


Мускулната и ставна болка е **силен противник**



Ефективното решение се казва - **NeOx**  
Отново се движих!

Седен библиотечен курс от сиропи  
**eH-Tu-Tyc**  
Библиотечен сироп за кашлица

При суха и влажна кашлица  
При възпаление и болки 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



**Се-Лакс**  
сиропу запек

Натурален лаксативен сироп с екстракт от смоквя и сена

**Безплатен абонамент**



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



Брой 12 (112),  
24 - 30 март  
2010 г.  
(зод. III)

# Живот и Здраве

Национален седмичник за здраве, здравна политика и антиейджинг



**Хванахме се за зеленото**

Тема на броя

## Живот под налягане

Артериалната хипертония е разпространена по целия свят и на нея се дължат 25% от всички случаи на сърдечно-съдови заболявания. Последствията от хроничното високо кръвно налягане вземат повече жертви от тежки страдания като СПИН, рак и туберкулоза, взети заедно.

За съжаление България се нарежда на едно от първите места в Европа по брой на хипертоници - около 2 млн.

Причините са в самия характер на заболяването - симптомите са трудно

разпознаваеми, затова специалистите препоръчват редовно мерене на кръвното налягане. Не на последно място е и слабата информираност на хората относно последиците и лечението на високото кръвно налягане. То е спътник за цял живот, но до голяма степен от болните, от разумното им поведение зависи хипертонията да бъде овладяна и да се избегне превръщането ѝ в тежко брем.

Повече за хроничното високо кръвно налягане четете на стр. 8-9

### Добрата новина

Подготвят се нови правила, които да улеснят трансплантациите. Към момента донорските бази в страната са 28, като се очаква броят им да достигне 46.

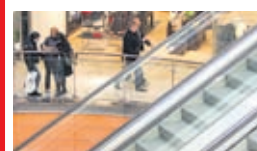
Информация от медиите

### Туберкулоза

Заболяването се провокира и от отслабнала имунна защита

на стр. 7

### До мола и назад



стр. 12

Подобна информация за разпространението на в. „Живот и Здраве“ по градове, обекти и бройки вижте на интернет адрес:  
<http://jivotizdrave.bg/index.php?page=distribution>





## Слънцето наистина е незаменимо

Здравето и самочувствието на човека в много по-голяма степен зависят от слънчевите лъчи, отколкото се е смятало досега, доказаха учени от Университета в Копенхаген. Отдавна е известно, че под влияние на слънцето в кожата се образува витамин D. Специалистите обаче сега доказаха, че този витамин активира дейността на белите кръвни телца. Те отговарят за имунната система и защитават организма от много заболявания. Учените откриха и поразителна способност както на витамин D, така и на белите кръвни телца. Активирани от слънчевите лъчи, една част от тях атакува инфекциите, а друга изучава ходовете на борбата и ги запаметява. Информацията влиза в паметта на имунната система. Така при следваща атака организмът има инструкции как да се справи най-бързо и ефективно с носителя на заболяването.

## Родителите с две деца са най-зdrави

Отдавна се знае, че свързаните с брак двойки живеят по-дълго от самотните хора. Наскоро обаче британски и норвежки учени проведоха изследване, за да установят колко деца в семейството се отразяват най-благо-

ворно върху здравето на родителите и очакваната продължителност на живота. Специалистите първо доказали, че раждането даже на едно дете забележимо снижава риска от развитието на много заболявания - от рака и

сърдечно-съдовите болести до алкохолизма. Но двамата наследници се отразяват най-добре върху здравето на родителите, установили учените. При едно, три или повече деца положителният ефект не е толкова висок.

## Грипът предпочита дебелиите

Затлъстяването снижава способността на организма да си изработи имунитет срещу вирусите на грипа. До този извод са стигнали учени от Университета в Северна Каролина, които установили, че наднорменото тегло помага особено много при вторичната атака на вируса. Заради излишните килограми имунната система "не помни" как се е борила с предиш-

ните сблъсъци с инфекцията. Изследователите заразили със слаб грипен вирус нормални мишки и такива със затлъстяване. След възстановяването им те били заразени втори път с доста по-силна доза от опасния щам. В резултат 25% от мишките, страдащи от затлъстяване, умрели, а от тези с нормално тегло не пострадала нито една.



## Уроци по... спане

В четири средни училища в шотландския град Глазгоу са въведени експериментални часове, в които по-малките ученици се учат как правилно да спят. Повод за тази инициатива станала резултати от изследване, което установило, че среднестатистическият ученик си ляга между 11.00 ч. и полунощ, след което часове наред гледа телевизия, забавлява се с видеоигри или сърфира в интернет. В крайна сметка за сън остават не повече от четири часа. Това води до

раздразнителност, честата промяна в настроението, необщителност, бърза умореност, влошаване на паметта и вниманието. Изследването показало още, че със 71% се повишава рискът от депресия и личностни разстройства.

В новите часове на учениците се обяснява, че организмът им се нуждае от не по-малко от девет часа сън, а могат да си го осигурят само ако си лягат в тъмнина и тишина, без да взимат със себе си никакви електронни устройства.



## Диагнози

### Пролетно равноденствие



Валери ЦЕНКОВ

Ухааа! Пролетта дойде! Денят на пролетното равноденствие винаги е бил момент с особено значение. Древна легенда твърди, че единствено в този ден е възможно да закрепим яйцето върху заострения му връх. А защо не обявим пролетното равноденствие за Ден на малките човешки радости! На чашата ароматно кафе, поднесено от любим човек. На неочаквания телефонен звън от стар, добър и верен приятел... На малката споделена радост, която сгрява сърцето... На красивата забравена мелодия, наситена с толкова емоция, че неусетно започваш да си я припращаш... Денят на приятелите изненади в живота, които започват с малко слънчево зайче... На "зелена вълна" по кръстовищата, за да не закъснеш за среща... На най-късата опашка в магазина... Ден на неповторимите моменти на вътрешно равноденствие, които да ви дарят с усещането, че съдбата най-после е благосклонна към вас, че късметът накрая ще ви споходи и животът все пак може да се усмихва. Ключът към щастие то на пролетното равноденствие лежи там, където всеки от нас го е сложил. Пожелавам на всеки да изживее поне един такъв щастлив ден... Всеки заслужава своя ден на радост, щастие и късмет! Поне до следващото равноденствие.

## Увеличават се клиниките за интернет зависими

В Лондон беше открита първата в историята на Великобритания специализирана клиника за деца и подрастващи, зависими от интернет и видеоигрите. Собствениците на здравното заведение решили да се захванат с тази дейност след многобройни обаждания на родители, обезпокоени от пристрастяването на децата си не само към интернет и видеоигрите, а и към мобилните телефони.

Очаква се пациенти на клиниката да станат предимно подрастващи от 12- до 17-годишна възраст.

Засега не съществуват ясни диагностични критерии за новия вид зависимост. Диагнозата официално беше призната в Китай през ноември 2008 г. От този момент в страната отвориха врати много клиники за лечение на пристрастените към цифровата техника. В САЩ първото подобно здравно заведение беше открито във Вашингтон през август 2009 г.



Патентован Алтервечен продукт

# N-Ti-Tuss

7 биакти с чуден вкус  
от сиропа eH-Tu-Tuc

При суха и влажна кашлица  
При възпаление и болки в гърлото

Есофарм  
www.esopharm.bg



# Явор Цаков заби 60-ия си житейски сервис

Видният журналист и президент на тенис клуб „Левски“ отпразнува един по-специален рожден ден

Даниела СЕВРИЙСКА

Всички хора трупат години. Малцина са тези обаче, които знаят как да го правят с финес и виртуозност. Именно на тях възрастта никога не им личи. Ако пък и в допълнение цял живот са практикували два нелеки, но без никакво съмнение благодатни "спорта" - тенис и журналистиката, тогава дълголетие им е в вързано в кърпа. Май дума след дума, без да искаме, разкрихме тайната за младостта на рожденика Явор Цаков, който отпразнува своята 60-годишнина на 23 март тази година.

През своя жизнен път гордият юбиляр е записал завидно количество победи както на професионалното поприще, така и на тенис корта. Пряк свидетел на това е Димо Кръстанов - един от доайените на тенис клуб "Левски" и редовен му партньор, ту съперник на Явор в завързаните тенис двубои. "С Явор ни срещна любовта към тениса преди повече от двадесет години и мога отговорно да заявя, че оттогава насам той си остана едно младо и засмяно - сега да използвам определението, което майките винаги използват за синовете си - момче. Това идва като катехорично доказателство на тезата, че спортът върши чудеса на всяка възраст. А иначе е еднакво приятно да игра-



На 60-ия си рожден ден юбилярят вдигна много наздравци  
Снимка Стефан МАРКОВ, Булфото

еш както в един отбор с Явор, така и срещу него. Е, от време на време се случва ракетата му да лети малко по-нависоко и гласът му да се чува повече, когато е недоволен от самия себе си. Но да ви кажа честно, ние се събираме всяка седмица на тенис корта най-вече за да

се видим, да се позабавяваме, и затова не прекаляваме чак толкова със сатирничността. Човек, ако се остави само на работата, стресът много бързо ще го погълне. Затова кариерата си е кариера, но спортът също е нужен."

Опитвам се да измък-



Явор Цаков в компанията на верни и доказани приятели от ТК "Левски"  
Снимка: Агенция "ТЕНЕВ"

на от г-н Кръстанов някоя по-интересна случка, която си спомня с Явор Цаков. След кратък размисъл получавам отговор: "Това е хубавото на тенис клуб "Левски" - всички хора, които идват, са заредени с много емоции и положителна енергия. Затова и веселите случки тук при нас са даденост. Не мога да открия само една. Пък и защо да продължавам да се връщам към спомените, когато бъдещето е пред нас с Явор. Както се казва, ние тепърва ще ставаме все по-весели."

**За своя дълъг жизнен път гордият юбиляр е записал завидно количество победи както на професионалното поприще, така и на тенис корта**

И тъй като на рожден ден не може без пожелания, екипът на вестник "Живот и здраве" си позволява да продължи парад на честитките по случай 60-годишнината на Явор Цаков с думите на Димо Кръстанов: "От мое име и от името на по-

старите членове на тенис клуб "Левски" пожелавам на Явор да продължава да прави това, което е правил досега, поне още толкова години. Той е един прекрасен президент, с отлично чувство за хумор и справедливост, който умее да поддържа добри отношения с всички членове на клуба. Пожелавам му да е все така усмихнат и добър не само баща, но и дядо. Да се заемем по-бързо да научим внуците да играят и те тенис, за да станат членове на нашия клуб и да можем да им се радваме и ние, но не само от трибуната, а и заедно с тях."

Към пожеланията прибавяме и едно "Наздраве!".

