛИЙЧЕВ

МАРКА ФРЕНСКИ СМАЗОЧНИ МАСЛА

ДАТЕЛЕН ПАДЕЖ

ЖИВОТНО, ПОДОБНО НА ЕЛЕН

ИСПАНСКИ ФУТБОЛИСТ, „БАРСЕЛОНА“

ЮЖЕН ПЛОД

ГРАД В САЩ
ИЛИНОИС

ГРАД В ПЕРУ

ИЗВЪНРЕДНО РЯДКА ВЕЩ

МАРКА НАШИ ТЕЛЕФОНИ

ОХОТА ЗА ЯДЕНЕ
МУЗИКАЛНА НОТА

АРОМАТНА ПРОТИВОПАРАЗИТНА ТЕЧНОСТ

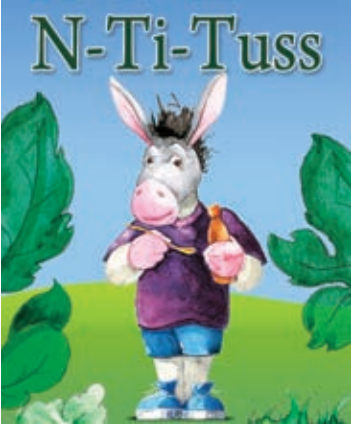
АЛКОХОЛ, СЪДЪРЖАЩ СЕ В КОРЕНИТЕ НА ГРЪМОТЪРНА

ИНДИЙСКИ ФИЗИК
1888-1970
ФРЕНСКИ СЦЕНАРИСТ „БОРСАЛИНО“

ОСТЪР ИЗОБЛИЧИТЕЛ

НАШ АРТИСТ, „СТЪКЛЕН ДОМ“
УЧЕНИК ПРИ ЗАНАЯТЧИЯ

ФРЕНСКИ ПИСАТЕЛ
1848-1921
„ДОН ЖУАН“
ЦЪРКОВНО ПРАВИЛО



РЕЧНИК: АВАСИ, ИЛИРИК, ИНЕНИ, ОЛОНА, ОНОКОЛ, РАРИТЕТ, РЕТИ, ФАТА

МИХАИЛ МИЦЕВ

ОТГОВОРИ НА КРЪСТОСЛОВИЦАТА ОТ БР. 5 (154):

ВОДОРАВНО: Хиповитаминоза. Арана (Томас). Патология. Занев (Петър). МОТ. Сап. Лолан. Кавадароси. Зараза. ЕКА. Ето. Ат. Равин. Раритет. "Вакали". Елит. Намев (Анастас). Церезин. Бира. Епилатори. Ели. Ки. Ари. Ир. Лопес (Дженифер). "На". Гонококи. Илюшин (Сергей). "Момо". Карачи. АТЕ. Обущар. Донор. Дерета. Овес. Ро. По. Инрида. Агук. Ген. "Цитагелата". Алига Вали. Самари. Ималин. Синая.

ОТВЕСНО: Липаза. Иконопис. Папаверин. Нота. Пот. Рила. Око. "Ам". Волани. Акарида. Силос. Терор. Нер. Толар. Пикарили. Сага. "Ани". Ичера. Минерали. Ирити. Ния. Китари. ЕДАМ. Катет. Лата. Коза. Еволота. Ал. Завет. Роше (Валдек). Али. Банат. Ципи. Огин. Ерове. Еновиг. Сава. Арес. Бекас. Дакел. Мус. Ви. "Само тази нощ". Ган. Нос. Лу (Джем). Амареда. Катилина. Ирония.

СУДОКУ САМУРАЙ

		5			3			7
	4				7	5	2	
	8				2	4		9
			2	7				
				9				
		3					8	
6	5				3		4	
7	3			6	5	2		3
		9				7	8	4
			5	8	6		2	
			7				2	1
			3		7			

6	4		3		8			5			5				
					7				8	1		6		1	9
3			1			6		3			8		2		6
7	9		8				4	6		3		7			6
				2	6						7	1			4
				4			1				9			2	
8		4								6	3		4	8	
	6				5			3	4			7	3		
					2									6	8
														5	

ДОЗА СМЯХ

Лекар се оплаква на ко-
лежата си:
- Какъв е този живот...
Още не сме успели да спа-
сим един пациент и вече
не успяваме да спасим
груг...

* * *

Посетител в ресто-
рант вика сервитьора:
- Келнер, това пиле съв-
сем не е прясно.
- Сам сте си виновен.
- И защо?
- Защото ви го предла-
гах и миналата сряда, а вие
отказахте.

* * *

Пациент се оплаква от
главоболие. Как му пома-
гат лекарите:
Преги 2000 години:

- Изяж този корен.
Преги 1000 години:
- Тези корени са магьос-
ническо. Прочети една
молитва.
Преги 100 години:
- Молитвите са глупа-
во суеврие. Изпий тази
отвара.
Преги 50 години:
- Тези отвари са чисто
шарлатанство. Вземи
таблетки от аптеката.
Преги 30 години:
- Таблетките са не-
ефективни. Пий антибио-
тик.
Днес:
- Антибиотиците
имат странични ефекти.
Изяж този корен.

