



Безплатен абонамент

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

Благодарим!

На нашите **372 000 читатели*** и им желаем дълъг **Живот** и добро **Здраве**

*По данни от национално изследване на TNS, юли 2009 г.



Брой 38 (91),
14 - 20 октомври
2009 г. (год. III)

Живот и Здраве

Национален седмичник за здраве и антиейджинг



Снимка Рага ПЕТКОВА

Кога интернет и компютърните игри стават опасни ► 8-9

Горчиво!

Веско изпя най-романтичния си рефрен

В събота Веселин Маринов, който препуска по октавите като спринтьор, направи само една, но най-важна крачка в живота си. Любимецът на публиката каза "Да!" на Цветанка и хвърли в дълбока скръб неангажираната нежна половина на нацията. Всички приятели и верни почитатели от Health Media му пожелават да спази обещанието, което даде в една своя песен - да опази до последно огъня на любовта.

И наздраве с чаша горчиво вино!



Добрата новина

Министерството на образованието, младежта и науката ще разработва специална програма за превенция на насилието в училищата, която включва допълнителен брой психолози и педагогически съветници.

Български лекарски съюз

Трима водещи специалисти коментират избора на нов председател

на стр. 4

Наследници



стр. 13

Средиземноморската диета спасява от депресия

Хората, които се придържат към средиземноморския начин на хранене, в по-малка степен са застрашени от депресия. Менюто, богато на плодове, зеленчуци, ядки, риба, зехтин и пълнозърнести продукти, може да бъде надеждна защита срещу психо-емоционални разстройства, доказали учени от университета в Лас Палмас на Канарските острови. Те установили, че в страните от Средиземноморския регион нарушенията в психиката са много по-редки, отколкото в държавите от Северна Европа. Правдоподобно обяснение испанските medici намират в качеството на храната, която употребяват жителите на тези средиземноморски страни. Плодовете и зеленчуците имат антиоксидантно действие, ядките и рибата съдържат флавоноиди и други фитохимикали, които са полезни за мозъчната дейност, а мононенаситените мастни киселини в зехтина понижават вероятността от депресиен симптом.



Сваляш килограми - получаваш пари

Получаването на насърчителни суми, когато отслабнеш, се оказва ефективно средство за борба със затлъстяването. Такива са резултатите от изследване, проведено от Националната служба по здравеопазване в графството Кент. В рамките на разработена програма жителите на графството,

които имали наднормено тегло, получавали различно материално възнаграждение в зависимост от свалените килограми, които не са компенсирани наново в продължение на шест месеца. Хората, разделили се с 50 фунта (22,7 kg), могли да разчитат на премия от 425 лири. Отслабналите с 30 фунта

(13,6 kg) получили 160 лири. Максималното възнаграждение, което можели да получат вталените британци, е 1000 лири. Такава сума се полагала за раздяла със 150 фунта (68,1 kg).

Всички участници в експеримента намалили теглото си средно с 13%, което превъзхожда ефективността от диетите.

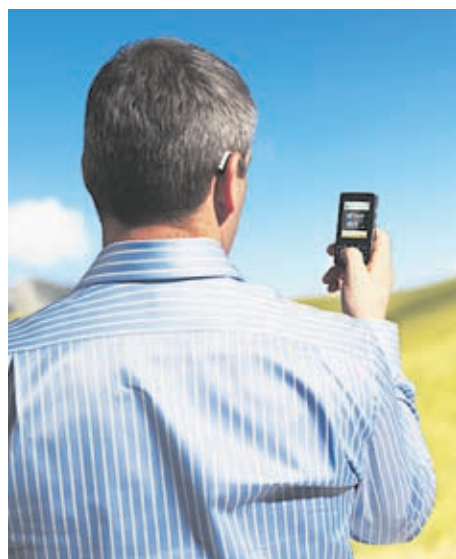
Ваксина срещу кокаинова зависимост

В Америка успешно вързши клиничното изследване на ваксина срещу кокаинова зависимост, което се финансира от Националния институт по проблемите със злоупотребата на наркотични вещества. Действието на ваксината е насочено основно към стимулиране на имунната система за изработка на ан-

титела, които се свързват с молекулите на кокаина и възпрепятстват проникването им в тъканите на мозъка. Така наркозависимите не могат да усещат еуфоричния ефект от употребата на кокаина. 53% от получилите ваксината наркомани намалили употребата на кокаин два пъти.

GSM влияят на мъжката репродуктивност

Продължителните разговори по мобилен телефон оказват негативно влияние върху качеството на спермата, предполагат американски учени. Според авторите на изследването най-ниската концентрация на сперматозоиди - приблизително 50 милиона на милилитър, са били отчетени при мъжете, които отделят за разговори по мобилни телефони повече от четири часа на ден. Освен това в спермата на тези представители на силния пол са били повече мъртви, неподвижни или имащи отклонения от нормата сперматозоиди. При мъже, говорещи по GSM между 2 и 4 часа на ден, концентрацията на сперматозоиди била средно 69 милиона на милилитър, а числото на аномалиите било умерено. Най-качествена се оказала спермата на мъжете, които изобщо не ползват мобилни телефони или говорят по тях извънредно рядко.


www.health.bg

Тения

България е на първо място в Европа по заболеваемост от кучешка тения (ехинококоза), съобщиха от БАН. Докато през 80-те години на миналия век страната ни е заемала последно място по брой на заболяелите от ехинококоза, през 2007 г. половината от регистрираните 834 случая в Европейския съюз са били в България. 20% от всички заболяели са деца, отбелязват специалистите и допълват, че основният начин за предпазване е добрата лична хигиена.

Грип

Най-вероятно заболяелите от новия пандемичен грип А (H1N1) в страната са много повече от регистрираните. Това съобщи акад. Ангел Гълъбов, директор на Института по микробиология при БАН. По думите му броят на заразените може да е достигнал и няколкостотин, но в много случаи заболяването протича леко и хората не се усъмняват. Официално регистрираните до момента положителни случаи на свински грип у нас са 94. "Случаите, които се регистрират, обаче са само върхът на айсберга", категоричен бе акад. Гълъбов.

Безплатни операции

През декември в отделението по ортопедия на варненската Университетска болница "Света Марина" ще бъде извършена първата в града операция на дете със сколиоза (изкривяване, при което гръбначният стълб е във формата на S). Причината досега да не е правена такава интервенция е, че при подрастващите терапията изисква поставяне на импланти, цената на които стига до 20 000 лв. По силата на споразумение между болницата и частна фирма обаче за децата от Варна процедурата ще е безплатна.

През есента задължителен елемент в ежедневието е подготовката на организма за зимата, засилването на имунната система и снабдяването с необходимите витамини, минерали и антиоксиданти.

Направете го с



Екстракт от чесън
Укрепва имунната система и има антиоксидантни свойства

Ехинацея
Против настинка, грип и респираторни инфекции

Extra - C 500mg
Действа като мощен антиоксидант и засилва имунната система



Грижа за сексуалния живот на възрастните

Органите на местното самоуправление в Манчестър, Англия, пуснали илюстрирано пособие за секс. То е предназначено за хората на преклонна възраст. Целта на пособието е да въдхнови британците над 50-те да се занимават със здравословен секс. Книгата е в тираж 5000 и е струвала на управата 8000 лири. 47 страници от пособието са илюстрирани със снимки на самите жители на Манчестър. В него се разказва и за измененията, които настъпват в организма с възрастта, както и за заболяванията, пре-

давани по полов път. Книгата е създадена специално за хората, които нямат достатъчна информация за здравословния

сексуален живот и за взаимоотношенията между представителите на тази възрастова група, много от които са самотни.



Усмивката на Доньо Донеф се завърна

В арт галерията на НДК откриха изложба в негова памет

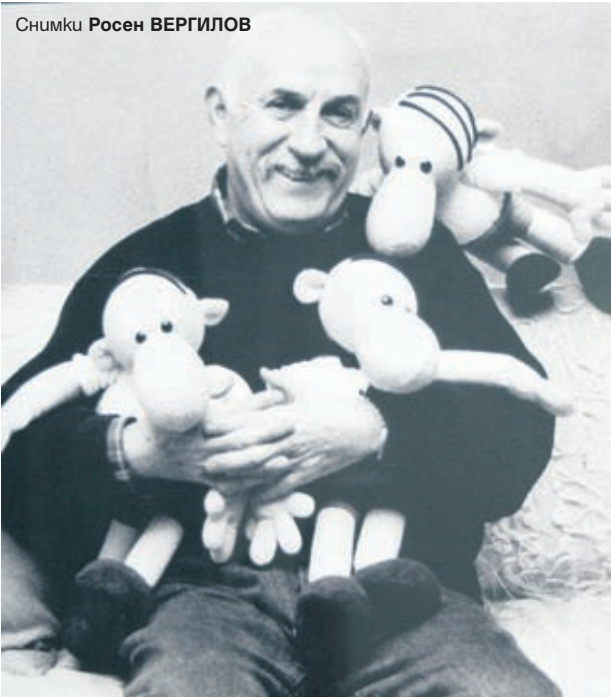
Румен ЛЕОНИДОВ

Ако Доньо Донеф беше жив, щеше да навърши 80 години. Но една сутрин преди две години, след тежко боледуване, нашият най-известен аниматор, карикатурист, сценарист и постановчик си тръгна от нас, сякаш завинаги...

Обаче неговите приятели предизвикаха знаковото му завръщане - в понеделник вечерта в арт галерията на НДК поетът Виктор Самуилов и белетристът Митко Бежански откриха необикновената му изложба, наречена "Усмивката на Доньо". Витята и Митко са последните двама глумци от някогашния знаменит екип, който списваше изцяло вестник "Тримата глумци" и списание "Фрас".

За Бежански Доньо си остава уникален човек - друг като него не би могло да има - човек усмивка, превърнала се в мъка и сълза... А Виктор Самуилов добавя: "Когато Главния глумак на републиката - Доньо Донеф, ни напусна, с Бежанеца истински осиротяхме. Но осиротия и българската анимация, една от водещите в света, осиротия и българската карикатура. Напусна ни най-непогрешният, действително "народният" (ама не според държавното титулуване) чародей на сатиричния рисунък, последователят

Снимки Росен ВЕРГИЛОВ



на Бешков... От автошаржа си, който е закачен на стената, той и сега ни гледаше сеира с най-дяволитата си усмивка, която винаги е означавала само едно: "И представя си нямате какъв номер съм ви подготвил, побратими!"

Ако сте сред горещите почитатели на най-успешния български аниматор, в тази юбилейна изложба можете да видите карикатурите от много смешния му цикъл "Вуте и Геле". За първи път се показват пред публика - изведени са с находчива народопсихология, с добронамерена ирония и елементи на сарказъм. Неслучайно, когато го питат как, според него, се про-

мени моралът ни днес, Доньо рязко отговаря: "Мисля си, че ако Иван Хаджийски беше жив, щеше да скъса книгата си "Оптимистична теория за нашия народ", след като разбере какво е станало с този народ и тази държава!"

В галерията на НДК са изложени общо 38 шаржа на известни личности, от които само два на жени. Единият изобразява Татяна Лолова, а другият е на художничка. Тоня Горанова. Сами по себе си те са уникални, защото приживе художникът е избягвал да шаржира лица от нежния пол, тъй като с право е смятал, че те са твърде чувствителни и много лесно се обиждат,



не дейнат на майтап и шутки. И за да не оскърби своите приятели и неприятелки, той си самозабранява да обрисова с присвито по тарикатски око женската същност и безначалие. Между весело окарикатурените му приятели тук виждаме живите Вежди Рашидов, Джоко Росич, Петър Берон, Борис Карадимчев и Георги Мамалев, както и част от сътрапезниците му край софрата на Бога - писателите Павел Вежич и Христо Калчев, актьорите Никола Тодев и Григор Вачков, художника Борис Димовски...

