ДИХАТЕЛНА СИСТЕМА

СПЕЦИАЛЕН БРОЙ ЗА ТЕБ

IF YOU GET TIRED.
LEARN TO REST.
NOT QUIT.

ДЕКЕМВРИ,**2021**/БРОЙ **2**
МЕСЕЧНО СПИСАНИЕ

Редакционен екип

Списание "Тайната на здравето"

Аз искам да уча медицина и да стана добър лекар.
Води ме любовта към тази необятна наука и професия и желанието да помагам на хората.

Петя Мингачева ученик от 8.д клас

Винаги съм се интересувала от това какво се случва в заобикалящия ме свят. Предметът биология за мен още в ранно детство е означавал много.

Миролюбка Аврамова ученик от 8.д клас

Биологията като наука е необятна вселена. Тя може да ти даде много, да те научи, да те обогати.

Виктория Серафимова ученик от 8.д клас

Медицината за мен е мечта. На нея се отдаваш, обичаш я, непрекъснато четеш, за да достигнеш съвършенство.

Мариела Бальова от 8.д клас

Още от малка моята мечта е да следвам медицина и да стана хирург. Биологията винаги е била интересна за мен, защото е свързана с човешкия организъм .

Теодора Бакалова от 8.д клас

Редакционен екип

Списание "Тайната на здравето"

От малка повтарям , че искам да стана лекар. Пораснах и осъзнах, че ми предстои да извървя дълъг път, за да мога да се реализирам, но не се страхувам от провал.

Виктория Митрева 9.д клас

Аз искам да уча фармация. Стремежът ми в живота е да правя добро и да дарявам надежда. Всеки ден се старая и зная, че успехът е за силните.

Вера Манолева 9.д клас

Обичам природата, обичам спорта и ще уча в Националната спортна академия. Чувствам се удовлетворена от това, което правя за себе си и за хората около мен, свободна да изградя своето бъдеще сама.

Никол Ангелова 9.д клас

Обичам звездното небе.Звездите това сме всички ние, търсещите своя път млади хора. Всички ние се опитваме да заблестим.
Искам да уча медицина и да бъда светлина в живота на хората.

Петя Петрова 9.д клас

СЪДЪРЖАНИЕ

БИОЛОГИЯ

УСТРОЙСТВО НА ДИХАТЕЛНАТА СИСТЕМА.....1
ДИШАНЕ- ОСНОВЕН ЖИЗНЕН ПРОЦЕС.....2
СЪВЕТИ И ХИГИЕННИ НОРМИ.....5
ПОЛЗИ ОТ ДЪЛБОКО ДИШАНЕ.....6
КАК СЕ ОТРАЗЯВА ТЮТЮНОПУШЕНЕТО НА ДИХАТЕЛНАТА СИСТЕМА.....9
КАК ВЛИЯЕ ВЛАЖНОСТТА НА ВЪЗДУХА.....11
НА КАКВО СЕ ДЪЛЖИ ПЛИТКОТО ДИШАНЕ.....13

МЕДИЦИНА

ВИРУСИ-ЖИВИ ИЛИ МЪРТВИ СТРУКТУРИ 14
ДМИТРИЙ ИВАНОВСКИ-ОСНОВОПОЛОЖНИК НА ВИРУСОЛОГИЯТА.....15
ВИРУС SARS -CoV-2.....16
ДИХАТЕЛНИ УПРАЖНЕНИЯ.....21

ХРАНЕНЕ

ЗАЩО ХОРАТА СТАВАТ ВЕГАНИ.....27
ДОЦЕНТ МИЛЕНА ГЕОРГИЕВА-МАГИСТЪР ПО КЛЕТЪЧНА БИОЛОГИЯ.....35
ЧИНИЯ ЗА ЗДРАВОСЛОВНО ХРАНЕНЕ.....40
БИЛКИ И ХРАНИ ПРИ ПРОБЛЕМ НА ДИХАТЕЛНАТА СИСТЕМА.....41

НОВИНИ

ТРАДИЦИИ И ОБИЧАИ.....54
ЦЪРКОВНИ ПОСТИ..... 57
ТВОЯТ ПРОФИЛ СПОРЕД ФОРМАТА НА НОСА.....58
ЗАМЪРСЕН ВЪЗДУХ.....60

ТВОРЧЕСТВО

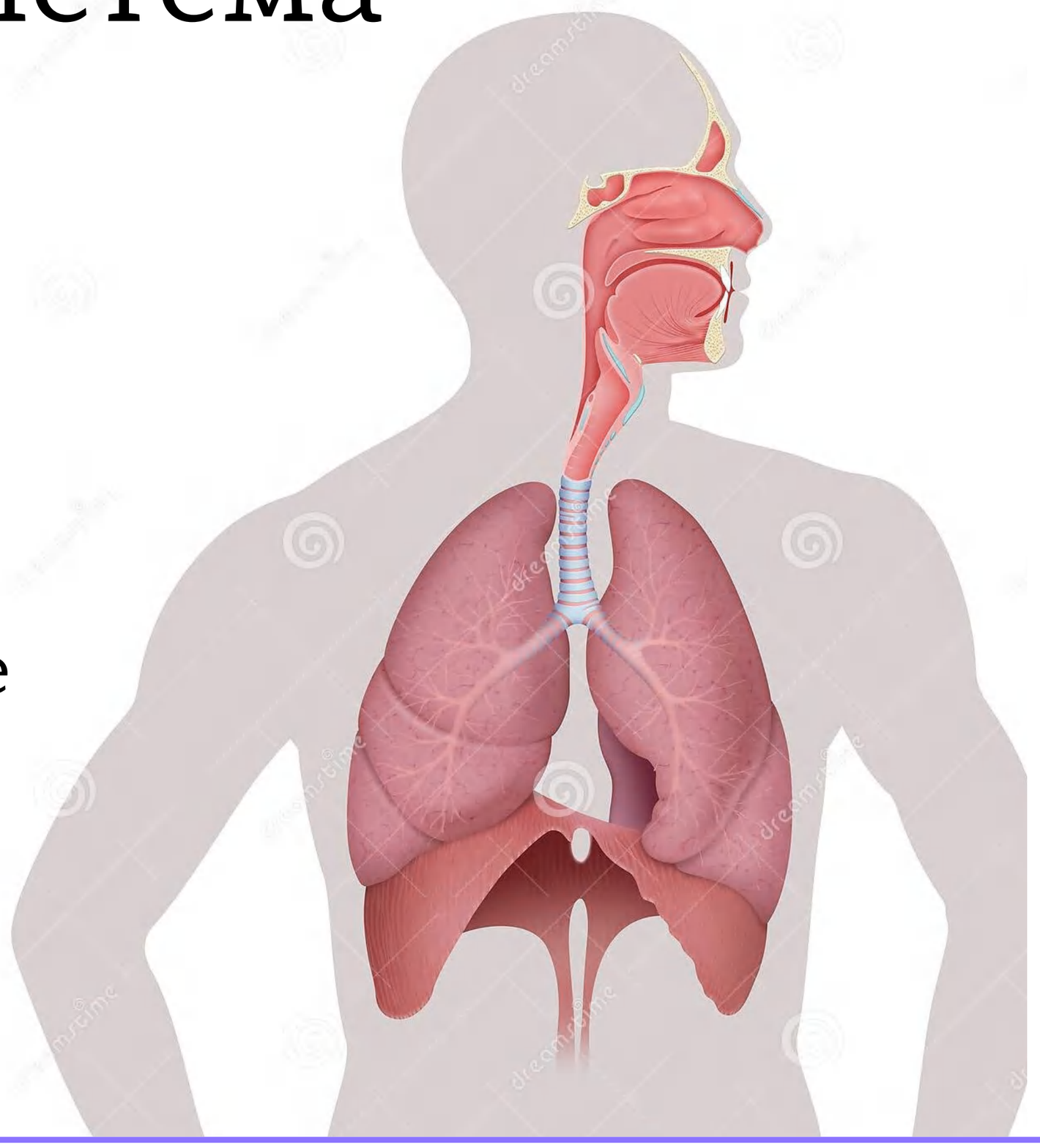
УЧЕНЕ ЧРЕЗ ПРАВЕНЕ -БРОШУРИ.....

ЗАБАВНИ СТРАНИЧКИ

СВЕТЕЩА МАСКА.....79
ЗДРАВЕН ХОРОСКОП..... 80
ВИЦОВЕ.....83

Дихателна система

Дишането е основен жизнен процес, чрез който човешкия организъм си набавя енергия за жизнените процеси.



Органите на дихателната система

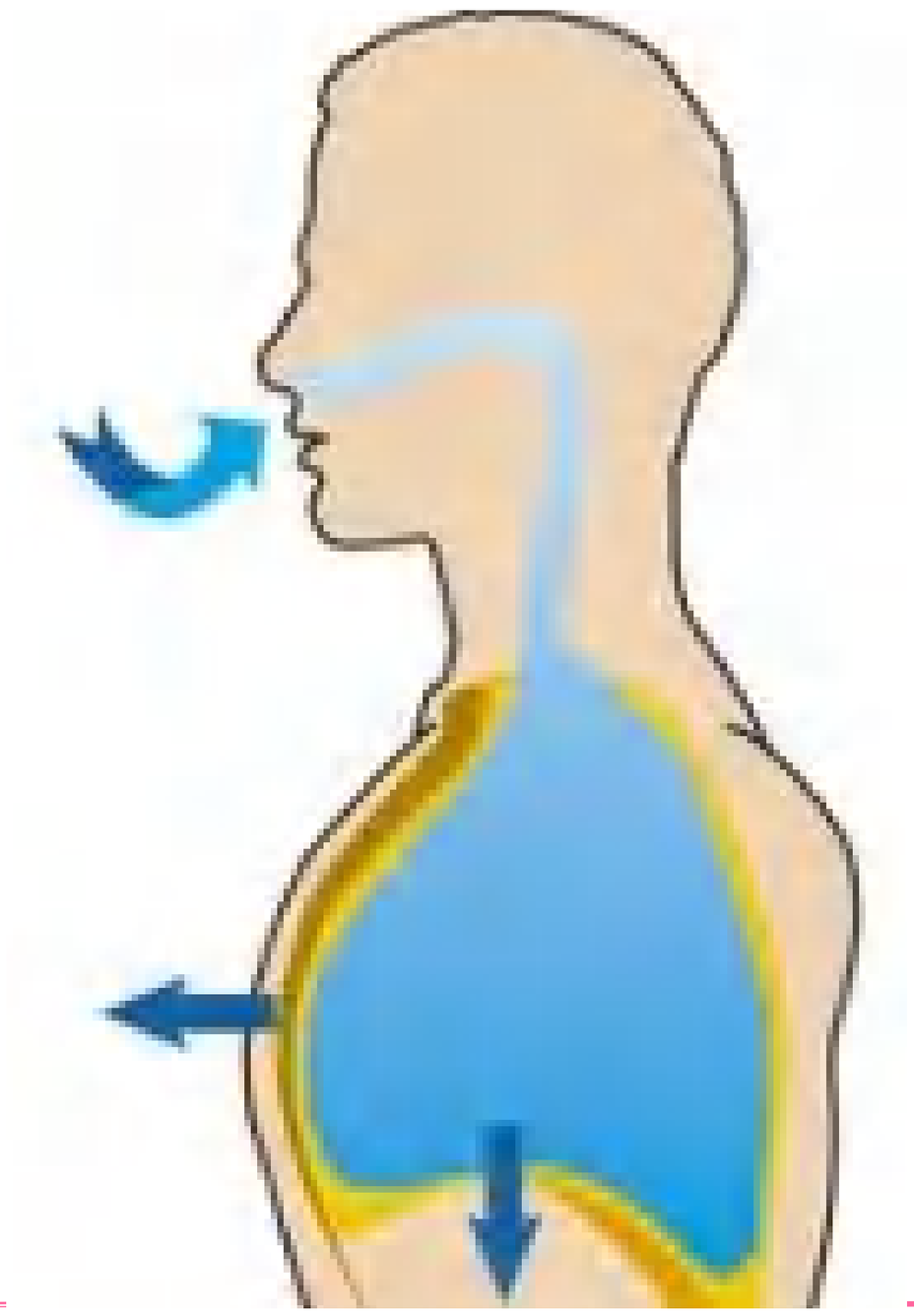
- Носна кухина
- Гълтач
- Гръклян
- Трахея
- Бронхи
- Бели дробове
- Диафрагма

Какво представлява процесът дишане?

Дишането е основен жизнен процес на усвояване на кислород от въздуха, необходим за разграждането на органичните вещества (въглехидрати, мазнини и белтъци) в клетките и отделяне на образувалия се в резултат на тези химични реакции въглероден диоксид. Чрез дишането човешкия организъм се снабдява с енергия. В този процес вземат участие кръвта, сърдечно – съдовата и дихателната система, която осъществява обмяната на кислород и въглероден диоксид между външната среда и организма.

