

СПИСАНИЕ "ТАЙНАТА НА ЗДРАВЕТО"

КРЪВОНОСНА СИСТЕМА

"Всяко действие трябва да бъде предизвикано от мотив." – Леонардо да Винчи



ФЕВРУАРИ, 2022/ БРОЙ 4
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.г 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.г клас



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

Виктория Серафимова ученик от 8.г клас



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

Мариела Балъова от 8.г 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.г 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.г клас



Аз искам да уча фармация. Стремeжът 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.г 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.г 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.г клас

СЪДЪРЖАНИЕ

БИОЛОГИЯ

УСТРОЙСТВО НА КРЪВОНОСНА СИСТЕМА.....	4
КРЪВ , БЕЗ КОЯТО НЕ МОЖЕМ.....	5
КРЪВНИ ГРУПИ.....	6
ИСТОРИЯ НА КРЪВОПРЕЛИВАНЕТО.....	7
ЗЛАТНАТА КРЪВ- НАЙ-РЯДКАТА В СВЕТА.....	8
КАК ПРАВИЛНО СЕ ИЗМЕРВА КРЪВНОТО НАЛЯГАНЕ.....	9
СЪРДЕЧЕН РИТЪМ.....	10

МЕДИЦИНА

ОТКРИВАТЕЛЯТ НА СТЕТОСКОПА И СФИГМОМАНОМЕТЪРА.....	12
ХИПЕРТОНИЯ.....	13
АТЕРОСКЛЕРОЗА.....	14
ИНФАРКТ.....	15
КАК ДА МИЕМ ПРАВИЛНО ЗЪБИТЕ СИ.....	16
ХИГИЕННИ ПРАВИЛА И НОРМИ.....	17
ЛЕОНАРДО ДА ВИНЧИ ЗА ЗДРАВЕТО НА ЧОВЕШКИЯ ОРГАНИЗЪМ.....	25
ЕНЕРГИЙНИ КАНАЛИ	30
ТЕХНИКИ ЗА СПРАВЯНЕ СЪС СТРЕСА.....	36

ХРАНЕНЕ

ЗДРАВΟΣЛОВНО- ДА ПОГОВОРИМ ЗА ХРАНАТА.....	39
АРТИШОК, ЧЕРВЕНО ЦВЕКЛО.....	40
ГРОЗДЕ, НАР, КИВИ, ЛИМОНИ.....	41
ЗЕХТИН.....	44

НОВИНИ

КАКВО СЕ СЛУЧВА В СВЕТА ОКОЛО НАС.....	45
ТРАДИЦИИ И ОБИЧАИ.....	51

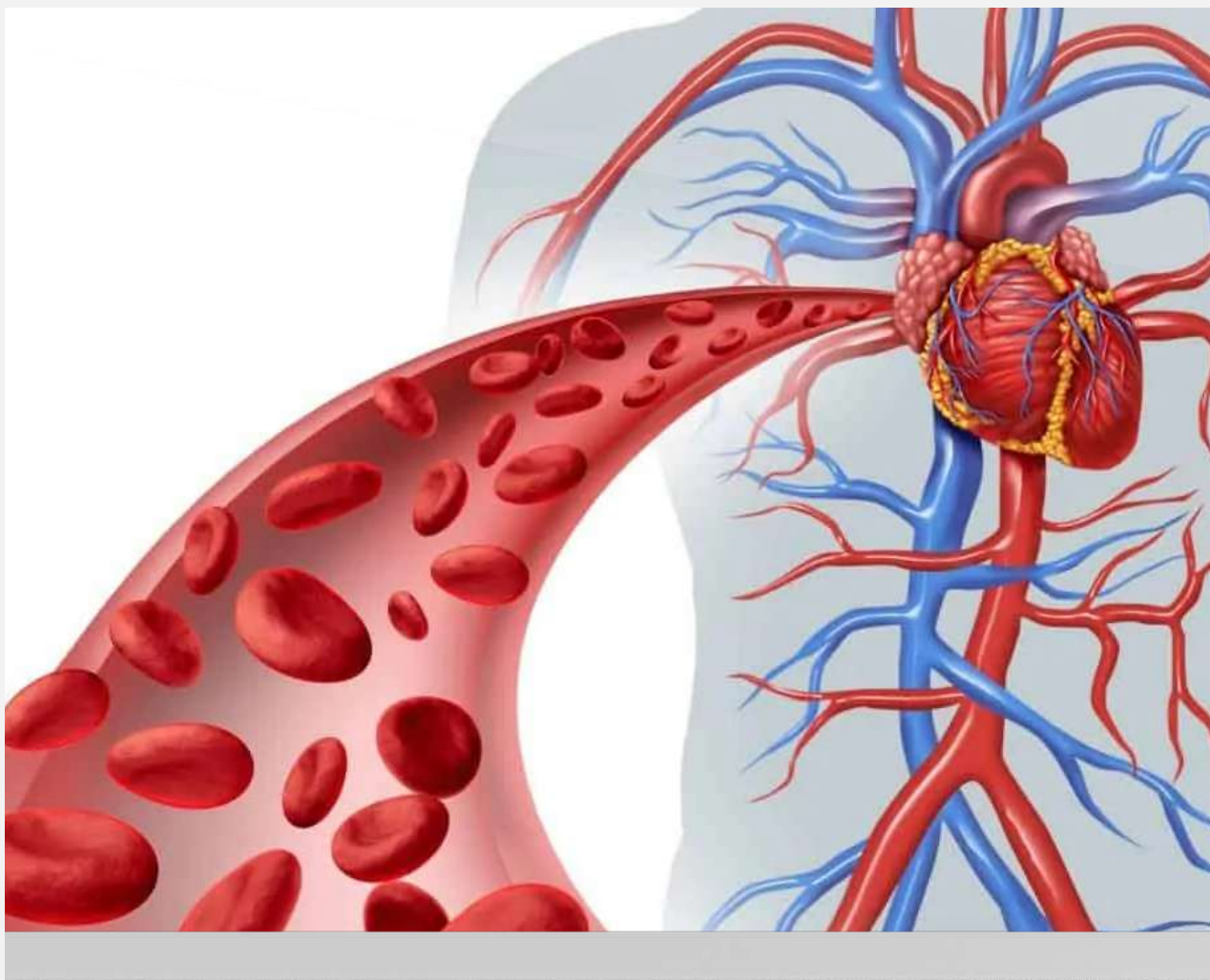
ТВОРЧЕСТВО

УЧЕНЕ ЧРЕЗ ПРАВЕНЕ	55
МОДЕЛИ НА ВИРУСИ.....	56
МОДЕЛИ НА КЛЕТКА И КЛЕТЪЧНИ СТРУКТУРИ.....	57

ЗАБАВНИ СТРАНИЧКИ

РАБОТИЛНИЧКА НА ТЕДИ И ПЕТЯ.....	58
ЛЕГЕНДА ЗА СЪРЦЕТО.....	64
ГОДИШЕН ХОРОСКОП.....	65

УСТРОЙСТВО НА КРЪВОНОСНА СИСТЕМА



Сърце и кръвоносни съдове

Сърдечно-съдовата система се състои от кръвоносна система и лимфна система, сърце и кръвоносни съдове (артерии, вени, капиляри). Кръвта циркулира в тази мрежа от съдове из целия ни организъм. По този начин всяка отделна клетка е снабдена с кислород и хранителни вещества. Сърцето е "двигателят" на тази система, изпълнява функцията на помпа, която движи кръвта.

В тъканите, червените кръвни клетки отдават кислород и приемат въглероден диоксид, който отнасят в белите дробове, за да се отдели от организма. Там кръвта се обогатява с кислород, връща се в сърцето

и цикълът се повтаря – кръвта от сърцето към периферията и обратно. Кръвоносните съдове представляват затворена система от тръби с разнообразни размери, които достигат до всички части на тялото. Тези, които изнасят кръв от сърцето, се наричат артерии. В тях налягането е високо и кръвта се движи по техните разклонения, най-малките от които, се наричат капиляри. Най-големите артерии са аортата и белодробните артерии. Обратно в сърцето, кръвта постъпва чрез вените, като най-големите, непосредствено вливащи се в сърцето, са белодробните вени и "кухите" вени.

"КРЪВ, БЕЗ КОЯТО НЕ МОЖЕМ – КАКВО ТРЯБВА ДА ЗНАЕМ ЗА КРЪВНИТЕ ГРУПИ?"

За едни кръвта е просто течност с червен цвят, а за други вид съединителна тъкан от кръвна плазма и кръвни клетки- еритроцити, левкоцити , тромбоцити. За всички нас кръвта е като водата за нашата планета.

Човешката кръв се състои от кръвна плазма , която е около 55% от кръвта и съдържа в себе си 90-92% вода .

Останалите 45% от съдържанието ѝ са кръвните клетки :

- Еритроцити (96%)
- Левкоцити (3%)
- Тромбоцити (1%)

Еритроцитите транспортират газовете: кислород и въглероден диоксид . В цитоплазмата имат хемоглобин, който съдържа желязо и придава червеният цвят на кръвта .

Левкоцитите са няколко вида. Основната им функция е защита на организма от болестотворни микроорганизми .

Тромбоцитите участват в кръвосъсирването .

Според системата ABO има 4 типа кръвни групи: A, B, AB или O. Хората принадлежащи към кръвна група A имат антигени A на повърхността на червените си кръвни клетки и бета антитела в кръвната си плазма. Тези с кръвна група B – имат антигени B на повърхността на червените кръвни клетки и алфа антитела в кръвната плазма. Кръвна група AB – едновременно антигени A и B , но нямат антитела в кръвната си плазма. Кръвна група O – нямат антигени, но имат алфа и бета антитела в кръвната си плазма. Еритроцитите съдържат и друго специфично вещество-резус фактор. Той се среща при 85 % от хората резус -положителни, а 15 % са резус- отрицателни.

КРЪВНИ ГРУПИ



Ландщайнер е откривателят на кръвните групи

Произход: Австрия, интелектуално еврейско семейство

Образование: доктор по медицина от Виенския университет, учи химия във Вюрцбург, Мюнхен и Цюрих

Научни постижения: откривател на кръвните групи и резус фактора, открива инфекциозния характер на полиомиелита и вируса, който го причинява, пионер на кръвопреливането,

Признание: Нобелова
награда за медицина
/1930/

Карл Ландщайнер, лекар, патолог, имунолог, биолог, /1868 – 1943/

Той разбули тайните на кръвопреливането, като откри кръвните групи и изведе законите за съвместителство между кръвните клетки.

Човешката кръв се състои от няколко вида клетки, които плуват в плазма. Разликите между кръвта на отделни хора идват от наличието или липсата на специални молекули – антигени и антитела. Това прави кръвните групи несъвместими или частично съвместими. Неправилното им смесване пък води до реакции, често смъртоносни.

Важно усложнение идва и от тъй наречения „Резус фактор“, който съпътства всички групи. Системата резус фактор се състои от 50 антигена, най-важният е D и точно неговото присъствие или отсъствие в организма се обозначава с плюс или минус.

История на кръвопреливането

*Кръвопреливането е хуманен акт, който
спасява живота на милиони хора*

*При кръвопреливане дарителят и
приемателят трябва да са от една
и съща група. Ако това е невъзможно,
трябва да се спазва схемата за
възможните преливания на кръв.*



Човешката кръв може да е спасител, но и убиец. Кръвопускането е древна лечебна практика. През 5 в. пр.н.е. Хипократ я споменава в медицинска книга, но не я препоръчва. После в Рим Гален уточнява, че няма лошо в нея, стига да е под наблюдение на лекар. А в медицински и магьоснически среди векове се върти и идеята за нещо повече – за кръвопреливане.

През 15 век папа Инокентий VIII иска да му прелеят кръв от момчета, за да се подмлади, но умират и момчетата, и папата. След два века интересът към темата се възражда – Уилям Харви описва системата на човешкото кръвообращение и това води до успешни опити за кръвопреливане с участието на кучета.

40 години по-късно Жан-Батист Дени, дворецов лекар на Луи XIV, прелива овча кръв на 15-годишно момче, което оцелява. Но следват много провали и практиката е забранена във Франция.

Минават още два века, за да се появи Карл Ландщайнер и да изясни проблемите.

Карл Ландщайнер е роден през 1868 във Виена. На 17 е в медицинското училище на Виенския университет. Вече има ясна визия за бъдещето и, за да не среща препятствия, приема католицизма. Антисемитските настроения са силни и той знае, че иначе, заради еврейския произход, няма да получи професорско място. Иронията е, че въпреки това в родината той никога не става редовен професор.

На 27 е асистент във Виенския институт по хигиена, там развива интерес към имунологията и реакциите на кръвния серум.

За десетина години прави 4000 аутопсии, публикува 75 научни статии, повечето посветени на имунологията, а опитите му с кръвни проби, лични и на колеги, през 1901 водят до откриване на основните кръвни групи – А, В и О, която той първоначално нарича С. Малко по-късно учениците му допълват откритието със смесената група АВ

източник . www.svobodnaevropa.bg

Съвместимост на кръвните групи



Преливането на кръв от човек с дадена кръвна група на друг човек с различна кръвна група може да предизвика имунна реакция, която да доведе до хемолитична анемия, бъбречна недостатъчност, шок и смърт.

"Златната кръв" – най-рядката в света

Тази кръв тече във вените на по-малко от 50 души в света.

Нейното научно название е нулев Rh фактор.

Притежателите на нулева кръвна група се считат за "универсални донори". Тъй като техните червени кръвни клетки нямат антигени A, B или RhD, кръвта може да се смеси с друга, без да бъде отхвърлена.

Кръвта с нулев Rh фактор е най-необичайната, защото червените кръвни клетки нямат никакъв тип Rh антиген.

Rhesus D антиген определя +/- фактора, но -има и други протеини (антигени).

При нулев Rh фактор няма никакви антигени.

