



Безплатен абонамент

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



Благодарим!

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

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



Брой 40 (93),
28 октомври -
3 ноември
2009 г. (год. III)

Живот и Здраве

Национален седмичник за здраве, здравна политика и антиейджинг



Снимка Рада ПЕТКОВА

Как минералната вода лекува тялото и гушата ► 11

Темите в броя

Грипът и стресът в омагьосан кръг

Резките промени в температурите и засилената циркулация на грипни вируси се срещат всяка година на прага на зимата, но сега сме подложени на още един фактор, който намалява силите ни - стреса. Много хора са притеснени от кризата. А хроничният стрес снижава възможностите на имунната система. Добрата новина е, че има начин да се борим и със стреса, и с грипа. Вече разполагаме с комбинация от традиционни сред-

ства и продукти на новите технологии. Някои препарати като сарженор, витамин С, ехинацея помагат да посрещнем във форма зимните предизвикателства. А ако въпреки това грипът ни сполети, насреща са специалните лекарства с аналогично действие - оселтамивир, занамивир и най-достъпното - римантадин. Така че - смело напред към сезона на скиите!

Повече за грипа и стреса четете на стр. 6, 8 и 9

Добрата новина

Още 10 деца ще получат финансова помощ от центъра "Фонд за лечение на деца". От началото на годината досега фондът е одобрил за лечение молбите на 68 деца.

Естетична медицина

Ще измести ли иглата скалпела

на стр. 12

Джаз



стр. 13

Пълните хора се нуждаят от законова защита

Оскърбяването на пълни хора трябва да се наказва, смятат лондонските активисти, защитаващи правата на дебелия си съгражданин. Те искат да поставят извън закона пренебрежението и лошото отношение към затлъстели-

те, като приравняват това деяние с расовата, религиозната и възрастовата дискриминация. Активистите настояват Великобритания да тръгне по пътя на Сан Франсиско, където дискриминацията по повод теглото на работното

място и въщи е обявена за нелегална и където на лекарите им е забранено да настояват пациентите им да отслабват. Според тамошния закон докторите могат да намекват на пациентите си за връзката между наднорменото тегло и здравето, но са длъжни да се откажат от по-нататъшни беседи за вредата от излишните килограми.

Защитниците твърдят, че 93% от работодателите в страната с по-голямо желание назначават слаби хора, а не пълни, даже когато са еднакво квалифицирани.



Бялото вино разрушава зъбния емайл

Редовната употреба по чаша бяло вино на обяд и вечеря значително повишава риска от възникване на проблем със зъбния емайл, твърдят експерти. Причината е, че бялото вино притежава високо ниво на киселинност, за разлика от червеното. При това няма значение годината на производство или начинът на отглеждане на гроздето.

Само продължителният контакт на РН фактора на бялото вино със зъбите определя разрушителния ефект върху емайла, защото се разрушават съдържащите се в зъбите калций и фосфор.

В същото време немски учени открили, че сиренето може да послужи за защита на зъбите при употреба на бяло вино, защото възстановява калция.



В „Шейново“ се роди трихилияното бебе

На 3 октомври във II САГБАЛ "Шейново" се роди трихилияното бебе за 2009 г. Момиченцето е с тегло 3950 г и ръст 52 см. Щастливата майка е 22-годишната Гергана Колева от столичния квартал "Дружба". Три хиляди бебета е границата, над която специализираните акушеро-гинекологични болници в България се определят като големи.

"Шейново" отбелязва събитието със специални поздравявания към майката и осигурени подаръци от партньора на болницата - фирма "Ивентас" ЕООД, официален дистрибутор за България на Philips AVENT.

"Шейново" е най-старата акушеро-гинекологична болница в страната. Съз-

гадена преди 75 г., тя е водеща клиника за женско здраве, специализирана в превенция, профилактика и лечение на рискова бременност, стерилитет и онкологични заболявания на женската половна система и млечната жлеза.



Сухите супи са вредни

Навикът да се хапват супи от пакетчета може да предизвика сериозни проблеми със здравето, предупреждават сътрудници от Световния фонд за изследване на рака. Супите от серията "просто добавете вода" не бива да се включват към здравословните храни, защото те са лидери сред полуфабрикатите по съдържание на сол - една порция покрива половината дневна норма. Наскоро завършило изследване на японски учени доказало, че прекалената употреба

на натриев хлорид удвоява вероятността от развитие на рак на стомаха. В продължение на 11 години те наблюдавали хранителните навици на 40 хил. жители на страната. Резултатите показали, че сред мъжете, предпочитали солени бляда, на риск е подложен един на всеки 500. Злокачествено заболяване, едно от най-разпространените, годишно отнема живота на около 1 млн. жители на планетата, като отстъпва само на рака на белите дробове.

ЗОВ

Молим ви, помогнете!

Скъпи хора, Настоящото писмо е зов за помощ, необходима за лечението на Иван Петров Стоянов, който е на 24 години. Поставена му е диагноза тумор на медиастинума (средната част на гръдната кухина, в която са разположени сърцето, тимусът, хранопроводът и др.). За пръв път заболяването му е открито през ноември 2003 г. Тогава Иван е лекуван с химио- и лъчетерапия. През април тази година отново започват същите симптоми и за съжаление диагнозата отново е същата. Родителите на Иван решават да бъде изпратен на лечение в чужбина. На 24.09.2009 г. на Иван са направени съответните изследвания, необходими за бъдещото му лечение в Anadolu Medical Center. След проведен курс химио- и лъчетерапия състоянието на Иван значително се подобрява в сравнение с шестте месеца лечение в България. Надеждата на близките е, че провежданото там лечение ще доведе до възстановяването на Иван, което обаче е свързано с непосилни за семейството финансови средства. Проведеното дотук лечение е заплатено с помощта на близки и приятели на Иван. Приблизителната сума на планираното лечение възлиза на 28 800 евро. В момента семейството не разполага с тази голяма за нашите стандарти сума.

Искрено се надяваме, че с вашата помощ ще бъде постигнато окончателното възстановяване на Иван. Нека да подарим с общи усилия една усмивка на млад човек и да спасим един български живот! Нека да помогнем, макар и по малко, за да съберем нужната сума. Заслужава си да направим едно добро дело! Предварително ви благодарим!

Банкова сметка в лева:
Инвестбанк АД
BIC код - IORTBGSF
IBAN:
BG49IORT80315001194700
Титуляр: **Иван Петров Стоянов**

От писмата

Благодаря ви за хубавия вестник

Уважаема редакция,

Много съм ви благодарен за възможността да получавам богатата информация на вашия вестник. Мога да споделя, че аз винаги го чета на кортовете на столичния тенис комплекс "Левски" след поредната здравословна и емоционална игра.

А една от хубавите статии от предишните броеве, в която разказвате за ползата от карането на колело, съм я разпространил в агенцията, в която работя. Аз не слизам от велосипеда през всички сезони и съм

готов през 2010 г. да обиколя създадените от мен 28 военни спортни клуба в Българската армия. Това са 1234 км по пътищата на страната. Ако представлява интерес за вас, мога да ви разкажа подробно за идеята, а имам и снимки от градовете, в които съм учредил клубовете и пребивавам с моя "автомобил" на две колела.

Още веднъж ви благодаря и ще ми е приятно да се запознаем на живо. Весели дни!

Боян Алексиев, София

Оптимална доза комфорт от природата

Lactagyn

10 капсули
за вагинално приложение,
съдържащи лактобацили

Осигурява естествена вагинална защита

Търсете
в аптеките

Ecopharm
www.ecopharm.bg

Спомен за Златю Бояджиев

Галерия "Върхове" празнува 106-годишнината от рождението на големия художник с уникална изложба



Даниела СЕВРИЙСКА

Има образи и картини, които носим дълбоко запечатани в своето ДНК. Те са интуитивни спомени от онзи отминал свят на кирпичени къщи, жътварски забравки и уморени овчари, сред които е било поставено началото на нашия род. Често човек остава глух за повика на миналото, но изправи ли се някога пред платната на Златю Бояджиев, нещо в него буквално се срива. Защото да можеш да рисуваш картини, от които се носи ароматът на сено и топла земя или оглушителната мелодия на тъпани и гайди, не е дарба. Това е житейско предопределение на брезовеца Златю Бояджиев - художника, без когото българското изобразително изкуство просто нямаше да бъде същото.

По повод 106-годиш-

нината от рождението на Златю Бояджиев до 15 ноември в столичната галерия "Върхове" ще бъдат изложени неговите познати и непоказвани картини. Те са представени от колекцията на сина му Георги Бояджиев и включват произведения и от двата периода на именития художник. Впечатление правят семейните портрети на майката, съпругата и дъщерята на Златю Бояджиев, които са издържани в характерния за твореца стил на простота и естественост. Вниманието заслужават още носталгичните пейзажи от Перник и любимия Пловдив, в които художникът прекарва по-голямата част от своя живот.

Не може да бъде подмината и внушителната композиция "Апокалипсис", рисувана през 1969. За разлика от ранните картини на Златю Бояджиев, в които главни герои са мълчаливите, кротки селяни, възпита-



Творбите на Златю Бояджиев ще останат в галерията до 15 ноември

вани в продължение на векове да не показват своите радости и мъки, в "Апокалипсис" натрупаните емоции се отприщват с пълна сила. Непредвидимото разнообразие от хорски типажи - целуващи се влюбени, скачащи от църковни камбанарию самоубийци, художник, размахал четка и палитра - са поредното доказателство за хаоса на модерния свят. Свят на обрнатите ценности, който няма нищо общо с изгубения пасторален рай от детството на Златю Бояджиев, прекарано на село.

Напук на инсульта, който прекарва Златю Бояджиев през 1951 година, неговото творчество не помръква. Напро-

Да можеш да рисуваш картини, от които се носи ароматът на сено и топла земя или оглушителната мелодия на тъпани и гайди, не е дарба. Това е житейско предопределение

тив - става по-светло, топло и колоритно. Ако старите картини на художника са решени в сравнително тъмни гамми, то произведенията, рисувани с лявата му ръка, преливат от жизнени и ярки багри. Сами по себе си те са символ на онази несломима воля, която съпътства живота на всички гениални творци, обречени да посрещат с гордо вдигната глава ударите на съдба-

та. Стара истина е, че Бог поставя по-големи изпитания по пътя на тези, които обича най-силно, за да може тяхното величие да грее като пътеводна светлина из историята на вековете. В този смисъл можем да бъдем горди, че Златю Бояджиев и златото на неговото тракийско поле са част именно от нашето българско културно, пък дори и духовно наследство.

България

Исторически календар

21.10.1908 г. - В Българския флот са зачислени 6 миноносца: "Смели", "Храбри", "Дръзки", "Строги", "Шумни" и "Летящи".

23.10.1894 г. - На заседание в Солун Дамян Груев, г-р Х. Татарчев, Иван Хаджиниколов, Петър Попарсов, Ангон Димитров и Х. Батанджиев основават Българската революционна организация в Македония и Одринско.

24.10.1886 г. - Свикана е Цариградската посланическа конференция по повод Съединението на Княжество България с Източна Румелия.

28.10.1912 г. - 7-а Рилска дивизия влиза в г. Солун.

01.11.1909 г. - В Пловдив за първи път е честван Денят на народните будители, а от 1921 г. той става официален празник на България.

02.11.1886 г. - Сърбия обявява война на България. Коронен съвет в София, състоял се на 03.11, решава да даде генерално сражение при Сливнишката позиция. На 05 - 07.11 българската войска разбива сръбските при Сливница, а на 10.11 - при Драгоман; на 14.11 превземама Пирот. Така българските капитани начело на младата ни войска разбиха агресора и покриха с неуязхваща слава бойните си знамена.

