



**Безплатен абонамент**

за електронното ни издание в PDF формат на: [info@health.bg](mailto:info@health.bg)



Брой 37 (90),  
7 - 13 октомври  
2009 г. (год. III)

# Живот и Здраве

Национален седмичник за здраве и антиейджинг

## Дълголетие

### Да прекрачим прага на един век

Повече от половината бебета, които се раждат в наши дни в развитите страни, ще доживеят до 100 години, твърдят европейски учени. Авторите на изследването, публикувано в медицинското списание *Lancet*, са установили, че през последните 50 години жителите на 30 икономически развити държави два пъти по-често са прескачали границата на 80-те. През 1950 г. вероятността да доживееш 80-90-годишна възраст е била средно 15-16% за жените и 12% за мъжете. През 2002 г. този показател е бил 37% за жените и 25% за мъжете. Причината за тази тенденция е профилактиката, както и подобрените начини за диагностика на различни заболявания, в това число и на най-опасните - сърдечно-съдовите и раковите.

За щастие и в България не са рядкост хората, които прекрачват възрастта от един век. Оказва се, че според последните статистически данни те са 421 души. Специалистите са категорични, че много важно е да се храним рационално (нито оскъдно, нито обилно), да имаме активен двигателен режим, да получаваме подкрепата на семейството си, на близки и приятели.

Повече за българските столетници - на стр. 10



Поход срещу рака на гърдата ► 3

## Красиви крака



стр. 12

## Добрата новина

Британският сайт "Фимейл фърст" класира България в първата десетка на най-привлекателните дестинации за празнуване на меден месец.

Информация във в. "24 часа"



Снимка  
Димитър  
КАРАГЕГОВ,  
Булфото

## Грипът се готви за атака

Как да се предпазите от сезонния вирус ► 8-9





## Болката състарява

Дългите и упорити болки са познати на милиони души. Оказва се обаче, че те не само влошават комфорта, но и състаряват. Сътрудници от Университета в Калифорния изследвали 18 541 души на 50 и повече години. Целта била да се установи как хроничните болки променят общото здравословно състояние. В резултат учените доказали, че постоянните или продължителни болки състаряват физически човек средно с 20-30 години. Само в САЩ тези хора са около 75 милиона. Причината може би се крие във факта, че почти всички, страдащи от непрекъснатия дискомфорт, развиват някаква степен на депресия. Те със страх очакват всяко обостряне на болката, тревожат се за възможните последици, губят надежда за оздравяване. Най-голяма грешка, според специалистите, правят хората, които не се обръщат за помощ към лекар, а сами си назначават обезболяващи.

## Цинкът е свързан с ерекцията

Дефицитът на цинк в организма може да доведе до отслабване на ерекцията, снижаване на половото влечение и оплешивяване. Причината за намаленото количество на този елемент може да бъдат нарушения в работата на щитовидната жлеза, нерационално хранене, някои онкологични заболявания, прием на лекарства и др. Основните

симптоми, изявяващи се при недостига на цинк, са чупливост и опадане на косата, пърхот, появата на бели петна по ноктите, предразположеност към простудни заболявания, повишена умореност, влошаване на обонянieto, проблеми с кожата, чести stomатити, загуба на апетит, влошено зрение в тъмните часове на нощта.

Естествени източници на цинк са хранителни продукти като месо, черен дроб, морски продукти, пшеничен зародиш, бирена мая, тиквено семе, яйца, обезмаслено сухо мляко. Минералът се съдържа още в стригите, фасула, слънчогледовото семе, шоколада, но цинкът от животински произход се абсорбира по-добре.



## Закуска в три чаши

Традиционната закуска от яйца, мляко, бекон и препечени филийки вече е отживелица. До този извод са стигнали китайски специалисти от управлението по ендокринология към Пекинския университет. Те препоръчват съвсем друг начин да започнете деня. Предлаганата от тях

закуска засища и е много по-полезна за организма. Според теорията на китайските специалисти всяка сутрин хората трябва да изпиват три чаши. Първата - със сок от алое, втората - с коктейл от протеинов прах с добавка на мляко и различни плодове, а третата - с чай (зелен или че-

рен). Трите чаши осигуряват на човека достатъчно количество необходими микроелементи и енергия. Този начин на хранене е нискокалоричен, съдържа много малко мазнини и нисък процент холестерол. И не на последно място - след такава закуска човек не усеща глад.

## Бременните трябва да живеят на чист въздух

Замърсеният въздух повишава риска от преждевременно раждане. До този извод са стигнали американски учени, след като провели 10-годишно проучване. Въпреки че все още не е доказано категорично влиянието на мръсния въздух върху

бременните жени, три основни замърсителя може да доведат до преждевременно раждане. На първо място това са твърдите примеси в атмосферата, чийто основен източник са автомобилните газове. Окисите на азота може да проникнат дълбоко в

белите дробове и да активизират възпалителни процеси в организма, водещи до преждевременно раждане. Затова на бременните жени се препоръчва да избягват районите с натоварено автомобилно движение, както и други източници на замърсители.



## Месото е полезно почти колкото кърмата

Последни изследвания показали, че аминокиселините, съдържащи се в белтъчините на месото, яйцата и млякото, са близки до аминокиселините, влизащи в състава на органите и тъканите на човека. Вторият след майчино мляко продукт, който идеално подхожда на нашия организъм, са намиращите се в месото белтъчини. По този начин учените за пореден път доказаха

правилността на теорията за балансираното хранене.

Споровете на диетолозите относно замяната на животинските белтъчини с растителни вече почти стихнаха. На организма са нужни и двете в равна степен. Изключването им от менюто дори за кратко време води до сериозни нарушения и необратими патологични процеси.

www.health.bg

### Травми

В Клиниката по ортопедия и травматология към Варненската многопрофилна болница "Света Анна" се прилага най-успешният метод за лечение на трудно заздравяващи рани. Началникът на клиниката доц. Дико Бошнаков съобщава, че пластичната, която единствен той прави у нас, се прилага при около 30 пациенти годишно. След като раната бъде обработена, се прави присадка на мускулни ламба. Възстановяването трае около две седмици. Доц. Дико Бошнаков прилага тази терапия от 10 години.

### Стоматология

8% от българите не си мият зъбите, а 38 на сто го правят само веднъж на ден. Това сочат резултатите от национално проучване, направено по международен проект. Данните бяха оповестени на провеждащия се стоматологичен форум с международно участие Sofia Dental Meeting. Подобно изследване у нас не е правено през последните 20 години. Българите имат средно по два кариеса, пет пломби и седем липсващи зъба, от които четири са загубени в резултат на кариес и неговите усложнения. Половината от населението има поне един изваден зъб.

### Ваксинация

В РИОКОЗ - Пловдив, започна работа имунизационният кабинет. Всеки желаещ може да се ваксинира против грип срещу сумата 10 лева. "Това е стойността на противогрипната ваксина. Преди поставянето ѝ хората ще бъдат прелесвани от лекар, но няма да плащат потребителска такса", обясни г-р Янка Барганова, директор на здравната инспекция. Засега заболяемостта от остри респираторни заболявания в града е ниска, отчитат епидемиолозите.

## Британските девойки са отличнички по... пиене

Девойките във Великобритания употребяват повече алкохол от връстничките си в която и да е индустриално развита страна. Апетитът към спиртните напитки на 15-годишните тийнейджърки в Обединеното кралство надхвърля даже този на момчетата. Такива са резултатите от проучване, проведено във всичките 24 страни, членки на Организацията за икономическо сътрудничество и развитие. Употребата на алкохол се е оценявала по броя на погрешавашите, на възраст от 13 до 15 години, които са се намирали в състояние на алкохолно опиянение не по-малко от два пъти през живота си. Във Великобритания те се оказали 33 процента от общия брой, което превъзхожда два пъти показателите за САЩ, Франция или Италия.

Резултатите били доста неочаквани, защото по социално-икономически

показатели британските погрешавачи се намират в по-добро положение от връстниците си в другите страни.





# На поход срещу рака на гърдата

Пътуващият мамограф ще даде възможност на жените навреме да открият проблема

Мирослава КИРИЛОВА

**Б**олестта по-косява изневиделица. Без да осъзнаем какво ни се случва, нашият свят се срича за един миг. Това е съдбата на повечето жени, изпаднали в положението да се борят с рака на гърдата. В битката си те обаче не са сами и това доказва походът на AVON "От любов към живота", който се провежда за четвърта поредна година в столицата.

Наистина, никоя жена не бива да бъде сама, когато се сблъска с диагнозата рак на гърдата. Това потвърди и известната водеща на предаването "Денят е прекрасен" - Боги, пред в. "Живот и Здраве": "Жените, които са стигнали до положението да се борят с рака, имат огромна нужда от подкрепа. Те трябва да я получават от всички, най-вече от семействата си, от мъжете си, от приятелите си.

Според официални данни всяка 10-а българка е застрашена от рак на гърдата, а всяка година у нас тази диагноза се поставя на повече от 3500 жени.

Основна цел на кампанията от самото ѝ създаване преди седем години е да информира българската жена за необходимостта от редовни прегледи и да съдейства за една по-достъпна профи-



Популярни личности и повече от 3200 души се включиха в похода срещу рака на гърдата

лактика. Ники Кънчев също присъства на събитието и каза пред екипа ни: "Ракът на гърдата е една много сериозна болест, която не бива да се подценява. Аз съм приятел на AVON и участвам за първи път в тази кампания, на която ме покани лично Диана Любенова. Важно е да се съберат пари за пътуващия мамограф, който може да открие проблема".

В маршрута от Народния театър "Иван Вазов" до НДК се включиха 3200 души. Наталия Симеонова, Ники Кънчев, Мария Грозева, представители

на AVON и други известни личности държах розов плакат с надпис "От любов към живота!". Майки с деца, бременни жени, цели семейства, баби и дядовци и куп розови балони стигнаха до сцената пред НДК. За настроението им се погрижиха звездите на българската музикална сцена: Маргарита Хранова, Ваня Костова, Орлин Павлов, Деси Добрева, Влади Ампов-Графа, новите идоли Маги Джанава-

”

Обичайте живота!  
За да живеете, трябва да сте здрави.  
Преглеждайте се по-често!

рова и Росина Катарджиева. Водещи бяха Ива и Боги от "Денят е прекрасен!", като Ива сподели с екипа ни: "Тук има много жени, които са преодолели рака, и знаем през как-

Снимка Авторката

во са минали. Има и много хора, които са били близо до човек с такъв проблем. Ето защо знаем, че когато сме заедно и когато осъзнаваме, че това е 100% лечима болест, стига да се прегледаме навреме, нещата придобиват значение. Трябва по-често и на повече места да се говори за това!"

А специално за читателите на в. "Живот и Здраве" тя отправи следното пожелание: "Обичайте живота! За да живеете, трябва да сте здрави. Преглеждайте се по-често!"

## Още по темата



### Подвижна профилактика

От 2005 г. насам неизменна част на кампанията "От любов към живота" са безплатните профилактични прегледи, които се осъществяват посредством мобилен мамограф. Това е модерен рентгенов апарат, монтиран в специално пригоден за целта товарен камион, благодарение на който могат да се извършват профилактични прегледи на жени в рисковата възраст от райони, в които местните здравни центрове не разполагат с такова оборудване. През тази година графикът на мобилния мамограф е, както следва: г. Каспичан (5-9 октомври), г. Нови пазар (12-16 октомври), г. Провадия (19-23 октомври), г. Суворово (26-30 октомври), г. Вълчи дол (2-6 ноември), г. Тервел (9-13 ноември), г. Генерал Тошево (16-20 ноември) и г. Шабла (23-27 ноември). Всяка жена над 40-годишна възраст от посочените градове или близките области може да се запише за преглед не по-късно от 7 дни преди издването на мамографа в града. Това става единствено от отговорните за здравни и социални дейности лица в съответните кметства или общини по населени места. Те имат ангажимент да регистрират желаещите, като запишат и определят час за преглед. Пълна информация за кампанията "От любов към живота" и съпътстващите я мероприятия можете да откриете на онлайн адрес [www.otlubov.com](http://www.otlubov.com).

