



**Sargenor
Cup 2009**

VIP турнир



**Безплатен
абонамент**

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



► 12



Вестник
за здраве и
антиейджинг

Живот и здраве

Брой 33 (86), 9 - 15 септември 2009 г. (год. III)



Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Да се срещнем пред Народния

Столичната Градска градина живее втори живот ► 13

Тема на броя

Помислете за очите си

Сезонът на отпуските е към края си. Доjde време да се върнем в офисите и да се закомтим зад компютрите. Предстоят ни дълги месеци на виждане в мониторите. А това в крайна сметка означава болки в очите, замъгляване на зрението и други неприятни симптоми. Въпреки това вече не можем да си представим живота без компютъра или телевизора. Остава ни един изход - да направим всичко възможно да защитим зрението си от вредното излъчване. Първата стъпка е задължителното включване на тлъста риба към седмичното меню. Маснатата киселина омега-3, съдържаща се в рибата тон и сьомгата, предпазва очите от прогресивна дегенерация

на макулата (централната зона на ретината), водеща до слепота в напреднала възраст. Специалисти открили защитните функции на рибата след осемгодишно изследване на 3000 души на възраст от 55 до 80 г. Оказало се, че при тези от тях, които приемали достатъчно количество масна киселина омега-3, бил понижен чувствително рискът от влошаване на зрението.

Много хора са убедени, че необходимостта да носиш очила е неизбежен проблем, който не може да бъде разрешен без сериозна медицинска намеса. Но това съвсем не е така.

Още - на стр. 8 - 9

Добрата новина

Захари Бахаров грабна наградата за най-добър актьор за ролята си във филма "Дзифт" на Международния кинофестивал в Сеул. Той прибра чек за 40 хил. долара за образа на Молеца.

**Информация
от медиите**

*Как Здравната
каса ще се
справи
с финансовата
криза*

Интервю с
г-р Румяна
Тодорова,
директор на НЗОК
стр. 7

Лимонът



стр. 10



Здравословното хранене се превръща в мания

Все повече британци са obsесени от здравословното хранене и това започва да безпокои медиците. Според тях само през последните години броят на хората, заболели от орторексия (болестен стремеж към приема само на здравословна храна), е нараснал няколко пъти. Любопитно е, че страдащите от тази мания стигат до крайности при избора на продукти, а с времето представите им за правилно хранене често се променят, защото

намирането на храна, съответстваща на стандартите, става все по-проблематично. Освен това здравословните продукти нерядко са лишени от необходимите за човешкия организъм хранителни вещества и минерали, което в крайна сметка нарушава обмяната на веществата. Обикновено жертви на нервната орторексия стават хора с добро образование, представители на средната класа на възраст между 30 и 50 години.

Само свежият чесън е полезен

Чесънят, който е бил съхраняван дълго време, не оказва благотворно влияние върху организма. До този извод са стигнали учените от сърдечно-съдовия изследователски център на Университета в Кънектикът, САЩ. Те доказали, че чесънят трябва да се употребява веднага, след като е на-

рязан или счукал. Ако престои известно време или се подложи на термична обработка, той престава да бъде полезен. Причината е, че оздравителното действие на зеленчука не се дължи на съдържащи се в него антиоксиданти, както се е смятало по-рано, а на сероводород, който се

образува при разрязване или дъвчене. Химичното съединение, което придава лошия мирис на развалените яйца, разширява стените на кръвоносните съдове и подобрява проходимостта на кръвта, като по този начин действа благоприятно на сърдечно-съдовата система.

Една шеста от децата страдат от депресия

Почти 15 процента от децата в предучилищна възраст имат необичайно високо ниво на депресия и тревога, открили международна група специалисти от Канада, Франция, САЩ и Ирландия. След петгодишно наблюдение те доказали, че симптомите на депресия при децата вероятно се наблюдават и при майките им. Предполага се, че още през първата година от

живота им при някои деца се наблюдават признаци на емоционално разстройство, което в предучилищната възраст се превръща в сериозен проблем с психиката. Прекомерният темперамент на 5-месечна възраст е основният прогнозен фактор за последващото развитие на депресия, смятат авторите на изследването. Те са удивени от диагностицирането



на толкова ранна възраст на психо-емоционални нарушения, които могат да доведат до проблеми при общуването с връстниците и трудности при усвояването на учебния материал.



Жени ще се състезават за Мис Пластична хирургия

За първи път представителките на нежния пол ще сравняват прелестите си, като се състезават за титлата "Мис Пластична хирургия". Конкурсът ще се проведе през есента в Унгария. Както съобщава лондонският вестник "Дейли Телеграф", в надпреварата ще участват дами на възраст от 18 до 30 години, които са преминали през козметични операции. Освен че ще отговарят на традиционните въпроси за образованието, увле-

ченията и работата си, кандидатките ще трябва да представят и медицинска справка за претърпяна поне една хирургическа интервенция за подобряване на външния си вид. Според правилата необходимо е операцията да е била извършена под местна или обща упойка.

Журието на конкурса ще се оглавява от най-добрите пластични хирурзи на Унгария, а победителката ще получи нов апартамент и кола.

Витамин D защитава от слабоумие

Американски и британски учени провели изследване и установили, че с помощта на витамин D може да се предотврати профилактика за предотвратяване на слабоумието в старческа възраст. Този витамин се съдържа в рибата, но най-сигурният източник са слънчевите лъчи. Според резултатите от изследването хора, в чийто организъм витамин D е в нормални количества, са подложени на два пъти по-малък риск от появата на нарушения в мисловната дейност. Ако витаминът е недостатъчен, може да се влоши вниманието и да се стигне до разстройства в паметта. Затова в страни, където зимата е дълга, изработването от организма на витамин D е затруднено и възрастните хора страдат по-често от проблеми с мисленето.


www.health.bg

Профилактика

В Плевен ще се изследват анонимно и безплатно за ХИВ/СПИН, хепатит В и С и сифилис здравни работници от Университетската болница. Това обяви г-р Бонеслав Бонев от плевенската Районна инспекция за опазване и контрол на общественото здраве. От миналата седмица са стартирали безплатните тестове за СПИН, като за този период са изследвани общо 218 медицински лица от Първа клинична база на УМБАЛ - Плевен. Дейността на кабинета за анонимно и безплатно изследване за ХИВ/СПИН на РИОКОЗ ще бъде изнесена в общините в областта.

Трансплантации

Работна група от представители на МВР, МО и на Центъра за спешна медицинска помощ трябва да изготви предложения за подобряване на координацията при съвместното използване на летателната техника или временно отпускане за изпълнение на конкретни задачи, свързани с трансплантация на органи. До 15 септември ще бъде направена оценка на летателната техника и на наземните съоръжения, събщи правителствената пресслужба. Междувременно групата е създадена със заповед на вицепремиера Цветан Цветанов.

Психиатрия

В МБАЛ - Левски, откриха психиатрично отделение, което е създадено по проект на програма ФАР. В момента здравното заведение е единствената общинска болница в Плевенско с психиатрично отделение, каза г-р Людмил Великов, директор на МБАЛ - Левски. Той поясни, че програма ФАР е осигурила 75% от средствата, а останалите 25% са предоставени от Министерството на труда и социалната политика. Отделението е разположено в сутерена на блок "В" на болницата (предоставен безвъзмездно от общината на здравното заведение за целите на проекта) и ще разполага с 15 болнични легла.

Екофарм
Алергология

Allergodil®

Непримирих към сенната хрема!

2 пъти на ден

Алергодил® спрей за нос
Алергодил® Назал спрей

Лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 6 г. при стандартна доза и деца над 12 г. при по-висока доза. Съдържаazelastin хидрохлорид. Преди употреба прочетете листовката.

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

Уплашеният човек - бъдеще, настояще, минало

Румен ЛЕОНИДОВ

"...нещо като нищо
на света..."
Уилям Сароян

Уплашеният човек бе създаден от тоталитарните режими, за да не прави нищо. Създадох го много успешно, защото той и до днес чака някой да му каже какво да прави. Със себе си, с бъдещето си, с настоящето. Защото уплашеният няма минало. Няма лично минало, макар да е частичка от историческото време. Живял е, без да участва в своя живот. Уплашеният е само свидетел на собственото живеене.

Той не умее и не желае да мисли самостоятелно. Свикнал е друг да мисли вместо него.

Деца ми не го познават, но ме питат - има ли такъв вид човек? Жив ли е? Тук е, отговарям. Не умрял в руините на съветския социализъм, пак ме питат, в безвремето на студената война? Диша си, отвръщам и се оглеждам. Какво ли прави днес този продукт на страха - да бъдеш нещо повече от нищо? Нищо на никого не прави, оцелява, казвам им.

В глобалния свят уплашеният пак е никой. Бъдещето му пак изцяло зависи от държавата. Макар че не е легнал болен, не е инвалид, не е грохнал пенсионер.

Румен Леонидов
развълнува
почитателите си
в Словения



Защото е безнадежен. Не вярва в нищо, освен в лошия си късмет да се роди без лице. Безличен. Като герой на Кафка. Без този герой на Кафка да му е родител - нито баща, нито майка.

Уплашеният човек обаче има сърдечен мускул. Има къщичка, в която сънува, че живее. И живее като насън - от него нищо не зависи, защото е зависим от всичко. И от всички.

Уплашеният човек не чувства глобалния морален разпад. Той знае, че трябва да доизвърши своя житейски път, да го доизходи, докъдето стигне, да си запуши дупката и най-

сетне да се отърве. От себе си. От уплашения си деца. От уплашената си жена. От собствения си страх. От спомените си. От заплахите.

Уплашеният човек е обикновен човек. Всичко необикновено му е чуждо. Няма нужда да бъде себе си. Той е със себе си само когато ходи по малка нужда. Но и по голяма ходи сам. И не е на себе си, когато усети, че е невидим.

Открай време иска да е невидим. И наистина никой не го забелязва. Когато вечеря, обича да преляжда. И да зяпа в монитора. Когато здравата се зазяпа, заспива. Но остър звук

на полицейска свирка го кара да рипне от фотьойла. Стреснат, разбира, че той самият свирка. Уплашил се е от собственото си хъркане. Овластява бавно уплахата си и дълго си навлича пижамата - без пижама никога не си ляга да спи.

Той е човек на рега, човек на рода си, но най-вече е човек от сценария. Всичко извън сценария боли - то е опасно, остро, смъртоносно, осъдително, тревожно.

Уплашеният се плаши

*Пазете се от
уплашения човек!
Омразата му, казват, е
неговото успокоително
срещу срама*

от смъртта. За него Бог е измислица, с която го стресират. Не знае какво е да имаш дух. Под дух разбира само бабини деветини, уж поява на мъртъв човек. Не знае какво е бездуховност, знае, че поповете са духовници. Пише го в пресата.

Не вярва в рая, нито в ада. Той е предостатъчно сепнат, стреснат, паникьосан, нерешителен, с малка душа, със слаба душа, че някой в смъртта ще му обърне внимание. Не знае що е грех, но знае какво е грешка.

Чувства се ненужен. Родината му няма нужда

от него. Човечеството няма нужда от него.

Най-често се старее да не мисли за миналото, за станалото. Но всъщност се заблуждава, тъй като умят му постоянно си спомня, преживява отново и отново безсмисленото страхопочитание, в което живя, и което продължава да го плаши.

Казват, че омразата най-лесно се сношава със страха. Измежду всички пороци малодушието било най-болезнено. Но омразата била по-сладка. Затова

често пъти уплашеният си отмъщава с омраза заради мъките от страха. Колкото повече се страхува, толкова повече мрази. Колкото повече мрази, толкова по-малко се страхува. Затова

страхливият напада пръв. И два пъти умира - първия път от сърдечен удар, втория път от мозъчен кръвоизлив.

Пазете се от уплашения човек! Омразата му, казват, е неговото успокоително срещу срама. Затова стойте по-далече от него. Защото е казал народът - не се бори със страхливец, пази се да не те надвие уплашен човек. Дори и да си паднал, той ще те ритне, докато спреш да дишаш. Но и да спреш да дишаш, той ще продължи да те ритне.

