



Брой 24 (124),  
15 - 21 юни  
2010 г.  
(год. IV)

# Живот и Здраве

Национален седмичник за здраве, здравна политика и антиейджинг



## Велосипедите се възраждат

Ще се превърнат ли градовете в по-здравословно място за живеене ► 3

Тема на броя

### Изправени в есента на живота

Една от добрите новини през последните години е, че учените вече имат сериозен алгоритъм за запазване на здравето на костите до дълбоки старини. А трябва да си дадем сметка, че промяната във външния вид и кондицията ни с напредване на годините се дължи в много голяма степен на костните проблеми, основно на остеопорозата. Това е подмолно състояние, защото ни дълбае отвътре, без да се обажда, докато не се окажем с 15 сантиметра по-ниски, прегърбени и с хронични болки. Но това вече не е онова неотменно състояние, което смаляваше поколения наред. Днес

можем да избегнем всичко това чрез комплексни и достъпни мерки. Движение, пълноценно хранене, адекватен прием на D-хормон и навременно лечение при начална остеопороза. Ето ги гаранциите, че ще сме изправени и на 75 г. Но това трябва да започне на 40, особено при жените. Мъжете не са подминати, но при тях проблемът идва по-късно. Оказва се, че здравината на скелета ни се определя още от детството и младостта, когато натрупваме костната си маса. Затова не гледайте на крехките кости само като старчески проблем. *Още по темата четете на стр. 8-9*

### Добрата новина

Вече всеки може да направи справка за личния си лекар в сайта на Националната здравноосигурителна каса.

Информация от НЗОК

### Профилактика

Как да се преборим с хроничната умора

на стр. 5

### Агресия



стр. 12

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





## За децата с онкохематологични заболявания

Медикаментозното лечение на деца с онкохематологични заболявания вече е осигурено от Фонда за лечение на деца и фармацевтичната компания "ГлаксоСмитКлайн", която направи дарение на болниците, специализирани за такова лечение.

Досега се налагаше то да се заплаща от родителите, тъй като не се поема от НЗОК.

Решението на проблема дойде, след като семействата на деца с онкохематологични заболявания потърсиха съдействието на омбудсмана Гиньо Ганев. По негова инициатива през април се проведе обществена дискусия за достъпа до лечение на такива пациенти. Впоследствие омбудсманът отправя препоръки към Минис-

терството на здравеопазването за осигуряване на необходимите лекарства.

Преди дни "ГлаксоСмитКлайн" обяви, че дарява на лечебните заведения медикамента "Пуринетол", като осигурените количества са достатъчни да покрият нуждите до края на годината.

"Каквото и да струва на фирмата тази проява на благотворителност, такава помощ, идваща навреме и спасяваща живот, е безценна за болните деца" - се казва в писмо на Гиньо Ганев до фармацевтичната компания.

Лекарството L-аспаргиназа, което също се предписва при онкохематологични заболявания, ще се заплаща от Фонда за лечение на деца към Министерството на здравеопазването.

### Диагнози

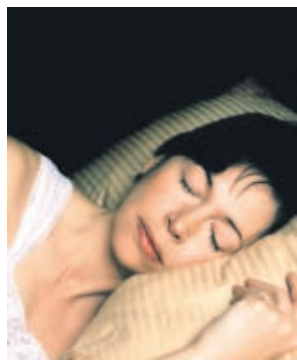
Това?  
Не на мен!



Петър ГАЛЕВ

Горното заглавие накратко описва най-масовото разсъждение, когато покрай нас някой се сблъска със сериозен проблем. Независимо дали става въпрос за болест или травма от безразсъдно поведение. Някак все не ни се вярва, че трябва да направим нещо конкретно, за да се предпазим навреме от различни преговорителни опасности. Защото е по-лесно временно да отхвърлим мисълта за неприятното, отколкото да се потрудим, за да го избегнем. А при разумно поведение и отделено минимално време действително можем да прибавим не само години към живота, но и активен живот към годините си. Толкова ли е невъзможно да си правим някои основни изследвания поне веднъж годишно, дори и без направление? С 30 лева ли ще обиднем? Или да отидем на профилактичен преглед, без нищо да ни боли? Или да караме колите си разумно и спокойно, без да убиваме мозъка си от нерви и телата си от катастрофи? Иначе като цяло сме много умни, приятни и интелигентни, само дето рядко използваме тези качества за най-ценното, което имаме - живота и здравето си. "В началото бе словото", е казано в Евангелието от Йоан. И сега е така - всичко започва от това да си информиран, да знаеш какво можеш да направиш за себе си и семейството си. А светът е много напред - и в запазването на здравето, и в другите технологии. Това е мисията на вестник "Живот и Здраве". Ние искаме да ви помогнем да изберете най-доброто за вас и близките ви. Не е толкова трудно. Заедно ще успеем!

## Режимът на сън подпомага интелекта



Всекидневният сън по едно и също време влияе благотворно върху интелектуалното развитие на децата, твърдят специалисти. Те провели изследване с четиригодишни деца, като част от тях си лягали в точно определено време, а другите - когато искат. Оказало се, че децата от първата група по-добре усвоявали езиците, четенето и ма-

тематиката.

Учените направили още един извод - децата, които спят през нощта по-малко от препоръчаните 11 часа, най-вероятно ще изостават в развитието си.

Затова режимът на сън може да се окаже важен способ за влияние върху детската грамотност и интелектуалните възможности на децата.



## Забраните за пушене имат ефект

След въвеждането на забраната за пушене в Англия през юли 2007 г. били регистрирани 1200 случая по-малко на хоспитализации вследствие на сърдечни пристъпи. В останалите региони на Обединеното кралство, където била въведена забраната, също се наблюдавало снижаване на сърдечно-съдовите заболявания.

След направения анализ за периода 2002-2009 г. се оказало, че ограничението за пушачите е намалило разходите на британското Министерство на здравеопазването с около 8,4 милиона фунта стерлинги. Учените твърдят, че и най-малкото снижаване на броя на хората, подвластни на вредния навик, води до резултати със значителен положителен ефект.

Медиците настоятелно препоръчват да продължи ограничаването на местата за пушене.

## Музиката влияе на грамотността

Уроците по музика помагат за развитието на грамотност и красива реч. Затова музикалното образование трябва да бъде не допълнително, а задължително, смятат френски и португалски психолози.

Те стигнали до този извод, след като провели експеримент, в който взели участие деца на възраст между 8 и 9 години. Изследователите наблюдавали как уроците по музика и рисуване влияят върху развитието на децата. В изследова-

телския екип участвали невролози, психолози и педагози.

Учените отбелязали, че интересуват от връзката между музиката и развитието на речта. След изобретяването на електронно-позитронния томограф било направено откритието, че мозъкът на професионалните музиканти съдържа повече нервни клетки на сивото вещество.



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

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

**НОВО**

**NOVA DETOX**

BASED UPON ANCIENT JAPANESE AND CHINESE REMEDIES

**薬草**

**Relaxing**

20 Cleansing Foot Patches

Combat fatigue and stress and enjoy a relaxing sleep.

with Tourmaline

**ЕСТЕСТВЕНА ДЕЗИНТОКСИКАЦИЯ НА ТЯЛОТО**

Релаксиращи детокс пластири за ходила – 20 броя

**ПРЕДИ** **СЛЕД**

- Повишават енергията и предотвратяват умората
- Освобождават токсини, складирани в телесните мазнини и клетки
- Намаляват задръжката на течности в тялото
- Подобряват метаболизма и имунна система
- Намаляват стреса с емисията на негативни йони
- Подпомагат по-доброто кръвообращение
- Облекчават болките в мускулите
- Допринасят за по-добър и качествен сън

Производител: Nova Health Products  
Winchester, Великобритания

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



# Ще се превърне ли някога София в Амстердам?

Преходът от колата към колело прави всеки град по-чист и по-здравословен за живеене

Даниела СЕВРИЙСКА

**И**ма много неща, по които можеш да познаеш кога си попаднал в една цивилизована европейска столица. Например чистите улици, подробните пътни указателни табели, написани на няколко езика и... огромният брой хора, които се придвижват на велосипеди.

В това отношение няма кой да съперничи на Амстердам. В холандската столица колездачът не е рядък застрашен вид, а човек, който се е научил да извлича максимума от въртенето на педалите.

С колело се ходи на работа, на училище, пазарува се, децата се водят или взимат от детска градина (те се возят в специално създадени за тях ремарке-колички за велосипед). Още едно практично приложение - тъй като 30% от холандските жени предпочитат да раждат в домашни условия, от тамошните акушерки се изисква изключителна мобилност, която те са постигнали отново чрез велосипедите.

Каква е обаче участието на българското колело?

То се купува с голям мерак и се кара седмица



Главният архитект на столицата Петър Диков (вляво) обеща, че до няколко години условията за каране на велосипед в София ще се подобрят значително

(максимум две), и то основно в близкия парк. След като първоначалният мерак премине, това превозно средство, предназначено за свободното време, се пенсионира преждевременно на тава-на или в мазето.

Че колелото може да намери практично приложение и през цялата работна седмица, се опитаха да покажат активистите от сдружение "Велоеволюция". На 4 юни те проведоха шествие под наслов "Официални с колело", което целеше да покаже на автомобилните песимисти, че каране-

то на колело в градски условия не пречи да спазваш дрес кода на своето работно място. Така си е - не е задължително велосипедът винаги да върви в комплект с къси спортни гащета и памучен тишърт.

Мнозина ентусиасти, проповядващи велосипедната философия, откликнаха на апела на сдружение "Велоеволюция" и на 4 юни се събраха на площад "Св. Александър Невски". Повечето от тях бяха млади хора, но в тълпата се забелязваха и колоритни "ветерани", подкарали своите емблематични балканчета. Дечица също не липсваха, при това оборудвани в пълно колездачно снаряжение - каски, протектори, ръкавици без пръсти...

Забелязах колко бързо започнаха да се оформят отделни групички от велосипедисти. "Заклетите колездачи в София все още не сме толкова много, затова се знаем. Редовно се засичаме по пътищата и парковете, затова и тук толкова бързо се намерихме" - обяснява ми Раго. Като повечето столичани и той разполага с кола, но признава, че се опитва да я ползва само когато му се налага да пътува извън града.

"Велосипедът е по-здравословната и евтина алтернатива на колата. Той щади природата, помага за облекчаването на пътния трафик, не позволява лесно да трупаш излишни килограми. Изобщо голямо предимство е да имаш хубаво колело. Единственият проблем е, че сега, през лятото, когато настъпят адските

ние - винаги можеш да носиш в раницата на гърба си някакви грехи за преобличане.

Теодора, една от малкото представителки на нежния пол, които виждам около мен, споделя трудностите, с които се

рам. Проблем е и че у нас за разлика от Ню Йорк, Барселона, Милано и много други градове няма възможност за превозване на велосипед в метрото. А това би улеснило сто-тици хора".

По време на официалната част по откриване-

то на шествието велосипедистите получаха обещание от кмета на София Йорданка Фандъкова и от главния архитект на столицата Петър Диков, че до няколко години ще са факт

нови велоалеи, по които все повече хора да могат по-спокойно и безопасно да използват своите колела.