06.11.1887 г. - Русия сключва дипломатически отношения с България и изтегля руските си дипломати от княжеството. Водачите на русофилите в България емигрират в Турция и Румъния.

Поколения



И слънцето не грее еднакво за всички

Снимка Пага ПЕТКОВА

Число на броя

55

години навърши уникалната българска паста за зъби "Поморин"

Мисъл на броя

„

Ако сутрин си обуеш чорапа наопаки, може да не забележиш цял ден, но ако гласът ти е наопаки, става страшно.

Легендарният бас
Никола Гюзелев
пред в. "Труд"



Витамины

Погрижете се за зрението си ►



28 октомври - 3 ноември 2009 г.

Сезони

Как да разграничим вирусите ►

Хората вярват в нашите възможности

С д-р Румяна Тодорова, директор на НЗОК, разговаря Петър Галев

Д-р Тодорова, какъв бюджет е предвиден за Националната здравна каса за следващата година и за какво ще стигне той?

- Бюджетът ни за следващата година в разходната му част, т.е. това, което интересува най-вече и пациентите, и лекарите, е намален с 10 процента в сравнение с тази година. През 2009 г. ние разполагаме с 2 млрд. и 70 млн., а през 2010 са предвидени 1 млрд. 870 млн. лв.

- Но при 8% здравна вноска приходите догодина трябва да са около 2 милиарда и половина,



Д-р Румяна Тодорова
защо тогава ще разполагате с госта по-малко пари?

- Да, приходната част е около 2 млрд. и 500 млн. лв., почти същата като през тази година. През 2009 г. разходната част не беше равна на приходната част. Около 400 млн. лв. останаха не-

използвани за здравно-осигурителни плащания и те отиват в резерва на касата. Но бюджетът на НЗОК е част от консолидирания държавен бюджет и след като всички приходи в държавата намаляват, следва намаляване и на нашия бюджет. Няма как всеки да гледа само в своята купичка. Освен това се очаква до края на тази година около 130 млн. лв. да не бъдат събрани от здравно-осигурителни вноски, а през следващата година този процент може да се окаже по-висок.

- Кой може да реши част от резерва на касата да бъде извадена от БНБ и да бъде използвана за реални здрав-



ни дейности?

- НЗОК е само един изпълнител в цялата тази финансираща верига от процеси. Парламентът е този, който взема генералните, основните решения. Всяка актуализация в нашия бюджет се приема от Народното събрание.

- Т.е. очертава се да има един госта сериозен недоимък в здравеопазването, а в банката да стоят едни госта милиони като резерв... Но как ще се отрази конкретно на пациентите това 10-процентно намаляване на парите в НЗОК?

- Това намаление от приблизително 200 милиона ще засегне основно болничната помощ. По отношение на доболничната помощ пациентите могат да бъдат спокойни, че ще имат същия достъп до своите лични лекари и ще разполагат с толкова направления за специализисти и изследвания, колкото и тази година. Там намаление няма да има.

- Запазвате ли възможността за профилактични изследвания на холестерола, на кръвната захар и др.?

- Разбира се, стига здравното министерство да не промени наредбите, защото в момента се работи по актуализация на наредбите.

- Това свиване на парите в болничната помощ означава ли, че няма да ни приемат лесно в болница, или пък там няма да могат да ни правят всички изследвания, манипулации и операции?

- В никакъв случай не

трябва да се смята, че ще бъде нарушен достъпът на пациентите до болниците. Но ще трябва да бъде много по-прецизна преценката дали даден пациент се нуждае да се лекува в болница, или може да му се окаже помощ в извънболничната система. Неслучайно вицепремиерът Дянков заяви, че 400 болници са прекалено много за България. Нещо, което и ние твърдим от доста време. В момента всяка болница, която има свободно легло, се стреми да го запълни, за да вземе пари. Спешните отделения са се превърнали в приемни отделения, а това едва ли винаги е необходимо. Друг начин за намаляване на болничните разходи е завишаването на критериите за сключване на договор с НЗОК. В момента 16 нови болници очакват да сключим договор с тях, а ако това стане, разходът ще е около 100 млн. лв. за 2010 г.

- Какво ще стане със скъпо струващите лекарства за онкозаболяванията?

- Искането на пациентските организации тези лекарства да минат към НЗОК е добър атестат за нас, защото означава, че хората вярват във възможността ни да подредим добре нещата. Но за тази цел трябва да се променят доста нормативни документи. Освен това Министерството на здравеопазването ще трябва да ни прехвърли бюджета си за тези препарати. Защото с предвидените за НЗОК 1 милиард и 870 милиона лева няма да можем да поемем нищо допълнително.

Кратки

Памет



Възникването на проблеми с паметта при възрастните хора може да е свързано и със състоянието на въздуха. Ако човек живее близо до натоварени пътища, не би да се учудва, че паметта му изневерява. Немски учени са доказали, че замърсеният въздух може да причини когнитивни разстройства и преждевременни проблеми с паметта.

Интернет



Учени от Калифорнийския университет в САЩ открили, че при хората на средна и преклонна възраст, които за първи път се обучават да работят с интернет, се включват центрове в мозъка, контролиращи вземането на решения и сложните разсъждения, само седмица след началото на новото занимание.

Кафе



Няколко чаши кафе на ден може да забавят развитието на патологични изменения при пациенти, страдащи от хроничен хепатит С и свързаните с него заболявания на черния дроб, установили американски учени. Резултатите от проведеното изследване показали, че пациентите, изпиващи три и повече чаши кафе на ден, имали с 47% по-нисък риск от влошаване на състоянието си.

Ако мислите твърде дълго...
Проблемът ще се задълбочи



Se-Lax
Лаксативен
сироп със
смокinya
и сена

Се-Лакс – комбинация от плодове и билков екстракт:

- С мек лаксативен ефект при запазване на физиологичния ритъм
- Съдържа фибри, инвертни захари и сена
- Допълнително газогонно и спазмолитично действие
- Без привикване и отслабване на ефекта
- Приятен плодов вкус



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

С витамини срещу макулната дегенерация

С д-р Иво Боршуков, специалист офталмолог в очна клиника „Ден“, разговаря Вася Дерменджиева



Д-р Боршуков, какво всъщност е макулата и какво представлява нейната дегенерация?

- Макулата представлява средната част на ретината, в която се проектира най-ясният образ за обекта, който фиксираме в момента, т.е. това е точката на най-ясно виждане. Когато поради най-различни фактори това поле от ретината се увреди и функцията му постепенно започва да намалява, говорим за макулна дегенерация (МД). Най-често засяга хората над 60-годишна възраст.

Съществуват два типа МД - суха и мокра. При първата настъпва увреждане на рецепторите за светлина в областта на макулата и се появяват жълтеникави петна, наречени друзи, които са възрастови изменения. Сухата МД се развива постепенно и рядко води

до слепота. При мократа форма се образуват нови съдове, чиито стени са лесно раними. Те често се разкъсват и се образува кръвоизлив в ретината, който уврежда централното зрение. За разлика от сухата форма, мократа може да се развие бързо и да доведе до загуба на централното зрение.

- Как може да я разпознаем?

- Колкото по-малко здрави клетки остават в областта на макулата, толкова по-размазано става зрението. Започват да се губят най-вече детайлите в обектите пред нас, като например лица, букви, знаци при шофиране, докато в един момент не се появи малко, но растящо сяло петно в средата на зрителното поле. Класически са и изкривените линии в полето, типични за т.нар. мокра МД.

- Как се поставя диагнозата?

- Диагнозата може да

се постави от всеки опитен офталмолог при оглед на ретината с малък инструмент, наречен офталмоскоп, който е задължителна част от оборудването на очния кабинет. За да се докаже диагнозата, в повечето случаи е нужно провеждане на флуоресцентна ангиография - метод, при който се инжектира специално вещество във вена на пациента. След определено време по кръвоносната мрежа то достига до съдовете на ретината, на които се правят снимки. Националната здравноосигурителна каса заплаща за флуоресцентна ангиография на съдовете на окото, ако дейността е назначена от лекар специалист с медицинско направление за високоспециализирани дейности. Всичките изследвания, които се провеждат, са неинвазивни и безболезнени.

- Какво е лечението?

- За съжаление до то-



Всичките изследвания, които се провеждат, са неинвазивни и безболезнени

зи момент лечение за сухата форма на МД не е открито. Прилагат се комбинации от антиоксиданти, витамини А, С, Е и микроелементи, които забавят развитието на заболяването. Поради разрастването на нови кръвоносни съдове при мократа форма на МД най-ефективно се прилагат вещества, които потискат тяхното образуване. Поставят се като инжекция в стъкловидното тяло, което заема вътрешността на окото,

между лещата и ретината. При добър ефект манипулацията се повтаря в определен период от време.

Фотодинамичната терапия е друг метод, по-непопулярен в България. Той се при-

лага венозно и се активира в ретиналните съдове под действието на специална лазерна светлина, която затваря разрасналите се кръвоносни съдове и не уврежда другите части на ретината.

Лечението само с лазер не е препоръчително, тъй като се увреждат и нормалните съдове на ретината.

- Има ли профилактика, която би помогнала да се избегне заболяването?

- Хранителните диетични, помагачи за предотвратяване на макулната дегенерация, са богати на антиоксиданти. Към тях спадат храни с голямо съдържание на витамини А, С и Е - зеленчуци, особено със зелена листна маса, жълтък, царевича, спанак. Омега-3-мастните киселини също са добри антиоксиданти и се намират в голяма концентрация в рибата и някои ядки. Освен това хранителните добавки, съдържащи лутеин, цинк, витамини и каротиноиди, са препоръчани за профилактика на заболяването.

От значение е също и ограничаването на рисковите фактори - спирание на тютюнопушенето, лекуване на други заболявания, особено тези, които са свързани с висок холестерол и високо кръвно налягане.

3:0 сета срещу болката

НеОкс крем-бързо загрява преди натоварване

НеОкс масажно масло-ефективно релаксира след натоварване

НеОкс капсули-просто се движиш!

www.ecopharm.bg

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

Exxta - C 500mg

Действа като мощен антиоксидант и засилва имунната система





Храносмилателната система е свързана с имунитета

Проф. Симеон Стойнов, началник на Клиниката по гастроентерология в "Царица Йоанна - ИСУЛ"

Храносмилателната система, заедно с кожата и белия гроб, е с най-тесен контакт с външните фактори, които често са токсични. Организмът ни притежава специфична защита срещу тези външни фактори, попадащи в тялото ни чрез храната. В лигавицата на червата съществуват колонии от микроорганизми, наречени чревна флора, които са изключително полезни, необходими и важни за здравето. Нормалното развитие на полезните микроорганизми в чревния тракт създава ефективна защита чрез стимулиране на имунитета. Освен това те подпомагат създаването, диференцирането и обновяването на клетките.

Практически защитата на стомашно-чревния тракт се осъществява на три нива. Първо това е произвеждането от лигавицата мукус, след това е епителният слой, който е втора бариера, и на трето място, но с водеща роля е локалната имунна система в самата чревна лигавица, която е уникал-



Проф. Симеон Стойнов

на. Вече се знае, че тънкото черво е лимфоиден, т.е. имуен орган и голяма част от неговата маса е заета именно от елементи на имунната система.