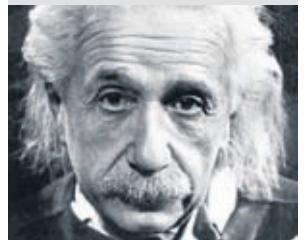
Доньо Донеф винаги е твърдял, че възприема глумачната по различен вид. Признаваше, че тя, каквато е при неговите симпатични герои, не се увеличава. И пресмяташе - увеличават я другите типове с окончание на - аци - ахмаци, тъпаци и простаци. Тяхното числено превъзходство, тяхното значително мнозинство в обществото не го

отчайваше - обратно - продължаваше да вярва на себе си и на Онзи отгоре, макар че и боледуваше и чакаше всеки момент да го вземе.

Имаше една много страшна и едновременно с това много хубава непубликувана рисунка. Показваше я само на колеги. Беше се нарисувал като умрял в ковчега, с много цветя и много приятели. Поводът да нарисова собственото си погребение се губи някъде през далечната 1985 г. По това време е в доста обтегнати отношения с директора на киностудията, който е син на партийното величие Гриша Филипов. И в момент на отчаяние казва на приятелите си, че вече не му се живее. А те го попитали: "Абе, как се виждаш като умрял?" И той чистосърдечно сегнал и се нарисувал.

Усмивката на Доньо Донеф се завърна между нас. Сега ние сме на ход - да ѝ отвърнем и ние с усмивка.

Рекорд



Гений

Двегодишният Оскар Ригли, който има същия коефициент на интелигентност като Алберт Айнщайн и Стивън Хокинг, стана най-младото момче, прието за член на организацията "Менса" във Великобритания, съобщава в. Daily Telegraph. Със своите две години, пет месеца, единайсет дни и IQ най-малко 160, невръстният гений предизвика същински фурор сред научните среди на Острова. Специалисти от Информационния център за даровити деца в Солхъл обясняват, че феноменалното хлапе досега не е попаднало в класация, защото тестът Станфорд-Бине не може да оцени коефициент на интелигентност над 160. Родителите на Оскар споделят, че синът им постоянно задавал въпроси, а изреченията, с които си служи, са съвършено конструирано както в смислов, така и в граматическо отношение. Наскоро малчуганът тотално смял своята майка Хана, след като започнал да ѝ разказва за репродуктивния цикъл на пингвините. Джон Стивъндж, изпълнителен директор на Дружеството за хора с висок коефициент на интелигентност, заявява още: "Детето има голям потенциал, но превръщането на този потенциал в постижения е истинско предизвикателство за родителите и ние се радваме, че те потърсиха именно "Менса" за подкрепа."

Привързаност



Може и да не е нинджа, но е най-добрият ми приятел

Снимка Пага ПЕТКОВА

Число на броя

8%

от младите хора в България (между 28 и 34 години) са в риск да развият тежка депресия

Информация от медиите

Мисъл на броя



Аз бих танцувал с Нети. И без това съм висок колкото единия ѝ крак.

Иван, водещ на "Станция Нова"



Синузит

Какви са съвременните методи на лечение ►



Деца

Храносмилателни разстройства ►

14 - 20 октомври 2009 г.

Живот
Здраве

БЛС избира своя нов председател

Гилдията на лекарите ще определи наследника на д-р Божидар Нанев

От 16 до 18 октомври в черноморското градче Равда ще се проведе поредният национален събор на Българския лекарски съюз. Едно от най-важните решения, които ще бъдат взети по време на тридневния форум, касае избора на нов председател на съсловната организация. Тъй като дейността на Българския лекарски съюз засяга пряко не само гилдията на медиците, но и пациентите, екипът на в. "Живот и Здраве" се обърна към трима изтъкнати лекари със следните въпроси:

- ✓ **Какъв трябва да бъде Българският лекарски съюз, за да може да се увеличи неговото влияние както в обществото, така и в професионалната гилдия?**
- ✓ **Каква фигура трябва да оглави БЛС, за да се изпълнят задачите му?**
- ✓ **Виждате ли подходяща фигура сред кандидатите за поста председател?**

Доц. Тодор Кантарджиев, национален консултант по микробиология, завеждащ отдел "Микробиология" в Националния център по заразни и паразитни болести:



- Българският лекарски съюз трябва да е една уважавана професионална организация. В общественото пространство не трябва да излизат и да се коментират никакви вътрешни проблеми и крамоли. Срамувам се, когато гледам по медицински форуми някои лекари с какви думи говорят един за друг. За нас, лекарите, трябва да има две свещени неща - професията и колегите ни. Смятам, че ако се реализира това взаимно уважение и пазене на професионалния престиж, лекарският съюз ще има много по-голям авторитет.

- За мен най-високото звание в нашата страна е званието лекар. Новият председател задължително трябва да е добър

лекар и познат на обществото честен човек. Всичко друго се учи.

- Не съм обсъждал персонално кандидатурите на никой от кандидатите за председател на БЛС.

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



- Според мен Българският лекарски съюз трябва да е една професионална организация, която да може ефективно да защитава професионалните права на лекарите. Различни неща се чуват за това дали не трябва да бъде под формата на някаква камара. Най-важното обаче си остава БЛС са умее да брани интересите на лекарската гилдия и на пациентите, разбира се.

- Българският лекарски съюз трябва да бъде оглавен от фигура, която има популярност сред лекарите. Това, разбира се, е много трудно, защото популярност обикновено се придобива едва след като станеш председател на лекарския съюз. Все пак въпросният човек, който ще застане начело на БЛС, трябва да бъде много енергичен и готов да отвоюва от държавата повече права за съюза.

- От кандидатите за поста председател на БЛС аз познавам лично само д-р Райчинов, при това не много добре. Въпреки това дотолкова, доколкото го познавам, аз смятам, че той е човек, който би могъл да се справи с тази задача.

Доц. Георги Михайлов, национален консултант по хематология, началник на Клиниката по хематология в Националната специализирана болница за активно лечение на хематологични заболявания:



- Моето мнение е, че през последните девет месеца Българският лекарски съюз пое една много сериозна линия на активност, която е в полза както на българските лекари, така и на българската нация. БЛС отново привлече към себе си качествени хора - специалисти в отделни

те области на клиничната медицина, научни консултанти, които да участват в конструирането на новите тенденции в развитието на българската медицина. Българският лекарски съюз трябва да продължава да се развива, като взема предвид своето значение на обединяваща сила в подпомагането на всяка отделна област на клиничната медицина. Той също така трябва активно да участва в създаването на стандартизирани методи и на диагностиката, и на лечение, и на заплащане на здравните услуги в рамките на Република България. Нещо, което е много важно и което трябва да бъде приоритет действително на БЛС, а може би не на НЗОК. Тя по-скоро има ролята на орган, който упражнява контрол върху начина на финансиране, но не орган, който би могъл да създава еталони за медицинско лечение.

- Според мен фигурата, която трябва да оглави съюза, е фигура, способна да обедини новите идеи с българските възможности, защото идеи и възможности са две страни на една и съща монета, но понякога тези страни са различни. Възможностите на нашата страна на този етап са в относително скромнен мащаб. В този смисъл новият председател трябва да търси консенсуса, от една страна, между професионалната гилдия и Министерството на здравеопазването, което представлява основният орган, който и контролира, и направлява цялостното здравеопазване и неговите стратегически направления, а от друга - между НЗОК и влизащите вече в действие (надяваме се, съвсем скоро) национални осигурителни фондове.

Екип на Хелт медия ще присъства на сбора на БЛС, за да разбере как новоизбраният председател ще отстоява правата и на лекарите, и на пациентите.

Очаквайте информация в следващия брой

Крамки

Кафе



Финландски учени установили, че няколко чаши кафе на ден може и да изострят реакциите, но не защитават застаряващия мозък от снижаване на умствените способности и деменция. Изследването потвърдило предположенията, че върху влошаването на мозъчната дейност съществено влияние оказват диабетът, сърдечно-съдовите заболявания и неудовлетвореността от живота.

Слух



Най-много проблеми със слуха вследствие на повишения шум възникват при мъжете от бялата раса, които са женени. Това е доказало най-ново изследване на учени от САЩ. За да се предотврати загубата на слуха при възрастни мъже, специалистите препоръчват те да преосмислят диетата си, като включат повече храни, съдържащи солите на фолиевата киселина. Това са спанакът, фасулът, грахът и др.

Алкохолизъм



Хроничната употреба на спиртни напитки влошава качеството на съня даже след дълъг период на въздържание, установили учени от университета в Мелбърн, Австралия. Ефектът е аналогичен и при жени, и при мъже. Алкохолизмът води до функционални и постоянни изменения във фазите на съня. В дългосрочна перспектива това може да засегне когнитивните навики на бившите алкохолици.

Пробиотик

Lacto 4

Възстановява чревната микрофлора

Подобрява функцията на храносмилателната система

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

Синузитът следва вирусните инфекции

С проф. Георги Егрев, специалист УНГ, директор на Националната многопрофилна транспортна болница "Цар Борис III", разговаря Петър Галев

Проф. Егрев, коя възраст е най-податлива на синузита?

- Синузитът е възпаление на околоносните кухини, а те се развиват в пълна степен, когато детето смени горните си зъби. Дотогава синузите не са развити, освен едни малки етмоидални клетки, които още кърмачетата ги имат. В истинския смисъл от синузит може да се боледува след 8-10-годишна възраст. Иначе заболяването се среща във всички етапи от живота. Най-често се явява в сезоните на вирусните инфекции. Синузите се засягат по правило няколко дни след началото на вирусното заболяване, когато се насложи и бактериална инфекция. Но дори и тогава, ако синузитът се гренира (т.е.

възпалителната течност изтича през носа), човек дори може и да не разбере, че е имал синузит. Максиларните синуси (тези от двете страни на носа) могат да се гренират само при легнало положение или при ниско наведена глава. Типичните оплаквания се явяват, когато се затворят отворите на синусите и в тях се натрупва гной.

- По какво можем да разберем, че една хрема е преминала в синузит?

- Най-честите оплаквания са тежест в лицето и главоболие. Но понякога при тежка хрема също се получава т.нар. вакуумно главоболие, което се бърка със синузит. Става въпрос за един феномен, при който в синусите постъпва въздух, но поради набъб-

ването от хремата не може да излиза и това причинява чувство за разпъване и главоболие. При истинския синузит от носа може внезапно да изтече голямо количество гнойна маса, при което понякога отичат и клепачите от страната на носа.

- Как се поставя диагнозата?

- Използваме ехографи, които обаче дават графичен образ, а не снимка на синуса. При синузит на графиката се получава един зъбец, което почти 100 процента потвърждава диагнозата. Рентгеновите снимки са сложни за интерпретация, защото стари



Синусите се засягат по правило няколко дни след началото на вирусното заболяване, когато се насложи и бактериална инфекция

синузити дават петнисто засенчване в синуса, което се бърка с остър процес. Моят опит от близо 40 години показва, че синузитът е най-хипердиагностицираното заболяване. Обикновено пациентът няма синузит, а някой по-особен вид хрема, но му лепват тази диагноза. След това много трудно можем да го разубедим.

- Какво е съвременното лечение?

- На първо място отбъбващи носни спрейове и капки. Ако това не помогне за дренажа на синуса, ушният лекар впръсква разреген адреналин на определено място в носа, за да се отворят проходите към синуса. Назначава се и антибиотик, за да се справи с бактериалната инфекция.

- Кога се налага пункция?