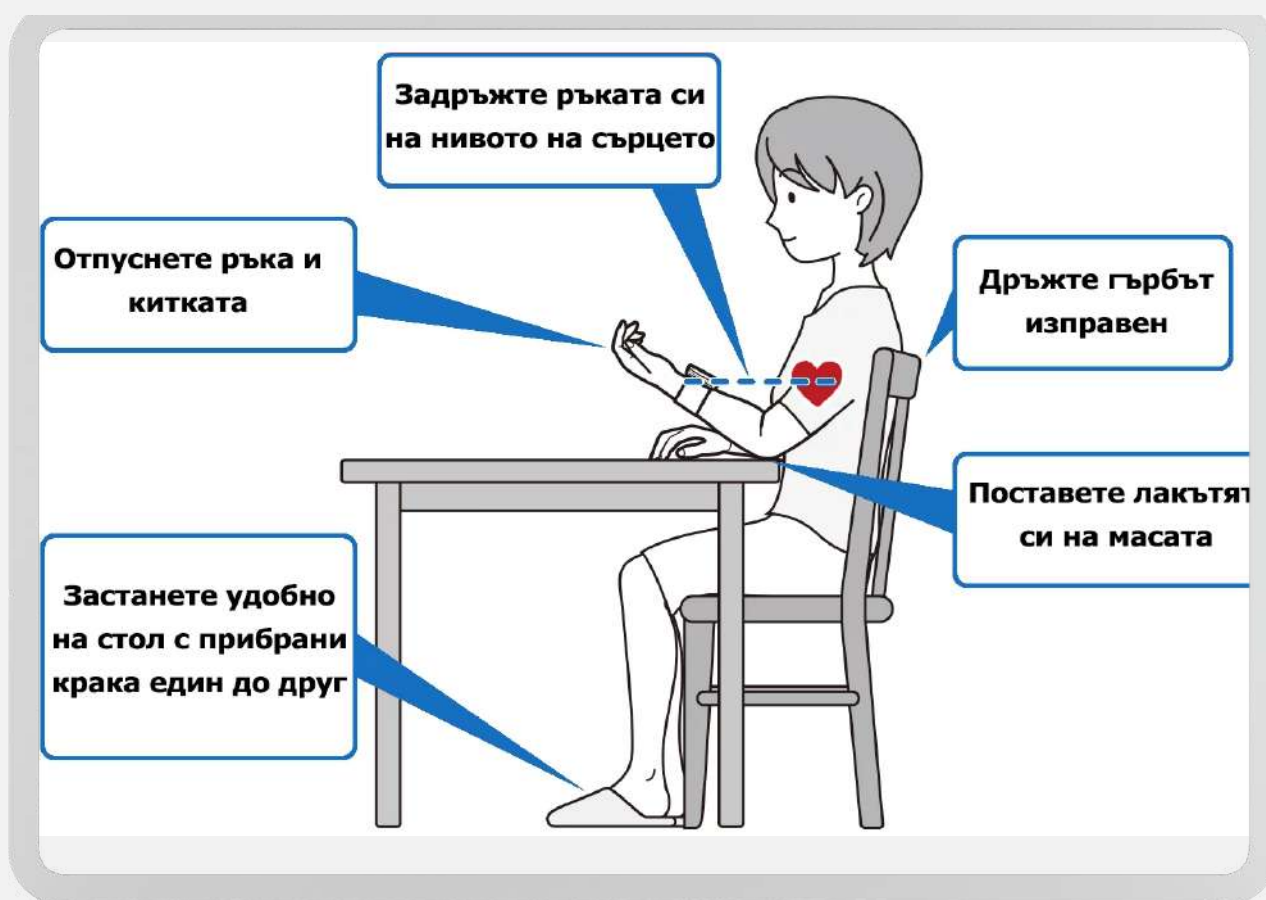
Тази кръвна група е открита за първи път през 1961 г. в жена от аборигенско племе. Оттогава в цял свят са известни само 43 случая на хора с нулев Rh фактор.

Тази кръв се придобива по наследство, като и двамата родители трябва да са носители на тази мутация. Кръвта с нулев Rh фактор може да е съкровище или смъртоносно проклятие, зависи дали я притежавате или имате нужда от нея.

източник : seen.bg

снимка: сайт на СУ "Климент Охридски"

КАК ПРАВИЛНО СЕ ИЗМЕРВА КРЪВНОТО НАЛЯГАНЕ



- Измервайте кръвното си налягане всеки ден в един и същ час
- Измервайте винаги на една и съща ръка
- Не кръстосвайте крака
- Не поставяйте маншета върху дреха
- Останете поне 10 минути неподвижни преди меренето
- Минете през тоалетната преди мерене



СЪРДЕЧЕН РИТЪМ

Честотата, с която сърцето се свива, за да изпомпва кръв в тялото ни е важна. Броят на сърдечните удари трябва да се контролира, особено при възрастните хора.

Сърдечна честота в покой се измерва чрез отброяване на пулса.

Това е прост метод, който може да се извърши и самостоятелно, като следвате няколко лесни стъпки:

1. Останете в състояние на покой за поне 5 минути.
2. Въздържайте се от кафе или никотин, преди да измервате пулса си .
3. Задръжте едната си ръка в покой. Можете да я поставите на възглавница с дланта нагоре и леко сгънат лакът.
4. Поставете показалеца и средния пръст на другата си ръка върху китката на ръката в покой и приложете лек натиск върху артерията, за да усетите пулса.

5. Пребройте ударите за 30 секунди и умножете резултата по 2, за да получите сърдечната честота на минута.

Сърдечният ритъм в покой трябва да се измерва няколко дни подред, за да се определи средната му стойност.

Сърдечната честота има следните референтни стойности:

- По-малко от 60 удара в минута – брадикардия;
- Между 60 и 90-100 удара в минута – нормален сърдечен ритъм;
- Над 100 удара в минута – тахикардия;

www.veroval.info

Рене Теофил Хияцинт Лаенек е откривател на стетоскопа



Рене Лаенек е френски лекар, който през 1816 година изобретява стетоскопа. До този момент „аускултацията“ се провеждала като лекарите поставяли главата си директно върху гръдния кош на пациентите си. Тъй като този метод в някои случаи се оказвал неприемлив, Лаенек изобретил стетоскопа. Наложило му се да прегледа млада жена и затова навил един лист хартия на цилиндър и го поставил на гърдите на младата жена, а от другата страна поставил ухото си. След това изобретил първия стетоскоп, който представлявал дървен цилиндър и далеч няма вида на съвременните стетоскопи.

Ранни години от живота на Рене Лаенек

Рене Лаенек е син на Мишел и Теофил Лаенек. Момчето е родено във френския град Бретон на 17-ти февруари, 1781. По време на ранното си детство той страда силно от загубата на своята майка, починала от туберкулоза. Прогонен е от баща си да живее с различни роднини на семейство Лаенек. Това се случило по време на събитията, дали началото на около Френската революция.

Само шест години след смъртта на майка си, младият Лаенек (заедно с брат си Мишо) е оставен на грижите на своя чичо, който работи като лекар.

След време Лаенек започва усилено да изучава химия, физика, гръцки, латински, изкуство, танци, дори да се научава как да свири на флейта. Този талант вероятно повлиява неговото бъдещо велико откритие – това на стетоскопа.

Образование и обучение на Рене Лаенек

През 1800 година, Рене Лаенек започва да учи медицина в най-добрата болница на Париж – „Шарите“. Образованието и обучението на Лаенек бива белязано от принципа: „Прочети малко, виж много, направи много.“

Успехи в областта на медицината на Рене Лаенек

През 1802 г. Рене Лаенек е на 21 години. Младият студент публикува важни научни статии. Една от тях касае перитонита (възпаление на лигавицата на коремната кухина). Някои медици определят труда на французина като „епохален принос“ към областта на медицината.

През 1803 година Рене Лаенек е удостоен от правителството с първа награда за медицина и награда „Sole“ за принос към хирургията. През 1816 г. изобретил стетоскопа.

История на сфигмоманометрите



Ще ви предоставим любопитна информация, свързана с конструирането, основния принцип на действие, изобретателите, налагането в медицинската практика и функциите на основните съвременни апарати за кръвно налягане, които са важна част от цялостната история на сфигмоманометъра.

Поява на сфигмоманометрите

Кръвообращението в тялото е обект на проучване в продължение на много хиляди години. В древни времена китайските лекари първи откриват факта, че кръвта циркулира през кръвоносните съдове и съставили изчерпателни и точни теории, касаещи това, как тези системи са функционирали.

Данните сочат, че изследователи в Индия са придобили също някои основни знания за функционирането на кръвоносната система, като акцентирали върху пулса и неговата динамична природа.

Сфигмограф на Жул-Мари от 1860 година

Първият апарат, който е бил в състояние да създаде запис на показателите на кръвното налягане на хартия е бил представен през 1847 г. Нарекли са устройството сфигмограф. Много скоро се появили и други сфигмографи.

През 1860 г. френският изобретател, д-р Етиен Жул-Мари (1830-1904) е описал разработения от него сфигмограф. Д-р Жул-Мари е бил пионер в областта на разработването на различни методи за измерване на кръвното налягане, физиологичните изследвания и кинематографията като помощно средство за някои от тези проучвания.

Неговият сфигмограф се поставял на предмишницата на пациента и се фиксирал с помощта на памучна лента. Върху радиалната артерия (успоредна е на лъчевата кост на ръката) се поставяла плочка от слонова кост. Постепенно плочката се е премествала вследствие на налягането на кръвта по стените на артерията, а това движение се предавало към стилус, потопен в мастило. Движещият се стилус проследявал мастилената линия, представяща това движение върху парче хартия. Хартията се издърпвала напред с часовников механизъм.

ХИПЕРТОНИЯ

Хипертония и алкохол – как алкохолът вдига кръвното и на какво се дължи френският феномен?



Високото кръвно налягане е най-честият рисков фактор на преждевременната смърт в света. Първата защита при лечението на хипертонията е промяната на начина на хранене, физическата активност и намаляване на наднорменото тегло. Важно е да бъде ограничена употребата на алкохол, на сол, да се приема храна, богата на плодове и зеленчуци, храна с по-малко количество наситени мазнини. Храната трябва да доставя достатъчно количества калций, калий, магнезий и есенциални мастни киселини- омега 3. Помагат и различните начини на отпускане, намаляване на нервността и напрежението- йога, медитация, афирмации.

Много са външните фактори, които биха ни помогнали- общуването с позитивни хора, сънят, смехотерапията и други.

Основният фактор, отговорен за хипертония при хората, които злоупотребяват с алкохол, е активацията на симпатиковия дял на вегетативната нервна система. Тази активация се дължи на увеличената продукция на хипоталамусен хормон. Той довежда до свръх секреция на хормони – адреналин, норадреналин, кортизол, ангиотензин и алдостерон. Трайно повишената активност на тези хормони се свързва с развитие на артериална хипертония. Във Франция честотата на коронарната болест е по-ниска от останалите държави. Смята се, че тази особеност се дължи на средиземноморската диета, която включва умерена консумация на качествено червено вино- води до увеличаване на „добрия“ холестерол. Той има протективна функция срещу образуване на атеросклеротични плаки.

Диетата включва и консумация на плодове и зеленчуци, богати на флаваноици, а това има допълнителна защитна роля.,

АТЕРОСКЛЕРОЗА

Стресът е по-мощен фактор за атеросклерозата от холестерола



Проф. д-р Лъчезар Гроздински е председател на Националното дружество по ангиология и флебология, и член на Българското дружество по ендоваскуларна терапия. Специализирал е в Англия и в САЩ. Работил е в секторите по ангиология на Националната кардиологична болница и на Университетска болница "Св. Екатерина". От 2012 г. е началник на отделение по ангиология и флебология към "Аджибадем Сити Клиник Сърдечносъдов център" в София.

"Всеки човек трябва да намери път, по който да се отпусне и да отслаби влиянието на хроничния стрес върху неговата психика и здраве. Пациентът трябва да бъде убеден, че основната отговорност за неговото здраве не носи лекарят, а самият той."

Според професор Гроздински атеросклерозата е сложен процес и са познати само някои от основните фактори и механизми. Учените все още не знаят каква е причината за това заболяване.

На този етап със сигурност се знае, че това заболяване е в основата на инфарктите и инсултите.

При атеросклероза се натрупват холестеролни плаки от вътрешната страна на кръвоносните съдове. Това води до намаляване сечението на артериите и до хипертония.

Холестеролът се синтезира в черния дроб и участва в структурата на клетъчната мембрана.

В съвсем малка степен зависи от храната. Така че диета, бедна на мазнини, не дава възможност да се предпазим от атеросклероза, нито е лечебна.

Профилактиката и лечението трябва да се извършват комплексно. Един от най-тежките рискови фактори за атеросклерозата е хроничният стрес, характерен за българите.

източник: zdrave.to

ИНФАРКТ

Уникалният български кардиолог и кардиохирург проф. д-р Александър Чирков за това как да се предпазим от сърдечен удар



Професор Чирков казваше, че за здравето на нашето сърце е важно да се храним разумно, да се движим, да се избягва стреса, злобата, скандалите, желанието да се отмъщава.

Според него сърдечните болести се провокират от мозъка и всъщност болестите са реакция на мозъка. . Товарим сърцето си с изключително опасни негативни мисли и то ни отмъщава, за да се защити. Трябва да се усмихваме по 20-30 пъти на ден, за да бъдем здрави и щастливи, за да живеем без болка.

Трябва да се храним бавно, с финес и красота в движенията, с умерени количества.

Той винаги се е съобразявал с това какво приема като храна и никога не е пушил. Така според професор Чирков можем да удължим живота си с 15 години.