## Колебание



Ето една ситуация, в която не знаеш да се смееш ли, или да плачеш

Снимка Рага ПЕТКОВА

## Число на броя

37

хил. аборта се регистрират годишно в България

Информация от медиите

## Мисъл на броя

”

Какво мисля за VIP Dance? На моменти го докарва на пазара Кирков. Някакви махленски клюки, скандали, гащи се размятат по сцената, простотии... изобицо ужас.

Боби Сапунджиев (екс Урсула) в интервю за сайта [avtora.com](http://avtora.com)





#### Антибиотици

Внимавайте с употребата им ►



#### Обездвижване

Не пренебрегвайте болките в гърба ►

7-13 октомври 2009 г.

Живот  
Здраве

# Пациентите вече са национално представени

Конфедерация "Защита на здравето" ще участва на всички нива в определянето на родната здравна политика

Даниела СЕВРИЙСКА

**П**рез изминалата седмица у нас се случи едно изключително важно събитие, което тепърва ще оказва своето влияние върху формирането на новата здравна политика на страната ни. За пръв път в България Министерството на здравеопазването призна за национално представителна пациентска организация. Това е Конфедерация "Защита на здравето" (КЗЗ), която обхваща 24 организации и обслужва интересите на повече от 1,5 млн. пациенти в цялата страна. В нея членуват хора с различен тип заболявания, повечето от които социално значими, като рак, диабет, астма, епилепсия, бърбечна недостатъчност, невромускулни страдания, редки болести и др. На официална церемония министърът на здравеопазването г-р Божидар Нанев връчи почетния сертификат на председателя на конфедерацията Виолета Антонова, която го прие с думите, че от самото ѝ създаване мястото на КЗЗ винаги е било там, където се решават въпросите и проблемите, касаещи пациентите.

Какво променя призна-



За първи път у нас Министерството на здравеопазването призна за национално представителна пациентска организация  
Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

ването на една пациентска организация за национално представителна? Най-общо казано - много неща. По време на пресконференцията самият министър обобщил случилото се по следния начин: "Признаването на Конфедерацията за защита на здравето за национално представителна организация е един нов

момент във взаимоотношенията между институциите. По този начин Министерството на здравеопазването показва, че наистина уважава и гържи на пациентите като на свои важни партньори, без които не може да работи. Оттук нататък отговорностите за решенията, свързани със здравната система, ще

бъдат споделяни между нашето ресорно ведомство и пациентите." Д-р Нанев добави, че представители на пациентите най-после ще могат да бъдат включени в Общото събрание на НЗОК (нещо, което досега не се е случвало), както и при изготвянето на Закона за пациентите и Закона за здравното осигуряване.

На въпроса на в. "Живот и Здраве" към министър Нанев какво го е мотивирало да признае за национално представителна именно Конфедерация "Защита на здравето" той отговори, че тази организация е покрила всички условия за представителност, които са залегнали в Закона за здравното осигуряване, като например да има за цел защита правата и интересите на всички пациенти без оглед на конкретни заболявания, диагнози и страдания и да има създадени областни структури на територията на цялата страна.

Екипът ни успя да разговаря и с г-жа Виолета

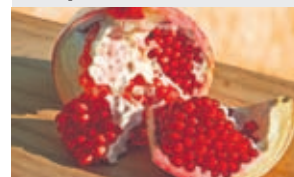


*Всичко, което се прави за пациентите, трябва да бъде с тяхно участие*

Антонова, председател на конфедерацията. Пред нас тя изрази своята надежда, че при предстоящото гласуване на различни закони, свързани със здравеопазването, конфедерацията ще участва активно, тъй като хората в нея познават най-добре дефектите на системата и знаят къде какво трябва да се реши. "До този момент политици и лекари решаваха доколко и какво трябва да се промени или какъв закон да се прокара, докато пациентът - неговото място го нямаше никъде. Сега вече въпросът е пациентите или ние като представители на пациентски организации да можем да защитаваме техните права и да ни бъде гарантирано участие на всяко ниво в здравната система. Всичко, което се прави за пациентите, трябва да бъде с тяхно участие."

## Кратки

### Нар



Нарът е плод, в който всичко е полезно. Дори и семките - чрез стругене пресоване от тях може да се извлече масло, което съдържа полиненаситена мастна киселина и витамин Е, използвани в медицината и козметиката. Маслото от нар прави кожата еластична, гладка и стегната, подобрява цвета на лицето и има регенериращи свойства. Помага при псориазис и екзема.

### Звезди и грип



Известният холивудски актьор Денис Хопър е приет в нюйоркската болница със симптоми на свински грип. Подробности за състоянието на 73-годишната звезда все още са неизвестни. Според местните средства за масова информация Денис Хопър е бил открит в здравното заведение с линейка и с кислородна маска.

### Трезвеници



Най-добрата пропаганда на живота без алкохол са самите факти. В Руската федерация най-дълго живеят хората в Ингушетия (79 г.), Чечения (74 г.) и Дагестан (72 г.). Причината за дълголетието на жителите на едни от най-бедните райони в състава на федерацията според медиците е съблюдаването на нормите на исляма, забраняващи употребата на алкохол.

# 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.ecopharm.bg



# Язвата предпочита изнервените хора

С д-р Йордан Чурчев, гастроентеролог, специалист по горна и долна ендоскопия в болница "Доверие", разговаря Петър Галев

**Д**-р Чурчев, с какво се промени схващането за язвата и гастрита след откритието, че те се причиняват чрез инфекция с хеликобактер пилори?

- След голямото откритие на Маршал и Уорън през 1983 г. нашето разбиране за язвената болест се промени коренно. Вече знаем, че това е практически едно заразно заболяване и основното му лечение е свързано с унищожаването на бактерията причинител.

- Вече се знае, че и храненето има значение за протичането на заболяването, какви други фактори влияят?

- Доста фактори влияят, защото, въпреки че хеликобактер пилори е основната причина за възникване на заболяването, много е важно на каква почва ще попадне причинителят в съответния организъм. Затова съществена роля за протичането на язвите имат нервната система и психиката. Те са основен регулатор на стомашната киселинност. Неслучайно вечно изнервените, забързани и стресирани хора са чест гостоприемник на язвата. Установено е също така, че известно значение за възникването на заболяването има и кръвната група.

- Преди 20 години доста от пациентите с язва стигаха до операция, нерядко инвали-



Д-р Йордан Чурчев

**гузираща, защото се премахваше значителна част от стомаха. Каква е ситуацията в момента?**

- Наистина, когато аз бях студент по медицина, основният метод за лечение на язвената болест беше оперативният. Днес го операция стигат много малко от язвено болните.

- Какво е съвременното лечение?

- Първият напредък беше откритването на H2-блокери в началото на 70-те години. Тогава решихме, че симетидинът, който намаляваше стомашната киселинност, е панацея, но много бързо разбрахме, че това не е така. Излезе ново поколение медикаменти, т.нар. инхибитори на протонната помпа, и днес омега-золът и медикаментите от неговата група са основно средство за лечение на язви и гастрити. Те водят до оптимално потискане на киселинността и симптомите изчезват още в първите дни след приема на омега-разол. Язвата се излекува за 10-14-20 дни според тежестта ѝ, но лекарството трябва да се приема между 30 и 45 дни

според това дали се лекува язва на дванадесетопръстника или на стомаха.

- Въпреки напредъка на медицината все още има хора, които при киселини, парене и болки в стомаха и хранопровода пият сода за хляб...

- Не препоръчвам това средство, въпреки че непосредствено след приема му се чувства облекчение. Проблемът е, че содата след това води до последващи негативни ефекти - образуване на голямо количество въглероден диоксид, който раздува стомаха. Освен това неутрализирането на стомашната киселинност със сода води до компенсаторно още по-голямо увеличаване на киселинността. Това е един порочен кръг. Затова нека да прибавяме до хлебната сода само "аварийно" и да се лекуваме със съвременните медикаменти.

- За категорична диагноза на язвата задължително ли е да се направи гастроскопия, от която доста хора се страхуват?

- Това е единственият сигурен метод за диагностика не само на язвите и гастритите, но и на всички заболявания на горните отдели на храносмилателната система. Гастроскопията е важен метод и за ранното откриване на стомашния рак. Със съвременната апаратура изследването е бързо и не причинява болка, освен това може да се направи с лека упойка, при което пациентът спи няколко минути по време на процедурата.

Стресът е помощник на язвата и гастрита



## Болките в гърба са сигнал

С д-р Мартин Петров, завеждащ базата за рехабилитация към Първа МБАЛ в кв. Драгалевци, София, разговаря Илиана Славова

- Д-р Петров, как се отразява слабата физическа активност на опорно-двигателния апарат? Какви са рисковете, ако човек прекарва по 8 часа зад компютъра?

- В такива случаи наред с липсата на физическа активност рисков фактор е и принудителната поза. Като се прибави и нерационалното хранене, което с течение на времето води до наднормено тегло, хората започват да стра-

дат от заболявания на опорно-двигателния апарат в много по-ранна възраст. И се налагат физиотерапевтични процедури, медикаментозно лечение.

- Ако млад човек с подобен начин на живот получи болки в гърба, трябва ли да се притесни?

- Не е причина да се притеснява, но е причина да вземе мерки. В такива ситуации трябва да намери начин да ползва услугите на фитнес, на

плувен басейн... Да си увеличи движението за деня според възможностите, с които разполага. Да ходи пеша на работа, да се качва пеша по стълбите, да се стреми да поддържа нормално телесно тегло. Ако това не даде резултат, да включи и някакви процедури - масажни, електро-, водни... Въпросът е да обърне внимание на проблема, не да го negliжира.

Цялото интервю четете в [www.health.bg](http://www.health.bg)

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



- 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](http://www.ecopharm.bg)



# Към антибиотиците с повече разум

Употребата им при бактериална инфекция е задължителна

Стамен ИЛИЕВ

Едва ли има родители, които да не са се изправяли пред дилемата дали детето им да пие антибиотици, когато е болно. По принцип такава дилема би трябвало да стои единствено пред лекаря, когато определя терапията при всяко конкретно заболяване. Но медиците често се сблъскват с мнението на родителите, които нерядко са категорично "за" или "против" антибиотичния прием. При това родителското мнение често се основава на широко разпространени митове, на разкази на близки и познати или на някакъв ограничен личен опит.

Всъщност антибиотиците са едно от епохалните открития на медицината, без което много от рутинно лекуваните днес заболявания щяха да са смъртоносни. Няма никакво съмнение, че при бактериални инфекции приложението на антибиотици е задължително. Въпросът е как се определя дали дадено заболяване е причинено от бактерия, или от друг микроорганизъм, например вирус. Това може да стане или чрез различни изследвания, или чрез опита на лекаря. Най-сигурният метод за определяне на причинителя на дадена инфекция е микробиологичното изследване.



Антибиотиците са незаменими, когато се предписват от лекар

**Неправилната употреба води до неизлекуване и често пъти до хронифициране на заболяването**

При него се прави т.нар. посевка на биологичен материал (натривка от носа и гърлото, храчка, урина и т.н.) и се установява има ли бактериален растеж и точно на какъв тип бактерии. Освен това изследването може да включи и антибиограма, която доказва антибиотика, унищожаващ най-добре конкретните

бактерии. Понякога лекарите предписват антибиотици без микробиологично изследване, защото клиничната картина на заболяването показва, че става дума за бактериална инфекция - напр. по гърлото се вижда гноен налет или в белите дробове се чуват характерни хрипове.