Много е важно това биологично равновесие, тази вътрешна екосистема да не бъде нарушавана от външни фактори. Един такъв фактор е неконтролният прием на антибиотици. Те са много полезни лекарства, но когато са предписани от лекар при конкретни показания. В противен случай има риск от неблагоприятни въздействия, сред които е създаването на резистентност (нечувствителност) на част от бактериалните причинители към антибиотика. Но по-голямата беда е унищожаването на нормалната микрофлора в червата. Това състояние ние опреде-

ляме като дисбиоза - болезнено състояние на микробната екосистема в червата. Тя довежда до редица клинични прояви - диария, метеоризъм, подуване на корема, нарушения в храносмилането и усвояването на храната. А тези проблеми, насложени към основното заболяване, допълнително утежняват състоянието на пациента. Освен това унищожаването на полезните чревни бактерии лишава организма от позитивния ефект върху имунната защита и дори имунната реактивност се нарушава.

Решението в тези случаи е приемът на пробиотици - нормалните, полезните микроорганизми, които се предлагат под формата на различни хранителни добавки. По този начин се овладява дисбиозата, предизвикана от различни фактори, но в масовата практика най-често от приема на антибиотици. Поради това, дори когато антибиотичното лечение е оправдано и необходимо, наред с него трябва да се провежда профилактика на дисбиозата чрез прием на пробиотични препарати.

Как да разграничим сезонните вируси

Д-р Стамен ИЛИЕВ

Данните на епидемиолозите неговислено показват, че пациентите с вирусни заболявания се увеличават всяка седмица. Предстоящото застудяване със сигурност ще ускори този процес. Но няма място за паника! На европейска територия т.нар. свински грип се държи "прилично" и предизвиква заболяване с традиционната симптоматика. Още повече, в страната усилено циркулира и сезонният грип и е много трудно в масовата практика да се установи точно с какъв грипен вирус е заразен даденият пациент. Важното е още в началото на едно инфекциозно заболяване да се разграничи дали става въпрос за грип, или за друг тип вирусна или бактериална инфекция. Основната разлика е в началото. При грипа то е внезапно, най-често с втрисане, вдишване на температура над 38 градуса, болки по цялото тяло и силна отпадналост. Често болните могат да посочат точния час, в който им е прилошало. И обрат-



Грипът трябва да се стопира с антивирусни препарати
Снимка Рада ПЕТКОВА

ното, ако заболяването започне постепенно с хрема, болки в гърлото, леко неразположение и след известно време вдишването невисока температура, най-вероятно става въпрос за инфекция с някой от многобройните риновируси. Тя също може да се усложни по-късно с бактериален фарингит или ангина, но подходът при лечението на двете заболявания е различен. Грипът още в самото начало трябва да се лекува с антивирусни препарати, които бързо овладяват симптомите, скъсяват продължителността на боледуването и предотвратят от тежки усложнения. В България са регистрирани няколко специфични противогрипни препарата, от които най-дълъг опит има с риманта-

дина. Той е и най-достъпен като цена. Антибиотик при грип се прилага само ако лекарят установи допълнително насложена бактериална инфекция. Иначе с нищо не помагате на организма си. Напротив, неоправданото пиене на антибиотици може да доведе до резистентност, стомашно-чревни проблеми и гъбични инфекции. Освен противогрипни препарати, при грип, а и при други вирусни инфекции е добре да се приемат антиоксиданти - вит. С и вит. Е, както и препарати, съдържащи ехинацея. Сезонните хреми изискват т.нар. симптоматично лечение: капки за нос, дезинфекциращи таблетки за гърлото, сироп против кашлица, средства против температурата.

Натурални средства срещу настинките и грипа

Всяка есен със застудяването на времето идва и вълната от грипни и простудни заболявания. Т. нар. настинки всъщност са причинени от вируси, които атакуват отслабената ни имунна система през есенно-зимния сезон. Като добавим ниските температури, които допълнително отслабват защитните сили на организма, по-дългият престой в затворени помещения през зимата, големия брой болни хора край нас, ние се превръщаме в лесна мишена за вирусите.

Единственият ни шанс да преживеем по-леко тежкия „вирусен“ сезон е да подкрепим естествените защитни механизми на организма ни и да го „мотивираме“ за битка срещу вирусите.

Натуралните витамини и хранителни добавки на канадската компания Jamieson разчитат на силата на естествените растителни и минерални съставки в тази неравна битка, защото именно те могат по естествен начин да стимулират заложените в организма ни защитни сили.

Ехинацея като оръжие срещу грипа

Всяка година възрастните прекарват поне 2-3 пъти вирусни заболявания, а на децата това се случва до 6-10 пъти годишно.

Едно от най-ефективните средства за лечение на вирусни и респираторни заболявания, включително и грип, е ехинацеята. Растението, използвано още от индианците от Северна Америка, лекува благодарение на своите антисептични, антибактериални и антивирусни свойства. Jamieson Echinacea Purpurea е мощен имуностимулант, който облекчава симптомите при грип и настинка и предотвратява възникването на усложнения, вследствие на тривиални вирусни инфекции.

Препоръчителният прием за възрастни е, 3 капсули 3, пъти дневно за период от 10 до 21 дни по време на лечение.

Витамин С за профилактика

Jamieson EXXTRA - С със забавено действие е нов клас продукт, който осигурява 24-часово освобождаване на витамин и осигурява добра отправна точка за защита на организма от вирусни и бактериални инфекции. Той засилва имунната система и е незаменимо средство в профилактиката на зимните простуди, като разбира се, е задължителен и при лечението им. В допълнение витамин С действа като мощен антиоксидант. Препоръчителният прием за възрастни е 1-2 капсули дневно, като продуктът може да се приема през целия зимен сезон, от септември до март. Разбира се, консултирайте се с вашия лекар преди да започнете или увеличите приема на витамин С.

Не забравяйте, че подготовката е най-добрата защита. За да бъдем максимално защитени от атаките на простудни, респираторни и грипни заболявания през есента и зимата, трябва да засилим имунната си система още преди да е настъпила самата битка с вирусите.



Пробиотик
Lacto 4

Възстановява чревната микрофлора
Подобрява функцията на храносмилателната система

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

Назаем от www.health.bg

Плодове и зеленчуци ни подготвят за зимата

Разнообразните есенни плодове и зеленчуци, освен че са много вкусни, са и изключително полезни за здравето по време на смяната на сезоните. За да се чувствате добре през есента и да подготвите организма си за зимата, е добре да наблегнете на някои здравословни продукти от природата.

Ябълки

Една ябълка съдържа 80 калории. Този плод доставя на организма витамин С и много полезни фибри, които помагат за правилното храносмилане и за поддържане на нормалните стойности на холестерола. Тъй като има много различни сортове ябълки - сладки, кисели, тръпчиви, няма да ви омръзне и винаги ще ви е вкусно да ядете по една на ден.

Цвекло

Цвеклото има малко калории, натурална захар и изобилства от витамин В. То съдържа много фолати и една разновидност на витамин В, която е жизненоважна за правилния растеж на клетките, особено по време на бременност. Цвеклото също така е богат източник на фибри.

Чушки

До края на октомври има голямо изобилие от различни сортове чушки. Когато в тях липсва веществото капсаицин, на което се дължи лютият вкус, чушките придават много приятен сладък привкус на храната. А само една купичка нарязани чушки доставя почти 300% от необходимата дневна доза витамин С. Освен това в тях има много антиоксиданти. Чушките може да се прибавят към салати, да се готвят с крехко месо или да се задушават заедно с други зеленчуци.

Брюкселско зеле

Заедно със зелето, спанака и броколито тези мини зелки принадлежат към кръстовидните зеленчуци. Една купичка нарязано на четвъртинки брюкселско зеле съдържа четвърт от не-



Плодовете и зеленчуците ще ни зарежат с енергия и здраве за предстоящата зима

Снимка Рада ПЕТКОВА

обходимата дневна доза фолати, 15% от нужните фибри и калий, 10% от желязото и омега-3 мазнините и забележителните 161% от дневната доза витамин С.

Червени боровинки

Ярко червени и стипчиви, червените боровинки зреят през есента и са изключително полезни за здравето. Те са бога-

ти на витамин С и фибри и са известни като лек срещу бактериите, които причиняват инфекции на пикочните пътища.

Смокини

Смокините са нискокалорични и много полезни. Те съдържат много калий, който е необходим за здравето на сърцето, бъбреците и функцията на мускулите, и калций, който заздравява костите. 200 грама пресни смокини доставят 30% от препоръчителната дневна доза фибри. Както всички плодове, и смокините са богат източник на антиоксиданти. Уста-

новено е, че екстракт от смокинови листа подобрява състоянието на диабетиците.

Круши

Този фин и сладък плод доставя на организма също толкова витамин С и фибри, колкото и ябълките. Освен това крушите съдържат и антиоксидантния минерал мед. Заради тяхната сочност и масленост те са идеална добавка към салати и зърнени каши.

Тиква

Наситеният цвят на тиквата подсказва, че тя съдържа много полез-

ни хранителни вещества. Витамин А под формата на бетакаротин изобилства в тиквите. Бетакаротинът е полезен за доброто зрение, засилва имунната система и предпазва организма от свободните радикали, които предизвикват проблеми с кръвоносните съдове и рак. Тиквата съдържа много калий, който регулира работата на бъбреците, сърцето, мускулите и нервите. Тя има много фибри, които понижават холестерола, нормализират дейността на стомашния тракт и нивото на кръвната захар.

Назаем от радиопредаването „Говорим за здраве“

Наднормено тегло и еректилна дисфункция

С проф. Филип Куманов, ендокринолог и андролог от Медицинския университет - София, разговаря Георги Нейков



Проф. Филип Куманов

- Проф. Куманов, знаем, че характерното надбеляване на мъжете е доста опасно. На кои органи най-вече влияе това натрупване на мазнини в коремната област?

- Натрупването на мазнините в коремната област влияе неблагоприятно на черния

дроб, на сърцето, на половата система. При висцералното затлъстяване се нарушава действието на инсулина. Създава се предпоставка за развитие на захарен диабет. Всички тези неблагоприятни фактори - засегнат черен дроб, развитието на предиабет и на захарен диабет, съдействат за унежбяване на метикуларната дейност, понижаване на мъжкия полов хормон тестостерон. Бедата е там, че това е своеобразен поро-

чен кръг и с понижаването си тестостеронът съдейства на порогите го фактори да се увеличат - т.е. да се засили затлъстяването, да се засили неблагоприятното действие на отклоненията във въглехидратната обмяна, и така се затваря порочният кръг.

- Може би тук е моментът да кажете кога всеки мъж, мерейки си талията, трябва да бъде обезпокоен?

- Ами когато талията му скочи над 90 см. Над 94 вече сериозно трябва да се развълнува, над 102 без лекар няма да се оправя.

- А кой е специалистът, който може да интерпретира правилно резултатите от едно изследване на нивото на тестостерона и индекса на телесната маса?

- Това може да го направи само ендокринолог, защото ендокринологията е наука за хормоните и за болестите на обмяната.

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

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

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

ЗАПОМНЕТЕ:

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

НЕ ЗАБРАВЯЙТЕ:

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

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

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

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

E-mail: modl@abv.bg

Стресът - болестта на цивилизацията



Самотата и икономическата криза са източник на негативен стрес
Снимка Вера ПЕТКОВА, Булфото

Днес трудно ще срещнеш човек, който да не е запознат с понятието стрес. Чуваме го от околните, по телевизията и радиоефира, за него четем в пресата.

За първи път стресът е описан през 1936 г. от канадския ендокринолог Ханс Селие. Той формулира понятието като неспецифичен отговор на организма на всяко изискване, предявено към него.

Всъщност стресът е неотделима и важна част от всекидневния живот. Потенциално опасен за психическото и физическото здраве е прекалено продължителният, хроничен стрес, който усложнява адаптацията на човека към постоянно променящите се условия в обитаваната от него среда.

