



Безплатен абонамент

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



Брой 36 (89),
30 септември -
6 октомври
2009 г. (год. III)

Живот и здраве

Национален седмичник за здраве и антиейджинг



Снимка Рага ПЕТКОВА

Велосипедът - начин на живот

За здравословния ефект от въртенето на педалите ► 11

Тема на броя

Ти кой беше?

С този въпрос изпробваме чувството си за хумор, когато колелото на години те все още не ни е търкулнало в т.нар. зряла възраст. Но когато започнем да остаряваме бавно, както се казва в песента, един ген установяваме, че същият този въпрос е изчерпал закачливия си резерв и ние наистина не можем да свържем човека срещу нас с какъвто и да било епизод от миналото ни. Най-лесно е да припишем невярното поведение на паметта си на ЕГН-то. Да, ама учените, а и всекидневните ни наблюдения показват, че бели-

те петна в спомените вече поставят в неловки ситуации и госта по-млади хора. Според проф. Иван Миланов, изпълнителен директор на Специализираната болница по неврология и психиатрия "Св. Наум" - София, основната причина е в стреса и депресията. Дори възрастните хора, твърди професорът, могат да избегнат остаряването на мозъка, когато правят адекватна профилактика.

Повече за това какво представлява паметта и как по-дълго да я съхраним четете на стр. 8-9.

Добрата новина

Европейската комисия поиска нови стандарти за силата на звука, произвеждан от мобилните устройства за музика, уокмени, джигесими и FM, тъй като те застрашават здравето на хората.

Стресът пречи на освобождаването от токсините

Интервю с д-р Антоанета Заркова, специалист по аюрведична медицина

стр. 6

Мъжете лъжат повече



стр.13

Алкохолът помага при мозъчни травми

Група американски лекари от Бърза помощ доказали, че хората по-рядко загиват от черепно-мозъчни травми, когато в кръвта им присъства алкохол, защото той намалява възпалителните процеси. Заключениеята на специалистите се основават на анализа на повече от 36 случая, при които у пациентите е диагностицирана травма на мозъка от средна и сериозна степен. Това е най-мощното изследване на тази тема.

Допълнителни експерименти с животни дока-

зали, че важна роля играе количеството на употребения алкохол. Прекалено малкото няма никакъв ефект, а прекалено голямото унищожава всички полезни ефекти.

Експертите смятат, че правилната доза предотвратява развитието на тумори, възпаления и по-нататъшно разрушаване на мозъчните клетки, които са известни като вторична травма на мозъка. Според тях изследването може да открие нови възможности за използването на етанола за терапевтични цели.



Клющащите приятели са опасни за фигурата

Ако искате да отслабнете, пазете се от клющащи приятели с голям апетит, предупреждават физиотерапевтите. Те твърдят, че съвместните трапези в такава компания ви принуждават да преяждате. Докато пълничките приятели, дори

да хапват за двама, няма да нанесат вреда на фигурата ви. Лекарите смятат, че физическите параметри на човека, с когото обядваме или вечеряме, директно влияят върху избора на меню, особено ако има явни проблеми с килограмите.

Пълните хора хапват сериозно, а това автоматично ни води към коригиране на собственото ни поведение, като ни принуждава да ядем по-малко. И обратното - слабичките сътрапезници със завиден апетит са опасни за доброта на фигура.



Забраните за пушене са ефективни

Забраната за пушене на обществени места има по-голям от очаквания ефект върху предотвратяването на сърдечни инциденти. Статистиката сочи намаляването им с една трета в Европа и Северна Америка, съобщи Би Би Си.

По-рано този месец бяха публикувани данни, според които във Великобритания инфарктите са намалели с 10% на година след въвеждането на забраната за пушене през

юли 2007.

Последните данни обаче, включващи многобройни представителни проучвания, сочат, че сърдечните инциденти са намалели с 26% годишно.

Екип от Калифорнийския университет, ръководен от д-р Джеймс Лайтууд, посочва, че нивото на сърдечните атаки в Европа и Северна Америка започва да пада веднага след въвеждането на забраните, като в момента, на третата година те са с 36% по-малко.



Без витамин D - високо кръвно

Младите жени с ниски нива на витамин D в организма си са застрашени три пъти повече от високо кръвно налягане на средна възраст, показали резултатите от американско проучване. Изследването е обхванало 559 жени на средна възраст 38 години. В рамките на 15 години учените проследили данните на участничките и установили, че 10% от тези с витаминен дефицит имат високо кръвно в сравнение с 3,7% при жени-

те с нормални нива на витамин D.

Учените смятат, че причина хората да не получават достатъчно количество от витамина е продължителното време, което прекарват на закрито.

Витамин D се образува при реакция на кожата на слънчевата светлина и се съдържа най-много в мазните риби като сардина, съомга, скумрия и риба тон, в черния дроб от треска, както и в млякото, сиренето, яйцата и черния дроб.

www.health.bg

Лимфом

Броят на болните от най-разпространения вид рак на лимфната система - неходжкинов лимфом, се е увеличил с над 80% само за последните 40 години. У нас възрастовата граница на заболяването пада значително. Неходжкиновите лимфоми засягат активното население между 45 и 60 години. Преобладаващата част от пациентите се обръщат към лекар едва в напреднал стадий на болестта, което се дължи на недостатъчна информираност за заболяването и ниска здравна култура. Най-често откриването на лимфом става случайно.

Томограф

Нов компютърен томограф заработи в Университетската болница "Св. Екатерина". Апаратът е единствен по рода си на Балканите. Той има 320-редов детектор и само с едно завъртане за една трета от секундата може да направи пълно изследване на анатомичните и функционалните възможности на сърцето. Така изследването е от 3 до 5 пъти по-кратко и безопасно в сравнение с другите използвани у нас технологии. Изследването засега не се покрива от здравната каса. Цената му е между 260 и 450 лв.

Пациенти

Горещи телефони и приемни за пациенти работят във всички регионални центрове по здравеопазване в страната. В тях всеки може да получи информация за правата и задълженията си, за възможностите за достъп до лечебни заведения или лекарства. Освен това там хората ще имат връзка и със структурите на ТЕЛК, НЕЛК и картотека с медицински досиета. Организацията е създадена, за да улесни достъпа на хората до търсената от тях информация.

Патентован Аюрведичен продукт

N-Ti-Tuss

Биакъв сироп за кашлица

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

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

Средиземноморската диета е полезна при диабет

Спазването на средиземноморска диета може да помогне на болните от захарен диабет тип 2 да избегнат нарушенията във въглехидратния обмен и да спрат употребата на лекарства. Такива са резултатите от четиригодишно изследване, проведено от американски лекари.

В менюто на средиземноморските жители, известни с дълголетието си, присъстват голямо количество плодове, зе-

ленчуци, полезни растителни мазнини, на първо място зехтин. Особено място се отделя на продукти като рибата, пилешкото месо и ядките. Въглехидратите не бива да превишават 50% от дневната калоричност на храната. Един от авторите на изследването отбелязва, че средиземноморската диета е отличен пример за балансирано и разнообразно хранене, което е пътят към здравословния начин на живот.



Виж светлината в локвите

Нестандартен поглед към столичната реалност предлага художничката Марианжела Анастасова

Мирослава КИРИЛОВА

Есента настъпва все по-настойчиво и сякаш сутрешната мъгла, облачното небе, студеният вятър ни навъват тъжни мисли. София си е все същата: кална, мръсна и забързана, но има нещо тайнствено в този град, което привлича и липсва, когато напуснеш столицата. Сякаш есенното време ѝ отива най-много. Тогава дупките по асфалта се запълват с вода, става магия и се образуват... локви. Такова е и заглавието на новата изложба на Марианжела Анастасова: "Софийски локви".

Художничката завършва живопис в Националната академия за изящни изкуства в Париж, а по-късно учи графика и стенопис в Мексико. Настоящият ѝ интерактивен проект отвори врати за посетители на 24 септември в галерията на "Шипка" 6. Представените произведения на изкуството са един нов поглед върху добре познатите ни софийски локви. Те могат не само да депресират, но и да вдъхновяват. "В един момент, когато бях много отчаяна, видях едни много красиви локви и тогава си казах, че дупките може би не са чак толкова лоши, защото дават въз-



Изложбата на Марианжела Анастасова показва, че в софийските локви има много чар Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

можност на прекрасни локви да съществуват" - сподели авторката.

Не ви ли прави впечатление, че всеки отбягва локвите - и пешеходците, и автомобилите, само децата им се радват, те обичат да "цопват" в тях, да си играят с водата. Според Марианжела това не е случайно: "Децата много разбират от изкуство, стига да не им се пречи. Ако попитате ед-

но дете какво вижда в една картина, то ще ви каже почти същото, каквото и един изкуствовед, който много дълго време е учил за това нещо. Това е така, защото интуицията им все още работи." Децата, по-точно учениците ѝ от Англо-американското училище в София, допълват и колорита на нейната изложба. Те са направили специално видео, което се излъчва в

Представените произведения на изкуството са един нов поглед върху добре познатите ни софийски локви

самата изложбена зала на третия етаж.

Ето го и посланието на изложбата, отправено към посетителите и написано от самата художничка:

Светли локви по асфалта

Когато всичко ти се струва отчайващо тъмно и черно като катрана на асфалта, виж светлината в локвите, там е част от небето...

Такива силно контрастни чувства могат да предизвикват у мен само софийските локви. Мисля, че колкото по-дълго сте живели в София, толкова повече ще ме разберете.

Исках да направя произведение на изкуството, чрез което да може да пренесе този контраст.

Катранената мушама даде прекрасни резултати.

А и "Българският чадър" се оказа много добър символ.

Знаете ли този чадър от нашето минало, с който беше убит писателят Георги Марков в лондонското метро.

Може ли да обърне представите на света за България и от другата

страна на "Българския чадър" да светне малко вода, събрала част от небето.

И без това древните българи са използвали водата за пречистване на души. Отражението във водата е много по-магично от простото отражение в огледало. Така може би инсталацията се превръща в екзорсизъм, в магия или в закваска - дано хване на наша почва - нов вид изкуство - шаманизъм.

Оригиналният ми "Български чадър" е произведен в Китай... Нали все гледаме по евтиничкото...

Ако това послание ви е заинтригувало, то непременно посетете изложбата. Вратите са отворени до 10 октомври от 11.00 до 19.00 ч. Всеки ден без неделя и понеделник. Намерението на художничката е изложбата да се посети от колкото е възможно повече хора и да се допълва с мненията на посетителите, както и с произведения на художници и фотографи, провокирани от темата за софийските локви. А в главата на тези, които сме посетили изложбата, леко звучи посланието на софийските локви, защото направените от Марианжела наистина шепнат: "Ние сме блестящи, ние сме красиви, правим ви щастливи, искрено сме ваши."

Антистрес



Смях и здраве

Смехът и доброто чувство за хумор помагат на човека да се предпази от сърдечни удари, да се пребори с различни инфекции, както и да облекчи болките, които изпитва. Професори от Медицинския университет Мериленд за пореден път потвърждават истинността на тезата, че смехът е най-доброто лекарство. Експеримент, проведен с 300 доброволци от двата пола, показва, че при хората, които не проявяват чувството си за хумор там, където другите го правят, сърдечните заболявания са близо четири пъти по-честни. Според специалистите получените резултати отчитат много ясно връзката между нивата на стреса и влиянието, което оказва той върху здравето на сърцето. Ползите от смеха се отразяват изключително върху ендотела - най-горния слой на кръвоносните съдове, който регулира движението на кръвта. Когато човек се смее, ендотелът се разширява и по този начин кръвообращението се подобрява. Обратно, всекидневният стрес свива въпросната част на артериите и води до сериозни сърдечно-съдови заболявания. В тази връзка психолозите съветват поне три пъти седмично да се гледат забавни комедии и анимационни филми, да се разкажат вицове и шеги или да се четат забавни книги.