Жалко, че и в уплашения човек има нещо човешко.

Признание



„С Върха на езика“

Румен Леонидов бе специален гост на 13-ия световен фестивал "Дни на поезията и виното" в Словения и се превърна в звездей на поетичните празници.

Фестът бе открит в столицата Любляна с рецитал на българския поет и бе официално представен неговият двуезичен 180-страничен том с избрани творби, озаглавен "С върха на езика". Във вечерното шоу, състояло се в Дома на писателите, освен стотици фенове на поезията присъства и цялото българско посолство. Шепата българи станаха свидетели и на друг триумф на Леонидов в Медана - пред многолюдна аудитория и 27 поети от 30 страни той изнесе предварително обявената лекция на тема "Уплашеният човек - бъдеще, настояще и минало". Румен Леонидов бе удостоен от домакините с честта да закрие празниците с голям авторски рецитал.

Цялата словенска преса отбеляза гостуването на родния поет със снимки и големи интервюта. В дните на фестивала излезе и новият брой на сп. "Нова ревия", солидно периодично издание, подобно на нашето сп. "Съвременник", в който редколезията е отделила цели 30 страници на българския поет.

www.health.bg

„Моето дете спортува“

Започна заключителната част на фотоконкурса "Моето дете спортува".

■ До 15 септември на адреса на здравния портал health.bg можете да гласувате и да изберете сред

финалистите трите снимки, които ще бъдат наградени.

■ Отличените снимки ще видите на страниците на вестника на 23.09.2009 г.

Число
на броя

140

лева е минималната цена за погребение на домашен любимец в новооткритото гробище на „Рогошко шосе“ в Пловдив.

Информация
от медиите

Мисъл
на броя

„

В книгата искам да кажа, че след като ти продават тоалетна хартия "Дзен" (да, такава реално има), също толкова успешно могат да ти продават тоалетна хартия "Достоевски".

Писателят
Радослав Парушев
в интервю
за dnes.bg



Кашлица

Как да предпазим децата ►



Простата

Защо е нужна профилактиката ►

9 - 15 септември 2009 г.

Диагностично-свързаните групи

Този метод на финансиране осигурява повече прозрачност



Бъдещето е на диагностично-свързаните групи
Снимка Рага ПЕТКОВА

Даниела СЕВРИЙСКА

Българското здравеопазване е на прага на поредните реформи в своята история. Те ще са свързани с премахването на действащите в момента клинични пътеки и въвеждането на т.нар. диагностично-свързани групи (ДСГ). По време на своите медийни изяви министър Божидар Нанев не пропуска възможността да популяризира предимствата на системата на диагностично-свързаните групи. Още като председател на Българския лекарски съюз г-р Нанев и екипът му неведнъж алармираха, че клиничните пътеки не дават

възможност за нормален лечебен процес, тъй като по тях болниците получават пари, като се отчита само основната диагноза, но не и придружаващите заболявания.

Какво всъщност представляват диагностично-свързаните групи? Най-общо казано, това е система за класификация на пациентите, за заплащане/финансиране на болничното лечение и за разпределение на ресурсите. ДСГ е група, която обединява в себе си клинично подобни пациенти. Критериите, по които се прави този подбор, са например обща медицинска характеристика, методи, разходи и срок на продължителността на лечението. Така за в бъдеще средствата, постъпващи чрез диагностично-свързаните групи, ще позволяват пациентите да бъдат лекувани едновременно по водещото и по съпътстващите заболявания.

В световен мащаб за момента е доказано, че ДСГ са най-ефективният метод за финансиране на здравеопазването. Предимствата са, че при него не се пестят или заплащат излишни дейности в медицината. Въз основа на обработването на финансови и медицинска информация се вижда къде се правят по-големи разходи и има нужда от повече пари от касата, както и къде случаите са по-леки и мо-

гат да се отделят по-малки суми от бюджета. Така средствата ще бъдат разпределени по най-правилния начин и впоследствие няма да има условия за възникване на неразгласени финансови взаимоотношения между лечебно заведение и пациент и между лекар и пациент. Казано с други думи, ДСГ са един медицинско-икономически инструмент, който прави възможно постигането на повече прозрачност при извършването на услуги в сферата на здравеопазването.

Преминването от клинични пътеки към диагностично-свързани групи не може да стане изведнъж. За първи път опит за ДСГ в България се прави през 1995 г. Пилотният проект стартира с 11 болници, в които чужди експерти обучават български специалисти за тънкостите на анализа на събрани данни и симулация на бюджета. През 2001 г. действие влиза втори проект, като в него вземат участие още девет плюс старите 11 болнични заведения. Според министъра на здравеопазването г-р Божидар Нанев в момента системата е готова на 90 процента и капацитет, и ресурс да направи прехода от клинични пътеки към диагностично-свързани групи. За тази цел обаче първо трябва да се започне с пилотни болници.

Кратки

Хранене и инсулти



Американски учени установили, че исхемичните инсулти са свързани с разпространението на фаст-фудс в населените места. В районите, където тези храни се предлагат масово, инсултите се срещат с 13% по-често от местата, където те не са популярни. Затова специалистите смятат, че профилактиката срещу инсулт трябва да се провежда на първо място в населените места, където фаст-фудс са особено разпространени.

Музика



Недоносените деца, които постоянно слушат музика в болницата, по-бързо се развиват и започват да увеличават телесното си. Освен това те са по-спокойни и по-добре се хранят. Специалистите доказали още, че музиката влияе благоприятно на дихателната и сърдечно-съдовата система. Експертите са единодушни, че методът е много ефективен и помага на недоносените бебета.

Затлъстяване



Изследователска група от университета в Мичиган доказала, че всеки току-що изстискан плод сок може да помогне за предотвратяване на затлъстяването при децата и съществено намалява риска от диабет. Всекидневната употреба на чаша сок (250 мл) с 38% намалява шансовете на наднорменото тегло и с 52% снижава вероятността от появата на захарна болест.

Оптимална доза комфорт от природата

Lactagyn

10 капсули за вагинално приложение, съдържащи 4 билиона живи лактобацили

Възстановява нормалната вагинална микрофлора

Търсете в аптеките

www.ecopharm.bg

Ecopharm

Имаме 300 хиляди алкохолици

Статистиката сочи, че 70% от българите пият. От тях почти половината злоупотребяват - т.е. губят контрол върху количеството на изпитото. От тях 6% вече са болни от алкохолна зависимост. Тези данни бяха изнесени и обсъждани на форум на токсиколози край Варна.

В страната има 300 хил. алкохолици, които се нуждаят от сериозно и дългогодишно лечение, каза началникът на клиниката по токсикология във варненската Военна болница г-р Снежана Златева. "Около осем процента от зависимите всъщност искат да се самоубият чрез пиене", заяви тя. В неопределена публикувано американско изследване на Център за борба със зависимостите се твърди, че при една четвърт от самоубийствата се използва именно този метод.

За последните 10 г. у нас е скочил три пъти броят на пиещите младежи, а момичетата - почитателки на чашката, са се увеличили рекордните шест пъти.

"Това са не просто тревожни, а драматични и ужасяващи факти", коментира г-р Златева.

Тя подчерта, че ако едно дете започне да употребява алкохол на 10-годишна възраст, ще е зависимо от него само след 6 месеца. 16-годишните пък развиват алкохолизъм след две години, докато млад човек на 21 г. трябва да пие 10-15 години, докато се превърне в алкохолик.

Кашлицата е симптом на много заболявания

С д-р Маргарита Гизова, педиатър, разговаря Петър Галев

Д-р Гизова, защо кашлицата се среща толкова често при децата?

- Кашлицата наистина е изключително чест симптом на заболяване на дихателните пътища и белите дробове, защото повечето от остриите и хроничните възпалителни и алергични заболявания в тази област протичат с кашлица. Най-важното е лекарят, който консултира детето, да има знанията и опита да установи конкретната причина за кашлицата и да назначи съответното лечение. Кашлицата може да бъде много разнообразна - суха или влажна, лаеща, повърхностна или дълбока, предимно нощна, битонална кашлица, силно гразнеща и т.н. Добрият професионалист, още като чуе как кашля детето, може да се ориентира за какво става дума - кой отдел от дихателната система е засегнат.

- Родителите най-много ги е страх детето да няма пневмония. Вярно ли е, че тя невинаги се чува със слушалката?

- Има наистина някои видове пневмония, които не се диагностицират чрез аускултация (преслушване на белите дробове). Затова лекарят преценява цялостното състояние на детето. Но това е много малък процент от пневмониите, повечето протичат с типичните хрипове. За съжаление заради клиничните пътеки много деца се хоспитализират с диагноза пневмония, без изобщо да имат това заболя-

ване. След това се учудваме на статистиките, че България била на първо място в Европа по дадени болести. А това често не отговаря на истината.

- Задължителна ли е рентгеновата снимка при кашлица?

- Зависи от цялостната преценка на лекаря. При деца, които постъпват в болница с картина на белодробно заболяване, е задължителна. Не приемам да се постави диагнозата пневмония без рентгенова снимка. При по-леки заболявания няма нужда децата да се облъчват.

- Точно от това облъчване родителите се опасяват и невинаги искат снимка.

- Прието е, че до 100 белодробни рентгенови снимки за целия живот на един индивид няма да навредят на здравето. А човек рядко достига до тази цифра, дори и да е хронично болен. Освен това вече има и други образни методи за доказване на белодробните болести.

- Кога една кашлица свидетелства за по-сериозно заболяване?

- Когато продължава по-дълго време и общото състояние на детето е увредено. Лекарят например само по звученето на кашлицата може да постави диагнозата коклюш. Един банален ринит фарингит също дава кашлица, но тя продължава няколко дни. Но ако едно дете кашля седмици и месеци наред, не бива това да се приписва на гърлото. Продължителната кашлица се дължи най-често на бронхиална астма. А ако е предимно но-



Когато детето ви кашля, обърнете се към специалист



Добрият професионалист, още като чуе как кашля детето, може да се ориентира за какво става дума

щем, тогава освен за астма може да става дума и за т.нар. гастроезофагеален рефлукс - връщане на стомашно съдържимо от стомаха в хранопровода и гърлото, което попада и в дихателните пътища.

- Как да реагират родителите, когато детето им кашля?

- Да наблюдават малкото и ако процесът се

задълбочава - липсва обичайната активност, не се храни добре, да отидат при лекаря. Самата кашлица трябва да се лекува задължително след установяване на причината. Честта грешка е при суха кашлица да се дават отхрачващи средства или при влажна кашлица и при деца под 2 г. да се дават препарати за потискане на кашлицата.

Това поведение може да навреди на детето. Ако имаме влажна кашлица, може да се дават сиропи за подпомагане на отхрачването. Някои от тях имат и антисептично действие при възпа-

ления на гърлото. Важно е при суха, мъчителна кашлица на детето да не се дават ядки, солети, вафли и други ронливи храни, защото те, освен че гразнят допълнител-

но фарингеса, могат да доведат до вдъхване на хранителни частици по време на кашличен пристъп и до задушаване или до т.нар. аспирационна пневмония.

За децата - помощ от природата

Когато детето кашля и се установи, че става дума за засягане на горните дихателни пътища, може да се приемат сиропите на билкова основа от рода на Ен-Ти-Тус. Той не съдържа алкохол или потискащи нервната система вещества. Този сироп е уникална комбинация от седем индийски билки под формата на стандартизирани екстракти. В резултат на тази комбинация се постига оптимално взаимодействие между активните съставки на лечебните растения - сиропът откочва жилавия секрет и улеснява отхрачването, а при суха кашлица има благоприятен ефект срещу възпалено гърло и пресипване на гласа.

Безопасно отслабване

Голяма част от съвременните болести са свързани с наднорменото тегло: скелетни деформации и болки в гърба и ставите, захарен диабет тип 2, хипертония, атеросклероза, мастни натрупвания във вътрешните органи и др.

Оказва се обаче, че и неправилното отслабване също крие доста рискове. Затова обобщихме основните съвети за правилно намаляване на теглото, които водещи български и чуждестранни специалисти са давали пред в. "Живот и Здраве".