Ще поживеем, ще видим - са казали хората. Дотогава единственото, по което София ще прилича на Амстердам, са атракциите, предлагани в квартала на червените фенери...

*Не е задължително велосипедът винаги да върви в комплект с къси спортни гащета и памучен тишърт*

сблъсква, докато кара по софийските улици: "Все още хората у нас не са свикнали да се съобразяват с колездачите като пълноправни участници в движението. Пешеходците непрекъснато се движат по велоалеите, които и без това са толкова малко на брой. Шофьорите на автомобили пък няма изобщо да коментират

жеги, е малко по-трудно да стигнеш до работата си, без да си вир-вода. Но и за това си има разреше-



Стил, удобство и практичност на кола

Снимки Росен ВЕРГИЛОВ

Есopharm  
Алергология

## Allergodil®

Непримирум към сennата хрема!

2 пъти на ден

А-128/28.05.2009

Лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 6 г. при стандартна доза и деца над 12 г. при по-висока доза. Съдържа ацеластин хидрохлорид. Преди употреба прочетете листовката.

Есopharm

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





## Контрол

Какво слагаме  
на трапезата си ►



## Тения

Невежеството е главна  
причина за заболяването ►

# Разконспирираха основен женски проблем

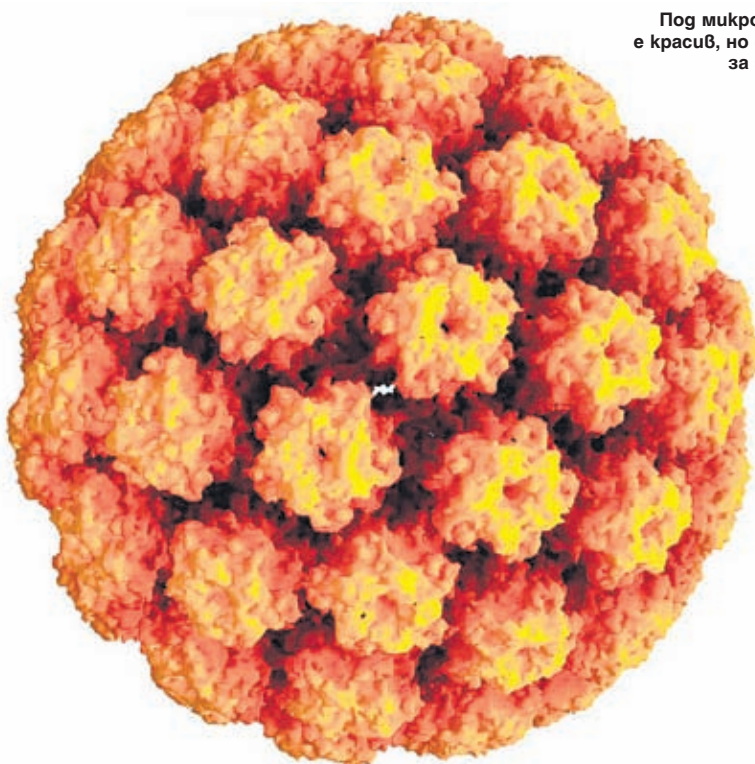
Ново изследване открива рано риска от рак на маточната шийка



Д-р Димитър ГЕОРГИЕВ,  
акушер-гинеколог  
МЦ "Асценгент"

**И**зследването за хронична инфекция с човешкия папиломен вирус (HPV) е по-ефективно от цитонамазката за ранна диагноза и профилактика на рака на маточната шийка. Това показват данните от редица сериозни медицински изследвания.

Вече е доказано със сигурност, че една от най-разпространените форми на рак при жените се причинява от хронична инфекция с HPV. Повечето смъртни случаи и тежка инвалидизация от това заболяване могат да бъдат предотвратени чрез откриване на предраковите промени посредством използването на т.нар. ПАП тест (цитонамазка). Промените в структурата на шийката на матката, установени с цитонамазка, обаче могат да бъдат неясни и неточни или да се проявят късно. Това налага по-широ-



Под микроскоп HPV  
е красив, но е коварен  
за здравето

кото прилагане на съвременни диагностични методи като ДНК тестове за изясняване на риска от злокачественото заболяване. Такъв тест с клинично значение е HPV-НС-II тестът на Qiagen. Това е и единственият профилактичен тест, одобрен от Американската агенция по храните и лекарствата (FDA), който притежава и валиден европейски CE сертификат, издаден от ЕМЕА (Европейската агенция по храните и лекарствата). Високата му надеждност позволява прилагането на теста във

всички европейски държави и гарантира 100% съпоставимост на резултатите. Този тест се препоръчва като диагностичен метод на избор от повечето дружества по акушерство и гинекология във високоразвитите държави.

В подкрепа на твърдението, че този тест е по-ефективен от цитонамазката, са резултатите от редица нови проучвания, публикувани от началото на 2010 г. до днес.

Така например лекари от Финландия доказват, че провеждането на сер-

тифициран HPV тест в комбинация с цитонамазка е по-чувствителният метод в сравнение с прилагането само на рутинна цитонамазка при откриването на предракови заболявания на маточната шийка. Изводите се правят въз основа на анализ на повече от 58 хил. жени. Според участниците в проучването прилагането на сертифицирани HPV тестове, позволява разграничаване на клинично значими инфекции с високорискови вирусни типове и по този начин води до намаляване броя на жените с

напреднал стадий на заболяването и на смъртните случаи.

Данните от друго изследване, проведено в 5 независими референтни лаборатории на територията на Великобритания, показват, че прилагането на Qiagen теста показва по-висока чувствителност в откриването на всички известни високорискови типове на човешкия папиломен вирус в сравнение с класическата цитонамазка. Според данните от изследвания на над 11 хил. жени в Англия и Уелс използването на HPV теста дава повече спокойствие на лекар и пациент, особено когато става дума за отрицателен резултат. В подкрепа на това твърдение са и данни от 9 провинции в Италия, където при използването на HPV тест за изследване на близо 50 000 пациенти диагностичната и профилактичната стойност на HPV теста е била много по-висока от тази на обикновената цитонамазка.

Тази и други публикувани напоследък резултати дават предимство на хипотезата, че изследването за хронична HPV инфекция ще измести класическата цитонамазка като метод за първична профилактика на рака на маточната шийка.

**За повече информация**  
[www.hpv-bg.com](http://www.hpv-bg.com)

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

## Ваксина



Шведски учени са разработили експериментална ваксина, която може да спира вредното въздействие на холестерола върху артериите. Така се намалява рискът от сърдечно-съдови заболявания с 2/3. Инжекцията е предназначена да се поставя при вече наличен проблем и може да възстанови повечето от нанесените щети.

## Кафе



Португалски изследователи са установили, че консумацията на кафе има положителен ефект и върху паркинсона. Изследването анализира резултатите от 26 проучвания и показва, че редовният прием на около 2-3 чаши кафе дневно намалява риска от неврологичното заболяване с 25%. Необходимо са още изследвания, които да открият точния механизъм на действие на кафето върху риска от паркинсон.

Оптимална доза комфорт от природата

## Lactagyn

10 капсули  
за вагинално приложение,  
съдържащи лактобацили

Осигурява естествена вагинална защита

Търсете  
в аптеките

Есopharm  
[www.esopharm.bg](http://www.esopharm.bg)

## Свободен прием

### Доц. д-р Живка Карагьозова, гм

Доц. Карагьозова е завеждащ Отделение за еднократна хирургия в акушерството и гинекологията (ОЕХАГ) към Специализирана акушерска клиника по фетална медицина, води групово консултиране за бременни. Тя е акушер-гинеколог в СБАЛАГ "Майчин дом" ЕАД с дългогодишен опит в областите на патологичната и високорисковата бременност, пренаталната диагностика и гинекологията.

Доц. Карагьозова преподава в Катедрата по акушерство и гинекология, МУ - София, както и в СБАЛАГ "Майчин дом". Има над 45 научни публикации. Тя е член на Българското дружество по акушерство и гинекология (БДАГ), на Българската асоциация по менопауза и андропауза (БАМА), на Българската асоциация по ултразвук в медицината (БАУМ), на Българския лекарски съюз (БЛС), учредител и член на Българската асоциация по перинатална медицина, учредител и член на Българската асоциация по ултразвук в акушерството и гинекологията.

**Доц. Карагьозова извършва прегледи и консултации всеки понеделник и петък от 13:30 до 15:30 в МЦ "Фемин" на адрес: гр. София, ул. "Дунав" № 47 (тел. 02/983 30 20), както и в сряда в Медицински център "Полимед" от 15:30 до 19:30 ч., телефон за записвания: 02/815 79 01.**





# Умората преследва съвременния човек

Няколко прости правила ще ви върнат бодростта и оптимизма



Понякога почивката през деня не е достатъчна, за да преодолеем безсилието  
Снимка Рага ПЕТКОВА

Всеки лекар среща в практиката си пациенти, оплакващи се от изтощение, липса на енергия и сили за изпълнение на всекидневните задължения. В повечето случаи тези симптоми трудно се свързват с определена диагноза. Колко често умората може да е признак на заболяване?

В продължение на две години холандският лекар г-р Хенк де Вриз и неговият екип наблюдавали 571 пациенти с оплаквания от умора, лошо самочувствие и кондиция, недостиг на сили. От постоянно чувство на умора се оплаквали 10% от хората, посетили своя личен лекар. При почти половината от тях било диагностицирано повече

от едно заболяване, което би могло да се свърже с тези оплаквания.

Най-често ставало дума за проблеми с опорно-двигателния апарат, инфекциозни и психични болести. Учените установили, че с хроничната умора се свързват още безсънието и храносмилателните смущения. Нерядко корените на хроничната умора се откриват в различни проблеми от социално-психологическо естество.

В публикация в изданието на Канадската медицинска асоциация г-р Вриз подчертава, че при половината от пациентите не са открити заболявания, които биха обяснили постоянното чувство за умора.

Холандските лекари далеч не са първите, кои-

то акцентират върху сериозното разпространение на хроничната умора в съвременния свят. Във Великобритания например всеки 12-и пациент отива при личния си лекар с признаци на постоянна умора, а в САЩ от този синдром се оплаква един от всеки шестима пациенти.

Според лекарите увеличаващият се брой на хората със синдром на хроничната умора е пряко следствие от средата, в която живее днешният човек - икономическата криза, страхът от безработица, напрежението в семейните и колежалните контакти.

Каквато и да е конкретната причина, често тя не е единствена и затова е трудно да бъде открита. Специалистите препоръчват да се

спазват няколко прости правила, които ще ни помогнат умората да не възрчи всекидневнието ни.

## 1. Наспивайте се!

Към това старо правило няма какво да се добави. Помнете, че през почивните дни не можете да компенсирате недостатъчния сън през седмицата. А без пълен отпочинат всяка борба с умората е обречена.

## 2. Движете се!

Умереното физическо натоварване все още на никого не е навредило. 15 минути упражнения сутрин ще ви заредят с енергия и бодрост за целия ден.

## 3. Не пропускайте закуската!

Сигурно нееднократно сте чували поговорката: "Закуската изядж сам, обяда раздели с приятел, а вечерята по-

гари". Старата мъдрост иска да ни подсказва, че първо трябва да се погрижим за организма си, а после да се захванем с работата.