Доверчивост



Собствениците на лъснатите обувки сигурно са гледали изложбата на Марианжела Анастасова и са повярвали, че локвите са повече от безобидни Снимка Рага ПЕТКОВА

Число на броя

100

дни медийно мълчание за премиера Бойко Борисов препоръча експертът доц. Георги Лозанов

Информация в сайта dnes.bg

Мисъл на броя

„

Ако ставаше само с гледане, кучето отдавна щеше да е станало месар

Нику Сотиров
прег в. "Труг"

Деца

Инфекциите идват
с есента ►

Язва

Заболяването вече
е лечимо ►

При специалист без направление

Лекари и пациенти коментират идеята срещу 30% от цената на прегледа да се прескача семейният лекар

Мирослава КИРИЛОВА

Вечерта гетето ви не се чувства добре. Очите му сълзят и леко се подува. На сутринта това, което иска да направи всеки родител, е да заведе детето си на очен лекар. Да, обаче джипито ви не работи в събота и не може да ви гаде направление. Ето защо здравно-осигуреното семейство отива направо при специалист и понеже е без цената бележка, си плаща 100% прегледа при очния лекар.

Тази история, която ми разказа Илияна Пем-

рова Елич от София, е познат сценарий на повечето от вас. Независимо дали за очен лекар, за хирург, педиатър, травматолог или за друг по-тесен специалист, на вас ви се е налагало да вземете спешно направление и да отидете на преглед. По едни или други обстоятелства издаването на направление понякога е свързано с куп неприятности: съобразяване с графици, чакане на опашки, излишно губене на време... Ето защо екипът на новото здравно министерство под-

Наложи ли му се на човек да отиде на преглед спешно и по една или друга причина няма възможност да вземе направление, той би си платил и 100% от цената на прегледа

готвя промени в Закона за здравното осигуряване, според които, ако пациентът е съгласен да плати 30% от цената на прегледа при специалист, няма да се налага да ходи при личния лекар, за да получи направление



Идеята на здравното министерство може би ще намали опашките пред кабинетите на семейните лекари
Снимка
Росен ВЕРГИЛОВ

за желаната помощ.

Приложима ли е тази идея, попитахме пациенти и лични лекари от столичната XXVIII поликлиника. Като цяло повечето от тях бяха "за" тези промени, при условие че все пак се запази и практиката с направленията. "Аз адмирам такава идея, каза осемдесетгодишната Веселина Камбарева пред екипа ни. Този вариант е за предпочитане за пациента, но не на всеки е по джоба."

На подобно мнение беше и Цонка Богданова, която отиваше точно за направление. "Не смятам, че при такива високи нива на заплащане всеки може да си позволи да плати 30% от цената на прегледа. Докато за направление плащаме 2.40 лв."

Дияна Владимирова има 2-годишно момиченце, с което чакаше пред кабинета на лекарката си в XXVIII ДКЦ. Тя коментира: "Случи ли ми се на човек да отиде на лекар, ще изгуби цял ден. Чакали сме по два часа и повече пред един кабинет, а когато се касае за здраве то на детето, времето е от значение. Затова си даваме парите, стига то да е добре."

Отношението на г-р Здравка Царкова беше красноречиво: "Има хора, които се чудят какво да си прегледат. А същевременно на някои им се налага да отидат при специалист веднъж в годината и направленията тогава са свършили. Тези направления са излишни!" Семейната лекарка подкрепя напълно идеята на новото министерство, дори предложи алтернативен вариант, който

според нея е още по-разумен. Здравните ни осигуровки да се тропат като в спестовна сметка. "Аз например съм осигурена, но повече от 10 години не ползвам нищо от касата, защото не ми се е налагало."

Същевременно, ако системата е като спестовна сметка, ще мога да прехвърля тези пари на някой близък, на когото са му нужни." Д-р Царкова даде личен пример с член от семейството си, на когото лимитът му за направления е бил изчерпан и въпреки че самата тя е лекар, го е водила да му правят превръзка три пъти в седмицата в "Пирогов", като при всяко посещение портфейлът ѝ е изтънявал с 35 лв.

На вратата на г-р Царкова беше залепена бележка, че до края на месеца лимитът за изследвания е изчерпан. Отпред пациентка с дете сподели пред екипа на в. "Живот и Здраве", че от детската градина искат задължителни изследвания, които дори и с направление струват повече от 50 лв., защото не се поемат от Здравната каса.

В крайна сметка, лутайки се между одобрението и отрицанието, пациентите и лекарите бяха единни по отношение на едно. Наложи ли му се на човек да отиде на преглед спешно и по една или друга причина няма възможност да вземе направление, той би си платил и 100% от цената на прегледа. В такъв случай въвеждането на тези 30% е облекчение, защото ще се осигури пряк достъп на пациента до специалист на поносима цена.

Кратки

Затлъстяване



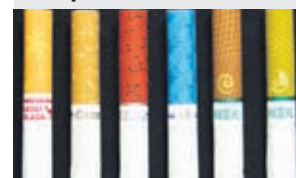
През миналата година в Европа са регистрирани 124 хил. нови случая на рак, предизвикан от наднормено тегло. Онколозите предупреждават, че през следващото десетилетие затлъстяването може да стане главна причина за появата на онкологични заболявания. Според британски специалисти в 30 европейски страни от 2002 г. досега наднорменото тегло е станало причина 2,2 млн. души да получат диагноза рак.

Депресия



Физическите упражнения могат да бъдат ефективно средство срещу депресия, ако се правят регулярно с умерено натоварване, твърдят американски лекари. Трябва да се знае обаче, че спортът води до положителни резултати само като съпътстващо лечение, то средство.

Пороци



Американските здравни власти правят първите стъпки за ограничаване на пушенето сред подрастващите, като забраниха производството на ароматизирани цигари с плодови и сладки вкусове. Именно те са причината много младежи да се пристратяват към порока. Засега решението на властите не се отнася за ментоловите цигари, които се пушат от 12 млн. американци.

Ако сте в плен на нередовния стомах...

Лаксативни сиропи, съдържащи плодови екстракти

СЕ-ЛАКС
Сироп от сливи и сена

ФРУТИЛАКС
Сироп от сливи и слива

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

Подходящ за възрастни

Подходящ за деца и диабетици

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

www.ecopharm.bg

Как да предпазим децата

С доц. Пенка Переновска, ръководител на Клиниката по педиатрия в Александровската болница, разговаря Камен Здравков



Доц. Переновска, вярно ли е, че децата, които боледуват по-често в предучилищната възраст, след това са по-здрав?

- Децата до 5-годишна възраст боледуват обикновено от 3 до 5 пъти годишно, а малките, които посещават ясли и градини - от 6 до 8 пъти, защото още имунитетът им не е напълно развит. Ученниците боледуват между 2 и 6 пъти годишно. По принцип след повечето от вирусните инфекции остава много краткотраен имунитет, така че едва ли има голяма връзка между прекараните болести в по-ранното детство и след това в училищната възраст.

- Какво могат да направят родителите, за да боледуват по-ряд-

ко техните деца?

- В България се сещаме за здраве, когато го загубим, а профилактиката е едно от най-големите постижения на медицината. Всички знаят, че вирусните инфекции се предават при кихане и кашляне. Най-малките частици от 1 до 20 микрона стоят във въздуха продължително време и това позволява да бъдат вдишани от децата и да причинят заболяване. Затова е много важно да се спазват елементарни правила - често проветряване на помещенията, редовно измиване на ръцете и лицето, недопускане на контакти с видимо болни хора. Важно е и заразените възрастни да носят маска на носа и устата си.

- Храненето има ли отношение към имунитета?

- Категорично! Голяма част от всекидневните храни на децата ни са изключително нездравословни - с много захар или сол, пържени, без естествени витамини и хранителни фибри. Давайме на децата си разнообразна храна с много плодове и зеленчуци, а не само пизи, хамбургери, чипсове и

Много е важно децата да приемат достатъчно течности - вода, нискомаслено мляко, прясно изцедени сокове

газираните напитки. В този смисъл приветствам решението на здравното министерство да изключи продажбата на определени артикули в училищата. Много е важно децата да приемат достатъчно течности - вода, нискомаслено мляко, прясно изцедени сокове.

- Кои са другите фактори, които влияят върху здравето на малките?

- От години наблюдавам пагубното въздействие на тютюнопушенето при децата. Става въпрос за пасивното пушене, когато в дома възрастните одимяват стаята, и за активното пушене при по-големите деца. Когато погрешностите са изложени на тютюневия дим, боледуват много по-често, с по-тежко и продължително протичане на болестите. Обезвизването пред телевизора, компютъра и елект-



Нездравословното хранене отслабва имунната система на детския организъм
Снимка Рада ПЕТКОВА

ронните игри също влияе зле на здравето на децата. Неслучайно имаме голям процент с наднормено тегло.

- Съветите ви за облеклото на децата?

- И двете крайности са нежелани - прекомерно обличане или разголването при ниски температури. Един известен педиатър казваше, че детето трябва да се облича така, както се облича майката - т.е. с каквото

облекло възрастните се чувстват комфортно, така трябва да облекат и детето си.

- Трябва ли да се дава антибиотик?

- При вирусни инфекции не се дава антибиотик. Той не е средство против температура, нито против кашлица. Антибиотиците се предписват при бактериална инфекция, доказана по съответния начин. Излишният им прием създава резистент-

ност.

- Кога една кашлица е тревожна?

- Когато е от долните дихателни пътища, което невинаги е лесно да се разграничи. По принцип кашлицата при хрема, която е от стичане на секрет, е суха, гразнеща, често в легнало положение. Докато белодробната инфекциозна кашлица е влажна, дълбока, с отделяне на секрети. Но при една по-продължителна кашлица задължително трябва да се отиде при лекар.

- При каква температура се дават антипиретици на децата?

- Температурата до 38 градуса често е един защитен феномен, защото при повишена температура вирусите загиват. В нашата клиника даваме антипиретици над 38 градуса. Има страни като САЩ, които приемат като граница 38,5. Не е нужно при 37,2 - 37,5 на детето да се дават тези медикаменти. Съвременните тенденции са да се дава по 1 препарат, а не да се редуват 2-3 различни.

- За или против групната ваксина при децата?

- В САЩ приеха, че трябва да се имунизират всички деца между 6-месечна и 4-годишна възраст. Но СЗО посочва приоритетни групи за групна имунизация: това са децата, контактуващи с лица над 65-годишна възраст, и деца с хронични заболявания - сърдечни, бъбречни, белодробни, диабет.

Назем от www.health.bg

Българинът не щади сърцето си

70% от българите са застрашени от сърдечно-съдов инцидент. Това сочат данните от проучване в аптеките през тази година, в което са се включили 7576 души. Причината е, че хората не са склонни да променят вредните си навици, за да се предпазят от сърдечни болести. Близко 33% пушат, 64% не спортуват изобщо, а 20% употребяват алкохол. Едва 23% използват аспирин, който е специално предназначен за сърдечно-съдова профилактика.

"Ежедневният прием на аспирин намалява риска от инфаркт с 30 на сто. Оптималната доза за тази цел е 100 мг, а не 325 или 500 мг, които са неподходящи за дълготраен прием и увеличават риска за стомаха" - посочи д-р Борислав Георгиев

от Националната кардиологична болница.

България се нарежда сред първите места в света по заболяемост и смъртност от сърдечно-съдови заболявания - близо 2/3 от хората у нас умират от инфаркт и инсулт.

За ограничаване на заболяемостта Световната федерация по сърце препоръчва 10 прости правила:

1. Яжте добре балансирана храна, включващи предимно месо без тлъстина, риба, зеленчуци.
2. Сервирайте поне пет пъти седмично зеленчуци и плодове.
3. Пийте вода, нискомаслено мляко или пресен сок от плодове вместо газирани и сладки напитки.
4. Включвайте плодове и зеленчуци в училищното меню на децата си и убе-

жете и други родители да правят така.