- Вече рядко се стига до нея и до операция при навременно и компетентно лечение. Иначе пункцията не остава ни-



Синузитът се диагностицира от специалист

Снимка Радя ПЕТКОВА

какви трайни негативни последици, както някои пациенти се опасяват.

- Ако се пренебрегне заболяването, какво се случва?

- Може да се развие гнойно-полипозен синузит, който вече трябва да се оперира. Преминването на инфекцията към мозъка се случва рядко, обикновено при хора с потиснат по различни причини имунитет.

- Помага ли физиотерапията?

- Много помага, но тя трябва да се прилага, когато сме сигурни, че дренажът на синуса е добър и секретите от него могат да преминават към

носната кухина. От физикалните методи много помагат загряващите процедури.

- А лечението с билки?

- Зависи! Поставянето на сок от лук, от морска краставица и др. подобни може да нанесе сериозни поражения. Виждал съм тежки отоци на мекото небце заради третирането с уж лечебни сокове. Глупаво е човек сам да усложнява състоянието си, вместо да се довери на лекаря.

- Море или планина за хората с хроничен синузит?

- Морето през най-топлите месеци е добър избор за тези пациенти.

130 години безотказна помощ

Доц. Лидия Петкова, уролог, изпълнителен директор на МБАЛ "Св. Анна", Варна



Доц. Лидия Петкова

- Доц. Петкова, каква е равностметката на вашата болница 130 години след откриването ѝ?

- Равностметката е хиляди спасени и излекувани хора, много професионални усилия, всекидневна борба за подобряване на качеството на медицинската помощ, на оборудването и на сградния ни фонд. Много се възнуваме, защото по време на юбилея ни откриваме най-добрия спешен център в целия Североизточен регион в България. Новият център за спешна медицинска помощ ще повиши значително възможностите за съвременна диагностика и лечение на пациентите с остри заболявания, травми и животозастрашаващи състояния.

- Стои ли пред вас въпросът за здравно неосигурените пациенти?

- Да, това не е само наш проблем, но и на всички болници в България. Особено остро стои този въпрос пред заведението, осигуряващи спешната помощ. Знаете, че по закон, а и според Хипократовата клетва никой лекар няма право да отказва спешна помощ. Затова ние не питаме пациентите в спешното отделение дали имат осигуровка, а ги питаме дали имат болка. Затова напълно подкрепяме усилията на новата здравна администрация в страната да се намери механизъм за задължително плащане на здравните вноски. Защото неплащащите практически оцеляват всички редовни пациенти.

- Оправдано ли е в по-малките градове край Варна да има болници? Вие можете ли да поемете по-голям поток от пациенти?

- Ние по принцип приемаме и лекуваме най-тежките пациенти от региона, а ако към големите болници се насочат и допълнителни средства след реструктурирането на болничната помощ, това ще е най-ефективният начин за подобряване на качеството на нашето здравеопазване.

- Приемате ли идеята да се премине от клинични пътеки към диагностично свързани групи?

- Този вариант се обсъжда отдавна и аз не вярвам някой лекар да е против него, защото ние трябва да лекуваме пациента като цяло, независимо в кое отделение е постъпил в момента. Надявам се чрез диагностично свързаните групи да се преодолее това недофинансиране, което се наблюдава от доста време.

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

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

ЗАПОМНЕТЕ:

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

НЕ ЗАБРАВЯЙТЕ:

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

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

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

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

E-mail: modl@abv.bg

За промените в Закона за здравното осигуряване

В предишния брой на вестника ви представихме мнението на зам.-министъра на здравеопазването Любомир Гайдов за промените в Закона за здравното осигуряване. Днес публикуваме становищата на д-р Цветан Райчинов и д-р Николай Шарков.

Игнорира се ролята на съсловните организации

Д-р Цветан Райчинов, председател на Българския лекарски съюз:



Това, което се предлага като Закон за здравното осигуряване, всъщност е Закон за бюджета на

здравеопазването. Този документ регламентира набирането на средства и разпределянето им от министъра на финансите. Ако връщаме бюджетния модел на финансиране в здравната система, нека това да се каже направо. Така е например в Англия и Испания. Остава ни да си върнем старите поликлиники и финансовото министерство да определи заплатите на персонала им. В предоставения ни проект Националната здравноосигурителна каса съществува само като пълен - един вид банкомат, в който пъхаш фактурата, а той пуска парите. Ролята на съсловните организации е тотално

игнорирана. Няма го Лекарския съюз, няма го дори и Министерството на здравеопазването, което навсякъде е заменено с Министерския съвет. Ние като съсловна организация остава да договаряме документи и документооборот. Само 1 представител на БЛС е сложен в органа към финансовото министерство, който определя цените, но какво може да промени единствен представител?

Вече неколкостранно посочихме недъзите на готвените промени, но засега няма реакция или сигнал, че ще се съобразят с нашите критики. Единствено получихме информация за намаляване на предвидените санкции, които бяха нелогични. Но си остава агенцията за одит. Тя е с неясни функции. До момента не съм чул здравен мениджър или лекар да одобряват готвените промени в Закона за здравното осигуряване. Надявам се преговорите да продължат.

Денталната медицина отдавна е работеща система

Д-р Николай Шарков, председател на Българския зъболекарски съюз:



Предложените промени в Закона за здравното осигуряване (ЗЗО) на практика целят в медицината да се постигне това, което вече е постигнато в денталната медицина. Ние сме напълно съгласни с текстовете в Националния рамков договор да влязат 5 години, а договорите да бъдат разделени - за дентална и за обща медицина. Сега една работеща система (тази

на денталната медицина) попада под общия знаменател с една неработеща, каквато е болничната система.

Някои от принципите, които се обсъждат сега, отдавна действат реално по отношение на денталната помощ в България. Ние отдавна разкрепостихме пациента. Той може по всяко време, а не през 6 месеца, да избира своя лекар по дентална медицина. Това е реално приложение на принципа "Парите следват пациента". Създадената конкуренция по отношение на денталните услуги в рамките на задължителното здравно осигуряване води до високо качество.

При състоянието на денталното здраве на хората в България изведохме като приоритетна група на децата до 18 г. Въведохме съчастието на пациента чрез допълване. За всички трябва да е ясно, че цените, които НЗОК заплаща за дейността на лекарите по дентална медицина, нямат нищо общо с пазарните цени. По този начин

ние сме поели една социална функция спрямо обществото.

Нашите сериозни забележки са в няколко посоки:

Има опасност да се създаде хегемония на държавата в ръководството на НЗОК. Дават се права на директорите на РЗОК по свое усмотрение да сключват договори с изпълнителите, а това създава условия за корупционни практики. Странно се премахва арбитражната комисия. При договарянето на цените искаме да участваме в целия процес, а не само в крайното решение. Възражаваме категорично за размера на санкциите, защото те не кореспондират с финансовите ни резултати. В заключение, готвените промени изцяло променят философията на НРД и водят до централизация в държавата на всички действия, които бяха прерогатив на обществената организация НЗОК и съсловните организации на лекарите и на лекарите по дентална медицина.

НОВО Патентован Айурведичен продукт

N-Ti-Tuss

Билков сироп за кашлица

N-Ti-Tuss сироп е уникална комбинация от 7 индийски билки. Сиропът облекчава симптомите при суха и влажна кашлица. Успокоява възпалената лигавица на гърлото. Действа благоприятно при пресипване на гласа. Сиропът не съдържа алкохол. Липсва седативен ефект.

www.ecopharm.bg

Есофарм Айурведична серия

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

Не пренебрегвайте кашлицата

Проф. Петко МИНЧЕВ, национален консултант по детски белодробни болести

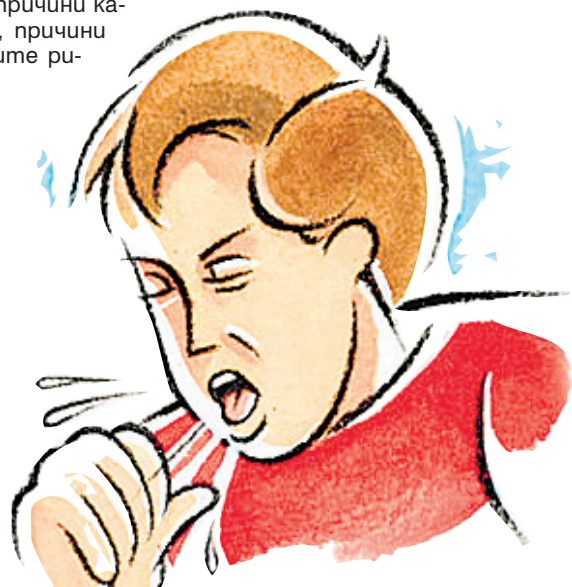
Кашлицата е симптом, който често се negliжира, въпреки че има своето сериозно диагностично и прогностично значение. Най-общо тя се предизвиква от две големи групи заболявания - белодробни и извънбелодробни. Отделно можем да говорим за кашлица, предизвикана от възпалителни и от невъзпалителни заболявания.

Важното е при нейната поява задължително да се установи причината, особено когато кашлицата продължи по-дълго време. Защото освен по-добре познатите причини като пневмония и бронхит, причини за кашлица са и хроничните риносинусити, хроничните фарингити, астмата и ред други състояния, при които пациентите могат да кашлят много дълго време. За съжаление вече и туберкулозата не е толкова рядко заболяване, както се смята в масовото съзнание. А тя също протича с хронична кашлица.

Все пак през зимния сезон най-честата причина за кашлицата са по-баналните нас-

тинки и инфекциозни заболявания. Дори една хрема, особено при по-малките деца, предизвиква кашлица.

Как да постъпим при кашлица? При всички случаи първоначално човек си купува някакъв сироп и това е напълно нормално. В момента има доста добри препарати, които са на разположение в мрежата. Напоследък се яви един нов сироп на билкова основа - "Ен-Ти-Тус", който също е много добър препарат. Могат да се използват и други препарати. Важното е всеки да следи състоянието си и при влошаване на симптомите в рамките на 24-72 часа да потърси специализирана медицинска помощ.



Най-интересното от тв предаването „Още за здравето“

Нередовният стомах се нуждае от лечение

С д-р Татяна Ралчева, педиатър в XV ДКЦ - София, разговаря Петър Галев

Д-р Ралчева, когато едно дете не е с остро заболяване, за какво идва най-често майката да се консултира с вас?

- Освен за да проверим общото физическо и невро-психическо развитие на децата, майките питат за ваксините от задължителния календар, за възможностите за допълнителни ваксини, както и за храненето на децата, защото там становищата много се променят. Започваме малко по-късно да захранваме децата, като въвеждаме немлечните храни и плодовите сокове след 5-6-месечна възраст. Майките питат какво точно да дават, в каква форма, колко често и т.н. Сред родителите сериозни външния предизвикват и храносмилателните проблеми при децата им - разстройство, запек, повръщане, които се срещат сравнително често.



Д-р Татяна Ралчева

- Какви са особеностите на детското храносмилане?

- Характерното за храносмилателната система, както и за другите системи в детския организъм, е, че все още е незряла, с неразвити напълно функционални възможности. Затова и децата получават разстройство и по-често запек.

- А въсещност какъв е нормалният ритъм на освобождаване на червата в различните детски възрастови групи?

- Този ритъм се променя с хода на възрастта.

Обикновено новородените се изхождат неколкостепенно на ден. При по-големите деца трябва да има минимум едно изхождане на ден. Ако това става през

При кърмачетата на естествено хранене няма запек

ден или през два, трябва да се обърне внимание.

- Защо този проблем става все по-чест при децата?