1. Намаляването на теглото не се постига само с промяна на храненето. Най-ефективно е рационалното хранене, съчетано с повишена двигателна активност.

2. Диетата не означава гладуване! Организмът преживява тежък срив, ако бъде лишен внезапно от необходимите калории и хранителни вещества.

3. Нормалният ритъм е сваляне на

до 3-4 килограма на месец. По-бързото отслабване води след това до още по-голямо напълняване.

4. На всяка цена закусвайте! На обяд се хранете умерено, а вечерта хапнете плод или кисело мляко.

5. Пийте много вода и прясно изцедени плодово-зеленчукови сокове.

6. Можете да намалите килограмите дори ако се откажете само от междинните похапвания на гребни наглед, но висококалорични храни.

7. Осигурете на организма си антиоксидантна защита. При отслабване първоначално токсините в кръвта се увеличават, а това затруднява черния дроб. Затова приемайте антиоксидант и хепатопротектор от рода на хелпасейв, както и витамин Е.

8. Консултирайте се с лекар и си направете основни кръвни изследвания, преди да промените всекидневните си хранителни и двигателни навици.

HEPASAVE

ПРИ ДИЕТА И ОТСЛАБВАНЕ ПРЕДПАЗВА ЧЕРНИЯ ДРОБ!

Подпомага изхвърлянето на токсини при:

- диети за отслабване
- неправилно хранене

Мощен антиоксидант!

www.ecopharm.bg

Акобегична серия

Простатата - Второто сърце на мъжа

Операциите на жлезата не влияят на сексуалните възможности

Д-р Стамен ИЛИЕВ

Н а р и ч а т простатата второто сърце на мъжа, защото за повечето представители на силния пол сексуалното здраве е не по-малко важно от общото състояние на организма.

Простатата при зрял мъж е с размерите на кестен, разположена е под пикочния мехур и обхваща началната част на пикочния канал. Нейният секрет влиза в състава на семенната течност.

Противно на разпространените схващания, че половата активност на млади години има значение за сексуалното дълголетие, известният уролог проф. Петър Панчев е категоричен: не е установена връзка между честотата на сексуалните контакти и болес-

тите на простатната жлеза. Нито прекалената активност, нито въздържанието оказват особено влияние върху най-честите проблеми при възрастните мъже - доброкачествената хиперплазия и рака на простатата. Единствено честотата на полово предаваните инфекции, които често засягат и простатата, има връзка с интензивността на сексуалния живот. По-високият риск за остри и хронични инфекции е свързан особено с честата смяна на партньорите.

При младите мъже простатата най-често се засяга от възпалителни процеси. По-разпространен и по-труден за лечение е хроничният простатит. Той протича с леки болки ниско в корема, дискомфорт в правото черво, понякога изтичане на белезникав сек-

рет от половия член. Острият простатит има по-бурни симптоми, включително висока температура, втрисания, често и болезнено уриниране, мътна урина. При недостатъчно, неправилно или закъсняло лечение острият простатит често хронифицира. Лечението е с антибактериални средства, предписвани, след като се установи конкретният причинител. А това става с микробиологично изследване на урината и на простатния секрет.

При по-възрастните мъже основният проблем, свързан с простатата, е т.нар. аденот (доброкачествено) разрастване на жлезата. Аденотът причинява проблеми с уринирането, защото

уголемяващата се жлеза притиска и стеснява преминаващия през нея пикочен канал. В напреднали случаи жлезата достига до размера на голяма ябълка. Затова лече-

Въздържането от профилактични прегледи заради неприятното за пациентите ректално туширане може да струва човешки живот

нието трябва да започне навреме, още след появата на първите симптоми - трудно и често уриниране, неколкостепенни нощни посещения в тоалетната, чувство за неотложен позив, усещане за недоизпразнен пикочен мехур. Първоначално лечението е с лекарства, а в по-напредналите стадии може да се наложи операция. Урологът преценява дали да се направи отворена операция или т.нар. ТУР - трансуретрална резекция през канала на члена. Сега има и методи за лазерно отстраняване на излишната простатна тъкан, но конкретният подход може да се прецени единствено от лекуващия уролог. Операциите на простатата не нарушават възможността за ерекция, когато тя е запазена предоперативно. Това е основният страх на мъжете. При част от пациентите се нарушава възможността за оплождане заради т.нар. ретроградна еякулация - изливане на семенната течност в пикочния ме-



Проблемите с простатата могат да взорчат дните ви

хур вместо навън. Но обикновено операциите се правят на възрастни мъже, при които не предстои създаването на поколение.

Добрата новина е, че не е установена връзка между доброкачествената хиперплазия и рака на простатата. Т.е. мъжете с аденот не са по-предразположени към простатен карцином. Лошото е, че ракът може да възникне, без пациентът преди това да е имал каквито и да са оплаквания от жлезата. Затова профилактиката е задължителна. Тя се състои в редовни прегледи - ръчно палпиране на жлезата през ректума, ехографски контрол, изследване на простатно специфичния антиген (PSA).

Открит навреме и лекуван адекватно, простатният рак на простатата дава успешен контрол в продължение на много години. Запуснатият или открит със закъснение рак на простатата дава близки и далечни метастази и е с лоша прогноза.

Въздържането от профилактични прегледи заради неприятното за пациентите ректално туширане може да струва човешки живот. В целия цивилизован свят мъжете над 45 г. посещават уролога поне веднъж годишно, а при проблеми и много по-често. Затова в западните държави продължителността на живота е много по-висока в сравнение с България.

Нови данни за нежелани реакции от Тамифлу

В Европейската агенция по лекарствата (EMA) са постъпили от Япония нови съобщения за нежелани невропсихиатрични реакции след употребата на Тамифлу. Комитетът за лекарствени продукти към EMA проследява стриктно всички съобщения за нежелани лекарствени реакции, свързани с продукта, от момента на появата му на пазара в ЕС през 2003 г. През 2007 г. комитетът препоръча промяна на лекарствената информация, целяща да уведоми специалистите и пациентите за съобщените нежелани невропсихиатрични реакции.

До момента Изпълнителната агенция по лекарствата в София не е получила информация за наблюдавани неже-

лани реакции при употребата на Тамифлу в България.

Междувременно български научен екип, ръководен от акад. Ангел Гълъбов, представи в института "Пастьор" в Париж своята теза за комбинирана антивирусна терапия на грипа с препаратите Тамифлу и Ремантадин. По този начин се покрива инфекцията и от сезонните грипни щамове, и от пандемичния свински грип. Тази терапия е особено перспективна през предстоящия есенно-зимен сезон, защото признаците на двата вида грип са сходни, а здравната система няма да има капацитета да изследва всеки пациент от какъв групен щам е заразен.

Патентован Айурведичен продукт

NeOx

Просто се движиш!

Бързо и ефективно повлиява болката в ставите и мускулите

capsules

cream

oil

Ecopharm

Айурведична серия

www.ecopharm.bg

Най-интересното от тв предаването „Още за здраве“

Парите на Здравната каса ще стигнат

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

Д-р Тодорова, ще стигнат ли парите на касата до края на годината?

- За да бъде напълно ясна и конкретна, ще си служа с цифри. Когато се говори за дефицит, зависи от гледната точка. Моята гледна точка е Законът за бюджета на касата, където е записано, че НЗОК за тази година има на разположение 2 млрд. и 40 млн. лв. и ние сме отговорни за тяхното харчене. До края на месец август от тези пари са похарчени 1 млрд. 209 млн. лв. Всъщност това са 58 на сто от предвидените за годината средства, които са похарчени за 8 месеца. Ако до август касата е заплащала по 175 млн. на месец, до края на годината разполагаме с по 216 млн. средно на месец.

- Това означава ли, че ще има пари за покриване на увеличения лекарствен списък, който влезе в сила от 1 септември?

ри?

- Това е голямата въпросителна, която стои пред нас още от началото на годината. Ние продължаваме да се тревожим за това, но аз ви обещавам, че при най-малкото отклонение в бюджета за лекарствата, касата първа ще информира съответните институции и обществото какво се случва.

- Екипът на министър Нанев също е притеснен от разширяващия се лекарствен списък и настоява отново да се направи преценка на препаратите, без хората да бъдат лишавани от необходими медикаменти.

- Това наистина е необходимо, но след приемането на новия закон за лекарствата НЗОК няма отношение към тяхното включване в позитивния списък. Нашето задължение е да заплащаме лекарствата, определени от Комисията по позитивния лекарствен списък. Това е един междуведомствен ог-

ран, в който има и 2-ма представители на здравната каса, но те не подписваха нито първоначалния списък, нито допълнението от 1 септември. Причината е, че влизат прекалено много нови лекарства с нови, по-високи цени, без да се държи сметка дали ще има пари тези лекарства да се заплащат с наличния бюджет.

- Възможно ли е, ако се наложи, да прехвърляте средства за лекарства от други пера в бюджета на касата?

- Да, това се допуска от нашите правила и можем да покриваме евентуални дефицити в лекарствения бюджет със спестени средства от други дейности на касата.

- Все повече хора, които редовно си плащат здравните вноски, са недоволни, че други над 1 млн. души не плащат, а практически се ползват

със същите права като пациенти.

- Това наистина е голям проблем, който трябва да бъде решен от Националната агенция по приходите. Защото НЗОК не събира пари, а по закон отговаря за тяхното разпределение и целесъобразно изразходване.

- Каква е вашата рецепта за събиране на тези дължими здравни вноски?

- Затягане на гостъна до системата. Който не се осигурява редовно, да не може да ползва

НЗОК не събира пари, а по закон отговаря за тяхното разпределение и целесъобразно изразходване



Назаем от радиопредаването „Говорим за здраве“

Срещу грипа с режим и противовирусни средства

С проф. Татяна Червенякова, национален консултант и изпълнителен директор на Университетската болница по инфекциозни болести, разговаря Георги Нейков

- Проф. Червенякова, какви са случаите на свински грип, които са преминали през вашето лечебно заведение?

- Инфекциозната болница е най-голямото специализирано лечебно заведение в страната за пациенти със свински грип и през болницата са преминали и прегледани около 500 пациенти. Искам да успокоя, че няма нито един смъртен случай и не бива да се всява паника. Какво характеризира тази инфекция? На първо място, че тя е въздушно-капкова. Т.е. каквито и предпазни мерки да бъдат взети, като защитни маски или избягване на контакти, ние не можем да спрем това заболяване. Въпросът е то да бъде максимално ограничено, тежките случаи да бъдат навреме хоспитализирани - навреме диагностицирани и изпращани в специализираните лечебни заведения. Не само в Инфекциозната болница в София, а и в специализираните отделения и клиники в цялата страна. И те да бъдат съответно лекувани. Това е най-важното в тази ситуация.

- Има ли нещо по-специално, което пациентите трябва да знаят и да спазват след изписването им от болницата?

- Грипът при хоспитализираните пациенти е преминал в средно тежка форма. Заболяването отшумя за 3-4 дни без никакви последици и усложнения. Разбира се, контролът над тези пациенти

след това продължава. Много важен е добрият режим. Няма да говоря за храната, защото в България има прекрасни плодове, зеленчуци и кисело мляко. Но ще акцентирам върху добрия режим на сън и почивка. И другото, което е рисково. Едно заболяване протича тежко при хора, които злоупотребяват с алкохол, тютюнопушене. При тях винаги се включват медикаменти от по-тежката артилерия, защото имунната им система е донякъде засегната и увредена.

- Очаква се ваксина срещу този тип грип да има най-рано през октомври. Кои са първите групи от населението, които трябва да бъдат ваксинирани?

- Най-рисковите групи са тези, които имат контакти с много хора. На този етап ние посрещаме грипната епидемия с наличието на достатъчно противовирусни медикаменти, с които разполага съвременната медицина. Извървян е един изключително дълъг път, за да могат те да бъдат на пазара в България, те са регистрирани и разрешени за употреба. Това са инхибиторите на невраминидазата. Имаме достатъчно препарати и за поддържане на имунната система, въпреки че тук отварям една скоба и искам да напомня, че най-доброто нещо за имунната система са добрият сън и добрата почивка.