Стресът възниква след силно раздразнение, при което съществуват защитни бариери не са в състояние да прекратят ефекта му. В резултат организмът започва да включва верига от реакции, които са обединени под названието стрес. По този начин той има определено зна-

Как сами да определите близо ли сте до нервния срив

чение за човека като защита, насочена към неутрализиране на последиците от въздействието на силния дразнител. Това е реакция, присъща на всички живи организми, но най-съвършена е при човека, защото при него значение има и социалният фактор.

Стресът се развива в три фази:

■ **Фаза на тревога.** В тази фаза се активизират всички системи на организма: появява се психическо и физическо напрежение, а също така се формира готовност за действеност. В еволюционен план тази фаза е била насочена към съхраняване на вида и се е изразявала във възникване на реакции за защита или нападение. Точно тук се включват симпатико-адреналиновата и хипоталамо-хипофизарната система, без които не е възможно да се развие стресова реакция.

■ **Фаза на повишена ре-**

зистентност (устойчивост). Функционалните системи в организма започват да поддържат принципно нов режим на работа.

■ **Фаза на изхода.** Всеки стрес завършва с две явления. Първото е еустрес - добър, благоприятен стрес. В резултат на стресовата реакция се повишава функционалният резерв на организма, което води до адаптацията му към новата ситуация и ликвидирането на напрежението. Второто е дистрес. Това е състояние на организма, когато настъпва изтощаване на защитните му сили.

С развитието на цивилизацията и с увеличаващия се поток информацията човекът все по-често се оказва хванат в капаните на стреса. Затова и учените са определили скала, чрез която всеки може да се ориентира доколко е застрашен нервното напрежение да го извади от

Как да се пренастроим

Всеки информационен изстрел към нас предизвиква отговорна реакция на организма и за да се справим с предизвикания стрес, трябва да се пренастроим. Общите принципи на "настройката" са следните:

- **Управлявайте засипващия ни поток информация.** Откажете се от детското "искам всичко да знам". По-добре си спомнете библейската мъдрост: "В многото знания има много печал". Не отхвърляйте повече, отколкото можете да преработите.
- **Вземайки решение, помислете за последиците.** Задайте си въпроса: "Как ще се промени животът ми, ако науча политическа новина или резултатите от футболен мач?" Опитайте се да си представите реакцията си - радост, огорчение, тревога, които може да ви завладеят след получаването на информацията.
- **По-често встъпвайте в диалог със самия себе си.** Когато получите информация, се замислете - струва ли си да действам, или е време да изчакам. Стремете се към осмисляне. Един виден американски психолог и свещеник казва: "Замисляйте се не само какво вие искате от живота, а и какво той иска от вас".
- **Не се превръщайте в заземител.** Не сте длъжни да бъдете последното звено в информационния канал. Разказвайте за това, което сте видели или чули, но не ставайте и ретранслатор. Разказвайте, като свободно

изразявате чувствата и съжденията си.

- **Определете приоритетите си.** Нормалната последователност е - аз, после моето семейство и близките. Песента "Първо мисли за Родина, после за себе си" вече не е актуална.
- **Разчитайте на собствените си сили.** Не си струва да се огорчавате за нещо, на което не можете да повлияете, колкото и да искате. Ако нещо ви безпокои, но не можете да го промените, можете да гадаете из-

раз на чувствата си в молитва. Няма да загубите нищо. Ако има Бог, той ще ви чуе, ако няма - ще изразите обхваналите ви емоции и ще се почувствате по-добре.

- **Следете за промените, които настъпват във вас.** Обръщайте внимание на промяната в състоянието ви. Понякога, за да предотвратите нервния срив или паническа реакция, е достатъчно да си кажете: "Сега изпитвам раздразнение", или "Сега се страхувам". Преди да действате, установете какво е пре-

дизвикало стресовото ви състояние.

- **Научете си да си казвате: "Смон!".** Това се отнася не само за действията, а и за мислите и чувствата. Англичаните имат знаменитото правило: "Спри и помисли роза". Опитвайте се на всяко огорчение да противопоставите позитивен спомен. По света има много хубави и добри неща. Когато облаците над вас се съберат, опитайте принципа на Скарлет О'Хара: "За това ще помисля утре".
- **Обърнете се към релаксацията.** Отпуснете се и пробвайте да забравите всичко, което ви тормози.
- **Всеки спорт е полезен при стрес.** Ако нямате възможност да плувате, да карате велосипед или да отидете във фитнес залата, и ходенето ще даде нужния ефект.
- **Горещата вана или топлият душ ще измият от вас неприятните емоции.**
- **Не преглъщайте стреса със спиртни напитки или кафе.** Кофеинът усилва действието на адреналина (основния стресов хормон), а това по-нататък може да ви постави на ръба на нервния срив. В допълнение към антистрес програмата се препоръчват препарати, съдържащи специално подбрана комбинация от естествени аминокиселини - като Сарженор. Той внася енергия в организма по естествен път и няма странични ефекти.



Всеки спорт е полезен
Снимка Любомир БЕНОВСКИ-БЕНДЖИ, Булфото

а броя и цивилизацията



- Примирие в семейството след скандал 45
- Съществен професионален успех 28
- Очакване и празнуване на Рождество Христово 12

Необходимо е да сумирате точките съобразно случващото се в живота ви. Най-високото ниво на стрес е равно на 100 точки. Ако сумата, получена от вас, надскача тази черта, то много е голяма вероятността да възникнат нервен срив, болест на вътрешните органи, а понякога и депресия.

Какви са признаците на стреса:

- ✓ бърза уморяемост,
- ✓ невъзможност за съсредоточаване,
- ✓ честни грешки в работата,
- ✓ загуба на чувство за удовлетворение от добре свършеното,
- ✓ загуба на чувство за хумор,
- ✓ увеличаване на броя на изпушените цигари,
- ✓ повишена употреба на алкохол,
- ✓ главоболие или болки в долната част на гърба.

строя. Ето я и самата скала.

- Смърт на близък човек 100
- Развод 73
- Самота 65
- Затвор 63
- Болест или травма 53

- Загуба на работата 47
- Излизане в пенсия 45
- Напускане на дома от детето 29
- Промяна в стила на живот 25
- Сватба 50

Напрежението може да е полезно

Специалистите твърдят, че стресовите ситуации, които не продължават дълго, предизвикват у нас реакция "бори се или се спасявай с бягство". Това е останало като наследство от първобитните хора, сражавали се с хищници. Такава реакция носи полза на хората, защото повишава защитните бариери на организма.

Кратковременното напрежение при явяване на изпит например може да укрепи имунната система на човека.

Група датски учени открили, че жените, изпитващи ежедневен стрес, по-рядко боледуват от рак на млечната жлеза. В продължение на 18 г. изследователите наблюдавали 6689 жителки на Копенхаген. Оказало се, че при жените, които прекарвали времето си при ниско ниво на стрес, заболяването е с 8% по-често. Учените смятат, че за всичко са виновни хормоните: при хроничен стрес се снижава нивото на естрогена, помагач за развитието на женски онкологични заболявания.

И това не е всичко. Независимо от влошеното екологично състояние на планетата и другите напасти на цивилизацията, средната продължителност на живота по света се увеличава. Според статистиката най-много дълголетници има сред хората с тежка съдба, пълна с негативни емоции и лишения. Психолозите предполагат, че постоянно преживяваните стресови състояния закаляват хората, заставят ги да бъдат в тонус, защото това е необходимо условие за преживяване. Колкото по-неспокоен е животът ни, толкова по-успешно се противопоставяме на трудностите, защото организмът ни включва механизма за



Снимка Рада ПЕТКОВА

адаптация към околната среда.

Ако стресът е насочен към създаване, неговото влияние е положително. Хората, които се занимават с любимата си работа и получават удовлетворение от резултатите, дори да са добити с тежък труд, по-малко боледуват и остават в добра физическа форма.

Всъщност хората практически не забелязват стреса, защото за много от нас той е станал начин на живот. Затова е излишно да се опитваме да го избегнем. По-добре е да се научим да живеем с него и да извлечем полза от стресовата ситуация. Така ще помогнем и на здравето си.

Темата подготви
Светлана ЛЮБЕНОВА

Учените предупреждават



Нервното напрежение води до затлъстяване

Снимка Рада ПЕТКОВА

Както вече споменахме, силният, непрекъснат или т.нар. хроничен стрес може да причини много вреди на психичното и физическото ни здраве.

Изследване с участието на 10 хил. англичани доказало, че стресът на работното място предизвиква биохимични изменения в организма и нанася повече вреда, отколкото се е предполагало. Това е първото толкова мащабно проучване, което е имало за цел да установи влиянието на напрежението в работата върху дейността на сърдечно-съдовата система. Оказало се, че връзката между стреса и сърдечните заболявания е най-тясна при хората до 50-годишна възраст. Според учените причината е високото ниво на хормона кортизол в кръвта, който се изработва по време на стрес и който влияе негативно върху кръвоносните съдове и сърцето.

Експерти от Бристол пък открили, че при майки, които са били подложени на стрес по време на бременността, рискът да родят дете, което в бъдеще ще се разболее от астма, е с 60% по-висок. Нервното напрежение при бъдещите майки може да стане причина и децата им да бъдат предразположени към алергии.

Специалисти от университета в Илинойс, САЩ, провели изследване, резултатите от което доказали, че

стресът провокира чувството на глад. Затова и хора, които имат финансови проблеми, по-често страдат от нарушения на метаболизма и затлъстяване.

Много пациенти, които попадат в болниците с инсулт, разказват, че са се намирали дълго време в състояние на силен стрес.

Учените твърдят, че хора с особено агресивна форма на рак на кожата, злокачествен меланом, в никакъв случай не бива да се вълнуват. Даже когато човек узнае за диагнозата си, неизбежният стрес може да усилва развитието на заболяването.

Американски изследователи от университета "Рокфелер" направили изследване, в което участвали здрави студенти, чийто мозък бил сканиран по време на изпълнението на различни задачи. Специалистите открили, че при тези от тях, които били подложени на високо ниво на стрес и нервно напрежение, се забавя дейността в областта на мозъка, отговаряща за вниманието. В същото време се усилвала работата на невроните в орбиталната мозъчна кора. Тя отговаря за емоционалния отговор на организма при вземане на решения. Невролозите твърдят, че функционалността на всички области в мозъка се възстановява за по-малко от месец след стресовата ситуация.

Sargenor

3x1 на ден

Нагвий умората!

www.ecopharm.bg

Лекарство за възрастни деца над 2,5 год. Съдържа Аренин аспарагил.
Преди употреба прочетете листовката.