5. Не консумирайте прекалено голямо количество сол и солени храни.

6. Планирайте повече семейни физически занимания на открито. Движете се поне 30 минути на ден и променете всекидневните си навици, например като изкачвате стълби, вместо да вземате асансьора.

7. Не пушете и осигурете на децата си свободна от тютюн среда.

8. Ограничете времето пред телевизора и компютъра и го заменете с физическа активност.

9. Давайме добър пример на децата си и на другите около вас.

10. Правете редовно профилактични прегледи при вашия лекар.

Doppelherz

100 ГОДИНИ
НЕМСКО КАЧЕСТВО
И ТРАДИЦИЯ

актив
Витамини
А-Я
Хранителна добавка с 27 витамини, минерали и микроелементи

актив
С+Цинк+Е
За силно сърце, висока работоспособност и поддържане на естествената активност на кожата

Силата на две сърца

100 ГОДИНИ
НЕМСКО КАЧЕСТВО
И ТРАДИЦИЯ

актив
Витамини
А-Я
Хранителна добавка с 27 витамини, минерали и микроелементи

актив
С+Цинк+Е
За силно сърце, висока работоспособност и поддържане на естествената активност на кожата

актив
Витамини
А-Я
Хранителна добавка с 27 витамини, минерали и микроелементи

актив
С+Цинк+Е
За силно сърце, висока работоспособност и поддържане на естествената активност на кожата

актив
Витамини
А-Я
Хранителна добавка с 27 витамини, минерали и микроелементи

актив
С+Цинк+Е
За силно сърце, висока работоспособност и поддържане на естествената активност на кожата

Стресът задържа токсините

С д-р Антоанета Заркова, хематолог и специалист по аюрведична медицина, разговаря Даниела Севрийска



Д-р Заркова, пречистването на организма е понятие, което все още се приема от много българи с голяма доза скептицизъм. Защо то е толкова важно и какво място заема във философията на аюрведа?

- Науката аюрведа счита, че много от болестите се дължат на образуване и натрупване на токсини в организма и именно заради това централно място в нейните лечебни методи заемат пречистванията. Идеята за опасното влияние на токсините не е приоритет на аюрведа и не е някакъв архаизъм. Модерната медицина съ-

що отчита тяхното значение и ако отворите един американски учебник по хематология от преди две години, вътре ще прочетете, че една от формите на остра левкемия се дължи вероятно на натрупване на токсини в организма.

- Какви са методите, които използва аюрведа за премахване на въпросните вредни токсини от човешкото тяло?

- Аюрведа е една уникална система за почистване, защото при нея освобождаването от токсините е дълбоко и сложно, а в същото време не е неприятно за пациента. По време на аюрведичното почистване се консумират определени храни и билкови чайове, които алкализират организма - това е едно задължително условие, за да могат токсините да се премахнат. Друго нещо, което, така да се каже, е запазена марка на аюрведата, е вътрешното и външното омасляване на тялото. Всички останали системи изкарват от тялото водноразтворимите токсини, но тези, които са



Аюрведа е уникална система за пречистване на организма

мастноразтворими - те не ги пипват. Единствено аюрведа го прави и тя го прави прекрасно. Още един важен прием в аюрведичното пречистване е приемът на билки, които увеличават отделянето на жлъчни киселини и соли. Такъв хубав аюрведичен и детоксикиращ черния дроб продукт е Хепасейв, който съдържа билката пикрориза куроа, заемаща централно място в програмата на аюрведа.

- Психическото състояние на човека оказва ли някакво влияние върху процеса на пречистване?

- В състояние на стрес токсините просто не пускат, затова нервната система трябва на всяка цена да бъде успокоена. Това се постига чрез аюрведичен масаж, който се прави ежедневно. Целта е нервната система, която командва дейността на вътрешните органи, да



Граничните сезонни периоди се използват много стриктно от аюрведа за профилактично почистване при хората, които нямат никакви медицински проблеми

превключи от симпатична стимулация, или както още се нарича този режим - "бий се или бягай", към другия режим - "оста ни и играй". При аюрведичния масаж се използват редица рефлексогенни методи, чрез които се въздейства върху различни зони на тялото. Те от своя страна действат рефлекторно върху вътрешните органи - основно върху червата.

- Ако човек няма сериозни здравословни проблеми, колко често е добре да се подлага на такива аюрведични пречиствания?

- Поне веднъж годиш-

но - за предпочитане на границата между сезоните. Счита се, че тогава тези енергии са лабилни и се чистят естествено. Граничните сезонни периоди се използват много стриктно от аюрведа за профилактично почистване при хората, които нямат никакви медицински проблеми.

- Кои прости правила на аюрведата можем да приложим в своето ежедневие, за да не се стига до опасно натрупване на токсини?

- Основното е човек да се храни съобразно апетита си или, казано по друг начин - съобразно възможностите си да усвоява правилно храната. Трябва да се стремим да избягваме късната вечеря и да не консумираме нищо между отделните хранения. Също така е важно да не се смесват много субстанции и видове продукти в едно хранене. Оскъдното ядене е за предпочитане пред пообилното.

Враговете на здравия сън

С доц. Венета Костова, невролог от медицинския център "Асцендент", разговаря Илиана Славова

- Доц. Костова, кои храни и вещества са врагове на здравия сън?

- Кафето, кока-кола, пушенето са абсо-

лютно неподходящи. И то не само непосредствено преди лягане, но и няколко часа преди това. Пушенето, макар и ан-

тистресогонно, води до безсъние, защото никотинът е стимулант. Алкохолът също не се препоръчва. Някои хора каз-

ват - пийна малко и си заспивам. Да, заспиват, но скоро след това се събуждат. Честите събуждания, ранното събуждане, повърхностният и некачествен сън могат да са резултат от приема на алкохол, особено ако е в по-голямо количество.

- Може ли безсънието да се дължи на определено заболяване?

- Да, някои заболявания също са врагове на здравия сън - белодробни със захук, паркинсон, алцхаймер, различни болкови синдроми, както и климактериумът при жените. Стресът, повишената тревожност и депресията също водят до проблеми със съня. Причината за тях могат да бъдат и някои лекарства.

- Кога безсънието е болестно състояние? При какви случаи задължително трябва да се потърси лекар?

- Има краткотрайно безсъние, което може да бъде остро. Например,



С кафе, алкохол и пури добрият сън ще ви избяга

ако човек преживява голяма неприятност, може 2-3 дни да не спи нормално. Или ако просто е по-реактивен, действията му плунулето... Това е краткотрайно, преходно състояние. Но тогава, когато безсънието продължи повече от 4 седмици и е свързано с нарушаване на социалния живот, със значителни здравословни прояви, задължително би трябвало човек да се

обърне към лекар. Обикновено хората чакат години да не спи нормално, провват хапчето на съседката. Когато се уверят, че става сериозно, идват при нас, но вече са развили така нареченото хронично безсъние. Тогава лечението е много трудно и не така успешно.

Цялото интервю с доц. Костова четете в www.health.bg

Патентован Аюрведичен продукт

Нерасаве

Capsules (300mg Extract of Picrorhiza kurroa)

ГРИЖА ЗА ЧЕРНИЯ ДРОБ ПРИ УВРЕЖДАНИЯ ОТ:

- Вириси
- алкохол
- медикаменти
- токсини

Есopharm

Аюрведична серия

www.ecopharm.bg

Най-интересното от тв предаването „Още за здраве“

Ракът на маточната шийка е предотвратим

С д-р Александър Симидчиев, директор "Стратегическо развитие" в ГлаксоСмитКлайн - България, разговаря Петър Галев



Д-р Симидчиев, какъв алгоритъм трябва да следва една жена, за да се предпази от тази коварна, но напълно предотвратима болест - рака на маточната шийка?

- На първо място човек трябва да има достатъчно информация, за

да може да взема мотивирано решение. Два са основните приоритети - защита на здравето на децата ни и защита на собственото ни здраве. За бъдещото поколение е важно навреме да имаме активно поведение и да го предпазим от заболяванията, за които медицината е постигнала тази възможност. Ракът на шийката на матката е точно такова заболяване - второто по честота при жените, с висока смъртност при късно откриване, но предотвратимо в огромния процент от случаите при разумно поведение. За рака на маточната шийка е доказано, че възниква

след заразяване с човешкия папиломен вирус. Ако едно момиче, което не е започнало полов живот и съответно не се е срещнало с този вирус, бъде ваксинирано, рискът да развие това сериозно заболяване става много малък.

- Кога се откри, че причината за този рак е вирус?

- Един немски изследовател, проф. Цурхаузен, получи наскоро Нобелова награда за това откритие. Отдавна имаше подозрения в тази посока, но професорът доказва точно, че в над 99,7 на сто от случаите ракът на маточната шийка се предизвиква от някои от

разновидностите на HPV (човешкия папиломен вирус).

- Нека да кажем всички варианти за профилактика и превенция на тази болест.

- Първото е първична профилактика - т.е. да се предотврати възможността да бъдат заразени.

- Нали не препоръчвате на зрелите хора да не правят секс?

- Разбира се, че не. Вярно е, че вирусът се предава при сексуален контакт, но рискът става пренебрежим при ваксиниране на момичетата и младите жени. Презервативът също е вариант за предпазване от този тип инфекция. Но не помалко важно е информирането на хората за това заболяване и за възможностите за предпазване от него. Вторичната профилактика е това,

За рака на маточната шийка е доказано, че възниква след заразяване с човешкия папиломен вирус

което се нарича скрининг - т.е. откриване на заболяването максимално рано. Защото с нито един метод не може да се гарантира 100 процента предпазване. Затова всички жени, които потенциално могат да са заразени с HPV - водещите полов живот, трябва редовно да посещават гинеколога си за преглед и цитологично изследване.

- Има ли начин да се установи с точност, че дадена жена е заразена с конкретните подтипове на HPV-16 и 18, ко-

ито са рискови за рак на маточната шийка?

- Има такива методи - тестове, с които се установява има ли заразяване с човешкия папиломен вирус и дали е от подти-

пове, причиняващи рак. Такива тестове се правят и в България.

- Това означава ли, че дори една жена да води полов живот, може да се ваксинира срещу рак на маточната шийка, ако чрез тест се установи, че все още не е заразена с HPV?

- Точно така е. При такава жена ваксината също ще има сериозен предпазен ефект. Естествено, най-добре е момичетата да се ваксинират още на 9-10-годишна възраст, преди започването на половия живот.

- Има ли държави в Европа, в които тази ваксина да се прилага рутинно?

- В 18 европейски държави ваксината срещу рак на маточната шийка е включена в националния задължителен ваксинационен календар, с което са направили залог за бъдещето на следващите си поколения. Във Финландия например вече почти няма рак на маточната шийка заради цялостната политика на образование, предпазване, масов скрининг.



Назаем от радиопредаването „Говорим за здраве“

Язвата отстъпни завинаги

С д-р Йордан Чурчев, началник на отделение по гастроентерология в Многопрофилна болница за активно лечение "Доверие" - София, разговаря Георги Нейков

- Д-р Чурчев, защо през есента се обострят гастроентерологичните заболявания?

- Това е свързано с рязка промяна в начина на хранене, включване в диетата на по-грубо целулозни храни като динята и гроздето, които са изключително дразнещи.

- Има ли определени храни, които хората с такива страдания трябва непременно да избягват поне в тези сезони?