Всяка събота от 8.30 ч.
по Радио София - 94.5 MHz

здравни услуги, с изключение на спешната помощ, която се полага на всички по закон. Винаги ще има една група от хора, които по обективни причини не могат да се осигуряват, но за тях трябва да се предвиди механизъм държавата да им поеме вноските, ако отговарят на определени критерии.

- Едно от основните недоволства на хората е дългото чакане пред лекарските кабинети. Как това може да се преодолее?

- Може, но ще е за сметка на друго. В Западна Европа часовете

за преглед се спазват много стриктно, но ти записваш час за след месец или два. Докато тук хората чакат доста пред някои кабинети, но влизат на деня, в който са решили да се обърнат към лекаря, с изключение на някои от високоспециализираните изследвания. Ако и при нас въведем предварително записаните часове, няма да се чака пред кабинета, но ще се чака доста дни, за да ти дойде часът. Въпрос на избор на обществото и на специалистите кой могел да изберем.

- Какво стана с тримесечното предписване

не на лекарствата?

- Някои от колегите все още не са разбрали как работи този механизъм. В инструкцията ни е казано, че медикаментите се изписват за период до 90 дни, а не непременно за три месеца. Има опаковки по 28, по 14, по 30 и 31 таблетки. Лекарят може да предпише три опаковки, а не опаковки точно за 3 месеца. Когато това стане ясно, този тип предписване ще заработи и ще разтовари до известна степен кабинетите.

Всеки понеделник
от 20,15 ч. по Тв Европа

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

УВАЖАЕМИ ПАЦИЕНТИ,
ВТОРОТО МНЕНИЕ Е ВЯЛАТА ЛЯСТОВИЦА, КОЯТО ТЪРСИТЕ, А ТОВА Е ТОЧНАТА ДИАГНОЗА!

ЗАПОМНЕТЕ:

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

НЕ ЗАБРАВЯЙТЕ:

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

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

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

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

E-mail: modl@abv.bg

Как да опазим зре



Деца на XXI век са подложени на сериозни опасности, касаещи зрението им
Снимка Рада ПЕТКОВА

■ С доц. Руска Христова, началник на Клиниката по офталмология, УМБАЛ „Царица Йоанна“ - София, разговаря Даниела Костадинова

Доц. Христова, кои фактори от заобикалящата ни среда вредят в най-голяма степен на зрението?

- Много са, но можем да започнем от това, което всеки ден използваме - храната. За да живеем пълноценно и да продължаваме да работим добре с очите си, трябва да подбирате своята храна изключително прецизно. Продукти, които съдържат големи количества мазнина, повишават холестерина, а това се отразява на съдовете на окото и може да доведе

до сериозни промени в очното дъно. Тези промени пък причиняват запушване на съдове, поява на кръвоизливи, намаляване на зрението. За да предпазите очите си, яжте храна с много витамини като зеленчуци, плодове, варени или печени с малко мазнина меса и се стремете да избягвате пърженето. Друг опасен фактор около нас е въздухът, с който предната част на окото е в непрекъснат контакт. Във въздушната среда се съдържат различни видове алергени. Те могат да бъдат от растения, цъфтящи треви, токсини, химически вещества, изго-



Доц. Руска Христова

рели газове в околната среда. При тези случаи очите се зачервяват, клепачите се подуват, изсъхват, набръчкват се, получава се много силно съзрение и зачервяване на очите. Случи ли се това, пациентът трябва да бъде консултиран не само от офталмолог, но и от

Гимнастиката за очи е доказано ефективна

Много хора са убедени, че влошаването на зрението и необходимостта да носиш очила са неизбежен проблем, който не може да бъде разрешен без сериозна медицинска намеса. Дакже тези, които постоянно и внимателно се грижат за здравето си, не подозират, че има ефективни фитнес тренировки за очите, които позволяват съществено да се подобри зрението.

Още в древните гимнастически системи са се включвали упражнения за очите. Без съмнение те са полезни, защото тренират мускулите, управляващи движението на очите, активизират кръвообращението в тази област и отнемат умората. След такава гимнастика хората се чувстват значително по-бодри. Освен това фитнесът за очите помага да се избавим от торбичките под тях.

Преди да започнете упражненията, трябва да седнете удобно и да се отпуснете.

Упражнения за подобряване на зрението

■ Силно зажуемте за няколко секунди, след което отворете очите си колкото може по-широко. Направете пауза от 20-30 секунди и повторете. Направете упражнението 5-7 пъти.

■ Погледнете нагоре, после надолу. Направете същото вляво и вдясно. Между повторенията (5-7 пъти) почивайте по 1-2 минути.

■ За това упражнение си пригответе бял лист. В центъра



му нарисуйте зелена точка с диаметър 1-2 мм. Закрепете листа вертикално пред себе си на разстояние 33 см. Гледайте точката без прекъсване в продължение на 10 минути. Разстоянието 33 см е оптималното за четене, затова трябва точно да се спазва. Починете си 3-4 минути. Това упражнение е много добро за трениране на периферното зрение.

■ Изберете си най-отдалечения предмет в стаята и го гледайте без прекъсване в продължение на 10 минути, като се стараете да изучите и най-малките му детайли. Колкото предметът е по-далече, толкова е по-голям ефектът от упражнението.

Много е важно комплексът от гимнастиката да се изпълнява ежедневно.

Упражнения за отнемане на умората

■ Бързо мигайте в продължение на 1-2 минути. Това подобрява кръвообращението в очите.

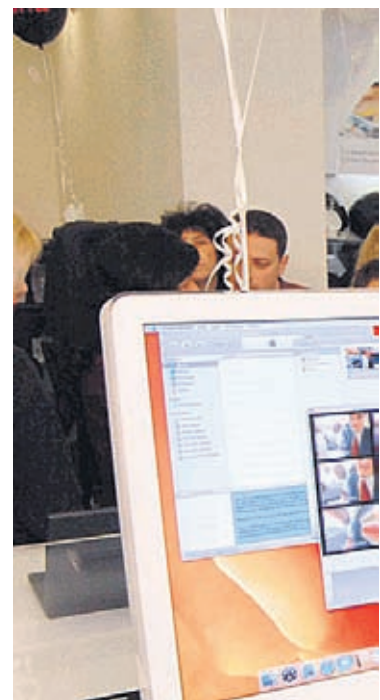
■ Гледайте пред себе си 2-3 секунди. После поставете палеца на ръката си на разстояние 25-30 см от очите си, преместете погледа си върху края на палеца и го гледайте 3-5 секунди. Отпуснете ръката си. Повторете 10-12 пъти. Упражнението отнема умората и облекчава зрителната дейност на близко разстояние. Хората, които ползват очила, трябва да правят упражнението, без да ги свалят.

■ С трите пръста на всяка ръка леко притиснете горните клепачи за 1-2 секунди. Повторете упражнението 3-4 пъти. Това е добър начин да подобрите циркулацията на вътрешочните течности.

■ Гледайте пред себе си и си представете хоризонтална осморка с максимален размер и плавно я опишете с очи. Повторете упражнението няколко пъти в едната посока, а после в другата. След това започнете да мигате често.

■ Приближете се до прозореца и погледнете в далечината, после върха на носа си. Този преход тренира очния мускул. Повторете упражнението няколко пъти.

■ Вземете молив в дясната ръка и я изпълнете, като издигнете молива на нивото на очите. Гледайте върха на молива и бавно движете ръката наляво и надясно, като следите предмета с поглед.



Грамотният човек знае как да пр

Да нама

Сезонът на отпуските е към края си. Доиде време да се върнем в офисите и да се заковим зад компютрите. Предстоят ни дълги месеци на взирание в мониторите. А това в крайна сметка означава болки в очите, замъгляване на зрението и други неприятни симптоми. Въпреки това вече не можем да си представим живота без компютъра или телевизора. Остава ни един изход - да направим всичко възможно да защитим зрението си от вредното излъчване. Ето какви съвети предлагат специалистите.

а броя

нието си

алерголог.

- **Помагат ли слъчевите очила за предпазване на очите и защо е важно те да бъдат носени и през зимата?**

- Да, определено. Аз мисля, че защитните очила трябва да бъдат носени в най-слънчевите дни както на летния, така и на зимния сезон. Около морския бряг ултравиолетовите лъчи се отразяват от водната площ, действието им се засилва и така могат да доведат до увреждане на предната част на роговицата. Поточно - някои клетки некритично и се стига до много силна болка, последвана от зачервяване и намаление на зрението. Същото се получава и в планината, където въздухът е разрежен и по-голямо количество ултравиолетови лъчи попада върху окото.

- **На колко години е**

нормално да започне да се влошава зрението?

- Някъде към 40-45 години хората изведнъж установяват, че отдалечават текста, докато четат, защото той започва да им се вижда замъглен. Това се дължи на отслабването на един мускул в окото, който до този момент е помагал, за да може да се променя предно-задният диаметър на лещата и пречупвателната способност на окото. Когато въпросният мускул отслабне, т.е. когато се промени диоптричната мощ на окото, човекът трябва да сложи очила. Всъщност съществува едно такова становище сред хората, че ако не сложат очила, ще продължават да си я карат все някак по старому, но ако сложат - това би влошило зрението им и след това ще трябва непрекъснато да увеличават диоптъра. Да, с годините

диоптърът се увеличава, но причината е, че спомнатият мускул с напредването на възрастта започва все повече да отслабва.

- **Хората, които не се оплакват от проблеми с очите, трябва ли редовно да се преглеждат?**

- Ако няма главоболие, отслабване на зрението, парене или съзене на очите, добре е очният кабинет да се посещава веднъж на една-две години. За щастие има все повече такива хора, които сами си идват за профилактика, без да са изпитали някакви тревожни признаци.

- **Наближава 15 септември, как да осигурим добра защита на детските очи?**

- Преди началото на учебната година родителите трябва първо да помислят за осветлението в детската стая и по-специално - за мястото, на което малчуганите под-

готвят своите уроци. Желателно е това да става на естествена дневна светлина, но тъй като съвременните ученици са доста натоварени, често се налага домашните да остават и за вечерните часове. В стаята трябва да има едно общо осветително тяло, а в лявата част на бюрото - допълнителен светлинен източник, който да осветява текста. Най-добре е учебниците да бъдат с хубав контраст, буквите да са напечатани на качествена хартия, но не гланцирана, за да не се получават отблясъци. Предметът за четене трябва да бъде поставен под ъгъл 45 градуса, да има лек наклон, за да може погледът да попадне перпендикулярно върху текста. По моя преценка трябва да има и организирани профилактични прегледи, когато започне учебната година.

Тлъста риба и шафран за остър поглед



За да защитите зрението си, трябва да включите в седмичното си меню тлъста риба. Маснатата киселина омега-3, съдържаща се в рибата тон и сьомгата, предпазва очите от прогресивна дегенерация на макулата (централната зона на ретината), водеща до слепота в напреднала възраст. Специалисти открили защитните функции на рибата след осемгодишно изследване на 3000 души на възраст от 55 до 80 г. Оказало се, че при тези от тях, които приемали достатъчно количество маслена киселина омега-3, бил понижен чувствително рискът от влошаване на зрението. Офталмолозите предположили още, че храните с висок гликемичен индекс (продукти, богати на въглехидрати - сладкарски и тестени изделия, бял хляб, очистен ориз, подсладени газирани напитки) бързо повишават нивото на глюкоза в кръвта, в резултат на което се увреждат клетъчните съединения на ретината. Многобройни изследвания са доказали, че витамин С съхранява подвижността на очните мускули и прекратява процеса на стареене. Рискът от възникване на катаракта или старческа дегенерация на очните мускули може значително да се снижи, ако се употребяват в достатъчни количества антиоксиданти от типа на бета-каротин или витамините С и Е.

Блюдата с ориз и шафран също могат да предотвратят отслабването и загубата на зрение в напреднала възраст. Група учени от Австралия и Италия провели изследване, в резултат на което доказали, че шафранът укрепва защитните функции на очните клетки и предпазва очните мускули от атрофиране.