- Ами това е общ проблем на всички възрасти, а децата не правят изключение. При тях основна роля играят начинът на хранене и двигателната активност. При кърмачетата на естествено хранене няма запек. Защото кърмата е идеално усвояема и пригодена да дава и калории, и полезни вещества, и имунни тела на бебето. Нещата се променят, ко-

гато преминат на изкуствено хранене и по-късно на обща храна. Адаптираните млека ги правят максимално близко до естественото майчино мляко, но никога няма да го заместят напълно. При по-големите деца вече е мода да ядат чипсове, пици, солети, вафли и други концентрирани храни.

- Това означава ли, че подкрепяте новата наредба на здравното министерство за здравословно хранене в училищата?

- Определено, защото храненето има много сериозно значение за развитието и здравето на децата.

- Какво се случва, ако родителите не обърнат внимание на нередовния

стомах на детето?

- Проблемът става хроничен и лечението му е по-трудно. Родителите трябва да знаят, че запекът не е нормално състояние. Този проблем трябва да се преодолее още в ранната възраст.

- Как трябва да се подходи при нередовен стомах?

- Преди всичко с промяна на хранителния режим. Подходящи са готвените, а не сухите храни. Грешно е становището, че супите преодоляват запек. Може да се яде и супа, но не само. Тя съдържа основно течност, която се елиминира през бъбреците, а не през червата. Добре е да се приемат плодове и зеленчуци, защото тяхната целулоза подпомага изхождането.

- А децата могат ли

да приемат някакви лаксативни средства?

- Когато проблемът не се реши само с храненето, може да се дават определени лаксативни средства. Те трябва да имат мек слабителен ефект. Не трябва да предизвикват спазми, многократни изхождания или дискомфорт, както и привикване. За детската възраст е важен и вкусът на лекарството. В моята практика имам добър опит със сиропа "ФрутиЛакс". Той е уникална комбинация от природни плодови екстракти и билкови масла. Водният извлек от слива и смокиня заедно с масло от копър и мента предизвиква мек слабителен ефект и успокоява коликуите.

Всеки понеделник
от 20,15 ч. по ТВ Европа

Назаем от радиопредаването „Говорим за здраве“

При нас здравният кръг се затваря

С д-р Цветомир Димитров, офталмолог, и.д. директор на Първа градска болница - София, разговаря Георги Нейков



Д-р Цветомир Димитров

- Д-р Димитров, смятате ли, че е време да се помисли за диагностично свързване групи?

- Старото здравеопазване с клиничните пътеки показва, че има много минуси. Новата политика на министерството, на здравната комисия в парламента, е създаването на тези диагностично свързани групи. Това е един модул, една програма, в която пациентът попада по пол, възраст, години, заболяване, придружаващи заболявания. По този начин се лекува както основното заболяване, така и придружаващите го.

- Мислите ли, че мерките, които се прилагат в момента за повишаване събираемостта на здравните осигуровки, ще бъдат достатъчни?

- Според мен ще бъдат достатъчни, защото, доколкото знам, вече се подхожда много сериозно към този

проблем. Има над 1 милион неосигурени хора. Говорим за наказателна отговорност, да се тълкува като неплатени данъци, да се наказват работодатели, които не плащат здравни осигуровки, с ненапускане на страната. Сериозни наказания, които неминуемо ще доведат до повишаване на събираемостта. Проблемът е, че тези неосигурени изцяло рефлектират върху дейността на нашата работа. Имаме големи загуби, а ние не можем да върнем пациент от болницата.

- Скоро стана дума, че е необходимо реструктуриране на болничната система...

- В здравеопазването ни няма болници за долекуване. Нашата база в Драгалевци е точно това - за долекуване на много сериозни заболявания, включително постинсулти, диабет, вътрешни сериозни заболявания. Това ни различава от другите болници. На Витоша, сред страхотна природа, където имаме денонощно лекари, обслужваме метаболитни заболявания, диабет, затлъстяване, правим физиотерапия и рехабилитация. При нас здравният кръг се затваря.

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

Ако сте в плен на нередовния стомах...

Лаксативни сиропи, съдържащи плодови екстракти

Сироп от смокиня и сена - подходящ за възрастни

Сироп от смокиня и слива - подходящ за деца и диабетици

Се-Лакс
Сироп от смокиня и сена
150 ml
За регулиране на храносмилането

ФрутиЛакс
Сироп от смокиня и слива
150 ml
За регулиране на храносмилането при деца и възрастни

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

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

Деца, оплетени в глоб



■ Виртуалният свят на интернет е незаменим, когато се контролира от родителите

Мирослава КИРИЛОВА

В се си мислим, че влизайки в интернет, ние сме защитени, защото всичко се случва във виртуалното пространство. Да, обаче това не е така. Много често използваме истинските си имена, лични данни, качваме снимки и клипчета с любимите си хора, като не подготвяме, че застрашаваме и себе си, и тях. Още по-рискови са интернет технологиите за нашите деца, които не могат да се оправят сами в реалния свят, а какво остава за виртуалния...

Потърсихме мнение на специалист и го открихме в лицето на г-н Георги Апостолов - координатор на Националния център за безопасен интернет. Той обясни: "Интернетът стана част от живота на нашите деца.

А ние, родителите, като че ли упражняваме контрол повече над това какво гледа детето по телевизията, а не какво се случва в глобалната мрежа. Интернет е също като улицата в големия град. За опасностите трябва да се предупреждава, непрекъснато да се говори."

От г-н Апостолов разбрах, че България е на последно място в ЕС по осъзнаване от страна на родителите за това какво прави детето му в интернет. Проучването на "Евробарометър" е от миналата година и показва, че 75% от родителите не са инсталирали никакви програми на семейния компютър за ограничение или филтриране на опасни за отрочето му сайтове. А от незаинтересоваността на майките и бащите страда единствено детето. Нещо повече, всички проучвания показват, че у нас децата са склонни да споделят

В интернет има много заложени капани, дебнещи младежите

Снимка Paga ПЕТКОВА

Компютърните игри забавата до прист

Кристина ПЕШИНА

Винаги съм смятала компютърните игри за смешни. Игрите са за децата, нали?! Обаче се оказва, че не е точно така! Подбуждана от любопитство, се озовах в един такъв магазин за компютърни игри. Борис, момчето консултант-продавач, ме запозна с огромното разнообразие, за което дори не бях и предполагала. Огромен свят! Негови клиенти са не само деца! "За компютърните игри възраст няма! Купуват ги от най-малките до най-големите!", ми каза той. Тяхното разнообразие е сравнимо с жанровете в киното. Едни предпочитат един тип филми, други друг. Индустрията за развлекателен софтуер не остава по-назад. Най-новото заглавие, което е едно от най-търсените, е AION. Тя е от тъй наречените ролеви игри. Нейната популярност грабва и българския геймър след успеха ѝ в Азия и Европа. Игра в реално време с реални потребители. Любители на тази игра са по-големите и това се определя до някъде от езиковата бариера. Необходимо е високо ниво на познание на чуждия език, за да можеш да я играеш.

Най-новите допълнения са музикалните игри, които за кратък период се превръщат в абсолютен хит. Те са вид симулации с хитови парчета на различни банди. Можеш да свириш на барабани, китари и дори да пееш на микрофон.

World of Warcraft - неизменният хит. Изключително заребяваща онлайн игра. Стратегия в реално време. Милиони почитатели в цял свят. Играят онлайн над 12 милиона човека в САЩ. Има легенди около тази игра. Запознанства, довеждащи до брак. Комуни, направени в Германия за пристрастените. Исти-



Компютърните игри могат да предизвикат за

Подготвихте ли организма си за зимата? Заредихте ли го с необходимите витамини и минерали, за да го предпазите от простудни заболявания и грип?

Ако тези въпроси са ви накарали да се замислите за своя начин на живот, хранене и лечение, вероятно сте част от мнозинството хора с напрегнат начин на живот, липса на време и нередовно и непълноценно хранене. През есента задължителен елемент в ежедневието е подготовката на организма за зимата, засилването на имунната система и снабдяването с необходимите витамини, минерали и антиоксиданти. Добре е полезните за нашия организъм вещества, наречени нутриенти, да се набавят чрез ежедневния прием на храна, но поради динамиката на ежедневието и непрекъснатото излагане на стрес, това е почти непостижимо. Дори и редовният прием на пресни плодове и зеленчуци вече не ни гарантира достатъчно количество полезни вещества, тъй като обработката на почвата с изкуствени торове и пестициди води до намаляване на хранителните вещества в нея, а от там и в растенията. Единствено витамините, произведени от натурални съставки, могат да ви гарантират правилната подготовка за посрещане на зимните предизвикателства за здравето ви.

Канадската компания Jamieson, един от най-старите и най-големи производители и дистрибутори на естествените витамини, минерали и хранителни добавки, вярва, че оптималното здраве се крие в балансирания подход. Ето какво препоръчват експертите на Jamieson:

Обогатете менюто си

• Обогатяването на ежедневното меню с натурални витамини, ще осигури всички необходими микроелементи за нормалното функциониране на организма ви

Изберете най-доброто за себе си

• Изборът на витамини трябва да бъде добре обмислен и да се базира на информация за състава, начина на производство и контрола на качеството на продуктите

Бъдете постоянни

• Приемът на витамини трябва да обхваща определени периоди, които се редуват с почивки. Всяка една опаковка Jamieson е създадена, за да ви осигури достатъчно количество витамини за една серия прием.

Как се произвеждат натурални витамини?

Висококачествените естествени съставки на витамините, минералите и хранителните добавки Jamieson се доставят от световна мрежа доставчици на естествени сурови материали с контролирано качество, включително от полята с билката пореч в Саскачеван, австралийски морски ферми за фитонутриенти и южноамериканските тропически гори. Jamieson Laboratories произвежда продуктите си на малки партиди, като разработва, създава и произвежда формули в собствена лаборатория в Уиндзор, Онтарио. Към момента компанията предлага продуктите си в повече от 50 страни във всички главни географски райони и гамата на Jamieson наброява повече от 225 продукта.



а броя

Балната мрежа

проблем в интернет, но не и с родителя. Той е на последно място в списъка с хора, които могат да помогнат. Учителят е на предпоследно! Подрастащите са готови да кажат какво ги тормози дори на непознат. В популярните форуми те използват и неподходящи псевдоними (никнеймове), които привличат нежелано внимание. Никнейм с подчертана еротична насоченост като hot baby или sladi4e е с 40% повече атакуван - сочи проучване.

Преди седмица беше закрит еротичен сайт, който рекетираше непълнолетни. Схемата е била следната: след като се регистрира в сайта, потребителят получава псевдофактура по електронната поща, в която със заплашителен тон се иска 59 лв. за месечен абонамент за ползване на сайта, а ако сумата не се заплати, случаят ще бъде отнесен до прокуратурата. Ето и откъс от текста на такова писмо:

"На базата на Вашия IP номер, който се съхранява при ползване на услугата, може да бъде издирено физическото лице, стоящо зад този номер, с

неговия адрес. Който сключи договор и възнамерява да не изпълни задължението си по този договор, най-малкото става подсъдим за опит за измама".

Измамените обаче са били най-често тийнейджъри, които са събирали някак сумата и са я пращали по банков път, само и само родителите им да не разберат за регистрацията им в сайт "за софтверотика", както самият той се определя. По данни на фондация "Приложни изследвания и комуникации" жертви са станали над 100 души. Георги Апостолов ни разкри, че няма как чрез IP адреса и електронната поща да бъдете идентифицирани, защото никой не може да докаже, че именно вие сте ползвали вашия компютър. Той разкри, че сигналът за тази измама е подаден именно в центъра за безопасен интернет от петнайсетгодишно момиче, което е питало в имейла си: "Това измама ли е? Да платя ли?"