**113 години НЕМСКО КАЧЕСТВО И ТРАДИЦИЯ**

Queisser PHARMA

Удължено освобождаване на активните съставки в продължение на 8-10 часа  
Една ДЕПО таблетка дневно

**Силата на две сърца**

**aktiv**

Допелхерц актив **Витамини А-Я** ДЕПО

Хранителна добавка с витамини, минерали, микроелементи и лутеин

Сегга с 1500 мг ЛУТЕИН за здравина

30 таблетки

**ПЪЛНОЦЕННА ДЕПО ФОРМУЛА С ВИТАМИНИ, МИНЕРАЛИ, МИКРОЕЛЕМЕНТИ И ЛУТЕИН**

**aktiv**

Допелхерц актив **Имуноактив С+Цинк+Е** ДЕПО

За имунитет и антиоксидантна клетъчна защита

30 таблетки

**ЕФЕКТИВНО РЕШЕНИЕ ЗА РАБОТОСПОСОБНОСТ, ИМУНИТЕТ И АНТИОКСИДАНТНА ЗАЩИТА**

Патентован Аюрведичен продукт

Екофарм  
www.ecopharm.bg

Само 2 капсули след хранене

**COMFORTEX®**

премахва чувството на подуване и тежест в стомаха.



## Изследвания

Как да тълкуваме  
резултатите ►

## Пушене

Защо трябва да се забрани  
вредният навик ►

# Капките за хрема не помагат при алергия

Отговорното поведение към собственото здраве изисква своевременно да се потърси лекарска помощ

През последните години алергичните заболявания се увеличиха многократно, а сериозен дял от всички алергии заемат алергичните ринити. Според международни проучвания те са над 60 на сто от всички алергични заболявания. Много от засегнатите се учудват, че оплакванията им продължават през цялата година, а не само през пролетта и лятото, когато е усиленият цъфтеж на повечето растения. Причината за тези продължаващи оплаквания е т.нар. целогодишен ринит, който не се причинява от растителния прашец (полените), а от редица други фактори - на първо място от домашния прах, който има разнороден състав: мъртви клетки от човешка кожа и от козината на домашните любимци (ако гледаме животни), пухут, власинки от тъканите на дрехите и завивки-



Нелекуваните алергии могат да причинят астма  
Снимка Рага ПЕТКОВА

те, плесенни гъбички и всякакви микроостатъци от всекидневната ни дейност. Честа причина за заболяването е пухът във възглавниците и юрганите, както и т.нар. библи-

отечен прах. Общото замърсяване на околната среда с автомобилни и производствени газове също е сериозен фактор за нарастването на алергичните заболявания. Освен това често явление е съчетаването на сenna хрема с целогодишен ринит, при което през различните месеци оплакванията са подобни, но доминиращата причина е различна. Основните признаци на алергичния ринит са сърбеж и обилна водниста секрция от носа, множество последователни кихания, зачервяване и сърбеж в очите, сълзотечение, дразнене в гърлото. Според причината за алергията тези оплаквания се засилват при излизане навън, ако става дума за поленова алергия, или при престой в закрити помещения, когато е налице целогодишен ринит. Той се обостря особено при усилено разпращане, например когато почистваме дома си.

При целогодишните ринити също се наблюдава известна сезонност - от август до октомври, която е свързана с периода на усилено размножаване на домашните микрорелжи.

Когато заболяването не се диагностицира и ле-

**Когато заболяването не се диагностицира и лекува правилно и навреме, значително нараства рискът от възникване на алергична бронхиална астма**

кува правилно и навреме, значително нараства рискът от възникване на алергична бронхиална астма. По-заплашени от това състояние са пациентите, при които алергичният ринит протича основно със запушване на носа.

Отговорното поведение към собственото здраве изисква при каквото и да са алергични прояви да се потърси своевременно лекарска помощ, да се направят тестове за установяване на конкретния алерген (това не винаги се оказва възможно) и да се назначи схема за щадящ режим и лечение.

Редовното влажно почистване на дома, откачването от домашни животни, ако нямаме двор, и намаляването на дрехите и тъканите от животински произход са първата стъпка към овладяване на алергичния ринит. Когато установена причина е домашният прах, по-продължителен

престой на открито облекчава състоянието. Една от сериозните грешки, която много от пациентите допускат, е дълговременното приложение на отпушващи капки за нос, които обикновено се предписват при остри краткотрайни инфекциозни заболявания. Продължителното приложение на капки от такъв тип първоначално отпушва носа, но без да повлиява причината за състоянието - а именно алергията. Поради това има опасност носната лигавица да се разрасне прекомерно (да хипертрофира), което да причини още по-сериозна обструкция.

Специалистът алерголог най-често назначава за начало антихистаминови таблетки. След този първоначален курс може да се премине към локална терапия с противоалергичен препарат, който се прилага директно чрез впръскване в носа, например алергодил. Той е с много добър профил на безопасност, удобен е за приложение, може да се използва без странични явления и не оказва влияние върху всекидневната дейност, за разлика от много от антиалергичните таблетки, които потискат общия тонус на организма. (ЖЗ)

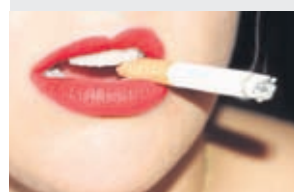
www.health.bg

## Ритъм



Британски и финландски учени твърдят, че бебетата реагират на ритъма и темпото на музиката, като ги намират за по-привлекателни от говора. Бебетата били оставени да слушат различни звуци - класическа музика, ритмични удари и говор. Техните движения били записани с помощта на видео и на 3D технология.

## Никотин



Пушенето се отразява върху мисловните способности на жените по-силно, отколкото на мъжете. Изследователи от американския щат Айова обясняват това със спецификите на женския организъм, и по-точно с производството на естроген. Опитите с животни показват, че никотинът понижава нивото на този хормон в кръвта.

## Омега-3



Терапия със специфичен вид мастни киселини омега-3 може да намали броя и размерите на предракови образувания при хора с висок генетичен риск от развитието на рак на червата. Резултати от изследване показват, че всекидневният прием на силно пречистена форма на омега-3 е довел до намаляване на злокачествените полипи с 12%. Не са наблюдавани странични ефекти.

**Алергодил®**  
azelastine hydrochloride  
Назален спрей

**Продурай Двувцевката!**

2 пъти дневно  
Непримириим към сenna хрема!

Еcopharm

Лекарствен продукт за възрастни и деца над 6 години.  
Съдържа ацеластин хидрохлорид.  
Преди употреба прочетете листовката.



# Какво ни казват изследванията

**М**ного често след като се доберем до заветния талон от личния лекар за лабораторни изследвания и след като сме изчакали чинно поне час сутринта на гладен стомах, за да ни вземат кръв, получаваме дълъг списък с неразбираеми за повечето хора буквени съкращения и цифри. Някои лични лекари намират време да ни обяснят по-подробно какво показват резултатите, но други поглеждат листчето за няколко секунди и казват, че няма нищо особено. Или пък нещо от рода, че еднократно си показател е малко раздвиган, но няма страшно... В повечето случаи действително няма страшно, но това не означава, че нямаме право с подробности да знаем какви са резултатите ни, за какво говорят, трябва ли да се направят допълнителни или повторни изследвания и кога.

В тази статия ще се опитаме да открияме малко вратата на неразбираемите лабораторни резултати с уговорката, че никак не е добре човек сам да тълкува изследванията си, а още по-малко да предприема медицински мерки, без да са му предписани от лекар. От друга страна, общата медицинска култура изисква да познаваме поне основните кръвни изследвания и причините за възможните отклонения в тях.

Най-често лекарите ни назначават кръвна картина и биохимични



Лабораторните резултати няма да са толкова неразбираеми, стига да знаем значението на някои основни показатели  
Снимка Рага ПЕТКОВА

изследвания. През последните години повечето лаборатории написват освен резултата и своите референтни граници, което е доста полезно, защото при различни методици на изследване може да има вариации на понятието "нормални" (референтни) стойности. По-долу са посочени усреднени стойности, приети с международен консенсус. Ако вашите стойности са различни, но попадат в границите на нормата, определени от конкретната лаборатория, няма страшно. Ето какво показват основните резултати.

**1. WBC** - левкоцити (белите кръвни клетки).

## Видове левкоцити

- **St** - щаб, (пръчкоядрени клетки) - от 0 до 6 %. Броят им се увеличава най-често при възпалителни заболявания, нормално при бременни жени.
- **Sg** (сегментоядрени неутрофилни клетки) - от 40 до 70 %. Броят на тези клетки се увеличава при бременни, а и при възпалителни заболявания.
- **Ео** (еозинофилни клетки) - от 0 до 6 %. Увеличават се най-често при паразитози, алергични заболявания, колагенози.
- **Вa** (базофилни клетки) - от 0 до 2 %.

Норма: от 3.5 до 10.5 г/л. Количеството им зависи от възрастта, храненето, физическата активност. Повишение има при инфекциозни и гнојни процеси, токсични въздействия, злокачествени заболявания. По-малко са при вирусни и ендокринни болести, радиация.

Увеличават се най-често успоредно с еозинофилите.

- **Мо** (моноцити) - от 1 до 11 %. Увеличават се при инфекциозна мононуклеоза (болест на Епщайн-Бар), оздравителната фаза на възпалителните заболявания, туберкулоза.
- **Ly** (лимфоцити) - от 20 до 48 %. Нормално броят им е увеличен до четвъртата година у децата, при инфекциозна мононуклеоза, други вирусни заболявания, лимфна левкоза.
- **Pl** (плазмоцити). Наблюдават се по-рядко - около 0,5%.

Нормално в периферната кръв се наблюдават следните видове левкоцити:

**2. RBC** - еритроцити (червени кръвни клетки). Норма при мъжете: 4.4. до 5.9, а при жените: 3.7 до 5.3 T/l. Също зависят от възрастта, храненето, надморската височина.

Повишение има при престой на голяма височина, при хронични белодробни и сърдечни заболявания, обезводняване. Понижение - при анемии.

**3. Хемоглобин:** червеният пигмент, който е основната съставка на еритроцитите. Главната му функция е да пренася

кислород от белите гробове до тъканите. Концентрацията му зависи от пола, възрастта, надморската височина. Норма: при мъжете - 135 до 180 g/l, а при жените - 120 до 160 g/l. Повишава се при "белодробно" сърце, хронични белодробни заболявания, вродени сърдечни пороци, сърдечна декомпенсация и др. По-нисък е основно при анемии.

**4. PLT** - тромбоцити. Норма: от 130 до 360 g/l. При някои хора са първично повишени или понижени. Вторично повишение има при отстраняване на далака, при ракови заболявания, при инфекции. По-малко са при отравяния, прием на някои медикаменти, кръвни заболявания, възпаления.

**5. СУЕ** - скорост на утаяване на еритроцитите. Норма: мъже до 50 г. - до 11 мм/час; над 50 г. - до 15 мм/час; жени до 50 г. - 12 мм/час; над 50 г. - до 20 мм/час. Физиологично умерено ускорена СУЕ се наблюдава при бременни жени от третия месец на бременността до втората седмица след раждането.

СУЕ е неспецифичен и неспешен показател. Ускорява се при много заболявания, най-често 2-3 деценоноция след появата на клиничните прояви, и се нормализира 1-2 седмици след отзвучаването им. Ускорява се наблюдава при възпалителни заболявания, гнојни процеси, туберкулоза, тумори, колагенози и др. (**ЖЗ**)

В следващия брой очаквайте значението на биохимичните показатели.