- Ние не сме почитатели на диетичното, а на рационалното хранене. Хубавото е да се избягват пържените храни, запържките, и то не само заради тяхното вредно влияние върху стомаха и храносмилателния тракт, а по-скоро заради повишеното ниво на мазнини в тях. Твърде често това са по-мазни и тлъсти храни с много холестерол и ненаситени мазнини. Но когато язвената болест е в ремисия или хроничният гастрит е излекуван, не се налага

никакви сериозни диети. Вече се знае, че основният етиологичен фактор за възникване на язвената болест и хроничните гастрити е наличието на инфекция с хеликобактер пилори. Това е изключително интересен микроорганизъм, който еволюционно се е приспособил да живее в страшно неблагоприятните условия на стомаха. Той уврежда стомашната лигавица, както и тази на дванадесетопръстника и се приема, че е най-честият причинител на язви на дуоденума, по-рядко на стомаха, и има отношение, не пряко, и към рефлуксните промени в хранопровода.

- Вярно ли е, че напоследък се забелязва тенденция към намаляване на операциите от тези заболявания?

- Вече много рядко се прибегва до операция на язва на дванадесетопръстника. Преди 20-30 години един от основните начини за лечение на язвената болест беше опера-

тивният. Ние в гастроентерологията виждахме доста болни с постоперативни усложнения, с развитие на различни болести, дължащи се на т.нар. болести на оперирания стомах. Рязкото спадане на оперативните интервенции поради язвена болест се дължи на няколко фактора. Първият е, че през 1972 г. бяха създадени и въведени в практиката H2 блокери. Язвите започваха да се повлияват много бързо, да заздравяват за месец, месец и половина. След доста години се откри следваща група лекарства, отново киселинно потискащи, така наречените инхибитори на протонната помпа, които много по-мощно потискат стомашната секреция. Но истинската революция настъпи именно с откриването на основния причинител на язвената болест.

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 ТОВА Е ТОЧНАТА ДИАГНОЗА!

ЗАПОМНЕТЕ:

■ РАКЪТ Е ПОБЕДИМ, НЯМАТЕ ВРЕМЕ ЗА ГУБЕНЕ, ПОТЪРСЕТЕ НАВРЕМЕ "ВТОРО МНЕНИЕ" ОТ ВИСОКОКВАЛИФИЦИРАН БЪЛГАРСКИ ИЛИ ЧУЖДЕСТРАНЕН ОНКОЛОГ (ПАТОЛОГ, ХИМИО- И ЛЪЧЕТЕРАПЕВТ) В НАШИЯ 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

Паметта все още

■ Хората винаги помнят по-добре информацията, към която имат интерес

За паметта човечеството знае и много, и малко. Отдавна е установено, че това е свойство на мозъка да запечатва, съхранява и в нужния момент да възпроизвежда епизоди от миналото. В същото време учените все още продължават да се борят с проблема забравяне, а съвременният човек, заринат от огромния обем информация, иска да я попие и да я складира за дълго в съзнание си, без да пропусне нищо. Но паметта не се слави с постоянство и често ни изневерява, което държи изследователите по целия свят непрекъснато нащрек и няма да ги остави на мира, докато не разкрият всички ѝ тайни.

До неотдавна се смяташе, че влошаването на паметта е обусловено от натрупването на години и е присъщо на възрастните хора, но днес от забравяне се оплакват и младите, дори децата.

В кой период от живота на човека се формира всъщност това уникално свойство на мозъка? Според холандски учени краткосрочната памет на детето се формира след седмия месец от бременността. Резултатите от проведеното изследване показали, че зародиш в 30-ата седмица има достатъчно развита централна нервна система, която да регистрира външни "грозини" и да ги помни в рамките на 10 минути, а в 34-тата седмица бебето може да запазва инфор-



Успехът на студентите е изцяло във властта на добрата памет

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

мация до 4 седмици. Екипът на проф. Тимоти Салтхаус от университета във Вирджиния пък е установил, че паметта започва да ни изневерява доста по-рано, отколкото сме свикнали да мислим. В продължение на 7 г. учените изследвали група от 2000 души и открили, че мозъкът достига

върха на възможностите си, когато човек е на 22 г., а необратимият процес на стареене стартира на 27. Добрата новина е, че способността за акумулиране на информация и знания се запазва поне до 60-годишна възраст.

Специалистите твърдят, че силата на памет-

та зависи от степента на концентрация на вниманието върху постъпващата информация, емоционалното отношение (заинтересоваността) към нея, както и от общото състояние на човека, степента на тренираност и характера на психическите процеси. Убедеността на човека, че

информацията е полезна за него, в съчетание с повишената му активност при запаметяването ѝ е важно условие за усвояването на нови знания.

При човека се наблюдават следните видове памет: моторна (механична), зрителна, слухова, емоционална и словесна. При това обикновено

Мозъкът обича образите и цветовете

Според Оскар Уайлд паметта е дневникът, който човек цял живот разнася със себе си. За древните гърци пък тя била толкова могъща и необяснима, че те си имали дори богиня на паметта Мнемозина, която, между другото, е известна още и като майка на деветте музи. Понякога на всеки му се случвало да си зададе въпроса дали всъщност си спомня най-важното от своето минало, или, напротив - в съзнанието му са останали само някакви незначителни случки, чието значение самият той не разбира.

Сред характеристиките на паметта на първо място е сетивността. Всяка информация, която има нещо общо с някое от петте човешки сетива - слух, зрение, обоняние, вкус, чувство за допир, се съхранява трайно в нашето съзнание. Неслучайно се счита, че ароматите са в състояние моментално да провокират възвръщането на всеки спомен, свър-

зан с тях.

От праисторически времена мозъкът на човека е програмиран с основната цел да се грижи за оцеляването на неговия биологичен вид. Това обуславя закономерността, че хората и до днес помнят изключително лесно всяка информация, която възприемат като важна не само за физическото, но и за емоционалното, психическото или финансовото оцеляване.

Като цяло най-големият проблем при паметта е, че съзнанието на човека не е напълно концентрирано в момента на постъпване на нова информация. В този случай мозъкът не е в състояние да складира правилно данните, а това по-късно създава проблеми, когато се опитваме да си спомним нещо. Стресът, умората, ниското кръвно налягане, алергиите са сред главните фактори, които влияят негативно върху концентрацията на човека.

Открити са много

трикове, които помагат ефикасно на паметта, като например визуализирането. Когато искаме да запомним нещо, представяте си информацията под формата на картина, защото мозъкът мисли в образи, а не в параграфи. Асоциациите също вършат добра работа. Намерете нещо, с което да свържете новопостъпващите данни. Близостта може да бъде както смислова, така и звукова. Просто си задайте въпроса: "За какво ми напомня това?" Мозъкът обича цветовете, затова, когато ви е възможно, използвайте цветни листове или химикали - те наистина помагат на паметта. Пийте достатъчно вода, защото, когато организмът е дехидратиран, човек не може да се съсредоточи както трябва. Главоболията също често са свързани с недостатъчната консумация на течности (тук не се предвиждат кафе или газирани напитки). Мозъкът има нужда около него да бъде подг-



гено. Любопитно изследване установило, че деца, които са израснали в чисти и подгледени домове, се справят по-добре на академичното поприще. Защо? Оказва се, че чрез трениране на подреждането на предмети от външното обкръжение мозъкът се усъвършенства и в организирането на вътрешната мисловна

информация, което от своя страна прави припомнянето по-лесно. Избягвайте стреса - той наистина влияе пагубно на паметта. Мозъчните клетки в хипоталамуса - част от мозъка, която се занимава с преместването на информацията от краткосрочната към дългосрочната памет, се разрушават от кортизо-

ла, който се произвежда, когато сте стресирани. Не на последно място - мозъкът се нуждае от повторение на усвоената информация. По-добре да бъдат кратки, но честоти, отколкото дълги, но редки преговори. От значение е колко пъти мозъкът вижда нещо, а не колко дълго то стои пред очите му.

а броя

е е загадка

Убедеността на човека, че информацията е полезна за него, в съчетание с повишената му активност при запаметяването ѝ е важно условие за усвояването на нови знания

едната от тях превишава другите. Механичното запомняне е основано обикновено на често повтаряне на един и същи факт. Това е най-непродуктивният и нетраен вид. Зрителната памет се базира на нагледно-образно усвояване на окръжаващата действителност, слуховата - на звуково, словесно запаметяване. Когато запечатването на постъпващата информация има в основата си изразени емоционални преживявания, става въпрос за т.нар. емоционална памет. Най-устойчива и качествена се смята смисловата памет. Това запомняне е основано на установени логически взаимовръзки и зависимости между явленията.

При всички видове

ресни.

Дълго време причините за различните разстройства на паметта се тълкуваха от гледната точка на строго локализираните представи за тази сложна психическа функция. Смятало се е, че центърът на паметта са мамиларните тела. Така учените дошли до извода, че патологическите механизми на нарушаване на паметта са резултат от поражения на висшите отдели на мозъка.

В последните години все повече научни потвърждения получава биохимическата теория за паметта. Тя се свежда до това, че различните видове обмяна на веществата в главния мозък и на първо място рибонуклеиновата киселина (РНК)

обаче има едно правило - хората винаги по-добре запомнят това, което искат да научат, а лесно забравят фактите и информацията, които са им безинте-

под влиянието на биоелектричен потенциал обуславят образуването на белтък, носещ закодирана информация. При повторното постъпване в мозъка на информация, сходна с предишната, започват да резонират тези неврони, в които се е съхранила следата. Нарушаването на нуклеиновия обмен, и преди всичко на РНК, води до разстройствата в паметта.

Но това е само една от теориите. Както споменахме, учените продължават да се ровят в тънката материя, състезавайки се по сензацион-

ност на откритията си. Скорешни изследвания обвиниха за влошаването на паметта щитовидната жлеза. При недостатъчното производство на хормони в сивото вещество на мозъка, където се формират мислите, кръвта започва да тече по-бавно. В резултат в клетките постъпват по-малко кислород и хранителни вещества, а човек започва по-бавно да мисли и да се движи. При пълно отсъствие на тези хормони хората загубват способността да мислят, да запомнят и да изпитват емоции.



Със зеленчуци и спорт по-малко ще забравяте



си в добро състояние.

Експерти от Йейлския университет стигнали до извода, че голям обем информация може да се запомни по-добре на празен стомах. Според тях под въздействието на хормона на глада - грелин, се увеличава количеството на нервните съединения между клетките на главния мозък в отдела, отговарящ за формирането на паметта.

Американски учени установили, че подгържането на здрави зъби и венци може да предпази от загуба на паметта. Възрастните хора трябва да обръщат по-голямо внимание на устната си хигиена и да посещават стоматолог, тъй като тя намалява риска от деменция, поясняват учените.

А специалисти от университета "Джонс Хопкинс" установили, че

Темата подготвиха
Светлана ЛЮБЕНОВА
и **Даниела КОСТАДИНОВА**

Въпреки че механизъмът на паметта все още не е изцяло разгадан, учените предлагат огромно разнообразие от методи как да помним по-лесно и за по-дълго.

Израелски специалисти твърдят, че непродължителният дневен сън помага да се подобри паметта. Австралийски експерти пък препоръчват регулярни физически упражнения за хора на преклонна възраст, ако искат да избегнат старческото слабоумие.

Учени от Университета в Мичиган провели изследване и установили, че колкото по-интензивни са социалните ни контакти, толкова по-добре ще функционира паметта ни. Според френски специалисти истината е в кафето. Три и повече чаши на ден могат да помогнат на възрастни жени да съхранят вербално-интелектуалните си навики и да предотвратят загубата на памет. Тези резултати са специални, защото кофеинът действа само на жените и е абсолютно неэффективен при силния пол.

Изследователи от Чикаго са проучили влиянието на зеленчуците върху паметта и са доказали,

Тренирайте с чужди езици



Проф. Иван Миланов, изпълнителен директор на Специализираната болница по неврология и психиатрия "Св. Наум", София

- Проф. Миланов, имали точни методи за определяне дали паметта на даден човек е нормална?