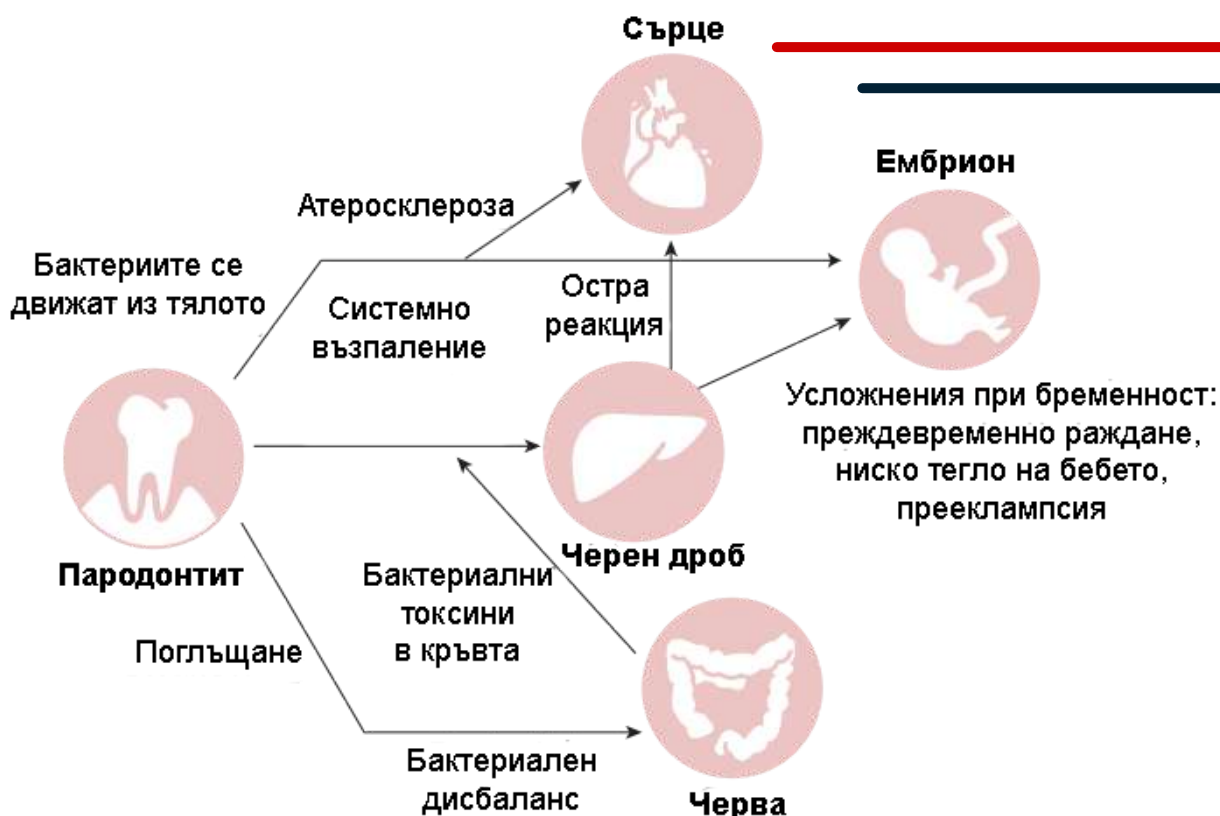
"Животът около нас е пълен с приятни изненади, намерете ги. Не се лутайте като коне с капаци, наоколо има много възможности за невероятно приятни изживявания. Сигурен съм, че чудесата, които ни обграждат, няма да свършат.

България има необходимост от изграждане на институция, която да се грижи за достойния живот на възрастните хора. Има много самотни българи, които живеят в бедност и несрета. Никой не ги поглежда, не разговаря с тях, дори ги отбягваме. А точно тези българи са изградили като характер младите хора, които сега се смятат за българското цивилизовано общество."

професор Чирков
източник :zdrave.to

КАК ДА МИЕМ ПРАВИЛНО ЗЪБИТЕ СИ

Миенето на зъбите е изключително важно за здравето на нашето сърце



Как да мием правилно зъбите си?

Сърдечните болести се провокират от нашите мисли и всичките болести са реакция на мозъка. Трябва да се усмихваме и да бъдем щастливи. Появи ли се отрицателна мисъл веднага да я заменим с приятен спомен или емоция.

Всеки мъж над 21 години и жените в менопауза, трябва профилактично да изследват своя липиден профил.

Трябва да се спре пушенето на цигари и да се мият редовно и правилно зъбите.

Миенето на зъбите е изключително важно за здравето на нашето сърце.

Това са част от безценните съвети на доктор Чирков, който бе светило в областта на кардиохирургията.

Четката за зъби се поставя в хоризонтално положение, така че ъгълът на почистващите влакна да е около 45 градус спрямо венеца. За горна челюст се започва от кътниците в едната страна с кръгообразни и „измитащи“ движения в посока от венец към зъб. На всеки зъб по 10 сек. По същия начин на долната челюст и вътрешната повърхност. Накрая с четката се минава по дъвкателните повърхности на зъбите и се четка с движения напред-назад.

СЪВЕТИ И ХИГИЕННИ НОРМИ ЗА ЗДРАВЕТО НА СЪРДЕЧНО- СЪДОВАТА СИСТЕМА

1

Как тютюнопушенето вреди на сърдечно-съдовата система?

2

Защо трябва да ограничим приема на готварската сол?

3

Защо трябва да бъдем физически активни?

4

Как болестотворните микроорганизми попадат в кръвта?

5

Как стресът вреди на сърдечно-съдовата система?

6

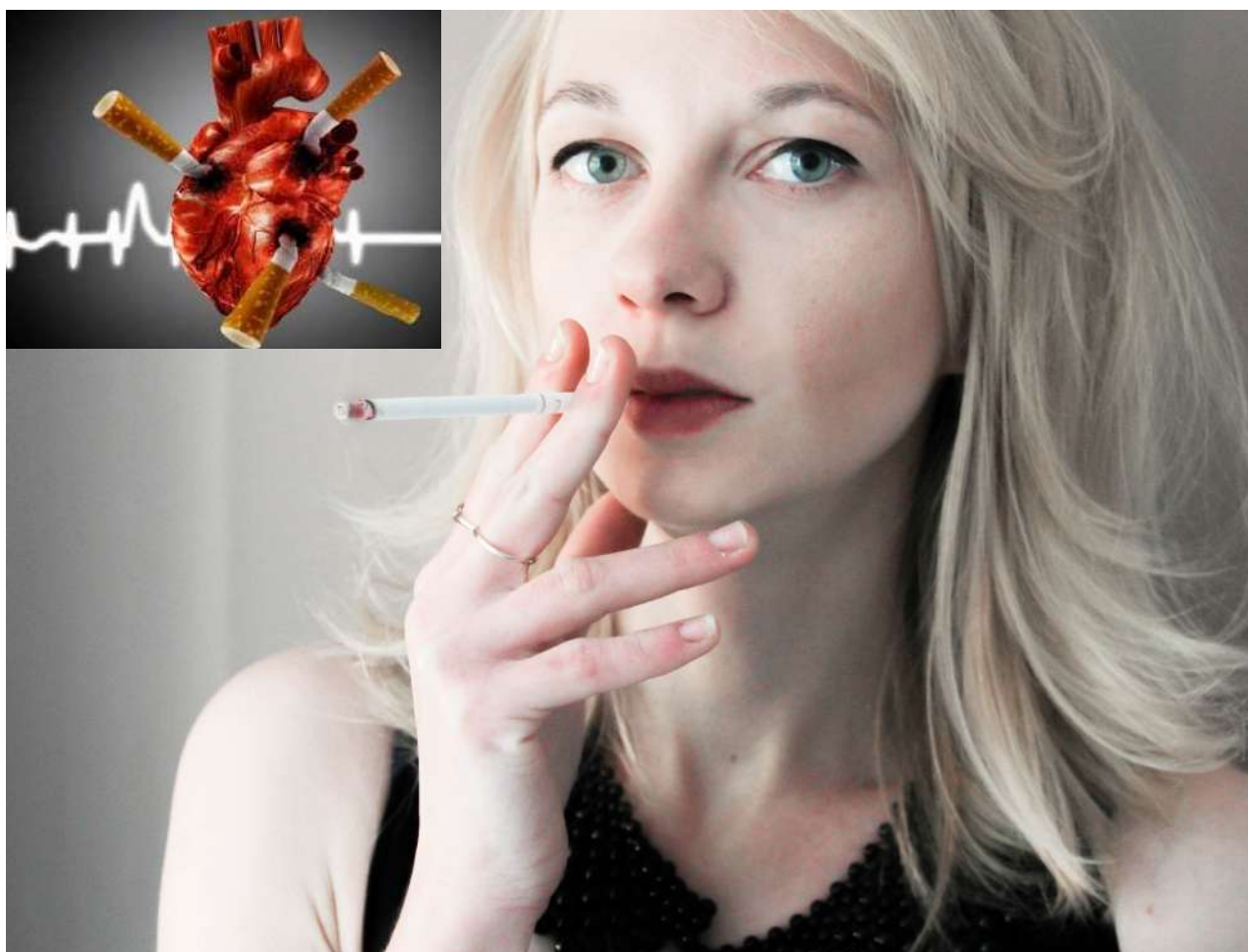
Защо студът крие риск от заболявания на сърцето?

7

Как затлъстяването вреди на сърдечно-съдовата система?

Как тютюнопушенето вреди на сърдечно-съдовата система?

Всички знаят, че цигарите увреждат белите дробове, но не по-малък е вредният им ефект върху кръвоносните съдове. Тютюнопушенето е сред основните рискови фактори за развитие на атеросклероза – процесът, който стеснява артериите, прави стените им по-малко еластични и в някои случаи може да предизвика пълно запушване и дори инфаркт. Дори и да имате дълъг „стаж“ като пушач, никога не е късно да се откажете. Проучвания установяват, че когато и да се прекрати този вреден навик, болестните изменения търпят известно обратно развитие.



Защо трябва да ограничим приема на готварската сол?

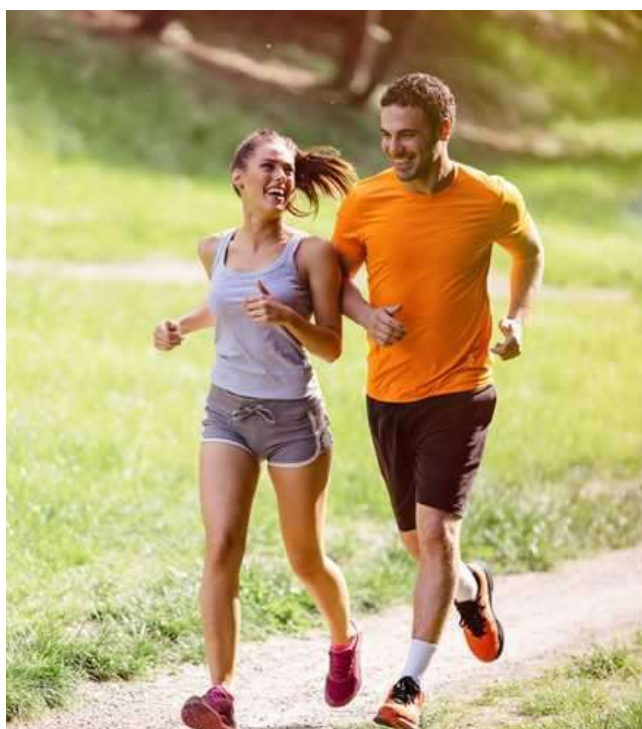
За българите е типично да посягат към солницата, дори преди да са опитали ястието си. Според световните консенсуси, количеството готварска сол (натриев хлорид), което консумирате дневно, не трябва да надвишава 5 гр. За да спазите тази препоръка трябва да забравите за добавената сол, освен, да речем, на салати, които не са овкусени. Всичко, което консумираме (готвени ястия, хляб, десерти и др.) вече има някакво количество сол. Прекомерната консумация на сол

води до задържане на повече вода в организма, а това може да доведе до увеличаване на кръвното налягане – основен рисков фактор за развитие на сърдечно-съдови заболявания. Повишеното налягане в артериите (хипертензия) кара сърцето да работи срещу по-голямо съпротивление, което го изтощава повече от нормалното и в дългосрочен план може да доведе до сърдечна недостатъчност – неспособност на сърцето да изпомпи адекватно количество кръв при своето съкращение.



Защо трябва да бъдем физически активни?

За повечето от нас съвременният начин на живот е свързан с прекалено малко движение. Организмът на човека не е създаден за подобен режим, еволюционно ние имаме нужда да сме по-подвижни. Хората, работещи на бюро или зад волана, например, трябва целенасочено да си поставят за цел да правят почивки от работата си, в които да се раздвижват. Неслучайно вече повечето смартфони са с фабрично инсталирани приложения, които броят крачки, разнообразни физически упражнения и като цяло промотират поддържането на здравословна активност. .



Редовната физическа активност, съобразена с възрастта и способностите на всеки от нас оказва благотворен ефект не само върху сърдечно-съдовата система, но и върху дихателната, опорно-двигателния апарат и върху естествените съпротивителни сили на организма. Хората в добра кондиция имат по-нисък риск от развитие на високо кръвно налягане, пулсът им е нисък и имат по-големи функционални компенсаторни възможности.

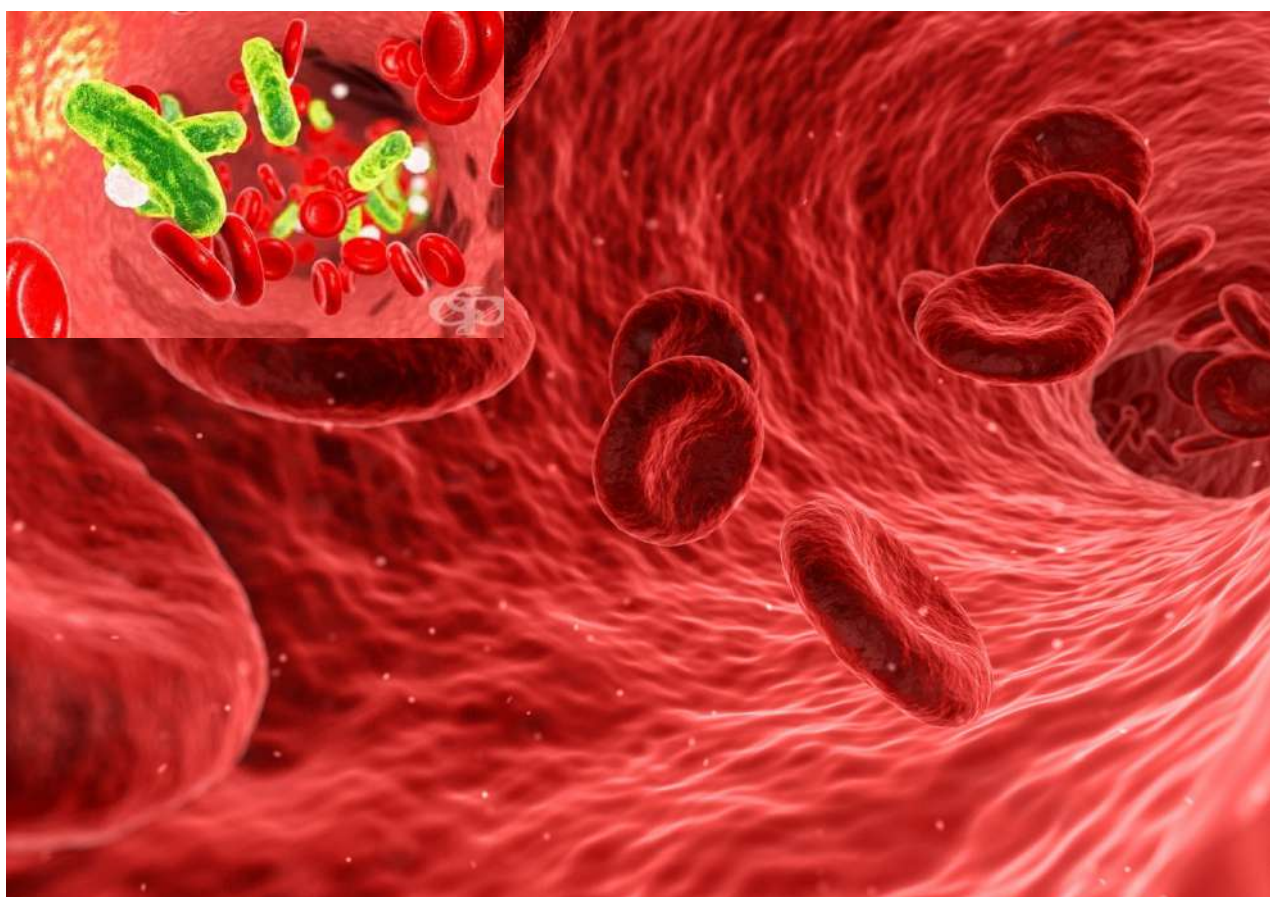
Как болестотворните микроорганизми попадат в кръвта?