## Свободен прием

### Доц. д-р Божидар Финков



Доц. Финков е началник и създател на Клиниката по кардиология към УМБАЛ "Св. Анна". Роден е на 30 януари 1948 г. във Варна. Започва кариерата си в катедрата по кардиология при проф. Юри Белев. Доц. Божидар Финков е възпитаник на Трета градска болница, където е работил 25 години. През 1991 г. той извършва първата у нас кардиоинвазивна манипулация, като на болен с преден инфаркт поставя първия в България стент и го спасява. Бил е министър на здравеопазването от 24.07.2001 г. до 17.07. 2003 г. Той е всепризнат основател и класик на българската инвазивна кардиология, в която област той е и националният ни консултант. Член е на Европейското дружество по кардиология. Специализирал е във Франкфурт при знаменития кардиоинвазивист проф. Мартин Калтенбах, както и в

САЩ, Швейцария, Холандия, Чехия. Автор е на над 150 научни публикации.

**В Клиниката по кардиология от 14,00 до 16,30 ч. Всеки делничен ден доц. Финков и колегите му са на разположение за консултации, които стават без записване и без направление. 9759111 е телефонът на приемно-консултативния кабинет, където може да се получи повече информация.**





# Не бройте парите на лекарите

Топ специалистите навсякъде по света имат високи доходи

Петър ГАЛЕВ

Едва ли високите заплати на някои лекари, които се дискутират през последните дни, са основният проблем на здравеопазването ни. Напротив, по-добре е да се намери механизъм повече лекари да вземат такива заплати, че да не се налага да търсят различни начини да си добавят доходи, включително чрез пликчета под масата от пациентите. Крайно време е да проумеем, че навсякъде по света водещите лекари имат много висок жизнен стандарт. И това им се полага след години на усилен труд и огромна отговорност. А достатъчно от нашите medici могат да се равняват по способности със своите колеги от високоразвитите страни. Ако тук не намерят адекватна финансова и морална оценка на труда си, нищо чудно да ги изпуснем - никоя престижна клиника по света няма да им откаже работа. Въпросът е обществото да знае, че топ специалистите са платени подобаващо с публични средства и те няма да очакват нищо допълнително извън регламентите, създадени от самата държава.

Всъщност въпросът с плащанията във всички посоки ще се реши максимално добре, когато



Петър Галев

здравеопазването ни наистина има единна и добре работеща информационна система, от която да става ясно кой си плаща осигуровките, кой

*Всъщност въпросът с плащанията във всички посоки ще се реши максимално добре, когато здравеопазването ни наистина има единна и добре работеща информационна система*

каква здравна помощ използва и за какви проблеми. Вярно е, че сме в криза, но в магазина на никого не дават дори хляб без пари. А в здравеопазването все още доста хора ползват услугите, платени от всички нас, без те самите да са дали дори и минималната здравна вноска. При това повечето от тези гратисчи със сигурност не са социално слаби, просто смятат, че са намерили кола "да минат държавата". И явно са го намерили, след като номерът

им продължава да минава въпреки всичките строги закани. Но те лъжат не някаква абстрактна държава, а всеки един от нас - които редовно си плащаме осигуровките.

Следващият проблем е с т.нар. здравни пътеки. Това чудо предизвика и продължава да предизвиква всеобща и общоизвестна фалшификация. И това ще е така до пълното им отпадане. Защото в момента за много състояния няма здравна пътека и лекарите са принудени да натъкмяват - меко казано - диагнози

те, за да могат все пак да помогнат на голяма част от болните. А другият ефект от тези пътеки е умишленото променяне на заболяванията, за да паснат те в графата с по-добро заплащане от страна на НЗОК. Преди няколко дни известният невролог проф. Димитър Чавдаров се беше хванал за главата, че повечето пациенти идват за консултация при него с епикризи, за които са предупредени от лекарите си, че не са действителни, а натъкмени. Е, каква здравна

статистика, какви стратегии и какви здравни карти да се гредят върху тази картонена кула от благородни и недотам благородни лъжи?

Точно кризата е моментът всички да си кажем, че здравето ни е най-скъпо и в пряк, и в преносен смисъл. Това трябва да си каже и държавата. Сигурен съм, че би имало обществен консенсус да се откажем от някои други проекти, за да се предпази здравеопазването ни от тотален срив. Както и всеки от нас може да се отка-

же временно от нова дреха, от ресторант или ремонт, за да си плати здравната вноска.

А високоплатените лекари са получили доста пари според нашите стандарти, защото са най-търсени от пациентите и работят от тъмно до тъмно. Не им завиждам за тези пари. След като болниците са търговски дружества, няма нищо по-естествено в тях да важи пазарният механизъм - който работи най-много и най-качествено, ще получава и най-много пари.



Снимка Пага ПЕТКОВА

**Връща естествения ритъм**  
За да тръгне всичко отново по ноти

**Се-Лакс**  
при запек

Натурален лаксативен сироп с екстракт от смоквия и сена

Есофарм  
www.esopharm.bg

## Проверки на яйцата и агнешкото преди Великден

Започват масови проверки на предлаганите на пазара яйца и агнешко месо преди Великден.

Експертите съветват да се пазарува само от одобрени за търговия с хранителни продукти обекти, като се внимава за условията, при които те се съхраняват.

Месото трябва да е придружено с документи за произход, а върху него да е поставен идентификационен печат е поставен идентификационен печат с информация за държавата, в която е произведено, и за номера на предприятието, който трябва да е четлив.

Яйцата трябва да се съхраняват чисти, да нямат неприсър за тях мирис и да не попадат под пряка слънчева светлина. Също така е необходимо да са маркирани с номера на производителя или центъра за опаковане, а върху опаковките им трябва да е отбелязан минималният срок на трайност.

При покупката е препоръчително да се обръща внимание на чистотата на яйцето и наличието на пукнатини по черупката, които са предпоставка за последващо замърсяване.

При подготовката за консумация е добре да се измият допълнително.

"При проверките ще акцентираме основно върху обектите за търговия и хранене, тъй като там са основните нарушения, като неспазване на изискванията за съхранение, липса на документи за произход на храните и т.н.

Все по-редки са опитите на пазара да се предлага месо от животни, отглеждани за собствена консумация. Разчитаме на сътрудничеството на полицията, за да санкционираме своевременно нарушителите", коментира г-р Йордан Войнов, генерален директор на Националната ветеринарномедицинска служба.



Най-интересното от тв предаването „Още за здравето“

# Пушенето трябва да се забрани

С доц. Коста Костов, председател на Българското дружество по белодробни болести, началник на Клиниката по белодробни заболявания към ВМА, разговаря Петър Галев

**Д**оц. Костов, кои заболявания на белия дроб зависят от нашето поведение?

- Тази година е обявена от СЗО и от всички респираторни асоциации за година на белия дроб. И Българското дружество по белодробни болести има целта и честта да бъде флагман на тази кампания. И в тази инициатива основният акцент ще бъде върху социално значимите болести. Една от тях, към която аз имам специално отношение, е хроничната обструктивна белодробна болест. Годината на белия дроб идва точно в момента на разгорещени дебати около най-важния причинен фактор за хроничната обструктивна белодробна болест - тютюнопушенето. Големият проблем в нашия социум е, че хората твърде малко знаят за хроничната обструктивна белодробна болест (ХОББ) и много голяма част от тях се отнасят лекомислено, несериозно към рисковете от тютюнопушенето и съответно към риска да развият такава болест.

**- Доказана ли е връзката между пушенето и ХОББ?**

- Числата са железни, неоспорими. Между 80% и 85% от болните с ХОББ са настоящи или бивши пушачи. Доскоро се мислеше, че ХОББ е само пу-



Доц. Коста Костов

шаческа кашлица, преходен синдром, който при спиране на цигарите може да бъде преодолян. Научните изследвания доказва, че става дума за много тежка болест, дори системна - сега сред специалистите се поставя въпросът за нейния системен характер. Т.е. ХОББ е заболяване не само на белите дробове, а на целия организъм.

Бронхите са засегнати от тежък възпалителен процес, който за разлика от този при астма е неизлечим. Всъщност възпалението е лечимо, но не може да бъде излекувано. Ние можем да контролираме симптомите, но не можем да спрем възпалението на белия дроб. В една или друга степен то прогресира и след 30-40 години (при някои хора в по-кратък период) води до инвалидизиране на целия организъм.

**- Какво е становището ви за подготвянето смекчаване на забраната за пушене на обществени места?**



Статистиката е категорична - 80% от болните с белодробен рак са пушачи

- Ние първа ще разискваме подготвянето на официално становище по този въпрос. Новите дебати по темата предизвикаха недоумение сред нас, защото след всичко, което беше подготвено, че на 1 юни ние ще имаме закон с тотал-

на забрана на тютюнопушенето, изведнъж се окаже, че има много опоненти. Мисля, че тук става въпрос за едно госта лицемерно отношение. Не може мен да ме лишават от правото да избирам заведение, като поставят на някои заведения

табелка, че това са заведения за пушачи. Пушачът може да ходи навсякъде. Той може да влезе в едно непушаческо заведение и да не пуши прицелно 2 часа, защото е по-лек пушач. Той може да пуши цигари през 2 часа, може и да се въздържа.

Може да излезе вън и да си изпуши цигарата, и пак да влезе. Аз обаче няма да мога да вляза в моето любимо заведение, което, както предполагаме, ще бъде обявено за пушаческо. Защото за непушачески ще бъдат обявени заведения, които са според мен не така атрактивни.

Второто, което е ужасно, е отношението на тази държава към младото поколение. Питам аз - кой ходи по заведения? Ходят вашите деца, ходят тийнейджърите. Това означава, че ние ще допуснем всяка вечер това младо поколение, чийто бял дроб до 25-годишна възраст се развива, да бъде стопирано и опорочено неговото нормално развитие.

**- Категорично ли е доказана връзката между пушенето и белодробния рак?**

- Абсолютно! Мога да цитирам достатъчно достоверни данни от ниво А. Ние, учениците, работещи в областта на белодробните болести, казваме: ниво А на достоверност означава доказано проспективно, достатъчно верни, достатъчно масивни клинични проучвания - 80% от болните с белодробен рак са пушачи. От тях близо 70% са с ХОББ. Т.е. имаме един фактор тютюнопушене и втори независим фактор ХОББ. И двата водят в една посока - рак на белия дроб.

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

## Пониженият имунитет помага на туберкулозата

Патронажни сестри, използвайки специален автомобил, предоставен от здравното министерство, почти всеки ден издирват избягали пациенти с туберкулоза. Това съобщиха управителят на варненския тубдиспансер д-р Петър Генов. По думите му най-често това са хора с по-ниска здравна култура, които не разбират, че създават опасност от разпространение на болестта. "Пък и е доста трудно да издържиш два месеца на лечение в стационара в село Звездица, независимо че битовите условия са далеч по-добри през последната година", коментира д-р Генов.

През 2009 г. броят на заболяемите във Варненска област е с 37 по-малък в сравнение с предходната година. На-

чалото на 2010 г. обаче не е така оптимистично - до момента новорегистрираните болни са около 10, сред които и 10-годишно дете. Все още най-много са туберкулозно болните от по-бедните прослойки - пенсионери и безработни, но вече има пациенти и с изключително висок стандарт на живот.

