



Безплатен абонамент

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



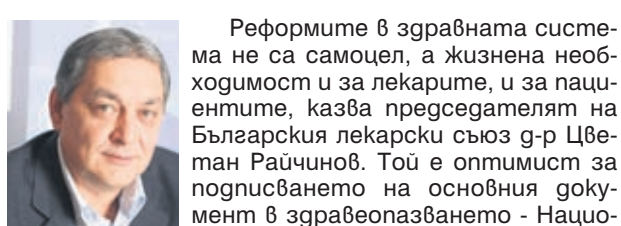
Живот и здраве

Брой 34 (87),
16 - 22 септември
2009 г. (год. III)

Национален седмичник за здраве и антиейджинг

Реформата

Време за диалог



Реформите в здравната система не са самоцел, а жизнена необходимост и за лекарите, и за пациентите, казва председателят на Българския лекарски съюз г-р Цветан Райчинов. Той е оптимист за подписването на основния документ в здравеопазването - Националния рамков договор, защото за първи път от доста години между Националната здравноосигурителна каса, Министерството на здравеопазването и Комисията по здравеопазване в Народното събрание има нормален професионален диалог.

Основните притеснения на БЛС са свързани с ограничения бюджет на здравната каса, в който са предвидени много пари за лекарства, а недостатъчни средства за доболнична помощ, за диагностични дейности и за дентално здраве. БЛС ще се бори за промяна в тези параметри.

Какво още каза г-р Цветан Райчинов пред Хелт Медия - четете на стр. 4



Grolsh Party в България ► 3

За и против късната бременност

стр. 11

Добрата новина

През октомври над 1000 стоматолози от цялата страна ще преглеждат безплатно и ще дават съвети за лечение и поддържане на добра устна хигиена.

Информация от health.bg

Никой не е по-голям от хляба

Снимка Рага ПЕТКОВА

Кралят на трапезата - от древността до днес ► 8-9

Неудобните обувки са риск за здравето

Почти половината жени си купуват обувки, осъзнавайки, че няма да са им удобни, съобщава Би Би Си. Сътрудници на британското общество на ортопедите провели изследване и установили, че 37% от представителките на нежния пол са съгласни да носят неудобни обувки само защото са модерни. 80% от жените признали, че страдат от мазоли и

други дефекти на стъпалата, но само половината са потърсили помощ от специалист. Според ортопедите човек не може да се предпази от всички проблеми, но повечето неприятности са свързани с неточно подбрани или некачествени обувки. Трудно е да се установи пред последния вик на модата, но специалистите твърдят, че когато не стъпваме удобно,

не само се подлагаме на излишни страдания, а и рискуваме здравето си. Ходенето на високи токчета отдавна е обявено за вредно, но най-опасни са отворените обувки без каишки и катарамы, защото не поддържат стъпалото и изкривяват палеца. Лекарите съветват: болят ли ни стъпалата, значи нещо не е наред и трябва да потърсим помощта на специалист.



www.health.bg

Тревожно

Около 30% от тий-нейджърите във Варна мислят за самоубийство, а близо половината живеят с нервно-функционално отклонение - най-често тревожност или емоционална лабилност. Това заяви Мариянка Атанасова, психолог от дирекция "Опазване на общественото здраве" в РИОКОЗ - Варна. Данните са базирани върху изследване през 2008 г., обхванало деца от 13- до 15-годишна възраст в седем училища от града, както и върху информация от болниците. Най-често хората, направили опит за самоубийство, попадат в токсикологията.

Дарение

Правителството предостави 400 хиляди лв. по бюджета на МЗ за закупуването на 20 хиляди дози ваксина срещу морбили, паротит и рубеола, които ще се предоставят на Република Македония. Дарението е в отговор на постъпило искане от съседната страна за подкрепа на предприетите неотложни действия по предотвратяване разпространението на епидемии и заразни болести. За него има сключено споразумение в началото на годината.

Трансплантации

Началният капитал на центъра "Фонд за трансплантация", който ще се използва за организиране на дейността, е в размер на 5 млн. лева. В "Държавен вестник" беше обнародвано постановление на Министерския съвет за създаване на фонда, който ще покрива присаждането на органи и стволови клетки на българи в чужбина, когато това не може да бъде направено у нас. Приходите на фонда за трансплантации ще бъдат формирани чрез субсидии от държавния бюджет, чрез бюджета на Министерството на здравеопазването, от дарения и помощи и от "други приходи, предвидени в нормативен акт".



Краткият сън съсипва сърцето

Недостигът на сън води до заболявания на сърдечно-съдовата система, твърдят японски изследователи. Те открили, че нощният сън, който продължава по-малко от 7,5 часа, е причина за 33% от случаите на сърдечно-съдови заболявания и такива усложнения като инфаркт и инсулт. Учените в продължение на 50 месеца наблюдавали

1255 души, страдащи от високо кръвно налягане, и установили, че при пациентите, които са спали по-малко от 7,5 часа, рискът от сърдечен пристъп е нараснал с 2,4%. Освен това специалистите доказали, че опасността от подобни здравни проблеми е по-висока при хората, на които кръвното налягане е високо през нощта.

Разточителните хора са подвластни на пороците

Финансовото неблагодарение британски специалисти вече свързват с импулсивното поведение, подвластни на което са преяждателите, пушенето или нервността. Разточителните хора се оказват безразлични към бъдещето си, твърдят експертите. Те провели допитване между 40 хил. души, като един от основните въпроси, отнасящи се до финансите, бил как вземат решение да харчат пари или не. Понякога тези решения се вземат въз основа на знания и опит, а друг път отразяват особеностите на личността. Според изследователите резултатите от допитването показали, че хората с импулсивно отношение към парите игнорират бъдещето. Те повече пушат, по-често



страдат от затлъстяване, вместо да поддържат здравето си в дългосрочна перспектива. Освен това било устано-

вено, че разточителните хора са по-младата, по-нискообразована и недостатъчно обезпечена част от населението.

15 септември носи главоболие на учениците

Повишено кръвно налягане и стрес - това са основните причини за хроничното главоболие, което децата започват да изпитват с началото на учебната година. Според данни на педиатрите от Общонационалната детска болница в Охайо, САЩ, повече от една трета от учениците страдат от главоболие. То може да бъде достатъчно силно, за да принуди децата да пропускат училищни и други занятия. Макар причините за този симптом все още да са неизвестни, промяната в режима на сън, а и напрежението при подгответката на новата учебна година, включваща повече отговорности и контакти, може да усилят стреса, а следователно и главоболието, смятат експертите.

За да се избегнат тези проблеми, педиатрите съветват родителите да настояват децата им да си лягат по-рано поне две седмици преди началото на учебната година, да предлагат на подрастващите балансирано меню и достатъчно течности.

Патентован Аюрведичен продукт

N-Ti-Tuss

Биактив сироп за кашлица

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

ЕКОФАРМ

Аюрведична серия

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

Раните на пушачите по-трудно зарастват

Не е лесно да се откажеш от цигарите, ако си подложен на стрес. Още по-сложно е да зарежеш вредния навик, ако ти предстои операция. Немски учени обаче доказаха, че пушачите по-често страдат от усложнения след хирургична намеса от хората, които не са подвластни на порока. Затова се препоръчва минимум месец преди операцията хората да се откажат от порока или да преминат заместителна терапия. 28% от пациентите, които не са направили това, имали проблеми със зарастването на раната след хирургичната интервенция. При непушачите този процент е 14. Трудното зарастване на раните е често срещано в хирургичната практика и може да се дължи на недостатъчно снабдяване на тъканите с кислород, което се подсилва от цигарения дим.



Grolsh Block Party направи своя успешен дебют в България

Фестивалът събра на едно място поклонниците на градската култура и изкуство

Кристина ПЕШИНА

На 12 септември (събота) се случи нещо уникално и неправено досега по централните софийски улици. За първи път в нашата страна се състоя Grolsh Block Party. Това е минифестивал, който се провежда по улиците и обхваща различни стилове от съвременната градска култура и изкуство. Началото на партита на Grolsh е поставено през 2007 г. в Стокхолм, като оттогава насам тази инициатива се е превърнала в едно от най-вълнуващите летни събития. През 2009 Grolsh Block Party прави своя дебют извън границите на Швеция и освен в София се провежда още в Париж и Лисабон.

В нашата столица фестивалът се разпространява из улиците "Шишман", "Славянска" и "Иван Вазов". Движението по тях беше спряно, а входът - свободен за всички млади хора, които желаят да се забавляват. На главната сцена, разположена на ъгъла на улиците "Иван Вазов" и "Шишман", се извиха известни диджеи и изпълнители от родните ни музикални среди, които повдигаха градус на настроението от 16 ч. следобед до 22 ч.



Първото в България Grolsh Block Party показва какво е истински купон

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

вечерта.

Това, което отличава Grolsh Block Party от други подобни инициативи, е, че тук всеки, който има желание, може да покаже своята индивидуална представа за изкуство в съвременната градска среда. За радост на организаторите такива ентусиасти имаше много. Маниаците на екстремни спортове демонстрираха своите умения върху скейтборд дъски и на BMX колела. На друг край на улицата посетителите се тълпяха и захласнато наблюдаваха уменията на брейк танцорите. Заслужава си да

споменем и художниците на графити, които онагледяваха таланта си върху специални картонени табла. За участниците във фестивала нямаше никакви органичения - нито възрастови, нито териториални. Много от тях бяха дошли от други градове, за да покажат най-доброто от себе си.

Атмосферата, която цареше, беше невероятна! Хората се забавляваха, танцуваха или просто се разхождаха по улиците.

Началото на партита на Grolsh е поставено през 2007 г. в Стокхолм, като оттогава насам тази инициатива се е превърнала в едно от най-вълнуващите летни събития

Определено идеята за такъв тип парти бе прегърната от мнозинството. Появи се дори предложение Grolsh Block партита да се провеждат

през цялото лято.

Сред тълпата можеха да се видят и известни лица от българския музикален шоубизнес. Така например бившият вокал на D2 - Дичо, съвсем спонтанно се качи на сцената и изненада всички, като изпя едно парче.

За съжаление като всяко едно нещо, организирано в България, и това имаше един свой основен недостатък или може би несъобразителност - липсата на достатъчно тоалетни. Няколкото поставени химически се оказаха крайно недостатъчни за многобройните посетители на "биреното" парти. Това принуди хората да извършат физиологичните си нужди по околните дворове, което от своя страна събуди недоволството у живеещите там и те дори заплашиха, че ще се обърнат към властите на реда за предсрочното прекратяване на партито. Стигна се до трагикомична ситуация - на организаторите им се наложи да поставят по един охранител пред всеки вход към двор.

Като изключим тази нелепост, всичко останало беше на ниво, а купонът - невероятен. Това накара организаторите да вярват, че първото в България Grolsh Block Party със сигурност няма да е и последното.

Трагичии



101 години независимост

В националния календар на Република България датата 22 септември 1908 г. заема едно от най-видните места. На този ден в църквата "Св. Четирридесет мъченици" във Велико Търново със специален манифест е провъзгласена независимостта на България. Правителството на Александър Малинов се възползва по възможно най-добрия начин от сложната политическа обстановка в Европа (френско-германския спор за Мароко и австро-унгарските стремежи за анексиране на Босна и Херцеговина) и осъществява на дело заветната на няколко поколения българи мечта - обединена и независима България. Въпреки че този акт е извършен без съгласието на Великите сили и против волята на Турция, веднага след него княз Фердинанд приема титлата цар на България. Официално независимо Българско царство е признато от Турция, а след това и от Великите сили през април 1901 г. Така нашата държава най-после придобива статута на пълноправна и заема полагащото ѝ се място сред другите независими европейски нации.