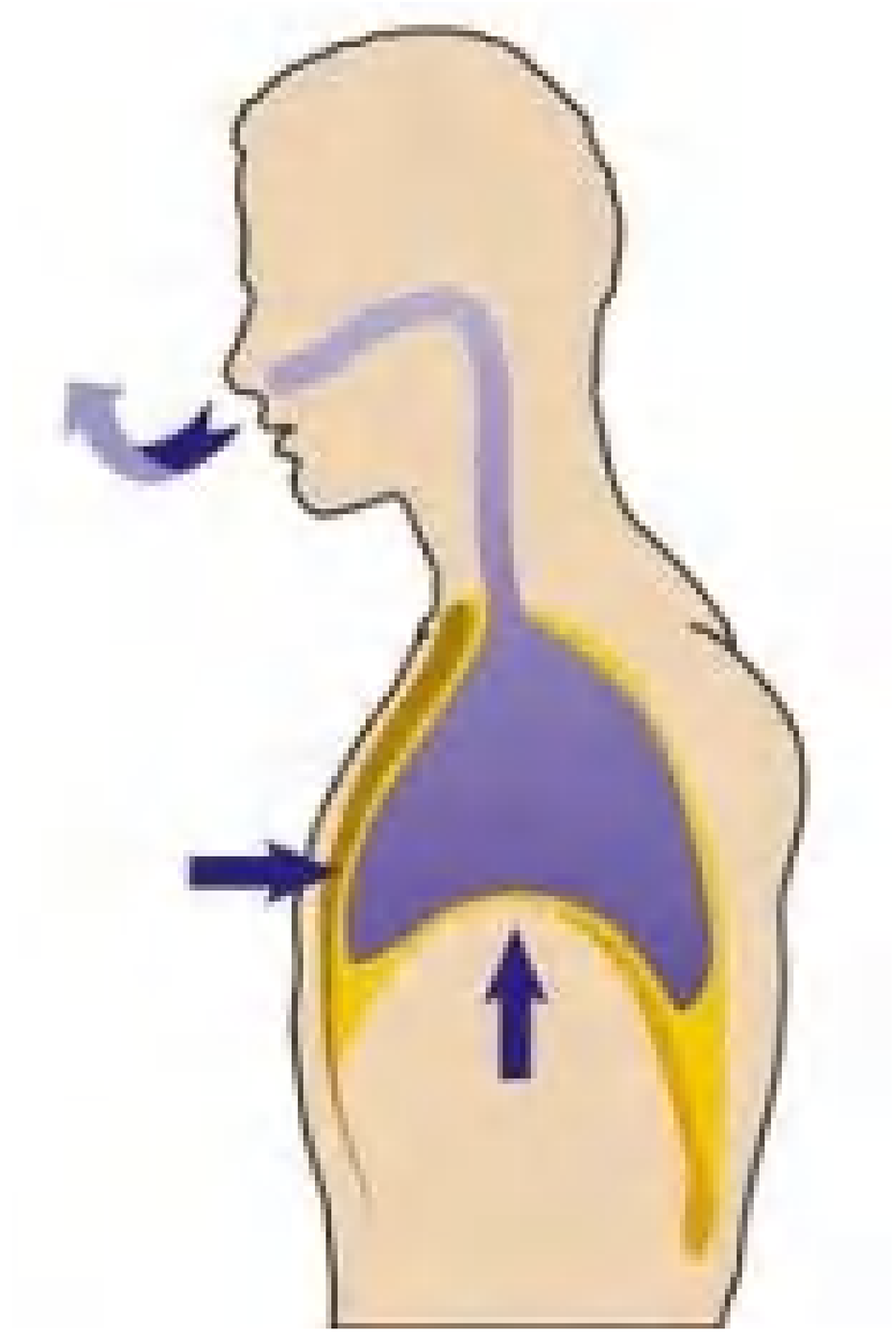
Вдишване

Вдишването е активен процес, защото се извършва в резултат от съкращението на междуребрените мускули и диафрагмата. При вдишване ребрата се повдигат, а диафрагмата се спуска към коремната кухина, при което обемът на гръдния кош се увеличава



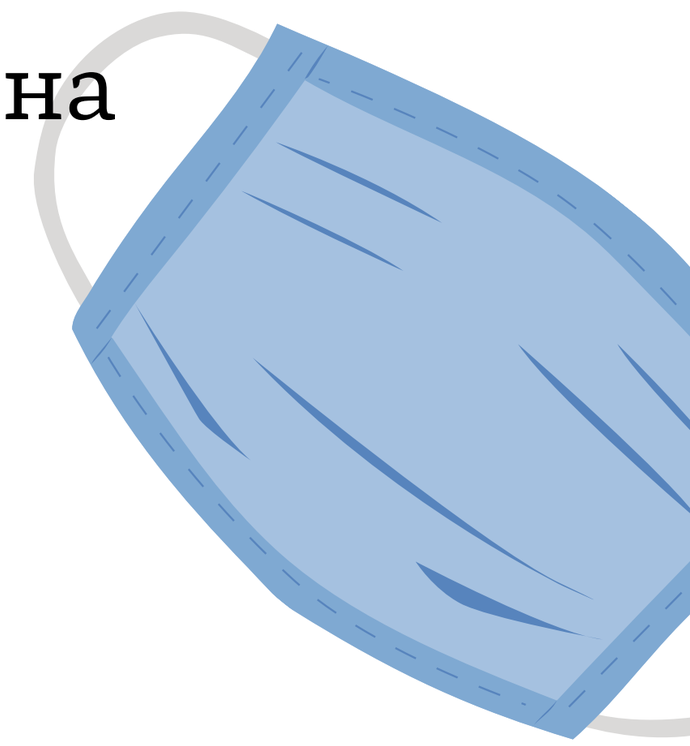
Издишване

Издишването е пасивен процес, при който ребрата се спускат надолу поради отпускането на междуребрените мускули и еластичността на стената на гръдния кош и на белите дробове. Диафрагмата също се отпуска и се издига към гръдната кухина. В резултат на това обемът гръдния кош намалява и въздухът излиза от белите дробове.



СЪВЕТИ И ХИГИЕННИ НОРМИ ЗА ЗДРАВЕТО НА ДИХАТЕЛНАТА СИСТЕМА

- Защо дълбокото дишане е толкова важно за организма?
- Защо трябва да поддържаме климатичната техника чиста?
- Как тютюнопушенето се отразява на дихателната система?
- Как влажността на въздуха влияе върху дихателната система?
- На какво се дължи плиткото, учестено дишане?



Защо дълбокото дишане е толкова важно за организма?

Повечето хора дишат повърхностно (плитко). А когато са под стрес или под влиянието на определени емоционални състояния – е възможно дори да получат инфаркт от повърхностно дишане. Също така пристъпите на паника или тревожност също се дължат на повърхностно дишане в такива емоционални състояния.

Да не забравяме , че дробовете и лимфната система са средствата за пречистване на организма от токсините. Кръвта си има сърце, което да изпомпва, лимфната система няма такова и единствения начин да се стимулира е чрез дълбоко диафрагмено дишане.

Ето защо е толкова важно човек ежедневно да си има ритуали на дишане.

Ползи от правилно изпълнено, дълбоко дишане:

- Увеличава притока на кислород и хранителни вещества до клетките в цялото тяло - включително мозъка.
- Увеличава и насърчава движението на лимфата в тялото - помага за премахване на токсините и укрепване на имунната система
- Намалява умствената и физическата умора.
- Помага да се намали необходимостта от изкуствени стимуланти (като кафе, алкохол или наркотици).
- Подобрява циркулацията на кръвта в цялото тяло. Това помага за окисляването на всички клетки и органи, като им помага да функционират оптимално и увеличава техния капацитет да се борят с инфекциите и болестите.
- Облекчава задръстванията. То дори може да помогне за облекчаване на дългосрочни дихателни проблеми като астма и бронхит.

Защо трябва да поддържаме климатичната техника чиста?

Мръсните филтри на климатиците са опасни, защото те са идеална среда за завъждане на разнообразни микроорганизми.

В миналото от така наречената легионерска болест се разболяват конгресмени. Някои от тях даже умират. Оказва се, че причинителят на болестта е бактерията legionella pneumophila, която се разпространява чрез климатичните инсталации.

При всички положения, ако не се почистват на 15-20 дни, филтрите задържат бактерии и вируси.

Как тютюнопушенето се отразява на дихателната система?

Пушенето е вредно за здравето и за всеки орган. Може би, най-очевидната част от тялото, засегната от тютюнопушенето, са белите дробове. Първоначално пушенето уврежда дихателните пътища и алвеолите в тях. Често белодробната болест може да отнеме години, за да стане забележима, а това означава, че тя често не се диагностицира, докато не стане доста напреднала.

Тютюнопушенето причинява хронична обструктивна белодробна болест (ХОББ) - заболяване, което се влошава с времето и причинява хрипове, задух и стягане в гърдите. Пушенето причинява също хроничен бронхит. При него дихателните пътища произвеждат твърде много слуз, причиняваща кашлица. С времето дихателните пътища се възпаляват, а кашлицата става дълготрайна. След това слузта може да блокира дихателните пътища и да причини инфекция.

Ракът на белия дроб заради тютюнопушене също е често срещан. Това се дължи на химикалите в цигарите, които причиняват различни видове рак, включително рак на устата, фаринкса и ларинкса. Рак заради тютюнопушене се среща и в бъбреците, черния дроб, стомаха, дебелото черво, пикочния мехур, панкреаса и хранопровода.

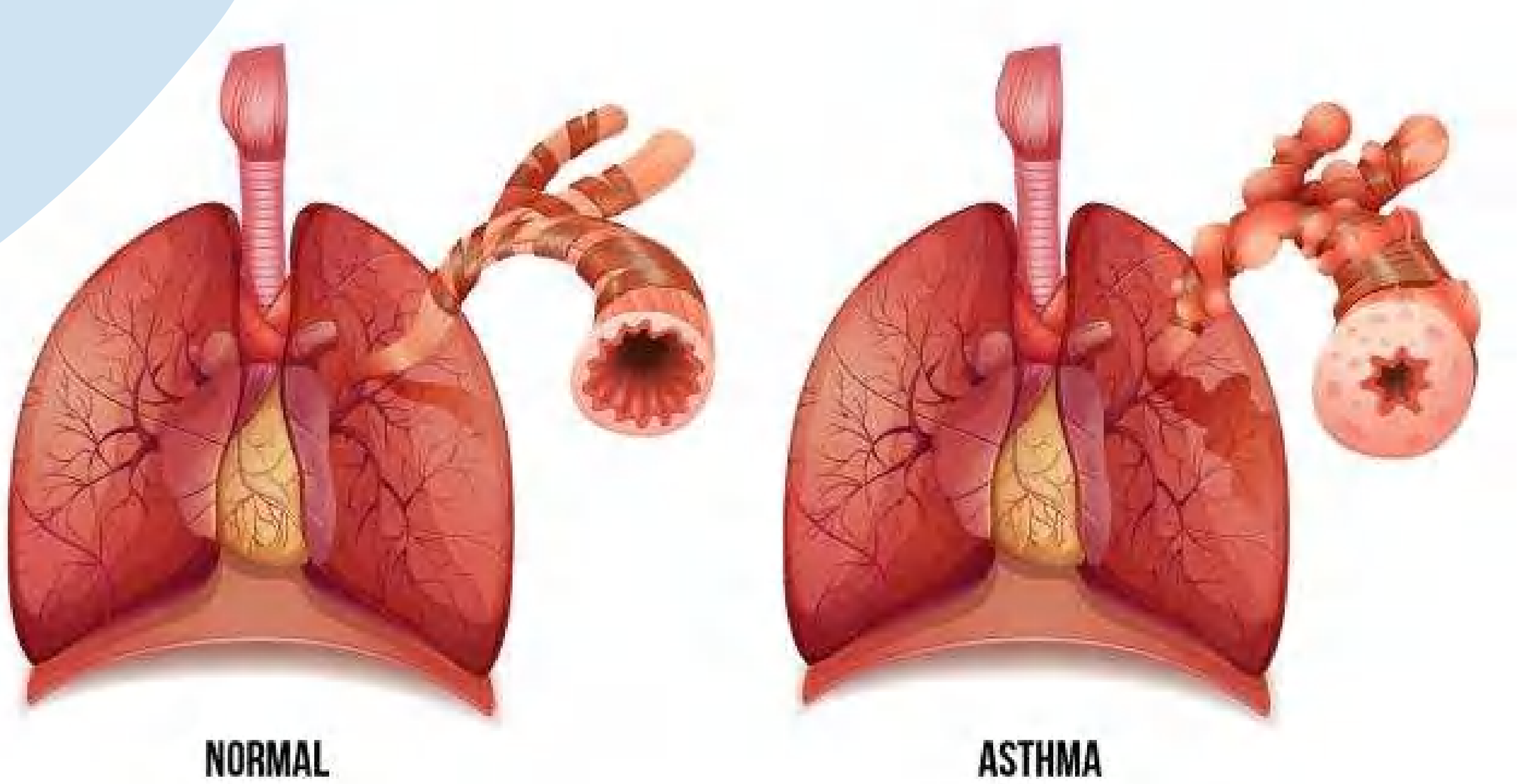
Тютюневият дим винаги е бил неприятен за непушачите, тъй като има лоша миризма, задушлив характер и дразни носа и очите. През последните 20 години твърдо бе доказано, че освен тези органолептични особености, вдишването на дима от непушачите може да бъде много опасно. Повечето от пушачите знаят, че пушенето вреди на здравето им, но много от тях не знаят, че когато пушат в присъствието на други лица, те увреждат освен собственото си здраве, и тяхното здраве. Макар, че рискът при непушачите е по-малък от този при пушачите, в резултат на пасивното пушене могат да настъпят редица болестни нарушения (включително рак, сърдечни заболявания, мозъчен инсулт, астма и др.).

Как влажността на въздуха влияе върху дихатената система?

Макар да не е видим елемент, с времето влажността на въздуха оказва значително влияние върху качеството на живот. Затова е препоръчително да обръщаме повече внимание на този елемент от средата си.

Учени неколкократно са достигали до извода, че излагането на мухъл значително увеличава риска от алергии и астма, особено сред деца и хора с дефицит на имунната система. По-продължителното излагане може да доведе и до умора, липса на концентрация и главоболие.

Също така, резките промени във влажността на въздуха благоприятстват развитието на грипен вирус, благодарение на мократа среда, удължаваща живота му.



Резките амплитуди във влажността на въздуха оказват обаче най-сериозно влияние предимно на бебетата. Педиатрите препоръчват поддържането на около 55% влажност със стайна температура между 18 – 22 °C.