"Туберкулозата се предава по въздушно-капков път, но само един на 250 заразени се разболява", поясни управителят на варненския тубдиспансер.

Причината за това е срив в имунитета, който отслабва при стрес или заради хронични заболявания. Така че дори ваксинацията не може да се пребори с причинителя, ако защитните сили на организма са понижени.

# Нерасаве

Екстракт от *Picrorhiza kurroa*

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

## Различният хепатопротектор

ecopharm  
www.ecopharm.bg

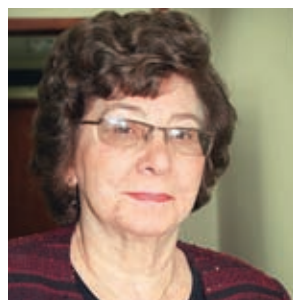


# Хипертонията - агент по

■ С проф. д-р Светла Торбова, председател на Управителния съвет на Българската лига по хипертония, разговаря Кристина Пешина



Редовното следене на кръвното налягане е важна част от профилактиката за всяка една възраст  
Снимка Рада ПЕТКОВА



Проф. д-р Светла Торбова

**П**роф. Торбова, знаем, че кръвното налягане е доста променливо и може да варира между различни стойности. Кога става въпрос за хипертония?

- При трайно повишени стойности на кръвното налягане над 140 на 90 говорим за хипертония. Стойности 130-139 на 85-89 се приемат за гранич-

бет, както и при сърдечно-съдови заболявания рискът да се премине тази граница е много голям. В такива случаи усилията са насочени предимно към коригирането и премахването на външните рискови фактори, като водещ при тях е наднорменото телесно тегло.

**- Да припомним на читателите какви са стойностите на нормалното кръвно налягане.**

- Най-доброто кръвно налягане е 120 на 80, но то в никакъв случай не е целта, която се стремим да достигнем, когато говорим за хипертоници. Тези стойности са само за здрави хора. При диабетици например смъкването на горната граница под 130 не носи полза.

**- Може ли лесно да се разпознаят симптомите на хипертонията?**

- Не! Няма симптоми. Единственият начин за диагностициране на хипертонията е редовното мерене на кръвното налягане. Затова е важно и необходимо още от юношеските години човек редовно да го измерва. В много редки случаи може пациентът да се оплаква от главоболие, но това е изключително рядко и не може да се говори за симптом на хипертония.

**- Има хора, чийто организъм е привикал към по-високо кръвно налягане. Това безо-**

**пасно ли е?**

- Не, не е безопасно. Няма привикване към високо кръвно налягане. Възможно е да няма оплаквания, но в никакъв случай не е безопасно. Трябва редовно да се измерва и при високи стойности да се потърси лекарска помощ. Резките промени са по-голям враг от трайното повишено кръвно налягане. Когато се измерват стойностите му, трябва да се има предвид и тъй нареченото физиологично нормално кръвно налягане. Например рано сутрин при събуждане стойностите са най-високи и обратно - нощем са най-ниски. Това е физиологично обоснова-но. Затова има апарати, които измерват генночно с различна честота през деня и нощта кръвното налягане на пациентите, болни от хипертония. Изключително важно за лечението е измерването в домашни условия, а не само в кабинета на доктора. Световният ген на хипертонията през 2008 г. бе посветен точно на това, да се обясни на пациентите как, кога, с какъв апарат да си измерват кръвното и как да интерпретират вариациите в стойностите. След направена анкета се оказа, че това е доста успешен начин за достигане на нормално кръвно налягане. По този начин пациентът се включва в лечението. От голяма полза е при посещението при лекаря пациентът да носи измерванията на стойности-



*Единственият начин за диагностициране на хипертонията е редовното мерене на кръвното налягане*

ни. Американците наричат това състояние пре-хипертония, а в Европа е известно под наименованието високо нормално кръвно налягане. Важно е да се отбележи, че в съчетание с други фактори, като наднормено телесно тегло, захарен диа-

же пациентът да се оплаква от главоболие, но това е изключително рядко и не може да се говори за симптом на хипертония.

**- Има хора, чийто организъм е привикал към по-високо кръвно налягане. Това безо-**

## Намалете стреса, увеличете калция, магнезия и витамин С

Двата стълба, върху които се крепи доброто здравословно състояние на хипертониците, са психическият комфорт и балансираният хранителен режим. Стресът, всекидневните конфликти, недоспиването, даването на нощни смени, неудовлетвореността на работното място, рязката смяна на настроеността - всички тези неща провокират опасни чувства като гняв, мъка, ревност, фрустрация и т.н. Негативните емоции от своя страна водят до повишено производство на хормона на стреса адреналин.

Специалистите препоръчват всеки хипертоник да си изготви свой собствен алгоритъм за борба със стреса и напрежението. На някои хора им помага медитацията, на други - разходките в парка, на трети - музиката, спортът или четенето на книги. Няма значение кой метод за релаксация ще се предпочете - важно е той да подхожда на темперамента. Ако не става чрез методите на самопомощ, добре е да се обмисли и възможността за посещение при психотерапевт.

Що се отнася до балансираното хранене - ясно е като бял ден, че не може да се мине без него. На практика всяка тактика за справяне с хипертонията минава през промяна на всекидневното меню. В някои случаи подходящата диета се оказва сама по себе си достатъчно средство за надеждно контролиране на кръвното налягане.

### 1. Ограничаване на калориите с цел контрол върху теглото

Статистиката сочи, че много хора, които имат повишено кръвно налягане, са пълни. Ако вашето тегло значително превишава идеалното, това означава, че не се храните рационално и трябва да намалите приема на сладки, тестени и мазни храни. Зле върху състоянието на хипертониците се отразява и липсата на достатъчно белтъчини, витамини и микроелементи. Намалването на килограмите не само помага за регулиране на кръвното налягане, но е и цялостна грижа за здравето.

### 2. Намаляване на солта

Всеизвестен факт е, че натрупването на натрий в организма води до задържане на течности, което от своя страна предизвиква спастично свиване на съдовете и повишаване на кръвното налягане.

Изборът на сол с понижено съдържание на натрий, чийто вкус е почти същият като на нормалната, също е задължителен.

### 3. Избягване на консумация на животински мазнини

Изключването от менюто на продукти, богати на животински мазнини, прави едновременно две неща - намалява калориите и предпазва от атеросклероза. Маслото, колбасите, сметаната, прошарените компети



Фрешовете от цитруси са идеален вариант за напитка през летните дни

постепенно трябва да изчезнат от хранителния режим на хипертониците за сметка на цитрусовите плодове и зеленчуците, нетлъстите риби, обезмаслените млечни продукти.

### 4. Наблягане на калция, магнезия и витамин С

Калцият и магнезият повишават устойчивостта на сърдечния мускул, витамин С укрепва стените на кръвоносните съдове. В тази връзка ето списък на нещата, които трябва да обикнете да ядете: тиква, цвекло, моркови, чушки, сини сливи, праскови, орехи, банани, пълнозърнест хляб, овесени ядки, портокали, грейпфрути, шипка. (ЖЗ)



а броя

# од прикритие

те от предходните три дни - кръвното налягане рано сутрин преди приема на лекарствата и вечерното след лекарствата преди лягане.

**- Защо кръвното е по-неустойчиво през пролетта?**

- Вариациите на кръвното налягане са голям проблем, по който се работи в САЩ и Европа, и са въпрос, на който специалистите все още нямат отговор. Вариациите са няколко вида. Освен тези, за които станал въпрос, през денонощието, има и сезонни. По начало през зимата кръвното налягане е по-високо, отколкото през лятото.

Множеството външни фактори като температура, влага, магнитни колебания са причината за промени-

те. Влияят и храните, които се употребяват през различните сезони. През лятото приемът на лекарствата се намалява, а през зимата се повишава. Най-трудни за хипертониците са преходните сезони. Неслучайно тогава е пикът на инсултите.

**- Какво казва статистиката за хипертонията и българите?**

- Според анкета, правена предишни години, броят на хипертониците в България е над милион и половина, около два. Бих прибавила към това число още 20% неизвестна, недиагностицирана хипертония, но не това е най-важното. По-важно е ранното ѝ диагностициране и навременното ѝ лечение. Колкото по навреме е открита болест-

та, толкова шансът за нейното лечение е по-голям. При късно открита хипертония лечението се затруднява и от факта, че пациентът развива резистентност към лекарствата. Това усложнява допълнително лечението ѝ.

**- Какви са най-съвременните средства за лечение?**

- Лечението е медикаментозно. Лекарствата са обособени в пет групи. Преминали са през различни клинични проучвания и са били изпробвани върху групи от хора. Постоянно се работи върху разработването на нови лекарства. Най-новото в тази насока са медикаментите за понижаване на холестерола. Изключително важно е да се намали нивото на липидите.

## Еталон за точност са живачните апарати

Точно защото е много лесно, обикновено пропускаме да проверим кръвното си налягане, особено ако нямаме оплаквания. Но според специалистите налягането трябва да се мери периодично според възрастта. За младежите над 18 г. - един път годишно. В семействата, в които има хипертония, задължително трябва да се мери кръвното и на по-малките. В по-горните възрастови групи налягането трябва да се мери през няколко месеца, а ако се установи склонност към повишени стойности - много по-често.

Нормално е да има разлика в стойностите на кръвното, измерено на двете ръце при един и същи пациент. В организма няма абсолютна симетрия, поради което се получава малка разлика - до 5-10 мм живачен стълб. При хипертониците може да се появи и по-голяма разлика. Причините са функционални, много рядко може да се яви органична причина.

При първоначалната проверка на кръвното налягане то се мери на двете ръце, след което се мери на тази, на която е по-високо, ако има разлика. Ако е еднакво, се мери на която ръка е по-удобно.

Най-правилно е налягането да се мери в седнало положение. При по-възрастни хора - и в право положение на тялото. Преди измерването на налягането трябва да се отсърже поне за 5 минути. За да са обективни резултатите, преди това трябва да не сме пили кафе или други възбуждащи напитки и да не сме се движили интензивно. Разбира се, кръвното може да се мери и при сериозно физическо натоварване, за да се установи как реагира организмът в такива случаи.

Кафето може да повиши налягането до 30 минути след приема, но не може да стане причина за трайна хипертония. Дори и хората с умерена хипертония могат да пият до 1-2 кафета на ден, ако не им пречи на съня или не ги превъзбужда.

Понякога при измерването на налягането тоновете се чуват почти до 0. Това се получава при млади хора, които са с много еластични съдове. Или пък при много възрастни, при които е изгу-



бен еластичитетът. В тези случаи обикновено в домашни условия налягането не може да бъде преценено правилно и трябва да се обърнем към лекар.

Общоприето е, че всички апарати за кръвно трябва да се сравняват с живачните апарати. В България все още най-разпространени са т.нар. анероидни апарати (с циферблат и стрелка, която показва стойността на налягането). Те трябва да бъдат сравнявани поне на 6 месеца с живачни в специализирани сервизни пунктове. Услугата не е скъпа.

Днес масово се използват и електронни апарати от различни фирми, които също са постигнали добро качество и достоверност на измерването.