Н А 73 / 31.07.2007



Бъдете щастливи вътре в себе си

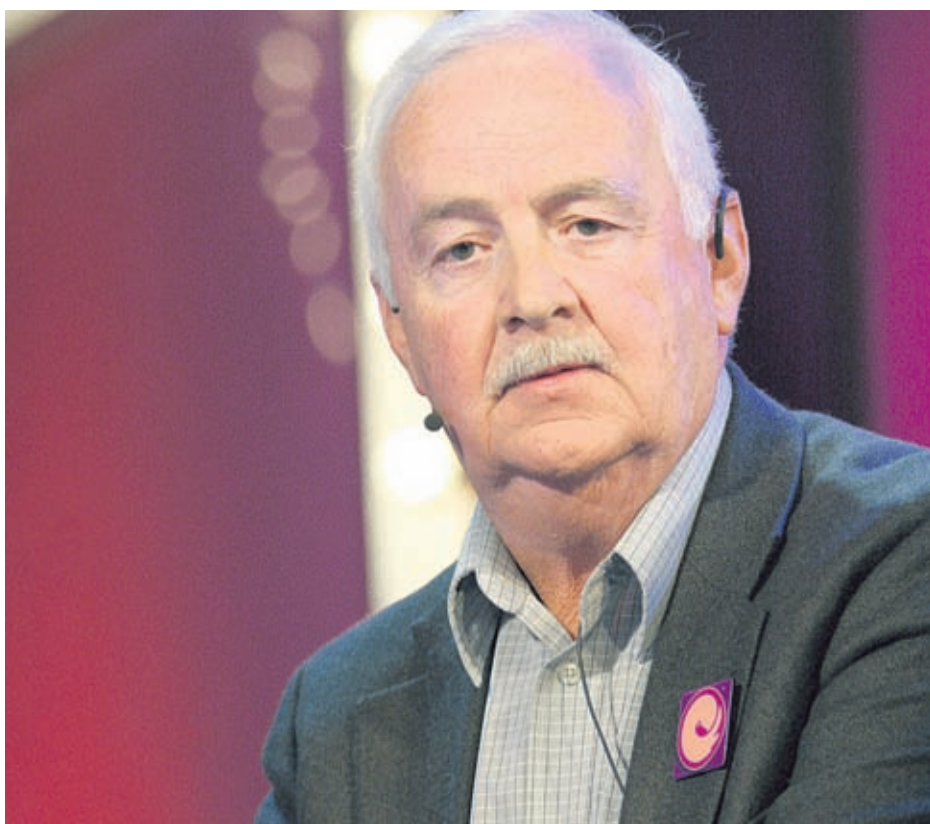
С проф. Дейвид Уокър, разговаря Мирослава Кирилова

Омръзна ли ви от черни статистики, от негативни новини - коя от

коя по-потресаваща? Сигурно. Ето защо в "Живот и Здраве" потърси добрата новина, за да повдигне настроението ви и да разведри духа ви. Сега ще ви запознаем с един американски биофизик, който открива алтернативен метод за лечение на рака. Проф. Дейвид Уокър беше в страната по покана на първата му българска пациентка - Жана Иванова, която успешно се е излекувала от рак на дебелото черво. Теди и Силвия Кацарови заедно с фондация "Утре за всеки" организираха пребиваването му у нас. Професорът се среща и разговаря с над 2000 българи, засегнати от рак, изнесе серия от лекции, проведе срещи, разговори и консултации, свързани с неговата клиника в Сан Карлос, Мексико, както и с прилаганото от него лечение на онкоболни пациенти от цял свят. Идеята на проф. Уокър е да обучава безплатно наши medici в своята методика, да помогне за информираността на българите относно различните методи на лечение. Освен рак на дебелото черво той лекува и рак на черния дроб, на гърдата и на кожата. Успехомостта му е между 80 и 86 процента.

"Той не прави нищо магическо, коментира Нина Хаджийска, която е ръководител на фондацията и също е засегната от тежката болест, но е успяла да се излекува. Професорът прилага освен медикаментите, които той самият е създал, и познатите ни методи: психотерапия, рейки, медитация, личен хранителен режим." Революционният метод на проф. Уокър е свързан с вкарване в организма на болния екстракт от билки, които за разлика от химиотерапията не убиват и здравите клетки наред с болните. В основата на лечението на рака са поставени храната, билките, движението и най-вече силната воля и желание на пациентите да надвият това жестоко заболяване.

Проф. Уокър, какви са впечатленията ви от



Проф. Дейвид Уокър

Снимка Радка ПЕТКОВА

България?

- Моите впечатления като човек, и като професионалист са прекрасни. Бил съм в много градове, срещал съм хиляди хора, но никъде не съм бил приет като семейство. Това е изцяло ново преживяване за мен.

Какви са основните здравословни проблеми на българите?

- Тук е много по-различно от Мексико и САЩ. Хората не следят здравословното си състояние и наистина срещнахме много тежки случаи. Здравословните проблеми произтичат от това, че хората не са информирани достатъчно за важността на прегледите, за грешките, нехимични лекарствени средства - тези от природата. Ето защо ние търсим натуралните неща, така че да помогнем на човека. Лошото е, че здравословните проблеми до някаква степен касаят образованието. Аз съм учен и биофизик, аз не съм лекар и моята работа е да уча хората. И мисля, че това образование може да се доразвие тук. Можем да помогнем на семействата да направят верния избор, да вземат правилни решения.

Проф. Уокър, ще ни разкажете ли за клиниката в Мексико?

- С удоволствие. Преди да решим да я превърнем в болница, ние искахме да

бъде малка клиника, за да се справим с 24-часовите операции. Имахме над 500 легла и въпреки че клиниката е малка, ние правим усилия да спасим много хора. Вече имаме 600 легла, половината от които са за Международния детски център за борба с рака. Деца от целия свят могат да дойдат и лечението ще е безплатно. Това е много лично за мен и аз продължавам да го правя.

Всеки ден работите с хора, какво ви мотивира?

- Преди 16 години ми казаха, че няма да живея повече от 3-4 месеца. Един лекар и трима специалисти по онкология ми предрекоха фаталната диагноза. Това наистина отваря очите за живота. Като биофизик и учен аз трябваше да проуча всичко за моя рак, за това какво можех да направя за състоянието си, за което бяха установени пет различни диагнози, събрани от различни места. Нямах доктор в целите Американски щати, който да ми каже, че имам шанс да живея. Ето защо следващите две години започнах да се лекувам и да експериментирам. Пазя всичките си записки и така направих



Мисля, че е време да споделим този опит, и аз съм готов да го направя на добра воля, наистина безплатно

"Протоколът" - терапевтични правила, които развих през годините. И той проработи. И други хора започнаха да се обаждат. Съвсем скоро дори лекари започнаха да ми звънят да им помогна с разработването на програми за техни пациенти, които не реагират на лечението. Всичко започна така. Мотивацията у мен обаче не е свързана с материалните неща. Те са нищо. Не ме интересува каква кола карам, за мен парите не означават нищо. Това е моят живот, това е, какво мога да правя. Ще дойда и по-добри времена, ще има много подобрения, съвсем скоро аз ще бъда забравен. Но засега това е най-голямата заплата, която можем да предложим на хората. Мисля, че е време да споделим този опит, и аз съм готов да го направя на добра воля, наистина безплатно.

Как избирате кои хора да приемете в клиниката си?

- Пациентите изпращат цялата информация за здравословното си състояние на електронната ми поща. Заедно с медицинския борд на клиниката два пъти седмично разглеждаме случаите на хората, които чакат за лечение. Аз и още трима лекари решаваме да приемем или не определен пациент. Предписваме индивидуална терапия и я изпращаме на пациента по електронната поща. В клиниката приемаме по-тежките случаи. Много е трудно да избераш. Да бъдеш изцяло честен със семействата на болния. Когато дойдат обаче пациенти в много напреднал стадий на рака, които имат малък шанс да оцелеят, ние предпочитаме да ги отпратим. Лечението ще им струва много пари и ние не искаме просто да им ги вземем, а терапията ни да има резултат. Разбира се, ние им го казваме и обясняваме защо. Никога не сме отказвали лечение на пациент. Единствените, които сме връщали, са тези, при които черният дроб е увреден над 70%.

Какви са впечатленията ви от България?

- Моите впечатления и като човек, и като професионалист са прекрасни. Бил съм в много градове, срещал съм хиляди хора, но никъде не съм бил приет като семейство. Това е изцяло ново преживяване за мен.

Ще пожелаете ли нещо на нашите читатели?

- На всички, които четат вестник "Живот и Здраве", искам да кажа, че ако социалното напрежение е много силно и вие непрекъснато искате да чуете, че сте успешни, бъдете уверени, че това е така. Но преди всичко вие трябва да сте щастливи вътре в себе си. Гледайки напред към бъдещето, направлявайте сами пътя си. Всички гледат настоящето, какво се случва днес, и не мислят за утре. А това е важно и в материален, и в духовен аспект, защото ако не работиш - няма да имаш пари. Със здравето е по-свещия начин - инвестирайте в него, преглеждайте се, грижете се за себе си днес, за да бъдете щастливи дълго време.

Любопитно

Превенция



Човек има повече шансове да избегне вирусни заболявания, ако поздравява приятелите си с целувка вместо с ръкостискане. Британски доктори обясняват, че една от причините във Франция да няма много случаи на свински грип е манталитетът на французите, които при срещи залагат на целувките пред безличното ръкостискане.

Генерации



Само шест от десет деца живеят под един покрив и с двамата си родители, според доклад, изследващ промените в структурата на семействата през последното десетилетие. Данните отчитат и друга обезпокоителна тенденция - рязко е намалял броя на двойките, които желаят да сключат брак преди да имат деца.

Откритие



Учени установиха с точност къде се намират най-спокойното кътче на нашата планета. За изненада на мнозина то не е на някой тих тропически остров, а на обширно ледено плато в Антарктика. Въздухът над въпросното място е толкова неподвижен, че звездите там не блещукат, защото в атмосферата няма турбулентност, която да изкривява звездната светлина.

Минералната вода е дар за тялото и душата

България е истинска съкровищница на възшебната течност

Тина БОГОМИЛОВА

Водата е най-ефикасното и евтино лекарство да отменим отровите, шлаките и килцата от тялото си.

Минералната вода е природен дар, а страната ни е истинска съкровищница на възшебната течност. България е на едно от челните места в света по брой и разнообразие на минерални води.

Лечебните им свойства са познати от дълбока древност. Още траките са се къпали в лековитите води, а римляните са построили прочути балнеолечебни курорти около тях. И днес се наслаждаваме на целебните води около древните постройки в Хисар (древна Аугуста), Кюстендил (Пауталия), Бургаски минерални бани (Акве калите), Сапарева баня (Германея), Сливенски бани (Танзос), София (Улпия Сердика) и много други.

Страната ни е изпъстрена с естествени извори, които не отстъпват на световно известни и много рекламирани минерални води - Велинград, Наречен, Вършец, Кюстендил, Сапарева баня, Сандански, Баня, Поморие, Павел баня, Хисаря... Там, а и на още много други места, вървим по стъпките на древните римляни и се изграждат модерни СПА центрове, които привличат стотици туристи от България и от чужбина.

Досега у нас са открити и проучени близо 800 минерални извора, от които над 80 процента са с лечебни свойства и имат температура на водата от 20 до 101 градуса по Целзий. В България има общо над 225 находища на минерални извори с общ дебит над 5000 литра в секунда. В Южна България преобладават естествените находища, а в Северна България - чрез сондаж. Студените (до 37 градуса) преобладават в северна-



Пиенето на минерална вода е изключително полезен навик

Снимка Миро ЗЛАТЕВ, Булфото

та част на страната, а топлите (от 37 до 60 градуса) и горещите (над 60 градуса) са повече в южната половина. Най-горещият минерален извор у нас е в Сапарева баня (101,4 градуса).

В чаша или във вана, минералната вода лекува тялото и духа. Чудотворната течност засилва имунната защита и помага за изчистване на организма от токсините. Освен това обогатява и регулира организма, уравновесява недостига на соли, помага на храносмилането, кръвообращението и изхвърлянето на отпадните вещества. Редовният прием на минерална вода помага за хидратирането на кожата и добрия ни външен вид.

Ако се използват правилно, много от минералните води у нас успешно помагат за лечението на

тежки заболявания. Специалистите твърдят, че нашите минерални води са много чисти, тъй като извират от дълбоко и не са замърсени с вредни вещества от почвите.

Съставките им могат да проникват и през кожата. Организмът ни поема важни минерали, които укрепват имунната система. Най-много са карбонатите и хидрокарбонатите, сулфатите и хлоридните съединения, които съдържат най-вече натрий, калций и магнезий. В по-малки количества има микроелементи като флуор, желязо, манган, мед, цинк, молибден, кобалт, ванадий, сребро, бром, силиций, както и някои газове - кислород, азот, въглероден двуокис.