Меню



Днес специалитетът на заведенията са гладни гълъби

Снимка Рада ПЕТКОВА

Число на броя

73

двойки се венчаха в София на щастливата дата 09.09.2009 г.

Информация
от медиите

Мисъл на броя

„

Типичният български филм след промените е мрачна шизофренна салата, в която няма сюжет, диалог, почти нищо не се чува и когато свърши, не разбираш защо почва.

Борислав Зюмбюлев,
зам. главен редактор
на в. „24 часа“

Спорт

Не се
претоварвайте ►

Деца

Как да се справите с
отклоненията в поведението ►

Да задържим лекарите в България

С д-р Цветан Райчинов, председател на Българския лекарски съюз, разговаря Петър Галев

Д-р Райчинов, кой е водещият проблем в нашата здравна система?

- Забавената реформа през последните осем години. Започна се нещо, което след това се забави и практически спря. А резултатът от това го усещаме всички - и пациентите, и лекарите. Затова сега трябва с ускорени темпове, но обмислено и логично да се въведат работещи модели в българското здравеопазване.

- Имате ли активен диалог с новото ръководство на здравното министерство, все пак д-р Нанев беше избран за министър като ръководител на БЛС?

- Имаме постоянни разговори и с министерството, и със Здравната комисия в Народното събрание. Работим като екип, което е решаващо, за да създадем съвременна законодателна основа, защото от нея тръгва модерното здравеопазване.

- Дълги години в България нямаше актуален национален рамков договор в здравеопазването. Сега ще подпишете ли документ, който да удовлетвори и пациентите, и медиците?

- Вярвам, че ще подпишем рамков договор. Но той едва ли ще задоволи всички нужди. След като видях бюджета, който ще има НЗОК за 2010 г., не мога да съм оптимист, че всички ще останат доволни.

- Какво ви притеснява в бюджета на касата?

Д-р Цветан Райчинов е оптимист за бъдещето на родното здравеопазване

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ



- Това, което се предвижда като ръст за следващата година, е твърде малко! Средствата за лекарства са увеличени с 33 на сто, за болнична помощ - със 7 процента, а всички останали дейности остават без увеличение. Излиза, че парите за лекарства ще са повече от всички средства, предвидени за доболнична помощ, медико-диагностични дейности и дентална

помощ. Това не е нормално съотношение. Не ме разбирайте погрешно - не съм против това да има много пари за медикаменти. Но те трябва да бъдат съобразени с общите финансови възможности на системата.

- Това се получи, защото Комисията по позитивния лекарствен списък вкара от 1 септември нови медикаменти въпреки заявленията на

НЗОК, че парите за лекарства са ограничени.

- Това е една от грешките, допуснати в предишния период. Не може хора, които нямат никакво отношение към бюджета, да определят какви и колко медикаменти да бъдат предоставени на пациентите. Най-добре е позитивният

списък да се върне към НЗОК. Защото там са наясно с отпуснатите пари и така могат да носят и отговорност. А в момента този, който държи парите, не може да определя какво да плаща за лекарства.

- Най-много хора изразяват недоволство от ограничения брой на направленията за преглед при специалист и за изследвания. Как може да се преодолее този проблем?

- Истината е, че по света няма система без регулация. Никъде не се допуска безлимитно използване на здравните ресурси. Но със сигурност има начин системата да се реструктурира така, че тези, които действително имат нужда от специалист и изследвания, да получат своевременно достъп. Ние ще излезем с конкретни предложения в тази посока.

„
Работим като екип, което е решаващо, за да създадем съвременна законодателна основа, защото от нея тръгва модерното здравеопазване

- Как ще се справи страната ни със задълбочаващия се недостиг на лекари?

- Причините за тази ситуация са многостранни - недостатъчно заплащане, тромава система за специализации, липса на мотив младите лекари да специализират в определени области. Първото, което трябва да се направи, е стройна и ясна система за следдипломна квалификация и получаване на специалност. Така ще можем да задържим повече млади лекари на работа в страната ни.

Кратки

Шум



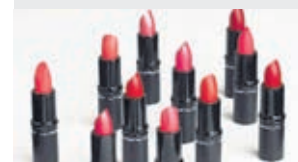
Хората, живеещи близо до натоварени пътища, са подложени на голям риск от високо кръвно налягане, доказано от шведски специалисти. Те провели изследване и установили, че рискът се появява, когато шумът надвишава 60 децибела, а на тази опасност е подложен всеки четвърти жител на Западна Европа. При 64 децибела рискът нараства на 90%.

Алкохол и деца



Никога не давайте на децата да пробват алкохолни напитки, предупреждават специалистите от Армията на спасението. Тяхно проучване показало, че в Австралия четири от пет души смятат за безопасно да дават на децата си от време на време да опитват спиртни напитки. Според експертите това може да доведе до алкохолизъм в зряла възраст.

Козметика и здраве



След дълго мълчание Федералното управление по лекарствени средства на САЩ проведе ред анализи на предлаганите се в търговската мрежа червила за наличието на олово в тях. Резултатите показали, че нивото на елемента превишава четири пъти цифрите, получени в резултат на тестове, проведени през 2007 г. от обществената организация Движение за безопасна козметика.

Оптимална доза комфорт от природата

Lactagyn

10 капсули
за вагинално приложение,
съдържащи 4 билиона
живи лактобацили

Възстановява нормалната вагинална микрофлора

Търсете в аптеките

Ecopharm

www.ecopharm.bg

Рискът от претоварване със спорт

С д-р Родина Несторова, ревматолог, разговаря Камен Здравков

Д-р Несторова, опасна ли е мускулната треска след активен спорт?

- Не бих казала, че е опасна, но тя свидетелства за едно извънредно, прекомерно натоварване на определени мускулни групи. А добрата практика изисква да тренираме мускулите си редовно, постепенно и умерено. Когато мускулът се натовари внезапно, извън обичайните граници, в него се натрупва лактат - млечна киселина. Тя дразни болковите рецептори и ние изпитваме тази специфична болка и скованост, която определяме като мускулна треска.

- Вярно ли е схващането, че когато се получи мускулна треска, съответната мускулна група се уголемява по-бързо?

- Не. По принцип мускулната работа води до уголемяване на мускулните влакна и образуване на нови влакна, но за това не е необходимо да се достига до свръхнапрежение. Много по-голям ефект има редовното трениране с постепенно увеличаване на натоварванията според възрастта, особеностите на конкретния организъм, общото здравословно състояние на дадения човек. Тогава и без да се стига до мускулна треска, се увеличава физическият капацитет, а и се постига съответният естетически ефект.

- Освен до мускулна треска до какви ефекти води свръхнатоварва-



Д-р Родина Несторова

нето?

- До разтягане или скъсване на сухожилия, мускулни влакна и ставни връзки, навяхвания и изкълчвания, а понякога и до костни счупвания. Така спортът вместо да помогне, може да навреди. Затова мярката е много важна във всяко отношение. При по-младите хора микротравмите при спорт минават по-леко, но при по-възрастните възстановяването може да отнеме доста време.

- Как да се определи златната среда - да се натоварваме, без да преминаваме границата?

- На първо място чрез разумен подбор на типа физическа активност. Много подходящи спортове за масово практикуване са плуването, туризмът, колоезденето (но не по екстремални терени), ските. Всъщност за нашия костно-ставен апарат движението е жизнено важно. Хрущялките нямат свое кръвоснабдяване и се хранят чрез изстискване на полезни вещества от вътрешната обвивка на ставата. А това става само при движение. Но при прекомерно натоварване хрущялът отново



Спортувайте умерено, постепенно и разумно

Снимка Рага ПЕТКОВА

страда, може да се нацели и да се ускори развитието на артрозата, т.нар. шипове.

- Как можем да си помогнем, ако сме прекалили с тренировките в желанието си да постигнем по-бързи резултати?

- Зависи до какво е довело това прекаляване. Преди всичко да осигурим покой на претоварените стави. За кратко могат да се приложат нестероидни противовъзпалителни средства, а за по-продължи-

телно време много добър ефект имат препаратите на билкова основа от серията неокс. Втриването на масления разтвор неокс в крайниците има противоболково, противооточно и противовъзпалително действие на базата на прецизно комбинирани етерични масла. При това без каквито и да са странични действия, защото става въпрос за препарат на природна основа, създаден от лечебни растения, познати от векове на аюрведична-

та медицина. На същата база са изготвени и капсулите неокс за вътрешно приложение, които повлияват добре остри и хронични болки, получени след травми и претоварвания. Масажът с олиото неокс има и профилактично действие преди физически натоварвания. Билковите екстракти проникват дълбоко в тъканите и намаляват



Много подходящи спортове за масово практикуване са плуването, туризмът, колоезденето (но не по екстремални терени), ските

опасността от спортни увреждания.

За консултации тел. 0888 813435

Назаем от www.health.bg

При гръдна болка - тел. 112

Смъртността от сърдечно-съдови заболявания у нас продължава да е висока и през последните години се наблюдава и нарастване на заболяемостта.

Това съобщи проф. Асен Гудев, завеждащ кардиологичното отделение в болница "Царица Йоанна".

Доц. Елина Трендафилова от Националната кардиологична клиника коментира, че са необходими сериозни усилия и нови подходи в борбата със сърдечно-съдовите заболявания.

Така например от изключителна важност е първичната профилактика, както и при неразположение незабавно

да се търси помощта на специалист, за да се избегнат усложненията.

"В момента пациентите с гръдна болка не знаят към кого да се обърнат - дали да се обаждат на спешния телефон 112, на личния си лекар, да потърсят помощ в най-близкото ДКЦ или да отидат в Спешен център. Трябва да се знае, че в такива случаи трябва да се звъни на 112, тъй като не бива да се губи време", подчерта доц. Трендафилова.

Превантивна мярка срещу сърдечните заболявания е добрата физическа активност, както и избягването на вредни навици като тютюнопушенето.

Когато детето има проблем

Различното поведение понякога изисква медицинска намеса



Олга ГЕОРГИЕВА,
логопед,
център "Логос АБВ",

Понятието "проблемни деца" е доста субективно и зависи най-вече от разбиранята на родителите или на тези, които се грижат за малките. Различните хора имат различна представа кое е норма и кое е извън нормата. Самите проблеми в развитието на децата могат да варират от много леки отклонения в показателите за дадената възраст до по-сериозни състояния, които понякога изискват и медицинска намеса. Но тази преценка могат да направят единствено специалистите. Първоначално това най-често са детски психолози и логопеди.

Обикновено родителите търсят консултация, когато забележат, че някоя от сферите при детето им - говор, двигателна активност, внимание, комуникативност, се разминава с развитието на връстниците.

Всъщност специалистите са определили, че има проблем, когато развитието на дадено рече-

во, комуникативно или двигателно умение се забави с повече от 6 месеца от установените норми.

В последните години децата с проблеми биват определяни вече като нетрадиционни в развитието си. Общо може да се очертаят 3 основни категории деца, нетрадиционни в общуването и ученето.

"НЕ могат да учат", но основно желаят. Тук са децата с обучителни затруднения и със закъснение в езиковото развитие.

"НЕ биха учили", но все пак могат. Към тази група са деца, които имат опозиционно поведение или емоционални особености в развитието си.

"НЕ ги е грижа", защото имат "собствен сценарий", разписане. Тази група представя деца с аутистичен спектър, свръхактивни деца.