През последните години се установи, че са много важни стойностите на кръвното в домашни условия. Преди това за водещо се приемаше налягането, измерено в работна атмосфера. Нормите за домашно налягане са по-ниски. (ЖЗ)



Всекидневните разходки са най-прекия път към доброто здравословно състояние

## Движението е идеална профилактика

Учените през всички епохи са твърдели, че движението е най-важният житейски стимул. Недостигът на физическа активност води до кислородна недостатъчност и произтичащите от това различни нарушения в работата на целия организъм. Според френския философ от XVII век Паскал същността на човека е естество и в движението, а пълният покой означава смърт.

Затова и лечебната физкултура е неотменна част от профилактиката на сърдечно-съдовите заболявания и в частност - на хипертонията. Специалистите препоръчват сутрешна и лечебна гимнастика, дозирани разходки пеша, спортни упражнения и игри.

Наличието на високо кръвно налягане съвсем не означава, че болните са инвалиди. Напротив, физическата активност, особено ако е съпроводена с положителни емоции и не представлява бремене за пациентите, служи като отлично средство за профилактика и лечение. Освен това умереният спорт може да помогне на болния да се избави от излишните килограми, което е част от лечението и на хипертонията.

Лечебната физкултура при пациенти с високо кръвно налягане е насочена преди всичко към отстраняването на последиците от хиподинамията -

недостига на физическа активност. Това подобрява функциите на цялото кръвообращение. Влиянието на спорта върху организма се осъществява по рефлекторен път, с което се обезпечава повишената функционална способност на сърдечно-съдовата и нервната система. При хипертоничната болест под влиянието на лечебната физкултура се снижава възбудимостта, отстраняват се невротичните прояви, подобрява се тонусът на кръвоносните съдове и настъпват благоприятни промени в обмяната на веществата. Всеки вид двигателна активност при разумно дозиране подобрява жизнената дейност на всички системи в организма, повишава умствената и физическата работоспособност, подсилват се защитните сили на организма.

При хипертония особено полезни са ходенето, плуването и лечебната гимнастика.

Важно е болните, преди да започнат самостоятелна програма за физическа активност, да се консултират с лекуващия ги специалист. За пациентите над 30-годишна възраст се препоръчва и електрокардиограма. Лекарят ще помогне при избора и интензивността на тренировките. Натоваването трябва да се увеличава постепенно. (ЖЗ)

### КАРДИОХЕЛП-МАКС®

**държи в „желязна хватка“ холестерола и високото кръвно**  
с КАРДИОХЕЛП МАКС сърцето „цъка“ като марков часовник

КАРДИОХЕЛП МАКС е без конкурент „на ринга“ в двубоите с холестерола, високото кръвно и склеротичните плаки. Препаратът, създаден да защити сърцето и кръвоносната система, не оставя избор на съперниците си, нанасяйки им съкрушителни удари още в първите дни. Силата си КАРДИОХЕЛП МАКС черпи от сполучливото съчетание на 4 подобрени съставки - мая от червен ориз, Кордицепс, Ацетил Л-Карнитин и Инозин. Маята от червен ориз „удря в земята“ холестерола, без да му оставя възможност да се съвземе. Кордицепс подобрява кръвоснабдяването на сърдечния мускул и го спасява от противниковите атаки. Инозинът „дисквалифицира“ кръвното налягане, а Ацетил-Л-Карнитинът влива нови сили в сърцето и го прави непоклоним към болестите на съдовата система. Комбинацията от специалните съставки улеснява цялостната му работа и забавя стареенето. Затова КАРДИОХЕЛП МАКС е изключително подходящ за хора, застрашени или страдащи от сърдечно-съдови проблеми.

с КАРДИОХЕЛП МАКС сърцето работи като марков часовников механизъм.

Гаранционната му карта е разписана за години напред.

Търсете в аптеките без рецепта! При липса, потърсете съдействие от вашия лекар или безплатна консултация на тел. 032/ 58 86 19, GSM 0888 655 505

**Doych Ltd**  
Верният път към здравео





# Минералната вода - здраве от извора

Природата ни е дарила с огромно богатство, но ние го пилеем по нашенски

Тина БОГОМИЛОВА

**М**инералната вода е безценно лекарство, тъй като отмива не само болестите, но и болните мисли.

България е истинска съкровищница на минерални извори, но си няма ковчежник. Малко са държавите, които могат да ни съперничат по изобилие и многообразие на минерални извори. Според различни източници страната ни е сред първите пет на планетата.

Над 80% от минералните извори у нас са с лечебни свойства. Те са били познати още от древността и днес виждаме останки от внушителни терми, асклепиони и нимфеуми край изворите в Кюстендил, София, Хисаря, Сапарева баня и др. Древните римляни са знаели как да се грижат за здравето си и са разпусkali тела и души в балнеологичните курорти.

У нас са открити и проучени около 800 минерални извора с температура на водата от 20 до 101 градуса по Целзий. Студените (до 37 градуса) преобладават в северната част на страната, а топлите (от 37 до 60 градуса) и горещите (над 60 градуса) са повече в южната половина. Най-горещият минерален извор у нас е в Сапарева баня (101,4 градуса).

Дебитът на минералната вода само във Велинград е около 14,8 млн. литра дневно. За сравнение, дебитът на водата в Карлови Вари е близо 2 млн. литра, а в прочутия Баден-Баден не надвишава един милион литра на ден.

Природата ни е дарила с огромно богатство, но ние го пилеем по нашенски и на много места възбедната течност се лее на воля. Отговорностите и правомощията се размихват между държавните институции. София например разполага с 46 извора и нито една минерална баня.

В страната ни има над 140 курорта, като 58 от тях са за балнеолечение. У нас обаче все още



Балнеологичните курорти у нас предлагат превъзходни условия за релакс  
Снимка Рада ПЕТКОВА

не се прави разлика между балнеология, СПА и уелнес. Балнеологията е за лечение на болни хора, за възстановяването и поддържането им, докато СПА е за здравите хора, които се грижат за тялото, душата и добрия си външен вид. Сама по себе си думата "уелнес" е противоположна на "болест". Тази услуга е луксозният вариант, тъй като към СПА съоръженията и процедурите се добавят и здравословно хранене и различни видове спорт.

За балнеологията е задължително наличието на природен ресурс - минерална вода или кал например. Центровете по балнеология трябва да отговарят на определени стандарти за големина, оборудване и специалисти и се контролират от Министерството на здравеопазването. За балнеохотелите е задължителен лечебен център, в който има кабинети, кабинки, зали и помещения, предназначени за балнеолечение, калолечение, кинезитерапия, физиотерапия и др. Задължителна е информацията за методите за лечение или въздействие, както и за основните характеристики на минералната вода и ле-

чебната кал.

В зависимост от свойствата си минералната вода лекува заболявания на опорно-двигателния апарат, артрити, артрози, шипове. Помага и за периферната нервна система (радикулити, ишиас, невралгии), за стомашно-чревния тракт (гастрити, колити, язва на стомаха), възпалителни заболявания на черния дроб и жлъчните пътища, ендокринни болести, диабет, кожни заболявания. Ползена е и за лечение на гинекологични възпалителни заболявания, укрепва имунната система.

Съставките на минералните води могат да проникват и през кожата. Водите се делят на слабо минерализирани (до 2 g/l), средно минерализирани (2 до 15 g/l), силно минерализирани (15-30 g/l), разсолни (30-60 g/l) и силно разсолни (над 60 g/l). Българските минерални води са средно и силно минерализирани.

За питейно лечение се прилагат при бъбречни, урологични, стомашно-чревни, чернодробни, обменни заболявания и хронични интоксикации.

Сульфатните минерални води са особено

*Малко са държавите,  
които могат да ни  
съперничат по изобилие  
и многообразие на  
минерални извори*

ефективни при чернодробни и жлъчни заболявания, а тези и с желязо са полезни при анемии. Солените минерализирани води са най-подходящи за външно лечение при ревматични, дегенеративни и възпалителни заболявания, както и при травматични, неврологични и гинекологични заболявания.

Калните бани в България са популярен метод за цялостно отпускане и възстановяване на енергията в тялото. Лечебната кал укрепва имунната система и насища тъканите с кислород. Калните бани хидратират кожата, отнемат болката и прекратяват развитието на възпалителни процеси, благотворно влияят на процесите на метаболизма и регенерират тъканите. Едни от най-известните центрове за калолечение в България са в Поморие, Кюстендил и Сапарева баня.

Балнеологията предлага различни процедури

- калолечение, солени, хвойнови, перлени вани, физиотерапия, луголечение, подводен масаж и гимнастика, ръчни масажи, лечебна физкултура и други терапии.

Процедурите и тяхната продължителност задължително се съобразяват с физическото и здравословното състояние на всеки пациент. Винаги се предупреждава за противопоказания при съответното лечение. Специалистите знаят какви бани и процедури са подходящи за различните заболявания, както и какви са подходящите минерални води. Така например при двигателни нарушения болният трябва да прави бани с температура 37-38° и едновременно с това лечебна физкултура в басейна или ваната. При нервни заболявания действат добре 15-минутни хвойнови или перлени вани през ден при температура 35 до 37 градуса.

Да последваме древните римляни и да се потопим в модерните български терми. Преди това да се посветваме кое и къде е най-доброто балнеолечение за нас, за да отмием болестите, отровите и черните мисли.

## Любопитно

### Опасност



Децата с проблемно поведение са два пъти по-застрашени от хронични болки, когато пораснат, съобщава Би Би Си. Според учени от Абърдийнския университет, които проследили живота на 19 000 деца, лошите преживявания в ранна възраст могат да увредят мозъка и да причинят поведенчески проблеми и хронична болка на по-късен етап.

### Добрата страна на нещата



Ранното оплешивяване (преди 30-годишна възраст) при мъжете е свързано с намален риск от рак на простатата. Проучване, публикувано в Cancer Epidemiology, свързва високите нива на тестостерон при тези, които губят косата си по-рано, и ниския риск от злокачествени образувания. Косопадът на темето може да бъде асоцииран с между 29 и 45% понижена опасност за простатата.

### Пациентска наглост



Организация, защитаваща правата на медицински сестри в Холандия, стартира национална кампания срещу исканията за сексуални услуги от пациенти, които претендират, че интимните ласки трябва да са част от стандартните грижи за тях. Формален повод е оплакването на 24-годишна медицинска сестра, която наскоро имала подобно настойчиво искане от страна на свой пациент.



# Соковете, които отлагат стареенето

Нарът и сухото червено вино са рекордьорите на антиоксидантите

**У**чените отдавна откриха, че съществуват сокове, които особено ефективно забавят стареенето. Какво всъщност ги прави толкова уникални? Отговорът е един - антиоксидантите. Именно тези вещества са способни да забавят негативните промени в организма, дължащи се на възрастта.

Процесът на стареене е свързан с разрушителното действие на свободните радикали. Какво представляват те? В свободен радикал може да се превърне всяка молекула от човешкото тяло, която е получила един свободен електрон. Обмяната на вещества - това не е нищо друго освен обмяна на електрони между атоми и молекули. Ако по някакъв начин обменът не се осъществи докрай, възникват свободни радикали.