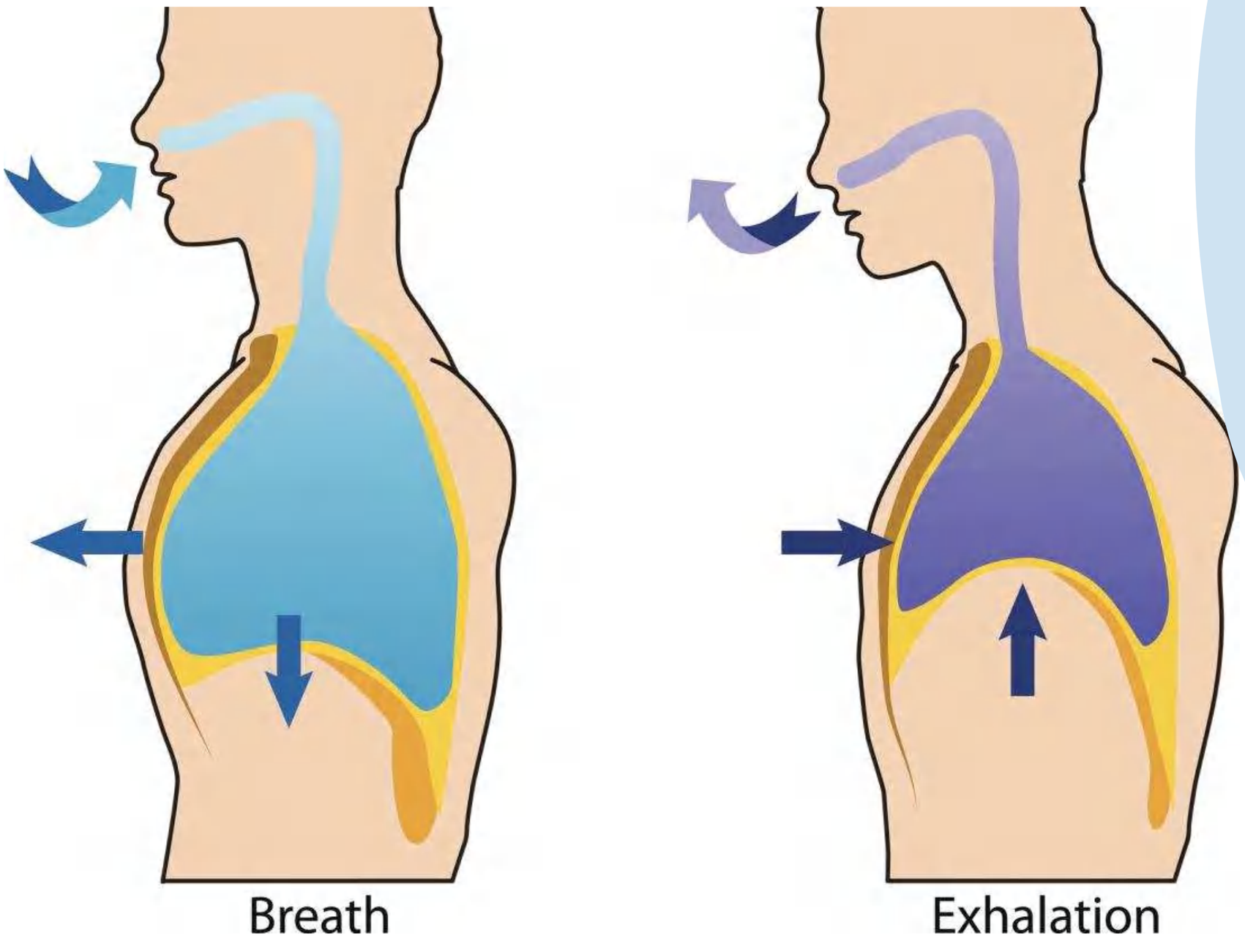
Липсата на достатъчно влажен въздух може да доведе до появата на кашлица при малки деца, както и до първите признаци на бронхит. Необходимо е постигането на баланс с достатъчно висока влажност, за да се намали риска от развитие на алергии и заболявания на дихателната система, но достатъчно ниска, за да се предотврати развитието на плесен.

На какво се дължи плиткото, учестено дишане?

Бързото, плитко дишане се нарича още тахипнея. Състоянието, при което човек диша бързо, понякога е известно като хипервентилация, но това обикновено се отнася до учестено, дълбоко дишане.

Нормално, възрастен човек обикновено извършва между 12 и 20 вдишвания на минута. Бързото дишане може да възникне в резултат на множество фактори – от тревожност или астма, до белодробна инфекция или сърдечна недостатъчност.

Бързото, плитко дишане може да бъде причинено от различни причини, включващи инфекции, задушаване, образуване на кръвни съсиреци.



Вируси- живи или мъртви са

Какво представляват вирусите

Те са на границата на живота и смъртта.Извън клетката са мъртви кристални структури и се наричат вириони. Попаднали в клетката те сякаш оживяват и я превръщат във “фабрика за вируси”. Притежават 3 основни свойства, по който приличат на живите организми. Това са наследственост, изменчивост и адаптивност.

Наричат ги вътреклетъчни паразити

Имат висока специфичност.Попадайки в организма поразяват строго определени клетки наречени прицелни клетки.
Например....
ХИВ вируса, който предизвиква заболяването СПИН атакува само белите кръвни телца и то строго определен вид-Т-лимфоцити , наречени помощници.

надмолекулни комплекси

Изградени са от белтъчни молекули, които се наричат капсомери. Те образуват капсид , а в сърцевината му се намира нуклеиновата киселина.
Делят се на две групи според вида на нуклеиновата киселина: ДНК-вируси и РНК- вируси. Засега са изучени около 2000 вида вируси.

Вирус- какво означава в превод

Означава отрова

Дмитрий Ивановски- "баща на вирусологията"

1892 година се счита за датата на раждане на вирусологията. В своята работа, ученият заключава, че мозаечната болест на тютюна е причинена от патоген, който може да премине през бактериални филтри, не може да расте на изкуствена среда и не дава картина на болестта през филтратите.

Този патогенен агент, Дмитрий Йосифович Ивановски, нарича микроорганизми или филтриращи бактерии. Той никога не ги е виждал чрез микроскоп. Вирусът, който е описал е вирусът на тютюневата мозайка.

Счита се за основател на науката за вирусите. Какъв вид прозорливост, постоянство и непоколебима воля трябва да бъдат притежавани, за да се предскаже в експерименти, че има вируси, които не могат да се видят в увеличителните устройства, съществуващи по това време.

ДМИТРИЙ ИВАНОВСКИ

ОТКРИВА ВИРУСИТЕ ПРЕЗ **1892**Г.

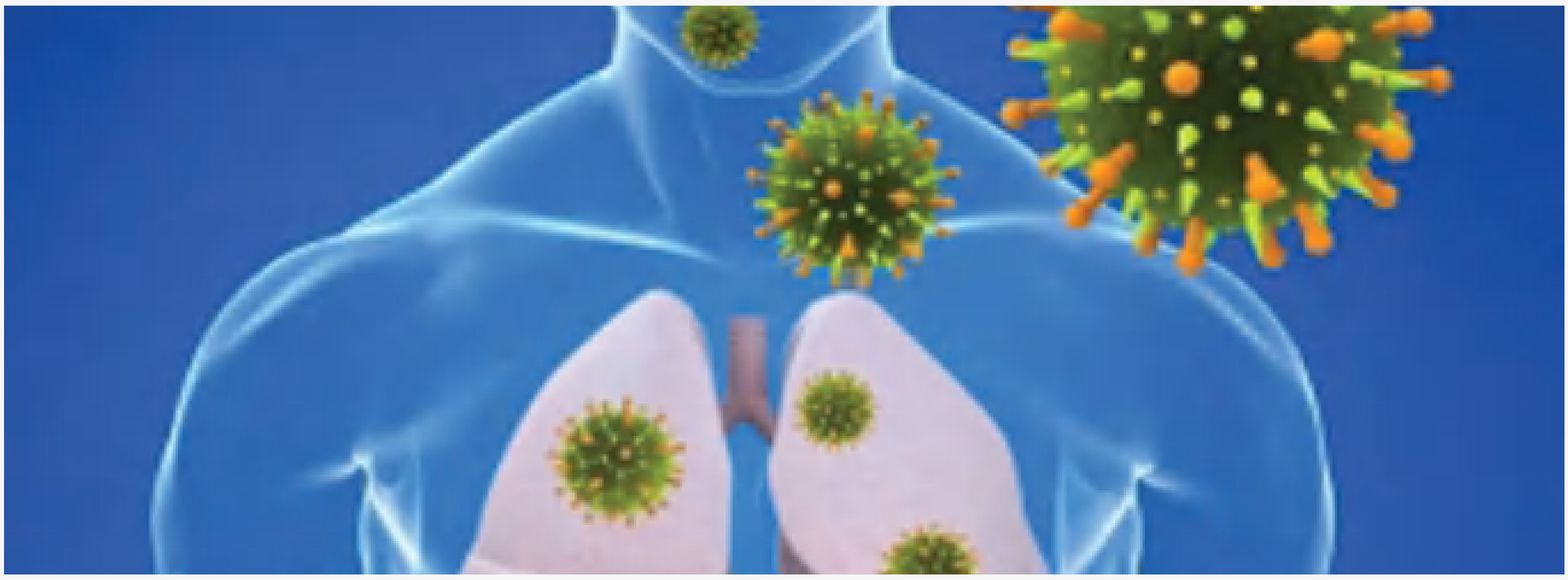
Като студент, бил изпратен в Крим, за да проучи тютюневите заболявания, които причиниха значителни щети на южните плантации.

ЗНАЕШ ЛИ?

Дмитрий завършва с отличие гимназия и влиза в Санкт Петербургския университет.Получава и стипендия.

Появата на електронната микроскопия откри нова ера на вирусологията - наука, която продължава да се развива и донася все повече и повече победи над сериозни болести .

Как вирусът SARS -CoV-2 причинява заболяването COVID19



Ние непрекъснато сме в контакт с вируси и бактерии.Те се срещат навсякъде.В топлите и студените води, в почвата, въздуха, по повърхностите около нас, в растенията , животните и в нашите тела.

Когато кихнем те могат да попаднат в друг организъм и много бързо си проправят път към лигавицата на дихателната система.Кой ли не е чувал, че трябва да дишаме през носа, за да може въздухът да се затопли , овлажни и пречисти.Това се осигурява основно от лигавицата, която е кръвоснабдена, богата на слузни жлези и има ресничест епител. Лигавицата осигурява нашата защита, но понякога микроорганизмите успяват да преминат през нея и предизвикват инфекциозни заболявания.Така прониква и вирусът SARS -CoV-2.

Интересното е, че вирусите проникнат в строго определени клетки, наречени прицелни клетки и освобождават своят генетичен материал .

В нашите клетки наследствената програма се съхранява в клетъчното ядро.Тя е записана в нашите ДНК молекули. Това е информация за белтъчния синтез-например синтез на полови хормони. Информацията за белтъците е записана в ДНК, а синтезът на белтъците се извършва в цитоплазмата. Работната площадка са едни зърнести структури наречени рибозоми, а молекулите посредници са и РНК- те презаписват информацията от ДНК, преминават през ядрената мембрана и попадат в цитоплазмата.Там информацията се използва за синтез на определен белтък.

Как вирусът SARS -CoV-2 причинява заболяването COVID19

ДНК е стабилна и двуверижна молекула с период на полуразпад 521г.Информационната РНК е едноверижна с период на полуразпад 9 часа.Това е добре защото не искаме в тялото ни непрекъснато да се синтезират белтъци и да се хаби енергия

Заболяването COVID 19 се предизвиква от вирус SARS-CoV-2.
Той от групата на РНК вирусите и атакува епителните клетки от лигавицата на горните дихателни пътища.
Когато вирусът инжектира своята РНК, а тя е трудно различима от клетъчната иРНК, прицелната клетка се превръща във "фабрика за вируси" . Тя започва да изпълнява новите инструкции т.е. да синтезира градивните единици на вируса, а не молекули за нейното съществуване.
Димитър Фердинандов , студент в Бирмингам създаде видео , чрез което показва как при наличие на заразени клетки ,в действията на имунната система настъпва хаос .Той говори за цитокинините , малки молекули , чрез които се осигурява саморегулацията на имунната система , но при наличие на зараза ,те започват да се отделят в големи количества.

Това се възприема като вик за помощ и към мястото на инфекция се насочват бели кръвни клетки. Те убиват болните клетки , но в даден момент започват да убиват и здравите клетки. Рязко спада броя на имунните клетки/белите кръвни клетки/.Изтощената имунна система и милионите мъртви клетки , позволяват на бактерии и вируси да нахлуят и поразят алвеолите.В нормални условия те не биха се развили, но сега започват да се размножават без контрол и отключват множество инфекциозни процеси.

Намалете риска от коронавирусна инфекция

профилактика

01

Мийте ръцете си с топла вода и сапун..

02

Измийте добре дланите , включително между пръстите..

03

Мийте ръцете си в продължение на 20 секунди.

04

Избършете ръцете си с чиста кърпа и избягвайте да търкате твърде енергично..

Кога да използвате маска?

Кихане или кашляне?

НЕ

ДА

Грижеш ли се за човек с доказана инфекция?

ДА

НЕ

Моля носете маската си, за да ви пази и да сте в безопасност.

Не е нужно да носите маска вкъщи, но мийте добре ръцете си.

Маските са ефективни само в комбинация с често почистване на ръцете с топла вода и сапун/препарат на алкохолна основа.

Предотвратете разпространението на Covid 19

7 СТЪПКИ

01 *Мийте редовно ръцете си*

02 *Не пипай с мръсни ръце очите, носа и устата*

03 *Когато кашляте или кихате си прикрийте устата с кърпичка/извивката на лакътя*

04 *Избягвайте претъпкани места и близък контакт с всеки , който има температура/ кашлица*

05 *Останете си вкъщи ако не се чувствате добре*

06

07 *Ако не се чувствате добре , ако имате температура, кашлица и затруднено дишане се обадете на бърза медицинска помощ.*

Дихателни упражнения

Дихателните упражнения помагат , ако сте били болни от Covid-19 или друго тежко заболяване.

Дълбоки дихателни упражнения :

- **Дълбокото дишане може да помогне за възстановяване на функцията на диафрагмата и увеличаване на белодробния капацитет.**

- **Всеки може да се възползва от техниките за дълбоко дишане, но те играят особено важна роля в процеса на възстановяване на COVID-19. Упражненията могат да се започнат у дома, когато сте по време на самоизолация и лесно да се включат в ежедневието.**

- **Дълбоките дихателни упражнения също могат да намалят чувството на тревожност и стрес, които са обичайни за някой, който е имал тежки симптоми при COVID-19 или е бил приет в болница.**

- **Качеството на съня също може да се подобри с тези дихателни упражнения.**

Предпазни мерки:

Не започвайте упражнения и се свържете с Вашия лекар, ако имате: треска, задух или затруднено дишане по време на почивка, болка в гърдите или сърцебиене („трептене“ на сърцето в гърдите) , подуване на краката

Спрете незабавно упражнението, ако развиете някой от следните симптоми:
Замайване
Задух повече от нормалното
Болка в гърдите
Хладна и лепкава кожа
Прекомерна умора
Неравномерен сърдечен ритъм
Всички симптоми, които считате за спешни случаи

Когато се възстановявате от респираторно заболяване като COVID-19 важно е да не бързате с възстановяването и да имате търпение.