Предпази зрението си, ако работи на компютър

Снимка Миро ЗЛАТЕВ, Булфото

Много вредното излъчване

1. Снабдете се с TFT или плазмен монитор, защото старите модели ежесекундно мигат, затова високочестотните монитори и телевизионни екрани нанасят по-малка вреда на зрението ви.

2. Постарайте се избягвайте да бъде максимално ясно. Съвременните телевизори и монитори имат специална функция за регулиране на яснотата. Изберете видеокарта, която не изкривява реалната картина. На хората, които прекар-

ват много време зад компютъра, се препоръчва да изберат по-висока яркост за гледане на снимки и видео и по-ниска за работа с текстове. Почиствайте редовно монитора, защото натрупаният прах може да бъде една от причините за некачественото изображение.

3. Когато работите на компютър нощно време, задължително включвайте изкуствено осветление, най-добре луминисцентна лампа, чиято светлина е най-близо до

дневната. Това е особено важно, когато работите с клавиатурата, защото оскъдното осветление принуждава очите ви постоянно да се напрягат.

4. Избирайте правилно разстояние от монитора. То трябва да бъде не по-малко от 45 см., а очите ви е добре да са на нивото на горния край на монитора. Освен това препоръчително е наклонът да е такъв, че долната част да е по-близо до вас от горната. Колкото по-близо сте до екрана на телевизора, толкова повече се напрягат очите ви, за да фокусират изображението.

Темата подготвиха
Светлана ЛЮБЕНОВА
и Даниела СЕВРИЙСКА

Ако сте в плен на нередовния стомах...

Лаксативни сиропи, съдържащи плодови екстракти

СЕ-ЛАКС
Сироп от сливова и сенна
150 ml
За регулиране на храносмилането

ФРУМИЛАКС
Сироп от сливова и сенна
150 ml
За регулиране на храносмилането

Подходящ за възрастни

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

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

www.ecopharm.bg



Лимонът - вековният жълт лечител

Киселият плод противодейства по естествен път на редица болести

Древните египтяни са вярвали, че яденето на лимони или пиенето на техния кисел сок осигурява ефективна защита срещу различни видове отрови. Няколко хилядолетия по-късно - в наши дни, учените потвърждават разкритията на известната със своите медицински знания култура. Всъщност от време оно хората са били наясно с двете най-големи здравословни ползи от консумацията на лимони, а именно - техните антибактериални и имуностимулиращи сили, както и ефективността им в борбата с излишните килограми. В своята последна книга - The Lemon Juice Diet - Тереса Чун разкрива някои от не толкова известните факти за лековитата сила на лимоните. Ето и подбор от тях.

■ Лимоновата киселина, която се съдържа в жълтия плод, е изключително полезна в борбата с акнето. Витамин С, откриващ се в почти всички цитрусови плодове, пък е жизненоважен за сияния и здравословен външен вид на кожата. Счита се, че лимоните убиват някои видове бактерии, които причиняват акне, затова една от тайните на прекрасната кожа е всяка сутрин да се пие по една чаша лимонов сок, разрежен с вода. Друго нещо, което можете да направите, е да нанесете с памучен тампон прясно изцеден сок върху засегнатите от акне участъци и да го оставите да престои през нощта. Сутрин-



та изплакнете. Ако все пак кожата ви заболява, не е в прекалено напреднала фаза или има отворени рани, посъветвайте се с дерматолог, преди да започнете да използвате домашни лимонови лосиони.

■ Лимоните са верен приятел в битката с всекидневната нервност и умора. Лимоновите благоухания имат успокояващ ефект и по тази причина премахват изтощението, тревогата, напрежението и изнервеността. Освен това вдъхвателно

на лимонова есенция подпомага възможността за концентриране. В много офиси на Запад се използват освежители за въздух с аромат на лимон, тъй като изследвания показали, че така се повишава продуктивността на служителите.

■ Древните пътешественици възприемали лимоните като Божи дар. Те ги използвали за предпазване от различни инфекции, ширещи се сред тропиците. Освен това скоро забелязали, че малко количество лимонов сок уто-

лява жаждата много по-ефективно, отколкото литри питейна вода.

■ Лимоните премахват неприятния дъх, който се получава след консумацията на определени подправки, алкохол, цигари. За да поддържате свеж дъх, изплаквайте устата си няколко пъти на ден с разтворен в топла чаша вода сок от един изцеден лимон. Дъвченето на лимонова кора след всяко хранене също помага.

■ Лимоните са истински витаминни бомби, съставени от лимонова кисели-

на, калций, магнезий, витамин С, пектин. Тези вещества повишават имунитета на човешкия организъм и елиминират вирусните заболявания, преди те да са взели връх. Ако имате възпалено гърло, прибавете сока от един лимон и една чаена лъжичка морска сол към чаша топла вода. Правете гаргара с получената смес три пъти на ден за около минута. Яденето на лимони с кората също е чудесно средство за справяне с болното гърло.

Любопитно

Изкушения



Почти половината от хората, имащи сериозни връзки, рано или късно ще изневерят на своите половинки, сочи ново статистическо проучване. Вестник Mirror съобщава, че само във Великобритания 28 хил. души са се развели заради прелюбодеяние. Според учените отношението на хората към извънбрачните афери се определя до голяма степен от примера, даден от собствените им родители.

Внимание



Страхът от загуба на настоящото работно място може да нанесе по-сериозни поражения върху човешкото здраве, отколкото действителното уволнение. Констатацията е на група американски изследователи, цитирани от Роутерс, според които притесненията покрай рецесията в САЩ се отразяват пагубно върху психическото и физическото състояние на човека.

Екоинвестиция



Най-богатият мъж в света Бил Гейтс ще финансира мащабен проект за борба срещу разрушителни урагани. Става въпрос за техника, разработена от група специалисти по проблемите на климата, които твърдят, че силата на унищожителните урагани може да бъде намалена чрез охлаждане на температурата на тропическите води.

Пет начина да отложим старостта

1. Нискокалорична диета

За ползата от аскетизма в храненето е писал още Иля Мечников. В наши дни учени от целия свят вече са категорични, че снижаването на калоричността на диетата удължава живота. Опити с макаци са доказали, че маймуните, които били ограничавани в храненето, по-рядко страдали от диабет и сърдечно-съдови заболявания и живеели по-дълго.

2. Оптимизъм.

Хората, гледащи безгрижно на живота, по-рядко ги връхлитат инфаркти и инсулти в сравнение с песимистите. Оказва се,

че оптимистите са по-загрижени за здравето си, хранят се правилно и повече се движат. Те по-добре се справят със стреса, а веселият им характер не натоварва ендокринната и имунната им система. В САЩ са установили, че оптимистите живеят средно с 20 години по-дълго от унците си връстници.

2. Образование

Швейцарски учени са доказали, че мъжете с висше образование живеят средно със 7 години по-дълго от връстниците си със средно образование. При жените разликата е 3,6 г. Висшето обра-

зование предоставя по-големи шансове да получиш високоплатена работа, по-здравословно да се храниш и по-качествено да се лекуваш. А и само по себе си интелектуалното натоварване не ти позволява бързо да остаряваш. Умственият труд подобрява кръвообращението на мозъка, благодарение на което той съхранява функциите си.

3. Движение

10 хиляди крачки на ден са простата тайна на дълголетието. Естествено, по-добре е тези крачки да ги правим в парка или в гората. Ако сме принудени да хо-

дим на работа с кола, трябва да избягваме асансьорите и да се изкачваме по стълбите. В краен случай - купете си куче. Него задължително ще трябва да разхождате.

5. Закаляване

Тази процедура привиква организма към ниските температури и ще ви защити от простуди, което никак не е малко. Закаляването тренира съдовете, отлага сърдечно-съдовите заболявания на старостта. Най-лесно е да вземате контрастни душове, като не забравяте, че закалява не само студът, а и горещината.

Напред за бъдещето, назад за здравето

Новите технологии поставят на изпитание човешкия организъм

Мирослава КИРИЛОВА

В света на глобализацията все по-важен става въпросът за влиянието на развиващите се нови технологии върху човешкото здраве. В този брой на вестник "Живот и Здраве" ще се спрем по-конкретно на казуса с базовите станции на джигесем операторите и доколко те са опасни за нас.

Първо, нека си изясним какво е "базова станция" и за какво служи тя. Това е мрежа от антени, която обслужва сигналите от безжичните връзки в прилежащата област (наричана клетка). Базовите станции са разположени така, че общата площ, която трябва да се покрие, да бъде разделена на клетки. Когато един абонат се премести от една клетка в друга, системата автоматично превключва повикването към съответната базова станция. Ето защо различните мобилни оператори имат различни базови станции, които се монтират най-често на покривите на сградите. В България е практика на сградата, на която се поставя базовата антена, да се плаща наем (между 300 и 500 лв.) Според

Самите мобилни телефони се оказват по-вредни от антените
Снимка Росен ВЕРГИЛОВ



доклад, изнесен от Министерството на здравеопазването, радиовълните от тези антени обаче вредят главно на хората, живеещи в съседните сгради, а не на хората, обитаващи самата сграда. В Гърция е забранено монтирането на GSM антени на разстояние, по-малко от 300 м от болници, училища и детски градини. У нас обаче разрешената дистанция навсякъде е от 30 до 70 м. Все

нак хигиенната норма, или разпределението на ватовите енергия на квадратен метър или сантиметър, които попадат в човешкото тяло, е спазена. Няма по-строга от българската норма в Европа. Тя е 45 пъти по-строга от нормата, която препоръчва ЕС, и 1000 пъти по-строга от нормата в САЩ.

Преди време, когато нямаше клетъчни телефони, а хората се нуждаеха

от мобилни комуникации, в колите се инсталираха радиотелефони. В радиотелефонната система има една централна антенна кула за отделния град и около 25 канала различни на тази кула. Това означава, че много хора не могат да използват радиотелефоните, защото няма достатъчно канали. Сега обаче "Новите технологии настъпват в нашия свят и това никоой не може да спре!" - категоричен е доцент г-р Илия Георгиев Илиев, ръководител на катедра "Радиокомуникации и видеотехнологии" в Техническия университет в София. Той коментира пред нашия екип, че ние се намираме в море от радиовълни и различни лъчения, към които сме се приспособили. Не само ба-



Новите технологии настъпват в нашия свят и това никоой не може да спре!

зовите антени, но и телевизионните предаватели, радиопредавателите и радарите (които почти липсват в градски условия) излъчват такива вълни, при това много мощни. Оказва се, че радиопредавателите излъчват стотици пъти повече от една базова станция. А предавателите, които са предназначени за излъчване на безжичен интернет, безжичните слушалки на телефоните, GSM персоналните апарати и повечето други модерни технологии, излъчват по-слабо от базовите станции, но са много по-наблизо и са повече на брой.

Ето защо събеседникът ни алармира, че по-голяма опасност за здравето ни крият самите мобилни апарати, а не толкова базовите станции. При работата ни с малките машинки тъканите ни се загряват, като степента зависи от мощността на телефона, както и от времето, прекарано в непосредствена близост до него. Лъченията зависят и "от инфраструктурата на мрежата и от клетката, в която се намира абонатът. Ако се намирате в градски условия, мощността е по-ниска и вредата върху вас по-слаба. Ако карате авто-

мобила си по магистралата, мощностите са по-големи, защото сте в движение", обяснява доц. Илия Илиев. Той посъветва:

■ да използваме мобилния си телефон предимно за кратки разговори,

а не за игри и сърфиране в интернет;

■ да говорим чрез hands-free устройство, което ще държи мобилния апарат по-далеч от главата ни;

■ да не даваме на децата още от малки да имат телефон, защото все пак микровълните, които той излъчва, са изкуствени и съответно са вредни за човека, особено за децата;

■ когато набираме номер, да държим телефона далеч от ухото, защото това излъчването е най-голямо. След осъществяването на връзката, по време на провеждането на разговора, излъчването намалява около 100 пъти.