Най-често в практиката се срещаме с деца, които не говорят - т.нар. мълчаливи деца. Имали сме случаи дори и с 5-6 годишни деца, които не са проговорили. Понякога родителите осъзнават проблема доста късно, има едно нежелание да се търси консултация поради дълбоко грешното разбиране в нашите географски ширини, че срещата с психолог или психиатър ще сложи "клеймо на детето" в очите на обществото.

Освен с говора, доста деца имат затруднения в обучението. Те по-трудно се научават да четат, да пишат, да смятат и изобщо да организират



Детският проблем трябва да се осъзнае навреме

Пътят към решението на проблема е в неговото правилно разбиране, за което може да ви подкрепи специалист

училищното си всекидневие. Понякога тези деца минават за мързеливи ученици или за незаинтересовани от учебния процес, но това въобще не е така. В огромното си мнозинство този тип деца възприемат и обработват информацията по различен начин. Към тях се отнасят тези с дислексия и т.нар. хиперактивни деца. Често родителите биват съветвани да опитат алтернативни методи. Опитите те да бъдат повлияни по този начин са обречени на неуспех, затова родите-

лите не трябва да прибягват до самоволно и без консултация даване на билки, хранителни добавки и още по-малко на успокоителни медикаменти. Пътят към решението на проблема е в неговото правилно разбиране, за което може да ви подкрепи специалист.

Работата с едно дете с различно развитие започва с наблюдение и диагностициране на проблема. Специалистът наблюдава моториката му - движенията на тялото, походката, фините движения на ръцете и на устата, начина на общуване, когнитивните про-

цеси (памет, внимание, мислене), какви интереси демонстрира детето. Речта (употребата и разбирането ѝ) е сериозен показател за степента на развитие, а възможността за произнасяне на определени звуци спада към финомоторните движения. След това се определя терапевтичният подход с оглед на това точно коя сфера от развитието не е в границите за възрастта. Става въпрос основно за определени стимулации и тренировки, а не за лекарствена терапия.

Важно е специалистът да определи кой е

водещият стил на възприемане, на учене при детето. Едни деца възприемат повече зрительна информация, други - слухова, трети учат през движението. Всъщност в нашето училище водеща е слуховата информация, което е проблем за много от децата. Учителите сяда и говорят дълго време, а не използват визуална стимулация и подкрепа. Тя задържа много повече детското внимание. Дава се много малка възможност децата да учат чрез опита на ръцете си и чрез експериментиране. За много деца това е начинът.

Психологическата и логопедичната терапия най-често дават резултат след около 3 месеца, като този период включва и няколко седмици, необходими за прецизно установяване на проблема. Някои по-леки проблеми могат да се отстранят и по-бързо. Например последиците от дълготривото слушане на биберон и на пръсти, което довежда до неправилно изговаряне на някои звуци. Вече масово деца изговарят нещо като "у", вместо "л", и това започва едва ли не да се смята за нормално.

Важното е всеки детски проблем да се осъзнае навреме от родителите и да се потърси компетентна помощ, за да не се превърне в проблем в действителност.

За контакти:
0896 811 262

Sargenor

3x1 на ден

Нагвий умората!

www.ecopharm.bg

Лекарство за възрастни деца над 2,5 год. Съдържа Арсенин аспарва.

Преди употреба прочетете листовката.

Прегу 12 месеца	<ul style="list-style-type: none"> ■ Да издава различни звуци, гуми като "мама" и "та-та" (без наистина да разбира какво означават). ■ Да бъде внимателно към звуци и речта на околните да го прилича.
От 12 до 15 месеца	<ul style="list-style-type: none"> ■ Да пробва широк спектър от звуци и най-малко една или повече истински гуми (без "мама" и "баба" и подобни). ■ Съществителните обикновено са на първо място, като "бебе" или "топка". ■ Вашето дете трябва да бъде в състояние да разбира и следва едностъпкови инструкции (от типа "Дай ми играчката").
От 18 до 24 месеца	<ul style="list-style-type: none"> ■ Да има речник от около 20 гуми. ■ Наг 18 месеца - 50 или повече. ■ От 2-годишна възраст детето трябва да се научи да съчетава две гуми, като "бебе плаче" или "Татко голям". ■ На 2-годишна възраст трябва да бъде в състояние да следва две стъпкови команди (като например: "Моля, вземи си играчката и ми донеси чаша").
От 2 до 3 години	<ul style="list-style-type: none"> ■ Родителите често са свидетели на "възрив" в речта на детето им. Речникът на вашето дете трябва да се увеличи (до прекалено много гуми, за да се броят). ■ Трябва да комбинира три или повече гуми в изречението. ■ Разбирането следва да се увеличи. ■ До 3 г. детето да започне да разбира какво означава да "го постави на масата" или "слагат под леглото". ■ Да определя цветовете и да разбира описателни понятия (голямо в сравнение с малко и др.).

Най-интересното от тв предаването „Още за здраве“

Неоперативно лечение на гениталните брадавици

С д-р Емил Бърдаров, дерматолог-венеролог в Александровската болница, разговаря Петър Галев

Във в. "Живот и Здраве" често пишем за човешкия папиломен вирус (HPV), защото той причинява сериозни здравословни проблеми, сред които най-разпространени са ракът на маточната шийка и гениталните кондиломи (половите брадавици). Всъщност този вирус има различни подтипове, които причиняват и различни страдания. За да се установи дали една жена е носител на HPV и на кой точно от неговите типове, е създаден специален тест, който е достъпен и в България (информация за теста можете да намерите на сайта

www.health.bg и на телефон 02/9839494). Най-ефективното предпазване от рак на маточната шийка е ваксината при момичета преди началото на половия живот или след това, когато тестът покаже, че човешкият папиломен вирус още не е попаднал в организма. (Още за ваксината четете на www.cervarix.bg). При жените, засегнати от типа HPV, потенциално предизвикващ рак, трябва да се увеличат профилактичните гинекологични прегледи с цитонамазка. В днешния брой представяме информация за половите брадавици.

Д-р Бърдаров, реален проблем ли са полово предаваните брадавици?

- Напълно реален проблем са! Кондиломите зася-

гат най-често младите и сексуално активни хора, както и доста пациенти на средна възраст. Някои от болните не търсят навреме лекарска помощ в очакване, че проблемът

ще се реши от само себе си, а това позволява на инфекцията да се развие още повече.

- Лесно ли е човек да установи, че това, което се е появило в генитал-



Снимка Ивайло СЛАВОВ, Булфото

ната му област, са кондиломи?

- Не винаги. Понякога ги мислят за бенки или фиброми, защото кондиломите могат да бъдат различни на цвят. Първоначално се появяват еднакви брадавици, след това бързо броят им се увеличава. Те са леко надигнати от околната тъкан, с неравна повърхност, малко приличат на карфиол. Проблемът е, че ако не се потърси навременно лечение, след това в голям процент се появяват рецидиви.

- Как става заразяването?

- Предимно по полов път. За съжаление от момента на заразяването до появата на признаци минават от 1 до 6 месеца. През този скрит период заразяният заразява сво-

ите партньори, без някой да подозира, че има проблем.

- Презервативът предпазва ли от тези кондиломи?

- Не много. Проблемът на кондиломите е, че често се разполагат в зони, които не се покриват от презерватива. Той е по-ефективен за предпазване от СПИН. Много внимателни трябва да бъдат бременните жени, защото, ако те са заразени с генитални кондиломи, могат да предават заразната на новороденото с развитие на папиломи по ларинкса, което е сериозно и трудно лечимо състояние при бебето.

- Какви са методите за справяне с гениталните кондиломи?

- В литературата са описани над 60 метода, но

на практика тези, които са ефективни, са само няколко. Най-ефективният метод, който в момента съществува, е прилагането на един локален имуностимулатор - алдара. Този препарат се прилага чрез нанасяне на засегнатите места. При това лечение се постига най-нисък процент на рецидивите. Могат да се прилагат и електрокоагулация, лазерна аблация, течен азот и др., но при тези методи основният проблем е честотата на рецидивите. Понякога се налага комбиниран подход. При по-големи кондиломи се започва с лазерното отстраняване, след което се продължава лечението с алдара.

Всеки понеделник
от 20,15 ч. по Тв Европа

Назаем от радиопредаването „Говорим за здраве“

Малките не са миниатюри на възрастните

С доц. Пенка Переновска, началник на детската клиника към университетската Александровска болница, разговаря Георги Нейков

- Доц. Переновска, има ли някакви задължителни медицински изследвания, които трябва да се направят преди учебната година?

- Поначало личният лекар е длъжен периодично да извършва профилактични прегледи на децата. В болниците не се занимаваме с това, но аз съм твърдо за профилактиката, включително профилактиката с ваксини. Ваксинапрофилактиката е едно от най-големите достижения на науката в света. Благодарение на това до 1980 г. е премахната вариолата и 3 милиона деца в света се спасяват благодарение на ваксините. Ето това е нещо, което трябва да се знае. Ние си имаме прекрасен имунизационен календар. Разбира се, ще се стремим към това, което е в ЕС за имунизациите. Никога не може да бъде унифицирано всичко, дори в ЕС, защото има географски, климатични и други условия. Има обаче общи тенденции, до които ние сме много близо.

- Първокласниците сменят своята среда, попадат в нова обстановка, с нови партньори. Това не е ли предпоставка за стрес? Какви са рисковете за 6-7-годишните деца, а и за тези, които след 7-и клас постъпват в ново училище?

- Въпросът е много сложен, защото той не зависи само от родителите, нито пък само от училището. Той е комплексен. Факт е, че стресът се увеличи

при децата и това е причината за увеличаване на някои заболявания, които не са били толкова типични преди един век. Стресът е различен при децата в първи клас и при тези, които са вече подрастващи, и те са съвсем различни групи. Поначало детето не е миниатюра на възрастния. Децата в различните възрастови групи имат различни параметри на основните жизнени показатели, съвършено различна психика, различни изисквания на обмяната на веществата, различни изисквания за развитие. Какъв е рискът при първокласниците? Първо, стресът може да бъде намален с един разговор вкъщи, с подготовката в детските градини, ролята им е изключително важна и разбира се, децата да бъдат посрещнати, както трябва. Подкрепям въвеждането на едно лично облекло и даже униформи, защото от разговорите ми с някои родители разбирам, че за децата, особено от 7-и клас нагоре, когато няма униформи, облеклото е също стрес. Защото едно дете, което няма финансовите възможности да се облече така, както това го него, което идва с кола, със суперскъпи грехи, то е непрекъснато стресирано.

Цялото интервю четете
в www.health.bg

Всяка събота от 8,30 ч.
по Радио София - 94.5 MHz

МЕДИЦИНСКИ ЦЕНТЪР ЗА МЕЖДУНАРОДНА ОНКОЛОГИЧНА ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ (МЦ за МОДЛ)

УВАЖАЕМИ ПАЦИЕНТИ,
ВТОРОТО МНЕНИЕ Е БЯЛАТА ЛЯСТОВИЦА, КОЯТО ТЪРСИТЕ, А ТО-
ВА Е ТОЧНАТА ДИАГНОЗА!

ЗАПОМНЕТЕ:

■ РАКЪТ Е ПОБЕДИМ, НЯМАТЕ ВРЕМЕ ЗА ГУБЕНЕ, ПОТЪРСЕТЕ НАВРЕ-
МЕ "ВТОРО МНЕНИЕ" ОТ ВИСОКОКВАЛИФИЦИРАН БЪЛГАРСКИ ИЛИ
ЧУЖДЕСТРАНЕН ОНКОЛОГ (ПАТОЛОГ, ХИМИО- И ЛЪЧЕТЕРАПЕВТ) В НА-
ШИЯ ЦЕНТЪР.