Сърдечно-съдовата система включва сърцето и всички кръвоносни съдове осъществяващи транспорта на кръвта от сърцето към органите и тъканите - артериален отдел на сърдечно-съдовата система, и обратно - венозен отдел. Съдовата система е от затворен тип и обикновено е стерилна - в нея не се развиват микроорганизми.

Микробните агенти обикновено навлизат в кръвоносната система посредством лимфните съдове от места на инфекция или увредена

кожа и лигавици, колонизирани от представители на нормалната бактериална микрофлора. Те могат да попаднат директно в кръвта при инвазивни манипулации, поставяне на интравенозни катетри, при инфекциозен ендокардит и др.

При увредени защитни механизми и потисната имунна система, микроби от първично огнище на инфекцията могат да попаднат в кръвта и чрез нея да се разпространят в други органи и системи.



Как стресът вреди на сърдечно-съдовата система?

Психоемоционалният стрес е фактор, който може да причини увреда на сърдечно-съдовата система. Когато сте притеснени, забързани и „под пара“, това води до активация на редица физиологични реакции, които еволюционно са се развили, за да ни подготвят за стресови ситуации в природата. Пулсът е учестен, кръвното налягане се увеличава, ставаме по-неспокойни, дишането се учестява. Понякога това може да окаже ефект и върху качеството на съня, а оттам и на дневната активност, ако не успеете да си починете добре. Така че, следващият път, когато някой ви ядоса в училище или пък наближава краен срок за приключване на някой ваш проект, припомнете си, че здравето ви е най-важното и колкото по-добре се грижим за него, толкова по-дълго ще му се радваме и ще можем да бъдем полезни, както на себе си, така и на близките си.



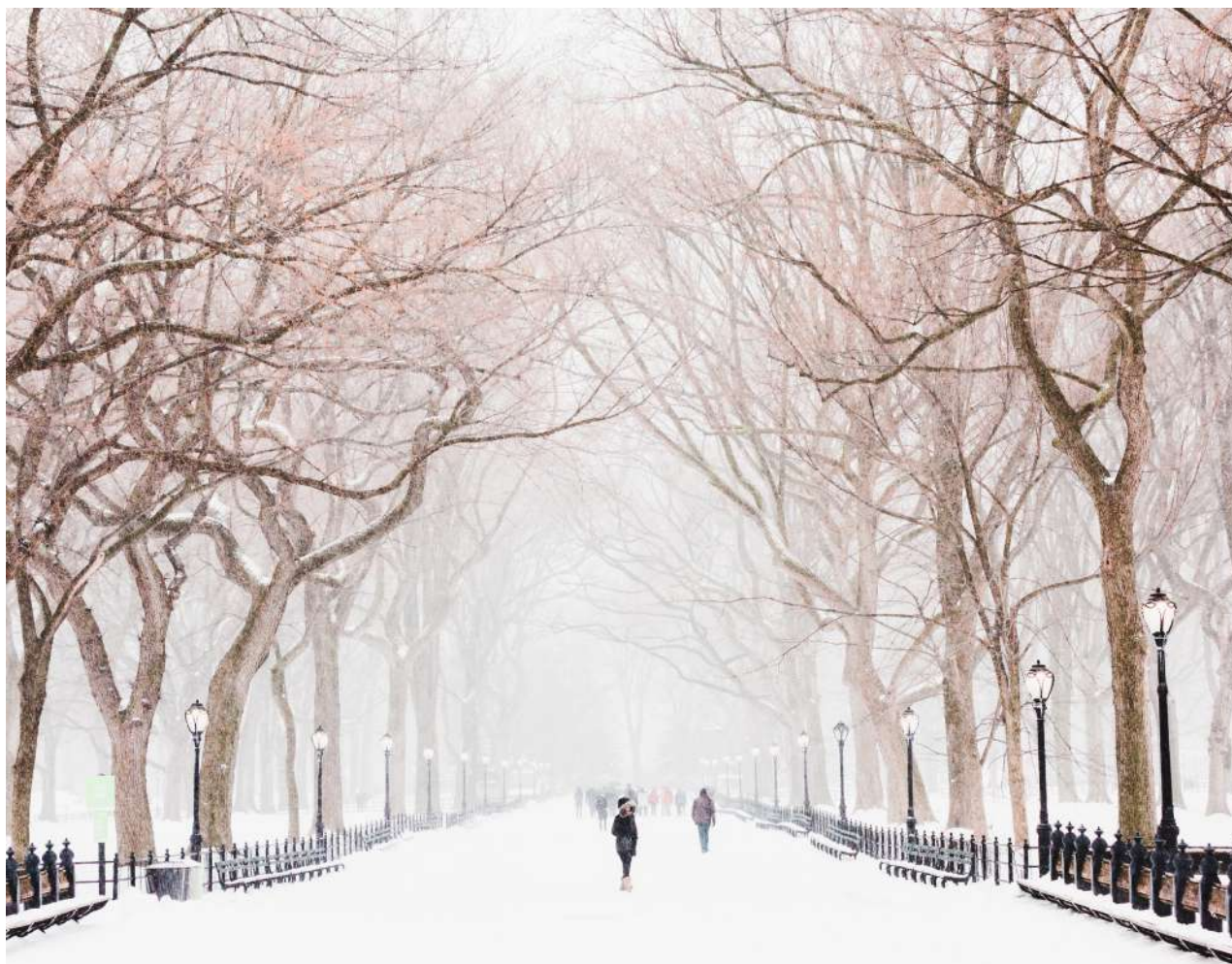


Защо студът крие риск от заболявания на сърцето?

През зимата, особено в много студени дни, се увеличават случаите на инфаркт.

Причината за това е свиването на кръвоносните съдове, а поради това, че топлината в тялото се запазва, се повишава кръвното налягане. Освен това студът улеснява кръвосъсирването.

Хората със сърдечни заболявания трябва редовно да приемат лекарствата си, а ако е необходимо, и да се добавят и кръворазреждащи лекарства.



Как затлъстяването вреди на сърдечно-съдовата система?

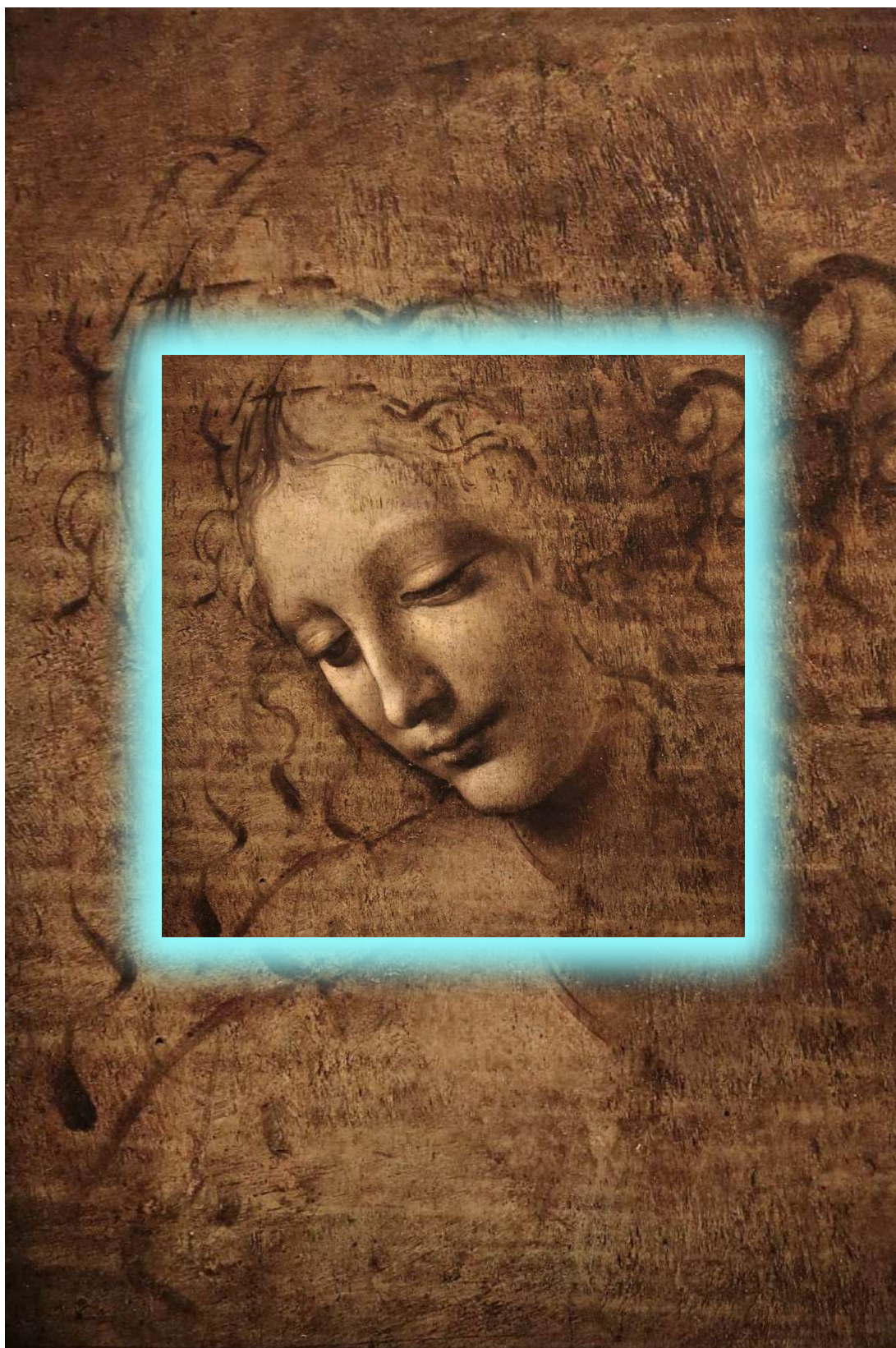
Сърдечно-съдовата система страда най-много от наднорменото тегло и това е една от причините за високата честота на смъртност от сърдечни заболявания при затлъстели хора. Този риск се покачва с повишаването на ИТМ.

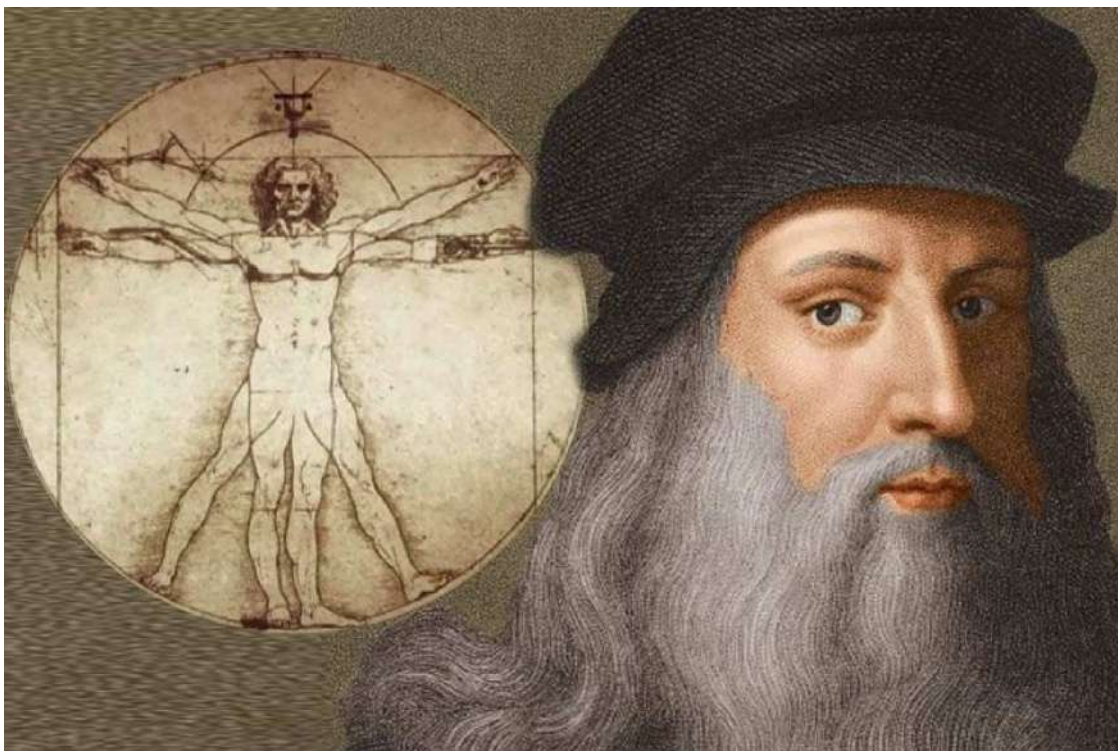
Какво се случва? Маснатият тъкан е богат кръвоснабден, а това изисква по-интензивна дейност на кръвоносната система и по-специално на главния ѝ двигател – сърцето.



С натрупването на излишна масна тъкан сърцето трябва да се адаптира към по-интензивен режим на действие, за да може да изпомпва по-големи количества кръв, която да достигне до всички краища на тялото – това повишава кръвното налягане и директно натоварва лявата камера на сърцето, чрез която се изпомпва наситената с кислород от белите дробове кръв към всички участъци на нашето тяло. При хора с наднормено тегло често се наблюдава именно хипертрофия на лявата камера на сърцето – мускулатурата на сърцето става по-дебела, като това води до загуба на еластичност, което пък създава сериозни предпоставки за различни сърдечни заболявания.