Според националния консултант по микробиология доц. Тодор Кантарджиев една от честите грешки е в обществото да се говори за "силни" и "слаби" антибиотици. Няма такава класификация! Има антибиотици, които действат на конкретен причинител. Възможно е най-скъпият, най-новият антибиотик да не е активен срещу един елементарен микроб. Неправилната употреба води до неизлекуване и често пъти до хронифициране на заболяването. Това е в личен аспект за пациента. А по отношение на обществото тя води до повиша-

ване на резистентност (устойчивостта на причинителя на дадено заболяване към определени антибиотици).

Сериозна грешка е и лечението на вирусни инфекции с антибиотици. Вирусите не се повлияват от този тип медикаменти. Грипът например се лекува със специални противовирусни

препарати, а не с антибиотици. Техният прием се налага едва ако възникне бактериално усложнение след първоначалната вирусна инвазия.

Доц. Пенка Переновска, ръководител на Клиниката по педиатрия в Александровската болница в София, е категорична, че антибиотиците не са лекарства срещу температура или срещу кашлица. Тези състояния се повлияват със съответните симптоматични средства. Затова всяко респираторно заболяване на едно дете трябва да се проследи от лекар, който да прецени дали и на какъв етап се налага прием на антибиотици.

Дори когато употребата на антибиотик е оправдана, родителите трябва да знаят, че той унищожава и много от полезните бактерии, естествено населяващи храносмилателния тракт. За възстановяването на естествената чревна микрофлора заедно с антибиотика и след края на приема му трябва да се приемат пробиотични препарати от типа на "Лакто-4", които съдържат живи полезни бактерии, укрепващи имунитета и създаващи предпоставка за нормално храносмилане.

## Безплатни изследвания за остеопороза

В продължение на месец в медицинския център "Асцендент" в София ще се извършват безплатни прегледи за измерване на костната плътност (денситометрия). Те ще започнат от 15 октомври, като всяка седмица ще бъдат преглеждани около 30 жени.

Целта на кампанията е превенция и ранна диагностика на остеопорозата.

Известно е, че това заболяване води до промени в костите, като протича без осезаеми симптоми. Затова често се стига до тежки счупвания, без пациентите да подозират, че имат здравословен проблем. За предотвратяването на подобни инциденти особено важна е ранната диагностика.

Световната здравна организация е определила 4 категории за оценка на

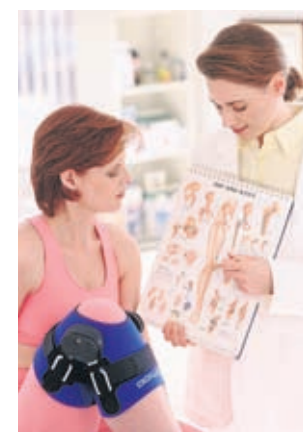
костната плътност: нормална, остеопения, остеопороза и тежка остеопороза.

При остеопенията костната плътност е намалена, но в по-малка степен, отколкото при остеопорозата.

На пациентките, при които е установена остеопороза, се назначава таблетно или венозно лечение. В случаите на остеопения профилактично се дават калций и витамин D.

Тъй като ранното диагностициране е особено важно за резултатите от терапията, специалистите препоръчват профилактични прегледи за жените над 45-годишна възраст.

Някои заболявания - захарен диабет, базедова болест, ревматоиден артрит, хронични чернодробни и бъбречни заболявания, левкози и др., мо-



гат да доведат до развитие на остеопороза и в по-ранна възраст. Наследствеността и по-фината скелетна конструкция също са рискови фактори.

**Безплатните изследвания на костната плътност ще се извършват в центъра "Асцендент", на ул. "Бачо Киро" 47, след предварително записване на тел. 983 94 94. (ЖЗ)**

**Пробиотик**  
**Lacto 4**

**Възстановява чревната микрофлора**  
**Подобрява функцията на храносмилателната система**

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



Най-интересното от тв предаването „Още за здравето“

# Осигуряването означава солидарност

Със зам.-министъра на здравеопазването Любомир Гайдов разговаря Петър Галев

**Г**-н Гайдов, ще получат ли подкрепа в Народното събрание промените в Закона за здравното осигуряване, които внасяте?

- Тези промени бяха широко обсъдени с участието на депутати, на експерти и на представители на неправителствени организации. Промените имат за цел да оздравят системата на здравноосигурителния модел, защото за 10 години са натрупани много грешки и слабости. Затова сме сигурни, че парламентът ще гласува предложените текстове.

**- Какво въсъщност ще постигнете с промяната на закона?**

- Реален контрол в здравната система, повишена събираемост на здравните вноски, по-голяма оперативност на органите на управление на Националната здравноосигурителна каса, по-ефективен режим за из-



Любомир Гайдов

готвянето на Националния рамков договор. Целта на всички мерки е една - по-добро качество на медицинската помощ и реална защита на правата на пациентите. Предлаганите сега оздравителни и дисциплиниращи промени са само началото на здравната реформа. Скоро ще предложим и реалното въвеждане на втория стълб на здравното осигуряване - доброволните здравноосигурителни дружества. Защото освен избягването на дефицит в бюджета за здраве, много е важно да

се увеличават и приходите.

**- Сегашната законодателна промяна ще прекрати ли практиката много хора да не си плащат здравните осигуровки, а след това да ползват медицинска помощ, практически за сметка на редовните платци?**

- Това е една от основните цели. Защото основен принцип на здравното осигуряване е солидарността. Но това означава, че всички плащат според доходите си, а след това ползват здравни услуги, когато имат нужда. За съжаление има лица, които си спестяват редовните вноски, а ако им се наложи използването на скъпоструващо лечение, бързо възстановяват правата си, като внасят минимални суми. След това отново спират да плащат. Ние искаме да ограничим тази възможност, защото от това губи цялото общество. Възстановяването на здравно-



Снимка Пага ПЕТКОВА

осигурителните права вече ще става чрез по-голяма вноска, например за 3 години.

**- Разширява ли се кръгът на хората, които ще дължат здравни осигуровки?**

- Не, но изискванията към някои категории стават по-стриктни. Например самоосигуряващите се ще трябва да подават декларации за дължимата здравна вноска на месечна, а не на годишна база. Прецизираме кръга на работодателите по закон. Към днешна дата например фондациите и едноличните търговци са пропуснати в разпоредбите на закона.

**- Много се спори дали на граничните пунктове да бъдат спирани от пътуване в чужбина лица, дължащи значи-**

**телни суми за здравни осигуровки...**

- Това се обсъжда за работодателите, които не са направили вноските на своите работници. Като цяло се води и дискусия дали неплащането на социални и здравни осигуровки да бъде криминализирано, но това не е предмет на Закона за здравното осигуряване. Ние принципно бихме подкрепили такава мярка, защото става въпрос за публични вземания, каквито са и данъците.

**- Какви функции възлагате на Агенцията за медицински одит?**

- Засилен контрол върху недобросъвестните изпълнители на медицинска помощ. За съжаление има немало случаи, в които лекари без съответната квалификация прие-

мат болни, отчитат дейност пред НЗОК, а всъщност не са извършили това, което са отчели, или не са го извършили качествено. По този начин се източват средства, а най-важното е, че пациентите не са обслужени добре. Такъв тип медици накърняват престижа на лекарите, които честно и съвестно изпълняват задълженията си. Новата агенция ще следи и финансовите взаимоотношения пациент - здравно заведение. Задължаваме всички лечебни заведения да публикуват на видно място списък с дейностите и цените, както и уточнения кое се поема от НЗОК, кое се доплаща, по какъв ред, с какви документи.

Всеки понеделник  
от 20,15 ч. по ТВ Европа

Назаем от радиопредаването „Говорим за здраве“

## Здрави са децата на отговорни родители

С доц. Евгений Генов, председател на Българската педиатрична асоциация, разговаря Георги Нейков

**- Доц. Генов, в началото на учебната година много се заговори за здравословното хранене на децата. Доколко според вас ще е ефективна наредбата на здравното министерство?**

- Ние сме царе да правим наредби, за да отчетем някаква дейност. Липсва реализъм по отношение на половината от проблема. Тази наредба може да работи само в обществите, в което децата живеят, учат и се хранят целодневно там. Трябва да ви кажа какво направих днес. Купих си една вафла с лешник и шоколад. И отзад е написано колко белтъци, мазнини и въглехидрати съдържа. Калоричността ѝ е 176 ккал. Или един ученик, който трябва да поеме за 24 часа към 1800-2000 калории, с една вафла поема само 10% от тях. Къде са останалите 90%? По-трудното е ограничаването на семейството какво да се предлага на децата, какво да бъде абсолютно или относително забранено.

**- През есента са актуални проблемите, свързани с дихателните инфекции...**

- Детската заболеваемост най-често е от респираторни инфекции на дихателната система, като започнем от горните дихателни пътища (фарингити), бронхити и пневмонити, разбира се. Това е през есенно-зимно-пролетния

сезон, когато има влага, по-студено е. Децата не се пазят и когато прекарват по-дълго време на едно място без проветряване, ако кихат и кашлят, разпространяват инфекцията и на другите. Тук се поставя също един голям въпрос за профилактиката. Въпросът е кой да я провежда. Ограничили сме се с имунизациите, ваксинациите.

**- Какви съвети ще дадете на родителите?**

- Трябва да признаем, че основната отговорност е тяхна. Основното е храната, всички антистела, които се образуват в организма, са белтъчни тела, поради което в менюто на децата трябва да бъде застъпен белтъкът. Той идва от качествено месо - телешко, не много тлъсто свинско и разбира се, пилешко. Да не забравяме, че и бобовите растения дават значителни количества растителен белтък. И на второ място е млечният белтък. Другото са плодовете. Там са витамините, солите, микроелементите, които също са необходими. Яйцето също е много полезна храна. Жълтъкът е просто една подвижна аптека. Той е много богат и на желязо, и на холестерол, който е необходим за нервната система и за функционирането на мозъка.

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



# Не подценявайте се



Много е важно грипът да бъде разпознат и лекуван навреме

## Ваксините ще ограничат вируса и усложненията

Въпреки че Европейската комисия вече разреши продажбата на две ваксини срещу новия грипен вирус (Pandemrix на британската компания "ГлаксоСмитКлайн" и Focetria на швейцарската фирма "Новартис"), все още няма яснота кога, на каква цена и в какви количества ще бъдат доставени у нас.

Това се дължи на факта, че България не е сред страните, подписали споразуменията за предварителна доставка.

Това каза пред health.bg г-р Ангел Кунчев, началник на отдел "Надзор на заразните болести" към Министерството на здравеопазването.

Причините са както финансови, така и законодателни.

"Нормативната база не го позволява, тъй като става въпрос за предплащане на количества, сключване на договор без обществена процедура", поясни г-р Кунчев.

Ето защо България

ще участва в обща европейска процедура за доставка на пандемичната ваксина срещу грипния щам. Закупуването на ваксините ще стане чрез обявяването на съвместна поръчка под егидата на Европейската комисия. 11 европейски страни до момента са проявили интерес да се включат. В работната група, подготвяща процедурата, участват и български експерти на МЗ.

"Очаквам на заседанието на здравните министри в Люксембург на 12 октомври да се вземе решение за осъществяване на процедурата, което ще ни помогне по-лесно да стигнем до ваксината", каза още началникът на отдел "Надзор на заразните болести" към Министерството на здравеопазването.

До момента от българска страна са направени предварителни срещи с производители. Очакванията са на пазара да се появят ваксини и на други фармацевтич-

ни компании.