За разлика от другите молекули те са активни и се движат безцелно, но без да са свързани с някаква енергия. От една страна, това е необходимо - в резултат на това движение възниква биохимическо електричество, което е нужно за образуване на енергия, поддържане на имунитета, предаване на нервни импулси, съкращаване на мускулите, работа на хормоните. Ако свободните радикали станат твърде много обаче, те започват да се носят като ядра, които рушат



С чаша пивко вино най-приятно се подсигурава дълголетието на тялото и духа

всичко по пътя си. Те съсипват клетъчната мембрана, ставайки причина за развитието на рак, артрит, язвени болести, сърдечно-съдови заболявания. Свободните радикали поразяват клетъчното ядро, белтъка, колагена, мастната субстанция. Луничките, пигментните петна по

ръцете и лицето при по-възрастните хора като цяло са резултат от това, че свободните радикали рушат и изменят структурата на тъканите.

Докаато сме млади, организъмът ни се справя с действието на свободните радикали. Но с възрастта те се появяват по-

бързо и тялото ни няма време да елиминира пагубното им действие. За това помагат замърсената околна среда, лошата храна, стресът и много други вредни фактори. И тук на помощ ни идват антиоксидантите, които поглъщат свободните радикали, а заедно с това премахват причините от тях увреждания.

Какъв плод соко трябва да пием, за да не изпитва организъмът ни липса на антиоксидан-

ти. Американските учени са направили следната класификация:

**1. Сок от нар** - освен антиоксиданти той съдържа магнезий, фосфор, калций, желязо, калий. Ето защо той е полезен за сърдечно-съдовата система, за здрава коса, нокти и кожа, за кръвоносната и нервната система.

**2. Червено сухо вино** - само 30 мл на ден са отлична профилактика за онкологични заболява-

ния. По количество на антиоксидантите виното няма равно. Те защитават и сърцето, и съдовете. Един-единствен минус не позволява на напитката да се изкачи на първо място в класацията - наличието на алкохол.

**3. Гроздов сок** - той съдържа освен антиоксиданти и витамини от група В. Този състав поддържа младостта на кожата, косата и ноктите, помага за борба с инфекциите, със заболяванията на сърдечно-съдовата система и кръвоносните съдове.

**4. Сок от черница** - помага ни в битката със захарния диабет, предпазва венците от възпаление. Подпомага работата на червата и е необходим за поддържането в норма на микрофлората им.

**5. Сок от вишна** - безспорни са предимствата му при защита на зъбите и очите, поддържа хемоглобина в кръвта, бори се с инфекциите на пикочните пътища. Понижава риска от развитие на много видове рак и стимулира мозъчната дейност, като подсилва паметта дори на хора в зряла възраст.

**6. Ябълков сок (без захар)** - той е незаменим при атеросклероза, при болести на черния дроб. Подобрява работата на червата, обмяната на веществата в организма ни, ускорява изхвърлянето на токсини и свободни радикали. Много бързо възстановява силите след физическо натоварване.

Превод  
Мирослава КИРИЛОВА

## Анорексията атакува и мъжете

Според Световната здравна организация през последните две години случаите на анорексия и булимия сред младежите на възраст от 12 до 16 години са нараснали два пъти. При това 67% от тях страдат от тежка степен на изтощение и изразено душевно разстройство. Заради недоволството от външността си един от сто подрастващи се е опитал да се раздели с живота си.

При анорексията човек изпитва тревога заради вече придобито или хипотетично наднормено тегло, налагайки си драстични ограничения в храненето. При булимията болните не могат да контролират хранителното си поведение, склонни са към преяждане, а след това се опитват да изчистят организма си чрез повръщане или прием на слабителни средства. И двете заболявания

заплашват здравето и живота на болните и се нуждаят от лечение при психиатър. Изчислено е, че от анорексия в света страдат около 12 на 100 000 души, а от булимия - 24 на 100 000.

Прието е анорексията да се смята за женско заболяване. 90% от страдащите са девойки на възраст от 12 до 24 години. В останалите 10% влизат жени на зряла възраст и мъже.

Наскоро лекари от Университета в Барселона установили, че през последните години стремежът към отслабване с помощта на свирепи диети и гладуване все по-често се появява при момчетата, които имат неверни представи за тялото си. Средният срок за лечение на анорексията в болница е 2-2,5 месеца, но има случаи, когато терапията обхваща цяла година. Не са рядкост и повторните хоспитализации. (ЖЗ)

Мускулната и ставна болка е **силен противник**

Ефективното решение се казва -

**NeOx**  
Отново се движим!

Аптекарска серия  
www.europharm.bg





# До мола и назад

Шопинг терапията по време на криза си има своите специфики



През уикендите навалицата в моловете е петкратно по-голяма

Даниела КОСТАДИНОВА

В петък сутрин, около 10 ч., един от новооткритите молове в столицата ме посреща с обичайната картинка. На входа са се събрали няколко групички ученици, които търпеливо изчакват останалите членове от своята компания, за да влязат и да се отдадат на панорамна разходка из умопомрачителния брой магазини. Няма лошо, стига да са втора смяна на училище, а не да са се чупили от час по свят и личност например.

Вътре в самия мол нещата стоят много по-различно. За моя изненада в работен ден, при това доста рано, се е събрала една същинска представителна извадка на нашето общество. В кафене, близо до входа на сградата, своето вероятно първо кафе за деня пие светило в българската кардиохирургия. Из етажите се забелязват доста представители на юни класата, които раздвояват вниманието си между екрана на смартфона и витрината на определени магазини.

Майки с деца пък внимателно пресмятат кое стъпало на ескалатора да хванат, за да не се стигне до инциденти, протичащи с плач и насинени коленца. Семейни

двойки към 40-те щателно оглеждат домакински електроуреди и предложенията за разсрочено плащане. Засукани представителки на нежния пол с тъмни очила внимателно премят чанти от една ръка в друга, за да не разрошат, без да искат, изпипаните си до съвършенство фризури. Не липсват и симпатичните гредовци пенсионери, които кротко са седнали на пейките из мола и оглеждат с удивление чудесата около тях.

Какво привлича всички тези, толкова различни хора към моловете? Естествено, най-лесно е да се каже: многото магазини, събрани на едно място, макар веднага да възниква противоречието, че малцина са тези, които могат да си пазаруват от тях. Всъщност май атмосферата и обстановка. Защото, когато влезеш в мола, за миг наистина можеш да се почувстваш като един средностатистически европейски жител. Да си представиш, че живееш в нормална страна, където всичко е подредено, чисто и спокойно като в този огромен търговски център.

Моловете у нас доста често са една територия за бягство от най-битовите проявления на

*Майки с деца  
внимателно пресмятат  
кое стъпало на  
ескалатора да хванат,  
за да не се стигне до  
инциденти, протичащи  
с плач и насинени  
коленца*

балканщината. Къде гредгаде може да ти стане неудобно от това, че до

като ходиш, обувките ти скърцат, защото подът е полиран и изчистен до неузнаваемост. Или пък указателни табели да ти обясняват нагледно, при това на няколко езика, разположението на магазини, ресторанти, кафета и книжарници.

Да, финансовата страна на пазаруването в моловете не е от най-розовите, но понякога купуването от там дори и на нещо съвсем дребно може да те накара да се

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

чувстваш с една идея по-добре. А положителните емоции нямат цена. Ако не друго, то поне наскоро британски изследователи установиха, че обиколките на магазини са също толкова ефективни като фитнеса, защото по време на тях жените изгарят средно по пет калории на минута, което за една година е около 48 хиляди калории. И това в края на краищата е някаква утеха...

## 25 март - Благовещение

Стефан ЧУРЕШКИ

Големият християнски празник Светото Благовещение е един от десетите църковни празници, на които се отдава почит на майката на Исус Христос - Дева Мария. За нея преданието разказва, че от малка била посветена на Бога и още на три години родителите ѝ я отвели в храма.

Дева Мария водела свят и скромен живот, като се занимавала с ръкоделие и посвещение в божествените книги. От всичко тя най-много обичала да чете свещените писания, затова и на иконата, посветена на Светото Благовещение, Богородица е рисувана стояща пред разтворена книга.

Според написаното в Евангелията на Светото Благовещение ангел Господен се явил на бъдещата Божия майка, като ѝ известил Благата вест - че ще роди Божия син, Спасителя на човечеството. Дева Мария се учудила, защото тя била девица, макар да живеела с праведника Йосиф. Тогава ангелът ѝ казал, че над нея ще слезе Светия Дух и тя непорочно ще зачене. Това станало, за да се сбъдне пророчеството на

св. пророк Исаия в Стария Завет, който е пророкувал, че девица ще роди Спасителя. Затова денят на Светото Благовещение е празник на моминската чистота, непорочност и заедно с това доказателство за верността на пророчествата в свещените книги.

Тъй като Светото Благовещение се пада през Великденските постни, религиозната традиция е постановила на този ден да се яде риба и да се пие, като така се облекчава постът за вярващите. На този ден празнуват имен ден хората с имена Благот, Блага, Благовест, Благолюб.

Култът към св. Богородица в България датира още от най-дълбока древност. От историята е известно, че иконата на св. Богородица, обкръжена с пророци, е била закачена на вратата на столицата на Първото българско царство град Велики Преслав. Тя била емблема както на християнската вяра на старите българи, така и на изконно нашения религиозен култ към пророко-месианското откровение на българската вяра, проявяван през всички години на българското историческо битие.

## Думите Среген 3



Румен ЛЕОНИДОВ

У нас средната класа е още в средното училище. В буквален и в преносен смисъл. По пътя си към Средна Европа като мислене средната ни класа е спряла някъде по средата на пътя. Тя все още е неспособна да осъзнае собствената си значимост, а от години чака някой да ѝ поднесе радикалните реформи - иска мажоритарни избори, иска национални и регионални референдуми, иска силно местно самоуправление с обособена данъчна политика, настоява за тотална прозрачност в конкурсите за обществените поръчки. Все прости неща, обикновени, но вместо обикновен пазарен капитализъм, на всяка крачка тя се сблъсква с обикновен управленчески цинизъм. Средната класа у нас се нуждае и от високоинтелигентни учители, а не замръзнали във времето си даскали, настоява за истински лекари и за нулева толерантност към рушветчиите в бели престилки. Средната класа в крайна сметка иска публично огледало, в което да оглежда своята роля, а не да се гледа в кривото огледало на безкрайното обществено търпение към олигархичните икономически кръгове. Всичко това води до крайно обезценяване на цената на здравето и на цената на живота, въобще на смисъла на всякашното съществуване. Средната класа е за модерна българска държава с функционираща държава, а не да сме експериментален развъдник за безмозъчни човекоподобия, които вместо глави на раменете си носят телевизори. Дилемата е ясна - или националният ни елит ще узрее за необходимостта от масова модернизация на общия ни обществен живот, или масовата посредственост ще завладее държавата ни към дълното на новото безвремие.



# Модерните електроуреди щадят джоба ни

Информирайте се, за да не ви разболяват сметките в пощенската кутия

Тина БОГОМИЛОВА

**П**роф. Торбова в интервюто си към темата на броя не е споменала, но ние, потребителите, сме сигурни, че кръвното се вдига и при сметката за ток и парно. Числата на електромера се въртят със светлинна скорост и водят мигрената заедно с инкасаторката. Пролетта заяви присъствието си и суровите зимни сметки са към края си. Но фурната, бойлерът и пералнята не признават сезоните. А и когато започваме ремонт или смяна на електроуредите, не бива да го пускаме предишните си грешки, за да не ни изненадват неприятно нито зимата, нито честитките в пощенската кутия.