Обадете се незабавно на 112, ако тези симптоми не спрат с почивка или ако усетите някаква промяна в психичното състояние от нормалното състояние.

Правилна техника за изпълнение:

Упражнението с дълбоко дишане е разделено на фази:

Фаза 1. Дълбоко дишане, докато сте по гръб:

Легнете по гръб и огънете коленете си така, че долната част на краката да лежи върху леглото.

Поставете ръцете си върху корема

Затворете устните си и оставете езика да лежи на небцето.

Вдишайте през носа и насочете въздуха надолу в корема където са ръцете. Опитайте се да разтворите пръстите си с дъх

Бавно издишайте дъха си през носа

Повторете дълбоко вдишване за една минута.

Фаза 2. Дълбоко дишане докато сте по корем:

Легнете по корем и отпуснете главата си върху ръцете си, за да оставите място за дишане.

Затворете устните си и и оставете езика да лежи на небцето

Вдишайте през носа си и издърпайте въздуха надолу в корема си. Опитайте се да се съсредоточите върху корема, който натиска матрака докато дишате.

Бавно издишайте дъха си през носа.

Повторете дълбоко вдишване за една минута.

Фаза 3. Дълбоко дишане докато седите:

Седнете изправени на ръба на леглото или на стол.
Поставете ръцете си отстрани на корема.
Затворете устните и оставете езика да лежи на небцето.
Вдишайте през носа си и издърпайте въздуха надолу в корема, където са ръцете. Опитайте се да разтворите пръстите си с дъха.
Бавно издишайте дъха си през носа.
Повторете дълбоко вдишване за една минута.

Фаза 4. Дълбоко дишане, докато стоите:

Застанете изправени и поставете ръцете си отстрани на корема.
Затворете устните си и оставете езика да лежи на небцето
Вдишайте през носа и издърпайте въздуха надолу в корема, където са ръцете. Опитайте се да разтворите пръстите си с дъха.
Бавно издишайте дъха си през носа (можете да практикувате тананикащо издишване, ако желаете).
Повторете дълбоко вдишване за една минута.

Прозявка до усмивка

Правилна техника и ползи:

Това упражнение включва движение с дълбоко дишане, което спомага за увеличаване на координацията и изграждане на сила в ръцете и раменете. Също така отваря мускулите в гърдите, за да даде пространство на диафрагмата да се разшири:
Седнете изправени на ръба на леглото си или на стол.
Поставете ръце над главата си и се разтегнете.
Спуснете ръцете си и завършете, като се усмихвате за три секунди.
Повторете за една минута.

Бръмчене като пчела

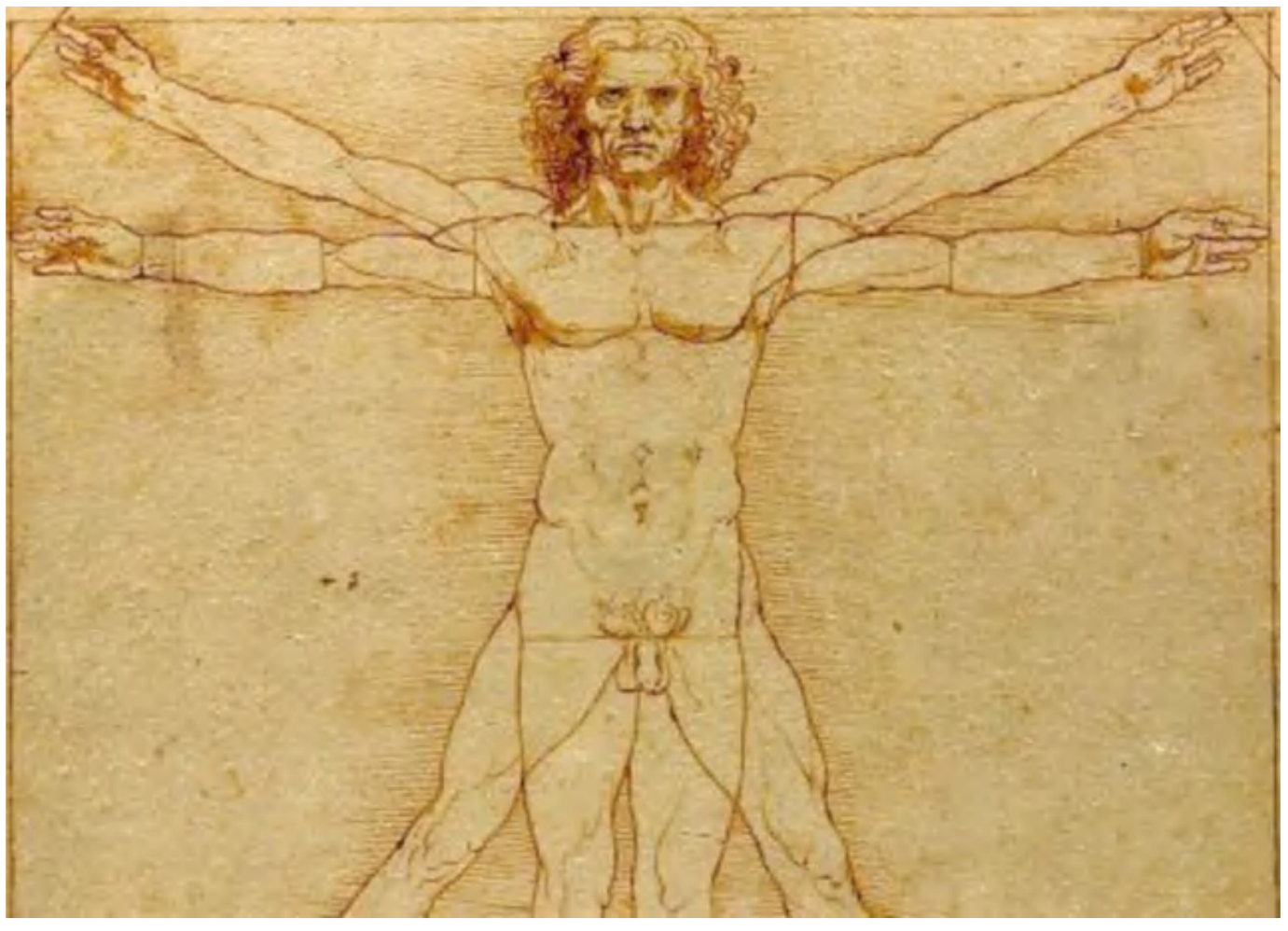
Правилна техника и ползи:

1. Седнете с изправен гръб на тихо, добре проветрено място и затворете очи. Нежно се усмихнете
2. Задръжте очите си затворени за известно време по този начин. Наблюдавайте усещанията в тялото си и тишината в него
3. Поставете показалците на ушите си. Има хрущяли между челюстта и ухото. Постави показалците си върху тях
4. Поемете дълбоко дъх и докато издишате, внимателно притиснете хрущялите. Можете да държите хрущялите постоянно леко притиснати или да ги притискате и след това леко отпускате с пръстите си, докато издавате силен бръмчащ звук, като този на пчелата
5. Може да издавате звук в ниския регистър, но по-добре е звукът да по-висок за по-добри резултати
6. Вдишай отново и изпълнете по същия начин още 3-4 пъти

Дихателната техника Брамари пранаяма получава името си от черната Индийска пчела, наречена Брамари. Брамари пранаяма е ефективна за бързо успокояване на ума. Това е едно от най-добрите дихателни упражнения да освободиш ума си от тревога, чувство на безсилие и безпокойство, и да се отървеш напълно от гнева.

Брамари пранаяма се изпълнява на празен стомах.

Защо хората стават вегани?



„Аз се отказах от употребата на месо от ранна възраст и ще дойде време, когато хората ще считат убийството на животни също толкова престъпно и отвратително, както сега гледат на убийството на хора“
Леонардо да Винчи

Да си веган в последно време е на мода. Веганството - част от манията по еко и биопроизводство, по грижата за здравето, по опитите за връщане към природата - само по себе си е чудесно. Когато хората вземат решение относно нещо толкова съществено като храната обаче, е задължително да са информирани за ползите и вредите от нея, защото в противен случай рискуват най-ценното –здравето си. А дали е здравословно веганското хранене, всеки решава сам за себе си.

Веганството е по-строгата форма на вегетарианството.

Казано по-просто – да си веган е равнозначно на познатото постене, но далеч не само за обичайните четиридесет дни.

Няма как в такъв случай да не си зададем въпроси относно ползите и вредите от подобно хранене, особено след като на пръв поглед подобно меню изглежда наистина доста ограничено.

Веганството и вегетарианството стават популярен начин на живот най-вече в Западна Европа и Америка, където през последните десетилетия на XX век започват да се откриват веганси заведения, ресторанти, пекарни и др.

Една от основните цели на веганското общество е да се сложи край на експлоатацията на животните от човек. Веганите се отказват от всяка храна с животински произход, но и не използват продукти пряко или косвено получени от животни. Те не използват изделия от кожа, коприна, вълна, както и продукти с животински компоненти като желатин, глицерин и други. Продуктите, които са тествани върху животни, също са елиминирани от тяхната потребителска кошница – това са най-вече видове козметика и тютюн.

Веганството несъмнено влияе положително върху човешкия организъм и здраве. Такова хранене е базирано на консумацията предимно на плодове, зеленчуци, ядки и пълнозърнести храни, а лошите мазнини, рафинираните въглехидрати и преработените храни съответно са ограничени или напълно изключени. Веганското меню е богато на витамини и минерали, фибри, антиоксиданти, което е предпоставка за по-добро здраве. Подобен режим се използва и за лечението на множество болести, с които конвенционалната медицина не може да се справи

Кръщелникът на веган обществото е англичанинът Доналд Уотсън, който съставя думата „веган“ (vegan) от началото и края на думата vegetarian. Тя започва да се използва със създаването на веган обществото (vegan society) на 1 ноември 1944 г., основано от самия Уотсън.

Уотсън казва, че думата vegan е била създадена от първата и последната част на vegetarian, тъй като диетата тръгва от вегетарианството и се е смятала за нейното логично продължение. Въвеждането на думата веган обикновено се свързва с името на Доналд Уотсън или като съвместно усилие с неговата съпруга Дороти.

Доналд Уотсън става вегетарианец на 16-годишна възраст, а на 30 години става веган. Той доживява до 95 годишна възраст.

Първото в света Веганско общество има изпълнено с трудности рождение и никога не е разчитало на много финансови средства. Но, както казва Доналд Уотсън, времето за раждането на веганството може би никога нямаше да дойде, ако не беше човешката решителност.

На 1 ноември 2014 г., по повод 70-годишнината от неговото основаване, сдружението издава онлайн книжка, която изследва историческите архиви, оставени в къщата на Доналд Уотсън в Бирмингам. В нея разбираме за някои от постиженията и интересните процеси на Веганското общество от 1944 г. насетне и поставянето на основите за веганството като обществено значима етика и начин на живот за следващите поколения.

Веганството и вегетарианството стават популярен начин на живот най-вече в Западна Европа и Америка, където през последните десетилетия на XX век започват да се откриват веганси заведения, ресторанти, пекарни, а по-късно и онлайн магазини. Една от основните цели на веганското общество е да се сложи край на експлоатацията на животните от човек. Веганите са и крайни вегетарианци, които не само се отказват от всяка храна с животински произход, но и не използват продукти пряко или косвено получени от животни. Освен ограниченията по отношение на храната те не използват изделия от кожа, коприна, вълна, както и продукти с животински компоненти като желатин, глицерин и други.

Продуктите, които са тествани върху животни, също са елиминирани от тяхната потребителска кошница – това са най-вече видове козметика и тютюн.Веганството несъмнено влияе положително върху човешкия организъм и здраве. Такова хранене е базирано на консумацията предимно на плодове, зеленчуци, ядки и пълнозърнести храни, а лошите мазнини, рафинираните въглехидрати и преработените храни съответно са ограничени или напълно изключени. Добре съставеното и балансирано веганско меню е богато на витамини и минерали, фибри, антиоксиданти, което е предпоставка за по-добро здраве. Подобен режим се използва и за лечението на множество болести, с които конвенционалната медицина не може да се справи.

Веганството несъмнено влияе положително върху човешкия организъм и здраве. Такова хранене е базирано на консумацията предимно на плодове, зеленчуци, ядки и пълнозърнести храни, а лошите мазнини, рафинираните въглехидрати и преработените храни съответно са ограничени или напълно изключени. Добре съставеното и балансирано веганско меню е богато на витамини и минерали, фибри, антиоксиданти, което е предпоставка за по-добро здраве. Подобен режим се използва и за лечението на множество болести, с които конвенционалната медицина не може да се справи.

Само по себе си подобно хранене помага за изчистване на организма от натрупаните шлаки и токсини и неимоверно увеличава жизнените сили и енергия. Хората, предприели подобна крачка, обикновено имат отношение към здравословната диета и са добре информирани как именно чрез менюто си да вървят по пътя към оптималното здраве. Не на последно място - много вегани твърдят, че с течение на времето се случва прочистване не само на физическо, но и на духовно ниво, а с това те стават много по-уравновесени и балансирани.

Тази философия на храненето изисква пълноценна храна. Което означава разнообразна и балансирана, и трябва да включва голямо количество плодове, зеленчуци, сурови ядки, бобови храни и полезни растителни мазнини.

Когато се прилага за дълъг период от време, а не просто като временен хранителен режим или пост, веганството поставя още поне няколко предизвикателства.

Според проучванията веганите са по-слаби от хората, които консумират месо, а дори и от вегетарианците.

Това носи и редица ползи за здравето - изследванията показват, че спазването на веган хранителен режим може да понижи нивата на лошия холестерол с около 20%, веганите страдат в много по-малка степен от проблеми с кръвното налягане.

Същата е ситуацията и със сърдечно-съдовите заболявания. Заради завишения прием на плодове и зеленчуци в организмите им има по-високи нива на антиоксиданти и фитохимикали, които се грижат за доброто здраве на сърцето и намаляват риска от ракови заболявания.