Делят се на слабо минерализирани (до 2 g/l), средно минерализирани (2

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

Пиенето на натурална минерална вода поддържа водния баланс, защото съдържа много полезни елементи. Всички бутилирани минерални води имат висока микробиологична чистота, съдържание на минерали, отсъствие или ниско съдържание на токсични и с неясно действие микроелементи като арсен, антимон, кадмий, никел, олово, алуминий, мед, селен и др.

По-богати на магнезий, отколкото на калций, някои минерални води

тъй като тя е най-добра за храносмилането. След като отворите бутилката, знайте, че може да се съхранява 48 часа, ако я затваряте добре. Пийте от чаша, тъй като така няма да гълтате въздух и не се подува коремът.

Отворете всяка сутрин бутилка от литър и половина и когато си тръгнете от работа, изпийте и последната глътка. За всеки ден избирайте бедна на минерали вода, а няколко дни месечно пийвайте и по-богата на тези вещества.

Водите с висока минерализация се препоръчват при обезводняване, работа при висока температура, тежък физически труд, след сауна и фитнес. Напункта помага за по-бързото изгаряне на мазнините при спортуване.

Минералната вода ще засити гледища ви, ако сте решили да не посягате към любимите лакомства и сладки изкушения. Ще се освежите, ако капнете в чашата и малко лимонов или портокалов сок. Ако пък ви предстои официално парти, изгълтайте две чаши вода предварително, за да не нападате лакомо хапките под чуждите погледи.

Наблегнете на водата, ако искате ведра и сияеща кожа. Трапезните води могат да се пият всеки ден и в неограничено количество, тъй като концентрацията на микроелементи в тях обикновено е под 1,5 грама в литър.

Редовният прием на минерална вода помага за хидратирането на кожата и добрия ни външен вид

са изключително подходящи при нервна или физическа преумора.

Трябва да си изградим полезен навик - да гледаме етикета на бутилката. Водите на пазара са натурално минерални, изворни и трапезни. Те се различават по свойствата си и начина на добиване и обработка.

Избирайте по-често негазирана вода със стайна температура,

Стая за хумор

Все повече болнични заведения по света инвестират средства в строежа на стаи, в които пациентите да се лекуват със... смях. Причината е мащабно изследване на американски лекари и психолози, които стигнали до заключението, че хуморът определено е в състояние да намалява болката. Любопитните резултати, публикувани в медицинското списание Journal of Holistic Nursing, показват, че смехът помага на

много пациенти да се възстановят по-бързо след тежки заболявания. За тази цел болните били насърчавани да гледат комедийни предавания и сериали, както и да разказват шеги помежду си. За да не смущават персонала на болниците, пациентите изпитвали силата на смехотерапията в специално обособени стаи, където се събирали ежедневно за поредната доза хумор и добро настроение. (ЖЗ)



Джаз

Йълдъз Ибраимова
с нов албум ►

28 октомври - 3 ноември 2009 г.

Живот
Здраве

Библиотека

Сексуалното
образование на децата ►

Ще измести ли скоро иглата скалпела?

Неоперативните козметични процедури са предпочитани заради своята безопасност и кратък срок на възстановяване

Даниела СЕВРИЙСКА

Естетичната медицина е едно сравнително ново направление в съвременната медицина. Само допреди няколко години посещенията в козметични центрове, предлагащи такъв тип разкрасителни процедури, се пазеха в строга тайна. Днес обаче все повече хора открито признават, че са прибегнали до услугите на скалпела и иглата, защото в крайна сметка всеки има правото да се чувства добре в собственото си тяло, независимо дали то е естествено или коригирано.

Когато цифрите говорят, и боговете мълчат. За изминалата година само във Великобритания, която се слави като една от страните с най-консервативно мислене, за козметична хирургия и естетична медицина са били изхарчени над 536 милиона лири стерлинги.

Още по-интересното е, че в световен мащаб 14% от всички инжекции с ботокс, 15% от липосукциите, 20% от лазерните обезкосмявания и 24% от ринопластиките са извършени върху мъжката част от населението. На особен инте-



Съвременните технологии доведоха до бум в производството на лазерни уреди

Снимка Миро ЗЛАТЕВ, Булфото

Много пациенти, които се подлагат на корекции на своя външен вид, откриват, че след това са станали по-общителни, дружелюбни, уверени, а често и по-емоционално стабилни

рес сред представителите на силния пол се радват още операциите за присаждане на коса, повдигане на клепачите и намаляване на гърдите.

Когато говорим за естетична медицина, трябва да правим разграниче-

ние между нейните отделни направления. Козметичната хирургия включва операционните интервенции, при които е наложителна местна упойка, а употребата на скалпел - неизбежна. Такива са уголемяването или намаляването на бюста, корекциите по лицето, врата, коремната област, поставянето на импланти за прасеца на крака и т.н. Когато визират тези операции, много хора неправилно употребяват термина "пластична хирургия". Разликата между козметичната и пластичната хирургия е огромна. Пластичната хирургия се използва, за да коригира сериозни вродени дефекти и аномалии, като "заешка

устна", или за реконструкции по тялото на хора, претърпели тежки битови инциденти. За сравнение, към услугите на козметичните хирурзи прибавят хора в отлично здравословно състояние, които просто искат да сведат до минимум ефектите от остаряването и да поправят неприемливите за тях аспекти на своя външен вид.

Развитието на съвременните технологии доведе до бум в производството на лазерни уреди и подмладяващи субстанции за инжектиране - все неща, които се радват на

широка популярност от страна на консуматорите по цял свят. Причината е, че в днешно време хората искат да видят бързи видими резултати, а козметичните операции често изискват няколко месеца нелеко възстановяване. Друго предимство на неинвазивните естетични процедури, като инжекциите с ботокс, химическия пилинг, мезотерапията, лазерното обезкосмяване, антицелулитните масажи и т.н., е почти нулевият риск от усложнения. Тенденцията е, че в бъдеще иглата и лазерът постепенно, но сигурно ще изместят скалпела.

Макар естетичната медицина да има много врагове, ползите от нея както във физически, така и в психологически план са неоспорими. Много пациенти, които се подлагат на корекции на своя външен вид, откриват, че след това са станали по-общителни, дружелюбни, уверени, а често и по-емоционално стабилни. Те вече могат да се наслаждават пълноценно на своя живот, защото са се отървали от едно огромно бреме - безпокойството как останалият свят гледа на тях.

Сексът удължава живота

Мъжете, които поне веднъж в седмицата правят секс, имат 50% по-висок шанс да доживеят над 80-годишна възраст, установили тайвански изследователи, които провели изследване на 800 мъже от 50- до 91-годишна възраст. Ако представителите на силния пол рано са останали без партньорка, животът им е доста по-кратък от този на щастливите им събратя. Ако са останали без женска близост на 65 години, вероятността от смърт до 80-годишна възраст се увеличава със 70%. Редовните интимни ласки снижават риска от инсулт с 50%, от диабет с 40% и от сърдечен пристъп с 30%.

Причина за ранната кончина на самотните мъже е нивото на тестостерона, който оказва влияние върху целия организъм. Колкото по-ниски са показателите на този хормон, толкова по-висока е вероятността мъжете да бъдат сполетени от гореспоменатите болести.

При жените нещата стоят по друг начин. Група немски изследователи установили, че редовният секс не влияе по най-добрия начин на нежната половина на човечеството, защото предизвиква хормонални изменения, които са по-скоро неблагоприятни за жените. Самотните наследници на Ева се оказали в доста по-добро психическо здраве, за разлика от ергените, които определено се чувстват по-добре в женска компания. (ЖЗ)

Свят

Добро попадение



Вокалистката на популярната банда Black Eyed Peas - Фърги, ще бъде новото рекламно лице на козметичния гигант Avon, съобщава агенция Роутерс. Нещо повече, 34-годишната певица е изявила желанието да се включи и в работата по създаването на уханието, опаковката и името на новия парфюм, който ще представя догодина.

Минало



Емирът на Катар възнамерява отново да пусне в експлоатация хотела, в който е била арестувана една от най-известните шпионки на всички времена - Мата Хари. Сградата Ellysée Palace, която през последните десет години е служила като помещението на банка, може съвсем скоро да се превърне в луксозен петзвезден хотел с над 200 стаи.

Слава



Специалисти и фенове избраха чрез онлайн гласуване кои положителни кинообрази ще останат завинаги в историята на поп културата. В челната десетка попадат Джеймс Бонд, Индиана Джоунс, Спайдърмен, Хари Потър и Хан Соло.

Патентован Аюрведичен продукт

COMFORTEX®

20 меки желатинови капсули

Не се надувай, карай спокойно!

Отстранява излишните газове в червата

Съдържа само билкови екстракти

Есофарм

Аюрведична серия

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

www.ecopharm.bg

Джазът е музиката на свободния дух

С Йълдъз Ибрахимова разговаря Даниела Бенишева



Йълдъз, все по-често се връщате в София. Явно ви липсва...

- Вярно е, че за тази година това е третото ми идване. Разбира се, че винаги идвам тук с удоволствие и нетърпение, защото това е моето място.

- Конкретният повод беше представянето на най-новия ви диск BACK TO MY LOVE, който е с класически джаз - нещо, което не сте правили през годините. Какво ви накара да го издадете точно сега и какво включихте в него?

- Може би сега е издал моментът да издам такъв албум с песни, които съмпяла и в ученическите си години, макар че моето образование в музикалното училище и в консерваторията е оперно пеене. Още тогава обаче знаех, че няма да стана оперна певица, и се насочих към джаза, започвайки с песните на Гершун, а след това се ориентирах към песни на други големи композитори. Какво ме накара да го направя? Може би обстоятелството, че моят съпруг често ми казваше: "Защо не направиш един албум с джаз стандарти. Ти си джаз певица, а нямаш такъв албум". Всъщност след кончината му това е първият албум, който издавам. Затова и го посвещавам на него, защото той беше един изключителен човек. Албумът се казва BACK TO MY LOVE и има две значени-
ния. Едното, че е посве-

тен на моя съпруг, който е голямата ми любов, и другото - връщане към джаза. Включени са песни от 20-те, 30-те, 40-те, 50-те години на миналия век - прекрасна музика, писана с любов за любов. Мисля, че ние, съвременните хора, забързани не знам за къде, забравяме чисто човешките взаимоотношения и може би най-голямото богатство, което има човекът - любовта.

- Според вас какво най-често забравяме в ежедневието си? Какво по-често трябва да повтаряме?

- Знаете ли, че никога със съпруга ми не сме се притеснявали да си кажем, че се обичаме. Много често сме си го повтаряли с най-дълбоко и открито чувство. Това, да можеш да кажеш на човека, с когото споделяш живота си, че го обичаш - това е щастие.

- А каква е вашата философия за живота?

- Животът е изключително кратък. Просто за няколко мига, докато си отворим и затворим очите - животът е изтекъл. И докато сме тук, върху тази земя, върху тази прекрасна планета, която приемам като наш общ дом с всичките живи същества, трябва да можем да живеем в хармония с нея, но и в хармония със себе си. Въпреки трудностите човек не трябва никога да губи надежда, трябва да вярва и да мисли позитивно. И да



Въпреки трудностите човек не трябва никога да губи надежда, трябва да вярва и да мисли позитивно

не забравяме любовта помежду си, тя трябва да бъде винаги с нас. Това е нещо много важно.

- Бяхте сред изпълнителите в концерта, посветен на Лучано Павароти, озаглавен "Да живее операта!" Експеримент или предизвикателство беше участието ви в него?