НЕ ЗАБРАВЯЙТЕ:

■ ВТОРОТО МНЕНИЕ Е ЕВРОПЕЙСКА И СВЕТОВНА ПРАКТИКА.
■ ВТОРОТО МНЕНИЕ ВИ ГАРАНТИРА ТОЧНА ДИАГНОЗА И АДЕКВАТНО
ЛЕЧЕНИЕ.

Адрес: София, ул. „Искър“ № 22, Медицински център „Д-р Лонг“,
партер, кабинети № 6 и 7.

Работно Време: понеделник - петък от 13.00 до 17.00 ч.

За контакт: г-жа Десислава Михайлова, тел. 02/986 26 71, GSM: 0885
010 405, 0888 202 560.

E-mail: modl@abv.bg

Кажете „да“ на

Избирайте тестени изделия с ясен етикет и срок на годност

Даниела СЕВРИЙСКА

С тара максимално е, че никой не е по-голям от хляба. От личен опит мога да ви кажа, че и нищо на този свят не се прави по-трудно от него. Така накратко г-жа Мариана Кукушева - председател на Федерацията на хлебопроизводители и сладкарите в България (ФХСБ), обяснява философията на неизменния и насъщния, незаменим и единствен хляб. През последните години, като последица от цялостното обръщане на българина към Запада, станахме свидетели на своеобразен кръстоносен поход срещу нашите традиционни хлебни и сладкарски продукти. Псевдоздравословната пропаганда насади купища митове и накара много българи да положат огромни усилия, за да се

откъснат от основната храна на своите баби и дядовци.

"Най-големият мит за хляба не само у нас, но и по целия свят е, че от него се пълнее", категорична е г-жа Кукушева. Федерацията на хлебопроизводители и сладкарите в България има една инициатива, която се очаква да стартира през месец октомври. Ще започнем организирането на кръгли маси във всички областни центрове на страната, по време на които съвместно с диетолози ще обясняваме, че хлябът е здравословна храна и в никакъв случай сам по себе си не води до напълняване. И което е по-важното - здравословното хранене е немислимо без ежедневната консумация на хляб с определени показатели - едрозърнест, ръжен и т.н."

В момента на българския пазар могат да се открият всякакви тес-



Българинът не сяда на масата без хляб

мени изделия, претендиращи за диетичност и здравословност. Стопроцентов начин да сте сигурни в съответствието между написаното на опаковката и съдър-

жанието вътре няма. "Аз не мога да твърдя гали предлаганите на пазара диетични и диабетични тестени и сладкарски изделия имат такъв, да го наречем "диетичен ко-

ефициент". Това е отговорност на всеки един производител на такива стоки - обяснява председателката на ФХСБ. За съжаление немалка част от сектора, наречен

Снимка Рага ПЕТКОВА

"Хляб и тестени изделия", е в ръцете на хора от сивия сектор. По наша статистика от изминалия месец август става въпрос за 53 процента от целия пазар.

Кралят на трапезата

Според историците и археолозите хлябът е бил открит преди повече от 15 хил. години. В каменния век нашите предци са яли зърна в суров вид. По-късно те се научили да ги стриват между два камъка и полученото брашно смесвали с вода. Така че първият хляб представлявал рядка каша, която и до момента употребяват някои народи в Азия и Африка. Когато древните хора се на-

учили да палят огън, те започнали да пекал подобия на питки без закваска. По този начин проблемът с храненето бил донякъде решен.

За първи истински хлебопекари се смятат египтяните, а професията на пекаря от древни времена се е ползвала с особена почит и уважение. В Египет например на стената в гробницата на един от фараоните би-

ла открита подробна картина на приготвяне на хляб в пекарна, а в музея на град Гиза се съхранява статуетката на месач на тесто, която е на няколко хиляди години.

В Древния Рим робът, умеещ да меси хляб, бил оценяван много високо - той струвал 100 хиляди систерции, докато за гладиатор плащали само 10-12 хиляди. Преди две хиляди години в Рим издигнали 13-метров монумент, украсен с барелеф, на пекар, който осигурявал хляб за целия град.

Смята се, че името на хляба било дадено от древногръцките пекари. Те, както и египтяните, ползвали главно пшеничените зърна. Хлябът с добавки от мляко, мед и мазнини се приемал от елините като деликатес, струвал скъпо и присъствал на трапезата само на заможните граждани. Бедните слоеве могли да си позволят хляб от грубо смляно брашно. Древните гърци били убедени, че човек, който се храни без хляб, ще бъде наказан от боговете.

Това становище споделяли и в древна Индия. Те твърдели, че съдбата на човек, който не употребява хляб, ще бъде нещастна. Даже едно от наказанията за престъпниците било лишаване от хляб за определено време. И в наши дни индусите започват утринната си молитва с думите: "Всички ядат храна, но хлябът е нейната велика майка".

През X век във Византия хлебопекарите били освободени от всякакви държавни повинности. А за приготвянето на лош хляб пекарят бил подлаган на публично наказание.

В средновековна Европа хлябът заемал не по-малко почетно място. Френският крал Хенрих IV към всичките си титли прибавил още една - "Крал на хляба".

И у нас от векове хлябът трайно се е настанил на трапезата на българина. Той бил почитан и боготворен. При различни празници и поводи хлябът бил използван като символ. Българинът с хляб се ражда и прохажда, с погача се жени, пак с погача го изпращат в последния му път.



С пити и погачи се раждаме, прохаждаме и посрещаме гости

Снимка Миро ЗЛАТЕВ, Булфото

а броя

Хляб

Това означава, че зад тези стоки няма качество, няма безопасност, няма платени данъци. Неоднократно съм се обръщала директно към българския потребител със съвета измежду цялото разнообразие на хлябни и сладкарски изделия да избира тези, които имат ясен етикет, срок за годност и производител."

За да улесни максимално родния купувач в избора на най-полезни за неговото здраве храни, федерацията планира въвеждането на отличителни етикети. "Всеки момент очакваме да излезе нашата запазена марка за качество и безопасност. Тя ще бъде вградена в етикета на изделията, предлагани от нашите членове, а това са над 500 фирми



Най-големият мит за хляба не само у нас, но и по целия свят е, че от него се пълнее

производители в страната и над 100 асоциирани търговски фирми. Обозначаването с отличителната марка означава, че това е легален бизнес. Такъв, който плаща данъци, осигурява работни места и най-важното - носи отговорност за здравословността и качеството на тази продукция, а защо не и за нейния вкус", заключава г-жа Кукушева.

В края на нашия разговор отново се връщаме там, откъдето започнахме - защо е важно да не изключваме хляба от всекидневното си меню. "В



своя състав хлябът носи едни от най-важните микроорганизми, които са необходими за правилното функциониране на човешкия организъм. Без тях последиците за здравето на човека биха били изключително неблагоп-

риятни. Сладките тестени изделия пък носят част от настроението за живот. Употребата на определен вид сладкиши формира борбеност у човека, защо да не го кажем и направо - вяра, че ще успее в добрите си дела."

Букет от витамини и минерали

Според статистиката българите употребяват повече хляб в сравнение с останалите европейски народи. Доказано е, че през живота си човек изяжда около 15 тона хляб. Специалистите твърдят, че в това няма нищо лошо, защото тестеният продукт е полезен и здравословен. Той съдържа практически всички хранителни вещества, необходими на организма ни, затова хората могат да изкарат

дълго време на хляб и вода, без това да навреди на здравето им.

Хлябът е важен източник на ценните растителни белтъчини, съдържащи незаменими аминокиселини. Той е богат и на въглехидрати, затова чувството на ситост не само бързо се появява, но и дълго време се запазва. Белтъчините и въглехидратите в хляба са в почти оптималното за човешкия организъм съотношение 1:6.

А мазнините са само от 0,6 до 2,9%. Огромното количество растителни фибри помагат на храносмилането.

Хлябът е ценен и заради съдържащите се в него витамини от групата В, РР и С. Витамините В₁ (тиамин) и В₆ (пиридоксин) имат важно участие в процесите на обмяна на въглехидратите и белтъчините, както и в синтеза на медиатори за дейността на нервната система. Рибофлавинът (витамин В₂), ниацинът (витамин В₃) и пантотеновата киселина (витамин В₅) са катализатори на енергийния метаболизъм, а фолиевата киселина (витамин В₉) участва в синтеза на ДНК. Хлябът е източник на минерални вещества и микроелементи (калий, калций, магнезий, натрий, фосфор, желязо). Той съдържа още триптофан - аминокиселина, която стимулира изработването от главния мозък на серотонин - хормона на доброто настроение.

Хлябът с трици намалява риска от сърдечно-съдови заболявания и предотвратява задържане-

то на течности в организма, а когато е приготвен от едро смляно брашно, предпазва от гастрит и язва, понижава нивото на холестерола в кръвта, затова се препоръчва при наднормено тегло.

И не на последно място - тестеният продукт е ценен източник на основния антиоксидант - витамин Е.



Малчуганите са между най-сериозните поклонници на топлия комат
Снимка Рага ПЕТКОВА

Темата подготвиха
Светлана ЛЮБЕНОВА
и Даниела КОСТАДИНОВА

За гладка и еластична кожа

Полезните свойства на хляба през всички времена са се използвали и за козметични цели. Предлагаме ви няколко лесни и ефективни маски.

Избелваща

Тази маска за изсветляване на кожата е била правена още от древните римлянки. Изрязвате кората на филия (една или повече) пшеничен хляб от ситно смляно брашно и я заливате с прясно мляко. Когато се напои, залейте със супена лъжица зехтин и смесете. Наложете получената каша върху лицето и шията, покрийте с влажна салфетка и легнете за 20 минути. Измийте маската с топло мляко.

За мазна кожа

Филия бял хляб от качествено брашно смесете с белтъка на едно яйце и една супена лъжица мед. Нанесете маската на лицето на тънък слой и изчакайте 15 минути. Измийте с топла вода.

За суха кожа

2-3 филии ръжен хляб смесете с един яйчен жълтък и постепенно добавяте минерална вода. Получената каша нанесете на лицето. След 15 минути измийте с прохладна вода, в която сте добавили отвара от лайка или магданоз. Правете процедурата 1-2 пъти в седмицата.

За нормална кожа

Филия черен хляб залейте с 30 мл горещо прясно мляко, след това добавете по една супена лъжица мед и зехтин. На по-сухите места на кожата нанесете първо хранителен крем, а после - маската. След 15-20 минути измийте с топла вода.



Пробиотик

Lacto 4

Възстановява
чревната микрофлора

Погодрява функцията на
храносмилателната система



1421 София, бул. "Черни Върх" 14, бл. 3
тел.: 02/ 963 15 96



Назаем от www.health.bg

Останете млади

Старенето означава отслабнала памет, болки в ставите, повехнала кожа, слабо либидо, проблеми със сърцето... Всичко това произтича от биологичните механизми, но процесите могат да се забавят и върху това медицински доказано твърдение се базира цялото направление, ставащо днес все по-популярно - антиейджинг.

Ето как в книгата си "Останете млади" д-р Ройзен и д-р Оз определят и обясняват главните причини за старенето и начините за неговото забавяне.

Лоши гени и къси теломери

Причиняват проблеми с паметта.

Гените са решаващи за начина на остаряването и за предразположението към болестите. Вярно е, че не може да се променят гените, но тяхната "дейност" може да се контролира. Пазете теломерите. Това са "капачетата" на вашите хромозоми. Те са като краищата на връзките за обувки - износват се и се късат, понякога се скъсяват и орфват, което води до старчески проблеми със здравето, като например загуба на паметта.