Веганският режим на хранене обаче може да окаже пагубно влияние върху здравословното състояние на малките деца, предупреждават експерти. Според тях лишаването от месо, риба и млечни продукти от най-ранна детска възраст може да увреди не само развитието на физиката при малчуганите, но в най-лошия случай и да доведе до смърт.

Друг аргумент против веганството е липсата на протеини, които се съдържат в млякото, месото и яйцата. В такъв случай трябва да се консумират храни източници на растителен протеин например тофу и ядки.

Нивата на желязо при вегетарианците са ниски. При недостиг на желязо тялото не може да абсорбира този елемент от растителни продукти толкова добре, колкото от животински. Повечето растения съдържат желязо, но чрез месото то се усвоява три пъти по-бързо от организма.

Това води до хронична умора и проблеми с функциите на мозъка. Желязо може да се добавя под формата на хранителни добавки или с богатите на желязо соя, спанак, бял фасул, комбинирани с витамин D и витамин B12.

източник: standartnews.com

Милена Георгиева е доцент по молекулярна биология и магистър по клетъчна биология и ембриология. Научните ѝ интереси и търсения са в сфери като молекулярна биология и генетика, епигенетика, и съвременна биомедицина. Тя е автор на над 50 научни публикации в реферирани международни списания. Популяризира науката в България с участия в радио и телевизионни предавания.

Ще ви представим нейните отговори на важни здравословни въпроси.

Интервюто е дадено пред кореспондент на списание 8.

През зимните месеци , когато организмът е отслабен от ниските температури и не твърде разнообразното хранене, имаме нужда да засилим имунитета. Кои храни са подходящи за това и защо?

Това е момент, който определяме като критичен за нашата имунна система. И точно това е времето, в което трябва да подсилим нейното действие. Но когато говорим за имунна система, трябва да знаем, че това не е един орган, а цяла система от различни органи, тъкани и клетки. Храната е най-важният фактор, който с пълна сила влияе и модулира нашия имунитет. Храни, богати на витамините A, C, D, E и витамините от групата B, заедно с жизненоважни микроелементи като цинк, селен, желязо, мед и фолиева киселина са тези чудодейни вещества, които трябва да увеличим в нашата диета в периодите на сезонните смени.

Какъв е механизмът за противодействие на вирусите чрез храната?

Противодействаме на вирусите с нашата имунна система, а силата на нейните проявления зависят от хранителните ни навици. Храната не е само източник на енергия и наслада за вкусовите ни рецептори и мозъка. Храната е и нашето лекарство.

Още Хипократ е казал:

„**Нека храната ви бъде лекарство и лекарството - храна“.**

Храната е мощен фактор, който моделира и определя работата на нашите гени. Модулира нашия имунитет и определя отговора ни към различните патогени.

Защо при респираторна вирусна инфекция се препоръчват топли напитки?

Начините за заразяване с респираторните вируси са директно предаване, вдишване на заразен въздух или по пътя ръка-нос, ръка-очи, ръка-уста. Лигавиците на тези органи са първото място, в което се загнездват вирусните частички.
В най-ранните моменти на вирусни инфекции се препоръчват горещи напитки, защото повечето от вирусните частички са нестабилни. Високите температури ги убиват мигновено. Затова в момента, в който почувстваме неразположение в тези органи и техните лигавици, е хубаво да преминем към консумация на топли напитки. Така шансовете да неутрализираме вируса и да спрем инфекцията в ранните й етапи са много по-големи.

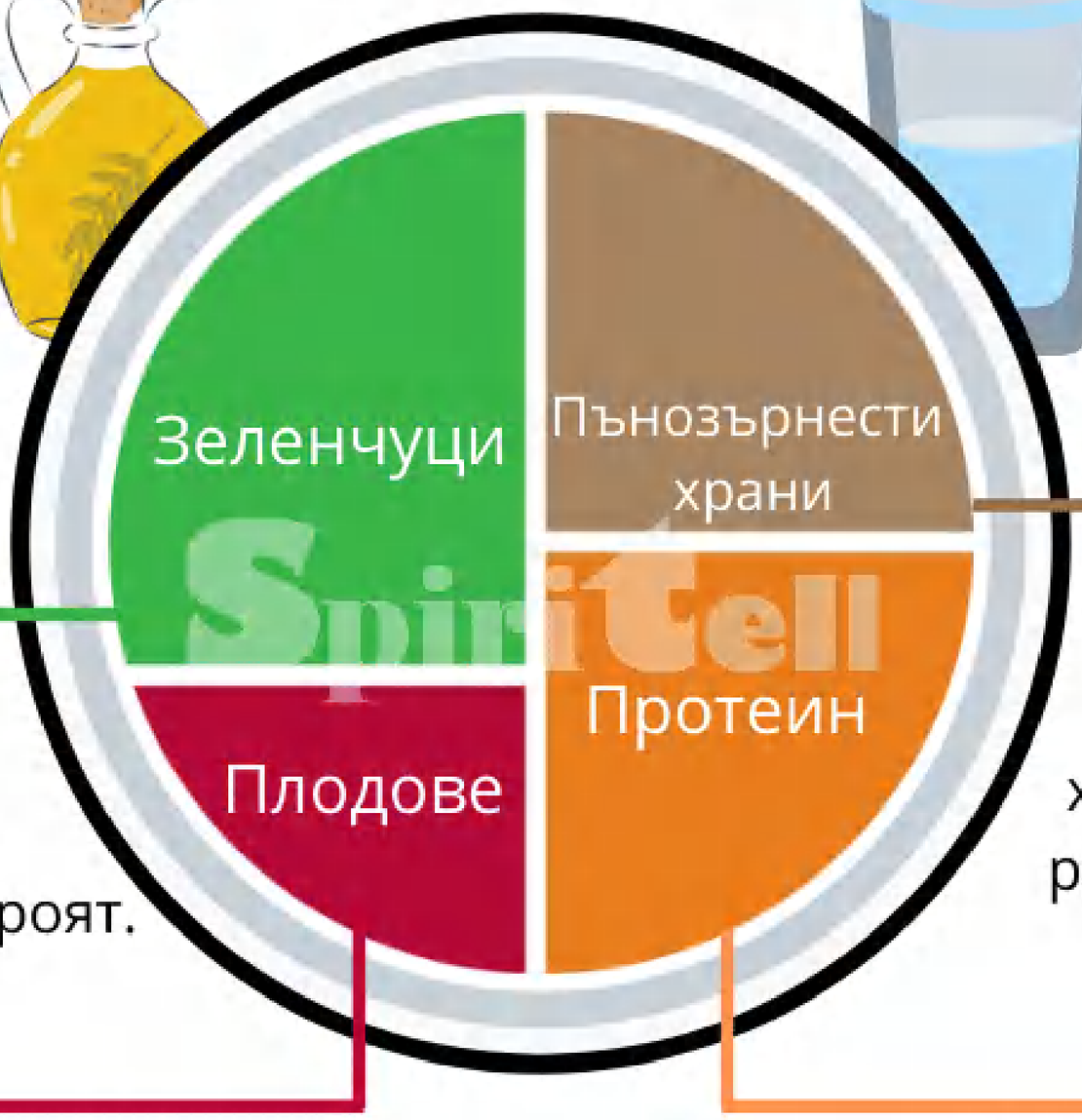
С какви храни е подходящо да се захраним след прекарана вирусна инфекция ?

С храни богати на белтъчини, мазнини и въглехидрати с чист произход и с най-ниска степен на фабрична преработка.
Не забравяйте топлите напитки !!!

Чиния за здравословно хранене

Използвайте зехтин или други здравословни масла за готвене и в салата. Ограничете маслото. Избягвайте трансмазнините.

Пийте вода, чай или кафе. Ограничете млякото и сока. Избягвайте захарните напитки.



Колкото повече зеленчуци, толкова по-добре. Картофите не се броят.

Яжте разнообразни пълнозърнести храни. Ограничете рафинираните като бял ориз и бял хляб.

Яжте много и разнообразни плодове.

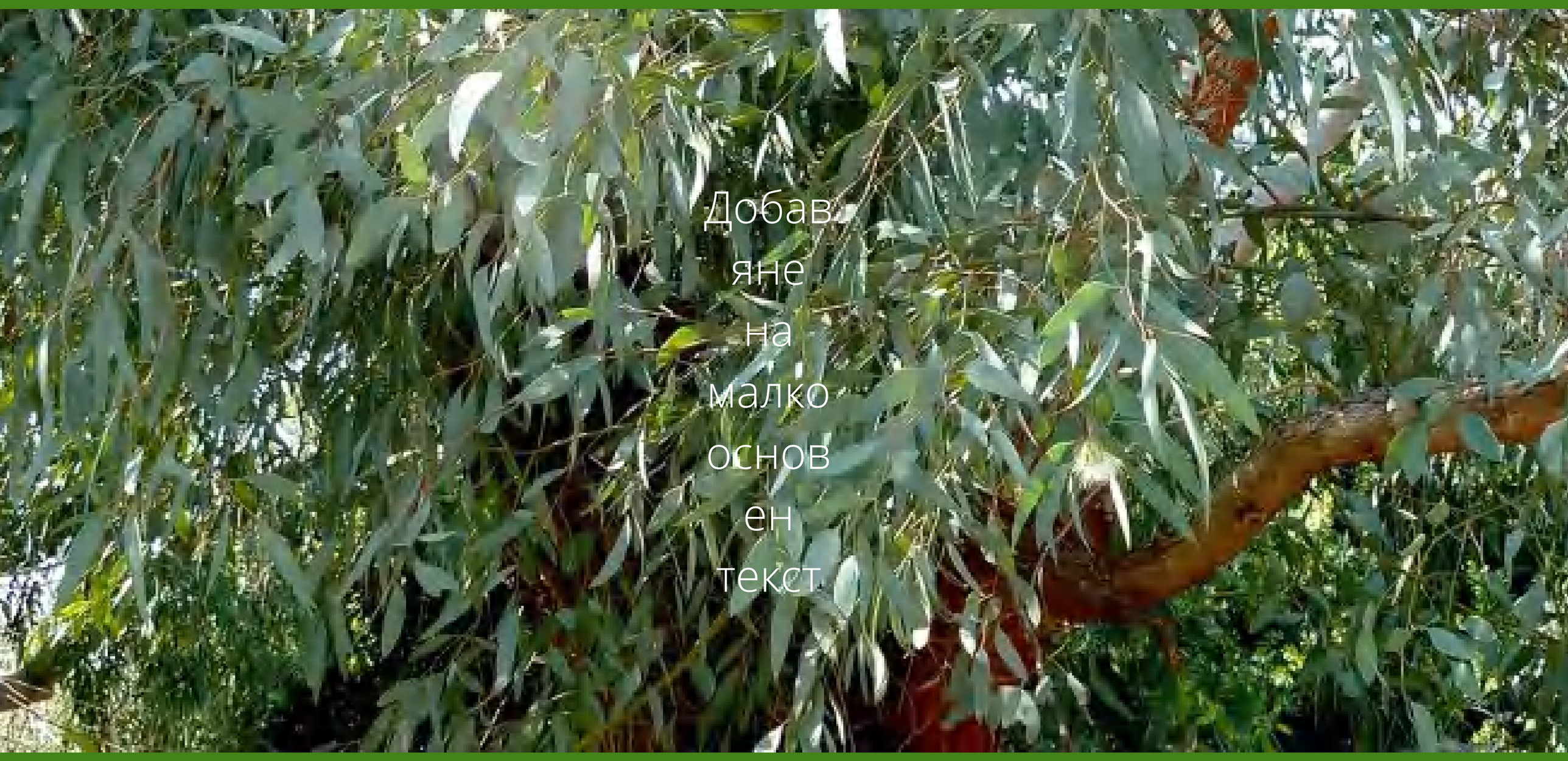
Изберете риба, пилешко, боб и ядки. Ограничете червеното месо и сиренето. Избягвайте сланина и други преработени меса.

Бъдете активни!

БИЛКИ И ХРАНИ ПРИ ПРОБЛЕМ НА ДИХАТЕЛНАТА СИСТЕМА

Евкалипт

Евкалиптът е австралийско растение,любимо и полезно не само за коалите. Аборигени,немци и американци са използвали аромата на евкалипта при дихателни проблеми и за успокояване на възпалено гърло. Евкалиптът е обичайна съставка на таблетките за смучене и сиропите за кашлица и неговата ефективност се дължи на съставката,наречена цинеол. Цинеолът има множество полезни действия – той действа отхрачващо, може да облекчи кашлицата, бори се с набъбването на лигавицата и успокоява раздразненията в синусите.



Белодробен лишей

Белодробният лишей се развива върху дървесна кора и на външен вид прилича на белодробна тъкан. Има сведения още от XVII век за използването на белодробния лишей за стимулиране дейността на белия дроб и дихателната система и за намаляване на набъбването на лигавицата. Белодробният лишей лишей съдържа също и съставки, които са изключително ефикасни срещу патогенните организми, кото атакуват дихателните пътища.

Риган

Риганът съдържа много витамини и хранителни вещества, необходими на имунната система, но неговите най-големи предимства се дължат на съставките карвакрол и розмаринова киселина. И двата компонента са естествени деконгестанти (агенти с отбъбващо действие) и намаляват хистамините, което има пряко положително влияние върху дихателния тракт и проходимостта на носоглътката. Риганът има много полезни действия, така че бутилка масло от риган е добре да има във всяка една домашна аптечка.

Живовляк

Живовлякът е използван от стотици години за облекчаване на кашлицата и успокояване на възпалените мукозни мембрани. Клиничните изпитания са установили, че живовлякът е ефикасен срещу кашлица, простуда и белодробни възпаления. Листата на растението имат допълнителна екстра – могат да помогнат за облекчаване на сухата кашлица като увеличават белодробната секреция.

Бял оман

Гърците, римляните, китайците и дори индийската аюрведическа медицина цитират белия оман при подпомагане на дихателната система, а таблетки за смучене и капки против кашлица от корени на бял оман се произвеждат още от 19-ти век. Каква е причината? Белият оман има релаксиращ ефект върху гладката мускулатура на трахеята. В корените на белия оман има две полезни активни съставки – инулин, който успокоява бронхиалния пасаж и алантолактон – отхрачващо средство с противокашлично действие.