- Получих поканата от Христина Ангелакова и с удоволствие я приех. Беше любопитно да бъда на една сцена с певци, за които операта не е тяхното амплуа. С радост изпълних любимата си ария - "Хабанера" на Кармен от едноименната опера на Бизе. Беше изключително интересно да се потопя в атмосферата на този необичаен концерт - едно носталгично връщане към моите ученически и студентски години. Мога да кажа, че обучението в оперното изкуство ми даде много за по-нататъшната ми работа в джаз музиката, защото трябва да се знае основата на пеенето, начинът, по който да се звукоизвлича правилно.

- Много често гъщеричката ви е с вас на сцената. Искате ли да продължи по вашия път, въпреки че има госта

Йълдъз Ибрахимова е една от най-популярните и успешни изпълнителки на джаз в България. Репертоарът ѝ включва също български, турски и цигански фолклорни песни, както и руски романси. Певицата притежава уникален гласов диапазон, обхващащ четири октави, и отлична вокална техника. За радост на многобройните си почитатели преди седмица тя бе в София, за да представи новия си албум, в

който отдава почит към своята първа любов: класическия вокален джаз от началото и средата на миналия век.

"Джазът за мен е музиката на свободния дух. Това е музика, създадена с любов, от която имаме особена необходимост ние, съвременните хора, заобиколени от технически чудеса и забравяйки за чистото и вечно чувство - любовта!" - казва певицата за новия си проект.

успехи като пианистка?

- Наистина, с пиано се занимава повече от четири години. Участва в телевизионни предавания, в концерти. Преди време спечели и детски конкурс с пиано. Това, за което съм щастлива, е, че издържа изпитието в музикалното училище - с пиано, а вторият инструмент е контрабас. Така че това е нейният избор.

- Споделяте ли мнението, че децата по някакъв начин трябва да се направляват, или изборът трябва да бъде техен?

- Лично аз, виждайки способностите ѝ в различни области и най-вече предпочитанията ѝ към изкуството, я насочвам и ѝ помагам в музиката, без обаче да ѝ се налагам. Не искам това да бъде насилствено, а да не предизвика и съответната реакция.

- Преди време отпразнувахте трийсет години на сцената. Изве-

стна сте със своите четири октави. Как се поддържа гласът през годините, защото това е инструментът, с който работите? Имате ли някакъв специален режим?

- Моята лична дисциплина към гласа е още от десетгодишна възраст. През цялото време на обучението си в музикалното училище, както и по-късно в консерваторията съм благодарна на учителите и преподавателите, защото те ме научиха, че гласът за мен е нещо много важно и трябва да го пазя добре. Не бих искала да изпадам в подробности, защото това, което правя, за да спазвам хигиена на гласа си, не е никак малко. Всъщност на това сега уча и моите студенти. Те трябва да знаят, че нашият глас е без резерва, той е само един и не можем като инструменталистите да минем на по-добър инструмент и ако нещо се случи с него,

да може да се поправи. Затова и моят живот е индексирен на тези две гласни струни, с които повече от 30 години пея на професионална сцена.

- Освен изпълнител сте и преподавател. На какво искате да научите своите студенти?

- Преподавам в две консерватории в Анкара. Преди три години преподавах и в джаз консерватория в Истанбул. В университетата, където започнах, вече съм от 15 години. Има много добри гласове. Радвам се, че с тези, които са завършили преди пет-шест или повече години, поддържахме контакти в интернет, където ме информират за своето професионално развитие. Всъщност за мен това е и най-голямата награда - техните успехи. Какво по-добро, ако мога да помогна дори и с нещо мъничко.

Снимка:

Вирджиния рекардс

Нерасаве

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.esopharm.bg

Целуни джиесема от мен

Сергей ТРАЙКОВ

"Любими мой!

Толкова много съжалявам, че не мога да ти го кажа на глас, но ще събудя това, мъничкото бебче, затова ти пиша есемес - имаме си син! Три кило и половина тежи нашето прекрасно и ненагледно първо бебе!

Купи, моля те, френско шампанско за лекари, те и шоколадови бонбони. Целувки! Соня."

"Любима Соня, толкова съм щастлив!

Трети ден не могат да ме изнесат от бара, но аз все пак успях да изпратя от най-хубавото шампанско и бонбони на лекарите по един колега.

Разбира се, че ще контактуваме вече само с есемеси, защото е много по-евтино, а в тази криза сега трябва да започнем да пестим и за детето.

Милион целувки! Сашо."

"Сашо, прибери довечера сина ни от детската градина, защото съм на фризьор."

"Скъпа моя, отлитам за три дни до Швейцария по важни фирмени дела. Подаръкът ми за теб ще бъде изненада.

Кажи на синчето ни да

спре с непрекъснатите игри и да заляга над математиката."

"Обич моя, откакто купихме компютър на Димчо, не спира да играе покер на него. Освен това учителката ми каза, че пуши "Ротманс" в час. Представяш ли си?"

Аз тази вечер съм при шивача."

"Скъпа, кажи на Петърчо, че категорично му забранявам да пуши в час. Цигарите не само че са изключително вредни, но стават все по-скъпи и по-скъпи."

Аз в момента съм в сауната, водя едни фирмени преговори с колеги от Финландия.

Прати ми есемес дали ти е по мярка банският костюм, който ти донесох от Мексико."

"Любими мой, не знам дали ми е по мярка банският костюм от Мексико, защото ми подари ютия. Тя изобщо не става за плажа, а банският явно си дал на някоя млада секретарка.

Освен това нашият Димчо беше арестуван за притежание на марихуана."

"Скъпа и прекрасна моя, не вярвай на слухове! Никакви секретарки,

всичко е на политическа основа!

Сплетни и измислици! И не мога да разбера защо наричаш нашия Петърчо все Димчо? Аз отлитам до Стокхолм по фирмени дела."

"Мили мой, докато лежиш по фирмени дела на сам-натам, сина ни Димчо го осъдиха на три години условно за търговия с наркотици. За какъв Петърчо споменава, така и не мога да разбера. Както и не мога да те видя от... не знам вече колко години."

Аз отивам сега при перуерката и масажиста."

"Любима и ненагледна! Явно с тези есемеси по джиесите нещо не е в рег."

Така и не разбирам - толкова ли е важно дали синът ни се казва Петърчо или Димчо? Важното е да е жив и здрав.

И какво толкова, като са го осъдили? Та колкото по-рано го осъдят, толкова по-рано ще му изтече присъдата.

Няма страшно, скъпа!

Аз отлитам при американските инвеститори."

Целуни джиесема, пардон, детето, от мен."

Карикатура Николай АРНАУДОВ



Библиотека

Моего сексуално образование - за деца до 6 години

Жоселин Робер,
Джоан Джейкъб

ИК "Кръгзор"
година: 2009
мека корица
страници: 88
цена: 8.00 лв.



гителите и възпитателите обаче трябва заедно с него да "преживеят" историята

и да придружат малкия човек в откритията, които му предстои да нап-

рави в изследването на собственото си тяло и телата на другите. Двете авторки са канадки и са известни специалисти сексолози. Те ще помогнат на всички млади майки да се справят с въпроси, чиито отговори навярно не знаят. Например защо бебетата "докосват" с устата си? Как децата изследват собственото си тя-

ло и телата на другите? Кои са точните думи за назоваване на половите органи? Как да обясним какво правят възрастните, когато се обичат, и как се появяват бебетата? Или как

да научим децата да различават приятните от неприятните докосвания и да казват "не", когато не желаят да бъдат докосвани...

И още две думи за авторките. Д-р Жоселин Робер е секспедагог. През 2007 г. получава награда от Факултета по обществени науки на Университета в Квебек, Монреал, за изключите-

лен принос в областта на сексуалното образование и превенцията на насилие над деца. Д-р Джоан Джейкъб е клиничен сексолог. Тя има дългогодишна практика с жертви на сексуално насилие.

Това е наистина голяма книга (с формат 17x23 см) и е много полезна за майките на най-мъничките гечица.

ЧИ ГУН за здраве и дълголетие

И-Шен

ИК "Скорпио ВИ"
година: 2009
страници: 128
цена: 7.70 лв.



Книгата ще ви запознае с упражненията от ЧИ ГУН, укрепващи сърцето, гръбначния стълб, мускулите, костите и зрението. ЧИ ГУН е с доказана ефективност в лечението на астма, хипертония, главоболие, храносмилателни проблеми и други заболявания. Но какво е всъщност ЧИ ГУН? Оказва се, много древна система, включваща най-добрите постижения на китайската култура, философия и меди-

цина. Тази практика е уникална, защото с нея може да се заздравее всеки човек, независимо от неговото здравословно състояние и възраст. С помощта на ЧИ ГУН могат да бъдат преодоляни най-тежки и упорити заболявания. Изданието ще ви отвори очите за всич-

ко най-важно в основните елементи Ин и Ян, какво представлява естественоста на покая; кои са най-ефикасните техники за концентрация, дишане и контролиране на енергията. И-Шен ще ви запознае с основните пози на тялото, както и със статичните положения на тялото за успокояване, възстановяване и обновяване... Преоткрийте радостта от живота и възстановете здравето си и си поръчайте дълголетие.