## 4. Намалете калориите!

Този съвет няма нищо общо с призивите за гладуване. Просто имайте предвид, че за преработването на храната вашият организъм изразходва енергия и когато хапвате повече, тя няма да ви стига за останалите всекидневни дела. Припомнете си добрия стар съвет - ставайте от масата, когато ви се струва, че можете да изядете още нещо.

## 5. Не забравяйте специалните препарати!

При правилен подбор на специални препарати и хранителни добавки физическата и психичес-

ката умора могат много по-лесно да бъдат преодолени.

## 6. Проверете щитовидната си жлеза!

Проблемите с щитовидната жлеза може да се окажат причина за продължително отсъствие на бодрост, затова отделете време за посещение при ендокринолог.

## 7. Повече слънце и общуване!

Разхождайте се колкото може повече на чист въздух и слънце, занимавайте се с любими дейности. Всичко това ще помогне да се снижи нивото на кортизона и адреналина, които са необходими, когато се налага да се преодолят екстремни ситуации. Но постоянно повишеното им ниво предизвиква стрес и умора. (ЖЗ)

## Стандарт за месото и хляба

Министърът на земеделието Мирослав Найденов обяви, че ще бъде въведен български държавен стандарт за месото и хляба.

Режимът ще бъде препоръчителен. Само спазилите технологията по БДС производители обаче ще могат да използват името на продукта. Целта е потребителите да не бъдат заблуждавани.

Преди дни Министерският съвет реши да бъде създадена Агенция по безопасност на храните. Мирослав Найденов изрази надежда тя да бъде структурирана до края на годината. Тя ще има изцяло контролни функции, като нейното ръководство ще бъде назначено от премиера. Структурата ще бъде второстепенен разпоредител към Министерството на земеделието и храните.

Земеделският министър съобщи, че в новата агенция ще влязат Националната ветеринарномедицинска служба, Националната служба за растителна защита, Националната служба по зърното и фуражите и част от отделите по безопасност на храните към РИОКОЗ.

Министърът отбеляза, че няма да бъдат необходими допълнителни средства за агенцията, тъй като и четирите действащи към момента структури имат утвърден бюджет.

Към агенцията ще има и Център за оценка на риска, чийто директор също ще се назначава от министър-председателя. В него ще работят около 30 души, които ще поддържат контактите с Европейската агенция за безопасност на храните.

**Sargenor**  
ARGININE ASPARTATE

### Надвий умората!

- 1** Препаратът Сарженор представлява ампули за пиене, съдържащи две аминокиселини - аргинин и аспарагин, които са от съществено значение при състояния на хронична умора, натоварване и стрес.
- 2** Аргинин е незаменима аминокиселина, която е от съществено значение при състояния на стрес. Дефицитът на аргинин води до нарушения в растежа и половите функции при мъжа. Аргининът е необходим за нормалното функциониране на хипофизната жлеза, защото участва при синтеза и секрецията на растежния хормон. В условия на натоварване, той съдейства за повишаване на възстановяването, помага за отпускането и разширяването на кръвоносните съдове.
- 3** Аспарагин подпомага метаболитните функции на нервната система; той е съставна част на важни ензими, отговорни за работата на черния дроб, участва в синтеза и разграждането на протеините. Аспарагиновата киселина е едната от двете главни възбудни аминокиселини в мозъка. Помага при разграждането на вредния амоняк в организма и така допринася за защита на нервната система. Участва в изграждането на имунната система, както и в синтеза на носителите на наследствената информация - ДНК и РНК. Аспарагиновата киселина е изключително полезна при състояние на умора. Спортисти, приемащи соли на тази киселина, проявяват значително по-голяма издръжливост.
- 4** Съчетаването на двете аминокиселини създава оптимален синхронизиран ефект. Подпомага се възстановяването след боледуване, активират се енергизиращите въздействия върху мозъка и сърцето, както и детоксикацията на черния дроб. Укрепва се имунната система, засилват се енергийните резерви на организма, подобрява се сънят, улеснява се приемането на нова информация.



# Кучешката тения може да се ограничи

Ехографският скрининг на коремните органи трябва да е задължителен

Галина СПАСОВА

**К**учешката тения (ехинококоза) е заболяване, срещано в целия свят - но големите разлики в заболяемостта по страни и региони са тясно свързани с битовата култура и грамотността за начина, по който човекът трябва да съжителства с кучетата. Тази свързаност обяснява и челното място на България в непрестижната статистика на заболяемите, като всеки пет от тях е дете.

Макар да е добре проучена от медицинска гледна точка, кучешката тения се причислява към най-опасните и коварни паразитни болести и не рядко завършва със смърт. Причината е, че заболяването може да протича без симптоми в продължение на десетки години, докато кистите в различни органи не нараснат, понякога до 10-20 см.

От него умират доста деца, казва доц. Каменна Вутова от Катедра по инфекциозни болести, паразитология и тропическа медицина в Медицинския университет, София. При удар в областта на черния дроб по време на игра, падане от колело, сбиране внезапно се получава алергичен шок. Кистата се пука и отделя силноалергична течност. Смъртност има и след многократни операции. Някои хора са оперирани по 5-10 пъти. След като е опериран веднъж



В България броят на заболяемите от кучешка тения е доста висок, като често основни потърпевши са именно децата  
Снимка Рада ПЕТКОВА

черният дроб или се е спускала кистата спонтанно, тя може да се разпространи по кръвен път в коремната кухина, в белия дроб, в мозъка, сърцето, във всички органи, посочва доц. Вутова.

Мнозина смятат, че заразяването може да се избегне, ако се мият редовно ръцете. Всъщност заразата може да попадне в организма, докато си хапваш пица в заведения на открито например. Защото яйцата на тенията, съдържащи се в кучешките изпражнения заедно с праха попадат навсякъде. Тенията

живее около година и отделя непрекъснато милиони яйца - така само едно-единствено куче може да зарази голяма територия.

По същия път заразата попада върху зеленчуци, плодове, особено растящите ниско до земята като ягоди, и те задължително трябва да се измиват много внимателно.

Затова в Европа хората прибират изпражненията на кучетата, те не остават с месеци по тротоарите, а се събират и трябва да бъдат

*Не кучетата, а невежеството на хората пречи да се ограничи заболяването*

изгаряни. Така се пресича най-честият път за заразяване на градския човек. Напълно неприемливо е да се извеждат кучетата, за да си свършат физиологичните нужди в градската. Домашните любимци трябва да се обезпаразитяват на всеки 2-3 месеца.

"Не е редно изобщо да има безстопанствени ку-

чета - твърди доц. Вутова. - Мисля, че държавата вече го е разбрала. Според мен защитниците на животните трябва правилно да схванат проблема. Кучетата разпространяват и много други болести, и те също страдат. Затова хората трябва да приемат - не бива в България да има безстопанствени кучета."

Но тъй като явно справянето с проблема се оказва непосилно в българския културен и манталитетен контекст, особено актуални стават профилактичните ехографски прегледи на малките деца. Те се

пращат дори в Китай, но не и у нас. Най-често ехинококовите кисти отиват в черния дроб и затова прегледите трябва да се правят на 5-6-годишна възраст. Според доц. Вутова ехографският скрининг на коремните органи трябва да е задължителен както кръвната картина например. Защото дори бебе може да се зарази, а най-малкото оперирано дете е само на година и няколко месеца.

При лечението във всеки конкретен случай се подхожда индивидуално. То е оперативно, но в много случаи медикаментите са добра алтернатива, посочва доц. Вутова. Има и още два метода - пункция и лапароскопско навлизане в кистите. В ИСУЛ успешно ги прилага проф. Никола Григоров.

Не кучетата, а невежеството на хората пречи да се ограничи заболяването. Има статистика, според която 78% от овчарските кучета носят заразата. Но виновен е човекът. Защото хората, които гледат и колят животни и традиционно хвърлят суровите вътрешности за храна на кучето, всъщност са в началото на порочната верига. После изпражненията на кучето, попадайки върху тревата, заразяват нови овце и агънца, отделно се заразяват хората от яйцата на тенията по козината. И тези, които имат навика да гаят и целуват кучетата по муцуните, поемат голям риск да се заразят с ехинококоза, предупреждава доц. Каменна Вутова.

**Нерасаве**  
Екстракт от *Picrothiza kurroa*

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

**Различният хепатопротектор**

Есopharm  
www.esopharm.bg

## Търси се частен инвеститор за линеен ускорител

Юлия ГЕОРГИЕВА

Правя всичко по силите си да намеря частен инвеститор, който да купи линеен ускорител за пациентите, а наскоро ще му предложи публично-частно партньорство, като печалбата ще се разделя 50 на 50.

Това заяви за health.bg управителят на варненския онкодиспансер "Марко А. Марков" - д-р Господин Игнатов.

Не е отхвърлена възможността да се кандидатства по европроекти.

Д-р Игнатов уточни, че след три седмици ще има такава опция, а документите ще се депозират директно в Брюксел.

"Ако във Варна успеем да купим голям ускорител за 6 млн. лв. и той работи по 14 часа в денонощието, пак няма да успеем да покрием нуждите на пациентите", посочи д-р Игнатов.

Според него идеята онкоболните от Варна и Добрич да ходят на терапия в София е безумна.





# Как да избираме здравен фонд

В навечерието на важна промяна в българското здравеопазване - въвеждането на частните здравноосигурителни фондове, вестник "Живот и Здраве" ви информира в серия от материали за всичко важно, което предстои в тази област. Защото опитът от изминалите години показва, че формалният подход при съществени за живота ни решения не е добър вариант. Когато човек е запознат със смисъла на бъдещите промени, ще може да направи съзнателен и мотивиран избор. Това е важно, защото от фондовете очакваме не просто да бъдат допълнителен източник за финансиране на здравните ни потребности, но да препоредят цялата здравна система според реалните пазарни критерии - професионализъм, сигурност, качество, бързина, комфорт за пациента и подповаща морална и материална оценка за добрите лекари. В днешната статия вносителят на закона за допълнителното задължително здравно осигуряване д-р Лъчезар Иванов, зам.-председател на Народното събрание и ръководител на Парламентарната комисия по здравеопазване, разяснява по какви критерии хората ще могат да избират своя здравен фонд.

**К**ритериите, по които пациентите ще могат да изберат своя здравен фонд, са многопосочни. На първо място бих поставил въпроса дали съответният фонд е представен чрез свой офис в даденото населено място. Изключително важно е дали има договор с лечебните заведения в региона. Защото въпреки възможността всеки да избира медицински център или болница в цялата страна едва ли е възможно, а и необходимо за всяко изследване и лечение да се изминават големи разстояния. Фондовете със сигурност ще търсят за партньори



Д-р Лъчезар Иванов

високоразвити лечебни заведения, дори в по-малките населени места, на които пациентите им ще могат да имат доверие. Важен критерий при избора на частен здравен осигурител ще бъде възможността за постоянна геноносна връзка между осигурените граждани и администра-

цията на фонда. Лесният контакт понякога е изключително важен. Хората ще трябва да могат да задават всякакви въпроси, да отправят искания, да проверяват осигурителния си статус. Това ще може да става в голяма степен и по интернет, защото вече има възможност да отбележа, че фондовете заедно с Националната здравноосигурителна каса ще са свързани в единната информационна система. Но плюс за хората би била възможността за непосредствен жив контакт.