Лобелия

Известно е, че конете, на които е давана лобелия, могат да дишат по-дълбоко. И това се отнася не само за тях. Лобелията е смятана за една от най-ценните билки. Тя съдържа алкалоида лобелин, който разрежда секретите и прекъсва набъбването на лигавицата. В добавка лобелията стимулира надбъбречните жлези да отделят адреналин и така релаксира дихателните пътища и облекчава дишането. Тъй като лобелията спомага за релаксиране на гладката мускулатура, тя е включена в много медикаменти против кашлица и простуда.

Чапарал

Чапаралът е растение от американския югозапад, използвано от индианците за белодробна детоксикация и при дихателни проблеми. Чапаралът съдържа мощни антиоксиданти, които предпазват от възпаление и намаляват хистаминовия отговор. Билката е известна и с това, че подтиска вредните организми, а напоследък се изследва противораковото й действие. Чапаралът се приема най-добре под формата на тинктура, но също може да се пие и като чай при респираторни проблеми, стимулирайки отхрачването и изчистването.

Мента

Ментата или ментовото масло съдържа ментол – една успокояваща съставка, известна с релаксиращото си действие върху гладката мускулатура на дихателните пътища. В съчетание с ентихистаминовия ефект на ментата, ментолът е прекрасен деконгестант (отбъбващ лигавицата агент). Много хора използват лечебен гръден балсам и други инхаланти, които съдържат ментол, за спиране на набъбването на лигавицата. Освен всичко, ментата е антиоксидант и се е доказала в борбата с патогенните микроорганизми.

Ябълка

Ябълките държат вирусите далече .
Това се дължи на фитохимикали,които могат да намалят възпалението и оксидативния стрес.
Така могат да засилят белодробната функция. .

Зелен чай

Зеленият чай е богат на полифеноли и антиоксиданти, които потискат растежа на раковите клетки в белите дробове. Редовното пиене на зелен чай също предотвратява развитието на хронична обструктивна белодробна болест.

Чесън

Чесънът притежава противовъзпалителни и антиоксидантни качества и може да помогне да предпазим белите си дробове от оксидативен стрес. Известно е също, че намалява риска от белодробен рак.

Сьомга

Сьомгата е добър източник на противовъзпалителните омега-3 мастни киселини и може да помогне за здравето на белите дробове. А има и отличен вкус.Както консумацията на всяка риба, така и приемът на сьомга подобрява паметта и стимулира мозъчната дейност. Рибата по принцип е известна като една от най-мощните мозъчни храни. Полезна е за зрението и метаболизма ни. Регулират дейността на левкоцитите-бели кръвни клетки.

ЦЪРКОВНИ ПОСТИ

ТРАДИЦИИ И ОБИЧАИ

На 24 декември празнуваме един от най-светлите християнски празници – Бъдни вечер.

НА 25 ДЕКЕМВРИ Е КОЛЕДА

Един малко познат символ на Бъдни вечер е именно Бъдникът.

Според традицията млад момък, облечен в най-новите си дрехи, трябвало да отиде в гората и да отсече тригодишно дъбово дърво, което да е дълго, но и да може да влезне в къщата. Цялото семейство излизало и посрещало момъка и тогава той питал: „Славите ли Млада Бога?“. Когато получел отговор „Славим го“, момъкът благославял: „Аз в къщи и Бог с мене“ и внасял дървото в къщата. В долния край на дървото се издълбавало дупка, запълвала се с дървено масло, тамян и восък, отворът се запушвал с клин и дървото се поставяло в огнището. Според обичаите на Бъдни вечер огнището не трябва да изгасва, дори и да заспят домашните винаги трябвало да има някой, който да е буден, за да пази огъня. Именно той е символ на живота в дома както и на раждането на Исус Христос.

По бъдника се извършвали и най-различни предсказания, например ако от него излизали искри това означавало изобилие. Пепелта от бъдника също не се изхвърляла – тя се слагала в семето при засяване, в храната на животните или с нея се ограждала нивата, за да се пазела от бродници и житоманци.

Друг неотменен символ от трапезата за Бъдни вечер е питата с късмети. Какво се слага в питката зависи от човека – понякога се слага сребърна пара, а понякога дрянови клонки, различни варива и семки, символизиращи плодородието и здравето. Според вярванията на българите хлябът е безкръвна жертва и с него можем да умилостивим по –висшите от човека сили. Формата на питата е винаги кръгла, за да символизира безконечността, цикличността в живота и се украсява с форми от тесто изобразяващи кръстове, узрели класове, рало, орач, животни или плодове – символи за благополучие и плодородие.

Коледуването е един от традиционните български обичаи, характерен с празнично облекло, украсени калпаци и коледарски песни. Зимен обичай, в който коледарите обикалят домовете на хората и пеят обредни песни с различни мотиви, а стопаните на къщата ги даряват с пари, сланина, боб, вино и така нататък. Тази фолклорна традиция е неотменима част от коледните празници.

Времето за коледуване е точно определено

Коледарите започват подготовката си от Игнажден (20 декември). Разучават песни, създават коледарски групи и избират техен водач, който според обичая е по-възрастен и най-вече женен. Водачът стои най-отпред и наставлява обиколките. От полунощ до изгрев слънце на Коледа е времето, през което момците пеят пред домовете на хората.

В народните представи тогава се появяват същества със свръхестествени сили – вампири, таласъми, караконджули и други, а само коледарите със своите песни имат способността да ги прогонят.

Църковните пости са така разположени през годината, че за всяко време е предписан особен закон за въздържание. Така за пролетта е пролетният пост – в Четиридесетница, за лятото е летният – в Петдесетница (Петров пост), за есента е есенният – в седмия месец (Богородичният), а за зимата е зимният (Рождественският).“

Най-строг е постът в понеделник, сряда и петък. В тези дни Църквата препоръчва консумацията само на сурови плодове и продукти и неготвена храна (сухоежбина). Във вторник и четвъртък – варени без олио/масло гостби, а в събота и неделя се разрешава храна с растително масло (олио, зехтин) и вино.

Постите в Православната църква са въведени, за да ни помогнат да се усъвършенстваме духовно. Да се покаем за лошите си дела и да ги анализираме.

Днес, обаче, мнозина възприемат постите като средство за отслабване, други пък постят „за здраве“. Наистина, постите може и да са здравословни, а може и да се отслабне от тях, но техният смисъл съвсем не се състои в това, а в отказването от пороците и греховните ни наклонности.

източник: bulgarianhistory.org

ПРОФИЛ СПОРЕД ФОРМАТА НА НОСА

МОЖЕТЕ ЛИ ДА ОПРЕДЕЛИТЕ ФОРМАТА НА НОСА НА ОПРА УИНФРИ

НАУКА ФИЗИОГНОМИКА

В Древна Гърция Аристотел създава теория, която твърди, че можем да разберем нечий характер според чертите на лицето и структурата на тялото му. Това изследване той нарича физиогномика (от старогръцки „физис” – природа и „гномон” – тълкуване). Китайците и индийците също са практикували подобно отсъждане по формите на човека за неговия вътрешен свят. Днес физиогномиката обаче не е смятана за наука, макар изкуството на гадаенето по външни белези да продължава да буди интерес.

Did you know?

Носът разкрива егото или начина, по който се възприемаме.

Голям нос: признак за лидерство, този човек не обича да изпълнява чужди заповеди и е много амбициозен.

Малък нос: изпълнителен, не се отегчава бързо от задълженията в работата си.

Орлов нос: силна и независима личност, която изисква уважение и обича да се чувства ценена.

Месест връх на носа: топъл и сърдечен човек

Удължен връх на носа: предполага агресивни склонности

Кое е общото между тях?

Те са млади, красиви, разпознаваеми и държат на своята индивидуалност.
Защо ли ? Отговорът е лесен.Те харесват себе си и отделят време и пари за своето професионално и духовно развитие.

Ейдриън Броуди

Има кокалест нос, който взима превес над останалите черти на лицето му.
Когато го гледах във филма " Кинг Конг" дори не забелязах формата на носа. Веднага ми хареса , а след това в едно интервю каза :Според моят баща"Нужни са 15 години, за да успееш само за една нощ". На мен ми отне 17 години и половина."
Затова реших, че трябва повече да се старая. Успехът обича старателните, ученолюбивите и във всяка дейност трябва ДА ИМА СТРАСТ.

Обожавам **Сандра Бълок** , но дали е със съвършен нос..Не,не е ! Прави ли я това по-малко красива и добра в играта. Има вдлъбнатина на върха на носа.
Това означава, че си много отзивчива и добросърдечна. Но може и да означава, че си уязвима, вярваш твърде много на хората и лесно можеш да бъдеш наранена.

Това е **Оуен Уисън**.Той има крив нос , но прави ли го това по-малко успешен и харесван от жените.Неееее..

Замърсен въздух

Нека направим всичко възможно да запазим въздуха чист.

НАПОМНЯНЕ ЗА СВЕТОВЕН ДЕН НА ОКОЛНАТА СРЕДА - 5 ЮНИ.

На нас като хора, наистина ни харесва да дишаме кислород. Това е понеже клетките в тялото ни ще умрат, ако не получат кислорода, който им е необходим да функционират.

Има една класическа история за герой на име Джак. Може би ти е позната. Сигурен съм, обаче че има части от нея, които са ти непознати. Ще се опитам да допълня тези части, за да придобиеш пълна представа.

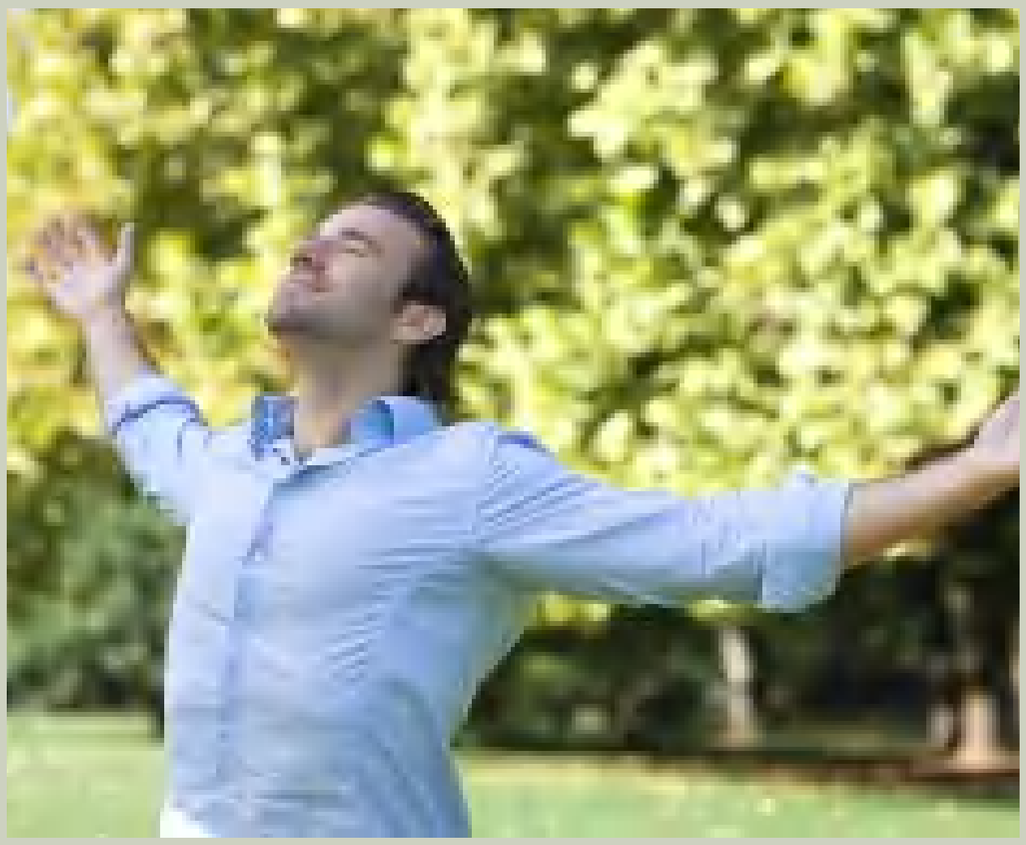
Преди много време Джак се натъкнал на известното бобово стъбло. Бобовото стъбло растяло и имало огромни листа. И всъщност Джак използвал тези листа, за да се изкачи по стъблото. И така това стъбло станало много известно, защото позволило на Джак да го използва като стълба.

Частта, за която не чуваме, е какво се случило между Джак и стъблото. Той извършвал физическа дейност. Създавал е доста въглероден диоксид. Той е произвеждал много от този газ въглероден диоксид като вид отпадъчен продукт, докато е тичал нагоре по стъблото.

А стъблото му е помагало физически, но и също му е осигурявало ценен кислород. Всъщност ако стъблото не е правило това, той нямаше да може да се изкачи. Не знаем със сигурност, но мислим, че вероятно част от историята може да се е случила през деня. Светлината е важна в този процес. И този процес е фотосинтеза.

Знаем, че от една страна имаме стъблата, които фотосинтезират. А от друга страна, имаме хора като Джак, които извършват клетъчно дишане. И имаме тази интересна симбиоза - разчитат един на друг, за да работят. Затова и двете системи трябва да работят добре.

Зелените растения извършват процеса фотосинтеза, при който приемат въглероден диоксид, а отделят кислород.



Ние хората приемаме кислород и отделяме въглероден диоксид при процеса клетъчно дишане.

С други думи всички сме в тясна връзка с въздуха.

Въздухът е един от основните елементи на средата, необходим за присъствието на живота на Земята .

От качеството на въздуха зависи здравето на хората, състоянието на растителния и на животинския свят.

Състав на въздуха

Въздухът е смес от азот (78%), кислород (21%), въглероден диоксид CO2, някои инертни газове и известно количество водни пари. Във въздуха се наблюдават естествени замърсители, като прах и вулканична пепел, както и замърсители, които се отделят вследствие на човешката дейност.

В таблицата са представени веществата, съставящи чистия въздух, и времето на живот на всяко едно от тях.