"Така че имаме готовност да работим и с други фирми, стига те да са готови с производството и с разрешителните", подчерта г-р Кунчев.

Предвижда се първоначално поетапно да бъдат осигурени ваксини за хората от рисковите групи (с различни продължаващи заболявания, бременните жени, здравните работници), или за около 1 млн. души.

Въпреки регистрирания смъртен случай от новия грипен вирус у нас г-р Ангел Кунчев е категоричен, че той не бива да бъде повод за тревога.

"Засега в Европа, включително и в България новият грипен вирус протича леко до средно-тежко, а смъртността е по-ниска, в сравнение със сезонните грипни епидемии", заяви г-р Кунчев.

Важно е да се знае, включително и от колегите, че новият вирус вече е навлязъл в страната ни и ние първа ще се

срещаме с него, и то всекидневно", подчерта епидемиологът.

За да се избегне заразяването с H1N1, специалистът препоръчва "всички съществуващи ваксини, които могат да предпазят от различни агенти, предизвикващи чести усложнения".

"Препоръчвам най-вече ваксините за сезонния грип, тъй като наслагването на двете инфекции при паралелната циркулация крие допълнителен риск. При възрастните хора пневмококовите ваксини също са много съществени, важни, защото те предпазват от голяма част от усложненията след инфекция - независимо дали е от свински или сезонен грип", допълни г-р Ангел Кунчев.

От изключителна важност са и спазването на добра хигиена и избягването на контакти със заразени.

До момента у нас са доказани общо 79 случая на новия грипен вирус.

**Д**-р Мандажиева, какво трябва да знаят хората за заболяването грип?

Грипът е едно опасно заболяване, което трябва да се разграничи от баналните вирусни инфекции. Най-важното, което трябва да се знае, е, че той е с остро начало и винаги започва много тежко. Образно казано, може да говорим за един вид сграбчване от болестта. Симптомите на грипа са много: висока температура - над 38,5 градуса, силни болки по мускулите на

”

При усложнение от грип може да се стигне до първична вирусна пневмония, вторична бактериална пневмония, възпаление на средното ухо, остър синусит или обостряне на хроничен синусит

С д-р Мариана Началник отдела алергология и дерматология на ВМА, София: Даниела Севр

тялото, зачервяване и дълбока болка в очите, остра кашлица, запушване на носа и съответно затруднено дишане. Изключително важно е грипът да бъде разпознат навреме, за да може да се реагира адекватно със съответното лечение. Първите 48 часа не бива да се пропуснат, защото при лечението те са от голямо значение за овладяване на заболяването.

- **Защо трябва да обърнем сериозно внимание на грипа? Опасни ли са усложненията от него?**

- Усложненията на грипа са



Ваксините биха могли да ви спестят много здравословни проблеми



а броя

# Сезонния грип

а Мандажиева,  
ление по  
ъм Клиниката по  
и алергология  
я, разговаря  
ийска

много тежки и за да не се стига до тях, както вече споменах, трябва да се проведе навреме започнато лечение. При усложнение от грип може да се стигне до първична вирусна пневмония, вторична бактериална пневмония, възпаление на средното ухо, остър синусит или обостряне на хроничен синусит. Много често усложненията на грипа водят до сензорно увреждане на слуховия нерв с трайно намаление на слуха, когато не се диагностицира първите 24 часа. Друго усложнение на грипната инфекция е засягане на обонянето, като и тук често може да се стигне до трайна липса на обоняние, когато грипът не се диагностицира навреме и не се за-

почне лечение. Последното усложнение, което искам да спомена, е острият ларинготрахеобронхит, засягащ много често малките деца.

**- През изминалата зима грипът подмина България. Какво очаквате да се случи през този сезон?**

- Обикновено боледуватите от грип за нашата страна са около 300 хиляди и аз мисля, че тази година няма да бъдем изпуснати от грип по няколко причини. Първата са постоянните мутации на антигенните протеини на грипните вируси, втората - стресът и непълноценното хранене, които се отразяват на общото състояние на имунитета на населението. Всичко това ме кара да мисля, че тази година трябва да очакваме грипна вълна.

**- Масова практика е, когато хората почувстват първия дискомфорт от грипа, да посегат към средства за понижаване на температурата и други подобни. Те достатъчни ли са, за да се справим с това заболяване?**

- Не са достатъчни и

винаги трябва да се пита-  
ме какво всъщност се  
крие зад високата темпе-  
ратура. Грипът не се ле-  
кува само със симптома-  
тични медикаменти, как-  
вито са средствата за  
понижаване на темпера-  
турата. Те са по-скоро  
едно помощно средство.  
Има други медикаменти,  
които действат както за  
намаляване на симптоми-  
те и за облекчаване на  
протичането на грипа,  
така и за неговото етио-  
логично лечение. Това са  
М2 инхибиторите и нев-  
раминидазните инхиби-  
тори. От първата група  
това е ремантадинът,  
който е първото откри-  
то химиотерапевтично  
средство за лечение на  
грип.

**- Необходимо ли е и  
кога да се пристъпва  
към антибиотично лече-  
ние?**

- Антибиотичното ле-  
чение на грипа се налага  
при бактериални усложне-  
ния, каквито са възпале-  
ние на средното ухо, сину-  
зит, вторични бактери-  
ални пневмонии и други.  
Никога не бива да се за-  
почва лечение с антибио-  
тици при съмнение за про-  
тичащ грип, защото, ос-  
вен че увеличаваме резис-

тентността към антиби-  
отици за цялата попула-  
ция от нашето населе-  
ние, също така по този  
начин маскираме клинич-  
ната картина и позволя-  
ваме грипът да се разпро-  
странява сред останали-  
те членове на семейство-  
то или колектива.

**- Достатъчно ли е да  
се ваксинираме? Освен  
ваксините какви други  
начини има, за да се пре-  
борим с грипа?**

- За лечение и за про-  
филактика на грипа освен  
ваксините има и други ме-  
дикаменти, като напри-  
мер ремантадин, които  
се прилагат сред високо-  
рискови групи, а също и  
сред здравото население  
за профилактика и за ле-  
чение. Ние знаем, че при  
възрастните хора и при  
хората с хронични заболя-  
вания имунната система  
изработва антители в  
по-ниски титри. При про-  
филактика с ваксина се  
създава имунитет около  
50-60 процента, а остана-  
лата профилактика и ле-  
чение трябва да се про-  
веждат с ремантадин. За  
да има ефект, много важ-  
но е лечението на грипа с  
този медикамент да се  
започва в първите 48 часа.



## Как можете да се предпазите

Ако има лош съветник за грипа, това е паника-  
та. Защото тя допълнително снижава имуни-  
тета ни и практически става съюзник на забо-  
ляването. Тази година ситуацията с грипа  
допълнително се усложнява заради очакваното  
едновременно циркулиране на сезонните щамове  
и новия пандемичен вирус. Затова, вместо да  
се паникьосваме, по-добре е да спазваме прави-  
лата, които уж всички знаем, но често пренеб-  
реждаме:

1. Често мийте ръцете си с топла вода и сапун - особено преди хранене, след боравене с банкноти и монети, след пътуване в градския транспорт и посещения в обществени тоалетни.
2. Откажете се от навика да докосвате устата си с немита ръка и да триете очите си.
3. Отказвайте да приемате неопаковани хранителни продукти, ако продавачът ги е пипал с ръка, напльончил си е пръстите, за да вземе хартия, или е разтворил найлоновото пликче чрез по-духване с уста. Това, за съжаление, са често срещани практики в някои търговски обекти.
4. Не влизайте в претъпкани помещения и през-  
возни средства. Ако това е наложително, сло-  
жете си маска. Неудобството от евентуалните  
учудени погледи е за предпочитане пред сериозно  
заболяване.
5. Яжте поне 5 порции пресни плодове и зеленчу-  
ци дневно и пийте много течности.
6. Съобразявайте облеклото си с времето  
навън. Преохлаждането или претоплянето са  
еднакво вредни за организма, особено при децата.
7. Сложете си противогрипна ваксина срещу се-  
зонния грип. За рисковите групи се очаква  
държавата да осигури безплатна ваксинация и сре-  
щу новия "свински" грип.
8. Ако се грижите за болен близък, слагайте  
маска и поддържайте идеална хигиена в дома -  
често миене на умивалниците и тоалетните, от-  
делни кърпи и съдове за хранене на болния и т.н.
9. При първи симптоми на вирусно заболяване -  
втрисане, висока температура, силна отпад-  
налост и главоболие, болки в ставите и мускулите  
на цялото тяло, търсете личния си лекар.
10. Грипът не се лекува с антибиотици! За та-  
зи цел са създадени специални противови-  
русни препарати, които са достъпни в България.

## Лечението е със специфични препарати

Акад. Ангел ГЪЛЪБОВ, директор на Института по микробиология при БАН

Засега междуна-  
родните данни показват, че  
т.нар. свински грип е  
чувствителен към препа-  
ратите оселтамивир и  
занамивир и нечувстви-  
телен на римантадин,  
въпреки че на няколко  
места - в Дания напри-  
мер - се появиха резис-  
тентни случаи към осел-  
тамивир. Това показва,  
че има опасност при при-  
родната еволюция да се  
получи някакъв неприя-  
тен феномен и това ле-  
карство, на което се  
разчита да лекува и да  
спасява живота при  
тежки случаи, да бъде  
неефективно. Затова  
Световната здравна ор-  
ганизация препоръча то-  
зи препарат да се прила-  
га разумно.

При сезонния грип  
през тази година се  
очакват няколко вида  
причинители с еднаква  
клинична картина, като  
част от тях са чувстви-  
телни на оселтамивир, а  
други на римантадин.  
Въпросът е дали здрав-



Акад. Ангел ГЪЛЪБОВ

ната система ще има ка-  
пацитета да изследва  
всеки пациент от какъв  
точно вирус е поразен,  
за да приема най-подхо-  
дящия противовирусен  
препарат.

Комбинираната те-  
рапия с двата вида пре-  
парати още не е въведе-  
на официално, но наш  
екип направи сериозни  
проучвания по този въ-  
прос. Резултатите ни са  
включени в експертен  
доклад през тази година  
на Световната здравна  
организация, поръчан на  
много високо ниво, и ще

бъдат разгледани от  
международна комисия.  
Освен това има и други  
мнения, освен нашето,  
че бъдещето е в комби-  
нираната терапия. При  
грипен вирус, който е  
чувствителен и на та-  
мифлу, и на римантадин,  
ако двата препарата се  
приложат заедно в мно-  
го малки дози, това дава  
много силен ефект.

Аз лично смятам, че  
вирусологичното "разуз-  
наване" тази година  
трябва да е много ак-  
тивно, за да се предпис-  
ват съответните хими-  
опрепарати срещу гри-  
па. Освен тях е задължи-  
телно да се прилагат  
антиоксиданти - вита-  
мин Е над 100 милиграма,  
(над 12-годишна въз-  
раст) и витамин С в до-  
зи от 500 до 1000 милиг-  
рама в комплексната те-  
рапия от самото начало  
на заболяването. Анти-  
биотик се прилага при  
насложена бактериална  
инфекция.

Иначе най-големите

помощници на грипа са  
психическите стресове,  
охлаждането на органи-  
зма и обездвижването.  
Избягвайте ги - особено  
по време на епидемия!