Противодействие: Поддържайте теломерите и паметта си, като се пазите от стрес, упражнявайте мозъка си и правете редовно физически упражнения.

Окисляване и неефикасни митохондрии

Причиняват сърдечни заболявания.

Когато митохондриите - онези части от клетките, които превръщат храната в енергия -

функционират, те произвеждат свободни радикали, които причиняват опасни възпаления. Подобно на старите фабрики остаряващите митохондрии изливат индустриалните отпадъци в организма. От предизвиканото окисляване артериите "ръждясват" и сърдечно-съдовата система се износва.

Противодействие: За защита от окисляването и за изхвърляне на отпадъците от организма яжте повече риба, плодове и зеленчуци.

Намаляване на стволовите клетки

Причинява разрушителен ефект от стреса

Стволовите клетки възстановяват пораженията в клетките в организма, нанесени от различни фактори, например слънчеви изгаряния и тютюнопушене. С остаряването стволовите клетки намаляват, от което организмът става по-податлив на стресови ситуации и по-трудно се възстановява.

Противодействие: Пазете се от слънчеви изгаряния. Откажете се от цигарите.

Намалете стреса.

Намаляващи защитни сили

Причиняват слаб имунитет.

За остаряването допринасят не само остриите инфекции - простуда, грип и др. Много опасни са и хроничните инфекции, защото реакцията на организма срещу тях го състарява.

Хроничното възпаление претоварва и стресира имунната система и оставя организма без защита срещу евентуални заболявания.

Противодействие: Опитайте с медитация и упражнения. Те помагат на имунната система да се бори с хроничните възпаления.

Токсини

Причиняват ракови и дихателни заболявания.

Средата, в която живеем, изобилства от химикали - превозните средства, почистващите препарати, индустрията. Някои от токсините се усещат - например имат неприятна миризма, но други са без мирис и цвят и незабелязано проникват в организма.



Любовта винаги ни прави млади

Снимка Божидар МАРКОВ, Булфотом

низма.

Противодействие: Не изпадайте в крайност да се страхувате от всеки препарат, но внимавайте за средата, в която живеете, и се старайте да я поддържате колкото може по-здравословна.

Гликозиляция

Причинява гуабет, проблеми със зрението, сърдечни болести.

Гликозиляцията е вид стареене на клетките с драматични последици. Когато излишните захарни молекули в кръвта се прикрелят към протеиновите молекули на повърхността на клетките, те ги блокират и не им дават възможност да функционират правилно. Това се на-

рича гликозиляция. И тя допринася за проблемите със зрението, сърдечните болести и диабета.

Противодействие: Поддържайте нормални стойности на кръвната захар, нормално тегло, балансирана диета и физическо натоварване. Ако намалите талията си с няколко сантиметра, ще намалите и гликозиляцията.

Калориите и намаляването на сиртуина

Причинява затлъстяване и храносмилателни проблеми.

При ограничаването на калориите се активира един протеин в организма, който се нарича сиртуин. Той неутрализира стареенето.

Любопитно

Панаир на суетата



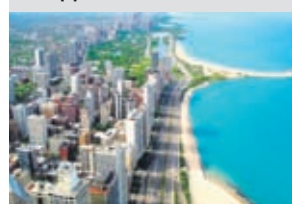
Налице е значително увеличение в броя на децата, които вземат хапчета за отслабване. Британски учени установили, че от 1999 година насам употребата на слабителните средства сред хората под 18 г. е нараснала около петнайсет пъти. В много страни медикаментите за сваляне на килограми са забранени за непълнолетни, но понякога самите родители настояват лекари да изпишат нещо за закръглените им наследници.

Броколи



Учени от Imperial College в Лондон са открили сериозни доказателства в полза на тезата, че броколито предпазва артериите и сърцето на човека. Това става посредством веществото сулфорафан, което се съдържа във вкусния зеленчук. То задейства предпазващи протеини, които улесняват работата на артериите и намаляват риска от сърдечен удар.

Зад Океана



Чикаго е най-стресовият град в Америка според изследване на авторитетното издание Форбс. Пренаселеността, силно замърсеният въздух и високата безработица са сред основните причини ветровитият град да получи това признание за втора поредна година. След него в негативната класация са намерили място Лос Анджелис, Ню Йорк, Кливланд, Охайо и Провиденс.

Патентован Аюрведичен продукт

COMFORTEX®

20 меки желатинови капсули

**Не се надувай,
карай спокойно!**

Отстранява излишните газове в червата

Съдържа само билкови екстракти

Есофарм

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

www.ecopharm.bg

Популярни заблуди

Не всичко, което хвърчи, се яде. По същата логика не всичко, което циркулира упорито из научните среди, задължително е вярно. Ето няколко примера.

1. Човек използва само 10% от своя мозък - всъщност НЕ. Съвременни научни експерименти показват, че няма област в човешкия мозък, която да не е активна, следователно хората използват 100% от него.

2. Флуоридът, съдържащ се във водата, е опасен - категорично НЕ. Водещи медицински изследователи в сферата на хигиената твърдят, че добавянето на флуорид към водата е едно от десетте най-големи здравни постижения на 20 век. В миналото са съществували спекулации, че това вещество уврежда мозъка и костите, но те бързо са били опровергавани.

3. След менопаузата жените губят всякакъв интерес към секса - НЕ точно. Симптомите на климактериума могат да направят секса по-малко приятен, което влияе върху самото желание за полов акт, но като цяло само 30% от жените около 50-те заявяват, че не правят секс.

4. Чесънят отблъсква комарите - иска ни се. Консумацията на миризливия зеленчук може и да пропъди някои хора около нас, но това не важи за кръвопиещите насекоми. Репелентите вършат къде по-добра работа. (ЖЗ)

За и против късната бременност

Във всяка възраст майчинството носи радост



На всяка възраст майчинството носи радост

Снимка Рага ПЕТКОВА

Стресът може да наруши хормоналния баланс

Здравето, хармоничното развитие и красотата на жените до голяма степен зависят от регулаторите на живота - хормоните. Самата дума е от гръцки произход и означава "възбуждам". Ролята на тези вещества за организма беше изяснена едва преди няколко десетилетия благодарение на развитието на биологията, биохимията, физиологията и генетиката. Доказа се, че ендокринната система обезпечава с помощта на хормоните взаимодействието между всички жизненоважни функции. Тези вещества помагат за укрепване на репродуктивната система, влияят на ръста, развитието, физическото и емоционалното състояние на жените. Хормоните, изработвани от жлезите, са най-активните органични вещества. Затова и най-малката промяна в тяхното количество сериозно се отразява и на организма, и на външността на човека. А хормоналният дисбаланс е монетата, с която се разплащаме за радостите на цивилизацията. Последствията са различни - едни стават раздразнителни, тревожни и нервни, други - обратното, наляга ги пълна апатия. При някои започват проблеми с кожата.

Спецификата на женския организъм се крие в цикличното изработване на половите хормони естроген и прогестерон. Хормонът прогестерон се изработва по време на месечния цикъл и негов най-сериозен враг е стресът. Върху синтеза на този хормон влияе още начинът на хранене. Рафинираните про-

дукти стимулират изработването на инсулин, а неговият излишък потиска синтеза на прогестерон. Той не се разбира и с влошената екологична обстановка. С храната, водата и въздуха в организма попадат особени отрови - ксеноестрогени, които водят до намаляване на прогестерона. Когато неговото количество е намалено, кожата става мазна и се възпалява. Прогестеронът обезпечава и нормалното протичане на бременността. Когато количеството му е повишено, това може да стане причина за кисти на яйчниците, бъбречна недостатъчност или нарушения в месечния цикъл.

Когато в организма не достига хормонът естроген, функцията на мастните жлези се намалява и кожата става суха и безжизнена. Ако жената изглежда красива, весела, млада, това означава достатъчно количество естроген в организма ѝ. В противен случай тя изглежда уморена, потисната, чувства се зле. На недостига на естроген се дължат прекаленото окосмяване, загрубването на гласа, отсъствието на месечен цикъл. Въпреки това и повишеното количество от този хормон също не е здравословно. Това е една от основните причини за увеличаването на теглото, особено по време на бременност. Повечето естроген в организма може да говори за вътреутробна инфекция. Рязкото увеличаване на този хормон може да доведе до образуване на тумори в женските полови органи. (ЖЗ)

Много съвременни жени са били изправени пред избора - кариера или семейство. Кое е правилно - първо работата, положението в обществото, материалните блага, а после - децата, или обратното. Много лекари смятат, че с възрастта на жените им е все по-трудно да износят и родят здраво бебе.

След 30-те жените имат вече средно по 2-3 заболявания на вътрешните органи, което не може да не се отрази на способността им за зачеване, износване и раждане на здраво поколение. Само едини-

чение коя поред е бременността за майката. Опасността от раждането на бебе с това заболяване при 40-годишните жени е десет пъти по-голяма от тази при 30-годишните. Повишен е и рискът от отклонения в износването на плода и раждането, по-често се случват спонтанните абортти и се нарушава "работата" на плацентата.

Очевидно е, че бременността след 35-годишна възраст не е лишена от рискове, но от друга страна, бъдещите майки в зряла възраст по-сериозно се отнасят към предстоящите девет месеца, планират ги предварително и внимателно и точно изпълняват всички предписания на лекарите. Още преди настъпването на бременността много от тези жени над 35 започват да вземат витамини и минерали, нормализират теглото си, укрепват мускулната си система, правят си изследвания за различни инфекциозни заболявания (от ба-

ци могат да се похвалят, че на 35-40-годишна възраст нямат проблеми с хормоналния фон или че организъмът им работи като часовник. Освен това за никого не е тайна, че при раждането на дете в зряла възраст рязко се увеличава рискът от различни генетични отклонения у плода. Майките на три четвърти от децата, страдащи от синдрома на Даун, са на възраст над 35 години. При това няма зна-

налния кариес до полови инфекции), които може да се окажат фатални за развитието на плода. Всички тези мерки, включващи и предварително отказване от алкохола, цигарите и кафето, позволяват рязко да се снижи рискът от развитието на усложненията и проблемите, за които вече писахме.

Безусловно предимство на късното раждане е и фактът, че на 35-40 години жената вече има ус-

тановен начин на живот, работа, семейни отношения и готовност не само да роди дете, а и да му даде любов и добро възпитание. Вече не е нужно да се полагат неимоверни усилия, за да се издигне в кариерата, което означава, че ще може повече време да отдели на наследника си. Тези майки са по-търпеливи и внимателни към децата си, отделят повече време за развиване на способностите им.

Съвременноначен начин на живот е вдигнал горната граница и днес не се смята за късно да родиш на 30 години. А понятието късна бременност се измести към 40-те. Просто дамите, решили да стават майки на такава възраст, трябва да знаят, че традиционните анализи и изследвания са задължителни. А към стандартния набор трябва да се добави консултация със специалист по медицинска генетика. След 35 г. се прави изследване на околоплодните води, което помага да се открият ред наследствени заболявания. По-възрастните бременни се нуждаят освен това от постоянно наблюдение от терапевт, защото с годините започват да се натрупват негинекологични проблеми, които могат да попречат на нормалното протичане на бременността и раждането.