* * *

- Докторе, груп ли
имам?

- Да.
- Свински ли?
- Естествено, само сви-
ня може да ме извика спеш-
но в 4 часа сутринта с
температура 36.7 градуса.

* * *

- Ей ти, кремен, ела
тук.
- А известно ли ви е, че
аз съм новият ви началник?
- Разбира се. Само исках
да ви помоля да се обърща-
те към мен по този начин.

* * *

Полиция спира автомо-
бил:
- Отворете багажника.
Какво е това?
- Труп.
- Сам виждам, че е
труп. А аптеката къде е?

Живот и Здраве



Графична концепция
РЕМЕ-син

Главен редактор
Петър Галев

Отговорен редактор
Светлана Любенова

Редактор Галина Спасова

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

Репортери: Даниела Севрийска,
Мирослава Кирилова

Предпечат: Веселка Александрова,
Росица Иванова

Коректор Татяна Джунова

Издава Хелт ООД

Адрес на редакцията:
София 1574,
бул. „Шипченски проход“, № 65

Реклама:
ХЕЛТ МЕДИЯ
София, тел.: 0887/93 98 89,
m.vazharova@health.bg

Печат:
Печатница „Дружба“,
Адрес: София, ж.к. „Дружба 1“,
ул. "Илия Бешков" №3
Безплатен абонамент за
електронното ни издание
в PDF формат на:
info@health.bg



Топ оферти от TECHNOLIS

лесно е да избереш

Промоция от 11 февруари до 3 март 2011 г.

▶ **МОДЕЛ 2011**

▶ **600Hz**

▶ **DVBT+C**
High Definition

42" (107 cm)
50" (127 cm)

1099 **1399***

0% АИХВА ГПР ГЛП JETCREDIT 6x183,17 лв.

Panasonic
Плазмен телевизор TX-P42C3 / TX-P50C3*

▶ **LED TV**

▶ **FULLHD**

▶ **100Hz**

32" (81 cm)

+ подаръчна карта „Technopolis подарък“ на стойност 50 лв.

999

0% АИХВА ГПР ГЛП JETCREDIT 6x233,17 лв.

PHILIPS LED телевизор 32PFL5625H

32" (81 cm)

499

0% АИХВА ГПР ГЛП JETCREDIT 6x83,17 лв.

SANG
LCD телевизор 32843

▶ **МОДЕЛ 2011**

+ подарък 4 GB SDHC карта Sony

249

0% АИХВА ГПР ГЛП JETCREDIT 6x41,50 лв.

SONY
Цифров фотоапарат DSC-W530

▶ **МОДЕЛ 2011**

1.4" Бул. Сливница

399

0% АИХВА ГПР ГЛП JETCREDIT 6x66,50 лв.

GARMIN
Навигация NUVI 2350

▶ **INTEL Dual Core T4500**

▶ **320 GB HDD**

▶ **HDMI**

679

0% АИХВА ГПР ГЛП JETCREDIT 6x166,50 лв.

acer Лаптоп Aspire AS5738Z-452G32Mn

▶ **Intel Core i3-350M**

▶ **ATI Radeon HD5470**

▶ **640 GB HDD**

999

0% АИХВА ГПР ГЛП JETCREDIT 6x166,50 лв.

hp Лаптоп G62-B95EQ



PHILIPS
Комплект самобръсначка HQ 6900 и машинка за подстригване QC 5115



Moulinex
Хлебопекарна OW 2000



Tefal
Ютия FV 3510



taurus
Прахосмукачка FOCUS 1800



SINGER
Шевна машина 155 MADEMOISELLE



gorenje Печка K 55129 IW



ZANUSSI Хладилник ZRB 934 PW

ЕКО ОФЕРТА

ВЪРНИ стар хладилник или пералня и **ВЗЕМИ** съответния нов **ЕНЕРГОСПЕСТЯВАЩ** хладилник ZRB 934 PW или пералня WMB 61231 PT на специална

ЕКО ЦЕНА

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

*Доставката на новия продукт, както и приемането и транспортирането на стария за рециклиране трябва да бъде от един и същ адрес.



BEKO Пералня WMB 61231 PT

Тези и много други супер оферти търсете в новата брошура на Технополис или на www.technopolis.bg



Безлихвена промоция

- 0% ГПР; 0% ГЛП; 0 лв. такси.
- 5-месечна схема на изплащане.
- Задължителна първоначална вноски, която се заплаща на касата на Технополис.
- Важи за съответно обозначените стоки в брошурата на Технополис.



Пример:
При цена на стоката 600 лв., 100 лв. първоначална вноски и 5 равни месечни вноски x 100 лв. Плащате общо 600 лв., ГПР 0%, ГЛП 0%, такси 0 лв.
За всички останали стоки може да се възползвате от специалните ни предложения, за които можете да получите информация в магазина.

Срок на промоцията:
от 11 февруари до 03 март 2011 г.

Телефон 0700 11 8 11 Интернет www.jetlbg

БНП ПАРИБА лични финанси

Цените са в лева с ДДС

Национален телефон на потребителя 0700 12340

На цената на един градски разговор при обаждане от цялата страна от стационарен телефон. При обаждане от мобилен телефон цената на разговора е според тарифния план