Когато влизаме в хипермаркета за техника, трябва да знаем, че етикетът не е просто някаква си лепенка, а ни дава и информация как да пестим. Електроуредите са разделени на групи от А до G - от най-пестеливи до такива с най-голям разход на електроенергия. Хубаво е да се знае дори и какво е потреблението на електроенергия в режим stand-by.

Според европейски източници потреблението на електрическа енергия в бита се разпределя приблизително така: 15% за отопление, 75% за домакински уреди, включително за готвене и топла вода, и 10% за осветление.

Почти една трета от разходите за ток в домакинството са от големите битови електроуреди. Затова трябва да обръщаме внимание не само на екстрите и цената, но и на класа енергийна ефективност.

Често можем да пестим, без да даваме и стотинка. Просто трябва да намалим градусите на пералната машина или да си купим нов разклонител.

Сменете си и хладилника, ако е чукнал повече от десет лазарника. Новите модели харчат около 40% по-малко от произведените преди десетилетие, а цената им е почти еднаква. Хладилникът ни трябва да стои максимално далече от готварската печка и дру-

гите отоплителни уреди, както и от пряката слънчева светлина. Изчислено е, че с всеки един градус над 20 по Целзий консумацията на електроенергия се увеличава с 6-7%. Размразявайте хладилника редовно и не слагайте топла храна в него. Замразените продукти размразявайте от предишната вечер, а не в микровълновата печка.

Няма да усетите разликата, ако намалите термостата на нагревателите с един градус. Експерти са изчислили, че при бойлерите това намаление води до спестяване до 10% от разхода на електроенергия.

Проветрявайте с широко отваряне на прозорците за 5 минути през шест часа. Така ще нахлува свеж въздух, без да губите топлината въкъщи. Не поставяйте завеси или лапици над радиаторите, както и обемисти мебели пред тях. Не сушете мокрите грехи върху радиаторите.

Ако сте голям кулinar и фурната ви е почти постоянно включена, купете уред от клас А. Съобразете се и с обема ѝ, защото и това се отразява на сметката за ток. Ако често печете, снаб-

вайте и я заменете с по-модерните ѝ сестри, които ще спестят енергия.

Изваждайте от контакта зарядните устройства за телефона и фотоапарата, когато не ви трябват. Електроенергията, която консумира, докато не вършат никаква работа, е неоправдано висока. Купете си разклонител с много гнезда и възможност за изключване, защото по този начин с натискането само на едно копче ще можете да изк-

лючвате много консуматори.

Ако имате възможност - санирайте дома си. Добрата изолация предпазва не само от зимните студове, но и от летните горещини.

Когато пестим ток, ние не само облекчаваме портфейла си, но и щадим природата. Отговорното и пестеливо използване на енергията и изчерпващите се суровини има значение за целия свят и за бъдещето на планетата ни.

Все повече семейства предпочитат да приготвят сами своя хляб



Първата дама никога не излиза в града сама



В елегантната ѝ чанта винаги има място за

Кредитната карта  **First Lady**

Не само заради изящния ѝ дизайн, а и заради отстъпките от 5% до 7% в над 400 прецизно подбрани търговски обекта в страната.

Независимо дали сте в настроение за шопинг, SPA, фитнес или изискано вечерно рандеву - не забравяйте вашата си розова приятелка. С нея всеки град става по-приятеллив.

Сега първите 300 одобрени гами ще получат и розова блузка с емблемата на First Lady!

 **Fibank**  
Първа инвестиционна банка

Първата дама разбира от карти и не се страхува да нима  
Тел.: \*bank (\*2265), 0800 11 011 [www.diners.bg](http://www.diners.bg)



# Нарисувай ми лято!



Мария Тодорова,  
9 г., Пловдив



Стефан Маринов,  
9 г., Нови Искър



## ВСЯКА СРЯДА

### БЕЗПЛАТНА ОБЯВА ДО 10 ДУМИ

Текст на обявата: .....

Име: .....

Адрес: .....

Всяка сряда

Абонамент за 1 месец от .....до .....

Изпратете талона на адрес:

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

## Малки обяви

### HANDO - NOPAL хранителна добавка 100% NOPAL при диабет тип 2

- намалява кръвната захар
- намалява нивото на холестерина и триглицеридите
- намалява кръвното налягане
- няма странични ефекти

Вносител  
„NOVA VITAL“ ООД  
бул. „Янко Сакъзов“ №76 ет. I  
0889 109 049  
e-mail: novavital@abv.bg

Виброколани за отслабване, 98 лв.; пазар Борово, павилион 12, 02/855 2635; 0887 255692  
Детоксикатори, 280 лв., целулозни 590 лв., уред за дископатии 290 лв., масажирани очила 39 лв., 02/855 2635; 0887 255692

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

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

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

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

Купувам старинни оргени, монети, часовници, писалки, кортици, саби, бижута, фотоапарати. Тел. 02/ 973 64 76

Лечение със светлина по домовете - изгаряния, рани, артрити, дископатии, неврози, депресии, дерматити, Варна, 0887 595777

Гледане и преподаване, ескорт - търси да започне веднага, 02/962 58 12; 0887 60 80 80

Кабинет по светлинна физиотерапия извършва успешно лечение на бронхиална астма и на простатна жлеза, София, 0887 32 56 50

## Исторически календар

**25 март 1888 г.** - В София е роден Константин Щъркелов, известен български художник акварелист. Починал на 23 април 1965 г.

**26 март 1904 г.** - Подписан е българско-турски договор, съгласно който се дава амнистия на затворниците от Илинденско-Преображенското въстание.

**26 март 1922 г.** - За митрополит на Софийската епархия е избран макариополският епископ Стефан, трети поред екзарх на Българската православна църква. По негово време е вдигната схизмата, наложена на Българската екзархия през 1872 г. от Цариградската патриаршия. Когато посегателствата на комунистическото правителство стават непоносими, екзарх Стефан Първи полага усилия да предотврати пълното подчинение на Българската църква на догмите на комунистическата партия. За тази си дейност е интерниран в с. Баня, Карловско. Преди смъртта си той отправя към българския народ едно пасторско послание, в което се казва: "Българската църква е огнище на племето ни и е живо споена с цялото битие на народа. Тя е негов фар, душа, сила, упование и съвест и съхрани българския народ през всички най-тежки исторически изпитания. В нейните свещени негра е стихията на духа, която закрива самосъхранението на племето ни и възпламенява поривите ни за вяра и свобода, независимост и демокрация, творчество и възход... Ние отричаме теориите на материалистите, понеже те понижават духовното ниво на живота и убиват личността." Това послание е публикувано през 1979 г. на английски език.

**27 март 1859 г.** - В Елена е роден Теодор Те-

одоров, 19-и български министър-председател, умрял на 5 август 1924 г.

**27 март 1886 г.** - Умира поетът Добри Чинтулов, автор на серия възрожденски и революционни стихотворения, превърнати в песни.

**27 март 1893 г.** - Баба Тонка, една от най-прославените българки, умира на 81 години. Домът на Баба Тонка Обретенова в Русе е седалище и скривалище на българските революционери. Самата тя изпълнява куриерска служба, посещава затворници в Русенската тъмница, грижи се за тях, вдъхва им смелост. И петте ѝ чедра - четирима синове и една дъщеря, участват активно в революционното освободително дело. Синовете ѝ Петър и Георги загиват в борбата.

**28 март 1859 г.** - Излиза първият брой на вестник "България" под редакцията на Драган Цанков.

**28 март 1883 г.** - Роден е академик Богдан Филев в Стара Загора. Той е 28-ият български министър-председател и първият председател на Българската академия на науките и изкуствата. Осъден от "народния съд" на смърт и убит на 1 февруари 1945 г.

**28 март 1887 г.** - В Копривица е роден Димчо Дебелянов, убит на фронта на 2 октомври 1916 г.

**29 март 1944 г.** - Съветското правителство отправя нота до България с искане да напусне Трестранния пакт, да прекъсне дипломатическите си отношения с Германия, както и да изпрати войски да се сражават срещу нея. Кабинетът на Добри Божилов си подава оставката.