"Не трябва просто да



Интернет е като улицата в големия град. За опасностите трябва да се предупреждава, непрекъснато да се говори

забраняваме на децата си да влизат в опасни сайтове, а трябва да разговаряме, да им обясняваме. Защото в интернет те искат да покажат какво могат. Децата изрязват снимки, правят видеоклипчета, качват ги в мрежата и ги споделят с приятели. И в това няма лошо, напротив. Дете, което не го прави, ще се маргинализира, защото 87% от непълнолетните са в интернет" - коментира нашият събеседник. Според него още от първи клас трябва да има задължителни часове по информационни технологии, в които непрекъснато да се дават уроци по нетикет. Това са правилата, изработени през вековете с цел общуването между хората да не води до конфликти и недоразу-

мения, приложени в мрежата.

Специалистите сочат, че най-подходящата възраст детето да започне работа с компютър е 5 години. Разбира се, първите му стъпки (пък и не само) трябва да са под родителски контрол. Мнението на Георги Апостолов е, че от огромно значение е къде детето ще си направи поща. Например популярният g-mail на Google се сочи като недостатъчно безопасен. Има разработени специални "детски пощи" с опции за контрол и ограничения, които може да направи родителят.

Ахилесовата пета на работата на децата в интернет е, че лесно могат да бъдат излъгани или обидени. А слабото място на родителите е неосъзнаването на опасностите в глобалната мрежа.

Часовете пред монитора изморяват

Много от децата са склонни да прекарват пред компютърния екран дълги часове без почивка. Често родителите реагират изнервено и със забрани по този повод, но така проблемът не се решава, особено ако става въпрос за пристрастен тийнейджър.

Какво можете да направите? На първо място си дайте сметка, че няма как детето ви да е откъснато от най-бързо развиващата се световна технология. Осигурете му нормални условия за ползване на умната машинка: удобен стол, бюро, плосък екран, който в максимална степен щади очите, правилно осветление в стаята. Дори и да са спазени всички тези условия, след неколчасова сесия пред монитора настъпва умора. Очите на детето се зачервяват, заболява го гърбът, вниманието му се разконцентрира. Ако това положение се повтаря всеки ден, умората може да стане хронична, което се отразява и на общия тонус, и на успеха в училище. Затова се постарайте да откъсвате детето поне за 10-15 минути на час от работата с клавиатурата - помолете го да свърши нещо у дома, извикайте го да му разкажете интересна случка от деня. Най-добре е да го изведете навън или да го запишете да спортува.

За да преодолее по-лесно умората, давайте на наследника си сокове от пресни плодове или зеленчуци (децата, дори и да не искат ябълка например, охотно пият сок от нея). Направете и 10-дневен курс с препарата сарженор, който съдържа две незаменими аминокиселини - аргинин и аспарат. Те участват в жизненоважни процеси като доставянето на енергия и освобождаването от токсините. Препаратът няма странични ефекти и е особено подходящ в периоди на физическа или умствена умора, както и през есента, когато резките промени на времето допълнително натоварват организма.



Новите технологии не са подминали и най-малките

Снимка Page ПЕТКОВА

и - от раствяването

на или плод на развинуто въображение са тези истории, не знам. Но съм виждала хора, които твърдят, че няма нищо по-мъло от компютърните игри, срещайки се именно с тази, да се превръщат в зомбита. За тях няма друга реалност. Те живеят живота си чрез героите ѝ. Цената на диска е сравни-

телно ниска (29.95 лв.), но има месечна такса, която е в размер на 15 евро.

На всяка една от игрите е обозначена възрастовата група, за която тя е подходяща. Разбира се, децата най-много си падат по екшън игрите, в които насилието преобладава. "На дете под възрастовата граница се продава игра само ако е с родител. С неговото съгласие и одобрение!", каза Борис.

Постоянно се говори за вредата на компютърните игри върху развитието на децата. Като всяко нещо, приемано в нормалните му граници, е полезно. Този тип игри развиват рефлексите. Остава отговорност за родителите да следят децата си да не злоупотребяват с удоволствието, което те им доставят. Преди години приятелка сподели с мен, че малкият ѝ брат е пристрастен към определена игра. "Не яде! Не спи! Не ходи на училище!", ми каза тя.

Докато изследователите докажат или отхвърлят вредата, която носят компютърните игри, нека споменем и тези, които не крият подобна опасност. Това са различни учебни помагала, игри за развиване на логическото и аналитичното мислене, категоризирани в определените възрастови групи. Пъзели, главоболъканици, лабиринти. "Смятанки", "Приказна азбука", "Гатанки смятанки", "Приказна математика", "Цифренка" са само част от заглавията, които се предлагат на пазара. Цените им са достъпни и варират между 20 и 30 лева.



Висимост
Снимка Любомир БЕНКОВСКИ-БЕНДЖИ, Булфот

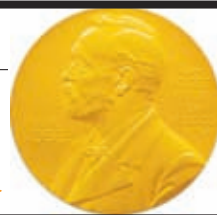
Sargenor

3x1 на ген

Нагвий умората!

www.ecopharm.bg

Лекарство за възрастни деца над 2,5 год. Съдържа Аргинин аспарат. Преди употреба прочетете листовката.



Старееенето на мускулите е предотвратимо

Американски и датски учени направиха поредния пробив в сферата на дълголетие



Борбата на човека с неговия собствен биологичен часовник навлиза в нова фаза. Наскоро интернационален екип от учени откри връзка между подмладяването на мускулите в човешкото тяло, физическата активност и забавяне-

то на старееенето. Оказва се, че с течение на годините нашите мускули постепенно губят способността си да се регенерират. Този процес се проявява не само в мускулите на външни части от тялото ни като краката и ръцете, но и във вътрешни органи като сърцето. Причината е, че химическите послания, които казват на стволовите клетки да започнат да работят, стават по-слаби. Последствията са отслабване на организма, намаляване на подвижността и накрая неизбежен фатален край.

тален край.

Целта на учените от калифорнийския университет Бъркли е на базата на тези открития да успеят да създадат лекарство, което да подсилва посланията до стволовите клетки и така да се стимулира процесът на подмладяване и заздравяване на мускулите. Експерименти, проведени върху тъкан, взета от бедрата на доброволци на възраст между 24 и 74 години, показали, че в мускулите на младите хора се съдържат двойно повече стволови клетки, отколкото в мускулите на възрастните.

Според геронтолозите главна роля в изграждането на такава важна мускулна тъкан играе протеин с названието MARK. Той изпраща сигнали до стволовите клетки, които започват да ремонтират увредените мускули. Когато учените увеличили коли-

чеството на въпросния протеин в мускулите на стари хора, способността им да се регенерират се възстановила. Бъдещото лекарство за дълголетие ще залага на същия принцип, като се очаква неговият прием да доведе до подмладяване и заздравяване на мускулите. Все пак, за да бъде постигнат максимален ефект, възрастното хапче трябва да започне да се дава на относително млади хора. Така, когато те прехвърлят шейсетте си години, техните мускули ще бъдат максимално здрави. Резултатите от експериментите за пореден път доказват категоричната полза от физическите занимания при възрастните хора. Редовните разходки поддържат жизнения тонус и не намаляват загубата на мускули - един неизбежен процес, свързан със старееенето. (ЖЗ)

Според геронтолозите главна роля в изграждането на такава важна мускулна тъкан играе протеин с названието MARK

Любопитно

За пример



От 2010 година най-популярното женско списание в Германия - Brigitte,

вече няма да гонупуска на своите страници снимки на професионални манекенки. Вместо това изданието ще заложи на жени с нормално телосложение. Главният редактор Андреас Леберт обяснява решението си със статистика, според която съвременните модели са с около 23% по-слаби от нормалните жени, което е равносилно на анорексия.

Закономерност



Професори от университета Ълстър открили връзка между яденето на прекалено много сладки храни в детството и агресивното поведение при възрастните. Анализ на повече от 17 500 души показал, че тези от тях, които като хлапаци редовно посещавали сладкарниците, често имали в досиетата си присъди за хулиганство и агресивно поведение, особено между 29-ата и 34-тата си година.

Убийствена суета



Почти милион и половина от пътно-транспортните произшествия по света са причинени от жени шофьори, които се гримират в движение. Това показва ново проучване, поръчано от голяма застрахователна компания и цитирано от Ананова. Най-често такъв тип "разкрасителни" катастрофи били причинени от дами на възраст 17-21 години.

Пристрастяване към храна

Многобройни изследвания сочат, че все по-честа причина за наднорменото тегло е зависимостта от храна. Своеобразното пристрастяване към един или няколко продукта (най-често шоколад, сладолед, чипс) има сходни белези с леката форма на наркомания.

Само допреди няколко години оплакването от хранителна зависимост би предизвикало лека усмивка у психолозите. Днес обаче проучвания сочат, че внезапно и непреодолимо желание да похапнат определена храна (да не се бърка с огладняването!) изпитват 70% от мъжете и почти 95% от жените. При мнозина това желание става постоянно и представлява вече сериозен проблем.

Какви са признаците, издаващи зависимост от храна? Ако някои от изброените по-долу неща са ви присъщи, заслужава си да обърнете внимание - може вече да сте развили зависимост от храна.

■ Склонни сте към преяждане, въпреки че знаете - това вреди на здравето, на самочувствието и на социалния ви живот.

■ Обичате да консумирате любимия продукт сами, като дори не ви се иска да го споделите с децата си.

✓ Ядете, докато не ви заболи стомахът или докато не почувствате дискомфорт.

✓ От време на време или постоянно усещате, че трябва да ядете по-малко или да промените храненето си. Мнозина периодично преяждат или се "влюбват" в дадена храна. В това няма нищо страшно. Зависимостта започва тогава, когато усетите, че ако не успеете да се съържите, ще загубите контрол над ситуацията.

✓ Дразни ви критиката на околните към вашите хранителни пристрастия. Ако настроението ви се разваля, щом ви кажат, че ядете много, това може да е сигнал за наличие на хранителна зависимост.

✓ Изпитвате вина при консумацията или след покупката на любимия продукт.

✓ Ставате да ядете нощем. (ЖЗ)

Силата на две сърца

ВСИЧКО ЗАВИСИ ОТ КОМБИНАЦИЯТА, ИЗБЕРЕТЕ ВАШАТА!

Витаминови А-Я
Хранителна добавка с 27 витамина, минерала и микроелемента

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

- При умора, стрес и недостиг на витамини
- Подходящо допълнение към антибиотична терапия

С+Цинк+Е
За силни мускули, висока работоспособност и поддръжка на антиоксидантната защита на клетките

ЕФЕКТИВНО РЕШЕНИЕ ЗА РАБОТОСПОСОБНОСТ И ИМУНИТЕТ

- При грипни и простудни заболявания
- Антиоксидантна клетъчна защита

Магнезий + Витамини С+Е
Важни за сърцето, нервната система и мускулите

ГРИЖА ЗА СЪРЦЕТО, НЕРВНАТА СИСТЕМА И МУСКУЛИТЕ

- При активен спорт и физическо натоварване
- При честа поява на мускулни крампи

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

100 ГОДИНИ НЕМСКО КАЧЕСТВО И ТРАДИЦИЯ

Queisser PHARMA

Нобелови награди за защита на природата?

Учените са скептично настроени към идеята в номинациите да се включат нови категории



Според завещанието на Алфред Нобел, шведски химик, инженер и предприемач, изобретател на динамита, след неговата смърт бил създаден частен фонд. Влизащото в състава му жури всяка година определяло най-изявилите се личности в пет номинации: литература, физика, химия, защита на мира, медицина и физиология. Първоначално в списъка е присъствала и математиката, но Нобел сам е зачекнал тази дисциплина по неизвестни и до днес причини.