На каква възраст ще роди - на 20, 30 или 40 години, всяка жена решава сама. И само тя знае правилния отговор. Важното е, че във всяка възраст майчинството носи радост и изпълва живота с нов смисъл. (ЖЗ)



100 ГОДИНИ
НЕМСКО КАЧЕСТВО И ТРАДИЦИЯ

силата
на две сърца

ДЕПО

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



актив
Витамини А-Я
Хранителни добавки с 27 витамини, минерали и микроелементи

30 таблетки

Quisser PHARMA

НАЙ-ПЪЛНОЦЕННАТА ДЕПО ФОРМУЛА С 27 ВИТАМИНИ, МИНЕРАЛИ И МИКРОЕЛЕМЕНТИ

- При умора, стрес и недостиг на витамини
- При простудни заболявания, повишава имунитета
- Подходящо допълнение към антибиотична терапия



Наргилето - новата вредна мода

Пушачите поемат четири до пет пъти повече въглероден окис, отколкото с цигарите

Мирослава КИРИЛОВА

В арабският свят пушенето на наргиле е изключително популярно. Сладкият дим упоява сетивата, а ритуалът на приготвянето му е част от удоволствието. Наргилето най-често се пуши между 10 минути и половин час, но има и заклетни фенове, които не пускат шарения маркуч повече от два часа. Известно още като водна лула, наргилето представлява тръба, в единия край на която е поставен тютюн, недиректно нагрята на огън, а тръбата води до стъклен съд с вода, в който се филтрира димът и после се вдъхва от един или няколко маркуча.

Наргилето става все по-модно и у нас. В много столични заведения има специални кътове с миндери и възглавници, на които посетителите могат да се разположат, докато пушат. Предлагат се своеобразни видове, в зависимост от вида тютюн. Едни от най-предпочитаните са плодките: ябълка, череша, пъпеш. От заведението слагат малко въгленче на наргилето, което посетителят върти при необходимост със специални щипки. Така въгленът гори продължително и равномерно, но не прекалено силно, защото така нагретият тютюн се пе-



че, изпарява, но не гори активно и не тлее. Интересно е приспособлението, наречено мундшук. Това е пластмасов накрайник (като малка фунийка), който се използва, ако наргилето се пуши от повече хора. Мундшукът се поставя на маркуча, като ви гоиде редът да пушите, и го махате, като предавате маркуча нататък. Това се прави от хигиенна гледна

точка, но доста често хората не сменят накрайника и по този начин застрашават здравето си с туберкулоза, херпес, грип и др.

Това обаче далеч не е единственият риск, който грози пушачите на водната лула. Да не забравяме, че това все пак е пушене. В края на миналия месец излязоха резултатите от британско проучване, според което

пушенето на наргиле е вредно колкото пушенето на цигари. Въпреки че в ароматизирания тютюн за наргиле няма катран, пушачите на наргиле поемат четири до пет пъти повече въглероден окис, отколкото с цигарите. Високите нива на въглеродния окис в кръвта могат да причинят мозъчни увреждания и изпадане в безсъзнание. Така категорично се развенчава митът, че наргилето не е вредно. Всички тестове, направени от Центъра за изследвания за контрол над тютюна, показват тъкмо обратното. Пушенето на наргиле не е алтернатива на

лични магазина за наргилета. Оказва се, че районът около Женския пазар е Меката на наргилетата. Всяко второ магазинче продава екзотичните уреди за пушене, а разнообразието от тютюн е наистина голямо. Не само плодови аромати могат да се разнасят от опасния тютюн, а и такива като мента, кафе, капучино. 50 грама тютюн се продават между 2,50 и 4 лв. Търговец на наргилета сподели с нас, че не само араби си купуват пъстрите стъклени уреди и всичко необходимо за ориенталското пушене. "Все повече млади хора ги търсят, защото е модерно, защото е нещо ново!" - допълни той. Стана ясно, че не само по клубовете и в компания се пуши наргиле, а и вкъщи. Често тези, които пушат наргиле, не пушат цигари - парадоксално, но факт, потвърден от арабския търговец. Така че ако искаме да изберем екзотиката за сметка на собственото си здраве, да увреждаме организма си заради мимолетно усещане, то спокойно можем да пушим наргиле. Но въпреки че няма масови рекламни кампании за борба с наргилетата и за превенция от опасния им дим, не бива да забравяме риска за здравето, който те носят.

Пушенето на наргиле не е алтернатива на цигарения дим при бременност, защото причинява също толкова увреждания на плода

цигарения дим при бременност, защото причинява също толкова увреждания на плода. Освен това специалисти твърдят, че една вечер в компанията на сладкия дим от наргилето е еквивалентна на поглъщането на дим от 30-40 изпушени цигари.

Екипът на вестник "Живот и Здраве" реши да почерпи вода от извора и посети няколко сто-

говец. Така че ако искаме да изберем екзотиката за сметка на собственото си здраве, да увреждаме организма си заради мимолетно усещане, то спокойно можем да пушим наргиле. Но въпреки че няма масови рекламни кампании за борба с наргилетата и за превенция от опасния им дим, не бива да забравяме риска за здравето, който те носят.

Свят

Старост-нерадост



Сър Елтън Джон е започнал да забравя текстовете на своите песни, дори този на емблематичната Your Song, която изпълнява в продължение на повече от 38 години. Гостите на изискано частно парти в Монако с изненада установили, че по време на рецитала си именитият певец използвал услугите на аутокия, което било деликатно скрито зад флорална украса.

Случва се



Китаец скочи в местна река, за да се отърве от постоянното гълчене не жена си, съобщава Chongqing Evening Post. Семейната двойка била на круиз с кораб, когато един ден на мъжа му дошло до гуша от заядливите натяквания на половинката и решил да скочи в река Яндз. "Имах чувството, че ще умра, но това беше за предпочитане пред жена ми" - лаконично обобщил отчаяният съпруг.

Навалица



Властите във Венеция планират да въведат ограничения за възможния брой туристи на ден. Крайната мярка се налага заради огромните тълпи, които се образуват из площадите и тесните улички на столетния град. Едно от възможните решения на проблема е допускането само на туристи, направили предварителни резервации за повече от един ден във венецианските хотели.

Патентован Аюрведичен продукт

Нерасave

Capsules (300mg Extract of Picrorhiza kurroa)

ГРИЖА ЗА ЧЕРНИЯ ДРОБ ПРИ УВРЕЖДАНЯ ОТ:

- Вируси
- алкохол
- медикаменти
- токсини

Ecopharm

Аюрведична серия

www.ecopharm.bg

5 кг по-слаби без диета

1. Носете колан - независимо дали е тънък или широк, този аксесоар мигновено придава на тялото строен и стilen вид. Обемистият колан например прибира излишните килограми около кръста и подчертава талията.

2. Загащете се - ако имате от често срещаните при жените "любовни дръжки", това е един от най-ефективните начини за разрешаване на вашия проблем. Натъпканата в панталона или полата блуза от раз заличава няколко излишни килограма.

3. Избирайте дрехи с V-образни деколтета - така изрязаната горна част на женския тоалет веднага приковава вниманието към апетитното деколте и никой дори не си помисля да забележи леко издутото коремче.

4. Заложете на дългите рокли - забързващите се около врата дълги рокли оптически издължават фигурата и подчертават една от най-изкусителните женски части - раменете.

5. Спрете се на правилния модел дънки - от това зависи дали краката ви ще изглеждат като къси пълнети или като стройни фиданки. Когато купувате дънки, вземете с вас в пробната по един модел от всички възможни и изпробвайте дотогава, докато не откриете точно този за вашето тяло. (ЖЗ)

„Пъстра трапеза“ бе постлана и в София

Вкусни гозби защитиха българските традиции

Мирослава КИРИЛОВА

Кулинарният фестивал "Пъстра трапеза на гости на моя град" донесе елътка добро настроение, чаша хубаво вино и много вкусни гозби на столичани. "Ивита Консулт" и Асоциация за развитие на изкуствата и занаятите (АРИЗ - 7) със съдействието на дирекция "Култура" към Столична община организираха за първи път в София кулинарен фестивал.

"Всяко място носи някакъв заряд и когато ние пристигаем в определено селище, нашата емоция до някаква степен влиза в синхрон с местната!" - коментира Румяна Георгиева от асоциацията. Богата фолклорна програма съпътстваше готварските умения на известни личности, специалната изложба на майстори кулинари от различни краища на България, вълнуващите състезания за



Шарени носии и национални гозби - хем българско, хем вкусно

детска рисунка, за млади шеф-готвачи и гр.

Едва ли само с една дума може да се опише фестивалът, но ако трябва да изберем, ще се спрем

на "пъстр". Не само заради шарените носии или разнообразието от гозби, които бяха представени. А и заради различните хора, които се събраха, за да

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

отдадат заслуженото на нейно величество българската кухня. Една такава личност е и Олга Ускова - председател на Асоциацията на блондинките. Тя заяви пред екипа ни, че блондинките са много добри кулinari, защото знаят как най-добре да сготвят на един мъж, така че той да ги обича. Според нея тайната на почти всяко ястие се крие в чубрицата: "Слагайте повече от ароматната подправка, защото тя повдига мъжкото его."

Друга знатна дама, с която разговаряхме, беше Елеонора Манчева - Мисис Вселена, която беше категорична, че добрата фигура е съвместима с българската кухня. "По принцип се казва, че българската кухня е калорична,

но аз не смятам така. Човек не бива да прекалява с нищо. И ако има някакви норми, независимо каква храна яде, човек може да запази перфектната си форма." Елеонора Манчева заложи на две традиционни български ястия, които освен това са и практични. Едното е разядка, която се приготвя на Бъдни вечер, а другото е великденски сладкиш. Предимствата на националната кухня обсъдихме и с г-р Донка Байкова, зам.- председател на Българското научно дружество по хранене и диететика: "Аз приветствам мероприятиято, защото на него се ге-

посетители гюзлемета, тъпкани чушки, тавиче с булгур и зеле, гърчено, точено. Гостуващите участници от Свищов се бяха постарали да спазят мотото на фестивала и бяха приготвили изцяло традиционни ястия: дунавски шаран с бамя, пиле по селски със сливи и лук (както сладостта на лука много добре се съчетава със сливата), озреген, качамак със сирене и орехи, питка с мед, бурания и гр.

Каша от гроздов сок и сладко от смокини пък се намираха на ниска гървена масичка, под която бяха постлани пъстри български черги. Баба Мариука

Катърова от село Драгишево, Великотърновско, каза пред екипа ни: "Още от едно време старите хора са правили от гроздето каша и

аз така от майка ми съм я научила. В Джулюница с кашата излязохме на първо място!"

След такива събития сякаш наистина се буди българското в нас. Винаги гледаме как са в другите развиващи се страни. Следваме моделите им, поевропейчаваме се, ядем хамбургери и пържени картопки и неусетно губим идентичността си, губим националното си самочувствие и потъпкваме с лека ръка традициите. А не са ли те, които са ни пазили през вековете, които ни напомнят за важните неща в настоящето и които са един прекрасен път към бъдещето! Пазете българските традиции и тази вечер седнете усмихнати на една пъстра българска трапеза там, в своя град!

След такива събития
сякаш наистина се буди
българското в нас

Офисът - нещо повече от работно място

Даниела СЕВРИЙСКА

Спорно е къде в наши дни човек прекарва повече време - у дома или в своя офис. Като всяко място, на което различни хора се събират, за да вършат нещо заедно, и тук междуличностните сблъсъци са неизбежни. За да успеете да оцелеете из дебрите на служебната джунгла, трябва да сте на "ти" с тънкостите на убеждаващата комуникация, добрия такт и отстояването на личните си позиции.

Повечето от специалистите, работещи в отдел "Човешки ресурси", категорично определят интимните взаимоотношения между колеги като огромно предизвикателство за успехите на една фирма. Най-вече поради обстоятелството, че повечето връзки накрая приключват с раздяла, а това води след себе си редица неудобства. Колкото по-малка е една компания и съответно нейният екип, на толкова по-голям риск е изложена тя, ако служебните отношения прераснат в лични.