За престижа на даден фонд безспорно ще свидетелства и броят на гражданите, които са го избрали. По-голям порт-



фейл от осигурени означава и по-сериозни приходи и оттам - възможности за финансиране на медицински услуги за нуждаещите се. Именно за-

това още в предварителните изисквания за лицензиране на фондовете поставяме условия за минимален брой пациенти - 50 хиляди. Дори на след-

ващия етап от работата на фондовете ще увеличаваме това изискване, за да има консолидация и по-ефективна работа.

## ИП за специализирана медицинска помощ „Международна Онкологична Диагностика и Лечение“

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

Ние предлагаме висококвалифицирано мнение на български и чуждестранни онколози

### 1. ПЪРВИЧНА ОНКОЛОГИЧНА ДИАГНОСТИКА

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

### 2. ВТОРО МНЕНИЕ ПРИ ОНКОЛОГИЧНИ СЛУЧАИ

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

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

**За контакт:** секретар - г-ца Боряна Еремиева - сутрин от 09:00 до 13:00 часа на тел.: 931 83 28; 832 81 25; следобед от 14:00 до 16:30 часа на моб. тел.: 0885 01 04 05. Управител - акад. проф. д-р Григор Велев (тел.: 0888 202 560); гл. консултант доц. д-р Маргарита Каменова (тел.: 0888 240 188).

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



Приключи първият фотоконкурс "Почувствай пролетта! Продухай гвувцвката", организиран от Allergodil - Екофарм. В конкурса участваха над 700 фотографии от над 200 автори.

Най-добрите фотографии ще бъдат публикувани на страниците на вестника и в интернет страницата на конкурса - <http://health.bg/photo>. Официалното награждаване на призворите ще бъде на 21 юни във фотоателие "Ъндъркътъркшън".

Пътър, многостранен и вълнуващ поглед към пролетта отправиха 228 автори на фотографии, участващи в конкурса. И макар за повечето от тях усетът за пролет да бе свързан с очарованието на цветята, разнообразието на вижданията бе неочаквано голямо.

С пролетта настъпва и сезонът на сенната хрема. Засегнати са около 15% от хората. За тях този прекрасен сезон е помрачен от водниста хрема, кихавица, запушване и сърбеж на носа и очите. Единственият антихистаминов препарат за локално приложение при сенна хрема е Allergodil. Намрупаният през годините опит показва, че това лечение е бързо, ефикасно и без странични ефекти. Лесното приложение, добрият и многостранен терапевтичен ефект, възможността за приложение при деца, както и липсата на ограничения за продължително лечение са предпоставки за създаденото доверие у пациентите към препарата и удовлетворението от постигнатия лечебен ефект.

**Продухай гвувцвката!  
Почувствай пролетта!**



# Когато костите

За избягване на тежки фрактури е важно възрастните да не падат. D-хормонът пази от нестабилност



## ■ Битката с остеопорозата

**О**стеопорозата, която, съчетана с паданията, е една от основните причини за счупвания при възрастните хора, е многофакторно заболяване. То се съпровожда със снижаване на минералната плътност на костната тъкан и нервно-мускулна недостатъчност. Най-честите фрактури са в областта на бедрените шийки, гръбначния стълб и китките.

Заболяването е най-типично след петото десетилетие и особено при жените след настъпване на менопаузата. Това е свързано с недостига на женски полови хормони, регулиращи образуването на костната тъкан. Скоростта на нейната загуба след 70-годишна възраст е еднаква при жените и при мъ-

жете. Затова с увеличаването на продължителността на живота на съвременния човек остеопорозата става все по-сериозен здравословен проблем.

Остеопорозата, от една страна, не подминава практически никого, от друга - симптомите ѝ

*Преодоляването на остеопорозата е продължително, понякога отнема години, затова изисква търпение както от пациента, така и от наблюдаващия терапевт*

са почти незабележими. Затова често профилактиката и лечението започват твърде късно, когато вече са възникнали едно или няколко счупвания.

Скорошно изследване

## Цифри и факти



■ Според Световната здравна организация като причина за инвалидност и смърт остеопорозата заема четвърто място след сърдечно-съдовите заболявания, рака и захарния диабет.

■ От остеопороза страдат над 75 млн. души в САЩ, Европа и Япония. Това означава, че всяка трета жена в постменопауза и почти половината жени и мъже над 65-годишна възраст са засегнати от заболяването.

■ Към рисковата група спадат жени с крехко телосложение, светла кожа, бездетни или имащи не повече от две деца, със семейна анамнеза на счупвания на бедрената шийка или на гръбнака, както и жени с ранна или изкуствена менопауза.

■ При жени в менопауза загубата на костна маса може да стигне 4-5% на година. Според статистиката при 50-годишните жени вероятността от счупвания, предизвикани от остеопороза, през оставащите години от живота им е 40%.

■ Смъртността при жени със счупвания на шийката на бедрото през първата година достига 20%. При жени, употребяващи

дневно 1000 мг калций и адекватни дози D-препарати, тези инциденти са със 75% по-редки.

■ В САЩ всяка година се регистрират 1,3 млн. счупвания, характерни за остеопорозата. Тяхното лечение струва на американската система на здравеопазване около 10-14 млрд. долара. В България такава статистика липсва.

■ Няма данни за сериозни странични ефекти от повишена употреба на калций - до 2500 мг на ден, и прием на препоръчителните дози D-препарати.

■ Повечето специалисти смятат, че две-три чаши кафе на ден не влияят върху баланса на калция в организма. Но на всяка допълнителна чаша кафе трябва да се изпила по една чаша мляко.

■ Благодарение на развитието на

остеодеситометрията днес може да се установи загубата на костна плътност на ниво 2%. Измерванията се правят според първоначалния резултат, но не по-често от веднъж годишно.

■ Установено е, че при нарушения в походката, световъртеж или прием на сънотворни паданията и счупванията са с 57% по-чести.

■ Известно е, че от храните най-богати на калций са млечните продукти. Но малко хора знаят, че колкото тяхната масленост е по-висока, толкова е по-ниско съдържанието на калций.

■ Рекордър по съдържание на калций е рибата с кости. Затова специалистите препоръчват консервите с гребни риби (сардина, цаца и др.) като добра профилактика срещу остеопороза.



Всяка година борбата с остеопорозата в САЩ поглъща приблизително 14 млн. долара от бюджета за здравеопазване

1. Знаете ли на каква възраст най-често се прави преглед или изследване за установяване на костна плътност?
2. Интересували ли сте се какви са последиците от остеопорозата?



**Д. Рангелова:**

1. Винаги може да се появи остеопорозата, но масово това заболяване се наблюдава при хора в напреднала възраст. Трябва да си призная, че не съм си правила такава изследване, но ходя на профилактичен преглед всяка година през януари или февруари.

2. Няма как да не се интересувам, защото майка ми е засегната от заболяването. Често страдащите от остеопороза остават трайни инвалиди и имат необходимост от чужда помощ и грижи. Човек трябва да следи какво се случва със здравето му, защото то е най-важно.



**Л. Куманова:**

1. Среца се при хора над 60 години. Задължително минавам на профилактичен преглед, но не съм си правила изследване за установяване на плътността на костите.

2. Интересувам се, разбира се! Следя какво се говори по телевизията, чета вестници и въобще здравна литература.



# а броя е са крехки

## трябва да започне от кърмаческа възраст

на американски учени потвърди идеята, че за състоянието на костната система хората трябва да се погрижат в много по-ранна възраст. А здравината на костите се формира още при кърмачетата. Това изследване доказва, че недостигът на калций в най-ранните етапи на живота повишава риска от остеопороза с напредването на годините. Дори специалисти от университета в Северна Каролина смятат, че заболяването трябва да излезе от категорията на възрастните и да мине в групата на педиатричните с късен краен стадий. Рисковите фактори при остеопороза са два вида:

### 1. Неуправляеми, които не зависят от самия човек

- ниска минерална плътност на костната тъкан
- женски пол
- възраст над 65 години
- наличие на остеопороза

- за при близки родственици над 50-годишна възраст
- предшествващи счупвания
- някои ендокринни заболявания
- ранна менопауза при жените
- прекалено нисък индекс на телесната маса, или ниско тегло
- прием на кортикостероиди и продължителен постелен режим (над два месеца)

### 2. Управляеми, които зависят от начина на живот и могат да бъдат избегнати

- ниска употреба на калций
- дефицит на витамин D
- пушене
- злоупотреба с алкохол
- ниска физическа активност
- склонност към падания
- избягване на препарати, които увеличават костната плътност

Симптомите на остеопорозата невинаги са типични. Често пациен-

тите нямат никакви оплаквания, а заболяването се диагностицира чак при лесно счупване на някоя кост. Понякога се появяват болки в кръста, в някои части на гръбначния стълб, които се приемат за проява на остеохондроза. Трябва да се знае, че болките при остеопороза изчезват при лежачо положение и възникват най-често при физическо натоварване и ходене. Преведената стойка на тялото, снижаването на ръста, издуването на корема, нарушенията в дейността на стомаха (запек или метеоризъм) свидетелстват за появата на заболяването. Много пациенти се оплакват от разрушаване на зъбния емайл, наличието на пародонтоза, омекване на ноктите и разделянето им на слоеве, опадване на косата. Всички тези признаци говорят за недостиг на калций.

Преодоляването на остеопорозата е продължително, понякога отнема години, затова изисква търпение както от паци-

ента, така и от наблюдаващия терапевт. Днес са разработени комплексни програми за лечение на заболяването в различните стадии на загубата на костна маса. Когато тя не е съществена, пациентът може да бъде стабилизирен за 1-2 години, а после да се поддържа състоянието му. Задължителен елемент на борбата с намалената костна плътност и на снижаването на опасността от падания при възрастните е приемът на препарати, съдържащи D-хормон (напр. Алфа-Д-3), и на богата на калций храна - мляко, сирене, извара, сусам. Този режим има и профилактично въздействие при здравите хора над 45 години.

Лечебната физкултура, ходенето, плуването, както и другите видове нетравматични спортове увеличават здравината на костите и намаляват риска от счупвания. Освен това упражненията укрепват мускулите, което позволява да се подобри координацията на движението и да се избегнат паданията. Спортът помага и да се намали болката и да се стимулира функцията на ставите, както и да се снижи вероятността от други заболявания като инсулт, захарен диабет, затлъстяване, исхемична болест на сърцето.

И не на последно място - физически активните хора имат по-добро настроение, защото в организма им се изработват хормоните на радостта - ендорфините. Спортът гържи стреса и депресията надолу, подобрява съня.



Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

## В Япония сме анатомично облагодетелствани

Проф. Сейджи Фукумото от Университетската болница в Токио - Япония, пред в. „Живот и здраве“

За съвременната медицина една от основните задачи е да бъде намалена драстично необходимостта хората да постъпват за лечение в болниците. Защото много от заболяванията могат да бъдат предотвратени чрез профилактични мерки, превенция и ранно откриване. Това е важно както за отделния пациент, така и за здравната система. Спестеният болничен престой всъщност означава по-високо качество на живота за всеки човек. Така той не се лишава от работата си, от контакта със семейството и приятелите си.