- Да, има такива методи, те са основно психологични - чрез различни тестове. Те могат да се направят и от личния лекар, но интерпретацията им е най-добре да бъде от психолог и невролог.

- Всеки човек понякога забравя, но кога трябва да се търси медицинска помощ по този повод?

- Нарушенията в паметта винаги са притеснителни. Въпросът е, че те могат да се дължат на два основни фактора. При по-младите хора паметта страда при стрес и депресия, а при хората над 50 г. могат да се развият т.нар. леки когнитивни нарушения (бел. рег. - от лат. cognitio, "познание"). Тези нарушения предхождат деменцията. Точно това е моментът да се отиде на лекар, да се установят нарушенията и да се лекуват. Проблемът е, че малко хора го правят и идват едва когато са в напреднала деменция.

- Кои са белезите от всекидневното, че са на лице когнитивни нарушения?

- Ами всеки може да ги усети: забравяне на всекидневните задачи, на телефонни номера, на имената на хора от близкото обкръжение и т.н.

- Преди време се смяташе, че с напредването на възрастта е нормално човек да загуби постепенно паметта си...

- Това не е така. Нормално е мозъкът да остаре, както и целият организъм, но не до степен на деменция. Доказателство за това са много възрастни хора на 80, че и 90 години, които са пълноценни физически и психически. Ние направихме една профилактична програма, в която дадохме възможност хората безплатно да си изследват състоянието на мозъка. Интересът беше огромен, сега обобщаваме резултатите и когато сме готови, ще ги обявим - какъв процент от изследваните с какви проблеми са се оказали.

- Какви са най-достъпните методи за подобряване на паметта?

- По света има центрове за профилактика на мозъчното стареене, точно както у нас се грижим против остаряването на кожата. Доказано е, че повишената физическа активност, съчетана с правилен хранителен режим и особено с постоянна умствена активност, подобрява паметта. Но не гледане на телевизия или четене на вестници. Говорим за изучаване на нов език, за усвояване на нови умения, решаване на задачи и казуси. Решаването на кръстословици донякъде тренира мозъка, но ребусите често се повтарят и усилието е все по-малко.

Интервюто взе
Петър ГАЛЕВ

Sargenor

3x1 на ден

Нагвий умората!

www.ecopharm.bg

Лекарство за възрастни деца над 2,5 год. Съдържа Арвинин аспарагин. Преди употреба прочетете листовката.



"Даровете" на животните

Човечеството тепърва ще има неприятности от сближаването си с фауната



Специалистите твърдят, че животинският свят все по-често ще застрашава хората

Здравият картон на човек е с т в о т о познава много случаи на заразяване на хора с болести, от които обикновено страдат животните. Те не са нещо необичайно. Новото е, че според специалистите се случват все по-често.

Експерти от Националния институт по алергии и инфекциозни заболявания на САЩ смятат, че сме в началото на този път: в близко бъдеще броят на новите заболявания, с които фауна ни "дарява", ще расте и ще нанася все по-големи вреди на хората. Поради развитието на процеса

на глобализация и влошаването на екологичната обстановка тесните контакти между хората и различните видове животни са много по-чести. Екзотични обитатели стават домашни любимци или кулинарните търсения ги включват в менюто на хомо сапиенса. Съвременният начин на производство на храна може да стане причина епидемия, възникнала сред домашни животни, да застраши здравето и живота на стотици хиляди души. Промените в климата променят зоните на обитаване на прелетни птици и насекоми, които могат да пренесат причинители на бо-

лести на огромни разстояния. Често заразяването става с помощта на животно посредник. Най-неприятното е, че мащабите на проблема са неизвестни и не могат да се предвидят.

Смята се, че вирусът на грипа е стигнал до човека от водоплаващите птици. А заразяването на хора най-вероятно е станало, когато са яли месо от прасета, които са прихванали вируса от гъски или патици. Всъщност животните също не са защитени и може да се заразят с човешки болести. През миналата година беше доказано, че вирусът, който предизвиква респираторни заболя-

вания при хората, е заразил шимпанзета, живеещи в резерват. В резултат абсолютно всички се разболели, а много от тях и умрели.

Ето някои заболявания, които човекът е получил от животинския свят.

СПИН. Вируса на смъртоносното заболяване човекът е получил от човекоподобни маймуни, най-вероятно шимпанзета, обитаващи Централна Африка.

Атипична пневмония. Предполага се, че заразата е дошла от виверата. Епидемията порази няколко хиляди души, стотици от които починаха.

Треска генге. Причинителят е пренесен от комари. Първите епидемии били регистрирани през 50-те години на миналия век в Тайланд и на Филипините. През 70-те години с треската се сблъскаха 9 страни. Сега случаи на заболяването са установени в 100 държави.

Треска ебола. Най-вероятно човекът е прихванал вируса от човекоподобни маймуни. През 1970 г. в Судан беше отбелязано началото на епидемия от треска ебола, която уби 90% от заразените.

Жълта треска. Отново вината е на човекоподобните маймуни. Преносителите са комари. Първите случаи били регистрирани преди 400 години, а ваксината е разработена преди 60 години.

Западнонилска треска. Човекът е получил този вирус от птиците с посредничеството на комарите. Това е една от

най-опасните трески, поради високата смъртност. Случаи на заболяване от западнонилска треска са отбелязани не само в Африка, но и в Европа, Азия и Северна Америка.

Малария. Причинителят на заболяването се предава на човека при ухапване от малариен комар. Всяка година от малария се разболяват около 300 млн. души, 1 млн. от тях умират.

Лаймска болест. Хората са получили бактерията от елени и мишки, посредници са кърлежите. Названието си заболяването получава през 70-те години от американското градче Лайм, където за първи път е регистрирано.

Едра шарка. Заразата е тръгнала от камилите. Болестта е станала известна още преди 3 хиляди години и дълго време се е смятала за главна причина за детската смъртност. Последният случай на едра шарка е отбелязан през 1977 г.

Енцефалит. Причинителят е доставен на хората от гризачите и птиците. Преносителите са комари и кърлежи. Всяка година от различни форми на енцефалит се заразяват 100-200 хил. души, 10-15 хил. от тях умират.

Салмонелоза. Заразата тръгва от крави, свинете, козите и домашните птици. Заболяването се проявява след употребата на яйца или месо, в които са запазили живи салмонели. (ЖЗ)

Любопитно

Тревога



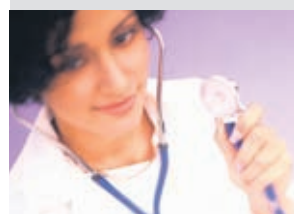
Една четвърт от жените в Япония са над 65 години, което изправя азиатската страна пред риска от сериозен демографски срив в съвсем близко бъдеще. Според официален доклад, цитиран от Би Би Си, със своите 16 милиона жени, достигнали шейсетте, Япония е на едно от първите места в класация на държавите с най-възрастна население по света.

Хей, ръчички



Деца, които пишат с лявата ръка, обичат повече училището. Изводът е от проучване, поместено в ежедневника Daily Mail, което разкрива още, че левичарите почти винаги са сред любимците на своите учители. За сметка на това малчуганите, използващи дясната си ръка, са по-изпълнителни в подготвянето на домашните си работи и имат по-красив почерк.

За пример



От жените стават по-добри лекари, отколкото от мъжете, според най-голямото медицинско изследване, правено досега във Великобритания. Представителките на нежния пол били подлагани на съдебни разследвания за лекарски грешки или нарушаване на пациентски права драстично по-малко пъти в сравнение с техните колеги мъже. Освен това на докторите често им се случвало да бъдат отстранявани дисциплинарно от работа.

Калориите - масова психоза?

Всеизвестни са ползите от здравословното хранене - хубава фигура, отлично здраве, жизнен тонус, добро настроение. Все по-често обаче се питаме можем ли да се храним здравословно и това означава ли спазване на диета. В стремежа си да осигурим най-доброто за нашето тяло понякога стигаме до маниакалност. Така се ражда и болестта орторексия - стриктно спазване на определени диети, както и изключителна заинтересованост към здравословното хранене. "Болестта е вид психическо разстройство, което, ако не се лекува навреме, може

да доведе до тежки увреждания на организма", е констатацията на г-р Лилю Гругева, специалист по диететика в МБАЛ "Св. Марина" във Варна.

Дори и да не страдаме от новата болест, знайте, че нежната половина от нашето човечество е по-докачлива на тема "калории". Отличната фигура за една жена значи много, ето защо тя е готова на много саможертви.

Съзнателно или не, жените изразходват средно 87 минути от своя ден мислейки, броейки или говорейки за калории. Проучване показва, че около 44 мин те мислят какви

нискокалорични храни да си похапнат, а 20 мин бъррят с колеги, близки или приятели за това какво точно са изяли или планират да изядат.

Девет минути пък нежният пол оползотворява, за да разгледа внимателно етикетите на различни храни и напитки. Всяка пета от анкетираните 4200 жени споделя, че натрапчивата фикс идея да брои калории грази партньора ѝ.

Интересен е също и резултатът, че една трета от жените пропускат някое хранене през деня, за да си спестят калории за пиенето на алкохол вечерта. (ЖЗ)



Велосипедът - изборът на съвременния човек

Въртенето на педалите укрепва здравето, извайва фигурата и спасява планетата



Карането на велосипед подобрява здравето, повишава настроението и носи огромно удоволствие

Снимки Рада ПЕТКОВА

Прототипът на велосипеда се е появил още в края на XVII век, но бил толкова несъвършен, че практически не се използвал. Чак след 1860 г. двуколесното возило започнало своя възход, за да се превърне в най-разпространеното средство за придвижване.

Днес вече никой не се съмнява в здравословния и релаксиращ ефект от въртенето на педалите. Това се оказва и най-достъпният спътник на активния отдых и прекрасен начин да приведеш фигурата си във форма.

През последните години Европа отбелязва ис-

тински ренесанс на велосипедите. Причината не е единствено в желанието на хората да се позрижат за доброто си здраве и тонус, а и в стремежа да направят нещо за родната планета.

Учените продължават да откриват все повече и повече факти в полза на колоезденето. Преди всичко това е идеална аеробика. Карането на велосипед укрепва мускулите на краката, сваля обиколката на бедрата, подобрява работата на сърдечно-съдовата и дихателната система, повишава издръжливостта и усъвършенства координацията. Ползата не е помалка, отколкото при бягането, но удоволствие-

то е несравнимо по-голямо.

Въртенето на педалите има прекрасен ефект при жени с разширени вени, защото кръвта в долните крайници започва по-бързо да се движи и не се застоява. Колелото е и отлична профилактика срещу заболяването.

Съвсем наскоро се появиха нови данни, доказващи, че някои видове физическо натоварване добре действат на хората с мигрена. На първо място експертите препоръчват велосипед. Той не само снижава трайно честотата на пристъпите, но и повишава тонуса.

Карането на велосипед помага и при вегетативно-съдова дистония, от която често страдат много девойки. Състоянието се характеризира с главоболие, необясними колебания в равнището на кръвното налягане, нарушения в сърдечния ритъм, обща отпадналост, бързо уморяване, често изпотяване, дискомфорт в областта на сърцето. А лекарите твърдят, че колоезденето е едно от най-ефективните средства за лечение на заболяването.

Неоценимо е благотворното въздействие, което оказва карането на велосипед върху общото емоционално състояние, нервната система укрепва и натрапчивите мисли отстъпват. Човек се откъсва от всекидневните грижи, подобрява настроението и самочувствието си.

Неоценимо е благотворното въздействие, което оказва карането на велосипед върху общото емоционално състояние, нервната система укрепва и натрапчивите мисли отстъпват

Не на последно място велосипедът изгаря излишните мазнини. Достатъчни са 45 минути на ден, за да съхраните красивата си и стегната фигура. При бавно каране за един час ще изгорите 360 калории.