ЛЕОНАРДО ДА ВИНЧИ ЗА ЗДРАВЕТО НА ЧОВЕШКИЯ ОРГАНИЗЪМ





500 години след смъртта си Леонардо да Винчи все още има на какво да ни научи.

Създателят на „Тайната вечеря“ Леонардо да Винчи, е живял 67 години. Преживял повече години от неговите съвременници, за които средната продължителност е била около 40 години.

Това не е случайност.

Едни смятат, че това се дължи на вегетарианството на Леонардо, а други – на неговия здравословен начин на живот.



Леонардо е бил анатом и днес се смята за баща на анатомията.

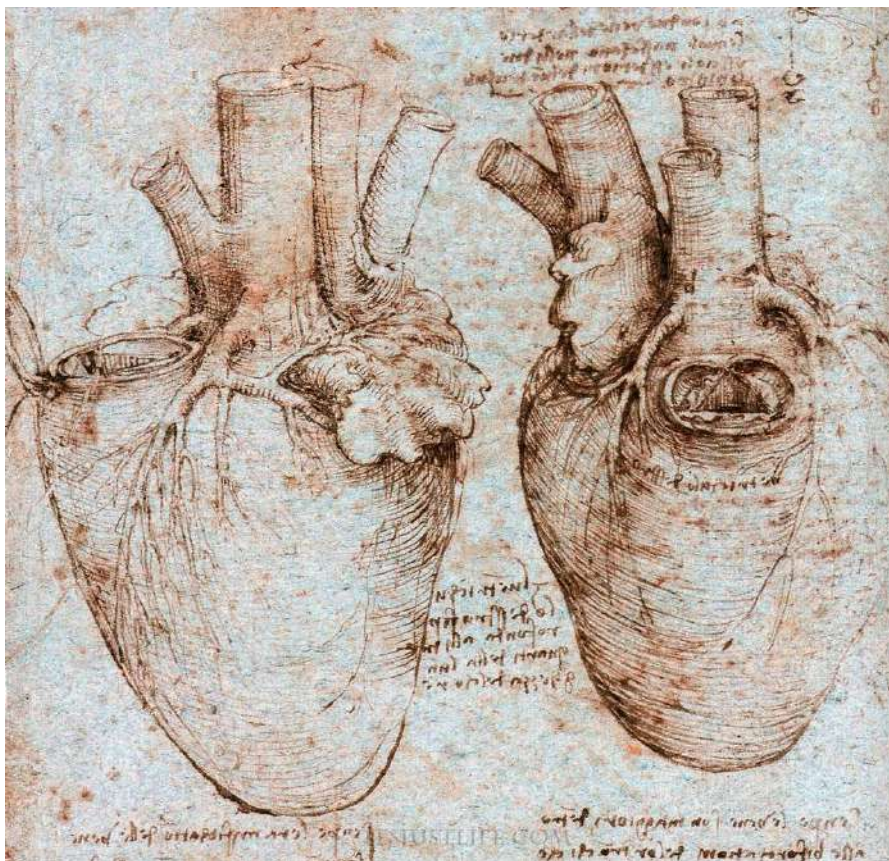
Той много добре е познавал човешкото тяло.

Запазени са записки, в които се открива отношението му към храненето.

Придържал се към здравословния начин на живот.

Храната, която приемал се основавала на три основни принципа-умереност, наслада и дисциплина .

Днешните учени твърдят, че тези правила са задължителни, за да бъдем здрави.



СЪВЕТИ НА ГЕНИЯ

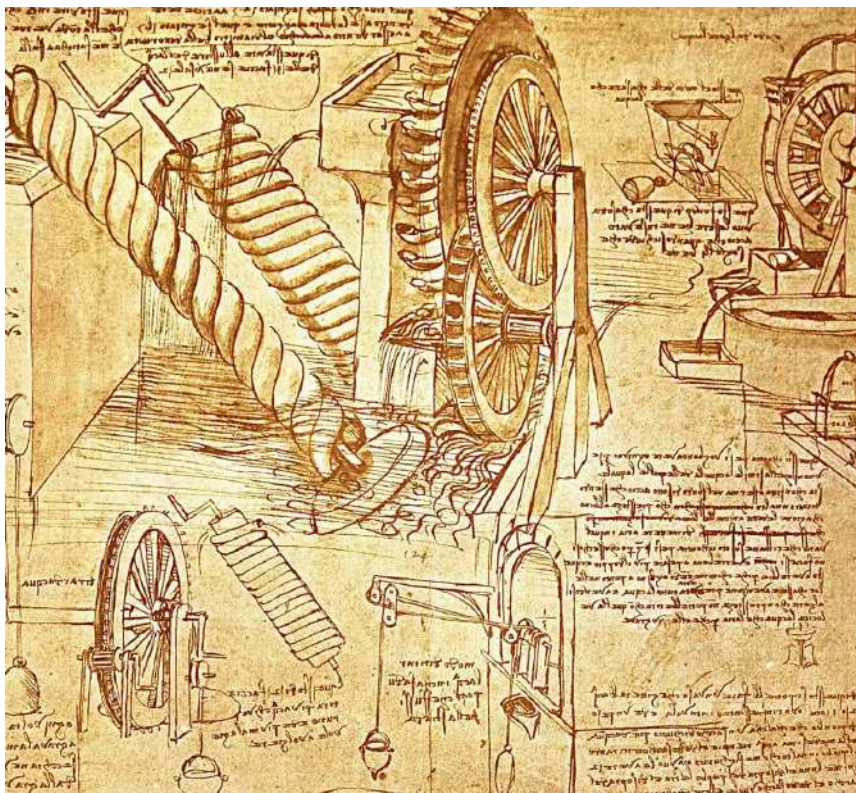
„Всичко, което ядеш, сдъвквай добре”.

Храносмилателният процес започва в устата. Механичното раздробяване се извършва чрез зъбите и езика.

Химичното смилане се извършва с участието на ензима амилаза, който се отделя от слюнчените жлези. Храната става сладка и по-вкусна понеже въглехидратите се разграждат до прости захари. Когато сдъвкваме добре храната подпомагаме храносмилането в стомаха и червата.

„Пазете се от гняв и избягвайте задушен въздух.”

Днес учените знаят, че частта от нервната система, която отговаря за стомашно-чревната система и лигавицата на стомаха, съдържа невротрансмитери като мозъка. Тази структура, изградена от мрежа от сто милиона неврони, позволява на системата да запомня и да учи по начин, независим от мозъка, поради което е известна като „втори мозък”. Всъщност 90% от серотонина се произвежда в храносмилателната система.



„Яж продукти, богати на хранителни фибри“.

Съществуват два типа: разтворими и неразтворими. И двата подпомагат храносмилането и предпазват организма от сърдечносъдови заболявания.

Разтворимите фибри привличат и задържат вода, създавайки гел, който забавя храносмилането. Това създава чувство за ситост и помага за контрола над теглото. Разтворимите фибри понижават и „лошия“ LDL холестерол, като възпрепятстват усвояването му от храната.

Източници на разтворими фибри са: овесени ядки, моркови, ябълки, портокали, круши, ягоди, ядки, бобови храни, грах, боровинки, краставици, кервиз и леща.

Неразтворимите фибри, ускоряват храносмилателния процес и предпазват от констипация. Тези фибри преминават през храносмилателния тракт относително незасегнати от стомашните киселини и водата и проправят път за останалата храна, която преминава след тях.

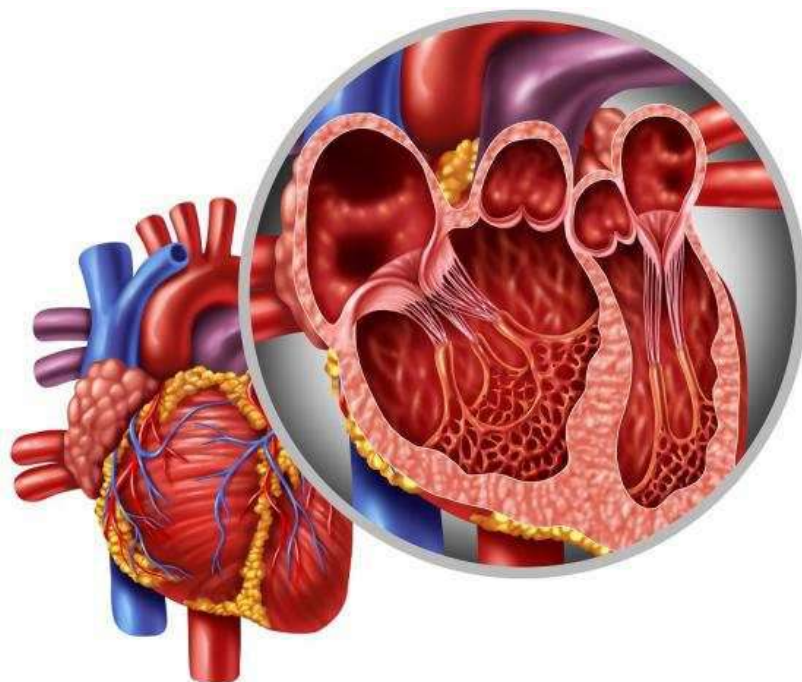
Източници на неразтворими фибри са: пълнозърнести храни, семена, кафяв ориз, зеле, броколи, лук, домати, марули, стафида, грозде и почти всички кореноплодни зеленчуци.

източници:

bojidarivkov.wordpress.com

www.puls.bg

Ренесансовият гений нарисувал човешкото сърце с мрежа от влакна, които едва днес науката открива за какво служат



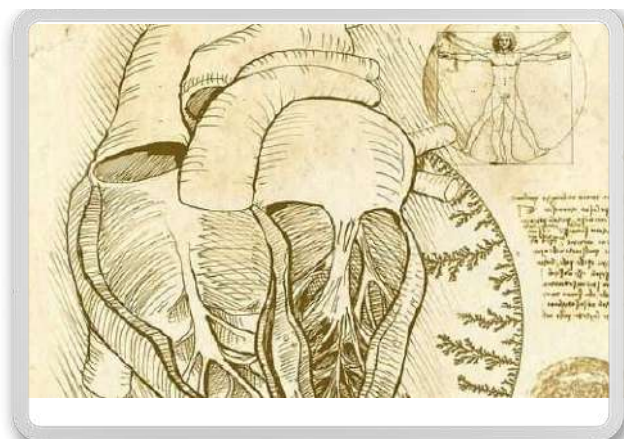
Учени от „Империял колидж“ в Лондон доказаха научна теория на Леонардо да Винчи 500 години след него, съобщава списание „Найчър“. Италианският художник и учен е нарисувал човешкото сърце с мрежа от влакна, за които твърди, че „загряват“ кръвта. Едва днес съвременните изследователи са успели да установят истинската роля на тази структура.

Учените са анализирали 25 хиляди снимки на различни сърца, чрез магнитно-резонансна томография. Резултатите показали, че мрежата от влакна се намира между бързо течащата кръв в сърцето и сърдечния мускул.

източник: novini247.com

Оказва се, че трабекулите позволяват на кръвта по-ефективно да минава през сърцето. Освен това хората с повече „влакна“ са по-малко застрашени от сърдечна недостатъчност. Това заболяване е една от главните причини за смъртност в света.

Научното наименование на тези влакна е „трабекули на миокарда“.

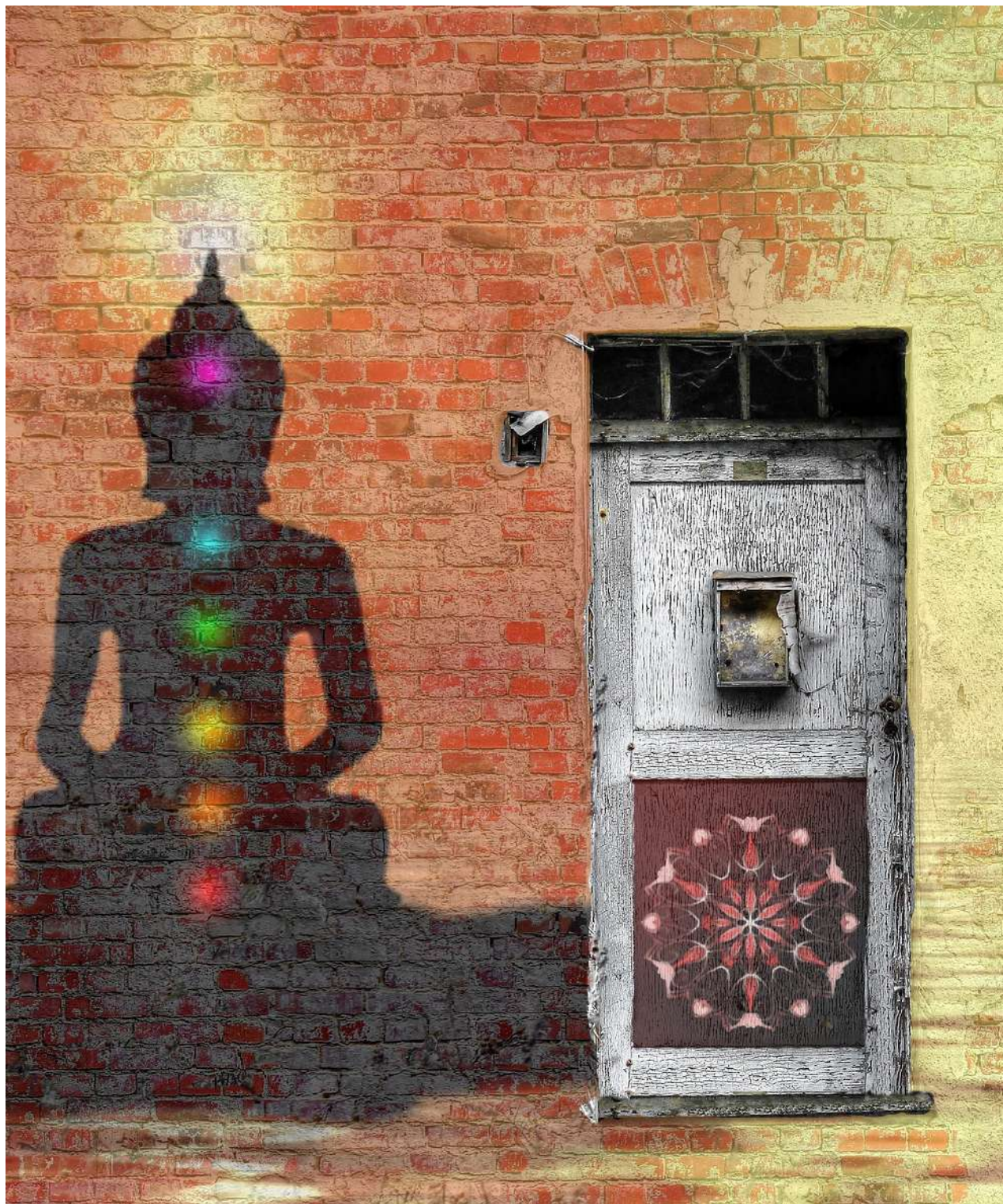


ЧАКРИ

ЕНЕРГИЙНИ ЦЕНТРОВЕ

ЕНЕРГИЙНИ КАНАЛИ - "НАДИ"

МИРИДИАН НА ПЕРИКАРДА



Ние сме енергия

Думата чакра идва от санскрит и се превежда буквално като "колело". и се смята за енергиен център, в който се пресичат "Нади". Думата "нади" се превежда като "енергиен канал". В тялото ни има 72 хил. енергийни канала, които минават през 7 чакри.