Сред основните проблеми на хората във втората половина на живота е влошаващото се качество на костната тъкан. Причините са комплексни, но сред основните е недостигът на D-хормона и свързаната с този недостиг деминерализация на костите.

По експертни данни около 1 милион души в Япония са диагностицирани с остеопороза. Това е основно социалнозначимо заболяване. Но реално тази цифра е значително по-висока, защото, въпреки че ние сме изградили едно високотехнологично общество, това заболяване все още не е добре познато за хората. Те не знаят какви дългосрочни поражения на здравето може да донесе. Това важи особено при нации като нашата - с висока средна продължителност на живота. От известните пациенти едва половината се лекуват медикаментозно, което е доста нисък процент. Имам чувството, че част от лекарите в първичната помощ в Япония също недооценяват проблемите с остеопорозата. Добре, че в Япония действа един благоприятен анатомичен фактор, заради който фрактурите на бедрената шийка при нас са доста по-малко в сравнение с европейската популация например. Причината е по-късата бедрена шийка в сравнение с тази при европеидната раса.

Освен това при хората, които не се хранят пълноценно с прием на достатъчно калций, лекарите предписват алфакалцидол (Алфа-Д-3). Този препарат е познат в Япония от над 20 години.

## Анкета

Появява остеопорозата? Правил ли сте си профилактичен костната плътност?  
ите от заболяването?



### М. Кръстева:

1. Метаболитно заболяване на скелета, за съжаление все по-често се среща и при по-млади хора. Разбира се, масово от него страдат жените, след като навлязат в менопауза. Не съм си правила обаче такова изследване.

2. Винаги се интересувам от последиците на такива коварни заболявания. Като представител на спортен клуб за възрастни хора "Изток" обаче мога да кажа, че профилактиката, спортът и активният начин на живот подобряват настроението и здравето ни.



### Н. Атанасова:

1. Много често хората, които са навършили 50 години, заболяват от остеопороза. Аз лично никога не съм си правила изследване на костната тъкан и за съжаление установявам някои неща за здравето си твърде късно, когато отида на профилактичен преглед или болката се обади.

2. Ошипяването, гърбицата - това са част от неприятните последици на болестта. Лечение мога да кажа, че профилактиката, спортът и активният начин на живот подобряват настроението и здравето ни.



### Р. Попова:

1. Аз съм на мнение, че остеопорозата атакува хората над 45 години, като това е в масовия случай. Възрастовата граница обаче пада. Аз ходих тази година на профилактичен преглед, защото това е важно за здравето ми.

2. Интересувам се, като следя информацията от медиите, и знам, че последиците от остеопорозата понякога са страшни.

Патентован Аюрведичен продукт

# N-Ti-Tuss

Биакъв сироп за кашлица

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

Екофарм

Аюрведична серия

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



**Грижа**

Възрастните хора заслужават внимание ▼

**Лято**

Опасностите на водоемите ►

# Планинците имат право на качествен живот

На 19 юни в София политици, лекари и експерти ще се съберат в рамките на международен форум по проекта "Паладин", организиран от Асоциацията за развитие на планинските общини в Република България. Целта е местните власти да бъдат подкрепени в усилията си за насърчаване на възрастните хора да получават социално значими знания и да се грижат за своето здраве чрез профилактика, самонаблюдение, активно търсене на здравна информация.

Проектът е подкрепен от ЕС и в него участват представители на Португалия, Испания, Гърция, Малта и Унгария.

Партньорството в рамките на форума е мултидисциплинарно и включва изследователски и неправителствени организации, университети, водещи медии, доставчици на образователни и социални услуги.



**Чавдар Русев,**  
изпълнителен секретар  
на Асоциацията за  
развитие на  
планинските общини:

Въпреки изискването на ЕС гражданите в страните членки да имат равен достъп до медицинска помощ и со-

циални услуги в България това все още не е постигнато. Особено неравнопоставени са планинските населени места. Причините са много - от липсващата или лоша инфраструктура до липсата на желаещи лекари да работят в отдалечените райони при скромно

заплащане.

Днес ние сме свидетели на един парадокс - по принцип планинските хора на България са носители на много здрави гени и поради това често са дълголетници. Но в същото време здравето на много от тях буквално е оставено на милостта на природата. Ако тези хора получават адекватно медицинско обслужване, те биха били далеч по-активни и полезни за себе си и за цялото общество дори в най-напреднала възраст. Всъщност възрастните са основните жители на стотици населени места, които са изправени пред опасността от тотално обезлюдяване в следващите години. Затова нашият стремеж е с помощта на европейски партньори да променим картината във високите селища и да ги направим привлекателни за по-младите хора. Не трябва да забравяме, че в световен мащаб предстои увелича-



Макар планинските хора да се славят като дълголетници, те също имат нужда от редовен лекарски надзор

Снимка Рада ПЕТКОВА

ване на пенсионната възраст, а за да работим до над 65 години, преди всичко трябва да сме здрави. Предоставянето на съвременни условия за диагностика и лечение в планинските общини изисква сериозна преориентация в приоритетите на здравната политика. И ние ще се борим за това. На първо място ще дадем на хората информация за

постиженията на медицината, за възможностите за профилактика. В това отношение ролята на личните лекари е ключова. В много от общините контактът лекар - пациент е и на приятелско равнище, което повишава доверието. Остава да се осигурят съответните ресурси и ефектът върху здравето на хората ще бъде чувствителен.

**Проф. Екатерина Титянова, невролог, д.м.н.,  
ръководител на Клиника във ВМА-София:**

Откликнах на поканата на Асоциацията на планинските общини да участвам в техния форум, защото мозъчно-съдовите заболявания са сред основните причини за инвалидност и смъртност при възрастните хора. Повишаването на знанията им за предпазването от тези заболявания, за ранната диагностика и за начините за реакция при остри инциденти е решаващо за запазване на здравето им. Активното дълголетие стана мисията на XXI век, защото населението в развитите страни застарява, като това се отнася и за България. А балансът здрави - болни хора е много важен, защото на него се крепи цялата система на социално осигуряване - и пенсионно, и здравно. Не трябва да допуснем хронично болните хора да са повече от здравите, защото системата просто няма да издържи. Нашата мисия в този проект е да представим пред хората рисковите фактори за заболяване на сърцето и мозъка и възможностите за тяхното преодоляване. Като председател на Асоциацията по невросонография и мозъчна хемодинамика ще положа всички усилия възрастните хора у нас да имат знания и достъп до най-съвременните медицински методи за профилактика, диагностика и лечение.

**Любопитно****Сантиметри**

Финландски учени са установили, че ниските хора са по-застрашени от сърдечни заболявания. При мъжете, чиито ръст е под 165,4 см, и жените под 153 см опасността от развитие и смърт вследствие на сърдечно-съдово заболяване е с 1,5 пъти по-висока, отколкото при високите хора. Предполага се, че ниският ръст означава по-малки кръвоносни съдове, които се запушват по-лесно.

**Достатъчно**

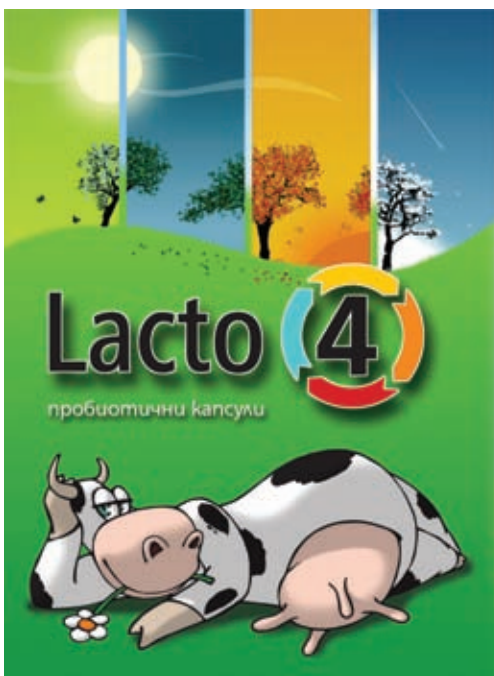
Един на всеки четири човека рискува своето здраве, като работи прекалено много. Това предупреждават британски експерти, които посочват, че вредните служебни навици като стоенето в една и съща поза прекалено дълго или ходенето на работа с температура увреждат сериозно здравословното състояние на човека. Работохолизмът води и до затлъстяване, хронични болки в гърба, депресия и др.

**Лека нощ**

Все повече изследвания опровергават тезата, че човек задължително трябва да спи поне по 7-8 часа в денонощието. Нови опити на американски учени показват, че най-важното не е продължителността на съня, а неговото качество. За да сме сигурни, че сънят ни ще бъде здравословен, преди лягане трябва да хапваме умерено, а също да опитваме да дремваме за кратко и през деня.

**Здраве през всички сезони**

- Възстановява чревната микрофлора при:
  - диария, причинена от антибиотици
  - диария, причинена от вируси и бактерии, особено през пролетно-летния сезон
- Поддържа естествения баланс в чревния тракт при пътуване
- Спомага за укрепване защитните функции на организма



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



# Водата не прощава лекомислието

Адекватната първа помощ може да намали черната статистика

Кристина ПЕШИНА

**И**нцидентите с удавяния отнемат живота на стотици хиляди души по света. А само за изминалата година 117 наши сънародници, от които 18 са деца до 17-годишна възраст, са намерили смъртта си във водата. Около 75-80 процента от трагичните инциденти се случват във водоеми във вътрешността на страната, които не се охраняват от спасители. Морето също взима своите жертви, но отново в болшинството си това са случаи на плажове, които не са дадени на концесия и съответно нямат спасители. Понякога употребата на алкохол или наркотични вещества е виновна за удавянията. Но основната причина деца да станат жертви на водата е слабият родителски контрол.

За съжаление анализът на инцидентите с фатален край показва, че в много от случаите нещастие е можело да се предотврати. Затова, преди да стегнем куфарите, е задължително да знаем как да избегнем дълбоките капани на водата или да помогнем, когато някой попадне в тях. Какво да правим в критична ситуация? Отговори на този въпрос потърсихме от главния експерт в дирекция "Водноспасителна служба" към Българския червен кръст Наталия Стоянова. Една от дейностите на службата е да обучава спасители както за плуване в басейни, така и за открити водни площи. Провеждат се и курсове в училищата, за да могат децата да усвоят оказването на първа помощ на пострадалия. Масовото невежество и неумението човек да си помогне в опасна ситуация са сред основните причини за големия брой инциденти. А адекватната първа помощ значително би променила цифрите в черната статистика.

При случай на даване е необходима бърза реакция. Не бива пострадалият да остава повече от 5-6 минути във водата, тъй като вероятността да се възстановят жизнените му показатели намалява. Първа-



75-80% от нещастните случаи у нас са в неохраняемите водоеми във вътрешността на страната

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

*Преди да стигнем до прилагането на първа помощ, е необходимо да знаем как да извадим удавника от водата*

та помощ включва непреки сърдечни притискания и обдишване (изкуствено дишане) на давящия се. Като съотношението между двете е 30 сърдечни притискания към 2 обдишвания. Преди обаче да се започне с правенето на сърдечните притискания, се извършват контролно 5 вдухвания в носа. Понякога това се оказва достатъчно за възвръщане на жизнените функции. Проверят се пулсът и дишането и ако няма резултат, се започва със сериите от притискания и обдишвания и през три цикъла се проверяват пак пулсът и дишането, като тази процедура не бива да отнема повече от десет секунди.