ЧОВЕК, СТРАДАЩ ОТ АЛБИНИЗЪМ ПОВИШЕН БЕЛЪКЪ В УРИНАТА		КРЪГ, ОБИКОЛКА ОТРОВНО РАСТЕНИЕ С УПОТРЕБА В КОЗМЕТИКАТА		ДЕТСКА ЗАЛЪГАЛКА НАШ ПОПЕВЕЦ		ТОАЛЕТНИ ЧАНТИЧКИ	МАРКА ЯПОНСКИ ПРИТЕРИ		ИМЕНАТА НА НАШ АПТИСТ, ТЕАТРАЛЕН ПЕДАГОГ, ПРОФЕСОР		МАРКА РУМЪНСКИ ДЖИПОВЕ ГЕРОЙ ОТ „ДЪРЗОСТ И КРАСОТА,,		РУСКИ ЧЕРНО- МОРСКИ КУРОРТ		МУЛТФИЛМ НА СЛАВ БАКАЛОВ АВСТРАЛИЙСКА КИНОАКТРИСА „КРАДЕЦЪТ“		ГЕРОЙ НА ДЖ. КЛАВЕЛ „ШОГУН“ КРАЛ НА БОХЕМИЯ ОТ 13 ВЕК		ИСТОРИЧЕСКИ ДРЕВЕН ГРАД В МАЛА АЗИЯ
▶		▼		▼		▼	▶			▼			▼		▼		▼		▼
ДЕТСКА БОЛЕСТ ОТ НЕДОСТИГ НА ВИТ. В-1 ЗАДНА ЧАСТ НА ГЛАВАТА	▶						▼		БЛАГОУХАНИЕ НАЙ-ДРЕВНО БЪЛГАРСКО ИМЕ НА М. НОЕМВРИ	▶							ОСТРА ЗАРАЗНА БОЛЕСТ	▶	
▶			ЛОЗОВО СЪЦВЕТИЕ МУЛТФИЛМ НА СТЕФАН ДУКОВ	▶					ГЕРОИНЯ НА АРТЪР МИЛЪР „САЛЕМСКИТЕ ВЕЩИЦИ,, ДОЛЕН КРАЙНИК	▶			ПОРЕСТА КРЕМЪЧНА СКАЛА ФРЕНСКИ КИНОАРТИСТ „ШАТОВАЛОН“	▶					РАЗКАЗ ОТ ИВАН ВАЗОВ
АМЕРИКАНСКА КИНОКОМЕДИЯ С КУИН ЛАТИФА И СТИВ МАРТИН	▶		▼													ХИМИЧЕСКО СЪЕДИНЕНИЕ САТИРИЧНО СТИХОТВОРЕ- НИЕ ОТ ХР. РАДЕВСКИ	▶		
▶			ЕДИН ОТ ГЛАВНИТЕ БОГОВЕ В ЕГИПЕТСКАТА МИТОЛОГИЯ	▶							ПЕСЕН НА ЛИЛИ ИВАНОВА ДРУГО ИМЕ НА ПУСТИНЯТА ТОБИ	▶			ДРЕВЕН ГРАД, СЕМИТСКИ ЦЕНТЪР НА БАВИЛОН	▶			АПАРАТ ЗА НОМЕРИРАНЕ НА ДОКУМЕНТИ
НЕТРАЙНО ГОСПОДСТВО НА ВКУСОВЕ РЕКА ВЪВ ФРАНЦИЯ, МЪОЗ	▶		БИВШ РУМЪНСКИ ФУТБОЛИСТ ГРАД В ГЪРЦИЯ, ОБЛ. ЕВРОС	▶			ЧЛЕН НА ДИПЛОМАТИ- ЧЕСКА МИСИЯ	▶						ГОРЧИВ ГЛИКОЗИД НА КОРЕНИТЕ НА БЛАТНИЯ АИР	▶				
МУЗИКАЛЕН ИНСТРУМЕНТ, ПРЕДШЕСТ- ВЕНИК НА ПИАНОТО	ЮЖЕН ПЛОД	▶			РОМАН ОТ Д. ФУЧЕДЖИЕВ	▶			НАШ ТЕНИСИСТ					КЪШНА МЕБЕЛ УНГАРСКИ КИНОАРТИСТ „ПОСЛЕДЕН СТАРТ,,	▶		РЕКА ВЪВ ФРАНЦИЯ, ПРИТОК НА ГАРОНА	▶	
▶	▼				МУЗИКАЛНА НОТА	▼													
						ПРОЗВИЩЕ НА ХРИСТО СТОИЧКОВ СБОРНИК С РАЗКАЗИ ОТ Ц. ЛАЧЕВА	▶									РЕКА В РУ- СИЯ, ПРИТОК НА АНГАРА ГЕРОИНЯ НА ДЖ. ВЕРДИ „ТРАВИАТА“	▶		
ЕГИПЕТСКИ ПАМУК	▶		ГРАД ВЪВ ФРАНЦИЯ ГРУПА НАРОДИ ОТ ГАНА И КОТ Д'ИВОАР	▶		ГЕРОИНЯ НА БАЛЗАК „ИЗГУБЕНИ ИЛЮЗИИ,, ДУНАВСКИ ПРИТОК	▶		НАШ БАЛЕТ	▶				СТИХОТВОРЕ- НИЕ ОТ УСИН КЕРИМ ЖИВОТИНСКИ ОРГАНИ	▼			ДРЕВЕН ГРАД В АРМЕНИЯ ГЕРОИНЯ ОТ ТВ СЕРИАЛА „БОЛНИЦА НА КРАЯ НА ГРАДА,,	▶
		▼			НАША ФОЛК- ПЕВИЦА	▶			ЕЛИНСКИ БОГ НА ЮЖНИЯ ВЯТЪР			ЕЛИНСКИ СКУЛПТОР	▶		▼				
МАРКА РУСКО СТРЕЛКОВО ОРЪЖИЕ МЕТОД НА ИЗСЛЕДВАНЕ	▶		КИТАЙСКА ИМПЕРАТОРСКА ДИНАСТИЯ	▶	МАРКА СТАРИ НАШИ Е И М			ПЬЕСА ОТ ЙОЖЕН ЙОНЕСКО	▶			СЪДБА					МАРКА БРАШНО	▶	
			НАША РЕКА					СТЕНА									ЕДИНИЧЕН ВЕКТОР		
▶				▼		МАРКА ЧЕШКИ ТРАКТОРИ	▶						КАМЪК В НОСНАТА ЛИГАВИЦА	▶			▼		
ВДОВИЦАТА НА ДЖОН ЛЕНЪН	▶				РАЗКОЛНИЦИ			МАРКА НАШИ ТЕЛЕФОНИ	▶		АМЕРИКАНСКИ ФИЛМ С ДЖУЛИЯ РОБЪРТС	▶		РЕКА В ИТАЛИЯ	▶	ЧАСТ ОТ ЕЛЕКТРО- МОТОР ШАХМАТНА ФИГУРА	▶		МОЩНО ОБЕЗ- БОЛЯВАЩО ЛЕКАРСТВО ЯПОНСКИ ТЕАТРАЛЕН ЖАНР
ЕВРЕЙСКИ МЕСЕЦ				ВЪЗПАЛЕНИЕ НА УХОТО	▶										▼				
▶		ЛЕКАРСТВО ПРОТИВ НАРКОТИЦИ	▶							МАРКА ЯПОНСКИ ТЕЛЕВИЗОРИ	▶					ВСЯКО ЖИВО СЪЩЕСТВО	▶		

**РЕЧНИК : АБАСИ, АКАД, АНАПА, АТЕНОДОР, НОТ, ОРТ, ОСИРИС, ШАМО**

**МИХАИЛ МИЦЕВ**

### Отговори на кръстословицата от бр. 11 (111)

**ВОДОРАВНО:** Флавамед. "Марек". Тюлен. Алекови водопаци. "Ата". Преса. Еталони. Ели. Им. Ин. Дар. Ла. Икономика. Старец. Ру (Fu). Скари. Азар (Пол). Омельетика. "Имола". Княжина. Ами. Ос. Витан. Кок. Но. Итал. Данило. Стан. Вокал. Ригел. Ниџ. Опусум. Фенивир. "Га". Окасен ("Окасен и Николета"). Луга. Ета. Уна (Павл). Унес. "Бяла роза". Ерато. Яеци. Корем. Банан. Нос. Ал. Санитару. Изомери.

**ОТВЕШО:** Кларитин. "Tokuga". Алена. Яка. Анет. Овес. Рогоносец. "Академик".  
Пес. ЕМО. Ацин. Вон (Линдзи). КА. Евер. Лянос. Бон. Едит. Ре. Окуляри. Валута.  
Амулет. Смола. Итил. Гама. Аго (Ерик). Скит. Фил. Хроника. Аре. Оби. Еника.  
Олинеза. Ока. Орис. Гитани. "Деним". Дева. Аз. СТИЛО. Овали. Ено. ИМАЛИН. Рур.  
"Юла". Изатин. Нане. Етика. Алигатор. Яна Маринова. Осу.

# Сыгoky самурай

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



**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](mailto: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.



# Nissan Cube - булдог със слънчеви очила



Виктор СИМЕОНОВ

**З**аровете са хвърлени! Третото поколение на Nissan Cube започва световното си шествие. Посоката е ясна, а формата - практична, изящна, квадратна... След две поколения Nissan жъне успехи с малка кола, която е превърнала името на марката в своя програма: Cube, на български означава кубче или зарче. Автомобилът прилича на движещо се геометрично тяло, превърнало се в култов модел заради максималния комфорт на път-

решното пространство и отказа от всякакви закръглени форми в купето.

Доскоро кубчето на Nissan бе познато само на японските домакини, за които този модел се превърна в култов заради изключителните удобства, които предлага на пазаруващата майка и домакиня.

## Хайде на килимчето

Удоволствието от притежаването на тази кола започва със запалването на двигателя и потеглянето. Не, още с влизането в колата веднага придобивате усещането, че се потапяте в един красив и приятен свят, в който колата изобщо не трябва да се възприема толкова насериозно. Изкуствените материали от декора са сиви и скучни както при повечето японски модели, но изненадата идва от килима, който създава чувството за домашен уют. Но не става въпрос за килим върху пода на купето, а върху арматурното табло. Да, точно така - една мека повърхност, прикрепена твърде ефектно, че да не се приплъзва надолу.

## Браво на дизайна

Кубчето от трето поколение се базира върху напълно нова платформа, която в бъдеще ще обслужва новата модификация на Renault Clio и наследника на Nissan Note. Въпреки или поради това от Nissan Cube лъха нещо различно, екзотично и непознато. А големите асиметрични прозорци са само една от чертите, които го отличават сред останалите марки от този клас. Въпреки че този модел е познат с причудливата си форма от повече от 10 години в Япония, в Европа той буди любопитството едва отскоро. Моделите Scion xB и Kia Soul са достойни негови конкуренти в box-car категорията, а за да се преборят с конкуренцията, дизайнерите на Nissan са вложили цялата си фантазия. Nissan Cube е с доста поостри ръбове от своите съперници, а купувайки си тази кола, ще имате и огромен загатен прозорец. Таргетираната аудитория на модела е по-младото поколение, като дизайнът съвсем напраща буди асоциации с малък апартамент на колела. Въпреки че е по-къс и потесен от своите конкуренти, Nissan Cube впечатлява с просторен интериор и широка гама от аксесоари, които придават индивидуалност при шофирането ѝ.

## Удоволствие и симпатия

Моделът притежава многофункционално купе, променящо своя обем с падащите напред задни седалки. Колата е подходяща и за кратка дрямка с тристепенните позиции на облегалките на седалките. Въпреки своя ексцентричен дизайн автомобилът впечатлява и със стабилно поведение на пътя, динамика и маневреност. Може да се похвали с множество иновативни решения, като ластичните отделивания на вратите, в които можете да сложите карти, списания или вестници. Освен това предните седалки са невероятно удобни. Въпреки че автомобилът не притежава добро ниво на ускорение и голяма разлика в разхода на гориво при градско и извънградско каране, със сигурност преимуществата му са повече от тези на конкурентите в класа му. Предлага една от най-многофункционалните кабинни и разход на гориво от 8.4 л/100 км. От една страна, разходът на гориво в градски условия е един от най-конкурентните в моя клас, следван от Toyota Yaris, Smart ForTwo и Honda Civic Hybrid. От друга - представянето на автомобила на извънградско каране го поставя в средата на класацията.

## Изненадваща стабилност

Автомобилът се предлага в разновидности само с двигател с обем 1.8 литра и 122 конски сили. Шестстепенната ръчна скоростна кутия е стандартна за трите разновидности 1.8, 1.8S и 1.8L, като луксозната 1.8 SL версия и Krom моделите са стандартно оборудвани с автоматична скоростна кутия от вида CVT (Xtronic Continuously Variable). Преимуществата на CVT скоростна кутия пред конкурентите е в по-добре използваната мощност, по-малкия разход на гориво и по-лекото управление в сравнение с традиционните автоматични скоростни кутии.

Потребителите на автомобила ще са изненадани от стабилността на Nissan Cube при завои, както и от пържавата динамика на работа. Стандартното оборудване по отношение на сигурността включва 6 въздушни възглавници, системи против приплъзване на автомобила, както и динамична система за контрол на автомобила в завои, изчисляваща оптималната скорост на автомобила при дадени условия на пътя.

Време е да разцъфнете с

**Bloom**  
Дива роза



**ЕЛЕМЕНТИ**  
Стил и ценност в изящна форма.

Нова колекция от ПАМП, Швейцария

Колекцията "BLOOMS" в България се предлага само в офисите на Първа инвестиционна банка.

1/5 тройунция сребро с проба 999  
1/5 тройунция злато с проба 999,9

Всяко кюлче-медальон е в комплект с луксозна кутийка, торбичка от органза и верижка за окачване от сурова коприна.



**Fibank**  
Първа инвестиционна банка

Телефони за информация: 0800 11 011 и „Злато и нумизматика“ 8171 570 и 800 27 12