Загряването на тъканите при по-продължителни разговори трябва да се разсее, а това поставя организма в стрес и може да предизвика сериозни промени във вегетативната нервна система. Може да предизвика главоболие, нарушен сън, неврози и други подобни не типични, неспецифични симптоми и заболявания. "Новите технологии имат своята положителна дан, разбира се, просто с тях не трябва да се прекалява", каза в заключение доцентът от Техническия университет.

Автомобилите на идното поколение

Много писатели фантасти си представяха автомобилите на бъдещето като летящи чинии, че и с по-невероятен дизайн. Това не се случи, а екологията и съвременният начин на живот наложиха съвсем други изисквания към четириколесните возила.

Специалистите твърдят, че бъдещето е на електрическите и водородните двигатели. Целта е те да бъдат икономични, екологични и достатъчно мощни. Водачите ще разполагат с голям брой електронни помощници. Въобще в автомобилите почти няма да останат механични части - всички ще бъдат заменени с електроника, която в един момент ще

отнеме и функциите на шофьора. Тогава хората просто ще задават маршрута, а автомобилът сам ще ги отвежда до местоназначението.

Дизайнът на автомобилите също ще претърпи съществени изменения. Все по-актуален ще става подвижният дизайн. Видът на колите ще се променя в зависимост от конкретната ситуация. Автомобилите ще бъдат разделени на два основни типа - градски и спортни. Градските ще имат по-компактна форма и ще бъдат по-икономични. Спортните ще бъдат по-екстравагантни и оригинални, с по-големи размери и повече удобства за водачите.

Независимо как ще изглеждат автомобилите на бъдещето, едно е сигурно - четирите кола и воланът ще останат. И не на последно място - няма да изчезне човешката страст към показност и демонстрация на благосъстояние чрез возилата. А модели като Bugatti Veyron, най-скъпата (1 192 000 долара) и най-мощна (1001 к.с.) кола, ще продължават да изкушават автоманиаците.

Bugatti Veyron е най-мощният автомобил в света



Пробиотик

Lacto 4

Възстановява чревната микрофлора

Погодрява функцията на храносмилателната система

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

Турнир

Приключи Sargenor Cup
за ВИП участници ▼

Общуване

Градската градина на София
живее втори живот ►

Sargenor Cup - част от спортния ни календар

Тази есен на кортовете в Борисовата градина се появи и тенисист от Англия



Победителите Пламен Димитров и Андрей Кенгеров обраха оваците на публиката

Румен АЛЕКСАНДРОВ

Четвъртият тенис турнир Sargenor Cup за ВИП участници започна при летни горещини и приключи при есенен хлад. В събота ясно слънце греше над 52-мата състезатели, които, разделени на двойки, кръстосаха тенис ракетите си в борбата за място на четвъртфиналите. В неделя всички участници се явиха в анцузи, публиката бе облечена с якета и шапки, а температурите бяха за чай и коняче, а не за бира или тоник.

В професионално отношение и тази година лекарите бяха най-много, следвани по численост от бизнесмените и неколцина служители в МВР. За първи път участваха и три бизнес дами,

както и състезател от Англия - г-н Брус Таран бе дошъл чак от Лестър, където е главен треньор на местния тенис клуб, в който членуват 700 души. Той обеща, че догодина ще доведе и други свои сънародници, защото останала много доволен от равнището на състезанието, от поддръжката на терена и организацията.

Най-ярката звезда безспорно беше Любо Пенев - треньорът на футболния тим, който играе с типичния си стил - яростен, енергичен, като за последно, но едновременно с това коректен, учтив и великодушен.

Отпадналите в квалификациите през първия ден излязоха от основната схема на турнира, но веднага се включиха в утешителните мачове, за които бяха предвидени отделни купи и награди.

Димитър Войнов, който всяка година отговаря за отличната организация, и този път се справи блестящо - въпреки поройния гъжд той успя да спаси нормалното провеждане на полуфиналите и финалите, а на публиката осигури място на завет.

Към днешна дата можем вече да говорим за верига от турнири Sargenor Cup. От догодина ще започне и републиканско първенство за лекари заедно с голямата група от Пловдив.

Всичко това стана възможно благодарение на инициативата на г-р Петър Велев, собственик на "Екофарм" и основен спонсор на турнира. Той също е запален по тениса и естествено, е сред най-редовните участници в сраженията на корта. Тенис веригата Sargenor Cup за кратко

време набра не само авторитет, за което говори непрекъснато увеличаващият се в количествено и качествено отношение състав от участници, но и най-големите скептици вече признават, че турнирите на Sargenor Cup станаха неотменима част от тенис календара на годината в България.

През пролетта всичко започва отново - професионалистите, лекарите, ВИП аматьорите

Ето и новите победители - шампион в основния турнир стана двой-

ката Пламен Димитров и Андрей Кенгеров. Втори са Борислав Петров и Юри Николов, а третото място си разделиха два тенис тангема - Любо Пенев и партньорът му бизнесмен Явор Дренков и този на г-р Петър Велев и Георги Тодоров. В утешителния турнир победители станаха Петър Георгиев и Илко Желязков.

Д-р Велев поздравя всички участници и връчи купите на най-добре представилите се от тях. Най-колоритната двойка, тази на Любо Пенев и Явор Дренков, и двамата победители в предишните години, през смях и захапки се захака догодина

да грабне отново първото място.

В края на церемонията по награждаването водещият Явор Цаков пожела на треньора на "червените" успех в предстоящите мачове на ЦСКА и въпреки че това пожелание бе поднесено на територията на клуб "Левски", бе посрещнато с продължителни ръкопляскания и одобрителни възгласи.

Така отиде в историята още един спортен празник, преминал под знака на Sargenor Cup. През пролетта всичко започва отново - професионалистите, лекарите, ВИП аматьорите... Идете и вижте, ако този път сте пропуснали - състезанията си ги бива отбелязвате.

Любо Пенев: Със сигурност ще участвам и догодина

Най-публичната личност на новото издание на ВИП турнира "Sargenor Cup" беше футболната звезда Любо Пенев - в момента старши треньор на ЦСКА. Това, че турнирът по традиция се провежда на кортовете на тенис клуб "Левски" - вечния "враг" на армейските фенове, въобще не смути бившия национал и център-нападател, израснал като забележителен играч на "Армията".

- Колко пъти сте участвали в турнира Sargenor Cup?

- Миналата година имах ангажименти и не успях да се включа в този готин турнир. Участвах съм два пъти - един път бях първи и сега отпаднах на полуфинала.

- С какво ви привлича този турнир?

- За мен турнирът е интересен. Абсолютно искрено казвам. Участвам интересни състезатели, добри тенисисти, което е много добро за тенис турнир. И като организация се провежда прекрасно - всичко е много добре организирано. Познавам домакините от тенис базата, познавам и инициаторите на турнира. Чувствам се прекрасно, между свои хора.

- Откога играете тенис?

- Ами има вече пет години...

- Защо ви е и този спорт? Вие не сте спрели да спортувате...

- Не съм спирал да спортувам, но на тенис корта е друго... Но след като ми се отдава да играя тенис, просто редовно го практикувам.

- Какво ви дава тенисът извън футбола?

- Друга среда, други хора, друг вид спорт. Много го харесвам и когато имам свободно време, предпочитам да го посветя на тениса и да участвам в турнира.

- А имате ли достатъчно свободно време?



Д-р Петър Велев награди най-колоритната двойка - Любо Пенев и Явор Дренков

- Е, откакто през март поех футболния отбор на ЦСКА, играя предимно вечер или на обяд, защото треньорските задължения са ми приоритет. Сутрин и следобед имам тренировки с отбора и няма как да си правя кефа за сметка на професионалните си задължения. Иначе преди това доста пътувах и участвах в турнири - в Пловдив, във Варна, в Бургас, навсякъде, където има добри аматьорски турнири. Все пак ние сме аматьори, но това не ни пречи да обичаме тениса като професионалисти.

- Как избрахте сегашния си партньор?

- Познавам доста хора, които играят добър тенис. Освен на кортовете на "Левски" често ходя и на кортовете на "Славия" и "Академик", тенис клуб "Демя", ЦСКА, разбира се...

- Значи е проблем да се намери добър партньор...

- Да, това не е нещо фиксирано един път завинаги, всеки път играя с различни партньори. Според случая...

- Партньорът ви в този турнир бе Явор Дренков. Да не би и той да е бивш професионален спортист?

- Не, не, Явор си е просто бизнесмен.

- Догодина ще участвате ли отново?

- Със сигурност, ако съм жив и здрав!

Sargenor

3x1 на ден

Нагвий умората!

www.ecopharm.bg

Лекарство за възрастни деца над 2,5 год. Съдържа Арсенин аспарваз. Преди употреба прочетете листовката.

Вторият живот на Градската градина

Защо днешните младежи предпочитат пейката пред заведението

Кристина ПЕШИНА

Всички знаем Градската градина на София, или Градинката на Народния театър, както я наричат младежите. Тя е една от най-старите в града ни и е популярно място за игра на шах. Малцина обаче знаят, че през последните няколко години тя живее свой вълнуващ нощен живот. Превърнала се е в любимо предпочитано място за отмора и приятно прекарване в компанията на приятели.

Силвия и Яна са приятелки, с които се запознах на една от пейките на Градската. Те чакаха идването на приятелите си и заформянето на тайфата. Всяка вечер след работа те се събират тук, за да се позабавляват. В техните очи градината пред Народния театър е привлекателна заради своето удобно разположение, подгържането и зеленината. "Всяко място носи и те зарежда със своята енергия, твърди Силвия. Няма конкретна причина да изберем точно тази градинка за нашите срещи", продължава тя.

Освен оживлението, което кипи, и възможността да срещнеш много приятели, градинката предлага и своите атракции. Уличните музиканти и актьори са част от нещата, на които хората се наслаждават, а осветеността и централността не притеснява никого. Дори напротив - кара ги да се чувстват по-спокойни, отколкото в другите ни паркове.

Докато си говорим с двете девойки, постепен-

но компанията започва да се разраства. Прииждат още почитатели на пейката. Този емблематичен за всеки млад човек символ, който ти дава нещо, които масата в заведенията не може. Тук не става въпрос само за финансов аспект. Естествено, като всички млади хора, току-що завършили образованието си и впуснали се в живота, хората от градинките се съобразяват с бюджета си. Определено обаче отричат това като причина да предпочитат парковете. Май основен фактор си остава възможността да се срещаш с хора, които са като теб, както и разбира се, нулевият шанс от радиото да зазвучи някоя от поп фолкзвездите ни. "Предимствата на Градската градинка като разположение и удобните денонощни магазини я правят по-централна дори от НДК!" твърди Стефан, който е част от увеличаващата се компания. Естествено, наред с хубавите си страни тя има и своите недостатъци. Това е липсата на обществени тоалетни, което обаче е проблем за всички не паркове и принуждава хората да превръщат храстите в обществени нужници.

Заради особеното разположение на градинката не можем да пропуснем един въпрос, а именно бившия мавзолей. Неговото събаряне пробуди противоречиви мнения. Едни бяха съгласни, други не. Интересно е мнението на хора, които са далеч от тези събития. "Това беше история! Те смятаха, че като го взривят, вече няма да я има ли? Историята трябва да се



Градската градина отново приюти младостта на София

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ



В парка не ходят само хора, които се чудят как и с какво да се напият. Това е място, където можеш да спортуваш и да завързваш нови контакти

знае и помни, защото се повтаря, ми казва Яна. Със заличаването му нищо не се променя! То вече се е случило!" Тя е само на 23 години и наскоро се е върнала от Финландия. Не помни и дори не е ходила в мавзолея, но е категорична, че така просто не се прави. "Не сме цирауси, за да си крием главата в пясъка. Когато не виждаме нещо, това означава ли, че то не съществува или не се е случило?"

Преди няколко месеца бе приет закон за забра-

те и явно не е оставил безразлична и компанията от Градската градина. "Това е абсурдно и неправилно, възмущават се те. Няма логика да можеш да консумираш алкохол в заведението в градинката, но не и на някоя от пейките му! Що за закон е този, който те кара да плащаш три пъти по-скъпо за едно питие и освен това те лишава от избора къде да го изпиеш?"