Световният почин за здравословен и екологичен начин на живот започва плахо да се промъква и у нас. На 22 септември - Европейския ден без автомобили, сдружение "Ве-

ловолюция" организира в столицата поход за колоездачи, където се събраха стотици любители на този спорт. А само преди дни общината в Разград обяви, че ще подарява годишно 100 велосипеда на жители на града, които

подпишат сертификат, че няма да карат автомобили в рамките на града.

Трудно ще е, докато колоездачите извоюват полагащите им се алеи и докато българите осъзнаят неизброимите предимства на велосипедите и излязат от автомобилите, но усилията си заслужават, защото помагаш не само на себе си, а и на планетата, наречена Земя. (ЖЗ)



Патентован Аюрведичен продукт

NeOx

Просто се движиш!

Бързо и ефективно повлиява болката в ставите и мускулите

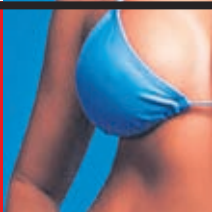
Capsules

60

cream

Масажно масло

www.ecopharm.bg



Трябва да има смирение

С художника Иван Яхнаджиев разговаря Даниела Бенишева



Снимка

Личен архив

Роден в София, ученик на професор Дечко Узунов, Иван Яхнаджиев е художник авангардист, създател на бодиарта в България. Реализирал е десетки самостоятелни изложби в страната и чужбина. Негови картини

притежават Маргарет Тачър и Берлускони, много частни чужди галерии. Удостоен е с награда за миниатюра в Амстердам и със специална награда за композиция и време във Франкфурт.



Това, което решиш, че е глупаво, просто не го прави, контролирай се и върши по-нормални неща

кой не може да ти помогне.

- А доколко е важно личното усещане за свобода при избора на темите, над които работи един художник?

- Голяма привилегия е да работиш това, което искаш, и да излиза на платното това, което е в тебе, и някой да го купува. Т.е. да не робуваш на никаква мода, на желание на отделен клиент, на отделен меценат. Ако можеш това да го постигнеш - браво на такъв творец, защото художникът има едно предимство - той някак си е сам. Артистът зависи от осветителя, от сцената, от режисьора, от камерата, докато художникът зависи само от себе си и от никой друг. Бяло платно, върху което рисува своите мисли, роли, музика, и след това ги продава.

- В сравнение с другите страни у нас има ли достатъчно ценители на изкуството?

- Да, в България има много добронамерени хора, които са готови да дават пари за нещо, което им харесва. Има някаква добрина, която на мен лично много ми харесва. Много по-лесно е един българин да ти повярва, че това, което рисува, е къща и слънце. Българинът е готов да вярва на това, което му казва, и ако си честен с него, контакът става. Просто електричеството протича. Ако отидеш в чужбина и както често става, когато се върнеш, кажеш: "Цяла Италия или цяла Англия говори за мен", ти просто не си почтен. Номерът може да мине един или два пъти, за да си продадеш картините, но в крайна сметка това не е печеливша карта.

- Рецептата ви за успех?

- Преди всичко желанието да искаш да се състезаваш, да не смяташ, че си неудачник или обречен, защото тогава започваш да пиеш и си казваш: "Аз съм велик, но никой не ме признава." Така че ако си решил да ставаш артист, трябва да си поемеш кръста на всички трудности и несгоди. Това, което вече мисля, че съм научил, е, че имам едно чувство на смирение. Когато застанеш пред едно велико произведение на изкуството и виждаш, че ти не можеш да го направиш, не ти остава нищо друго, освен да го приемеш, да ръкопляскаш колкото можеш и да се смириш. Мисля, че това е Божия философия. Трябва да има смирение, ако го няма - просто ще умреш. Не можеш да надскочиш себе си. Мисля, че това е най-важното нещо, на което малко по малко се научавам. До този извод, мисля, че стигат повечето сериозни хора. Приемаш, че има много по-велики от теб. Повечето известни хора, до които съм имал възможност да се докосна, приемат абсолютно нормално своята съдба. Не умират от ам-

биция да надскочат себе си, който е по-добър и по-признат от тях.

- Не смятате ли, че за нас, българите, е характерно това желание на всяка цена да надскочим другия дори да нямаме неговите възможности. Като че ли ни липсва самооценката?

- Да надскочиш другия, мисля, че е възможно най-погрешното мислене за човешкия живот. Ако някой е лъв, а ти си заек, как ще го надскочиш. Просто има неща, които трябва да се приемат като даденост.

- Известен сте като работохолик. Рисувате от ранна утрин до късна вечер. Кога е най-плодотворното ви време в денонощието?

- При вечер, когато спират телефоните и генят отминава. Тогава слушам музика, рисувам и оставам със себе си, с мислите си.

- Как избирате темите?

- Бих казал, че напоследък темите ме избират, и смятам, че това е успех. Но това се случва сега, когато вече съм натрупал доста опит, за което мога само да се радвам и да съм благодарен.

- Зная, че спазвате един по-специален режим на живот. От какво се въздържате и към какво посягате, без да се замисляте?

- За да ви отговоря, ще ви кажа нещо, което преди години, когато бях студент, ми каза моят професор Дечко Узунов. Той пушеше много, тогава аз също пушех. Думите му бяха: "Най-глупавото и най-безсмислено нещо е човек да пуши." Ако говорим за някакъв режим, правилото е: това, което решиш, че е глупаво, просто не го прави, контролирай се и върши по-нормални неща!

Когато бях по-млад, пиех и алкохол, но сега разбирам, че няма по-хубаво нещо от чаша минерална вода. Всичко обаче идва с времето. Човек помъдрява постепенно, а не изведнъж.

Свят

Жест



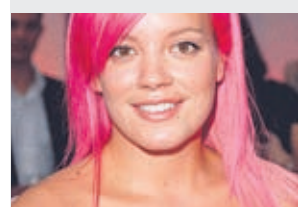
Премиерата на филма за Майкъл Джексън - This Is It! ("Това е!"), ще се състои едновременно в повече от 15 града по целия свят. На 27 октомври Sony Picture ще презентира очакваната с огромен интерес лента пред феновете в мегаполиси като Лос Анджелис, Лондон, Ню Йорк, Берлин, Сеул, Рио де Жанейро и др. Филмът ще съдържа документални кадри от подготовката на Майкъл Джексън за неосъществения му спектакъл в английската столица.

Поколение



Актьорското семейство на Сара Мишел Гелар и Фреди Принц Джуниър се сдобиха с наследничка. Малката Шарлот Грейс е първо дете за холмудската двойка, която е заедно от дванайсет години. Любимците на тийнейджърите се срещнаха през 1997 г. на снимачната площадка на комедията "Скуби Ду" и сключиха брак през 2002 г.

Звезди на война



Поп знаменитости, сред които Лили Алън, Гари Барлоу и Джеймс Блънт, обявиха война на незаконното сваляне и разменяне на файлове с музикално съдържание. Според данни на Международната федерация на звукозаписната индустрия (IFPI) само през 2008 година без заплащане са били свалени 40 милиона музикални файла, което представлява близо 95 % от цялата налична в интернет дигитална музика.

Път у в а т е непрекъснато между Рим и София. По-често откривате изложби в Италия, отколкото в България. Къде се чувствате по-признат - тук или в чужбина?

- Когато говорим за признание, зависи от критерия на самата личност, какво смята за признание и за непризнание. Когато отида до кварталния магазин и ми дадат нещо без пари с думите: "Ела утре да платиш!", или когато ме

срещне някой на улицата, когото не познавам, поздравя ме и ми каже, че има моя картина и от години ме чакат, за мен това е признание. Не зная какво друго може да иска един художник, за да бъде признат. Е, разбира се, да се купуват картините му. Мисля, че и това го имам. Друг е въпросът, ако излезеш извън България. Там не можеш да кажеш, че си признат, защото има хиляди като теб. Не можеш да кажеш, че си световно известен, защото това е смешно. Когато не разсъждаваш реално, ни-

Пробиотик

Lacto 4

Възстановява чревната микрофлора
Подобрява функцията на храносмилателната система

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

С едни гърди напред

Пътят към добре изглеждащия бюст не е толкова труден



Красивият бюст е визитната картичка на гриещата се за себе си жена

Женските гърди винаги са били предмет на страстни дискусии в прекия и преносния смисъл на думата. Има различни мнения по въпроса кой размер е по-съблезителен - малкият или

големият, но едно е сигурно - добре изглеждащият бюст е немислим без всекидневни грижи. За да имате стегнат и "наперен" бюст, трябва да съумеете на първо място да намалите вредите, които оказват времето и гравитацията върху женското тяло, а това няма да е толкова

трудно, ако се придържате към следващите прости правила.

1. Поддържайте здравословно телло - нищо не влияе толкова пагубно върху външния вид на женските гърди, колкото промяната в теллото. Избягвайте диети, които обещават чудотворно сваляне на килогра-

ми, защото след тях рискът от възвръщане на предишното телло, че и отгоре, е огромен. Всъщност още по-лошо ще е, ако наистина успеете бързо да свалите желаните килограми, тъй като това неминуемо ще доведе до увисване на гърдите.

2. Изберете подходящия сутиен - бъдете изключително внимателни, когато си купувате бельо. Един сутиен може да изглежда страхотно върху манекена, но изобщо да не е подходящ за вашия бюст. Имайте предвид, че грешният размер или форма на сутиена могат да ви направят да изглеждате с пет килограма отгоре. Водещо в избора на горно бельо трябва да е неговото удобство. Препоръчително е жените с голям бюст да се насочат към сутиени, чиято задна лента е широка, защото те придържат по-добре. Не толкова пищните гамми могат да си позволят сутиени с подплънки, но трябва да знаят, че те не позволяват на кожата да диша и затова не са подходящи за всекидневна употреба.

3. Стойте изправени - добрата позиция на тялото е задължителна, ако искате да имате хубави гърди. Не забравяйте, че изправената стойка прави бюста ви да изглежда оптично по-голям. За да поддържате гърдите мускули във форма, най-подходящи са упражненията в легнало положение с топка или малки дъмбели. Ако забележите, че големият бюст е причина за някаво гръбначно изкривяване, веднага се обърнете към специалист физиотерапевт. Той ще ви изготви съответната фитнес програма или ще ви насочи към подходящия спорт.

4. Говорейки за упражнения - когато практикувате спортове, свързани с интензивна физическа активност, като тенис, аеробика, джогинг, баскетбол, винаги носете т.нар. спортни сутиени. Без съответното подходящо бельо ще постигнете обратния ефект и вместо да стегнете своето тяло, ще предизвикате увисване на гърдите. Изследвания са установили, че при спортуване бюстът увисва с 40 процента по-

малко при жените, които носят обикновен сутиен, и със 78 процента по-малко при тези със спортиен.

5. Сухата кожа - гърдите често страдат от дехидратация, тъй като немалко жени пренебрегват тази част от тялото, когато нанасят овлажняващи лосиони. Бюстът и кожата около него се нуждаят от специална грижа, за да се запази тяхната еластичност, а масажите посредством кръгови движения са силно препоръчителни. Освен всичко друго те са и един чудесен начин за следене за появата и ранна профилактика на опасни бучки.



Мъжете лъжат два пъти повече от жените

Според британско проучване представителите на силния пол са по-изкусни лъжци и казват средно по 6 лъжи на ден, или 126 672 лъжи през целия си живот. Жените пък скриват истината от половинката, шефа и колегите си средно по 3 пъти на ден.