Газ	Процентно съдържание	Време на живот
Азот (N_2)	78	10^6 години
Кислород (O_2)	21	10^3 години
Аргон (Ar)	0.9	—
Водни пари	варира 0-3	8-10 дни
Въглероден диоксид (CO_2)	0.035	50-200 години
Метан (CH_4)	0.00017	7-10 години
Водород (H_2)	0.00006	—
Двуазотен оксид (N_2O)	0.000033	130 години
Въглероден оксид (CO)	4-20 x 10^{-6}	5 месеци
Озон (O_3)		
• тропосферен	10^{-6} - 10^{-5}	седмици-месеци
• стратосферен	10^{-5} - 5x10^{-5}	месеци
Амоняк (NH_3)	10^{-8} - 10^{-6}	3 дни
Серен диоксид (SO_2)	10^{-7} - 5 x 10^{-5}	3 дни
Азотни оксиди (NO_x)	10^{-8} - 5 x 10^{-5}	3 дни
Фреони	10^{-7}	50-150 години
Перокси-ацетил-нитрат (ПАН)	10^{-7} - 5 x 10^{-6}	—
Летливи органични съединения (ЛОС)	10^{-5} - 10^{-4}	—

Значение на чистия въздух

Чистият кислород във въздуха е от жизненоважно значение за функционирането на тялото. Когато кислородът в тялото ни започва да намалява, се появяват признаци на умора, безпокойство, безсъние, а оттам и работоспособността се понижава. Чистият въздух е здраве. Подобряването на качеството на въздуха не само би било от полза за здравето ни, но може да помогне и за справяне с изменението на климата.

Източници на замърсяване

Има различни източници на замърсяване на въздуха, както антропогенни, така и от естествен произход:

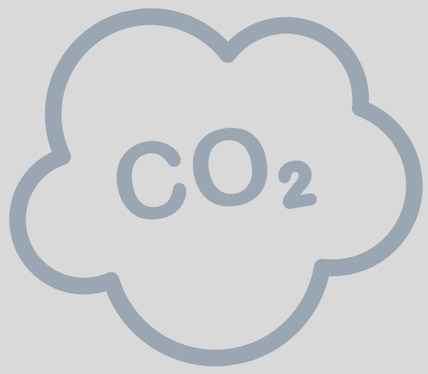
изгаряне на изкопаеми горива при производството на електроенергия, в транспорта, промишлеността и домакинствата;

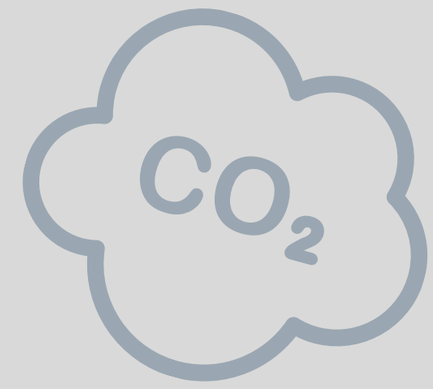
промишлени процеси и използване на разтворители, например в химическата и минната промишленост;

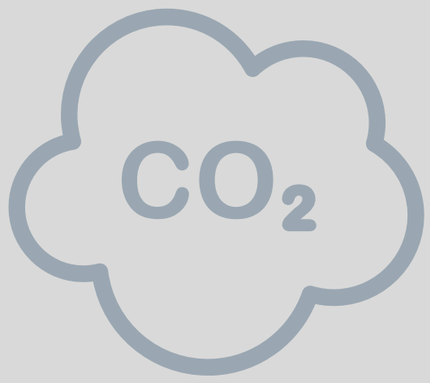
третиране на отпадъците,селско стопанство;

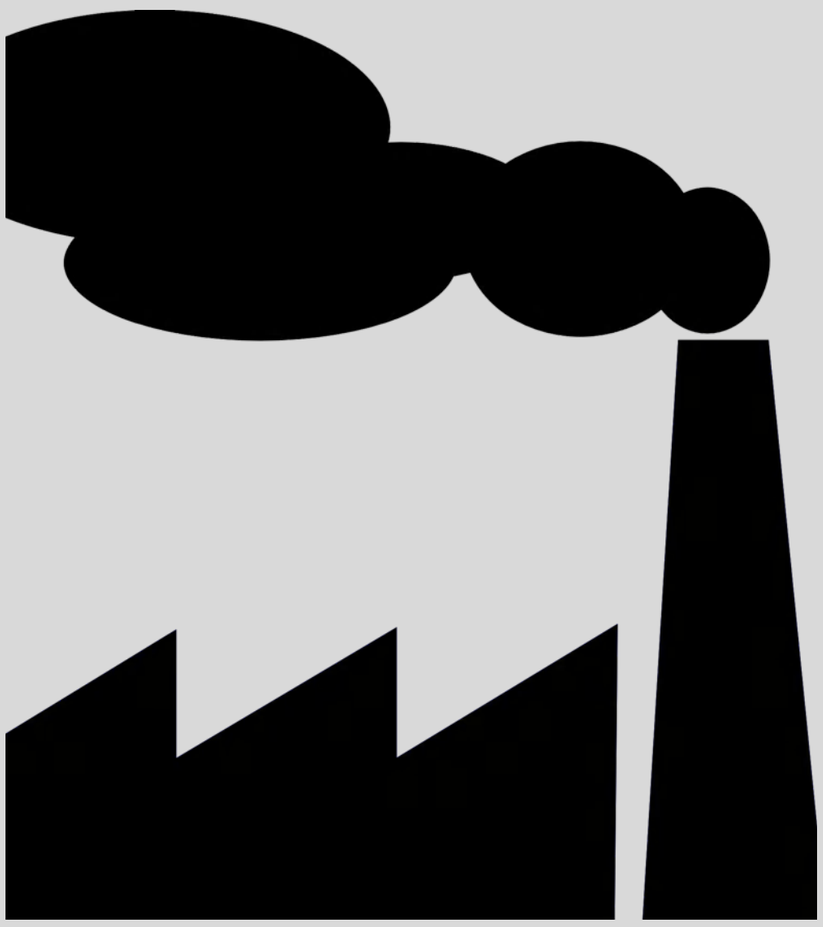
вулканичните изригвания, отвяваният от вятъра прах, пръските от морска сол и емисиите на летливи органични съединения от растенията са примери за източници на естествени емисии.

Замърсяването на въздуха е сериозен проблем в много европейски градове, който представлява реален риск за здравето, свързан с околната среда. Замърсяването намалява продължителността на живот на хората и допринася за сериозни заболявания като сърдечни болести, дихателни проблеми и рак.









В доклад, публикуван от Европейската агенция за околна среда (ЕАОС), се счита, че замърсяването на въздуха е отговорно за повече от 400 000 случая на преждевременна смърт и стотици милиарди евро разходи за здравеопазване само в ЕС.

Поради тази причина ЕАОС стартира инструмент за визуализиране качеството на въздуха в европейските градове. В него градовете са класирани от най-чистия до най-замърсения въздух на основата на средните нива на фини прахови частици или ПЧ2,5 през последните две календарни години.
От 323-те града, включени в инструмента, качеството на въздуха в 127 е категоризирано като добро, което означава, че попада под основаното на здравни критерии указание за дългосрочна експозиция на ПЧ2,5 от 10 микрограма на кубичен метър въздух (10 µg/m3), прието от Световната здравна организация (СЗО).

Европейският съюз е определил годишна пределно допустима стойност за ПЧ2,5 от 25 µg/m3 съгласно политиките за осигуряване на чист въздух в Европа.https://waqi.info/bg/

Основните замърсители на въздуха в София и в кои райони се диша най-добре

Основните замърсители на въздуха в София са от отоплението чрез изгаряне на дърва, въглища и отпадъци, пътния трафик и промишлеността в и около покрайнините на града. Това сочат официалните данни на Световната здравна организация (СЗО).

Концентрацията на PM2,5 във въздуха на София понастоящем е **6,1 пъти над годишната препоръчителна стойност на СЗО за качество на въздуха**, според Индекса за качество на въздуха (AQI). В България всяка година над 8500 души умират преждевременно от заболявания, причинени от замърсяването на въздуха.

Професионален уред за измерване на замърсяването на въздуха – IL-MC20

AQI препоръчва при концентрация на опасни фини прахови частици да се затварят прозорците, за да се избегне мръсния външен въздух, а чувствителните групи да намалят физическите упражнения на открито. Според AQI най-замърсен въздух в България дишат хората в Стара Загора, след която се нарежда столицата. Трета е Враца, а след нея са Девня, Ловеч, Видин, Велико Търново, Пловдив, Шумен и Перник.

Най-чист въздух в София се диша на Копитото, след него в Хиподрума, Огняново, Драгалевци, Павлово, Младост, Надежда, Дружба и квартал Васил Левски.

Последствия от замърсяването на въздуха

Бързият растеж на промишлеността и транспорта през последните десетилетия са довели до такова увеличаване на обема и токсичността на въздушните замърсители, че те вече не може да бъдат разсеяни в атмосферата до безвредни за човека концентрации.

Щетите, които мръсният въздух нанася, обхващат широк диапазон от различни болести – различни видове рак, дихателни и сърдечно-съдови болести, мултиорганни увреждания. През последните години дерматолозите наблюдават промени в здравето на хората.

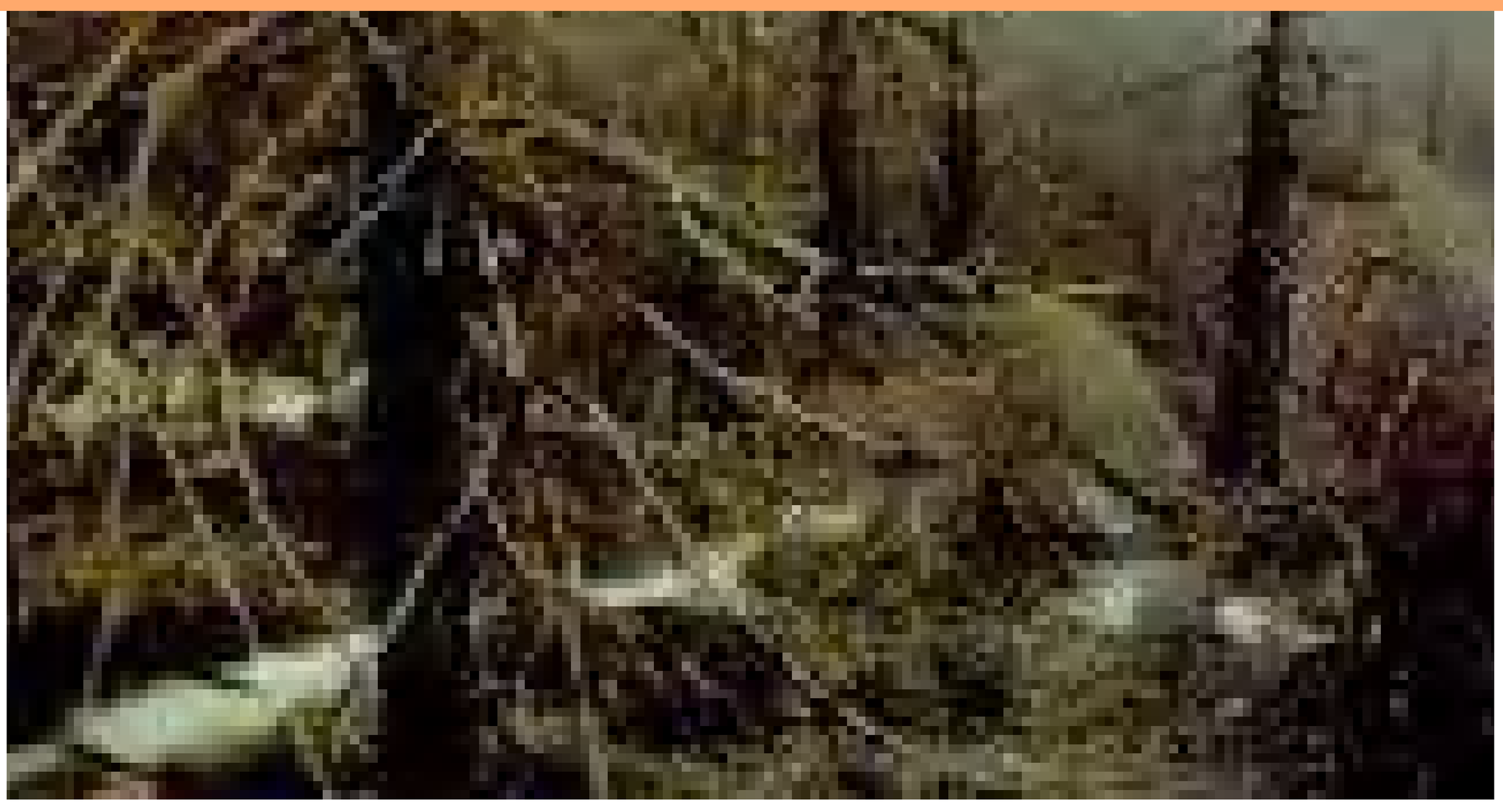
Същността на това явление е, че плътният слой от въглероден диоксид в атмосферата, подобно на стъклен покрив в парниците, свободно пропуска слънчевата енергия към Земята, но задържа топлинното излъчване от Земята към Космоса, което и създава топлинен ефект.
Повишеното съдържание на парникови газове в атмосферата засили този парников ефект.

Нарушените топлинни процеси променят и въздушната циркулация, което предизвиква ветрове и неустойчивост на климата.

Твърде бързо се разширяват границите на разреденото озоново пространство. През 1987 г. излязло извън пределите на континента Антрактида и е обхванало площ над 5 милиона квадратни километра.

КИСЕЛИННИ ДЪЖДОВЕ

Замърсяването на атмосферата с оксиди на сярата и азота, породи ново и необичайно за природата явление - валежи от сняг/дъжд с киселинен характер



Въздухът е на всички нас. Ние всички сме отговорни за неговото замърсяване. Но и всички ние заедно можем да спомогнем за намаляване на вредните емисии и подобряване качеството на това, което белите ни дробове поемат.

За да постигнем това трябва да сме добре информирани. Какво дишаме? Какво можем да направим, за да ограничим или спрем източника на вредни емисии? Какво можем да направим, за да подобрим качеството на въздуха около нас?