Патентован Аюрведичен продукт

# N-Ti-Tuss

Биакъв сироп за кашлица

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

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





# Да прескочим прага на един век

Най-големият бич за възрастните хора е самотата

Мирослава КИРИЛОВА

**Д**окато чакаме да бъдат открити еликсирът на живота или хапче за безсмъртие, ние, хората, трябва да се радваме на живота, който имаме. Да се стараем да щадим здравето си и кой знае... може да доживеем и до 100 години. Звучи много, но всъщност в България не са рядкост хората, които прекрочват възрастта от един век. Оказва се, че по последни данни те са 421 души. Красимир Визев - н.с. I ст. в Клиничния център по ендокринология и геронтология (КЦЕГ), потвърди тези данни с уговорката, че цифрата може днес да е такава, а утре да се промени. Оказва се, че няма закономерност при разпределението на дълголетниците в България. Достойна възраст могат да достигнат хора, както от малките селца, така и от големите градове. "Стареенето като процес е генетично заложено. То започва още от раждането", категоричен е г-р Визев.

Според специалистите неминуемо здравословният начин на живот оказва влияние върху дълголетие. Важно е да се храним рационално (нито оскудно, нито обилно), да имаме активен двигателен режим, да получаваме подкрепата на семейството си, на близки и приятели. "Най-големият бич на възрастните хора е самотата", сподели сътрудникът от КЦЕГ. Те много трудно преживя-



Възрастните хора се нуждаят от любов и внимание

Снимка Рага ПЕТКОВА

*България е на осмо място в света по застаряващо население и това не е национален, а световен проблем*

ват загубата на някой близък, а ако променят начина си на живот (например отидат в старчески дом), последиците могат да се окажат фатални, защото те изживяват шок. С времето хората стават все по-малко адаптивни. И въпреки че за вида homo sapiens максималната продължителност на живота по принцип е 110-120 години, изключителна рядкост е това да се случи в действителност. В световната литература са описани случаи на 130-годишни, а в България най-възрастният човек е жена на 117 години.

На въпроса жените или мъжете живеят по-дълго г-р Визев отговори, без да се замисли: "Жените. Считаме, че генетичната предиспозиция на женската XX хромозома е доминантна по отношение на по-голямата продължителност на живота. Т.е. макар жените да започват да боледуват по-отрано, те живеят по-дълго." Според него горната

граница на живота вече се покачва, а в момента тя е 65-69 години при мъжете и 71-74 години при жените.

Независимо от пола обаче Красимир Визев отправи някои съвети към възрастните хора и техните близки. Първо, да бъдат умерени във всичко - в ядене, пиене, стрес, а дори и в секса. Второ, да се натоварват физически и дори да са инвалидизирани - да се опитват да имат някаква двигателна активност. Практикуването на бивша професия като хоби оползотворява силите и времето на възрастните хора. Трето, семействата и близките на възрастните

хора трябва да им отделят внимание, да ги подкрепят. Старите хора много трудно създават нови контакти, те живеят със старите приятели, радват се на семейството, а когато го загубят, техният свят се срива и "започват да си говорят само с иконите". България е на осмо място в света по застаряващо население и това не е национален, а световен проблем. Химията около нас, урбанизацията, качеството на живот са нещата, които ни променят. Затова нека бъдем по-умерени от консуматорска гледна точка, а по-щедри, когато даваме от себе си.

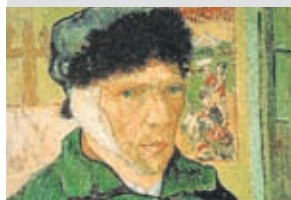
## Любопитно

### Заплаха



Трупането на килограми в средната възраст намалява с цели 80% шанса за дълголетие. Според изследване, публикувано в British Medical Journal, състоянието на теглото в този период е определящо при прогнозиране на продължителността на човешкия живот. Ако натрупаните килограми са повече, рискът от сериозни хронични заболявания се увеличава многократно.

### Общ знаменател



Поредното доказателство, че гениалността е тясно свързана с лудостта, откриха психолози от унгарския университет Semmelweis. Става въпрос за гена неурегулин 1, който определя креативността и може да бъде открит както при гениалните хора, така и при тези с ментални заболявания като шизофрения и биполарно разстройство. Откритието обяснява защо големи творци като Ван Гог често са били склонни към деструктивно поведение.

### Интимно



Добрият секс поддържа жените в отлично здравословно състояние. Това показва проучване на австралийски сексолози, в което взели участие повече от 300 жени на възраст между 20 и 56 години. Дамите, които се определяли като задоволени в леглото, показали значително по-добри резултати и по показатели като здраве, жизненост и рядка заболяемост.

## Здравословни заместители на захарта?

През изминалата седмица бля свят видя поредният доклад, в който се разглеждат ползите и вредите от изкуствените подсладители. Едно от най-коментираните заключения - дело на професори от Университета в Ливърпул, касае възможността заместителите на захарта да водят до напълняване. Макар да се счита, че смяната на бутилка стандартна кола с нейната диетична версия спестява около 140 калории, фактите говорят друго. Всъщност някои изкуствени подсладители са толкова силни, че възбуждат "сладките рецеп-

тори" в човешките черва, а това увеличава капацитета на организма да поглъща повече захар. Макар засега да няма абсолютно категорични доказателства за вреди от подсладителите, много хора предпочитат да не рискуват. Изкуствените алтернативи на захарта често са сочени като причина за различни заболявания - от безобидно главоболие до рак.



От гледна точка на здравето медът безспорно е най-добрата алтернатива на бялата захар. В продължение на векове той е бил използван при лечението на стомашни болки и колит. Не са били рядкост и случаите, когато се е прилагал и външно -

директно върху открити рани. Тайната на меда се крие в неговите специални антимикробни съставки, които унищожават много от бактериите, атакуващи стомаха. Що се отнася до калориите, има лека уловка, която често подвежда решителите да свалят килограми. В 100 г мед се съдържат 288 калории, докато в същото количество захар - 394. Натуралният мед обаче е доста гъст и затова една чаена лъжичка обикновено побира около 17 г и осигурява 49 калории. За сравнение: чаена лъжичка захар е само 6 г и съответно - 24 калории. (ЖЗ)



# Непосилният товар на знанията

*Изкривеният гръбнак е професионалното заболяване на учениците*

Няма родител, който да не е почувствал гордост, гледайки как собствено-то му отроче пише, рисува, прави фигурки от пластилин, лепи приложения или фучи като вълшебник из интернет. Но почти никой не забелязва отпуснатите плещи на наследника, неудобната кухненска маса, на която създава изключителните за мама и тате творения, изкривената му стойка, когато краката му са под него или тетрадката е на коленете му. Липсата на собствено работно място за децата, съобразено с техния ръст и възраст, както и неправилно подбраната чанта за училище са едни от най-големите рискове за гръбначния стълб на първокласника. Статистиката е категорична, че хората развалят осанката си най-често още в детството. А сколиоза се нарича заболяването, което е "приоритет" за две трети от учениците. При нея гръбначният стълб е изкривен под S-образна или C-образна форма, погледнат в предно-задна посока. Сколиозата е следствие от дългите часове над учебника в неправилна поза, от липсата на движение, както и от лошо осветление, принуждаващо ученика да се навежда напред.

Затова специалистите апелират най-вече към засиленото внимание на родителите. Ето какви съвети е добре да

спазвате.

Не купувайте на ученика чанта, която се носи в едната ръка. Всеки, който се е опитвал да я вдигне, знае, че това е нелеко изпитание за гръбначния стълб на малкия човек. Ако този товар се носи с една ръка още в невръстни години, изкривяването на гръбначния стълб е гарантирано. За равномерно разпределение на товара от учебници и тетрадки е необходимо да вземете раница, чието тегло не бива да превишава 10% от теглото на ученика. Не му пречете да избира раница в ярки цветове или с висящи на нея различни талисмани. Те предизвикват у ученика приятни емоции, стига да не са много тежки. Цялата раница трябва да е не повече от 700-800 г. Трудна задача, но специалистите са категорични, че здравето на първокласника винаги стои на първо място.

Освен това раницата трябва да бъде с твърд гръб. Само това може да осигури правилната осанка на ученика. А ширината не бива да превишава ширината на раменете на детето. Височината се препоръчва да е не повече от 30 см. Ремъците трябва да имат възможност за регулиране, за да може раницата да се носи и върху лека тениска, и върху зимно яке.

Голяма част от време-

то си ученикът ще прекарва зад бюрото, затова то трябва да съответства на възрастта и на ръста му. Разстоянието от очите на детето до горния плот на бюрото трябва да е около 30-35 см, а разстоянието от гърдите на

*Голяма част от времето си ученикът ще прекарва зад бюрото, затова то трябва да съответства на възрастта и на ръста му*

ученика до края на бюрото трябва да е колкото ширината на една глан.

Друга причина за появата на гръбначни изкривявания е светлината. Тя трябва да пада отляво. Недостатъчно осветеното помещение принуждава децата да се навеждат напред.

Психолозите съветват да не поставяме бюрото на ученика с лице към стената. За детето тази гледка е символ на безизходица и в никакъв случай не предизвиква у него желание за работа, камо ли да го вдъхновява. А стената зад гърба дава усещане за защитеност, нещо като надежден тил.

По време на подготовката на домашните ученикът трябва да прави 15-минутни почивки на всеки 45 минути учене, а през 15



Компютърът е опасен, защото увлича младежите и те не се замислят за стойката си

мин да сменя позата. В дневния режим задължително трябва да се отдели време за разходки и за по-активно движение. Спортът може да стане ваш съюзник в борбата за

по-добра осанка на наследника.

Не бива да се забравя, че пълноценната почивка през нощта изисква легло с добър ортопедичен матрак. Диваните и пружините изкривяват гръб-

нака даже на възрастни хора. Не пестете пари за удобно легло на детето, защото там то прекарва една трета от времето си. (ЖЗ)

## Топ антистрес храни

*Здравословното меню, богато на различни съставки, оказва благоприятно влияние не само върху фигурата, но и върху психическото състояние на човека. Счита се, че определени продукти и витамините, които се*

*съдържат в тях, противодействат изключително ефикасно на стреса, като по този начин не му позволяват да нанася трайни поражения върху човешкия организъм. Прочетете какво и защо трябва да ядете.*

■ **Витамин А** - стимулира имунитета и клетъчните функции. Съдържа се в големи количества в жълтъка на яйцето, в зелените листни зеленчуци, като салати, марули, спанак, брюкселско зеле, броколи и т.н., в аспержите, морковите, кафявите морски водорасли.

■ **Витамин В<sub>5</sub>** - подпомага функциите на надбъбречната жлеза и увеличава енергията. Може да бъде открит в гъбите, ядките, яйцата, яagodите, портокалите, бобовите култури.

■ **Витамин С** - този витамин има силни антиоксидантни и антиейджинг ефекти. За да си набавите необходимите количества от него, яжте всякакви възможни цитрусови плодове, грозде, чуш-

ки и листни растения.

■ **Витамин Е** - улеснява сърдечната дейност и намалява стреса. Среща се в орехите, бадемите, пшеничните зародиши, авокадото, сьомгата и др.

■ **Магнезий** - влияе изключително благоприятно върху нервните, костите и мускулите. Може да си го доставите чрез консумация на тофу (сирене от соя), пълнозърнести храни, банани, леща, боб.

■ **Селен** - предотвратява стреса, помага на щитовидната жлеза и е полезен при предотвратяването на ракови заболявания. Богати на селен са броколито, кафявият ориз, орехите, овесените ядки. (ЖЗ)

## 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





## Нация

Варна събра българите по света ▶



7-13 октомври 2009 г.

Живот  
Здраве

## Библиотека

Вашето тяло може да говори ▶

# Да пристъпим в есента с красиви крака

*Погрижете се за стъпалата си, те ще ви се отблагодарят*

**У**чените са изчислили, че човек прави около 3,5 хиляди крачки на ден. Това предизвиква огромно натоварване върху краката ни, затова при недостатъчни грижи за тях може да се стигне до дискомфорт, а често и до заболявания.