83% от възрастните и от двата пола твърдят, че могат да разпознаят кога партньорът им ги лъже. Оказва се обаче, че това не е съвсем така. "Езикът на тялото е прекрасен начин да кажеш кога някой лъже, въпреки че повечето хора не разпознават сигналите, твърди британският експерт по невербална комуникация Ричард Нюман. Те допускат, че ако някой скрива истината от тях, ще скрие лицето си или ще избегне контакта очи в очи. Всъщност вярно е обратното. Лъжците обикновено правят всичко, за да те убедят в "истината", седят и те гле-



още, че откритият и честен разговор също има индикации. Ако говорещият срещу вас е с открити глави, т.е. докато говори, леко ръкомаха и показва дланите си, той най-вероятно е искрен.

Над 2000 британци, участвали в проучването, също са били искрени и лични, когато са споделили, че най-честата лъжа, която изричат, е: "Всичко е наред, добре съм!"

Ето и топ 5 на лъжите при мъжете:

- 1.** "Всичко е наред, добре съм!"
- 2.** "Това е последната ми бира!"
- 3.** "Не, не изглеждаш дебела в това!"
- 4.** "Нямаше обхват."

5. "Батерията на телефона ми падна."

И петте най-популярни лъжи, казвани от жените:

- 1.** "Всичко е наред, добре съм!"
- 2.** "Ооо, това не е ново, имам го от години!"
- 3.** "Не беше толкова скъпо."

4. "Купих го на разпродажба!"

5. "Не знам къде е, не съм го пипала!"

Внимавайте дали не ви лъжат, но и самите вие не крийте истината, колкото и да ви е трудно, защото тя рано или късно ще излезе наяве. Последниците и реакциите

от изречената лъжа често са много по-тежки от казаната, макар и болезнена истина. Статистиката сочи, че 4% от хората получават предупреждение след казана лъжа в работата, а 5% направи са уволнени. Излезте от статистиката и бъдете искрени, бъдете себе си.

Оптимална доза комфорт от природата

Lactagyn

10 капсули
за вагинално приложение,
съдържащи 4 билиона
живи лактобацили

Възстановява нормалната вагинална микрофлора

Търсете в аптеките

Есopharm
www.esopharm.bg

Истинските виновници!

Карикатура Николай АРНАУДОВ



Сергей ТРАЙКОВ

Мнозина се оплакват, че полицията не реагира на подаваните сигнали, но сега сам ще се убедя дали

това е така, защото виждам през прозореца как трима бабаици пред блока се нахвърлят да бият някакъв мъж. Веднага набирам 166:

- Ало, полицията ли е?

- Да.

- Елате веднага, че тук бият един!

- Кого бият?

- Откъде да знам? Някакъв непознат мъж.

- Ами защо ни се обаждате тогава? Ние да не сме телепати! Или екстрасенси? Не ни безпокойте, защото тук се занимаваме с истинската престъпност!

- А аз къде да се обадя тогава? В Женския ма-настир ли?

- Не, не, на нас се обаждате, но поразпитайте да разберете кого бият.

Излязох пред блока, а жертвата ме взе за четвърти бияч и щом го запитах, веднага си отвори устата. Записах всичко и - обратно на телефона.

- Ало, полицията, бият веднага си каза и майчино мляко!

- Браво, добре е да се работи с пребивани, които проявяват разбиране.

- Значи, той се казва Марин Ганчев Димов, егн-не 5004766901, лична карта № 123876549, издадена на 23 май 1999 година от МВР - София, бул. "Цариградско шосе" № 96, женен, с три деца. Игвате ли?

- А къде работи?

- Моля?

- Къде работи преби-

ваният?

- Че откъде да знам!

- Ама тогава все едно никаква информация не сте ни дали. Идете да разпитате този, когото бият, или изобщо не ни занимавайте с дреболии, че има голяма престъпност!

Хукнах за повече информация и след малко отново вдигнах слушалката:

- Ало, полицията, пребиваният Димов е безработен.

- Това вече много усложнява нещата!

- А освен това вече не само го бият, но и го ограбват.

- Ами изплашете тогава престъпниците с нас.

- Опитам се. Обясних

им, че вече един час разговарям по телефона с полицията, но те взеха да крещат такива неща за вашите майки и роднини от женски род, че ми е неудобно да ги повторя, защото аз наистина съм свидетел, а не престъпник, за да ползвам такъв речник.

- За нашите майки ли казахте?

- Да.

- Мръсници! Веднага палим колите и идваме да ги арестуваме!

- Вече няма смисъл.

- Защо?

- Престъпниците съблякоха пребития напълно гол и си тръгнаха.

- Но той е там, нали?

- Тук е. Лежи пред блока и май е в безсъзнание, защото изобщо не мър-

га.

- Тогава ще арестуваме него!

- Защо?

- Как може да лежи гол пред толкова много деца! Тъкмо ще види колко строг стана законът за педофилите, развратникът му с развратник! А и вие самият се пригответе за арестуване!

- Че защо аз?

- Защото заради вас не можахме да заловим престъпниците! Цял час ни заглавичкахте по телефона с глупости и ни отвлечохте вниманието, докато грабителите се измъкнат. А после гражданите необосновано ще ругаят полицията точно заради такива като вас, които ни пречат да си вършим работата!

Библиотека

Виктория Бисерова

ИК "Слънце"
страници: 256
цена: 10.00

Първата част на книгата "Бибешка кухня" е посветена за ползата от кърменето. Тук ще намерите добри съвети, извлечени от практиката, как да се справите най-добре, както и кога и как да добавяте адаптирано мляко, за да сте сигурни, че детето ви се храни пълноценно. Втората част е за храненето на бебето.

Как да храним бебето



Кога да започне храненето му? Как да определим размера на порциите? С кои храни да започнете и кои да избягва-

те? "Бибешка кухня" ще ви даде отговор на тези и на много други въпроси. За улеснение на майките са публикувани и примерни схеми на хранене. В третата част на книгата ще намерите практически и лесни за изпълнение рецепти. Освен как да приготвите вкусни ястия, тук ще намерите и рецепти за чайчета и лечебни отвари както за всекидневна употреба, така и за специалните нужди на детето ви в случай на здравословни проблеми.

Отново за борбата с рака

Д-р О. Карл Саймънтън, Стефани Матюс-Саймънтън, Джеймс Л. Крайтън
ИК "Сиела"
страници: 324
цена: 12.00

Триима известни американски лекари дават отговор на въпроса, който ни вълнува всички - защо един човек оздравява, а друг умира, след като прогнозите за болестта им са еднакви?

Авторите на книгата "Личност, болест, стрес и здраве" са новатори в медицината, изследващи връзката психика - тяло. Всеобхватният им подход за борба с рака и други болести съчетава традиционно медицинско лечение с психологичното себеизследване и самопознание. В много случаи пациентите им постигат впечатляващи резултати по линия на продължителност, на качество на живота, ремисии и окончателно оздравяване.

Авторите се позовават на дългогодишната си работа със сто-тици пациенти и въвеждат в текста научната си база наблюдения. Те описват не само типичната "ракова личност", но и поведението на боледуване от други болести, решаващата роля на стреса и значението на положителните очаквания. Те предлагат и различни техники за самопомощ, упражнения за релаксация, визуализация и овладяване на болката, както и безценни съвети за семействата и близките на пациентите за изграждане на емоционално подкрепяща система.



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

Патентован Аюрведичен продукт

COMFORTEX®

20 меки желатинови капсули

**Не се надувай,
карай спокойно!**

Отстранява
излишните
газове
в червата

Подобрява
моториката
и храносмилането

Съдържа само билкови екстракти.
Търсете го в аптеките.

Екофарм
Аюрведична серия

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

СУТРЕШНО
ПРЕДАВАНЕ
НА eTV
ИМЕНАТА НА
ПЛЕВЕНСКА
ЛЕЧИТЕЛКА

▼

МАРКА
АМЕРИКАНСКИ
ДЖИПОВЕ
ДРУГО ИМЕ
НА ВИТАМИН
„А“

▼

ШАХМАТНА
ФИГУРА
ЗЛАТАРСКА
МЯРКА

▼

МОДЕЛ НА
МОТОЦИКЛЕТИ
„ХОНДА“

▼

НАШ ИЛЮ-
ЗИОНИСТ
МАНГАНОВА
РУДА

▼

ГРАД В
ИСПАНИЯ
ДВУОСТЪР
НОЖ

▼

ТИТЛА НА
ФРЕНСКИ
БЛАГОРОДНИК
ПЕВИЦА ОТ
ПОПТРИМОТО
„САХАРА“
МАРКА
БРАШНО

▼

ГЕРОЙ НА
ИВАН ВАЗОВ
„ГРАМАДА“

▼

ГЕРОИНЯ ОТ
ИГР. ФИЛМ
„СТУБЛЕНСКИТЕ
ЛИПИ“
ЧАСТ ОТ
ПУШКА

▼

ИТАЛИАНСКО
ЯСТИЕ
РЕКА В
ГЕРМАНИЯ,
ПРИТОК
НА ДУНАВ

▼

РЕКА В
БЕЛАРУС
И ЛИТВА
СИЛНО
ДВИЖЕНИЕ
НА ВЪЗДУХА

►

МАРКА
АВТОГУМИ
ДЕЗИНФЕК-
ЦИОННА
ТЕЧНОСТ

►

МАРКА
ФРЕНСКИ
ШАМПОАН
СТИХОТВОРЕ-
НИЕ ОТ Е.
БАГРЯНА

►

КИТАЙСКО
БИЛКОВО
МАСЛОДАЙНО
РАСТЕНИЕ
РАЗГОВОРЕН
АПАРАТ

▼

АЛКАЛОИД В
МОРАВОТО
ГОЧЕ
АМЕРИКАНСКИ
КИНОАРТИСТ
„ОСКАР“-2004

►

РАЗЛАТ
ДОМАКИНСКИ
СЪД
ЦВЯТ НА
КОЖАТА

►

ВОЙНА, БРАН
/СЛАВ./
ГАЛАНТНИ
МЪЖЕ

►

ПЕШАРСТВО
ОТ
ПЕШАРИ
ПЕСЕН НА
ЕМИЛ
ДИМИТРОВ

►

ПЕЧАТАРСКИ
ТЕРМИН
ОСНОВНИ
МИСЛИ,
ПОЛОЖЕНИЯ

►

ВЪВЕЖДА
ЖИВОТНО
ЕТАЖ ОТ
МЕЗОЗОЯ

►

ГЕРБ НА
ПЛЕМЕ
ПЕСЕН НА
„ТРАМВАЙ №5“
ЖАНР В
АНТИЧНИЯ
ТЕАТЪР

▼

ХИЖА В
ГАБРОВСКИЯ
БАЛКАН
ГЛИКОЗИД В
ГРЪМОТЪРНА

▼

НАША
ФOLKПЕВИЦА
РЕКА В
ИЗТОЧЕН
КИТАЙ

▼

ГРАД В
ЯПОНИЯ,
ПРЕФЕКТУРА
МИЕ
МЕЖДУНАРО-
ДЕН ЕЗИК

►

ГРУЗИНСКА
СРЕДНО-
ВЕКОВНА
ТИТЛА
ЗОДИЯ

►

ГЕРОЙ НА П.
СЛАВЕЙКОВ
„РАЛИЦА“
ПРОЗВИЩЕ НА
АРТИСТА П.
БЪЧВАРОВ

►

НАДЕБЕЛЕНА
ОТ ПРОТРИВА-
НЕ КОЖА
РОМАН ОТ
ЕРИК
ЛУСТБАДЕР

►

ДЕЕЦ НА
ФРЕНСКИЯ
И СВЕТОВНИЯ
ФУТБОЛ
1873-1956

►

ВЕЛИКАН В
ЕЛИНСКАТА
МИТОЛОГИЯ

►

РУДНИК
УНГАРСКИ
ДИРИГЕНТ
1855-1922

►

РОМАН ОТ К.
КЮЛЮМОВ
ФРЕНСКИ
ПИСАТЕЛ
1848-1918
„ЖЕЛЕЗАРЯТ“

►

НАША
ГРЕБКИНЯ,
ОЛ. Ш. -1976

►

АЛКАЛОИД
ОТ ГЪБАТА
МУХОМОРКА

►

НАША ПАСТА
ЗА ЧИСТЕНЕ
НА ПЕТНА
ГРАД В
ЕТИОПИЯ

►

РЕКА В СИ-
БИР, ПРИТОК
НА ОБ-
ПТИЦИ ОТ
РАЗДЕЛ
ЩЪРКЕЛОВИ

►

ВОЕНЕН
БЛОК
ЧОВЕК С
БОЛЕЗНЕН
ИНТЕРЕС
КЪМ СЕКСА

▼

СЕДАЛИЩА
НА ФИРМИ
ФУТБОЛИСТ
ОТ „МИЛАН“
ГЕРОИНЯ НА
К. ХРИСТОВ
„БОЯН
МАГЕСНИКЪТ..“

►

РЕКА В РУ-
СИЯ, ПРИТОК
НА УРАЛ
МИНЕРАЛ ОТ
ЖЕЛЯЗО И
АЛУМИНИЙ

►

МЕСЕЦ ОТ
ЕВРЕЙСКИЯ
КАЛЕНДАР

►

РЕКА В
ИЗТОЧЕН
КИТАЙ

▼

ЯПОНСКИ
ТЕАТРАЛЕН
ЖАНР
ЕДНОИМЕННИ
НАШИ РЕКА
И ГРАД

►

ГЕРОИНА НА
Ъ. СИНКЛЕР
„ПЕТРОЛ“

▼

РЕЧНИК : АВАСА, АМАНИТИН, ВАД, ЕПИДОТ, ЖОЖОБА, ИХЕ, ОНЕ, РЕНАР, ТИРАМИН

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 35 (88)