Преди да стигнем до прилагането на първа помощ, е необходимо да знаем как да извадим удавника от водата. Похватите са различни в зависимост от това дали човекът е минал през необходимата подготовка или не. "Добре е да се знае, че хора, които не са минали този курс, никога не трябва

да влизат във водата и да си позволяват пряк контакт с удавника", категорична е Наталия Стоянова. Първо се търси възможност за помощ от брега, като се подава пръчка, колан, въже или друг подходящ за изтегляне предмет. Ако сте повече хора, може да се използва методът на живата верига.

Професионалният спасител си служи с буй, за да избегне прекия контакт с давящия се. Когато обаче пострадалият е в шоково състояние, техниката, която се използва, е хващане откъм гърба или под водата. По този начин се предотвратява реалната опасност давящият се да застраши живота на спасителя си. В специализираните курсове спасителите се обучават как да съумяват да избегнат възможни хватки, които да застрашат и собствения им живот.

Освен слабия родителски контрол съществуват и други причини за инцидентите с децата. Профилактиката е една и се нарича обучение по плуване. "Преди години това беше задължително за началния курс в училищата, но за съжаление в днешно време плуването е скъпо струващ спорт, който малко хора могат да си позволят", споделя Наталия Стоянова. За щастие родителите все по-често отк-

риват ползата от плуването за своите деца. "Басейните са пълни, но за съжаление в България те са малко и не могат да покрият нуждите на цялото население", каза нашата събеседничка.

Основните съвети, които ни даде главният експерт Наталия Стоянова, за да прекараме отпуската си без неприятни произшествия, са три:

■ да се къпем само на местата, където има

спасители;

■ да се вслушваме в предупрежденията им;

■ да се научим да разпознаваме флагите.

Затова, преди да роптаем и да се сърдим на спасителя, че се опитва да ни развали настроението, като не ни дава да влизаме във водата, да се замислим. Дали под привидно спокойното като тепсия море не се крият опасности, за които дори не подозираме?

Мускулната и ставна болка е **силен противник**

Ефективното решение се казва -

**NeOx**

Отново се гвижуш!

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





# Закон и възпитание ще спрат агресията на пътя

С проф. Димитър Чавдаров разговаря Петър Галев

**П**роф. Чавдаров, агресията, която много от шофьорите демонстрират на пътя, може ли да се определи като вид заболяване?

- Не бих казал. Причините са комплексни. Съвременният свят е свят на движението, респективно автомобилът е втори дом за много от хората. Колата в нашето общество често е най-престижният атрибут, който може да се демонстрира. Тя е средството за изява. От друга страна, пътищата се превръщат в основно средище за общуване, но това е вид дистантен контакт. Ти си в своята движима собственост, а другият е в неговата, не се срещате очи в очи. Това е предпоставка всеки да се чувства като в своя дом - сигурен и защитен. На тази почва избухват всякакви дребни хитрости и страсти: да изпревариш, да се шумнеш, да засечеш съседната кола, за да си спестиш 2 секунди чакане... Хората с малки и стари коли понякога си отпъщават на баровците, като карат рисково с презумпцията, че и да си ударят трошката, големият проблем ще е за новата и скъпата кола. Както и обратното - притежаването на луксозно возило често дава високо и изкривено самочувствие, което рядко произтича от реалните личности



Проф. Димитър Чавдаров

качества.

**- Но защо иначе спокойни хора на пътя понякога стават зверове?**

- Ако някой е агресивен на пътя, той със сигурност проявява същото качество и в други ситуации. Независимо дали става въпрос за физическа или вербална агресия, за брутално отношение към семейството или в работата. Това е модел на поведение. Просто на пътя това много личи, защото там е своеобразно сборище на различни типове агресивни личности.

**- Какви типове невъздържани хора разграничавате?**

- На първо място това са ярките агресори. За тях няма значение по какъв начин ще доминират, но те винаги искат да се наложат на всяка цена. Независимо дали с юмруци, с пистолет, чрез обиди или в автомобил. Има и хора, които не са агресори по нагласа, но, влизайки в колата, осъзнават огромната сила, която могат да командват чрез много малко движение на крака върху педала



В държави като Германия и Гърция законът за движение по пътищата предвижда жестоки глоби за безразсъдните шофьори  
Снимки Рага ПЕТКОВА

на газта. Ако в живота този тип личности са потиснати и свити, то на шофьорското място те стават господари на 80-100-150 коня. Всъщност едва 15-20 на сто от хората тръгват на път с положителна нагласа и приятно чувство - да разглеждат по пътя, да слушат хубава музика, да се разтоварят, да не бързат непременно. Останалите хора се напират преди пътуване - как ще мине всичко, ще стане ли нещо с колата,



**За съжаление най-агресивните зад волана отхвърлят в съзнанието си възможността те да станат жертви на инцидент**

ще има ли задръстване, ще закъсне ли и т.н. Това създава тревожност, която често става катализатор на агресивно поведение.

**- Какви други фактори въздействат на начина на шофиране?**

- Личните проблеми. Ако не ти достигат пари, изгонен си от работа, сканан си с жена си, това веднага създава негативизъм към другите. Хаотичната среда на пътя също е много сериозен фактор - всеки кара, както му падне, всичко е в гупки, в задръствания, а нарушителите масово остават ненаказани. По целия свят има пътни проблеми, но у нас е епидемия. Тук изключение е спазването на правилата. Всеки ругае другия за безобразията, а сам ги извършва на следващото кръстовище и това е заразително. Ние сме страната с най-много джипове в градовете, без това да се налага от релефа. Просто е начин за демонстрация на мощ.

**- Кои са въздържащите фактори против агресията?**

- На първо място, възпитанието, семейният пример и цялата социална среда. Но за да подейства това, трябва да се полагат целенасочени усилия поколения наред. А дотогава най-сериозният задържащ фактор е строгостта на закона и неотменимостта на санкциите. Вижте каква е ситуацията в Гърция - там няма измъкване при пътно нарушение, глобите са жестоки, стига се до затвор дори и да няма произшествие. Затова там нашите най-безпардонни шофьори се държат като кротки агънца. В Германия, ако хвърлиш клечка кибрит, след 5 минути изниква полиция, връщат те, почистваш, плащаш, пишеш формуляри. Къде сте видели такава експедитивност тук? При това там няма значение дали си богат или беден, директор или шлосер. У нас КАТ на практика е безпомощен.

**- Как влияят на хората кръвавите кадри от катастрофи?**

- До 25-30 на сто от хората стават много по-предпазливи при шофиране след наблюдение на подобни снимки. За съжаление най-агресивните зад волана отхвърлят в съзнанието си възможността те да станат жертви на инцидент. Смятат се за всесилни и непогрешими.

## Думите

### От петък до петък



Телевизията днес е най-евтиният вестник. И най-удобният домашен киносалон, стадион, цирк, пийклуб, порнокуб. Когато човек не може да мисли, гледа и слуша какво мислят другите. Телевизията все повече се превръща в миялна за мозъчната ни посуда - пере, сапунива и суши съзнанието на все по-голяма част от безмозъчното ни население. То предпочита да запази живота около себе си, но не и да вземе участие в него. Например милиони тийнейджъри редовно се захласват в екрана по онези, дето тичат на терена, но малцина от тях намират време да поритат.

Позицията на кибука, на воайора, на скапаняка, който не иска да знае, че е скапаняк, не е наша обществена хрумка. Глобалната информационна съпричастност се превърна в убийствена самота. Всяка телевизия мисли единствено за пари. Който измъкна умело чрез хазартни игри от простодушния и простосъртен български жител на глобалното село. Щем или не щем, телевизията днес е най-верният приятел на човека. Който за разлика от купчето не изисква никакви грижи, защото, обратно - той се грижи за живота на човека - да не изтече съвсем беззвучно. Извратено последствие от всичко това е, че мнозина у нас и по света носят на раменете си телевизори вместо глави... И че не живеят с трепет на собствените си души, а с трептящите цветни сияния на поредното шоу, поредната телеигра, поредната говорилня. И от тихи телезрители бавно, но сигурно се превръщаме в телета на програмирано доизживяване. От петък до петък.



Патентован Аюрведичен продукт



Само 2 капсули след хранене

**COMFORTEX®**

премахва чувството  
на подуване и тежест  
в стомаха.

ecopharm  
www.ecopharm.bg



# В центъра - мъжкият фактор



Дълго чаканото щастие, умножено по три

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Заради преграждящи, криворазбрано "мъжкарство", а нерядко и непроситимо невежество тежкият за десетки хиляди семейства проблем с безплодието все още се фокусира около жената. Мъжкият фактор остава в периферията на дискусии, а засега и на държавните здравни стратегии и практики. Не обаче и за експертите, чийто опит всекидневно потвърждава статистиката - причините за безплодие в 50% от случаите са в мъжа.

Затова и Сдружение "Зачатие" реши да посвети петия по ред Ден на репродуктивното здраве на мъжкия стерилитет. На форума в Пловдив 30 от най-добрите специалисти консултираха десетки двойки, дошли от цялата страна. В програмата бяха включени и представяния на най-модерните методи в репродуктивната медицина.

Докато у нас най-често при съмнение за стерилитет изследванията започва жената, в други страни задължително първо се тества мъжът, тъй като това е много по-просто. Деликатността на проблема и робуването на отживелици не бива повече да затъмнява медицинския факт, че сексуално силният мъж невинаги може да стане баща.

Има курioзни случаи, когато съпругата години наред се лекува, а причината се оказва изцяло мъжка.

"Мъжът трябва да се изследва, защото днес можем да помогнем - каза андрологът г-р Милен Кацаров. - Тестовите извън центровете за асистирана репродукция обаче често са заблуждаващи и хората губят години, смятайки, че нямат проблем."

## Държавата помага за ин витро

Д-р Николай ЛАЛЕВ,  
директор  
на Център "Фонд  
за асистирана  
репродукция" към МЗ

- Д-р Лалев, само докато разговаряме, подписахте на 6 жени заповеди за платени от фонда ин витро процедури. Какъв е броят им за година от създаването на фонда?

- Постъпните молби са около 8000. Въпросните заповеди вече имат около 5400 жени, от тях 4000 са започнали процедурата, като някои от тях са забременели.

Разглеждането на молбите става вече в рамките на месец. Според обратната информация от клиниките, която получихме в края на годината, 26% от процедурите са завършили с бременност.

Тъй като имаме проблеми със статистиката за родените бебета, в договорите с клиниките сме ги задължили да ни предоставят тази информация, защото става дума за техни пациентки, независимо къде са родили. И към края на годината ще имаме точен отчет за успеваемостта - не само за постигнатите бременности, но и за родените деца.

- Финансирате с до 5000 лв. три опита ин витро. Ако първият е неуспешен, повтаря ли се процедурата с документите?

- Де факто първото одобрение важи за трите опита. С изключение на случаите, в които има промени, като например смяна на партньора. Но документите се подават повторно - защото за всеки следващ опит жената очаква реда си отново. Валидността на документа е 6 месеца - т.е. в този срок же-



ната трябва да започне процедурата. Допустимо е удължаване с три месеца, ако има някакви медицински показания.