"Трябва да се насърчават младите да ходят в градинките, е последното нещо, което Мария ми каза. Да излязат от до-

мовете и черупките си. В парка не ходят само хора, които се чудят как и с какво да се напият. Това е място, където можеш да спортуваш и да завързваш нови контакти." Носталгично е и изказването, че идва краят на сбирките им в парка, поне за тази година. Скоро ще стане студено, Градската градина ще опустее подобно на морето. Както се пее в една наша известна песен обаче - това ще е само до първите пролетни, топли лъчи на слънцето, когато отново грандинката ще заживее своя нов живот!



Патентован Аюрведичен продукт

COMFORTEX®

20 меки желатинови капсули

Не се надувай, карай спокойно!

Отстранява излишните газове в червата

Съдържа само билкови екстракти

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



www.ecopharm.bg

Уважение с оптически мерник

Сергей ТРАЙКОВ

Динко отиде на пазара за домати, но си купи автомат "Калашников".

Със съвсем приклад.

Набързо му го продаде някакъв пъпчив тийнейджър, който явно умираше за поредната доза дрога, защото, щом взе парите, веднага изчезна.

Цената на пушката обаче беше направо смешно ниска, затова Динко бързо плати и нарами гордо новата покупка. Тъпата веднага се отдръпна в кръг, а той закрачи из множеството, което започна да се разделя пред него като вълните пред Моисей.

Тогава Динко вдигна ръка за такси, но неочаквано пред него наби спирателски огромен джип. На тротоара панически изскочи як младеж с тъмни очила и дебел врат, който извика жално: "Милост!", вдигна и двете си ръце зад темето и побягна, без да се обръща.

Динко погледна с недоумение тихо работещия двигател на мощната машина с гостопри-

емно отворената врата и забеляза, че набързо спреният автомобил пречи на движението. Тогава Динко се качи в джипа и даде газ.

Така за пръв път Динко пристигна за нула време от пазара до дома си.

Щом видяха скъпия роувър, съседите му любопитно се накачулиха по прозорците на блока. И когато Динко отвори вратата и забелязаха автоматата "Калашников", всички започнаха бурно да го аплодират.

Жена му отвори вратата и плесна въодушевно с ръце, като видя новата покупка:

- Браво! - възкликна тя. - Най-сетне и ти ще станеш истински мъж!

Динко порозовя от похвалата, а жена му го изведе на балкона:

- Скъпи, я гръмни сега в прозореца на третия етаж отсреща, защото от половин година се правят на ударени и не ми връщат пет яйца!

Динко пусна един автоматичен откос в отсрещния джам, който стана на сол и от там панически размахаша бяла кърна.



Карикатура Николай АРНАУДОВ

След като удовлетвори молбата на жена си, Динко хапна и тръгна на работа. Портиерът на фирмата веднага угоднически паркира джипа на Динко на ВИП мястото, а когато той тръгна по коридора с автоматата на рамо, бе посрещнат от колегите си с ръкопляскания и одобрителни викове. Щом стигна до бюрото обаче и понечи да включи своя компютър, колегата му Атанасов

каза с притеснена физиономия:

- Шефът вече два пъти те търси и иска веднага да отидеш при него! Внимавай, че е много ядосан!

- Няма страшно! - успокои го снизходително Динко.

Той отвори със замах вратата на генералния директор и вкара автоматата в кабинета му.

Вътре обаче нямаше никои.

Динко изненадано се огледа и накрая видя, че шефът му се крие коленичил зад бюрото си с молитвено притиснати длани.

В този момент обаче вратата на кабинета отново се отвори и вътре нахълта някакъв непознат небръснат здра-

веньяк с озверяла физиономия. Само за секунда той прецени обстановката, хвана за рамото недоумяващия Динко и задърпа с всичка сила автоматата:

- Веднага си ми дай моя автомат!

- Ха, откъде накъде ще е твой? - опря му се Динко. - Та аз пари съм броил за него!

- Още от пазара те следя! - продължи да крещи непознатият. - Само за минута влязох в тоалетната и моят син непрокопсанк веднага го е грабнал да го продава! А ти само това си и чакал, нали - в тия криминални времена да се въоръжиш на безценица! Само че аз не си го давам!

Мъжата накрая успя да издърпа автоматата

и веднага си отиде.

Директорът стана от пода, отупа прахта от коленете си и измери с легени очи останалия без оръжие Динко:

- Ще плашим гаргите, а? Наказвам те с мъмрене за днешното ти закъснение от десет минути! А за това, че носиш оръжие без разрешително, ще съобща където трябва!

Динко тъжно погледна през прозореца и видя, че лъскавия джип вече го няма на ВИП мястото.

Нещо се скъса в гушата му, той каза, че е болен и се прибра.

В блока никои не го посрещна, но той видя, че в общата сушилня за простирание е наредена сватбена трапеза. Съседката бе заженела гъщеря си. За кум бе избрала Ангел от осмия етаж. Той седеше гордо в средата на масата, натрунал край себе си най-хубавите напитки и мезета.

- Има противотанкова граната! - прошепна с уважение съседката по етаж на Ангел.

А той изгълта поредната чаша на екс и с реф гордо размахаша гранатата над главата си.

Динко тъжно приседна в края на трапезата, където имаше само шише от някакъв отворен, вече изветрял швепс. И твърдо реши, че утре на всяка цена трябва да отиде пак на пазара за домати.

И да купи!

Независимо от какъв калибър са...

НОВО Патентован Айурведичен продукт

N-Ti-Tuss

Билков сироп за кашлица

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

www.ecopharm.bg

Есофарм Айурведична серия

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

Библиотека

Всичко за съдовите заболявания

Излезе от печат книгата "Съдови заболявания. Съдова и ендоваскуларна хирургия" от доц. Андрея Андреев, гм, съдов хирург, зав. отделение по съдова хирургия в МБАЛ "Св. Иван Рилски" - Стара Загора, и консултант към Клиниката по съдова хирургия в Националната кардиологична болница - София.

Тази монография е резултат от многогодишен труд на автора и представлява преработено и допълнено издание на негова книга, публикувана на английски език през 2007 г. Завършването ѝ преди броеви дни е дало възможност да бъдат включени най-новите становища по въпросите на диагностиката и лечението на съдовите заболявания, както и най-модерните съдовохирургични и ендоваскуларни техники наред с неоперативните лечебни методи. Разг-

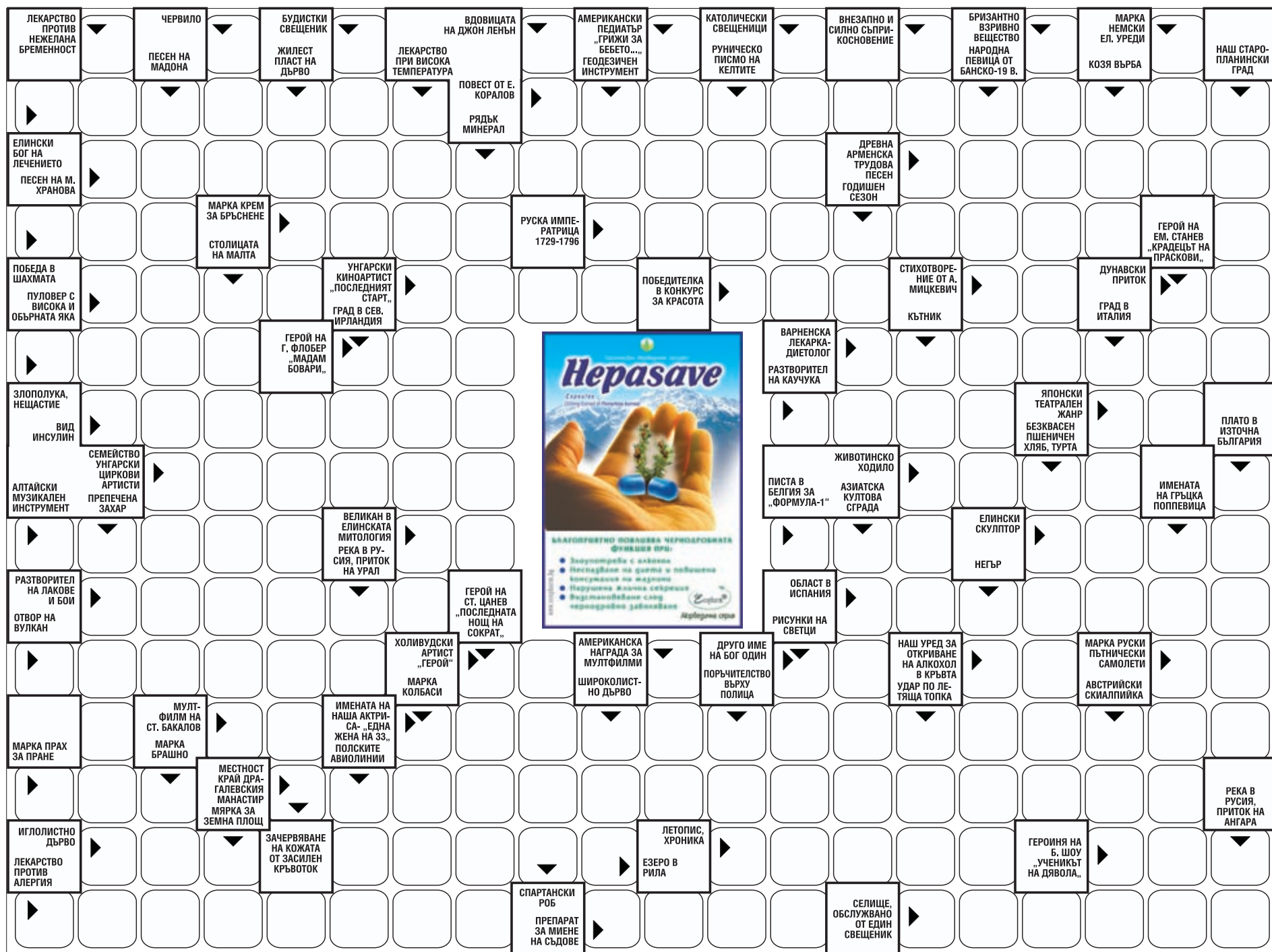
леждането на проблемите е извършено на базата на мултидисциплинарният подход и на медицината на доказателствата в съвременната съдова медицина.

Преимущество на този труд са алгоритмите, оформени на базата на съвременни интернационални консенсуси. От значение е обхващането на цялата съдова патология, включително някои редки съдови заболявания, непознати за широката медицинска общественост. Разгледани са и проблемите при проследяването на болните, медикацията и усложненията след съвременните оперативни и интервенционални намеси, изключително важни за практиката.

Представената книга е модерен, практически насочен информационен източник, необходим за ежедневната практика на всички медици и особе-

но за общопрактикуващите лекари, съдовите хирурзи, общите хирурзи, ангиолозите, травматолозите, педиатрите и медицинските сестри в съдови отделения. Безспорно е нейното значение като модерен учебник без алтернатива у нас за студенти по медицина и медицински сестри.

Книгата може да бъде намерена в следните книжарници: в София на бул. "Г. Софийски" 1 (заг арката); в Пловдив на ул. "В. Априлов" 15 А (Ректората); във Варна на входа на болница "Света Марина"; в Плевен на ул. "Кл. Охридски" 1 (Ректората) и в ДКЦ на ул. "Г. Кочев" 8 А; в Ст. Загора - в бившата Окръжна болница и в Деканата на МФ. Тя може да бъде поръчана от изд. "Знание", София, бул. "Сливница" 146 В, тел. 02/9318328, 02/8328125 (Галя Арнаутова) или e-mail znanie@znanie.bg.