Стайните растения, които пречистват въздуха вкъщи

Освен чисто декоративен ефект, интериорните растения имат и редица качества, които ги правят практично решение за всеки дом или офис. Едно от тях е именно пречистването на въздуха. Някои от вредните вещества, които се съдържат във въздуха и могат да бъдат усвоени от подходящите интериорни растения. Такива растения са: Аглаонема, Сентполия, Хризантема, Евкалипт, Филодендрон, Дифенбахия, Драцена, Орхидея и др.

Аглаонема

Сентполия

Хризантема

Евкалипт

Филодендрон

Дифенбахия

Драцена

Орхидея

УЧЕНЕ ЧРЕЗ ПРАВЕНЕ

БРОШУРИ СВЪРЗАНИ С ОКАЗВАНЕ НА ДОЛЕКАРСКА ПОМОЩ

ДОЛЕКАРСКА ПОМОЩ

Поредица от действия , които спасяват човека.

Четирите ключови стъпки са:

1. Осигурете безопасност.

2. Оценете състоянието на пострадалия.

3. Обадете се на службите за спешна помощ, когато е необходимо.

4. Приложете първа помощ.

ДИМИТРИНА ЛАТРОВАЛИЕВА -УЧЕНИК ОТ 8 Г КЛАС
ПГ " П.К. ЯВОРОВ", ГРАД ПЕТРИЧ

Изработи две брошури по темата.

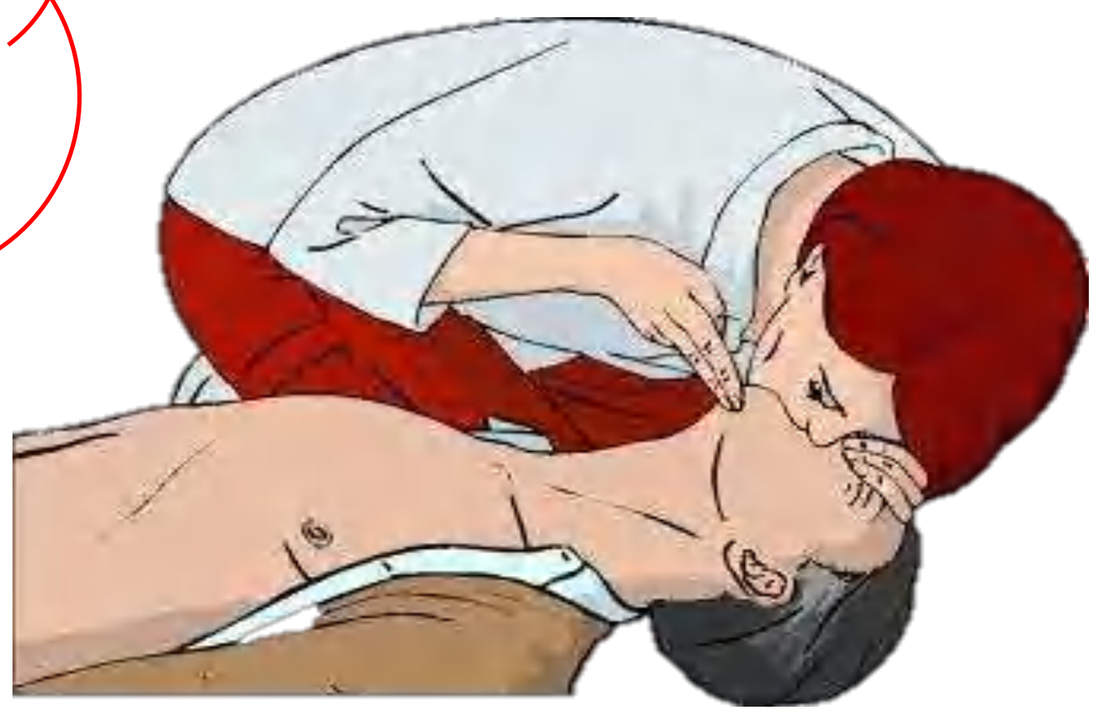
1. Едната е свързана с оказване на долекарска помощ чрез изкуствено дишане.

2. Другата е свързана с метода на Хаймлих.

Оказване на долекарска помощ чрез изкуствено дишане

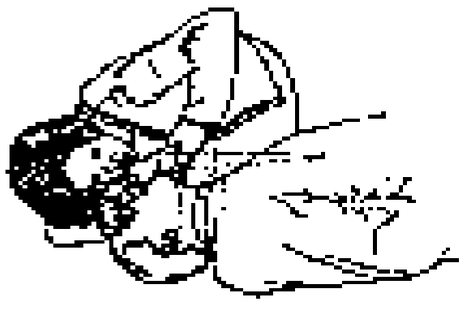
БЪЛГАРСКИ ЧЕРВЕН КРЪСТ

Необходимост от изкуствено дишане възниква след запушване на дихателните пътища, при мозъчни кръвоизливи, травматичен шок, поражения от електрически ток, други остри заболявания и травми.



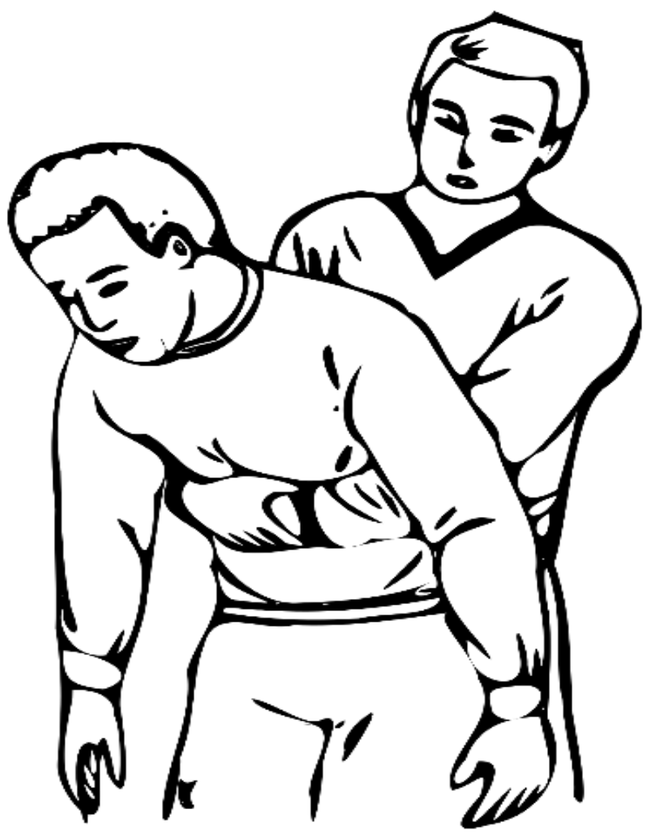
Техника за изпълнение:

- пострадалият се поставя по гръб, като главата му се отмята назад
- дрехите му се разхлабват и при необходимост устната кухина и глътката се почистват от чужди тела /пясък, земя, повърната материя и други/
- оказващият помощ застава отстрани на пострадалия и покрива устата с бинт(ако има в близост)
- след като поеме дълбоко въздух той енергично го издишва в устата на пострадалия, като същевременно запушва носа му



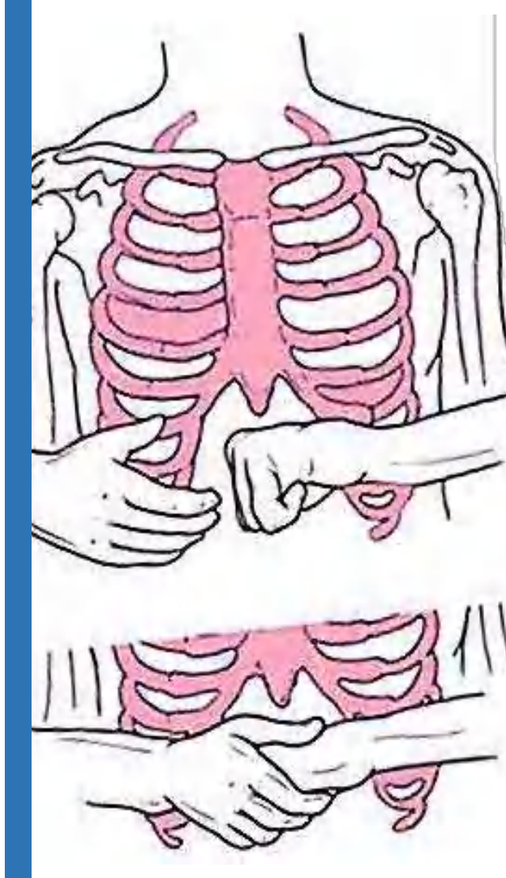
Ако след вдухването на въздух /15-20 пъти в минута/ гръдният кош на пострадалия се разширява, това означава, че в неговите бели дробове постъпва въздух. По движението на гръдния кош може да се съди за ефективността на изкуственото дишане. То продължава до възстановяване на собственото дишане.

Метод на Хаймлих



Когато чуждо тяло е застанало в трахеята, настъпва задавяне, което не позволява на човека да диша нормално. Това може да причини дори смърт, която може да настъпи само за няколко минути. Методът на Хаймлих е най-разпространената техника, за подпомагане на човек в това състояние.

Техника за изпълнение:



- Заставаме зад човека
- Хващаме човека с две ръце.
- Една от ръцете се свива в юмрук и с палеца натиснете мястото на корема на жертвата между пъпа и ребрата.
- Поставете длан на другата ръка върху юмрука и го натиснете нагоре в стомаха с натискащо движение. (при юноши натискът трябва да е по-слаб)
- Повтаряме приложението на метода на Хаймлих до пълното освобождаване на дихателните пътища на задушения човек.

Техника при бебета:

При деца под 1 годишна възраст методът на Хаймлих, който се прилага, е малко по-различен. Детето се слага по корем върху коленете на седнал възрастен човек. С едната ръка се държи долната челюст, за да се придържа устата отворена, а с другата се правят 4-5 потупвания върху гърба.

Японски учени създадоха маска, която свети при наличие на коронавирус

COVID-19 Vaccination?

УЧЕНИ ОТ УНИВЕРСИТЕТА НА ПРЕФЕКТУРАТА КИОТО СЪЗДАДОХА ЗАЩИТНА МАСКА, КОЯТО СВЕТИ ПОД УЛТРАВИОЛЕТОВА СВЕТЛИНА ПРИ НАЛИЧИЕ НА СЛЕДИ ОТ КОРОНАВИРУС, СЪОБЩИ РОЙТЕРС.

ЕФЕКТЪТ Е ПОСТИГНАТ БЛАГОДАРЕНИЕ НА ОБРАБОТВАНЕ НА ФИЛТЪРА НА МАСКАТА СЪС СПЕЦИАЛНА ФЛУОРЕСЦЕНТНА БОЯ. В СЪСТАВА Ѝ ИМА АНТИТЕЛА ОТ ЯЙЦА НА ЩРАУС, КОИТО ВЪЗДЕЙСТВАТ НА КОРОНАВИРУСА.

ПРЕЗ ФЕВРУАРИ МИНАЛАТА ГОДИНА УЧЕНИТЕ СА ВЪВЕЛИ НЕАКТИВНА И БЕЗОПАСНА ФОРМА НА КОРОНАВИРУСА В ЖЕНСКИ ЩРАУСИ И СА ИЗВЛЕКЛИ МНОГО АНТИТЕЛА ОТ СНЕСЕНИТЕ ОТ ТЯХ ЯЙЦА.

В изпитанията на светещите маски са участвали 32 пациенти с коронавирус. Всички маски, които са носили, са реагирали на ултравиолетова светлина. Когато вирусният товар намалявал с времето, светлината изчезвала.

ЗДРАВЕН ХОРОСКОП

за месец декември

Овен

Хороскопът предсказва увеличаване на енергийния потенциал, което ще забележите на Новолуние, в средата на месеца. Планирайте да посрещнете празниците в компанията на близките си хора. В Новогодишната нощ ще можете да си позволите повече от обичайното.

Телец

Хороскопът предупреждава Телците за снижаване на енергийния потенциал. Независимо от това, не ви очакват сериозни заболявания. Ако усещате слабост и хронична умора, променете начина си на живот, постарайте се да подобрите качеството си на сън.

Близнаци

Енергийният потенциал на Близнаците ще бъде нисък в края на годината. Трябва да бъдете внимателни във всичко. Бъдете внимателни зад волана, за да не попаднете в авария. Останете бдителни в службата и у дома, за да избегнете сериозните травми.

Рак

Хороскопът препоръчва на Раците да се възползват от положителния период, когато тяхната енергия е неизчерпаема. Време е да изпробвате силите си в някакъв спорт.

Лъв

Хороскопът обещава на Лъвовете отсъствие на здравни проблеми. Временно може дори да забравите за хроничните заболявания, които редовно напомнят за себе си с неприятна симптоматика. Използвайте момента и се приведете във форма.

Дева

Хороскопът обещава добро настроение на Девите. Ще бъдете самоуверени, в резултат на това ще избегнете стреса в екстремните ситуации, без които няма да минете през този месец.

Везни

Хороскопът съветва Везните да се погрижат не само за своето здраве, но и за здравето на близките. Добре би било, заедно, да се занимавате със спорт. Не е задължително да купувате абонаментна карта, достатъчно е да карате ски или да правите дълги преходи в планината.

Скорпион

Хороскопът успокоява Скорпионите, предсказвайки, че запасът им от сили ще бъде голям. Единствено съществува голям риск да попаднат в авария. Бъдете максимално внимателни при пътуване с личния си автомобил.

Стрелец

Хороскопът обещава на Стрелците добро самочувствие. Здравето ви ще бъде добро, не ви заплашват дори сезонните заболявания. Силите, които имате, трябва да бъдат насочени в правилната посока.

Козирог

Хороскопът за декември предупреждава Козирозите за снижаване на енергийния потенциал. Пазете силите си, не натоварвайте организма прекалено, постарайте се да подобрите качеството на съня.

Водолей

В края на месеца ще нарасне рискът от пътно-транспортни произшествия. За да не попаднете в аварийна ситуация, бъдете внимателни когато шофирате. Здравето ви ще бъде устойчиво, но това не означава, че може да забравите за физическите упражнения.

Риби

Хороскопът за декември ще зарадва Рибите с факта, че здравето им ще бъде, както никога, устойчиво. Може да не се страхувате от появата на сериозни заболявания, те ще ви заобиколят.

Вицове и закачки за COVID-19

ВЕСЕЛИ

ПРАЗНИЦИ