Патентован Айурведичен продукт

N-Ti-Tuss

Биактив сироп за кашлица

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

ЕКОФАРМ

Айурведична серия

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

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

ЛЕЧЕБНО РАСТЕНИЕ
КВАСНИ ГЪБИЧКИ

КЪСИ СПОРТНИ ПАНТАЛОНИ
НАШ НАРОДЕН ТАНЦ

СИЛНА КАРТА
ХИЩНИК ОТ СЕМЕЙСТВО КОТКИ

ТЕЧНОСТ ЗА ДЕЗИНФЕКЦИЯ
ПАРАГВАЙСКИ ЧАЙ

КРЪВОНОСНИ СЪДОВЕ
ТЪНКА ОБВИВКА НА ВЪТРЕШЕН ОРГАН

МНОГО КЪС ПЕРИОД ОТ ВРЕМЕ
ТЕГЛО НА ОПАКОВКАТА НА СТОКА

ФОЛКАЛБУМ НА ЕСИН ДЮРАН
ПОЛСКА И ГОРСКА ПТИЦА
ГЕРОЙ НА П. СЛАВЕЙКОВ „РАЛИЦА“

ФРЕНСКИ ХИРУРГ, ОТОЛАРИНГОЛОГ
1730-1807
ИЗВЪНРЕДНО РЯДКА ВЕЩ

ГРОЗНА ПРОТИВНА ЖЕНА
ВИСШЕ НАШЕ НАУЧНО УЧРЕЖДЕНИЕ

СКЪПОЦЕНЕН КАМЪК
ОБЛИЦОВКА НА ДОЛНА ЧАСТ НА СТЕНА

РОМАН ОТ НОРА РОБЪРТС
НАДПИС НА ПИСМО ИЛИ КОЛЕТ

ИСПАНСКА КИНОАКТРИСА
„ВСИЧКО ЗА МАЙКА МИ“

АНИМАЦИОНЕН ФИЛМ НА СТ. ДУКОВ
ФУТБОЛИСТ ОТ „МИНЬОР“ /ПЕРНИК/

ДРЕВНА КИТАЙСКА ИГРА
ЛЕКАРСТВО ПРИ ВИСОК ХОЛЕСТИРОЛ

ДРУГО ИМЕ НА ВИТ. „А“
СКАЗАНИЕ, ЛЕГЕНДА

ВМЕСТИМОСТ
РЪКОВОДНА, НАСОЧВАЩА МИСЪЛ

РАЗКАЗ ОТ ЕЛИН ПЕЛИН

ЯПОНСКИ ТЕАТРАЛЕН ЖАНР

НЕЧИФТО-КОПИТЕН БОЗАЙНИК
АЛГЕБРИЧЕН МНОГОЧЛЕН

ГЕРОИНЯ ОТ ШОПСКИЯ ЕПОС
ЖИВОТИНСКИ ХОДИЛА

ПЕСЕН НА АЛА ПУГАЧОВА
КУМИР

ОРГАНИЧЕН ЕДНО-ВАЛЕНТЕН РАДИКАЛ

АРЖЕНТИНСКИ ФУТБОЛЕН ВЕСТНИК
ВОДОЕМ

НАШ ПИСАТЕЛ 1906-1986
„ВЕЛИКАТА ЖАЖДА“, СЪЩЕ /МЕД./

ПРОВЕРКА НА ТЪРГОВСКИ КНИГИ И СМЕТКИ
РОМАН ОТ СТ. КИНГ

ГРАД В БРАЗИЛИЯ
СЪДБА

МАРКА СКИ

ГЕРОИНЯ ОТ РУСКИЯ ИГР. ФИЛМ „ЛЕТЯТ ЖЕРАВИ.“

РЕКА В БАСЕЙНА НА ВОЛГА
РИСУВАНЕ НА ОТКРИТО

ДАМСКИ ДРЕХИ
ГЕРОИНЯ ОТ ИГР. ФИЛМ „НОЩЕМ С БЕЛИТЕ КОНЕ.“

ДРЕВНО СТЕНОБОЙНО ОРЪДИЕ
СТРАНО-ПРИЕМНИЦА

НАША РОКГРУПА
ИТАЛИАНСКА ПОППЕВИЦА

КАРТА НА НЕБЕСНОТО ПОЛУКЪЛБО
ТЪРКСКО ПЛЕМЕ

СПЕЦИАЛИСТ ПО АНАЛИЗ
СПОРТНО РАВЕНСТВО

ГЕРОЙ НА М. КОЛЧАКОВА
„ВДЪХНОВЕНИЕ“
НАМЕРЕНИЕ

ГРАД ВЪВ ФРАНЦИЯ

ФРОНТМЕНЪТ НА „Ю ТУ“

ТЪНКИ ДРЕБНИ КОСМИ
ВРЪХ В ПИРИН

МОКРЕЩИ ЛИЦЕВИ РАНИ

МАРКА РУСКИ ПИСТОЛЕТИ

МЯРКА ЗА СЪПРОТИВЛЕНИЕ
НАЧАЛНА ЕЗИКОВА ФОРМА

ФРЕНСКИ КИНОРЕЖИСЬОР
„ВРАГ ПРЕД ПОРТАТА.“

СИМФОНИЧЕН ТАНЦ ОТ П. ВЛАДИГЕРОВ
ДРЕВНО-КИТАЙСКО ЦАРСТВО

ХРОНИКА, ЛЕТОПИС

БИЛД НА ДОНКХОТЕ

ОЧНО ВЪЗПАЛЕНИЕ ИМЕНАТА НА НАШ САМБИСТ, ЕВР. Ш.-1996

N-Ti-Tuss

Билков сироп за кашлица

РЕЧНИК : АЛАКОЛ, АЛИЛ, АТИК, БЕЛОК, ЕТИМОН, ИТАБИРА, НАНИНИ МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 39 (92)

ВОДОРАВНО: Коластра. Око. Еболи. Данелина Косева. "Емил". "Пиф". Мат. "На колене". "Оле!". Таласъми. Иван Иванов. Сезан (Пол). Ма. Ацетон. Лазар. Ица. Авал. Мина. Ока. Ари. Оракул. Анар (Расул). Рак. Навик. Пи. Еполети. Цитати. Ава. Азот. Цунами. Илитерати. Ас. Ки. Омонимика. Иван. Диков (Сашо). Бочели (Андреа). Ат. Акне. РАМ. Ниъ. Ланаг. АРИЕЛ.

ОТВЕЩО: Родители. Абукир. Лафазанов (Кръстю). "Ника". Чан. "Лазарица". "Ом". СЕМАНА. Акумов (Николай). Атлас. Рок. Тим. Ритъм. Кула. Оби. Хан. Масалитинов (Николай). Ани. Илич (Мирослав). МОКА. Имел. Коки. Атила. Носов (Николай). Екуп. Ела. Ара. Невена Цонева. "Аг". Баница. Анатит. "То". Еве (Макс). АРО. ИВ (Стиън). Ле (Франси). Апар. Ла. Аар. Лимонови резенки. Илона. Амос. "Не". Колев (Тодор). Лекит. Нел.



Без гуми Карикатура Николай АРНАУДОВ

Сугоку

Лесно

Средно

Трудно

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

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

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

Трансплантация на матка



1. Матката на донора се отстранява и имплантира на реципиент заедно с всички важни кръвоносни съдове, които гарантират максимално кръвоснабдяване

2. Ембрион от оплодена яйцеклетка на майката със сперма на партньора се трансферира в трансплантираната матка чрез нормален метод ин витро

3. Бебето се ражда чрез цезарово сечение, понеже употребата не е достатъчно здрава, за да издържи на контракциите при нормално раждане

Трансплантираната матка се отстранява след раждането, за да престане майката да взема имунопотискащи медикаменти

След две години - трансплантация на матка

Британски учени постигнаха уникален пробив в репродуктивната медицина, чрез който милиони жени ще могат да износят свое дете

Мариета ЦЕКОВА

Британски учени направиха решителна стъпка към решаване на проблема на милиони жени, обречени по различни причини на невъзможност да забременеят и износят плода. Екип от лекари под ръководството на г-р Ричард Смит за първи път в световната практика успя да трансплантира успешно матка с адекватно кръвоснабдяване, което про-дължава достатъчно дълго, за да може майката да износи бебето си. Новата технология е била експериментирана успешно при зайци. Но г-р Смит е категоричен, че ако неговият екип успее

да събере достатъчно финансов ресурс за успешно завършване на изследванията, до две години този вид операции ще могат да се прилагат в практиката на гинекологите по света. Трансплантацията на матка ще помогне на жени, които поради различни причини са лишени от матка - било заради раково заболяване, било заради други причини - и са обречени или да си осиновят дете, или да използват майка сурогат.

Д-р Ричард Смит, който е главен хирург в гинекологичното отделение на болницата "Хамърсмит" в Западен Лондон, представи резултатите от научните си разработки по време на конференцията на Американс-

кото общество за репродуктивна медицина, която се проведе между 20 и 22 октомври в Атланта, щат Джорджия. Той и неговият екип били засипани с писма от хиляди жени, които споделят отчаянието си от невъзможността да имат собствени деца. Едновременно с това те изразяват оптимизма си, че проектът на британските гинеколози ще завърши и милиони жени ще имат щастието да станат майки.

Първата подобна операция бе осъществена през 2000 г. в Саудитска Арабия, козато на майка бе трансплантирана матка. Но тя бе отхвърлена от организма след третия месец, тъй като кръвоснабдяването на

матката не било надеждно и кръвоносните съдове били блокирани от образувалите се множество съсиреци. Екипът на г-р Смит успял да изнамери сигурен метод за надеждно дългосрочно кръвоснабдяване на трансплантираната матка посредством използването на т.нар. техника за васкуларни кръпки (vascular patch technique), с помощта на която се свързват големи кръвоносни съдове - включително и аортата - и които са много по-широки от използваните преди.

Успешният експеримент на г-р Ричард Смит бил осъществен в Кралския колеж по ветеринарна медицина в Лондон и при него матките на пет зайци донори били присадени на пет зайци реципиенти. От тях три реципиента живели с трансплантираната матка десет месеца, като през цялото време присаденият орган функционирал пълноценно и репродуктивната способност на на зайците била напълно нормална.

Нови надежди за ин витро майките

Едновременно с новината за трансплантацията на матка в Лондон дойде и информацията, че отново британски учени - този път от Оксфордския университет, са постигнали пробив за усъвършенстване на метода ин витро. Екип от учени под ръководството на г-р Дагън Уелс са разработили нов "метод за скрининг на ембриона" (от англ. screening: пресяване, селектиране - метод за извършване на предварителен подбор) и

по този начин значително се увеличават шансовете забременялата жена да роди здраво дете. С новия метод шансовете на жени над 35 години да станат майки се увеличават почти двойно. Д-р Уелс нарече резултатите от изследванията на своя екип "удивителни", след като стана ясно, че при две трети от имплантираните ембриони и над 80 процента от заченалите жени последвала бременността е завършила с успешно раждане. Този нов метод фактически увеличава три пъти успеваемостта на нормалния ин витро метод, използван до този момент във Великобритания и други страни, при който успешният резултат е между 25% и 30%. Досега посредством новия метод, който основно следи за хромозомни аномалии, са се родили 21 бета. Д-р Уелс се надява неговият нов метод да се превърне много скоро в стандартна практика в клиниките за репродуктивна медицина.

Новият метод е наречен сравнителна геномна хибридизация (Comparative Genomic Hybridisation - CGH) и на практика той позволява на лекарите да анализират клетки от ембрион, който е само на няколко дни, и да се подбират само генетично най-нормалните ембриони, които след това да се имплантират в матката на майката.

Според г-р Уелс този метод дава нови надежди най-вече на по-възрастните жени, над 35 години, които искат да станат майки, тъй като при тях е по-висок рискът от про-

извеждане на генетично по-нестабилни яйцеклетки, които след това блокират имплантацията или водят до несполучлива бременност. Този метод обаче е отличен тест за установяване на негативни генетични изменения в най-ранен стадий и за откриване на такива аномалии като синдрома на Даун.

Резултатът от използването на новия метод: след скрининга 66 процента от 115 жени доброволки забременели успешно, което е почти двойно от сега прилагания метод ин витро, който дава средна успеваемост 28%. При това резултатите са още по-удивителни, защото при две трети от пациентките се касае за жени след 39-годишна възраст - тоест във възрастта на "последния шанс с ин витро", които са имали досега поне две неуспешни имплантации. Новият метод вече се прилага в шест частни клиники за репродуктивна медицина във Великобритания, като CGH осъществява нормалната процедура с още 2000 паунда към традиционните разходи за ин витро.

През септември лекари в частна клиника в Нотингам успешно експериментираха с разнообразност на новия метод - селектирана геномна хибридизация (array CGH), при който на генетично изследване се подлагат фоликулите, а не ембрионите. Експериментът завършил с раждането на напълно нормално бебе, при това от жена с 13 неуспешни ин витро операции.

Експертът коментира

Д-р Георги СТАМЕНОВ, ръководител на Център за репродуктивно здраве "Надежда" в клиника "Малинов":



Трансплантацията на матка е все още търсенето на златното руно за съвременната репродуктивна медицина. Защото това не е орган, който изпълнява нещо повтарящо се - като бъбрека или сърцето например - а е орган, който при бременност увеличава размера и кръвоснабдяването си неколкосткратно. При това ще е чужд за реципиента.

Вярвам в напредъка и знам, че един ден това ще е възможно. Дали обаче

ще стане в близките пет години? Вярвам в това и нека се случи!

Колкото до втория метод, това е нова перспектива в предимплантационната диагностика и дава големи надежди. С него бихме премахнали много, ако не и всички наследствени генетични дефекти. Текаме полемика по въпроса, дали и как, защото това е проверка на всички гени на ембриона. Ами ако се окаже, че във всеки има по някой дефект, как ще избереш кой да трансплантираш? Избягвайки едно заболяване, все пак ще знаеш, че на по-късен етап е възможно да се развие друго... И съответно идва резонният въпрос: а трябва ли да знаем толкова много? Мъдростта е тъжна, а не е ли още по-тежко да знаем всичко за тайнството на живота? Все пак аз вярвам в перспективите на този метод и съм сигурен, че ще го има и в България. Защото той носи в себе си не само дилеми, но и позитивни послания и надежда за трудните случаи.