През лятото ситуацията е по-сложна, тъй като носим открити обувки и сандали, от което кожата на стъпалата ни започва да губи влагата си и да загубява. Ако искаме да възвърнем предишния им добър вид, сега е моментът да им обрнем по-сериозно внимание.

## 1. Почистване

Кожата на краката, както и на лицето, трябва да се мие поне веднъж на ден с топла вода, която разширява кръвоносните съдове. През есента и зимата в обувките се съхранява влага, затова е достатъчно веднъж седмично да използвате пемза или пила за пети. Добре действа и екзфолиращият гел. Това ще направи стъпалата ви меки и гладки.

## 2. Масаж

Тази приятна процедура задължително трябва да се прави всеки ден. Масажът не само ще ви помогне да се избавите от чувството за тежест в краката и ще отнеме умората в края на



деня, а и има оздравителен ефект, защото, както е известно, на стъпалата са разположени множество биологично активни точки, свързани с всички органи и системи в човека.

## 3. Вани

Това също е една немаловажна част от гри-

жата ви за краката. В зависимост от компонентите, които ще сложите във водата, вие ще можете да решите различни проблеми. За отнемане на умората се препоръчва вана с коприва и мента. Ако искате да подобрите кръвообращението, опитайте контрастните вани - дръжте краката си

по 1 минута в гореща вода (40 градуса) и след това в прохладна (15 градуса). Правете процедурата в продължение на 5 минути. За тонизиране използвайте вани с градински чай, невен, масло от лавандула или чаено дърво.

## 4. Маски

Ако кожата на краката ви е суха, сварете ябълка в неговлямо количество мляко, охладете сместа и я смачайте на пюре. Нанесете на стъпалата и я измийте след половин час. Намажете с подхранващ крем. Ако кожата на коленете ви е груба, смесете растително масло и сок от портокал в съотношение 10:1. Нанесете сместа върху коленете и леко масажирате. Измийте след половин час и намажете с овлажняващ крем.

## 5. При мазоли

Тази неприятност възниква по няколко причини. Най-честите са тесни обувки, прекалено голямото натоварване на стъпалата (дълго стоене прави) и недостатъчна грижа за стъпалата. Да

се избавите от мазолите, можете с компрес от алое (оставете го да действа цяла нощ). Много добре действат и солени вани - 1 супена лъжица морска сол на 1 литър топла вода, продължителността на ваната е 20-30 минути. Срецу мазолите и изборът на препарати в аптеките е вече доста богат.

## 6. При напукани пети

Те възникват по ред причини - недостиг на витамините А и Е, недостатъчна грижа за краката, изсушаване на кожата и отново неудобните обувки. Напуканите пети могат лесно да се инфектират, особено при затруднено кръвообращение. Избяването от това неудобство е доста сложно, затова изисква търпение и непрекъснати грижи. Добре действа следната маска: настържете една ябълка и я сложете върху памучна тъкан. Направете компрес на стъпалата, измийте след половин час. При дълбоки пукнатини вземете две супени лъжици свежи листа от подбел и ги нарежете. Кипнете 1 чаша прясно мляко, добавете нарязания подбел и оставете сместа един час на водна баня. Охладете и нанесете сместа върху тънка марля. Направете компрес и го дръжте половин час.

## 7. Епиляция и депиляция

Първият епилатор се е появил в края на XIX век. С помощта на електрически ток се е унищожавал коренът на косъма, но процедурата била много болезнена, а и след нея оставали белези от изгаряне. Днес съвременните производители предлагат все по-прости, комфортни и достъпни средства за обезкосмяване. Така че всеки вкус и предпочитания могат да бъдат задоволени. Наскоро специализирани препоръчаха епилаторите да се използват в топла вода. Това оказва благотворно влияние върху кожата, помага да се избегне раздразняването и свежда до минимум болката. (ЖЗ)

## Свят

### Пропаганда



Певецът Стинг се е посветил на каузата да привлече нови фенове към оперното изкуство, съобщава Би Би Си. Той и съпругата му Трудис Стайлър участват в лентата Twin Spirit, разказваща историята на великия немски композитор Роберт Шуман. Всички приходи от филма ще бъдат вложени в програма за разширяване на достъпа до операта, която по принцип е достъпна основно за хора с възможности.

### Класика



Първата дама на САЩ Мишел Обама ще вземе участие в юбилейния 40-и сезон на детското образователно предаване "Улица Сезам". В него тя ще окуражава децата да засаждат градинки и да се хранят здравословно. Г-жа Обама, която на бърза ръка насади зеленчуци и плодове в Белия дом, ще се появи на екран по време на планирана за 10 ноември премиера на новия сезон на детското шоу.

### Завръщане



Звездата от хитовия сериал "Бягство от затвора" Уентуърт Милър ще се снима в четвъртото продължение на лентата "Заразно зло". В нея той ще партнира на титулярката Мила Йовович, която от самото начало на поредицата се бори с рояци човешки зомбита. Режисьорът Пол Андерсън е избрал за декор на снимките канадския град Торонто.

Оптимална доза комфорт от природата

# Lactagyn

10 капсули

за вагинално приложение, съдържащи лактобацили

Осигурява естествена вагинална защита

Търсете в аптеките

Ecopharm

www.ecopharm.bg



# Националният идеал живее и зад граница

Във Варна се проведе втората сесия на Световния парламент на българите

По инициатива на Българската академия на науките и изкуствата (БАНИ) миналата година във Варна бе свикан Първият велик събор на българите по света. Той започна на 1 ноември - Деня на народните будители, и продължи три дни. Уникалният форум събра над 1000 наши сънародници, дошли в морската ни столица от около 30 държави. Тогава бе учредена Асоциация на българите по света с почетен председател акад. проф. д-р Григор Велев и председател акад.

проф. д-р Александър Чирков. Съборът избра Световен парламент на българите по света с председател акад. Цекомир Воденичаров. Той се състои от 200 депутати (100 от България и 100 от диаспората), които имат мандат за пет години. Целите на този парламент са следните: да съдейства за осъществяване на българската национална идея, българския национален идеал за XXI век, да защитава правата и интересите на българите по света.



Българската национална идея обедини сънародници от цял свят

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Румен ЛЕОНИДОВ

Втората годишна сесия на Световния парламент на българите се проведе на 3 и 4 октомври също във Варна. Сесията бе официално открита в пленарната зала на Община Варна със слово на председателя акад. проф. д-р Цекомир Воденичаров. Той прочете и приветствени адреси от г-жа Цеца Цачева, председател на Народното събрание, и от министъра на външните работи г-жа Румяна Желева.

Както и миналата година, така и сега Българската православна църква застана плътно зад идеята на БАНИ и нейния председател акад. Велев. На откриването между официалните гости бе Н.В.Пр. Варненският и Великопреславски митрополит д-р Кирил, който благослови святото начинание, целящо единението на всички българи, живеещи у нас и в чужбина.

С умното си и съдържателно обръщение към делегатите председателят на Асоциацията на българите по света акад. проф. д-р Александър Чирков на практика още веднъж аргументира нуждата от този граждански парламент като част от съдбата на България. От името на българите в Република Македония приветствие предаде Панге Ефтимов, човек, чиято младост е преминала през сръбските затвори заради това, че е отстоявал българската си идентичност и непримиримост към лъжите на македонистите. В ти-

пичния си емоционален стил слово произнесе и акад. проф. Петър Константинов.

Деловата работа на парламента започна с разпределението на членовете на СПБ по комисии и работни зали.

Работата на комисията за защита на националната идентичност и националните интереси започна с доклад на акад. проф. д-р Григор Велев.

Темата бе "Българската национална доктрина - национална стратегия за развитието на България през XXI век." Живко Сахатчиев разгледа положението на българските мюсюлмани от Якоруда и в Рогопите. Той се спря на отговорностите и безотговорностите на родните институции за защита на българската идентичност. За проблемите на нашите сънародници от Западните покрайнини и за политиката на българската държава към тези неразрешени проблеми говори чл.н.о.р. полк. Костадин Костадинов от Научния център за българска национална стратегия.

Известната общественичка Зденка Тодорова, член на Хелзинския комитет в Сърбия и дописен член на БАНИ, обяви становището на българите в Сърбия във връзка с опитите на казионния в. „Братство“ от Ниш да манипулира общественото мнение сред нашите сънародници. Обръщението на Демократичния съюз на българите в Сърбия във връзка с инсинуациите на издателството „Братство“ от Ниш прочете дописният член на БАНИ Иван Николов, който е директор на Културно-информационния

център на българите в Сърбия.

Комисията гласува и предложение за нова политика спрямо Р Македония, в което се призовава за незабавни постъпки пред правителството на южната ни съседка, въз основа на съществуващите норми на международното право, за възстановяване на гробовете на българските войници, загинали във войните за обединение на България. Стефан Стратиев и Иван Момчев, член-наблюдатели от Института за външна политика при БАНИ, предложиха за гласуване предложение към правителството ни за ускоряване на преговорите за връщане на дълга на Турция към България по Ангорския договор от 1925 г.

Коста Влахов припомни ангажиментите на Гърция към Севърския и Лозанския договор, както и към Европейската конвенция за националните малцинства, за признаване на българското национално малцинство в Гърция и предложи текст за предложение към правителството на г-н Бойко Борисов.

Членовете на комисията гласуваха и резолюция, предложена от акад. д-р Емил Александров за необходимостта от възстановяване на българското гражданство на сънародниците ни в Р Македония и Западните покрайнини, придобито през 1941 г. и отнето през 1945 г. в нарушение на Конституцията. Акад. проф. Петър Константинов внесе предложение за изработване и приемане на Етичен кодекс на българския емигрант.

Според проф. Григор Велев, почетен председател на Асоциацията на българите по света, основната цел на етичния кодекс е да вдъхне чувство за дълг към единството на нацията.

Комисията за провеждане на единна политика на българските медии у нас и в чужбина по въпросите на националната ни кауза обсъди възможността в. „Будилник“, издаван в Лондон, да бъде разпространяван като специално издание и в Македония. Обсъди се и нуждата да стартира сп. „Родина“ - печатен орган на Асоциацията на българите по света. Разгледа се и предложението за създаване на информационна агенция „Родина“ на АБС.