- Какъв е пътят, който двойката с репродуктивен проблем трябва да измине?

- Първо двойката трябва да си избере клиника. Има 17 клиники, които правят ин витро и имат договор с фонда. Във Варна са 2 и всеки момент ще сключим договор с още една, в Плевен има една клиника, в Пловдив - две. Всички останали са в София.

Клиниката трябва да установи проблема, да направи изследванията, изисквани по закон, да подготви документите. Тези медицински документи се разглеждат от обществен съвет на фонда, който се произнася по медицинската част. Ако липсва някакъв документ, молбата не бива изпращана за ново кандидатстване, а повторно се разглежда при набавянето му. Издадената заповед е своеобразен чек, доказващ, че финансирането се поема от фонда.

Започва стимулацията и според документите, подписани от жената и от клиниката, се превеждат 40% от максималната сума, т.е. 2000 лева.

Втората част се получава, когато процедурата приключи, без значение какъв е изходът.

## Инфекциите водят до стерилитет

Д-р Здравко МИНЕВ,  
АГ болница "Селена",  
Пловдив

- Д-р Минева, бяхте един от експертите, които даваха безплатни консултации в Деня на репродуктивното здраве. Какъв е реалният проблем в практиката по отношение на мъжкото безплодие?

- Мъжете са много трудни пациенти, трудно отиват на лекар, по-малко споделят проблемите си. Смятам, че наличието на ерекция изключва проблем с фертилността.

Най-лошо е, когато мъжът отказва да бъде изследван. Той не иска дори да влезе в "женска" болница и съпругата носи материала за изследване от къщи. Тази нагласа е сред причините и да се загърбва мъжкия фактор, както и в много случаи да се забавят адекватните мерки.

- Причините, най-често водещи до безплодие при силния пол?

- На първо място са безразборните полови контакти, които водят до инфекции. При мъжа възпаленията често протичат без силно изразени симптоми, но постепенно увреждат оплодителната способност. Така, макар да има вече деца, мъжът може да се окаже без нито един жизнеспособен сперматозоид.

На второ място са анормалиите в тестисите и на кръвоносните съдове около тях и ако това не е било коригирано още в ранна възраст, увредените функции не могат да бъдат възстановени нито с лекарства, нито с операции. Колкото по-рано се открие проблемът, толкова



по-сигурно е преодоляването му.

- Какви други фактори могат да повлияят върху мъжката плодовитост?

- Природата не случайно е оставила тестисите извън тялото, в торбичка, на прохладно място. Непазването на тези природни "решения" често води до стерилитет. При професии като шофьорската например, когато дълго се седне повишава температурата на тестисите, те постепенно се увреждат. Същият ефект имат и тесните панталони.

Половата и хигиенна култура може да ограничи реално мъжкия стерилитет.

- Какво зависи от родителите на момчето?

- Много - те може би първи ще забележат дали в торбичката има два тестиса или само един, дали е по-разширена, или с различен цвят в единия участък, дали понякога единият тестис изчезва, дали има разширени кръвоносни съдове в основата на торбичката. И ако родителите мислят за бъдещето на детето си не само като кариера, апартмент и кола, но и за неговото благополучно семейство, те ще бъдат по-бдителни и най-малките признаци ще ги отведат при лекар.

- Какво да предприемат двойките с проблеми при зачеването?

- Мине ли максимум година и половина от съвместния живот, това е аларма да се търси лекар. Първата стъпка е едновре-

менна - спермограма при мъжа и при жената проверка за възпаления на маточните тръби, изменения на лигавицата на матката, дали има достатъчен яйчников резерв и доколко хормоналните промени оказват влияние.

След това се прави цветна снимка на тръбите. Нека жените да знаят, че запушената тръба трябва да се отстрани, за да не пречи за успешно ин витро.

- Как се ориентират пациентите в избора на клиника?

- Това, на което ние разчитаме, е, че добрите резултати на клиниката вървят от уста на уста и пациентите разбират къде се прави всичко най-добро за тях, къде успеваемостта е висока и дори да има понякога преднамерени външни внушения, ще могат да направят сполучлив избор.

Страницата подготви  
Галина СПАСОВА

## Искате бебе, но то не идва? Има решение!



В пловдивската АГ болница Селена работят по най-съвременните технологии.

Успеваемостта на ин витро процедурите в Селена е сравнима с водещите клиники в Европа и САЩ

Сега имате възможност за безплатен гинекологичен преглед за включване в ин витро програмата. Запишете се на телефон 032/64 80 20 и представете в „Селена“ изрязано това каре от вестника



# Исторически календар

**16 юни 1913 г.** - След серия от провокационни нападения на сръбски и гръцки войскови части срещу български гарнизони, както и след серия от нападения върху български граждани в Македония българската войска отговаря с контраакции. Така започва Междусъюзническата война. Сърбия, Гърция и Черна гора след тайни споразумения, заедно с Румъния и Турция, започват военни действия срещу България. Така България е лишена от плодовете на победите на нейната войска в освободителната война срещу Турция.

**16 юни 1913 г.** - Избухва Тиквешкото въстание, организирано от ВМОРО, за освобождение на българите от Македония от продължаващото да ги гнетит турско робство.

**17 юни 1877 г.** - Българинът Илия Маринов е изправен от папата за софийски католически епископ със седалище в Чировци, където тогава живеят много българи католици. При епископ Маринов католиците в България се откъсват от босненската католическа църква и се издигат като отделна католическа единица.

**17 юни 1877 г.** - Град Свищов е освободен от османско иго.

**18 юни 1876 г.** - Започва Сръбско-турската война, в която участват доброволци от Българската легия.

**19 юни 1897 г.** - В село Локорско, Софийско, е роден Дончо Костов, световноизвестен учен генетик, професор в Агрономическия факултет в София и в редица чуждестранни университети и академии. Проф. Дончо Костов формулира редица закономерности и други положения на генетиката. След 9 септември 1944 г. той е обявен за противник на марксистическа

та материалистическа философия. За целта на заседание в Българската академия на науките през 1948 г. той е разобличен от Тодор Павлов и други учени марксисти. Проф. Костов се разболява от нанесения му политически удар и умира на 9 август 1949 г.

**20 юни 1915 г.** - Умира Екзарх Йосиф, роден в Калофер на 5 май 1840 г. Екзарх Йосиф направи много за утвърждаване на българщината в Македония и други български земи, останали под турско владичество след освобождаването на България през 1878 г.

**21 юни 1865 г.** - В село Дивотино, Софийско, е роден популярният детски писател Чичо Стоян (Стоян Попов), починал на 31 декември 1939 г.

**21 юни 1895 г.** - Председателят на Народното събрание Теодор Теодоров и митрополит Климент Търновски посещават Петербург, за да постигнат помирение с Русия след настъпилото влошаване на отношенията между двете страни. Помирението е постигнато, при което руският цар Николай II се съгласява да стане кръстник на престолонаследника княз Борис Търновски.

**23 юни 1876 г.** - Лондонският вестник "Дейли Нюз" публикува дописка на своя цариградски кореспондент за турските жестокости над българското въстанало население. След публикацията специалният кореспондент на "Дейли Нюз" американецът Джонариус Макгахан посещава лично пострадалите български въстаници и обнародва нови покъртителни статии за турските жестокости.

**23 юни 1881 г.** - В село Радино поле, Софийско, е роден Лазар Добрич, доайен на българския църк, починал през 1970 г.

## Дончо Костов (1897, с. Локорско - 1949, София)

Академик (1946). Носител на международна награда за научни постижения "Бернадини" (1942). Завършва агрономство с докторат по естествени науки в Хале, Германия (1924). Специализира генетика в Харвард (1926-29). През 1932-39 г. е в СССР по лична покана на акад. Н. И. Вавилов. Работи като завеждащ лаборатория по междувидова хибридизация в Института по генетика при АН на СССР в Ленинградския университет (1934-36). Директор на Централния земеделски изпитателен институт в София (1939-49). Професор (1945) в Софийския университет. Завеждащ катедра по дарвинизъм, генетика и селекция в Агрономическия факултет в София (1946-49). Основател и директор (1947-49) на Института по приложна биология и развитие на организмите при БАН (дн. Институт по генетика "Д. Костов").



Д. Костов (на трибуната) и акад. Н. Вавилов (трети от ляво) по време на научна сесия, Москва, 1938 г.



Писмо на акад. Н. Вавилов до президиума на БАН относно командироването на Д. Костов в Москва за конгрес по генетика



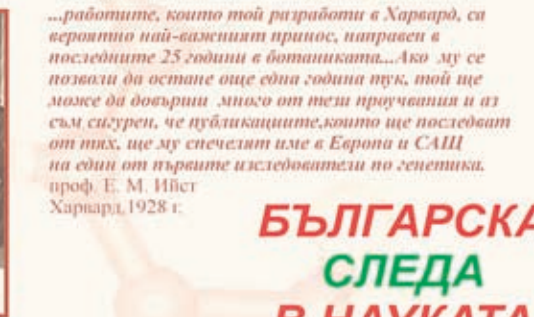
С колеги по време на работа в опитното поле на Института по приложна биология



Дончо Костов сред делегатите на Международен конгрес в Стокхолм



В работния си кабинет



Д. Костов (трети от ляво) на конференция "Наука и земеделие", Абърдийн, Шотландия, май 1948 г.

...работите, които той разработи в Харвард, са вероятно най-важният принос, направен в последните 25 години в ботаниката... Ако му се позволи да остане още една година тук, той ще може да довърши много от тези приучвания и аз съм сигурен, че публикациите, които ще последват от тях, ще му спечелят име в Европа и САЩ на един от първите изследователи по генетика, проф. Е. М. Ийст Харвард, 1928 г.