Само веднъж в историята на Нобеловите премии били внесени промени. През 1969 г. по инициатива на Шведската банка била добавена награда в областта на икономиката. Но сумата за тази номинация не се изплаща от фонда на Нобел, а от непосредствения инициатор на нововъведението - Шведската банка.

Съвсем наскоро американски учени обаче неочаквано публикували на страниците на авторитетното научно списание *New Scientist* предложение за нова категория, въпреки че в периода от 5 до 12 октомври журито определя победителите и е невъзможно да внесе промени в регламента. Авторите на откритото писмо твърдят, че в съвременния свят има две много важни дисциплини - здравеопазване и защита на околната среда.

Необходимостта от въвеждането на номинация "Здравеопазване" учените мотивират с факта, че през последните десетилетия всички премии в областта на физиологията и медицината са получавали предимно биолози, правещи теоретични изследвания. Според автори-

те на откритото писмо необходимо е да се дава Нобелова награда и на хората, които се занимават с практическата реализация на медицинските нововъведения, тези, които организират медицинските служби и спасяват човешки живот.

Подобни са аргументите на учените и за предложението от тях номинация "Защита на околната среда". Едва ли някой би се усъмнил, че това направление е изключително важно за съвременния свят и не бива достижението в екологията да остава незабелязано. Някои политици и научни дейци обаче изразяват безпокойството си, че тази премия може да не отчете постиженията на хора, които са разработили нови технологии в борбата със замърсяването на околната среда, а би могла да попадне в ръцете на хора, които в разгара на политическия пиар много говорят за екология, но нищо не правят.

Други представители на науката недоумяват какво е заставило колегите им да се обърнат към фонда на Нобел и да искат организацията с над сто-



Със или без Нобелова награда, околната среда се нуждае от защита

Снимка Рага ПЕТКОВА

годишна история да преразгледа завещанието на великия изобретател. Според тях по света съществуват достатъчно премии и награди, които биха могли да излъчат най-достойните в предлаганите категории.

Сведущи по въпроса учени, обществени дейци и журналисти са убедени, че никакви изменения в Нобеловите награди няма да бъдат направени. Сумата за премията е от фонда "Но-

Според авторите на откритото писмо необходимо е да се дава Нобелова награда и на хората, които се занимават с практическата реализация на медицинските нововъведения

бел" и ако се раздели на повече номинации, ще трябва да се намерят нови източници на финансиране. Освен това самото съществуване на наградите е възможно единствено благодарение на завещанието на Алфред Нобел, в което точно е описано за какво отличеният ще получава по 10 млн. шведски крони.

Внасянето на промени в установения протокол е практически невъзможно. Даже въвеждането на премията за икономика беше доста сложно. Преговорите продължиха четири години. (ЖЗ)

Каквато и да е рождената ви възраст, вашето тяло е с доста години по-младо. Фактически, даже ако сте на средна възраст, клетките на тялото ви са на възраст не повече от 15 години. Тази окуражаваща истина следва от факта, че повечето тъкани на тялото (изключение правят клетките на сърдечния мускул и мозъка) се обновяват постоянно.

Защо тогава при хората се проявява рождената им възраст, а не физическата възраст на техните клетки?

Според повечето експерти остаряването е резултат от възникване на увреждания в ДНК, които постепенно се натрупват и водят до промяна във функционирането на клетките.

С течение на времето акумулираните увреждания достигат ниво, при което се проявяват физически, като например бръчки и отпускане на кожата, влошаване на физиологичните функции и забавяне на метаболитните процеси, които постепенно прогресират и водят до развитието на характерните за остаряването болести.

Учени от Харвардския университет наскоро откриха вещество, което отключва ген, намиращ се нормално в неактивно състояние. Този ген подпомага възстановяването на увредени ДНК участъци в хромозомите на клетките и намалява честотата на възникване на ДНК грешки с 60%.

Повишаването на неговата активност забавя процеса на стареене и предотвратява болестите на старостта, като предпазва клетките от увреждания.

Изследванията при животни показват **удължаване на живота с 20-40%**, като заедно с това се редуцират много свързани със стареенето заболявания - сърдечно-съдови, диабет тип II, рак и др.

Веществото, което ще ни помогне в надпреварата с годините, се съдържа във всяка капсула RESVIVA и се нарича транс-ресвератрол.

RESVIVA е създадена за хората, които искат да изглеждат по-млади и да живеят по-дълго.

RESVIVA има следните ползи за вашето здраве:

Забавя стареенето и удължава продължителността на живота, като предпазва клетъчната ДНК от увреждания.

Намалява риска от ракови заболявания - почти всички видове рак се предизвикват основно от аномалии в генетичния материал на клетките, които могат да бъдат унаследени или се причиняват както от канцерогени, така и от натрупване на ДНК грешки в клетките.

Предпазва от сърдечно-съдови болести и има благоприятно въздействие при състояния, съпътствани от повишено кръвно налягане, атеросклероза, повишени нива на холестерола и триглицеридите.

Намалява негативния ефект върху здравето от ежедневната консумация на твърде много и висококалорична храна, като поддържа физиологичните показатели в нормални граници.

Предпазва от диабет тип II.

Повишава енергийните нива на организма.

Направете RESVIVA част от ежедневието си, отложете остаряването, изглеждайте и се чувствайте по-добре!





Изневярата - винаги актуална

Какво кара мъжете и жените да търсят щастието си извън дома



В днешни дни, въпреки огромния напредък на медицината, съществува една епидемия, която върлува с все сила, и то в световен мащаб - изневярата. Човешките съ-

щества със своите присъщи чувства и страсти, уви, открай време са предразположени към измяна на своя партньор. Вземете коя да е книга от златния фонд на световната класика и още преди да сте я преполовили, ще срещ-

нете поне няколко вай-кащи се представители на мъжкия и женския пол, които си задават големия въпрос: "Защо ми изневери?" Музикалното ни наследство също би било значително осакатено откъм велики песни, ако не беше чо-

вешката слабост и склонност към прелюбодеяние. Кои са най-силните мотиви за изневярата и можеш ли да продължиш да обичаш някого, който е бил с друг макар и само за една нощ, това предстои да разберем от следващите редове.

В твърдението, че мъжете и жените изневеряват поради различни причини, има доста истина. Представителките на нежния пол имат високи очаквания за почти всички неща в своя живот. Често те започват връзките си с едни предварителни и нереалистични възгледи за това какъв е партньорът им, какво ще им се случва, как ще се развиват събитията. Когато очакванията им не се сбъднат, в живота на

ред тях те получават повече потвърждения за своята стойност като личности, любовници, професионалисти и т.н.

В своите изневери мъжете следват няколко железни правила. На първо място сред тях е "Око за око, зъб за зъб". Ако един мъж открие, че приятелката му е изневерила, единственият начин да се освободи от натрупания гняв и съответно да може да продължи напред с връзката си е да направи същото. Второ - нищо не ласкае егото на мъжа така, както констатацията, че другите жени все още изпитват сексуално влечение към него. Докато при сериозната връзка мачовците могат да започнат да се съмняват в стойността си в леглото, случайните забежки

моментално им връщат самочувствието и увереността, което в някои случаи оказва благотворно влияние върху постоянните им половинки.

Общоразвестен научен факт е, че доминиращата част от мъжкото население по света не е в състояние да каже "не" на предложение за секс. Въпреки че мъжете не са атакувани непрестанно от такива интимни оферти, понякога апетитният шанс просто изскача на пътя им. Той може да се яви под формата на бивше изгрово гадже или разгорещена танцьорка на дансинга. Мъжете често възприемат това като шанс, който идва само веднъж в живота, и затова са длъжни да не го пропуснат.

Гадже, което не спира да натяква, е сред топ десет на най-големите кошмари за мъжете. Повечето от тях са излизали поне с една жена, която е успявала да ги накара да се чувстват като отренки. Правилното съотношение между денонощното опяване и безсмислените спорове е съвършената рецепта за главоболие. Изневярата с друга жена е често срещано бягство от домашния аг и определено върши по-добра работа от аспирин! (ЖЗ)

Изневярата с друга жена е често срещано бягство от домашния аг и определено върши по-добра работа от аспирин

Свят

Жестока конкуренция



Нов филм с работно заглавие The Spare ще разказва за живота на принц Хари. Според неофициална информация интерес към ролята на кралската особа са проявили актьорите Рупърт Гринт, познат като Рон Уизли от поредицата за Хари Потър, както и звездата от култовата сага Twilight - Робърт Патисън.

Музикални символи



Таблоидът Daily Telegraph състави класация на 100-те песни, които най-добре описват духа на епохата, започнала от 2000-ната година насам. Първо място в нея се заема от парчето, донесло световна слава на скандалната Ейми Уайнхаус - Rehab. Втори и трети в подреждането са съответно I Bet You Look Good On The Dancefloor на Arctic Monkeys и Crazy In Love на Бионсе.

Икономики



Ученици от девическо ирландско училище били помолени да си носят тоалетна хартия от вкъщи. Управата на школото приканила родителите да проявят разбиране към необичайната хигиенна мярка, която била с цел намаляване на административните разходи и пренасочване на спестените средства за образователни цели.

Оптимална доза комфорт от природата

Lactagyn

10 капсули
за вагинално приложение,
съдържащи лактобацили

Осигурява естествена вагинална защита

Търсете
В аптеките

Ecopharm
www.ecopharm.bg

Какъв ще е наследникът - момче или момиче

Митове и реалност за пола на бъдещото бебе

Всяко семейство, което очаква дете, се вълнува какъв ще бъде полът му. Тук на помощ се притичват роднини, близки и познати, които засипват бъдещите родители с дочки и от никого непроверени способности и признаци, определящи дали ще се роди момиче или момче.

Мит 1: Ако коремът на бъдещата майка е голям, ще се роди момче.

Това поверие е основано повече на психологични фактори, отколкото на реалната физиология. Просто сме свикнали да мислим, че мъжете трябва да бъдат по-едри от жените. Въпреки че се срещат доста големички жени и гребни мъже. Същото е и в утробата. Възможно е на бял свят да се появи не момче, а едричко момиченце.

Мит 2: Полът на бебето може да се определи по формата на корема на бременната жена. Ако е кръгъл и висок, ще бъде момче. Ако е ниско разположен и широк, ще бъде момиче.

Тези параметри изобщо не влияят на пола на бебето. Формата на корема на бъдещата майка зависи изключително от състоянието на мускулите в коремната област, хормоните и от телото

на жената. Освен това с всяка нова бременност коремът на жената слиза по-надолу, защото мускулите отслабват. Неслучайно наследниците на Ева знаят, че бременността разваля фигурата.

Мит 3: Ако бременната жена непрекъснато изпитва чувство на глад, ще роди момче.

Това отчасти е вярно. Апетитът се увеличава благодарение на мъжкия хормон тестостерон. Но той може да присъства в организма на бременната извън пола на бебето. Известни са немалко случаи, когато излишък от този хормон се открива при жени, които не очакват бебе. Въпреки че бременността наистина предизвиква хормонална буря в организма.

Мит 4: Полът на детето зависи от телото на бъдещата майка. Ако тя е пълна, шансовете да роди момче са по-големи и обратно.

Телото на бременната жена действително има връзка с пола на бебето, защото за развитието на плод от мъжки пол са необходими повече хранителни вещества. Научно изследване е доказало, че жени, които по време на бременността са тежали по-малко от 54 кг, са родили предимно момичета. Ако тежлото им е било над 54 кг (това е границата), по-често раждат момчета. Въпреки това става дума само за вероятност. Стопроцентова гаранция за пола никога не може да даде.