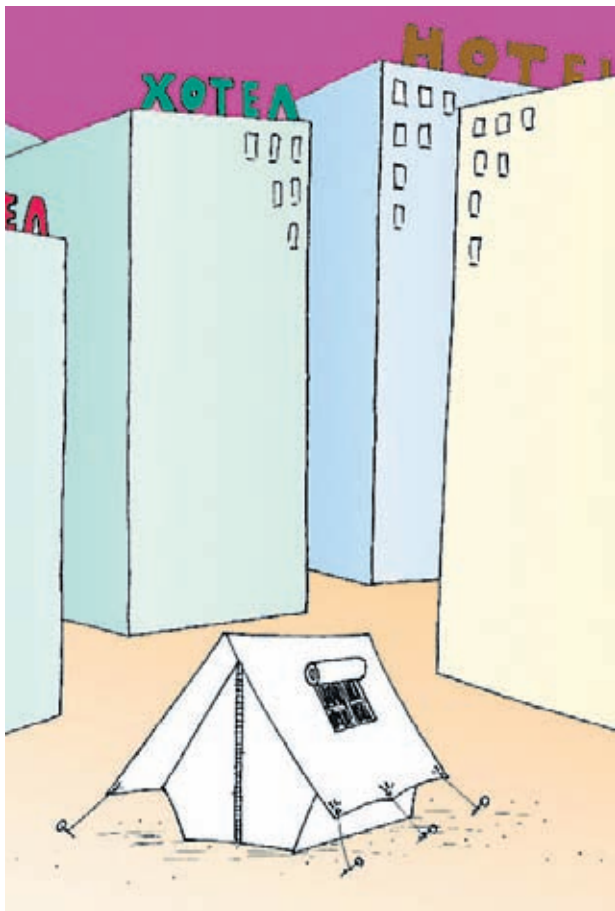
РЕЧНИК : АРОВЕЛ, ДОВЕРИТ, ЕДЕР, ИКИЛИ, ЛИКОН, ОГАМ, ОМА, ОНАНО, ОНАТ

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 32 (85)

ВОДОРАВНО: Ацетизал. Виталитет. Емине. "Абагар". Латине. "Яне". Ерато. Одол. Торес (Фернандо). АТОС. Маноло. Али. Ор. Енис (Джесика). Нун. Одеколон. Анизол. Адам. "На". Ав. Нонет. Еее. АК. Ресор. "Те". Ананаси. Екубок. Слип. Лук. Оля. Оси. Илук. Ват. Ева Волицер. Чинари. Ек. Аля Милушева. Асара. Стан. Но. Ашуре. Акорен. Елерони. Атанас. "Нона".

ОТВЕЩО: Арс. "Сцена на вековете". Еметин. Сила. Ал. Ути. "Основяване". Инес (Лаура). "Зоро". Ол. Изер. Нон. Коляно. Амулет. Симон (Жил). Платан. Телици. Бон. Ела. Ива. Круша. ИГОЛ. Шут. Стаго. Ичера. АРО. Сливен. "Ел". Лада Галина. ИЛ. Леденика. Ас. Статика. АП. Рак. Ето. Оман. Висон. Стирол. Кала. Ара. Нерол. Сутерен. Грес. Наџук. Кана.



Cygoky

Лесно

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

Средно

	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		3
				9		5	
		5				9	

Трудно

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

**Живот
и Здраве**

Издава
Хелт медия груп



Управител
Бойко Станкушев

Програмен директор
Петър Галев

Главен редактор Валери Ценков

Графична концепция Людмил Веселинов

Отговорен редактор Светлана Любенова

Наблюдатель Румен Леонидов

Медицински редактор д-р Стамен Илиев

Репортери: Даниела Севрийска,
Мирослава Кирилова

Преглед: Веселка Александрова, Росица Иванова

Коректор Татяна Георгиева

Адрес: София, ж.к. „Малинова долина“, бл. 8, вх. А, ет. 4
тел.: 02/962 58 12; 0887 60 80 80; факс 961 60 41;
e-mail: info@health.bg

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

Вестникът се разпространява безплатно.

Реклама

Мария Богданова
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

Алергията към водата търси своето обяснение

Виктор СИМЕОНОВ

Какво правите, когато страдате от заболяване, пред което съвременната медицина е безсилна? В киното е ясно: г-р Греъри Хаус от едноименната американска драма е медицински гений с двете си специалности по инфекциозни болести и нефрология, който е в състояние да диагностицира и да назначи лечение на всяка болест. Но това се отнася за измислен герой, който много лесно се претворява в ролята на медицински детектив. Всъщност такава професия наистина има и прототипът на г-р Хаус е съвсем реален човек: това е г-р Уилям Гал, директор на Програмата за недиагностицирани болести към Националния здравен институт на САЩ. Близо 30 години от живота си г-р Гал е посветил на своето професионално увлечение - да изучава и регистрира мистериозни медицински казуси.

В няколко последователни броя в "Живот и Здраве" ще ви представя тези заплетени случаи, по които откъд океана се подготвя сценарий за нов сериал.

1. Аквагенна уртикария - алергия към вода

Започваме с първата от най-странните и все още неразрешени от медицината мистерии, които модерната практика познава. Може да звучи невероятно - като имаме предвид, че около 60% от човешкото тяло са съставени от вода - но на планетата живеят хора, които са алергични към нея.

Разбира се, могат да поемат течности - иначе няма как да оцелеят. Но къпането, мокренето и потенето са истинска инквизиция за тях. Няколко минути под душа или във ваната причиняват върху кожата им болезнени червени белези, които предизвикват непоносим сърбеж.

Това рядко срещано състояние, познато като аквагенна уртикария, е било документирано за пръв път през 1964. Причините за тази рядка алергия може би се крият в токсична реакция на кожата при допир с вода или изключителна чувствителност към йоните във водата. 55 години по-късно медицината все още не намира отговор на тази мистерия.

Какво е аквагенна уртикария?

Аквагенната уртикария е изключително рядко заболяване и в целия свят има регистрирани 42 подобни случая. Характеризира се с появата на краткотрайни точкообразни фоликулни белези, съпътствани със зачервяване на кожата. Най-често засегнатите места от алергичната реакция са горната част на торса и крайниците. Въпреки че се броят като изключение, в четири от случаите алергията засяга цялото тяло.

Патогенезата на заболяването е неясна. Някои от пациентите реагират негативно на всякакъв вид вода, други не. Най-големият брой на алергични реакции е причинен от чешмяната вода. Установено е, че при почти половината от тези случаи между пациентите има родствена връзка. Лечението включва намаляване на контакта с вода, приемане орално на антихистамини и третиране с вазелин.

Момичето, алергично към вода

20-годишната австралийка Ашли Морис е един от хистоматичните случаи на аквагенна уртикария в света. Ашли е родом от Мелбърн и за жена от страна, известна с великолените си плажове, условия за почивка и непоносими жеги, състоянието ѝ е истинско мъчение. Ашли не би да плува, да се топи в топла ванна или да се наслаждава на освежителен душ след дълъг и напрегат работен ден. Тя е алергична към водата от всякаква температура - състояние, с което живее, откакто е навършила 14 години.

Когато Ашли се намочи, тялото ѝ се покрива с болезнени червени плюски, които започват да изчезват едва след около 2 часа. Разбира се, тя обича, но не може да се къпе. За разлика от другите хора, за нея това е болезнено изпитание и може да се налага на удоволствието от душ за не повече от минута. Този кратък контакт за нея е единственият допир с водата през деня. Както винаги, и в това заболяване има нещо позитивно: за Ашли е абсолютно противопоказано да мие чинии.

"Много хора не вярват и ме питат как се мия. Чувството, което изпитвам след контакт



Ашли Морис (вляво) и нейният медицински проблем (вдясно)



с вода, е ужасно. Сърбежът ме кара да се усещам мръсна, а аз съм изключително хигиеничен човек", споделя тя пред в. "Аустрелиън".

Много от нас възприемат къпането като удоволствие и елементарно занимание, но за Ашли то означава винаги обилна порция сълзи.

"Въпреки че обривите се появяват видимо само на няколко места, чувството, което изпитвам, е много по-ужасно, отколкото изглежда. Не мога да си позволя да излизам поне 2 часа след баня, защото сърбежът е непоносим. Понякога така полудявам от сърбеж, че си разкървавам цялото тяло", добавя Ашли.

Въпреки проблемите с водата госпожица Морис е млада дама без здравословни проблеми. Живее нормално - студентка е по журналистика и масови комуникации. Съчетава университета с работа в офис. Но намочи ли се... привлича несъзнателно погледи на всички. Затова се налага винаги да носи дълги рокли и дрехи. След баня предпочита да стои вкъщи, докато обривите отминат, за да не се налага да обяснява на случайни хора какво ѝ е. Ашли неведнъж се е опитвала да обясни състоянието си, но повечето хора не ѝ вярват, защото не са чували за подобен феномен.

Неприятната история с Ашли Морис започва преди 6 години, когато се разболява от остра ангина. Лекарят ѝ

предписва силна доза пеницилин, който я отървал от ангината, но създавал друг проблем - алергията към водата.

"Изведнъж започнах да получавам обриви, докато се къпех или плувах", казва Ашли, която прекарвала тогава доста време на плажа и във водата.

"Първоначално не обръщах внимание на състоянието си, мислех си, че съм жертва на глобалното замърсяване или нещо подобно. Но нещата всеки път се влошаваха и се наложи да се консултирам с дерматолог".

Професор Родни Синклер, нейният лекар, констатира, че пеницилинът е нарушил нивата на хистамина в тялото и така е отключил алергията към водата. За състоянието ѝ няма лек или успешно лечение до този момент. 14-годишната тогава Ашли плакала много, но след това осъзнала сериозността на състоянието си и започнала да променя живота си. Наложило ѝ се да се откаже от спорта и всички останали дейности, свързани с обилно изпотяване. Започнала да използва задължително климатик по всяко време на годината. Постоянно носи и чадър със себе си. За близките си Ашли споделя, че се мейството ѝ и нейният приятел много ѝ помагат. Въпреки това обяснява, че интимните моменти с приятеля ѝ са трудни. "Налага се да спим с чаршаф помежду ни през нощта и не мога

да се доближавам до него, когато е изпотен".

Дерматолозите се обединяват в изводите, че повишените нива на хистамина в кръвта имат връзка с алергията, но въпреки това заради слабите резултати, които антихистамините лекарства имат върху болестта, лечението на уртикарията за момента е неефективно.

Нина Гоуд от Британската асоциация на дерматологията споделя: "Няма много информация и изследвания за аквагенната уртикария, тъй като това е много рядко заболяване".

Загадка от практиката

Подобни случаи и изследвания на състоянието на други пациенти са документираны през последната година и изложени на XI европейски медицински конгрес по дерматология и венерология в Прага.

В случай, представен от г-р Джон Кери, дерматолог и учен от Университета в Ню Мексико, 38-годишен пациент регистрира появата на сърбежите, след като започнал да взема морфин за хроничните си главоболия. Сърбежите и дискомфортът продължили 5 минути с поява на множество зачервявания и пъпчици. Въпреки това торба, пълна с лед, не повлияла при допир на същия този пациент. Потенето причинявало изриване в областта на подмишниците.

Д-р Розела Гало от Дерматологичното отде-

ление на Университетската клиника в Генуа споделя за случай с 36-годишна жена, която от 4 години страда от аквагенна уртикария. При нея основните моменти на раздразнения били по кожата на лицето и врата. Симптомите, които получавала преди да се подложи на медицински експерименти, не зависели от температурата на водата, от която получавала алергични реакции. Това изключва възможността да се вземат под внимание характеристиките на уртикарията, причинена от студ. С нейно съгласие пациентката е третирана с морска вода, филтрирана морска вода, чешмяна вода, дестилирана вода, хипертоничен физиологичен разтвор и глюкозен разтвор и след това са оценявани резултатите и получените симптоми. В представения доклад г-р Гало споделя: "Пациентката реагира силно на морската вода и физиологичния разтвор, по-слабо към чешмяна вода и изобщо няма никаква реакция към другите течности. Заключение: ни е, че нейното състояние е локализирано и е свързано с хистамина, както и подвластно на концентрацията на сол, а не на осмотичното налягане".

При някои пациенти лекуването с ацетон или етанол е довело до повишаване на уртикарийния ефект. В допълнение, солеността може да е фактор за алергията, като хипертоничната соленост причинява по-силна реакция от чешмяна вода или физиологичен разтвор.