Енергията, която минава през тези канали се нарича "прана". Тази енергия поддържа клетките в тялото живи.

За да бъдем щастливи, успешни в живота трябва да поддържаме енергията си висока.

В йога основните чакри са седем и се намират по гръбначния стълб:

Сахасрара (върха на главата)

Аджна (на челото между веждите)

Вишудхи (гърло)

Анахата (сърцето)

Манипура (слънчев сплит)

Свадхишана (сакрум)

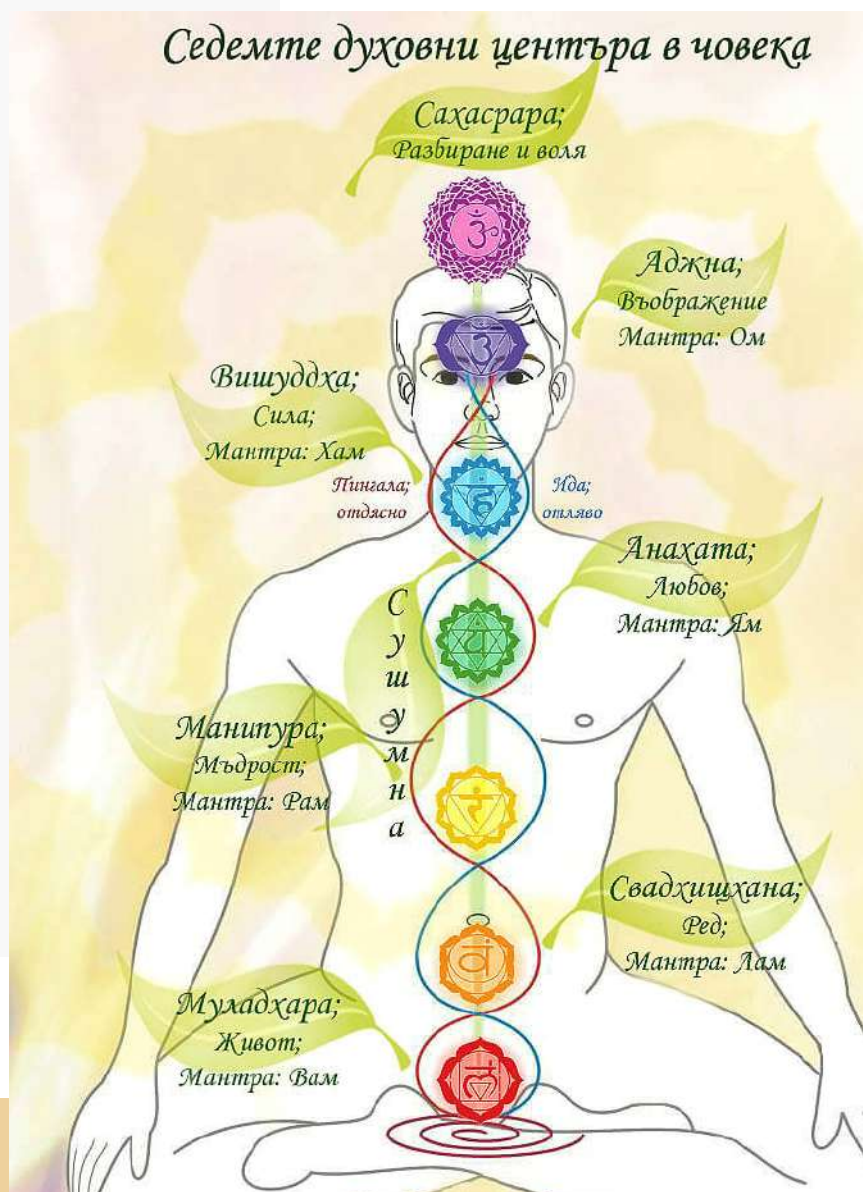
Муладхара (коренна чакра, в основата на гръбнака)



НИЕ СМЕ ЕНЕРГИЯ

КАКВО ТРЯБВА ДА ЗНАЕМ ЗА ДИШАНЕТО И ЧАКРИТЕ

Фокусът върху дъха е толкова важен в йога, именно заради чакрите и техния баланс. Когато дишаме, ние вдишваме и прана, пранична енергия, а точно в праничното ни тяло са ситуирани чакрите и енергийните канали (нади). Трите най-важни нади са: Ида (лява ноздра), Пингала (дясна ноздра) и Сушумна (гърбначен стълб). Когато дишаме през двете ноздри (обикновено през различните периоди на деня една от тях е по-активна), ние вдишваме и прана, която чрез спираловидни движения преминава по и около гърбначния стълб. Енергията се движи надолу и нагоре по гръбнака и стимулира чакрите, като ги държи балансирани и в добро състояние. Двете нади ръководят симпатиковата (Пингала) и парасимпатиковата (Ида) нервна система, а Сушумна нади е енергийният канал, по който се заражда и движи Кундалини. Въздействието на дъха върху чакрите е сред основните причини за практикуването на алтернативно дишане.



В чакрите се съдържат специфична информация и знание, които са индивидуални. Всяка чакра се развива от момента на нашето раждане и променя енергията и влиянието си въз основа на личния опит. Енергийните центрове минават през цикли на развитие, регулирайки се на всеки седем години – и всяка година определена чакра може да бъде доминантна спрямо останалите.

източник: omyoga.bg

На физическо ниво анахата се свързва със сърцето и белите дробове, както и с кръвоносната и дихателната система. Тимусната жлеза е еквивалентът на анахата в ендокринната система. Тимусът играе много важна роля в имунната ни система. При сериозни блокажи в анахата могат да се развият астма и сърдечни заболявания.

В сърдечната чакра са съсредоточени Любова и

Доверието, всички чувства и усещания, отдаването и самопожертването.. Отговаря за любовта, емпатията, човечността, добрината, душевния мир и силата да прощаваш.

Излъчването на Любов от този център може да лекува цялото тяло. Балансираният сърдечен център означава Любов към себе си и към другите.

АНАХАТА – ДОМЪТ НА ЛЮБОВТА



Чакрата се символизира с лотос и е разположена в гръбначния стълб зад гръдната кост на нивото на сърцето.

Тя е средната сред седемте главни чакри и цветът е зеленото, което е в средата на спектъра на дъгата. Затова не е трудно да направим извода, че нещата, за които отговаря са толкова важни за всички нас.

Защото целта на всяко живо същество е да избягва страдания и да живее в хармония и щастие, мир и обич.

НАМАСТЕ-ПОЗДРАВ, ЖЕСТ ИЛИ МУДРА



Всеки е чувал поздрава
намасте, но какво означава?

„Намасте“ означава:

*„Божественото в мен
приветства и се свързва с
божественото в теб“.*

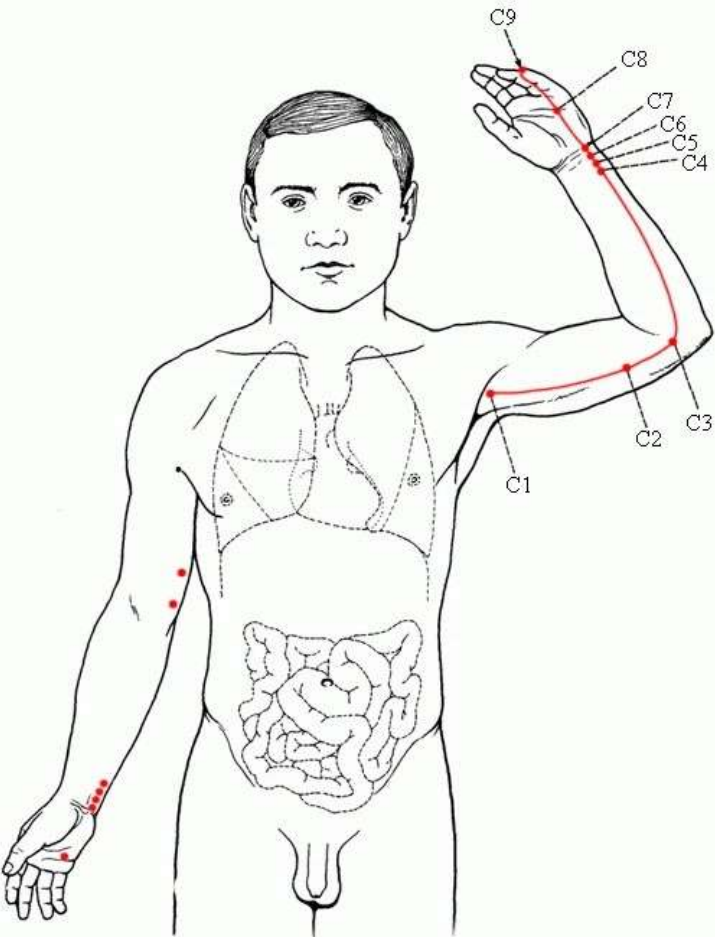
Жестът „Намасте“ представя
вярването, че във всеки един от
нас има божествена искра ,
която се намира в сърцето. Той
символично изразява не само
срещата на двама души, но и
срещата на техния интелект и

мисъл. Тази идея се показва
чрез събраните длани пред
сърцето или към средната част
на челото до предполагаемия
център на третото око, или
мястото, откъдето прониква
божествената енергия.

„Намасте“ е и мудра- това е
Анджали мудра. Енергията в
тялото е съсредоточена в
стъпалата, слънчевия сплит и
дланите и съответно тези точки
се явяват и изходи за нея.

За да „заземе“ енергията и
уравновеси прана, йоги
кръстосва краката си и
съединява дланите си.

Анджали-мудра, действа като
една асана, която изравнява и
хармонизира енергийните
потоци, поддържа нивото на
съсредоточеност и вътрешна
уравновесеност, позволява
контакт с интуитивната
същност и развива висше
осъзнаване.



С МЕРИДИАН НА СЪРЦЕТО

СЪРЦЕТО НЕ ОБИЧА СТРЕСА

Този меридиан е много директно свързан с нашите емоции и психическо състояние и всяко едно вълнение, нервно напрежение, страх, тревога, внезапен уплах или неудържима радост веднага се отразяват на протичащата енергия.

Застоят на енергия в него се забелязва под формата на видими белези като подуване и подпухване в тези части на тялото, по които протича.

МЕРИДИАН НА ПЕРИКАРДА ИЛИ КОЙ УПРАВЛЯВА СЪРЦЕТО

Сърдечният меридиан отговаря за кръвообращението и сърдечната дейност, психическото състояние и паметта. Когато енергията на сърдечния меридиан е дисбалансирана, тогава се появява кашлица, усещане за препълнен стомах, раздразнителност, слаба активност, липса на жизненост, повишена възбудимост, отекло зачервено лице, тежест в крайниците, сърдечно-съдови заболявания.

Този меридиан е много директно свързан с нашите емоции и психическо състояние и всяко едно вълнение, нервно напрежение, страх, тревога, внезапен уплах или неудържима радост веднага се отразяват на протичащата енергия. Застоят на енергия в него се забелязва под формата на видими белези като подуване и подпухване в тези части на тялото, по които протича. При безсъние задължително се работи по канала на перикарда и сърцето.

Живейте в мир, обич и обичайте себе си!

Техники за справяне със стреса

Насладете се на техниката за емоционална свобода



ТЕС- техника за емоционална свобода

Иновативен метод за преодоляване на негативни емоции и справяне със стреса



Кои са основните акупунктурни точки , които потупваме?

ВГ - на върха на главата
(желателно е да се избягва от хора с високо кръвно налягане)

НВ - началото на веждата

ОО - от страни на окото

ПО - под окото

ПН - под носа

ПУ - под долната устна

К - ключица

ПГ - под гърдите

ПМ - под мишницата

КУ - каратистки удар

ВСК - вътрешна страна на китката

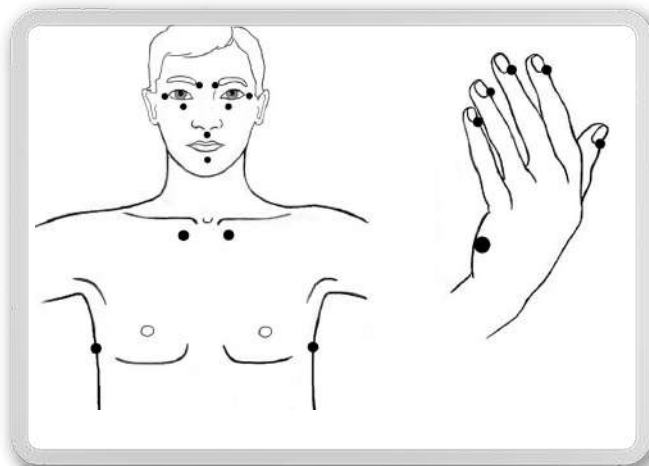
Техниката за емоционална свобода (ТЕС) е част от т.нар. енергийна психология и е в челните редици на едно ново движение в медицината. Базира се върху стимулирането на конкретни акупунктурни точки чрез потупване, докато се мисли за даден проблем или заболяване. Методът е прост и лесно усвоим. Всеки успява да постигне невероятни резултати в сферата на човешките проблеми – от емоционални и психологически, до чисто физически заболявания.