Мит 5: Наследниците на млади родители по-често са момчета, а на по-възрастните - момичета.

Това невинаги е закономерност. С възрастта настъпват хормонални промени в организма и това би могло да влияе на бъдещия пол на бебето. Но и тези промени са различни при отделните двойки. (ЖЗ)



Какъвто и да е полът на бебето, то винаги носи радост

Снимка Рага ПЕТКОВА

Гардеробът на Сури Круз струва \$ 3 млн.

Сури Круз, дъщерята на Том Круз и Кейти Холмс, е едно от най-коментирани деца в света. Журналистите отдавна са я нарекли за най-красивото дете в Холивуд и фотографите ѝ често излизат в гланцовите списания.



Списание "Форбс" наскоро съобщи, че гардеробът на младата дама струва 3 млн. долара.

Родила се в семейство на знаменитости, Сури никога не е имала възможност да води нормален живот. Даже отчитайки огромните доходи на родителите ѝ, стойността на гардероба ѝ шокира.

Като истинска звезда Сури никога не облича една рокля два пъти. Апартаментът ѝ в имението на родителите ѝ в Лос Анджелис е снабден със супермодерна музикална система и домашен кинотеатър. Малката дама има личен готвач, когото може да повика по всяко време на денонощието. При това момиченцето няма определено време за лягане. Може да остане с родителите си на приемите, докогато си иска. Затова и не е чудно, че Сури често изпада в истерии, предизвикани от умора и изтощение.

Звездната дъщеричка познава всички приятели на родителите си и знае с какво се занимават. Основното си време прекарва с възрастните, а не с връстниците си. И никога не казва "мамо" или "тата", а само "Том" и "Кейт". (ЖЗ)

Нерасave

Екстракт от Picrorhiza kurroa

ГРИЖА ЗА ЧЕРНИЯ ДРОБ ОТ ХИМАЛАИТЕ

ПРИ ХРОНИЧНИ ЗАБОЛЯВАНИЯ НА ЧЕРНИЯ ДРОБ

ПРИ УВРЕЖДАНИЯ ОТ АЛКОХОЛ, МЕДИКАМЕНТИ, ТОКСИНИ

Есopharm

Алтернативна серия

www.ecopharm.bg

Няма милост за дини и салами!

Сергей ТРАЙКОВ

Магистратът издаде поредната присъда и влезе в съдийската стая, за да си отгърне малко.

Само след минута обаче на вратата се почука и на прага нерешително застана смутен мъж.

- Какво желаете, господине?

Мъжът се изчерви и наведе поглед:

- Искам да направя признание, господин съдия.

- Признания не се правят при мен, а в полицията и следствието - обясни магистратът.

- Но ме ще ме мотаят много дълго, господин съдия! Може и години да си лежа в предварителния арест без съд и присъда! Затова искам да си призная пред вас и ако е нужно, вие да ме осъдите по бързата процедура.

Съдията го загледа с интерес:

- Какво искате да си

признаете?

- Откраднах една диня, господин съдия.

- Цяла диня? Но това е много тежко престъпление, господине!

- Признавам, че е тежко престъпление, но понеже съм безработен, реших да зарадвам децата...

- И да им дадете лош пример, нали? Имате ли и други кражби?

- Да, господин съдия.

- Какви?

- От кварталния супермаркет откраднах едно парче салам.

- Господи, цяло парче салам? В днешно време? Та това е много голяма кражба!

- Ами какво да правя, господин съдия, в тази толкова голяма криза, а децата искат да ядат...

- Да не би да чакате от мен съжаление за тези толкова тежки престъпления? Затова ли непрекъснато споменавате децата си?

- Не, господин съдия, не искам никакво снихождение.

- А какво искате?

- Искам да ме осъди-

Карикатура Николай АРНАУДОВ



ме!

- И ще го направя! Ще приложя цялата строгост на закона, за да ви накажа за извършеното от вас.

- Накажете ме, господин съдия.

- Преди това обаче

искам да ми кажете, дали имате да признавате още кражби?

- Не, господин съдия. Само тези двете са.

- "Само"? Сякаш са малко, нали?

- Не са малко, господин съдия...

- Разбира се, че не могат да бъдат никак малко тези две толкова големи кражби! Затова ще си получите наказание!

- Готов съм, господин съдия.

Съдията прелести

Наказателния кодекс и след малко се спря на една страница:

- Значи: вашите престъпления попадат в члена, който визира присъда от две до пет години затвор.

- До пет години?

- Да! До пет!

Мъжът направо грейна:

- Благодаря ви, господин съдия!

- Хм...

- Направо ми олекна!

Съдията внимателно го погледна:

- Олекна ви? Вие да не полудяхте случайно?

Мъжът се усмихна щастливо и обясни:

- Не, господин съдия, изобщо не съм полудял. На мен ми олекна от това, че ми давате пет години затвор само за две кражби!

- Нима?

- Да, господин съдия!

Като гледам колко сте строг, тогава тези, които ограбиха България в последните 20 години и ни докараха до просешка тояга, сигурно ще бъдат осъдени от вас да лежат в затвора с векове!

Библиотека

Няма глупави деца...



Мел Ливайн
ИК "Изток-Запад"
година 2009
страници 488
цена 19 лв.
(мека подвързия)
и 25 лв. (твърда подвързия)

Различните умове учат по различен начин. Това е проблем за много деца, защото повечето училища продължават да се придържат към образо-

вателна философия от типа "един размер за всички". В резултат тези деца се мъчат, защото моделите им на учене не съответстват на училищата, в които са.

Индивидуалният мозък е конституиран по различен начин. Има осем фундаментални системи (или компоненти) на ученето, които разчитат на разнообразни невро-развитийни способности. Някои ученици са силни в едни области, други - в различни, но никой не е едновременно способен и в осемте.

В обществото на възрастните се приема за даденост, че не можем всички да сме "генералисти", умели във всяка сфера на ученето и овладяването. Въпреки това упражняваме огромен натиск върху децата да бъдат добри във всичко. От тях се очаква да блестят по математика, четене, писане, говорене, правопис, запаметяване,

разбиране, решаване на проблеми... а никой от нас, възрастните, не може да направи всичко това. Ученето започва в училище, но не свършва там. Трябва да започнем да обръщаме повече внимание на индивидуалните стилове на учене, на отделните умове, така че да успеем да максимализираме потенциала за учене на децата. „Няма глупа-

ви деца..." ни показва как.

Д-р Мел Ливайн е един от най-известните експерти по педагогика и педиатрия в САЩ. Той е професор по педиатрия в Медицинското училище на Университета на Северна Каролина, директор на Клиничния център за изучаване на развитието и ученето към университета.

Живот с тийнейджър

„Как да говорим така, че тийнейджърът да слуша - и да го слушаме така, че да говори“

Агел Фабер,
Илейн Мазлиш
ИК "Изток-Запад"
страници 208
цена 10.00 лв.

Животът с тийнейджър не е лесно нещо. Като че ли само за една нощ децата, с които до тогава сте били близки, се превръщат в независими хора, непознати със свои вкусове, мисли и ценности. При това днешните тийнейджъри растат сред една по-материализирана, по-сексуализирана и повече изпълнена с насилие от всякога поп

култура. Какво да правят родителите?

Спечелилите си международна известност специалисти по възпитание Агел Фабер и Илейн Мазлиш, помогнали на милиони семейства със своята основополагаща книга "Как да говорим така, че детето да слуша, и да го слушаме така, че да говори", са написали това своеобразно продължение - увлекателно и практично четиво, което разглежда днешните проблеми пред децата и родителите. След дългогодишни проучвания и семинари и отзиви на хиляди родители авторките разработват новаторски подход за поддържа-



не на честен, открит и почиващ на взаимно уважение диалог между родителите и техните деца тийнейджъри. Това е стратегия, която слага под контрол конфликтите, намалява неразбирателствата и неприязънта и спомага за изпълнение по всички въпроси - от вечерния час и домашната работа до наркотиците и секса.