**БЪЛГАРСКА  
СЛЕДА  
В НАУКАТА**

## 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 10 90 49  
e-mail: novavital@abv.bg

Топоферта: хотел "Елит", 12 лв. нощувка, Добринище, ул. "Христо Смирненски" №1, Галина Стоянова, 0883 33 12 04, www.hotel-elit.com

Давам гараж под наем в София, кв. "Лозенец", Найденов, 0887 65 21 32

Продавам автокран "Шкода Европа", изгодно, Ловеч, 0888 74 34 89

Предлагам строителни услуги, ковани врати и огради, навеси, изгодно, Ловеч, 0888 74 34 89

Автокран изгодно, продавам спешно, 0889 88 08 91

Купува малко жилище в южни, източни райони, Цветлозара Стойнова, София, 980 42 11

Купува малка къща в с. Негушево, Г. Камарци и Усойна, Таня Тимова, София, ул. "Гургулят" № 24, 980 95 67

Продавам лек автомобил "Москвич" 21412 на 46 хил. километра, гаражен, почтен, с всички аксесоари, 02/886 02 95

Продавам инвалидна количка, последен модел, неупотребявана - 02/886 02 95

Продавам ремарке за лек автомобил, регистрирано - 250 лева, Пазарджик, Тихомир Шейремов, 0898 72 97 22

Купувам музикални инструменти - без електроника. Тел. 0899 70 79 47

Предлагам уроци по математика - 0888 84 03 43, София

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

Купувам оргени, монети, фотоапарати, часовници, женска бижутерия, механични играчки, 02/973 64 76

Лечебен масаж и медицинска рехабилитация от кинезитеерапевти, София, 0899 58 97 03

Кандидатстудентски теми по литература и история, София, Дора Младенова, ж.к. "Люлин", бл. 371

Продава се къща с двор в с. Якимово, Ломско, за 2000 лв., Иван Желязков, 02/858 01 08, вечер

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

Продава 3 декара, с. Студена, Перник, до бензиностанция "Шел", 50 000 евро, Янко Янчев, 0888 93 98 52

Давам под наем магазин 21 кв.м, кв. "Банишора", бл. 20, Плевен, Емилия Стефанова, 0895 25 63 30

Дава се помещение под наем за търговия или склад, София, 0886 76 15 94

Продавам моторед, нов, на 1000 км, китайски, с. Томпсън, обл. Софийска, 0882 63 44 61

Лечение по домовете с китайска медицина, съчетана с апарат за светлинна терапия, Варна, 0887 57 95 55

Лечение по домовете на дископатии, артрит, рани, изгаряния, дерматити, депресия, неврози чрез цветотерапия, Варна, 0887 59 57 77

Произвеждам по заявка електроди и държачи за литотриптер Stonelit, Варна, 0878 83 99 45

Продава теглич за "Рено Меган", оригинален, френски, София, 0899 33 41 56

Заменям хоризонтален фризер 300 л за 500 л с доплащане, София, 0895 44 41 84

Лятна занималня с английски език, рисуване и игри, школа "Витоша", София, кв. "Манастирски ливади", 0878 13 45 62

Продавам два съвместими кампинг столове, алуминиеви, подлакътници, текстил, 02/989 50 24, 0886 93 35 17

Търсим двор, къща на изплащане, 300 лв. месечно, 0895 95 02 89

Финансов консултант и одитор за училища и детски градини, София, 0893 84 13 75

Продава се хладилна камера, хладилна витрина, газова печка за отопление и нафтова печка, Берковица, 0884 21 36 19

Продава се застроена площ 700 кв.м, гр. Исперих, Димитър Ночев, 0887 89 21 37

Продавам изгодно инвалидна количка и инвалиден стол, София, 02/931 55 39

Полудневна детска градина приема деца от 3- до 7-годишни, английски, музика, игри, рисуване, Румяна Божкова, София, кв. "Манастирски ливади", ул. 413 №21

Продавам два парцела в Клисура - Баня, извън регулация, 02/997 82 05, 0899 80 07 22

Продава офталмологичен набор лещи, TRIAL/LENS/SET, София, п.к. 5

Купува автомобили за скрап, издава документи за КАТ, Латинка Атанасова, 02/946 54 36, 0887 90 16 63

Продавам 30 гка земеделска земя и лозе, 6500 лв., в землището на с. Гранитово, Елховско, Атанас Шиваров, Сливен, 0896 11 50 08

Продавам Полиерга плюс, 50 таблетки плюс 50 капсули, Плевен, Ирина Стефанова, 0878 79 21 13

Давам под наем обзаведена стая за момичета, София, 02/929 63 53

## ВСЕКИ ВТОРНИК

### БЕЗПЛАТНА ОБЯВА ДО 10 ДУМИ

Текст на обявата: . . . . .

Име: . . . . .

Адрес: . . . . .

Изпратете малона или обявата на адрес:

София, ж.к. "Малинова долина", бл. 8, вх. А, ет. 4  
e-mail: info@health.bg





РЕЧНИК : АВЕНЕЛ, АНАКОЛУТ, АНЕМОНА, АТЕЛАНИ, ИНЯРИТУ, ЛИЗОЛ, НИМАН, ОМАТИДИ, РОНИЛАН

**ВОДОРАВНО:** Лоратагин. "Мама се жени". Лимон. Нелина. Алекан (Анри). Кабел. Новер (Жан. Жорж). Нонан. Си. Ганева (Росица). Ес. Некар. Лин. Цер. "Девин". Сито. Алис. Николина Лекова. "Ел". Ци. Его. ЕМО. Иванова (Лили). Главина. Анали. "А-ха". Ар. ИВ (Стиџн). Тал (Михаил). Накити. Ара. Яго. Аномема. "Ева Луна". ОМО. Арина (Томас). Ибар. "Моно". Анарат. Нариман. Карат. Еримема. ЕЛАН. Тераси. Юга. Ирасек (Алоус). Мазол. Кум.

**ОТВЕШО:** Колаген. Логонег. Рибарица. Омара. Камен. Киви. Ору ("Граф Ору"). ТОЛЕДО. Ива. Ати (Бартоломео). Пан. Велен. Патер. Навигатор. Ма. Кино. Ино (Бернар). Атанас. Невена. Алена. Лес. Лен. "Марек". Емир. СЕМАНА. ИЛ. АН. Никола. Имам. "Имането". Икебана. Окови. Иван. Асана. "Аватар". "То". Елара. Ахил. Кел. Ажен. Лена. Умар. Ек. Лило. Анорак. Онасис (Аристотел). Варанаси. Ин-ин. Пара. Омум.

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

 <p><b>Издава</b> <b>Хелт медия груп</b></p>  <p><b>Управител</b> <b>Бойко Станкушев</b></p>	<p><b>Главен редактор</b> Петър Галев</p> <p><b>Графична концепция</b> Людмил Веселинов</p> <p><b>Отговорен редактор</b> Светлана Любенова</p> <p><b>Редактор</b> Галина Спасова</p> <p><b>Наблюдател</b> Румен Леонидов</p> <p><b>Медицински редактор</b> д-р Стамен Илиев</p> <p><b>Репортери:</b> Даниела Севрийска, Мирослава Кирилова</p> <p><b>Предпечат:</b> Веселка Александрова, Росица Иванова</p> <p><b>Коректор</b> Татяна Джунова</p>	<p><b>Адрес:</b> 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</p> <p><b>Реклама</b></p> <p><b>ХЕЛТ МЕДИЯ ГРУП</b></p> <p>София, тел.: 0887/93 98 89, 0885/96 90 77, 02/962 58 12 факс: 02/961 60 41 e-mail: m.vazharova@health.bg</p> <p><b>Печат:</b> Печатница „Дружба“ Вестникът се разпространява безплатно.</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



# Volvo S40 - красотата идва отвътре



Виктор СИМЕОНОВ

**Ш**ведският автомобил-производител освежи за пореден път модела Volvo S40. Макар че на пръв поглед промените изглеждат по-скоро козметични, защото новите неща почти не се

забелязват. Въпреки че компанията инвестира милиони, задачата на маркетинговия директор Михал Гербер изглеждаше доста трудна: как да убеди купувачите в предимствата на новия седан?

В интервю за британското издание "Ин Гиър" той защити по блестящ начин авторитета и името на бранда:

"Ние предлагаме повече от фейс-лифт. В условията на кризата много се задоволиха само с външен ретуш, дооформяне на контура отпред и отзад - за да привлекат вниманието от пръв поглед. Volvo предлага нещо друго - нашите предимства този път са скрити вътре в автомобила".

И наистина новото Volvo S40 е стилин и удо-

бен автомобил, който пазва много от предимствата на своя предшественик. Седанът от 2010-а е като леко напомняне за отличителните черти на "шведа" - удобството и сигурността. Някои от най-силните му страни са комфортен салон, широк набор от системи за сигурност, изразителен стил, възможност за 4x4 задвижване, качеството на използваните материали.

Има практични коли, има и луксозни коли, а между тях съвсем комфортно застава Volvo S40. Автомобилът определено е впечатляващ, въпреки че няма претенции да бъде възприеман като луксозен. Като цяло Volvo S40 е предназначен за онзи сегмент потребители, на които им е рано да си позволят Audi A4, но имат нужда от нещо по-престижно от Mazda 3.

Въпреки че от старта на производството на модела S40 изминаха повече от шест години, стилът му е изненадващо свеж, а автомобилът изглежда по-изтънчен от своите конкуренти. Цялостната визия се допълва от интериора, който е също така лъскав със своята "свободна" централна конзола и допълнителните екстри.

Volvo S40 за 2010 година се предлага в две разновидности: 2.4i и T5 R-Design. Базовият модел е със 17-цолови алуминиеви джанти, халогенни фарове, круиз контрол, автоматична климатична система, 8 посоки за регулиране на шофьорската седалка, телескопично извита колонка на волана, имитираща кожа тапицерия, Bluetooth и осемколонна стереоуредба със CD плъер, допълнителни аудиоизводи за iPod/USB и HD радио. Към по-луксозната версия T5 R-Design са прибавени турбодвигател, запаметяване на позиции на шофьора, автоматично затъмняване на стъклото за



задно виждане, елементи от кожа по тапицерията и подобрения към екстериора и интериора на R-Design.

Като допълнение към базовия модел Volvo предлагат няколко пакета. В единия от тях - пакетът Climate, са включени подгряване на предните седалки, чистачки на фаровете, както и автоматични пръскачки. Пакетът Preferred включва шибера, електрическо регулиране на седалката на пасажера отпред и отваряне и стартиране на автомобила без ключ. Следващият пакет - Multimedia, изпъква със съраунд система от 12 тонколони, включваща и сателитно радио. Самостоятелно се предлагат адаптивни се биксенонови фарове, система за сигурност "мъртва точка", пълен кожен салон, както и вградена навигационна система с данни в реално време за трафика или портативна навигационна система. R-Design моделът може да бъде и с 18-цолови алуминиеви джанти.

Задвижваният от предните колела модел S40 2.4i се предлага с 2,4-литров 5-цилиндров двигател със 168 конски сили и 5-степенна ръчна или 5-степенна автоматична скоростна кутия. Разходът на гориво е 11,7 л/100 км в града, 8,4 л/100 км извън града и 10,2 л/100 км среден разход.

Моделът T5 R-Design е с 2,5-литров 5-цилиндров двигател с 227 конски сили и 6-степенна ръчна или 5-степенна автоматична скоростна кутия. Верси-

ите са със задвижване от предните колела или с четири задвижващи колела. Разходът на гориво за версията с предно предаване на модела е 11,7 л/100 км в града, 7,6 л/100 км извън града и 9,8 л/100 км среден разход. Докато стойностите за варианта с четири задвижващи колела съответно са следните - 11,2 л, 8,11 л и 9,8 л.

## Сигурност

Производителят винаги е залагал на сигурността, която е запазена марка на Volvo. Новият седан също може да се похвали с дълъг списък от системи за сигурност. Някои от превантивните включват система против буксуване, автоматично изключване на стоповете за мъгла, както и странични мигащи. Системата против блокиране на колелата, системата против поднасяне, както и за контрол на стабилността също са част от стандартното оборудване заедно с шест въздушни възглавници - въздушни възглавници на предните седалки и странични въздушни възглавници по протежение на цялото купе, заедно с облегалки за главата предпазващи от т.нар. камшичен удар на предните седалки. Системата BLIS - Информационна система за т.нар. мъртва точка, както и дигитални камери за задно виждане, монтирани на страничните огледала, засичащи движение от двете страни на автомобила, са допълнителни възможности към оборудването.

Алергология

# ROLETRA

Loratadine tabl. 10 mg x 10

## При алергии и сенна хрема

Облекчава:

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

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

Ecopharm