ТЕС има лесни за спазване и запомняне стъпки. Въздейства директно върху амигдалата и я пренастройва, така че тялото ни да излезе от състояние на постоянен стрес и тревожност.

Основни стъпки при ТЕС

1. Избираме проблем, като се стараем да сме максимално изчерпателни в описанието. Например *"много се ядосах на госпожата по биология, че ми написа добър"*.
2. Определяме интензитета на дискомфорта по скалата от 0 до 10, където нула е "няма проблем", а десет е "не може да е по-силно".
3. Съставяме декларация по следния алгоритъм: "Въпреки, че много се ядосах на госпожата, че ми написа добър, аз напълно и безрезервно приемам и обичам себе си."
4. Започваме да потупваме по карате точката (отстрани на дланта) като изговаряме три пъти декларацията.
5. Правим един-два-три пълни кръга по точките като изговаряме проблема си (настройващата фраза). Потупваме нежно по около 5-10 пъти върху всяка точка.

Повторно оценяваме дискомфорта, който усещаме. Целим се да го свалим до степен 0-1. Ако след първата оценка, той е все още над 2 продължаваме работа, като отново назоваваме проблема или каквото е останало от него. Ако емоцията се е променила, то използваме новата емоция. Например яда се е сменил с тъга - променяме декларацията и настройката на *"тъжна съм, че госпожата ми написа добър"* и потупваме с новата фраза докато свалим интензитета на емоцията и на цялата случка до степен 0-1.



И както казва Гари Крейг, автор на техниката за емоционална свобода: „ТЕС, опитай я за всичко!“

ДА ПОГОВОРИМ ЗА ХРАНАТА

ХРАНИ , КОИТО ПОМАГАТ НА СЪРЦЕТО И
КРЪВОНОСНИТЕ СЪДОВЕ



НИЕ СМЕ ТОВА, КОЕТО ЯДЕМ.



Артишок

Нарича се рицар в доспехи от артишокови сърца.

От снимката виждате формата на неговите листа.

Той е много богат на фибри, антиоксиданти, витамини и минерали, които оказват положително влияние върху здравето.

Казват, че древните гърци засадили първите артишоци на италианския остров Сицилия.

Артишовите сърца, поднесени с пресни подправки и хрупкав тоскански хляб присъствали на трапезата на Катерина Медичи.

Установено е, че няма нищо по-здравословно от тях, особено що се отнася за изчистването на холестерола от тялото...

червеното цвекло е еликсир за сърцето

ЗАЩО ТРЯБВА ДА ЯДЕМ ЧЕРВЕНО ЦВЕКЛО?

Цвеклото има способността да понижава кръвното налягане. Богат е на азотен оксид. Той отпуска и разширява кръвоносните съдове, облекчавайки натиска върху стените им.

Редовната консумация на червено цвекло намалява риска от инфаркти и сърдечно-съдови заболявания.

Препоръчва се при анемия, тъй като има мощната способност да стимулира производството на хемоглобин.

Източник: БГНЕС





**ГРОЗДЕТО ИМА АНТИВИРУСНИ И
АНТИКАНЦЕРОГЕННИ СВОЙСТВА,
ПОДКРЕПЯ КРЪВНАТА ЦИРКУЛАЦИЯ**

В нашия регион лозите са разпространени преди 3 000 години в долината на Тракия.

България все още пази славата си на производител на грозде с нашенски сортове Димят и Булгар.

Гроздето е богато на витамини А, С, В, които укрепват нервната система, стените на кръвоносните съдове, костите, ноктите и зрението. То съдържа багрилни вещества, които са много здравословни за сърцето и сърдечната дейност. Гроздето включва много калий, магнезий, калций, фосфор, желязо и захар, която е най-доброто "гориво" за човешкия организъм.

ЕЛЕКСИР НА МЛАДОСТТА

Калият подкрепя сърдечния мускул, отделя излишните течности, затова гроздето и сокът му се препоръчват срещу високо кръвно налягане, прекарани инфаркти, атеросклероза. Желязото предпазва от анемия. Тъмните сортове грозде са богати на полифеноли, които са добре познати с антиоксидантните съставки. В състава на гроздето магнезият спомага за редуциране на физическата умора, а цинкът предпазва от преждевременно стареене. Полезните качества на гроздето се дължат до голяма степен на витамин В, който предпазва мускулите от спазми.

ПЛОДЪТ НА БОГОВЕТЕ



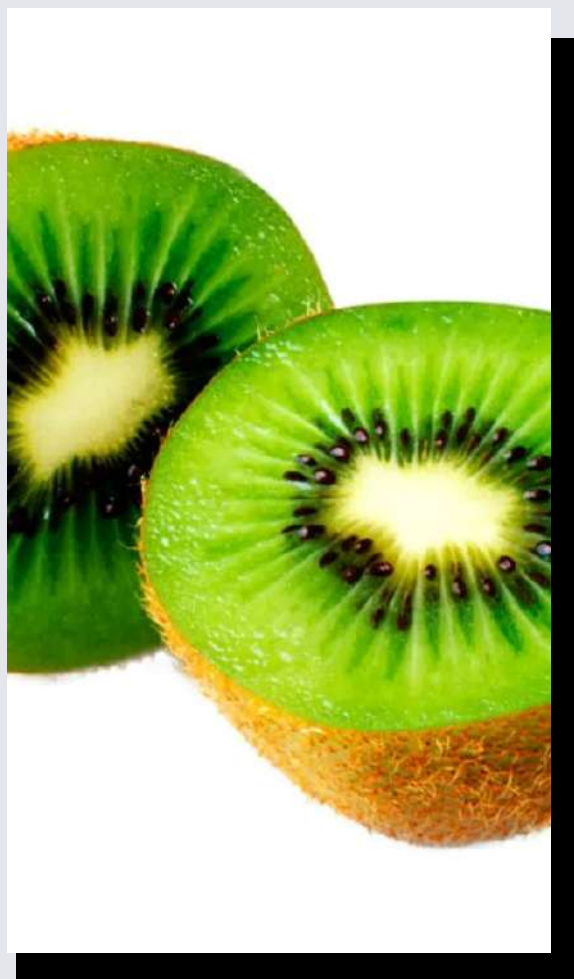
НАРЪТ ИМА БЛАГОТВОРЕН ЕФЕКТ ВЪРХУ СЪРДЕЧНО-СЪДОВАТА СИСТЕМА

Изследвания са доказали, че полифенолите в нара, с техните антиоксидантни свойства имат благоприятно влияние върху кръвното налягане. Едно такова клинично изследване, с участието на 60 човека с високо кръвно налягане, доказало, че за период от 6 седмици редовната консумация на 200 мл. сок от нар дневно, значително намалява стойностите на систоличен и диастоличен кръвен налягане.

Друго проучване, пък, проведено върху пациенти със стеноза на сънната артерия, показва как консумацията на сок от нар в период на 3, 6, 9 и 12 месеца, намалява удебеляването на артерията със съответно 13%, 22%, 26% и 35%.

Изследват се и способностите на нара да подобрява кръвообращението, да въздейства върху липидния профил и като цяло да помага в превенцията на сърдечно-съдови заболявания.

източник: pubmed.ncbi.nlm.nih.gov



КИВИТО е ВИТАМИННА БОМБА

ЗАЩО ДА ЯДЕМ ЛИМОНИ?

ЛИМОНЪТ ПОДДЪРЖА ЗДРАВЕТО НА СЪРЦЕТО. ЛИМОНЪТ СЪДЪРЖА ВИТАМИН С, КОЙТО НАМАЛЯВА РИСКА ОТ СЪРДЕЧНИ ЗАБОЛЯВАНИЯ И ИНСУЛТ.

Бори се срещу стареенето на кожата, подобрява здравето на дихателните пътища. Лутеинът в кивито не само предпазва кожата, но и очите от редица заболявания. Фибрите и антиоксидантите в кивито подобряват чревната функция. Приемът на едно киви на ден намалява риска от удар, кръвни съсиреци и сърдечно-съдови заболявания. Калият в кивито пък намалява кръвното налягане. Витамин К, съдържащ се в кивито, предотвратява натрупването на калций в артериите и следователно може да намали риска от сърдечни атаки.

ЗЛАТНА ТЕЧНОСТ

Неведнъж зехтинът е сочен като особено подходящ продукт при хората със сърдечносъдови, кожни и храносмилателни проблеми. Богат на витамин Е, олеинова (маслена) киселина, полифеноли и антиоксиданти, които забавят стареенето на клетките, костите и кожата, маслиновото масло не случайно е част от най-здравословния хранителен режим за сърцето – средиземноморската диета. Нови изследвания показват, че добавянето на зехтин към ежедневното хранене води до подобрени сърдечносъдови резултати. Нещо повече – досега специалистите препоръчваха 2 супени лъжици дневно, а новите резултати сочат, че дори само половин супена лъжица зехтин допринася за укрепване на здравето на сърцето.

Източник: Healthline



февруари | 45

СВЕТСКИ НОВИНИ

КАКВО СЕ СЛУЧВА В СВЕТА ОКОЛО НАС?

ТУК МОЖЕ ДА ПРОЧЕТЕТЕ НЯКОЛКО ИНТРИГУВАЩИ НОВИНИ,
КОИТО НАБИРАТ НАЙ-ГОЛЯМА ПОПУЛЯРНОСТ ДО ДНЕС



Първият човек в света с трансплантирано сърце от генномодифицирано прасе е американец

Това е 57-годишният Дейвид Бенет, който се съгласява да стане част от експеримента, извършен в Балтимор, щата Мериленд, Америка. Три дни след трансплантацията мъжът се чувства добре, диша сам, но все още сърцето и белите му дробове не работят самостоятелно, съобщават от болничното заведение.

Реципиента е имал животозастрашаващо сърдечно заболяване, а трансплантацията на орган от генетично модифицирано прасе "дава надежда на стотици хиляди пациенти с увредени органи".

Ксенотрансплантацията, както се нарича възможността за присаждане на животински органи в човешко тяло, е известна от години и се прилагаше само при смяна на сърдечна клапа с такава от свинско сърце.



Откриването на Шестия сърдечен тон – дело на професор д-р Иван Митев

При преглед на пациент, страдащ от вроден порок професор д-р Иван Митев регистрира 6-ти сърдечен тон. Установява го по време на сърдечната систола на фонокардиографски запис. Първоначално медикът е доста объркан и започва силно да се колебае. Стига до заключението, че причината, поради която до този момент тонът да не е включен в сърдечната диагностика, е в неправилното разбиране за носкочестотния канал на записа. Той провежда много изследвания, свързани с теорията на медика, които продължават седем години. Проучени са голям брой фонокардиографски записи на пациенти, целящи да се изясни медицинското естество на новия сърдечен тон.



Първото сърце в епруветка – проф. Николай Желев

Професор Желев е световнопризнат учен, почетен професор в осем университета във Великобритания, Китай, България и Русия, както и преподавател в University of Dundee в Шотландия. Той се опитва да създаде изкуствено сърце, но идеята му е приемана с голямо недоверие и следователно отхвърляна, но проф. Желев не се отказва от своята мечта.



След 14 години всеотдайност, упорит труд, вяра в успеха на своя медицински проект, проф. Желев и екипът му създават стотици малки сърца в епруветка. И в основата на тази медицинска революция стои само една малка кожна клетка и български професор. Сърцето е с диаметър от само 1 милиметър, но значението му за напредъка и иновациите в медицината е неизмерим.

Разработил новия орган първоначално от стволови клетки, а в последствие препрограмира кожни клетки за тази цел. Изкуствените сърца се използват за тестване на лекарства за лечение на рак и хипертрофия. Това постижение му донесе адмирациите на научната и медицинска общност, но и медийна популярност във Великобритания, Европа и Съединените щати. У нас придоби популярност когато организира Световния конгрес по биооткрития – World BioDiscovery Congress 2017 и доведе учени от цял свят.

Да се влюбиш в Африка

“Жив си, когато успяваш
пред пречките да не се предаваш
Жив си, когато си позволиш
да обичаш, да копнееш и да цениш”
автор : Диана Йорданова

Даниел Делибашев е финансист от родопското село Църнча. От малък гледа филми за робството и страданията на цветнокожите в Африка. Историите докосват сърцето му и заживява с една голяма мечта, а именно да помага на хората в нужда.

Сега вече е зрял мъж и изоставя лукса на банковите офиси заради истинските усмивки на децата от Гана и Уганда. Там Делибашев основава фондация „Усмивка за Африка“, която се занимава с доброволческа дейност за деца и възрастни.





Африканските деца, чийто роден език е суахили, му показват любовта и признателността си с български хора и песни. Те пеят с чувство на радост и на български "Моя страна, моя България", "Облаче, ле, бяло" или "Горда Стара планина"



ТРАДИЦИИ И ОБИЧАИ



Дни на отворените врати в Мелнишко се провеждат всяка година около 14 февруари,

14 ФЕВРУАРИ-ПРАЗНИК НА
ПЛОДОРОДИЕТО

Трифон Зарезан - празник на плодородието

Според българските народни традиции Свети Трифон е покровител на лозарите, винарите и кръчмарите. В православния календар свети Трифон се чества на 1 февруари. Празникът е включен към цикъл от три последователни дни, наречени Трифунци – Трифоновден(1 февруари), Сретение господне(2 февруари), Свети Симеон (3 февруари).

Трифон Зарезан е един от най-големите празници и се смята за началото на земеделската или селскостопанската година. Обичаят повелява стопанката на къщата да стане рано и да опече обреден хляб, украсен с лозово листо.

Вари се и пиле или кокошка и се



приготвя с булгур или ориз, а в бъклица се налива от най-хубавото вино. В нова вълнена торба стопанинът на къщата слага питата, кокошката, бъклицата вино и тръгва към лозето, за да го подреже. Жената изпраща мъжа най-много до края на селото. извършвали и най-различни.



Всеки мъж зарязва в своето лозе по няколко кютука („гужи“, „главини“), а от всеки кютук или всички пръчки, или по 2-3 броя. Мъжът се прекръства, полива вино около кютука, зарязва с косера и пак полива, като благославя. На места ръсят със светена вода от трифонденския водосвет.

След като всеки стопанин е зарязал своето лозе, всички се събират на обща трапеза.

И така... кой е бил Св. Трифон Зарезан?

В народните представи Трифон се възприема като християнски вариант на Дионис. По тази причина християнският светец става закрилник на земеделието, градините и лозята.