Съвсем естествено е двама души, които имат общи интереси и прекарват преобладаващата част от своя ден заедно в офиса, да се влюбят. Понякога този вид романси оказват благоприятно въздействие върху работния процес и съвместната работа. Проблемите възникват, когато въпросните служители дотолкова са свикнали един с друг, че често губят представа къде се намират и се карат в офиса, сякаш са в домашна обстановка. От друга страна, целият персонал е свидетел на случващото се и всеки си има свое мнение по въпроса. Накрая, ако не дай си бо-

же една служебна двойка се раздели, това може да доведе до всеобхватен разриб в колектива. Една част от него ще вземе страната на жената, друга - на мъжа, и така добрата комуникация в доскоро сплотения екип ще бъде тотално унищожена. Възможно е дори на някой да му се наложи да напусне фирмата поради невъзможност да продължава да работи на едно място с бившия си партньор. Причината - емоциите започват да замъгляват служебните задължения, а вземането на решение става под въздействието на силни лични чувства, а не на бизнес нюх.

Шефовете са другият основен фактор, от който зависи участието на работното място. Ако редовно ви се случва да имате прекалено много служебни задачи, а вашият шеф продължава да ви затрупва с нови, не отлагайте разговора с него. Имайте предвид, че понякога началниците нямат реална представа колко точно време поглъща изпълнението на даден професионален ангажимент. Когато си млчите, вие изпращате послание, че въпреки трудностите работата може да бъде свършена в кратък срок, и то само от един човек. Така вашият шеф ще продължава да ви натоварва допълнително, защото няма как да разбере, че това е проблем за вас. Разбира се, редуцирането на работата, която ви идва в повече, не е същото като опита да се скатавате от работа и да бягате от отговорност без уважителни причини. Поставете реални изисквания и в същото време ценете труда си и не го раздавайте безплатно.

Подходящ за възрастни Подходящ за деца и диабетици

Ако сте в плен на нередовния стомах...

Лаксативни сиропи, съдържащи плодови екстракти

- мек лаксативен ефект
- възстановяване на физиологичния ритъм
- спазмолитично и газогонно действие от добавените етерични масла от мента и копър
- приятен плодов вкус

Есopharm 1421 София, бул "Черни връх" 14, бл. 3 тел.: 02/ 963 15 96

Вземете си жаби!

Сергей ТРАЙКОВ

Вдома ми се появиха молци. Постепенно те проядоха всички дрехи и тъкани и полетяха на такива гъсти ята, че вече не виждах от фотойла си екрана на телевизора.

Жена ми заповяда:

- Опитай с "Рауг"!

Опитах - нищо!

Тогава се намеси тъщата:

- Опитай с нафталин!

Опитах - абсолютно нищо.

Тогава един приятел, заклет ерген, ме открегна:

- Забъди си жаби. Те ще изядат не само молците, но и техните личинки!

Купих от зоомагазина три двойки жаби. От тях бързо се пръкнаха попови лъжички, домът ми се изпълни с квакане и в един прекрасен ден молците изчезнаха.

До един!

Постепенно обаче целият ми дом се изпълни със скачащи една през друга жаби и безброй пълчища от попови лъжички. Вярно е, че тяхното квакане ми беше приятно, защото напълно заглушаваше кукудрякането на жената и тъщата. Когато обаче квакането заглуши и звука от телевизора, животът ми отново стана невъзможен.

Карикатура Николай АРНАУДОВ



Жената ми заповяда да се обърна към "Грийнпийс", но на мен само еко-

лози екстремисти ми липсваха.

- Отивам до пощата, за да проведа международен разговор с еколозите! - излягах аз и хукнах право при моя неженен приятел.

- Вземи си щъркел! -

посвещава ме той.

Пак отидох в зоомагазина и купих две двойки големи и красиви щъркел. Те зашракаха с клюновете и веднага атакуваха квакащата армия. След няколко дни последната неизядена жаба ужасена

скочи от петнайсетия етаж.

Аз обаче вече не можех да спя от новите си спасители.

Те се оказаха много привързани създания. Напълних ваната и по цял ден се забавлявах

във водата, като нито давах на жена ми да се къпе, нито на тъщата - да пере.

Изгонех ли ги през вратите, те вляха обратно през прозорците. Затворех ли прозорците, те кацваха на балкона и почваха да чукат весело с клюновете си по стъклата.

Тогава щастливият, неженен и живеещ в пълно спокойствие приятел ме посвещава:

- Вземи си пушка! Ловна! С две цеви! Изстрелите веднага ще прогонят щъркелите много далеч от дома ти.

Веднага купих двуцевка и започнах да стрелям от различните прозорци на всеки десет минути. След всеки залп щъркелите наистина литваха за малко в небето, но после се връщаха, аз пак зареждах и стрелях. С двете цеви едновременно. Съседите ми обаче започнаха да се оплакват, че не могат да спят.

За да намаля звуководимостта, купих дебел килим и с помощта на жената и тъщата ги окачих на всички стени в апартамента. Те трябваше да заглушават стрелбата.

И я заглушиха.

Само че от голямото количество килими веднага се появиха молци и занула време литнаха на гъсти ята из къщата.

А моят, вече бивш приятел, заклетият ерген, пак ми гаде безплатен съвет:

- Вземи си жаби!

Освирепял, насочих пушката към него.

Библиотека

Когато тялото казва „не“

Цената на скрития стрес

Габор Мате

ИК "Лук"

страници 368

цена: 14.00

Авторът твърди: "Целта на тази книга е да опише влиянието на стреса върху здравето. И най-вече на скрития стрес, който е във всеки от нас. Той е скрит толкова надълбоко и така се е сраснал с нас, че го чувстваме като неразделна част от себе си. Макар че ще изложи много научни доказателства, книгата е насочена за широк кръг от читатели и нейната сърцевина са индивидуалните случаи, които изследвам. Опитваме

се да разберем тялото, като го отделяме от разума. Това са дълбоко въкоренените предразсъдъци..."

Какво можем да добавим към тези точни обобщения? Изводът е, че когато самите ние сме неспособни да кажем "не" на стреса, тялото го казва вместо нас. Когато тялото ни говори, трябва да го слушаме...

Както се казва, медицината може да ни каже толкова за същността на оздравяването, страданието и смъртта, колкото химичният анализ може да ни запознае с естетичните изделия... Затова Габор Мате ни напомня нещо, което вече ни е известно - съзнание и тяло са едно неделимо цяло. Стресът разкъсва тази

връзка и е причинител на депресията, астмата, множествената склероза, рака и други болести, които авторът определя като автоимунни заболявания. Тази разтърсваща книга се основава на богатата му практика като семеен лекар и психотерапевт и е едно от най-важните допълнения в литературата за стреса и влиянието му върху здравето. Повече за него и практиката му ще намерите на: <http://www.drgabormate.com>



Купете книгите от страницата с 10% отстъпка, като представите този талон в някоя от книжарниците „Хеликон“

Екофарм
Алергология

Allergodil®

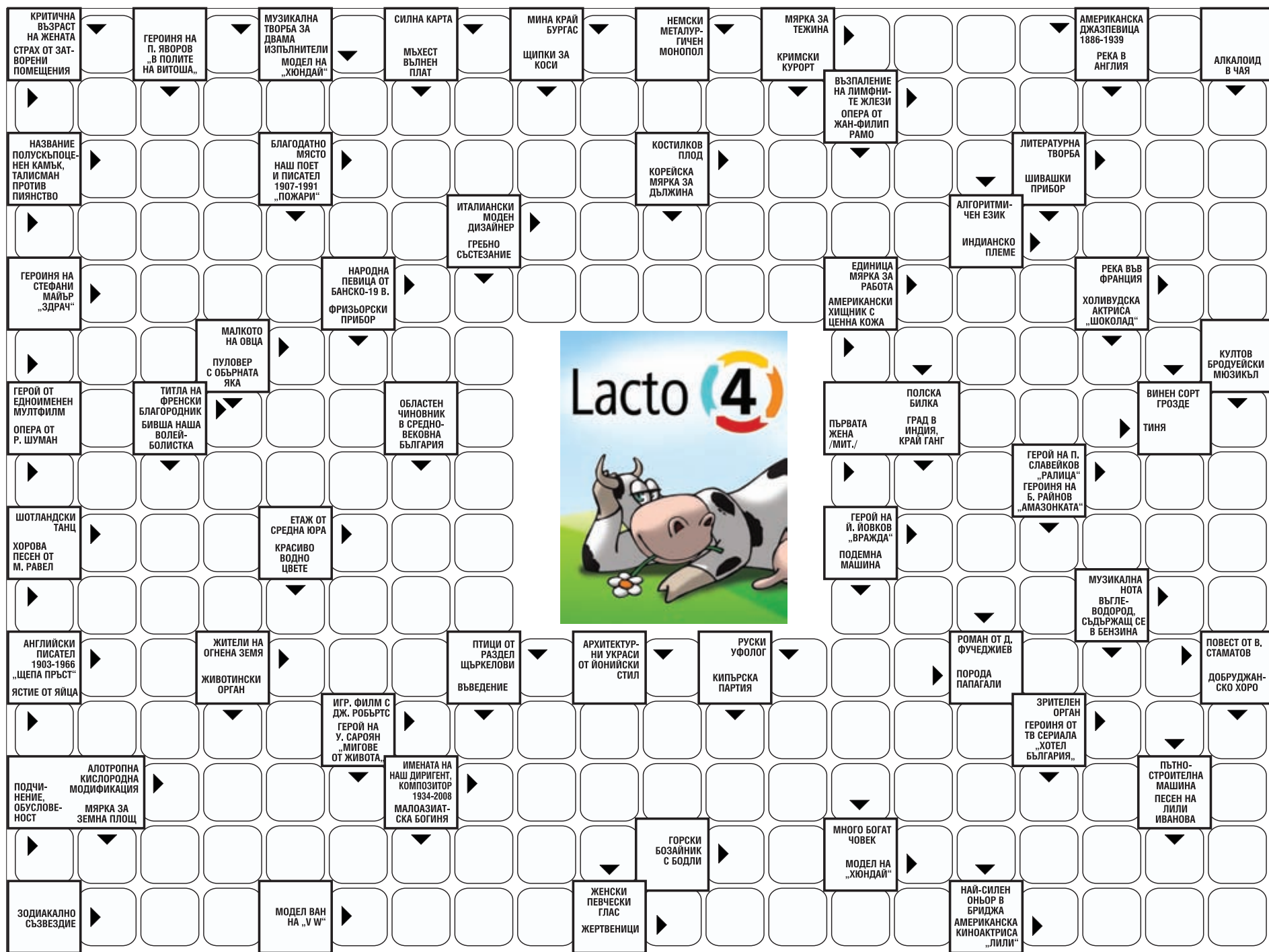
Непримирим към сенната хрема!

2 пъти на ден

Алергодил® спрей за нос
Антихистамин
Насал спрей

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 дилатантин хидрохлорид. Преди употреба прочетете листовката.