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

Съдържа само билкови екстракти

Екофарм

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

www.ecopharm.bg

ДЕТСКА ШАРКА

БОДЛИВА БИЛКА

СЛОГ, МЕЖДА

ГЕРОИНЯ ОТ ТВ СЕРИАЛА „ПЕРЛА“

МИНЕРАЛ, СУРОВИНА ЗА ЧЕРВЕНА БОЯ

КОСТЕН ИЗРАСТЪК В УСТАТА

МЯСТО, ЗАПАЗЕНО ОТ ВЯТЪР

СРЕБРИСТО-БЯЛ МЕТАЛ

ГЛАВЕН РЕЛИГИОЗЕН ОБРАЗ

ВИСШЕ ПРИРОДНО СЪЗДАНИЕ

ДРУГО ИМЕ НА ДЪРВОТО КАЛИНА

ВДОВИЦАТА НА ДЖОН ЛЕЪНЪ

ЛЕКАРСТВО ПРИ ПОВИШЕНА ТЕМПЕРАТУРА

СТАВА НА РЪКА

ВИРТУОЗНИ ВОКАЛНИ ПАСАЖИ

ЗЛАТНИ ИЛИ СРЕБЪРНИ ЧАШИ С ВИСОКО ДЪНО

МАКЕДОНСКИ ФОЛКЛОРЕН АНСАМБЪЛ

МЕДНИ МУЗИКАЛНИ ИНСТРУМЕНТИ

АНТИЧЕН ГРАД КРАЙ СВИЦОВ

СТИХОТВОРЕНИЕ ОТ ИВАН ВАЗОВ

СОРТ ГРАДИНСКИ ГРАХ

РУСКИ КИНОАРТИСТ „17 МИГА ОТ ПРОЛЕТТА“

РУСКИ ПИСАТЕЛ „ЛОЛИТА“

ЗАМЪГЛЯВАНЕ НА ОЧНАТА РОГОВИЦА

РАЗКАЗ ОТ ЧУДОМИР

ХЛЕБНО И ФУРАЖНО РАСТЕНИЕ

ДВИГАТЕЛНИ ЦЕНТРОВЕ В МОЗЪКА

БЪРЗ ТАНЦ

РУСКИ ХУДОЖНИК 1735-1808

БЕИЗБОЛНА БУХАЛКА

АМЕРИКАНСКИ ТВ СЕРИАЛ

МАЖОРНИТЕ ЛАДОВЕ И АКОРДИ

ПЕСЕН НА „ЩУРЦИТЕ“

ВЪЛНЕН КИЛИМ С ДЪЛГИ РЕСНИ

ФРЕНСКИ КОМПОЗИТОР 1873-1930

СТАРА НЕМСКА СРЕБЪРНА МОНЕТА

ПОППЕВИЦА ОТ „САХАРА“

ХОРА, БОЛНИ ОТ ПРОГРЕСИВНО ЛИНЕЕНЕ

МЯРКА ЗА ЗЕМНА ПЛОЩ

СЪД ЗА УРИНИРАНЕ НА ЛЕШАЩО БОЛНИ

ПРОЗВИЩЕ НА АРТИСТА - КУЛИНАР П. БОЯДЖИЕВ

ЦАРИЦА НА АМАЗОНКИТЕ

МОДЕЛ НА „ШЕВРОЛЕТ“

РИМСКИ ПОЕТ 25-101

„ПУНИКА“

ТЕЛЕНА НЕЧИСТОТИЯ

КАЛЕНДАРНИ ДНИ

ДИПЛОМАТИЧЕСКО ПИСМО

ТИТЛА НА ФРЕНСКИ БЛАГОРОДНИК

ГРУДКОВИ ЗЕЛЕНЧУЦИ

ФРЕНСКИ САТИРИЧЕН ВЕСТНИК

НАША ФОЛКПЕВИЦА

АБСОЛЮТНА ПРЕВЪЗХОДНА ГРАМАТИЧЕСКА СТЕПЕН

КУЛТОВ БРОДВЕЙСКИ МЮЗИКЪЛ

ВРЪХ В ПИРИН

ГРАД ВЪВ ФРАНЦИЯ

МАРКА НАШЕ МОТОРНО МАСЛО

НОЩНА ПТИЦА

НАЦИОНАЛНА ИНДИЙСКА ЖЕНСКА ДРЕХА

ВЪЗПАЛЕНИЕ НА КОРЕМНИЦАТА

РУСКИ ИГР. ФИЛМ, РЕЖ. ГЛ. ПАНФИЛОВ

САМОСТОЯТЕЛЕН КОНЦЕРТ

СТИХОТВОРЕНИЕ ОТ А. МИЦКЕВИЧ

АНТИЧНИ ГЛИНЕНИ СЪДОВЕ

БРАЗИЛСКИ ФУТБОЛИСТ „МИЛАН“

МАРКА НЕМСКИ ЕЛЕКТРОУРЕДИ

СПИРТНА НАПИТКА ОТ СОК НА КОКОСОВА ПАЛМА

ИСТОРИЧЕСКИ ХЪЛМ КРАЙ ВЕЛИКО ТЪРНОВО

ГОРСКИ ДЪБ

НАШ МЪЖКИ НАРОДЕН ХОР

СЕЛО В ПЛЕВЕНСКО, Ж. П. ГАРА

КОЗМЕТИЧНО МАЗИЛО

ВОДАЧИ, ПЪРВЕНЦИ

МЪЖКИ ПЕВЧЕСКИ ГЛАС

ГРЪЦКА ОПЕРНА ПЕВИЦА 1923-1977

ГЕРОИНЯ НА П. ЯВОРОВ

В ПОЛИТЕ НА ВИТОША

N-Ti-Tuss

Буаков сироп за кашлица

РЕЧНИК : ВАСА, ЕЛАТИВ, ЕМЕРА, ИЛАВА, КИНОВАР, НУБИРА, ОТОНИ, РОКОТОВ

КАПКА БОЯНОВА

Отговори на кръстословицата от бр. 37 (90)

ВОДОРАВНО: Ацетификатор. Ваталин. Епилатор. Валигол. Ре. Етука. Илитератуи. Екот. Ике (Рейко). "Юла". Яна Маринова. "Алатини". Амара. Иво. Кота. Оцу. Яна. Енев (Тогор). Полен. Цикагу. "Те". Ирина. "Алеко". Ок. Рана. Ер. ИТА. Ин. Маб ("Кралица Маб"). Тар. "Еми". Аниматори. АЛ. зик. Озеки. Алиса Ганева. Янаки. Аманет. Локатор. Илюминатор. Росинант.

ОТВЕСНО: Ацетилен. Лимони. Епука. Ацетизал. Етикетуи. Ика. Екю. "Ила". ИВЕКО. Аким. ИФА. Юнона. Ини. "И ти ли". Егони. Ан (Кристи). Акола (Пол). Цвик. "Мама". Ари. Халат. ТТ. "Тя". ТИНО. Овен. Росер. Арара. Рат. Лам. Миг. "Евита". ОПЕРА. Ало. Агирато. Абанос. Ето. ИМАЛИН. ЛЕКИ. Алена. Ерат (Кристине). Ван. "Ел". Карони. "Агата". Ировац (Ота). Негу (Франческа). ОН. Анета. Угар. Корт.



Без гуми Карукатура Николай АРНАУДОВ

Сугоку

Лесно

Средно

Трудно

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

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

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

Живот Здраве

Издава Хелт медия груп

Управител Бойко Станкушев

Програмен директор Петър Галев

Главен редактор Валери Ценков

Графична концепция Людмил Веселинов

Отговорен редактор Светлана Любенова

Наблюдател Румен Леонидов

Медицински редактор д-р Стамен Илиев

Репортери: Даниела Севрийска, Мирослава Кирилова

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

менеджър 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

Чудото на двойната бременност

В края на септември в сутрешния блок на американския телевизионен канал Ей Би Си бе съобщена сензационната новина, че жена забременяла с второ дете само 19 дни след първата си бременност. Шансовете това да се случи са изключително редки - едно

на един милион! И подобно нещо става веднъж на 10 години. За зрителите на сутрешния блок бъдещата майка откровено призна: "Със съпруга ми бяхме шокирани. След като толкова години неуспешно се опитвах да зачена, ето ти сега чудото".



Според анализа на специалистката от Балтимор втората бременност се получава в резултат на оплождане на втора яйцеклетка, след като не е сработил естественият природен механизъм, при който след зачатие организмът започва да отделя интензивно хормони, възпрепятстващи ново оплождане.

Според научната литература появата на две бременности в толкова кратък период една след друга би било възможно, ако жената има две матки или ако менструалният ѝ цикъл продължи дори след бременността.

Ето защо, когато лекарката на Джулия Гровънбърг разпознала и втория зародиш, тя първоначално решила, че досега поради някаква странна причина той не е бил разпознат. И че Джулия всъщност е заченала близнаци. След това обаче решила, че в случая се касае за "дисонантен модел на развитие", който се дължи или на суперфекондация, или на суперфетация. След допълнителните изследвания в болницата в Литъл Рок било установено категорично, че при Джулия Гровънбърг се касае именно за суперфетация. "Тъй като това явление е изключително рядко, не е възможно лекарите да го потвърдят без специални хромозомни и метаболитни изследвания" - коментира д-р Нанси Муйлаерт от Университетската клиника на Арканзас в Литъл Рок.

В конкретния случай със семейство Гровънбърг подобен риск не съществува, защото второто дете е само две седмици и половина по-младо.

Виктор СИМЕОНОВ

Суперфетация и суперфекондация

Джулия Гровънбърг и съпругът ѝ Тод от малкото градче Форт Файетвил, щат Арканзас, отишли за рутинна проверка при гинеколог. Джулия си записала час при акушер-гинеколог за контролен преглед с ултразвуков скенер за 21 септември т.г. Тя искала да провери как върви развитието на 6-месечния зародиш, който носела в утробата си. Тя вече знаела, че ще има момиченце, което трябвало да се роди на 24 декември. Дватамата щастливи

съпрузи дори вече му били измислили име - Джилан. Личният ѝ акушер-гинеколог Сюън Съливън, след като погледнала скенера, я сюрпризирала: "О, и второто бебе е добре и пулсът му е великолепен". "Аз направо онемях", споделя на следващия ден в сутрешния блок на Ей Би Си Джулия.

Оказало се, че вторият плод е момче - две седмици по-младо от сестра си.

"Три години поред правихме опити да си имаме дете и нищо не се получаваше, разказва щастливата бъдеща майка. И ето сега какво се случи.

Убедена съм, че това е Божия благословия, която сполетя тъкмо нас, макар че това се случва изключително рядко - по-рядко дори от джакпот".

Джулия споделя, че досега отказвала да се подложи на репродуктивна терапия и да се опита да забременее ин-витро именно поради факта, че при този метод много често се раждали близнаци: "Само че Бог не пита и в случая се оказа, че винаги се смее последен".

Втората бременност на Джулия Гровънбърг е много рядко явление, което се нарича суперфетация (забременяване при

съществуваща вече бременност) - след като жената вече е забременяла, още преди плодът да се закрепил за лигавицата на матката, още един фолкул би се оплодил. Това са наистина две различни бременности и бебетата изобщо не са близнаци и официално би трябвало да се родят в различни години.

Семейство Гровънбърг вече е измислило име и на втората си рожба: помалкият брат, който трябва да се роди на 10 януари, ще носи името Хъдзън. Лекарите обаче са на мнение, че е най-добре двамата да се родят едновременно с цезарово сечение в края на декември.

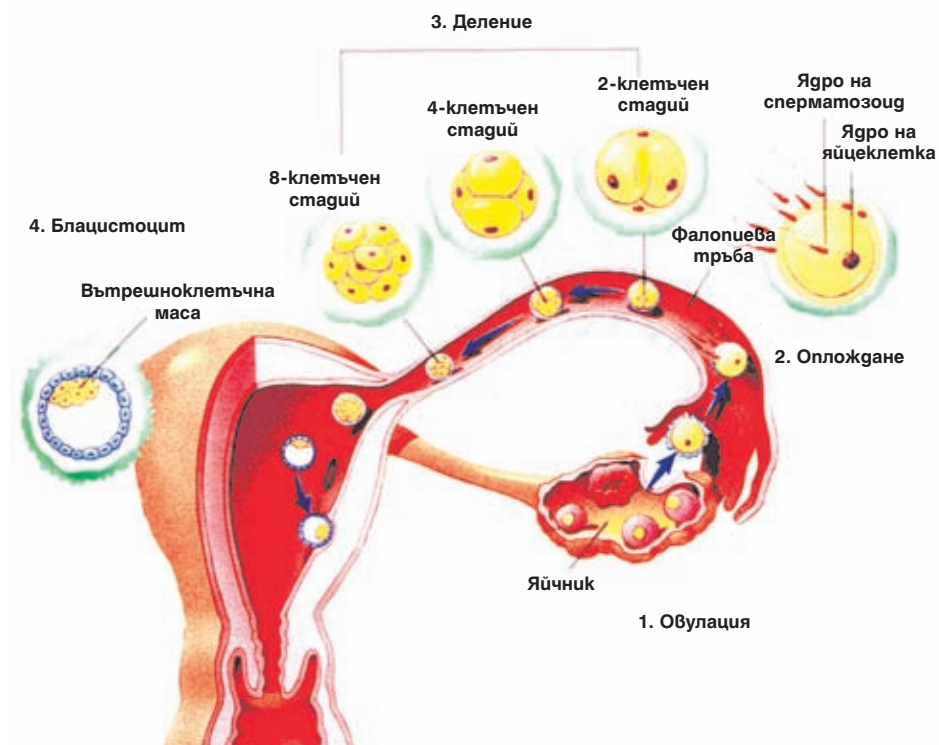
Предшният подобен казус бе регистриран във Великобритания, когато през 2007 Амелия Спенс от Нилстън, графство Ренфрюшир, роди две момиченца - Арне и Лия - заченати с три седмици разлика. Тогава акушер-гинекологът Патрик О'Брайн, говорител на Кралския колеж по акушерство и гинекология, коментира, че в света се регистрира по един такъв случай на две-три години. Тези случаи са много редки, защото, след като жената зачене, хормоните ѝ се променят драматично. Едната промяна е, че овулацията на

жената спира, а втората - че вече не може да зачене. Този казус обаче не е същият и макар лекарите все още да спорят, мнозинството са на мнение, че при Амелия Спенс се касае за суперфекондация: при нея две или повече яйцеклетки се оплождат от различни сперматозоиди - от двама различни мъже. В конкретния случай единият е бил негър, затова майката ражда едно бяло и едно цветнокожо бебе.

Терминът "суперфетация" се използва, когато второто оплождане е станало след продължителен промеждутък от време след началото на "първата" бременност - от седмица до 24 дена.

Обяснението на д-р Бойл

Д-р Карън Бойл от Медицинския център в Балтимор коментира за Ей Би Си, че суперфетацията е все още недостатъчно изучено явление и според нея в специализираната литература имало описани едва 10 подобни случая. Според д-р Бойл суперфетацията се среща по-често при животните - най-вече при гризачите, конете и овцете и двуутробните животни. Но при хората е извънредно рядко явление.



3:0 сета срещу болката



NeOx



НеОкс крем-бързо загрява преди натоварване



НеОкс масажно масло-ефективно релаксира след натоварване



НеОкс капсули-просто се движиш!



www.ecopharm.bg