ВОДОРАВНО: Кюрета. Алиса Милано. Лазарина Делина. Олег. Силикон. Тинол. Новина. Иро. Осиновяване. Иг. Виц. Виси (Ана). Атерина. Кабала. Глог. МАН. Маточина. ИЗЕТА. Кобур. Агирато. Йог. Дуга. Ог. Бала. Око. Аг. Мол. Мек (Надежда). Бира. Имунитет. Баллада. "Морени". "Онези неща". ИЛ. Доводи. Омилетика. Ана ван. "Новитек". Робурит.

ОТВЕСНО: Дюли. Икако. Имов (Георги). Ралица Тодорова. Безир. Боб. Карон (Лесли). "Такова чудо". "Ег". КАРО. Илири. Ин-ин. Иносан. Дами. Чан. Си. Амагу (Джоржи). ОВ. Лати. Номе. Вудин. Ринит. Сено. Теле. Лолов (Иван). Мезек. Милия. Отит. Син. Валидол. Нир. Ланатозиг. Беко (Жилбер). "Да". Онегер (Артур). Мацаб. Новер (Жан-Жорж). Табела. Поли. Аматака. Ар. Енина. Ол. Дини. "Магаганс". Агалат.



Без гуми Карикатура Николай АРНАУДОВ

Сугоку

Лесно

Средно

Трудно

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

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

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

Живот
Здраве

Издава
Хелт медия груп

Управител
Бойко Станкушев

Програмен директор
Петър Галев

Health
Media Group

Главен редактор Валери Ценков
Графична концепция Людмил Веселинов
Отговорен редактор Светлана Любенова
Наблюдател Румен Леонидов
Медицински редактор д-р Стамен Илиев
Репортери: Даниела Севрийска,
Мирослава Кирилова
Прегнечат: 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

Човекът дърво

Вярвали ли сте, че някога човек може да започне да се превръща в дърво? Без помощта на магия и голямо въображение, повлияно от фентъзи и фантастичните жанрове в литературата и киното, едва ли щяхте да можете да имате възможността да си представите как това би могло да се случи. За жалост по света има хора, които нямат късметта на останалите да живеят нормален живот. Затова случаят на Деде Косвара, мъж от Западна Ява, Индонезия, чиито ръце и крака приличат на клони, не е просто медицински феномен, а и една тъжна история за неговия живот. Той и още двеста човека по света страдат от заболяване, което позволява появата на образувания по кожата, които приличат на дървесина на дърво.

Виктор СИМЕОНОВ

4. Корените на заболяването

Днес Деде Косвара е на 38 години. Почти 23 години са минали от появата на първите симптоми на болестта му, чийто лек се оказал загадка за индонезийските доктори. Когато бил на 15 години, съдбата погостила номер на мъжа - той срязал крака си в инцидент, който определил като "тийнейджърска глупост". След зарастването на раната на нейно място се появила малка брадавичка, която впоследствие започнала да се разраства - от коляното към стъпалото му, след това към другия крак и нагоре по тялото.

Брадавиците скоро станали толкова големи, че Деде бил неспособен да извършва нормалните ежедневни дейности. Уволнен от работа, скоро жена му го напуска, защото е неспособен да издържа семейството си - нея и двете си деца. Въпреки това Деде успява да се справи и да отгледа сина и дъщеря си в бедност. За да успее да свърже двата края, от нормалното си препитание като ри-

бар му се налага да влезе в местния "Парад на изродите", където му се налагало да се показва пред публика заедно с други жертви на необичайни заболявания срещу пари.

С ръце и крака, наподобяващи клони на дърво и грозни кафяви брадавички, които могат да минат за кора на дърво, той скоро става обект на подигравки от местните жители. Въпреки това Деде не успява да загуби любовта на своето голямо семейство, което му помага при отглеждането на децата му, доколкото това е възможно.

Сърцевината на болестта

Историята на Деде притежава характеристики на увлекателен сюжет, достоен за сценарии на комерсиални медицински сериали. Въпреки това развитието на събитията в живота на индонезиеца може да се сравни само с банален сценарий с хепиенд. След

като състоянието на човека дърво става изключително популярно за медиите в Индонезия и впоследствие по целия свят, млад доктор от САЩ - Антъни Гаспари от Университетската болница в Мериленд, Балтимор, решава да прелети до остров Ява и да открие гома на мъжа в джунглата, за да види дали може да помогне. Деде е подложен на цялостни медицински изследвания и не след дълго г-р Гаспари му поставя диагноза.

След вземане на проба от засегнатите места и кръвта на Деде г-р Гаспари установява, че страданието на Деде е причинено от човешки папилома вирус (ЧПВ), сравнително популярна инфекция, която причинява появата на малки брадавички по тялото. Всъщност големият проблем в състоянието на индонезиеца се оказва рядък генетичен проблем, който не позволява на имунната му система да се бори с брадавиците. По тази причина



вирусът прониква до ядрото на кожните клетки и ги принуждава да произведат голямо количество субстанция, която причинява появата на неговите крака и ръце на подобни на дървесина израстъци, наречени "кожни рога".

В пробите на кръвта ключови бели кръвни клетки се оказали с толкова ниски стойности, че г-р Гаспари в началото бил склонен да обяви Деде за болен от СПИН.

Впоследствие обаче изследванията показали нещо много по-рядко и мистериозно. Ако изключим брадавиците, Деде можел да се похвали с изключително добро здраве - нещо, което едва ли можем да очакваме от някого с потисната имунна система. Освен това неговите родители, братя и сестри нямат каквито и да било признаци за появата на аналогични симптоми. Затова състоянието му се оценява като изключително странно.

"Възможността някой да има същите проблеми при тези условия е помалка от едно на 100 милиона", споделя г-р Гаспари в индонезийската преса.

Докторът от Балтимор, който се запознава със случая на Деде от документален филм на Discovery Channel, смята, че състоянието на човека дърво може да бъде видимо подобрено с прием на дневни дози от синтетична форма на витамин А, която подпомага лечението на пациенти с напреднал стадий на ЧПВ.

"За жалост няма да има възможност да възвърне напълно тялото си, но ще успее да намалим брадавиците до размер, който ще му позволи да ползва ръцете си, продължава обяснението на състоянието на Деде г-р Гаспари. С лечението в продължение на три до шест месеца израстъците по тялото му ще намалят и ще станат по-малки, което ще му помогне да живее по-нормален живот."

Най-упоритите брадавици след този период щели да бъдат замразени и отстранени с хирургична намеса. Все още заинтригуван от произхода на странното имунно състояние на Деде, г-р



Гаспари пренася пробите в САЩ за по-детайлни изследвания. Финансови и бюрократични бариери обаче съвсем скоро му се изпречват на пътя.

Въпреки това индонезиецът се нуждае от финансиране, за да бъде лекуван от болестта си. Д-р Гаспари трябва да прибегне до благотворителни програми и дарения, за да може да осигури необходимите за лечението му медикаменти. След дълги преговори за получаване на медицински лиценз за лекуване в Индонезия, тъй като средствата се оказват твърде оскъдни за продължаване на лечението в САЩ, г-р Гаспари използва най-ефективно отпуснатите му средства. Някои от лекарствата успява да получи безплатно от фармацевтичните компании в САЩ. След това с помощта на индонезийските лекари и под постоянното наблюдение на лекуващия лекар Деде е третиран с тях.

Плодовете на лечението

Скоро след започване на лечението е установено, че болестта на човека дърво не се е развивала в тялото му самостоятелно, а е причинила и появата на смъртоносна туберкулозна инфекция. Установено е, че ако Деде е живял в това състояние без лекарска интервенция още няколко години, животът му е бил под огромна опасност. В условията, в които е живял индонезиецът - с лоша и нездравословна храна, съвсем скоро инфекцията би могла да се влоши и да доведе до летален край. В болница в Бандунг, град близо до столицата Джакарта, Деде е лекуван паралелно както от брадавиците, така и от инфекцията в белите дробове. След няколко месеца лечение успява да се пребори с бактериите и лечението се фокусира изцяло върху проблемните области в крайниците.

През януари 2008 Деде за пръв път получава хирургическа интервенция за отстраняване на израстъците. Няколко месеца по-късно краката му са изчистени след повторна операция. Лекарите постоянно следят състоянието му, за да се уверят, че голяма част от брадавиците няма да се появят обратно. Снимките, направени



в индонезийска болница през април 2008, скоро обикалят света и новинарските емисии. На тях се вижда как той използва мобилен телефон и се храни без чужда помощ. На 26 август 2008 индонезиецът се завръща в дома си след преминаване на 4 хирургически интервенции. Дебелите слоеве израстъци са били отстранени с помощта на професионален трион. За да бъде възвърната формата на крайниците му, около 6 килограма образувания са премахнати от тялото му. За пръв път от 20 години Деде може да ходи самостоятелно.

95% от брадавиците са изчистени от тялото му, а случаят е документиран от Discovery Channel и излъчен в повторен филм, наречен "Човекът дърво: В търсене на лек".

Днес 38-годишният Деде се надява да открие отново любовта и повторно да се ожени. Все още се възстановява и състоянието му не му позволява да се натоварва много, но в интервю за вестник Telegraph, Великобритания, той споделя, че скоро щял да бъде достатъчно добре, за да си намери работа.

"Наистина съм щастлив, че синът ми след толкова години може да различи десетте си пръста, споделя бащата на Деде - Атенг (73-годишен). Синът ми все още използва само джапанки, за да ходи, но поне може да се движи свободно. Деде много обича да решава sudoku, запали се в болницата, сега е просто вмяначен."

"Като баща аз си мечтая той да заживее отново нормално и да се чувства добре. Разбира се, да събере самочувствие, също да комуникира спокойно с хората. Най-много искам той да се ожени повторно. Все пак сега е нормален мъж, а и все още е млад", добавя Атенг.

Въпреки множеството операции и продължителното лечение на Деде Косвара ще му се налага да преминава 2 пъти в годината през хирургическата маса до края на живота си, за да бъдат задържани брадавиците по крайниците му в приемливи размери.

За него обаче остава щастието, че вече не е познат на съгражданите си единствено като човек дърво, а като нормален мъж.