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



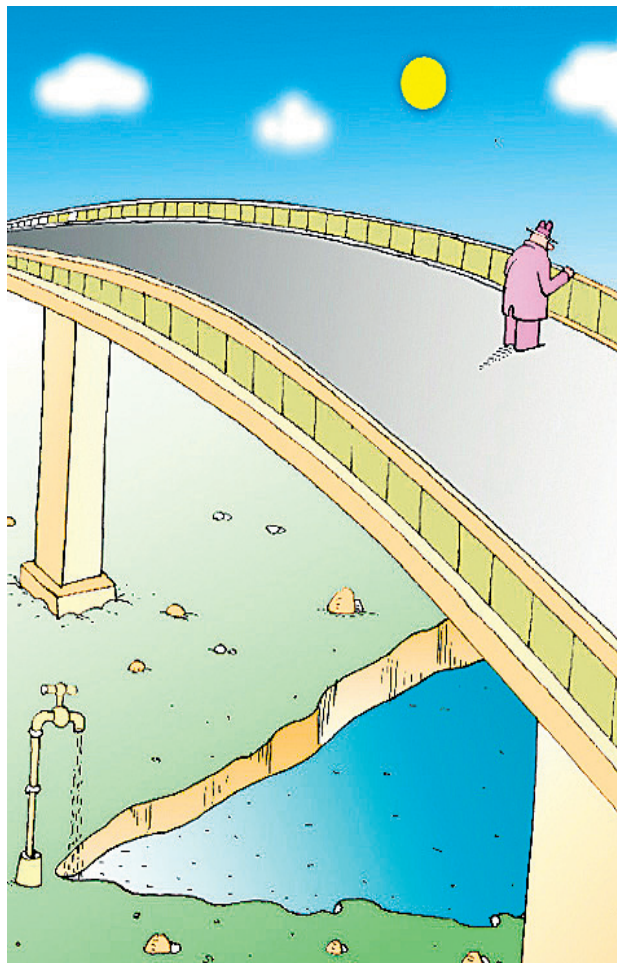
РЕЧНИК : АКЕЛ, АМЕТИСТ, ВАРАНАСИ, БАТАХ, ОЦЕЛОТ, ТИСЕН

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 33 (86)

ВОДОРАВНО: Ескулап. "Непобедимите". "Кажи ми докога?" Аровел. Мат. КАРО. Екатерина. Поло. Авар (Ицфан). Мис. "На". Ин. Бега. Оме. Емилова (Людмила). Левемур. Анон. Но. Варагу. Лапа. Икили. От. "Спа". Онат. Ацетон. Арагона. Крамер. Ли (Джет). Иг. РА. АН. "Ам". Лиляна Ковачева. ОМО. Алекови водопади. Ела. Окото. Анали. Еси. Кларитин. Роли. Енория.

ОТВЕЧО: Ескапел. Карамел. "Като девица". ОЛА. Руж. Ла Валета. Ар. Луко. Еритема. Лама. Ома. Ор. ЛОТ. Пирамидон. ЛЕКИ. Доверит. Ликон. Оно (Йоко). Илот. Екер. Явор. Спок (Бенджамин). "Ани". Огам. Авал. Абати. Икони. Есен. Пагода. Удар. Молар. Воле. Иринича (Магдалена). Арапин. Амонал. Погача. Иѡа. Онано. Егер (Силвия). АТЕ. Иѡо. Ана Виси. Елена. Стана. Ия.



Без гуми

Карикатура **Николай АРНАУДОВ**

Cygoky

Лесно

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

Средно

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

Трудно

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



Издава
Хелт медия груп



Управител
Бойко Станкушев

Програмен директор
Петър Галев

Главен редактор Валери Ценков

Графична концепция Людмил Веселинов

Отговорен редактор Светлана Любенова

Наблюдатель Румен Леонидов

Репортери: Даниела Севрийска,
Мирослава Кирилова

Преглед: 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; факс 961 60 41;
e-mail: info@health.bg

Печат: Печатница „Дружба“, София, жк „Дружба 1“, ул. „Илия Бешков“, № 3, тел. 02/422 59 08

Вестникът се разпространява безплатно.

Реклама

Мария Богданова
мениджър Реклама
„Икономедиа“ АД
София 1000, ул. „Иван Вазов“ 18,
тел. + 359 2 9376 399
факс + 359 2 9376 270
GSM + 359 899 817582
mariab@capital.bg
www.economedia.bg

Хората химери не са само митология

Казусът с г-жа Камерън Кийгън може да бъде причислен към "необикновените", а изследователите смятат, че може би във всеки човешки индивид има капчица химера и това, което преди се е смятало за биологично изключение, може да се окаже жизненоважно за науката.

Виктор СИМЕОНОВ

2. Хората химери

Човешката история е пълна с легенди и фолклорни митове за химерите - мистериозни създания, които са наполовина човек, наполовина звяр. Според древните гърци химерата била огнедишащо създание с глава на лъв и опашка на змия. Кентавърът, странно същество с тяло на кон и глава, рамене и торс на мъж, се смятал за последовател на Дионис.

Градските легенди за хора получудовища винаги са били актуална тема за писателите фантасти или за производителите на компютърни игри и комикси. Но тези странни хуманоидни същества съществуват само във въображението на хората, нали? Не, лъжете се.

Хората химери действително съществуват, макар и не така, както са представени от митологията.

Не, не става въпрос за научна фантастика. В медицината са регистрирани 17 случая на хора, които са се превърнали в жертва на своя генетичен код. Най-сензационно звучи историята на 52-годишната Карън Кийгън от Бостън, в чието тяло живеят... двама души. Или две личности - както искате го наречете. Всъщност Карън притежава тялото на двама разнородни близнци, слели се в утробата на майката. Като Карън Кийгън има само още 7 идентични случая, макар че може да има много повече, но които за съжаление не са регистрирани.

Близначката в мен

Представте си шока, когато жена се подлага на генетични тестове и установява, че тя не е биологичната майка на децата си! Възможно ли е това изобщо? Точно това се случва с 52-годишната детска учителка Карън Кийгън през 2003 г. Тогава тя получава бъбречна криза и се налага да влезе в болница. Докторите незабавно решили, че се нуждае спешно от трансплантация на бъбрек, за да живее. Цялото ѝ семейство - тримата ѝ сина и съпругът ѝ, преминали кръвни тестове, за да се определи кой от тях е най-подходящият

донор за необходимия орган. Когато резултатите били готови, Карън с ужас научила, че двама от тримата ѝ сина не са нейни. Звучи като пълен абсурд, нали?

Лекарят по случая - д-р Марго Крускал от медицинския център "Бет Израел" в Бостън, Масачузетс, посветил 2 години от живота си, заедно с екип от научни сътрудници, опитвайки се да разгадае мистерията. След многобройни тестове било установено, че обяснението е само едно: Карън Кийгън е химерна личност - тоест съвкупност от два индивида, слели се в утробата на майката, за да се превърнат в едно тяло и личност. Една част от тялото принадлежала на едната близначка, другата - на "неродената" ѝ сестра.

Тестовите, направени за сравняване на ДНК данните за съвместимост за донорство между Карън Кийгън и нейното семейство, включвали изследвания на гените от HLA комплекс (главния набор от човешкия левкоцитен антиген). Голяма част от тях се намират в шеста хромозома, която е част от 23-те хромозомни двойки на човека. Тя съдържа главния хистосъвместим комплекс, част от който е HLA комплексът. Той играе изключителна роля при формирането на имунната система и при трансплантацията на органи. Гените в хромозома 6 в голямата си част идват наследствено. Всеки наследява два HLA хаплотипа - по 1 от всеки родител. Лекарите, които се занимават с трансплантация, са наясно, че колкото по-голяма е съвместимостта в HLA хаплотипа в хромозома 6, толкова по-малък е рискът трансплантираният орган да бъде отхвърлен от тялото. Затова и Карън Кийгън потърсила помощ от семейството си. Ако братята или сестрите имат 1/4 шанс да са подходящ донор за родителите, децата имат 50% шанс да имат вашия HLA ген.

След странните резултати, които се получили при тестовите за тъканна съвместимост, екипът на д-р Крускал на-

редил повторно изследване на HLA гените на Карън, както и на тези на нейното семейство. Тестовите идентифицирали гените на Карън и ги кръстили 1 и 3. Тези на съпруга ѝ нарекли 5 и 6. И когато сверили с гените на синовете ѝ, заключили, че не са сгрешили нищо в преноса на информация. Въпреки това, докато и трите деца имали хаплотипа на бащата, само едно от тях имало този на г-жа Кийгън. Останалите две деца имали хаплотип с неизвестен произход, който учените нарекли 2.

Нормално при подобни резултати е да се заключи, че Карън не е биологичната майка на децата си. Тя и съпруга ѝ обаче уверили, че това няма как да не е така. Една възможност била децата да са подменени по погрешка при раждането, но шансът това да се случи два пъти на едно и също семейство е минимален. А и при факта, че и двамата сина споделят хаплотипа на бащата, това предположение става нереално. Другата възможност била, че сестрата на Карън е забременяла



със сперма от съпруга ѝ и след това са приели децата за свои. Също нереалистично предположение.

Ключът към случая се оказало изискване на д-р Крускал за изследване на хаплотипа на членовете на семейството на г-жа Кийгън. Оказало се, че брат ѝ също притежавал мистериозния хаплотип

2. Това потвърждавало, че двамата ѝ сина имат нещо общо с нея все пак. Но въпреки това - откъде този хаплотип се е появил в синовете ѝ?

След като кръвните клетки на Карън не показали съвместимост, докторите решили да погледнат на ДНК изследвания други нейни тъкани - включително щитовидната и жлезата, устата и косата. Това, което било открито, било впечатляващо. Някои от тъканите ѝ имали хаплотип 1 и 3, други пък 2 и 4. Тяхлото на Карън било съвкупност от два генетично различни вида клетки, т.е. тя самата била смес от два различни човека!

Д-р Крускал смята, че обяснението за съдбата на Карън е, че майка ѝ е заченала нееднородни близнци, които са се смесили в един ембрион в началото на бременността ѝ. На медицински език състоянието на г-жа Кийгън се нарича тетрагаметна химера - индивид, чието тяло е съставено от два различни вида клетки, които произхождат от общо 4 гамети - яйчници и сперма.

Това веднага обяснява защо тестовите за донорство са получили такъв парадоксален резултат. По някаква причина клетки от само един близък доминират в кръвта на Карън - тъканта, която се използва при споменатия тест. В други нейни тъкани, като яйчниците ѝ, клетки с различна ДНК живеят безпроблемно една до друга, образувайки иначе невъзможния генетичен материал на нейните сина. Един от синовете ѝ получил хаплотипа, който Карън има в кръвта, другите двама - този, който тя има в щитовидната си жлеза.

Други случаи на химери

Никой не знае колко често се среща тетрагаметният химеризъм. Това явление рядко има външни белези, които разкриват химерната природа на засегнатия индивид. Повечето от пациентите по света разбират за състоянието си инцидентно. Медицинските архиви докладват за подобен случай като този на г-жа Кийгън от 1979 г. Тогава генетични тестове показват, че жена не може да е майка на четирите си деца. Въпреки това не е записана никаква ултра, че жената е била химера, и тя не е регистрирана като такава.

Все пак някои химери имат необичайни физически белези. Например едно момиче било документирано за химера, защото учените изследвали причините за различния цвят на очите му - едното кафяво, другото пълно. Други случаи са установени при изследване на двуполови пациенти - хермафродити, притежаващи мъжки и женски репродуктивни органи, заради наличието на клетки от двата пола в телата им.

Днес, макар и химерите да са изключителна рядкост като явление, скоро може да се окаже, че медицината и генетиката са изправени пред сериозни затруднения. Причината - все по-големият брой на страдащите от безплодие, процедурите in-vitro и генетичните тестове, които позволяват създаването на ембриони в изкуствена среда. Вероятно първата ще бъдат създавани и открити химери, които ще бъдат част от еволюцията на планетата. И много хора първата ще установяват, че са плод на тетрагаметен химеризъм.