Убеден съм, че правителството ще намери време и сили да реши проблемите на българите зад граница

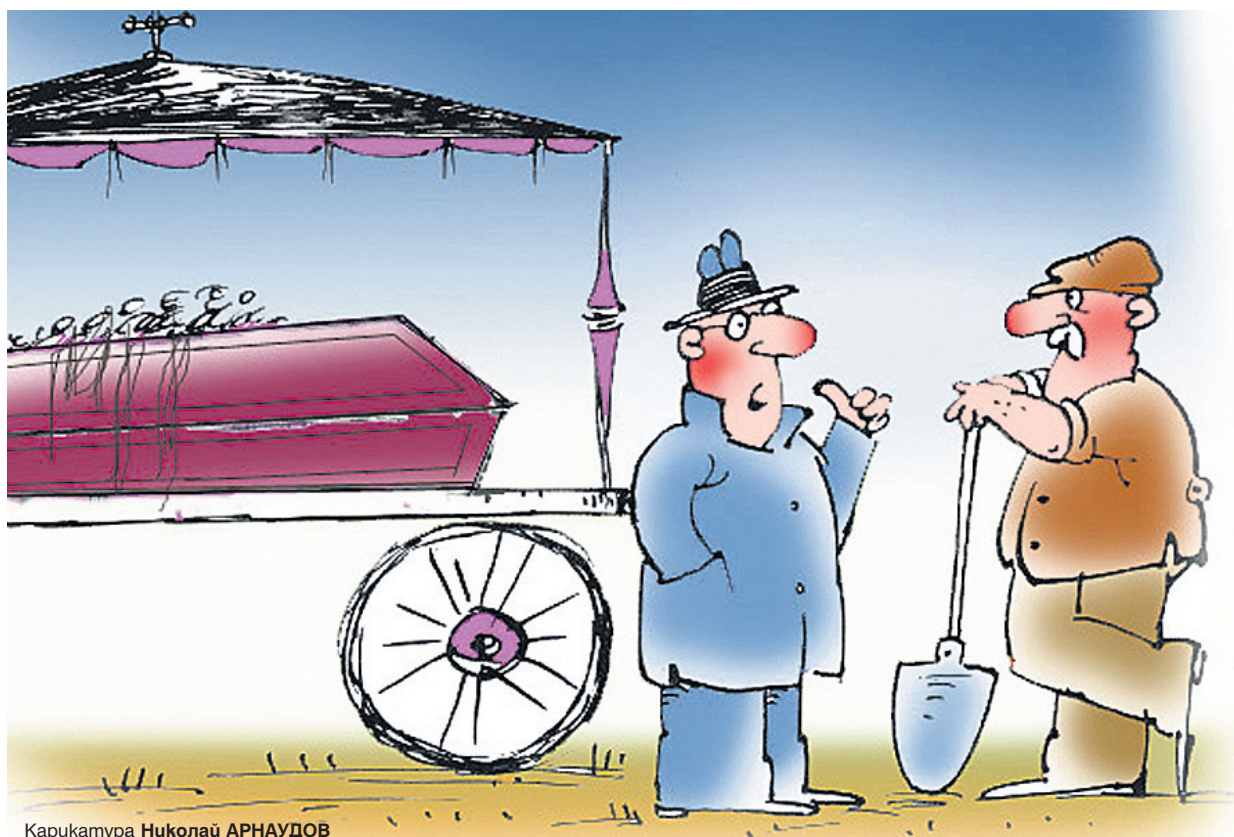
В края на заседанията на Световния парламент на българите се включи и председателят на Агенцията за българите в чужбина Райна Манжукова. Тя припомни, че българите по света са между 3 и 4 млн. души. И обяви, че забавените преписки за даване на българско гражданство са около 60 хиляди. По думите ѝ, в момента документите се разглеждат ускорено, а броят на служителите, които се занимават с тях, е удвоен.

Световният парламент на българите прие серия решения, които ще бъдат представени на вниманието на Народното събрание и правителството. Делегатите решиха всички предложения и решения да бъдат юридически оформени и внесени в канцеларията на парламента като законопроекти, както и като въпроси, на които да се търси отговор и съдействие от съответните министерства и държавни институции.

"Убеден съм, че правителството ще намери време и сили да реши проблемите на българите зад граница", сподели акад. проф. д-р Григор Велев. Той оцени като успешна и ползотворна гвудневната работа на колегите си. Следващата сесия на Световния парламент на българите се предвижда да се проведе през октомври гогодина.



# Че каква е разликата?



Карикатура Николай АРНАУДОВ

Сергей ТРАЙКОВ

**А**ло, търся опечалената вдовица Любка Дончева!

- Аз се казвам Донка Любенова, господине.

- Че каква е разликата? Но понеже, разбираемо, днес не сте на работа заради трагичния случай, искам да ви поднеса, макар и по телефона, моите най-дълбоки съболезнования, а също така и съболезнованията на всички колеги от холдинга и на десетте фирми към него!

- Вие нещо грешите, господине. Аз изобщо, а най-малко пък днес, не приемам съболезнования! Приемам само празнични поздравления и честитки!

- Че каква е разлика-

та? Щом така гържите, няма да започна да споря с вас в този толкова тежък момент от живота ви. Значи, щом приемате поздравии, то мога да ви поздравявам със смъртта на вашия съпруг!

- Ама за каква смърт говорите, господине? Със съпруга ми, слава богу, всичко е наред. По-добре ни поздравете за нашата сребърна сватба!

- Че каква е разликата? Това е наистина голямо съвпадение - съпругът ви да почине точно в деня на вашата сребърна сватба! Какво ли не се случва на този свят! Както и да е - ако искате, минете на път за гробищата с катафалката през моя кабинет, за да вземете траурния венец. Все пак трябва да се използва

по предназначение. А и като стои опрян на бюрото ми, ми навява тъжни мисли.

- Но какъв е този траурен венец, господине? В случай като нашия се поднасят букети от

рози!

- Че каква е разликата? Букет от рози или венец от траурни карамфили? Не мисля, че на покойника много му пука какво ще го накарате да гушне. Или той е оставил писмено завещание със специални изисквания? Дааа, готам ни докара тая демокрация! Мъртвите да казват на живите какво да правят! При мен обаче тия не минават, опечалена госпожо!

- Но вие грешите, господине, аз изобщо не съм опечалена, а съм весела!

- Че каква е разликата? Направо минете от тук и си вземете венеца! Все ще ви свърши някаква работа. Ще го сложите, уж между другото, в краката на покойника и той може да не забележи, че вместо букет от весели рози сме му приготвили този прекрасен траурен венец.

- Но, господине...

- Защото, ако не го вземете, ще обидите колегите. Всички се брък-

наха за венеца, и то съвсем доброволно. Знаете, че сега няма профкомитети като в тоталитарното минало, когато могат насилва да ти съберат пари. Не, доброволно всички колеги от холдинга дадоха своята лепта. И обещаха да ви посетят - и на поклонението, и на погребението.

- Ама какво непрекъснато ми говорите за това погребение, господине? Аз днес празнувам, днес за мен е един голям личен празник!

- Че каква е разликата? За едни брадва, за други - сватба, е казал народът. Някои се натъжават на погребението, други пък - като вас например, празнуват по този повод. Но според мен най-важно е вниманието преди всичко, да не помисли покойникът, че е забравен, че е останал незабелязан, нали така, опечалена госпожо Любка Дончева?

- Аз съм Донка Любенова, господине!

- Че каква е разликата?...

## Библиотека

### Да чуем тялото си

Сюзън Леви,  
Карол Лер

ИК "Монт"  
голям формат  
страници: 368  
цена: 18.00 лв.

В книгата са описани процедури за мускулното тестване на тялото, които могат лесно да бъдат изпълнени от всеки. Това е най-напредналото сред-

ство в света за диагностициране на здравето и то е във вашите ръце. Собственото ви тяло може да говори, казвайки ви какво знае и от какво се нуждае, за да бъде здраво и да се чувства добре. Предлаганият метод на енергийно мускулно тестване може да ви помогне да разкодирате симптомите и да разберете навреме предупредителните знаци за дисфункция на тялото - всекидневно, много преди животозастрашаващата бо-

лест да се е развила.

Изданието дава надежда и просветление за това какво може да се направи за мистериозните симптоми, които нямат "патологична база". Препоръчителна е за всеки, който не се чувства максимално здрав.

Две души за авторките. Сюзън Леви е лицензиран доктор по хиропрактика. Има сертификат по акупунктура. Упражнява частна практика от 1981 г. Карол Лер е магистър по хуманитарни науки,



шесткратен носител на регионалната награда ЕМИ за автор и продуцент на KCNC-TV в Денвър, Колорадо.

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

## „Диетата GI - диетата, която наистина действа!“



Sunny Lambroso

ИК "Хомо Футурус"  
страници: 80  
цена: 5.00 лв.

Затлъстяването най-често е и сериозно метаболитно заболяване. Неправилното лечение чрез различни диети влошава здравето на пациенти-

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

те. Книгата представя сравнително ново направление, при което се използват диети с различен гликемичен индекс за лечение и за профилактика. Текстът е публикуван, но представя богатият опит на автора от последните 20 години в областта на храненето.

Изданието осветлява знанията ни за гликемичния индекс на храните. Фокусира се върху вредните ефекти от повишената употреба на захар. Подборът на храните в тази диета е и на научен принцип. Четивото обяснява и защо не трябва да подлагаме тялото си на изтощителни диети.



ЛЕКАРСТВО ПРИ ГЛАВОБОЛИЕ

АПАРАТ ЗА ПРОИЗВОДСТВО НА ОЦЕТ

ТЪРГОВСКИ НАДПИСИ НА СТОКИ

ГЕРОИЧНА ПОЕЗИЯ

МАРКА СТАРИ ГЕРМАНСКИ КАМИОНИ

РОМАН ОТ К. ТЕТМАЙЕР

БИВШ ШВЕЙЦАРСКИ СКИАЛПИЕЦ

ПЕСЕН НА ГАЛЯ ОТ „САТЕН“

МАРКА РУСКИ ПИСТОЛЕТИ

ПСЕВДОНИМ НА АСПАРУХ ЛЕШНИКОВ

СБОРЕН ВИД ПАПАГАЛИ

ЗОДИЯ

РОКОПЕРА ОТ ЕНДРЮ УЕБЪР

ПУХКАВА ТЪКАН ЗА ПОДПЛАТА

СТАРО НАШЕ БОЙНО ИЗКУСТВО

МУЗИКАЛЕН ТЕРМИН- С ЖАР, ГНЕВНО

ГЪСТО АНГЛИЙСКО ПИВО

НАША АСТРОЛОЖКА

ГЕРОИНЯ НА П. ВЕЖИНОВ

„МАЛИКИ СЕМЕЙНИ ХРОНИКИ„

УРЕД ЗА ОБЕЗКОСМЯВАНЕ

НАУКА ЗА МОРАЛА

НЕГРАМОТНИ ХОРА

ДРЕВНОРИМСКА БОГИНЯ НА НЕБЕТО

ЯПОНСКА АКТРИСА И ПОППЕВИЦА

МАРКА БИСКВИТИ

ОПЕРА ОТ КР. КЮРКЧИЙСКИ

МАРКА ИТАЛИАНСКИ КАМИОНИ

ИМЕНАТА НА „МИСИС БЪЛГАРИЯ“ СВАТ „-2004

СУРОВАТКА

ЛЕКАРСТВО ПРИ СЪРДЕЧНА НЕВРОЗА

ФОЛКАЛБУМ НА ЕСИЛ ДЮРАН

МУЗИКАЛНА НОТА

ГОРНИ ЧАСТИ НА ДЪРВЕТА

ЕХТЕЖ

МАРКА СТАРА НАША БОЯ ЗА ОБУВКИ

ГОРЧИВИ ЛЕКАРСТВА ЗА ВЪЗБУДА НА АПЕТИТ

ГЕОДЕЗИЧЕСКА ВИСОЧИНА

МАРКА СТАРИ НАШИ ТЪ ПРИЕМНИЦИ

ГРАД В ЯПОНИЯ

БИВША НЕМСКА ФИГУРИСТКА

ЧЕШКИ БИОЛОГ, АКАДЕМИК 1907-1972

НАШ ТЕНИСИСТ

ГРАД В ПЕРУ

НАСЕКОМО ЖЪТВАР /МН.Ч./

ЦИТРУСОВИ ПЛОДОВЕ

ДЪЛГО ДЪРВО ОТПРЕД НА КАРУЦА

РЕКА В ЕЙРЕ

МАЛКА ПЛАНЕТА

ТВ ВАРИАНТ НА НАГРАДИ „ОСКАР“

ДУНАВСКИ ПРИТОК

ГЕРОЙ НА ЛЕВ ТОЛСТОЙ

„СИЛАТА НА МРАКА„

ВРЪХНА ДОМАШНА ДРЕХА

ПЕСЕН НА БЕНИАМИНО ДЖИЛИ

ПОМОЩЕН ШИВАЩИ МАТЕРИАЛ

МОДЕЛ НА „НИСАН“

ГЕРОИНЯ НА ПЪРСИ БИШ ШЕЛИ ОТ ЕДНОИМЕННА ПИЕСА

НАША ПАСТА ЗА ЧИСТЕНЕ НА ПЕТНА

ТЕЛЕФОНЕН ПОВИК

ГРЕДА ЗА ОПЪВАНЕ НА КОРАБНО ПЛАТНО

СОРТ КЪСНИ ЧЕРЕШИ

ИТАЛИАНСКА КИНОАКТРИСА

„ИСТОРИИТЕ НА ЛУЛУ“, БИВША СЪВЕТ. ОРГАНИЗАЦИЯ

ШАМПИОНСКА ТИТЛА В СУМОТО

ИМЕНАТА НА „МИС ВАРНА“ 2009

АМЕРИКАНСКА ТЕНИСИСТКА

ГЕРОЙ НА Й. ЙОВКОВ

„ПРИКЛЮЧЕНИЯТА НА ГОРОЛОМОВ„

КРЪГЪЛ КОРАБЕН ПРОЗорец

ВОЙНА, БРАН /СЛАВ./

КОНЯТ НА ДОН КИХОТ

ЗАСЕЧНИК

ЗЛОГ

Н-Тi-Tuss

Буаков сироп за кашлица

РЕЧНИК : АГАТА, АКИМ, АКОЛА, ИЛА, ИМАЛИН, ИРОВАЦ, ТИНО, ЦИКАДИ

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 35 (88)

**ВОДОРАВНО:** Вера Кочовска. Евелина. Неман. МАТАДОР. КОКАЗ. Вятър. Ридомил. Жожоба. Тирамин. Расате. АП. Пен (Шон). Тава. "Ена". Иня. Пот. Рат. Главина. "Арлекино". Абате (Игнасио). Набор. Офиси. Ор. Акт. Вол. Овасе. Ренар (Жул). "Тя". Ина. Ипат. Мазол. Монозиг. Но. Иво. "Сирените на Холивуд". Нес. Риме (Жул). Оне (Жорж). Оцетова (Светла). Никуш (Артур). Мина. Аманитин.

**ОТВЕСНО:** "Денят е прекрасен". Ретинал. Тезиси. ХАМЪР. Тен. Нор. Карат. Кавалери. Кон. Марибор. Ниш. Риванол. Мим. ДОМИНАТОР. Тотем. Ваг. "Яне". Астор. Онон. Кама. Узана. Кагис. Ихе. ОЛА. Иго. Пер. Телефон. Лом. "Жена". Иваница. Цеко. Аваса. Овен. Ложа. Ибиси. Ути. Николина. Епигот. Наб. НАТО. Ав. Ви. Лазаня. Еротоман.



Без гуми Карукатюра Николой АРНАУДОВ

Сугоку

Лесно

Средно

Трудно

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

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

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

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

Прегледач: 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



# Ямайски акцент

Виктор СИМЕОНОВ

**А**ко един ден се събудите със силен ямайски акцент, въпреки че никога не сте чували как звучи, има голяма вероятност да страдате от "чуждоезичния синдром".

Най-известният случай на този синдром датира от 1941, когато и за пръв път е записано подобно състояние. Норвежката Астрид Л. станала жертва на въздушно нападение по време на Втората световна война и била ранена от шрапнел в главата. Когато се събудила в болницата, започнала да говори със силен германски акцент, което объркало и дори разневило лекарите и медицинските сестри. Впоследствие заради това свое състояние тя била отлъчена от обществото.

Астрид се оказва една от едва 60 жертви на състоянието "чуждоезичен синдром", записани в медицинските архиви между 1941 и 2009. Смятан първоначално за психическо отклонение, синдромът днес се класифицира като "неврологичен проблем", който се появява вследствие увреждане на онази част от човешкия мозък, която е свързана с говора.

Истинска мистерия за медицината е това как хора могат да говорят с акцент, който изобщо не познават. Го-



дини отнема на лекарите да формулират нормално обяснение за случващото се и да дават повече информация за синдрома. Но мистерията на болестта изобщо не може да бъде разгадана.

## Какво точно представлява чуждоезичният синдром?

За много хора с нетренирано ухо носителите на синдрома звучат, сякаш говорят родния си език с акцент - например американец, чийто майчин език е английският, започва да говори с британски акцент или обратно; варненец започва да говори като хората в Банско и т.н. Все пак за изследователите на синдрома звуковете имат много по-голям импакт от обикновената реч. Изследвания са показали, че отделни части на мозъка, отговорни за различни лингвистични функции, са довели до изменения на речта в 90% от регистрираните случаи на синдрома. Симптомите водят до подмя-

на на гласни и съгласни в сричките, карайки ги да звучат като акцент. Наскоро беше установено, че малкият мозък е един от най-засегнатите органи в регистрираните случаи на чуждоезичен синдром.

Сравнението между афазията (езиково нарушение - загуба или увреждане на способността да се създава езикова продукция и/или да се разбира чужда реч) и чуждоезичния синдром предполага развиване на друга теория. Според нея езиковите центрове в мозъка са изцяло незасегнати, а загубата на двигателните умения, които са нужни за правилното изговаряне на фонети, е основната причина за симптомите на заболяването.

## Какво всъщност причинява чуждоезичния синдром?

Много хора изпитват дискомфорт, когато чуват гласа си от аудиозаписи или видео.

Може би защото, чувайки как гласът

отстрани звучи доста по-различно от това, което чуват те самите, имат усещането, че сякаш губят своята идентичност. Е, не е като "пълна промяна" или пластична операция. Но въпреки това акцентът и гласът са важна част от идентичността на човека.

Необичайно, но хората, преживели мозъчна травма или удар, понякога придобиват симптомите на чуждоезичния синдром. Например такъв е случаят с 10-годишно момче от Йорк в Северна Англия, на което преди две години се налага да премине през операция на мозъка, за да му бъде премахната черепна издутинка, причинена му от рядка форма на менингит. След като се събудило от операцията, момчето изненадало всички със своя високопа-

рен акцент, нетипичен за жителите на Йорк, който се характеризирал с употребата на дълги, а не на кратки гласни. Смятан изначално за психическо отклонение, синдромът впоследствие започва да бъде третиран като следствие от нараняване на мозъка.

Изглежда, че "чуждоземското" в новопродобития акцент носи до известна степен субективен характер. "Журнал по невролингвистика" изследва случаите на чуждоезичен синдром през 2007 г. И на базата на получените данни учените заключават, че измененията и мутациите при артикулацията на сричките и гласните касаят едва 45% от "увредената реч" на пациентите. Заключение е, че до голяма степен "чуждоземското" в акцента идва в ре-

зултат от шока, който пациентите изпитват заради странните си езикови умения. Случаите, подложени на детайлно изследване, са регистрирали съвсем незначителни нарушения в различни части на мозъка. Това може би обяснява удължаването на гласните или погрешно изговорените звуци, които карат речта да се възприема от околните като чужда.

Д-р Дженифър Гърд, която е една от работилите по проекта заедно с фонетика г-р Джон Колмън, споделя в статията на списанието: "Обяснимо е, че пациентите преживяват травма, когато проговорят с различен акцент. И е утешително, че пациентите изпитват по-голямо чувство за сигурност, когато знаят повече за своето състояние."

## Синди-Лу Ромберг се мести в Европа

Синди-Лу Ромберг живее в малък град на американския щат Вашингтон. Сполетяна от синдрома на чуждестранния акцент, тя от известно време започва да говори като истинска рускиня, чийто матерен език не е английският, а руският. Но проблемите ѝ не се изчерпват с това. Едновременно с това тя насича гласните като баварка, но използва вместо V, буквата W - подобно на шведите. Всички тези чуждоезични умения определя като изключителен феномен, тъй като никога не е напускала родния си щат.

Появата на синдрома е свързана с инцидент, който тя претърпява през 1981. Тогава Синди-Лу пада от движещ се камион и получава фрактура на черепа. След като се възстановява от мозъчната травма, продължила да говори нормално. През 2008 г. внезапно губи гласа си за два дни и решава да се консултира с лекар. Тъй като имала остеопороза, тя ходела на манипулации за гръбначния стълб и ставите. Отивайки отново при своя физиотерапевт, след манипулациите гласът ѝ се възвърнал, но с тази разлика, че се появили чуждестранните акценти в говора.

Неврологът Джулиъс Фридриксън установил, че в резултат на манипулациите за кратко време оросяването на мозъка ѝ с кръв било недостатъчно. В комбинация със старата травма се случило така, че



Синди Лу развила чуждоезичния синдром.

Травмата при Ромберг била точно в лявото полукълбо на мозъка, където се намират централните на говора. Освен странните чуждоезични акценти, Ромберг не можела известно време да произнесе част от имената на своите роднини, включително на дъщеря си Сариана. "Доста често в супермаркета ми се случва някой да гоиде и да ме попита откъде съм с този странен акцент", споделя Ромберг пред едно от най-популярните телевизионни предавания в САЩ - "Добро утро, Америка".

Въпреки подобни случаи мъжът на Синди-Лу се безпокоял повече за състоянието на съпругата си, отколкото за гласа ѝ. В началото той се чудел дали няма да има следваща стъпка в болестта, но след като разбрал, че всичко с нея е наред, се успокоил.

"Гласът ѝ не ми пречи", откровеничи той с усмивка.

Въпреки подкрепата

на семейството си Ромберг признава, че ѝ липсва предишният глас, който бил част от нейната идентичност.

"Загубих гласа си, навършвайки 49 години. Това беше гласът, с който казах "Да" на съпруга си пред олтара. С него поздравих внуците си при раждането им. Но като пораснат, ще помня само новия ми глас, който не харесвам и дори ненавиждам" - добавя Синди-Лу с нотка на огорчение.

Макар носталгията към отминалите дни понякога да надделява в нея, тя се примирява с утешителните думи на съпруга си: "Най-важно на този свят е да си в добро здраве".

Ромберг не може да се оплаче от проблеми със здравето и на 50 години се чувства в отлична форма. Както самата тя споделя, "На фона на проблемите, които всички ние изпитваме в условията на глобалната криза, бих определила състоянието си като "не толкова приятна разходка в парка".

## Линда от Нюкасъл взема множество гражданства

Линда Уокър се събужда в болницата в Нюкасъл, за да открие, че типичният ѝ провинциален Джорджи акцент е мутирал в смесица от ямайски, канадски и словашки говор. 63-годишната жена е един от малкото медицински казуси на чуждоезичния синдром, регистрирани през 21 век.

Бившата университетска служителка говори откровено и с охота за състоянието си. Споделя, че се притеснява заради случилото се с нея, защото се чувства, сякаш е различен човек, с нова самоличност.

Пред местни вестници г-жа Уокър разказва: "Снаха ми сподели, че съм ѝ звучала като италианка, брат ми пък ме определил като словенка. Малко по-късно някой в болницата ми каза, че съм говорила като канадка. Бих се примирила с тези акценти, но появата на ямайския акцент сериозно ме обезпокои. Не мога да обясня състоянието си. Имах чувството, че всички по различен начин възприемаха моя акцент".

Линда нямала представа за говорните си проблеми, докато не я посетил говорен терапевт, който ѝ пуснал касетка, на която са записани нейни фрази. След като изслушала за-



писа, изпаднала в истинска депресия, тъй като не могла да даде логично обяснение на състоянието си.

Лекуващият лекар г-р Ник Милър, лингвист от Нюкаслския университет, определя състоянието ѝ като "рецидив от мозъчна травма". Нараняванията засегнали мускулни групи, свързани с устните, езика и гласните струни. Впоследствие бил нарушен говорният баланс, а миксирането на съгласни и гласни изцяло променя изразните шаблони, с които тя си служи. Изменения претърпяла дори интонацията в говора на Уокър - сега тя все по-често сваля гласа в края на изречението и го увеличава в началото на новото изречение.