В един стар апокриф се разказва, че бащата на Трифон бил прочут винар. От ранно детство Трифон усвоил тънкостите на занаята, а и често помагал на нуждаещите се с чудодейните си сили.

Затова още от младежките му години лозарите и винарите го приели за свой защитник.

Основен обреден момент в празника Трифон Зарезан е зарязването на лозите, с което ритуално се открива началото на новата стопанска година.



А лозарската благословия гласи:
“Хайде да бъде честито и
берекетлия! На всяка лоза по
шиник, а от всеки пън по чебър!”

Според народната легенда Св. Трифон е брат на Св. Богородица. Като отивала да се черкува на 40-ия ден от раждането на Исус, Трифон и се присмьл, че няма мъж, а има дете. Тя му казала да гледа неговата си работа, да не би да си отреже носа, а той като показвал как зарязва лозето, наистина го отрязал.

Затова на светеца се дават епитети като Зарезан и Чепия.



Виното е неизменна част от историята на България, от българската култура, бит и душевност.

Древните траки са използвали виното като важен елемент от религиозните ритуали и като средство за достигане на връзка с боговете.

Дори Омир в своите произведения често споменава превъзходните качества на тракийските вина .

След създаването на българската държава българи и славяни, продължават лозарските и винарските традиции.

При покръстването на българите култът към бог Дионис отмира и отстъпва място на този към Свети Трифон и честването на Трифон Зарезан.

В този период вино се прави по манастирите, а монасите са първите, които започват да съхраняват питието в студените манастирски подземия.

В следствие на това възникват и първите винарски изби, а българското винопроизводство се усъвършенства осезаемо.

източник: bulgarianhistory.org

УЧЕНЕ ЧРЕЗ ПРАВЕНЕ

МОДЕЛИ, ИЗРАБОТЕНИ ОТ УЧЕНИЦИ НА ПГ"П.К. ЯВОРОВ", ПЕТРИЧ

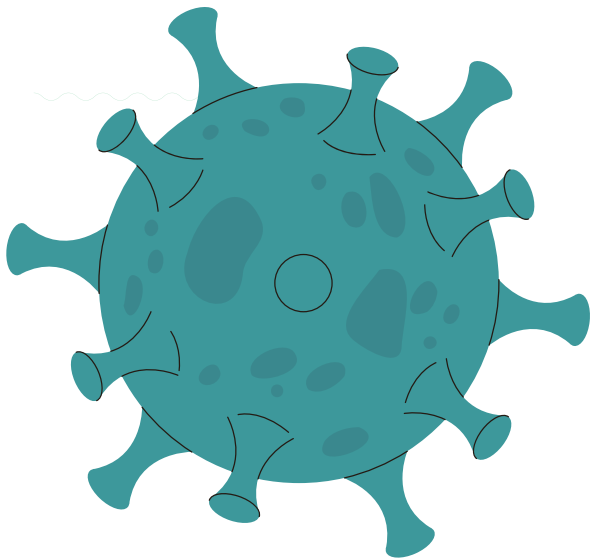
МОДЕЛИ НА ВИРУСИ И БАКТЕРИОФАГИ

- Вирусите са инфекциозни частици. Те се възпроизвеждат благодарение на клетки гостоприемници, които "превземат" и използват, за създаването на нови вируси.
- Един вирус е изграден от ДНК или РНК геном в протеинова обвивка, наречена капсид. Някои вируси имат външна мембранна обвивка.
- Вируси, които инфектират бактерии, се наричат бактериофаги.

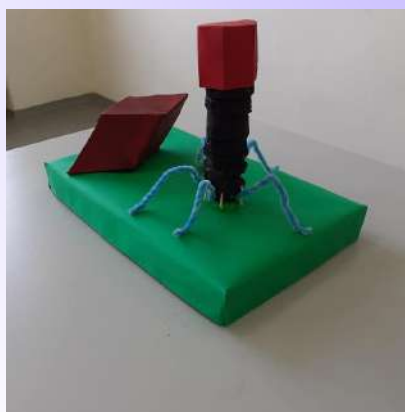
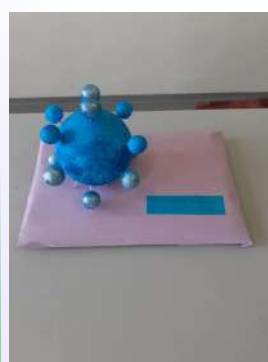
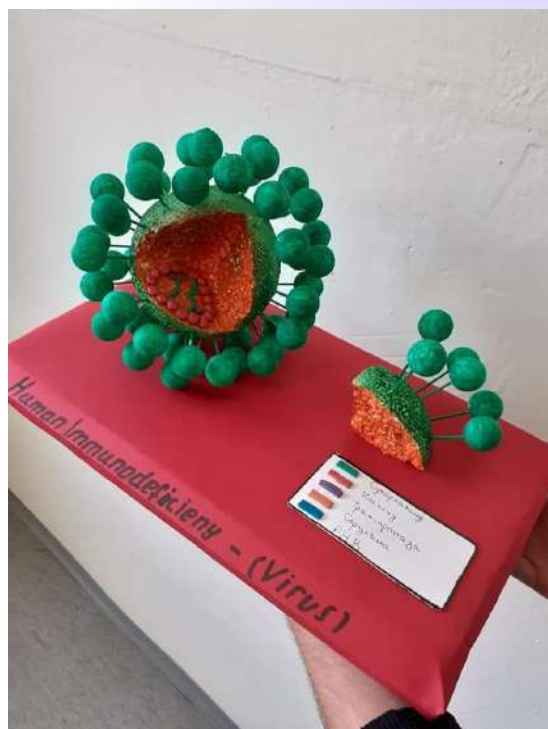
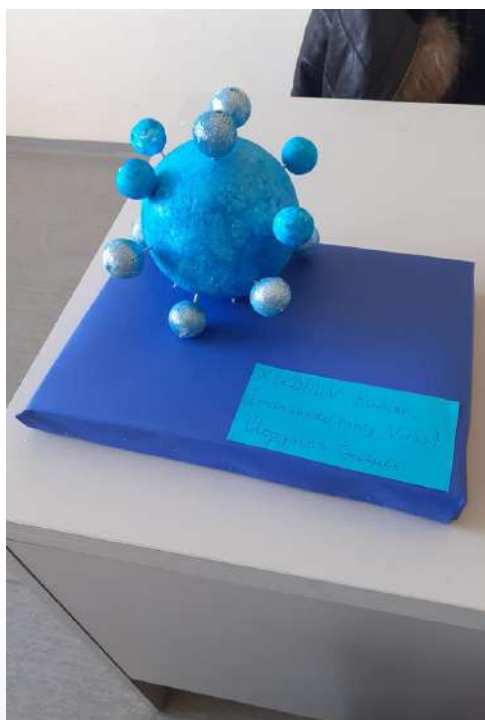
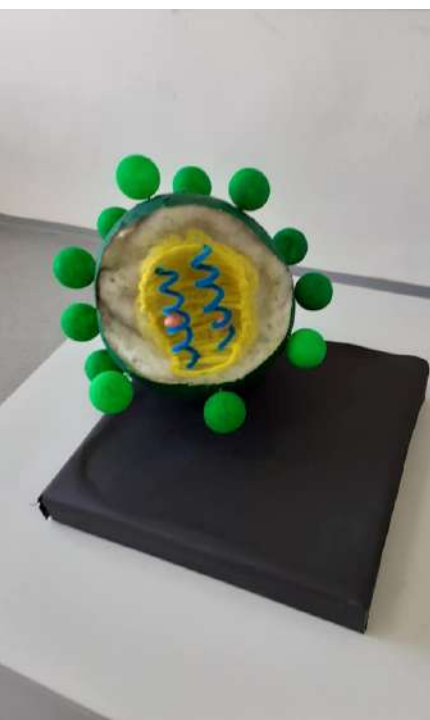
МОДЕЛИ НА КЛЕТКА И НА ТЕХНИ СТРУКТУРИ

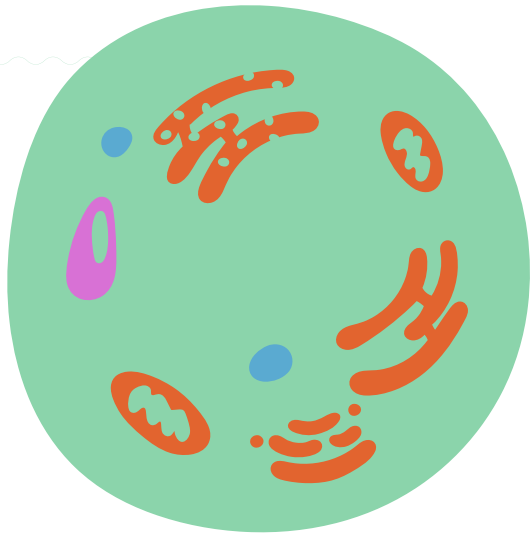
Съществуват два типа клетки – прокариотна и еукариотна.

- Най-голямата разлика между тях са структурите, ограничени с мембрана, които еукариотите имат, а прокариотите – нямат.
- Най-видимата разлика е наличието на ядро, ограничено с мембрана при еукариотните клетки.

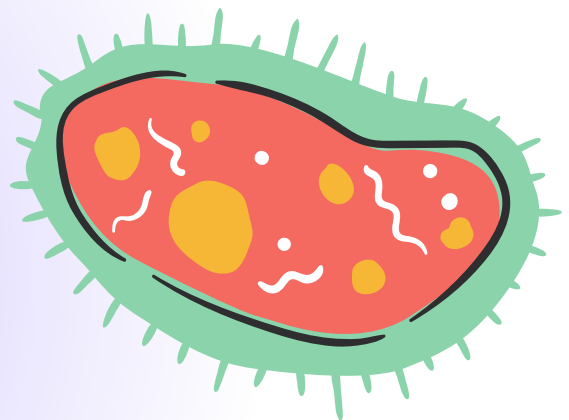
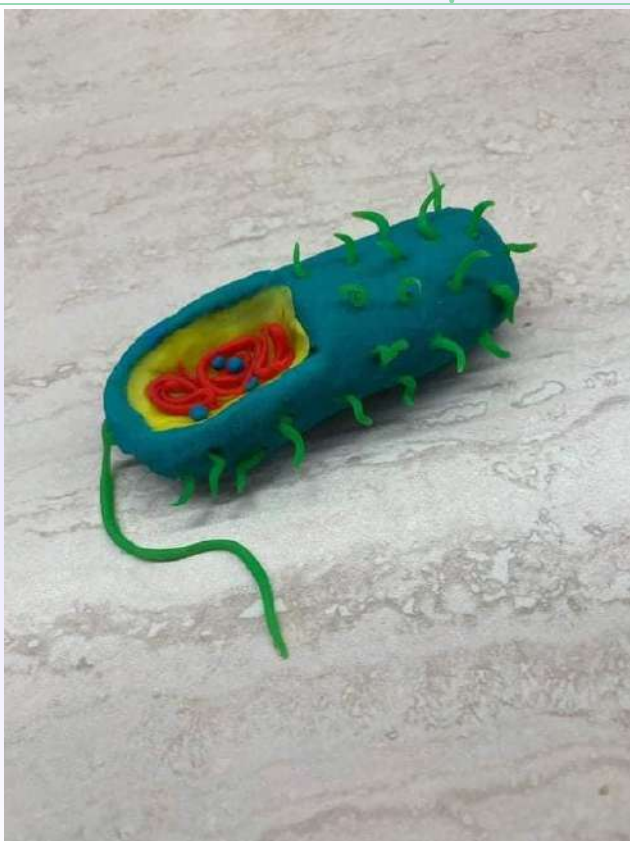


Вируси и бактериофаги





Клетки и техните структури



Работилничка на Теди и Петя

ИМАЙТЕ ПРЕДВИД, ЧЕ НЯКОИ СЛАДКИШИ СА ВРЕДНИ, ЗАЩОТО РАЗВАЛЯТ
ЗЪБИТЕ НИ И СА СЕРИОЗНА ПРЕЧКА, ЗА ДА ИМАМЕ ДОБРА ФИГУРА.

Домашните десерти са за предпочитане, тъй като не ги приготвяме с палмово
масло и консерванти.

Не можем да се откажем от сладичкото, но е добре постепенно да го заменим с
плодове, фрешове, ядки.



ДЕСЕРТА НА ТЕДИ

Теди ще ви предложи
рецепти за сладкиш, които
ще ви накарат да жадувате
отново и отново да
похапнете.

ПАРТИ С ПЕТЯ

Тя ще ви представи
списък с десерти, които
бихте могли да
пригответе по време на
парти вечер.

ЗДРАВИ С НАС

Зимата е време за топли
напитки и ще ви дадем
идея за полезна
напитка.

ВЕЛИКДЕНСКИ КОЗУНАК

НЕОБХОДИМИ ПРОДУКТИ

- 1 кг брашно
- 40 г мая
- 8 бр. яйца
- 300 мл прясно мляко
- 300 г захар

настъргана кора на 1 лимон

- 2 праха ванилия
- 1/3 ч.ч. стафиди
- 1 бр. жълтък
- 50 г бадеми
- захар за поръсване



1. Млякото се загрява и с 2–3 с.л. от него се разбъркват маята, 2–3 с.л. брашно и 1 с.л. захар. Сместа се покрива с кърпа и се оставя да шупне.
2. Брашното се пресява два пъти в предварително затоплен съд – по този начин ще влезе повече въздух в него. Брашното се слага в голяма купа, в средата се прави кладенче и се прибавят шупналата мая, леко разбитите яйца, останалото прясно мляко, захарта, лимоновата кора, ванилията, малко сол и 100 г разтопено масло.
3. Омесва се гладко тесто, като при месенето ръцете се потапят постоянно в мазнина. Когато в тестото се получават мехурчета, се оставя в намазана с масло купа, покрива се с кърпа и се слага на топло (28–30 С) за около 2 часа, докато увеличи двойно обема си.
4. След това тестото отново се омесва, като се добавя и останалата част от маслото и отново се оставя да втаса при същите условия за още 2 часа. От тестото се оформя козунака – с 2, 3 или 4 рула, които се оплитат или се използва форма за печенето.
5. По време на оформянето се добавят стафидите и отново се оставя да втаса на топло за 30–60 минути. Накрая се намазва с разбития жълтък и се поръсва с бадеми и захар. Пече се в обилно намазана с мазнина тава в продължение на 30–40 минути при температура 175–180 С.

Портокалов пай

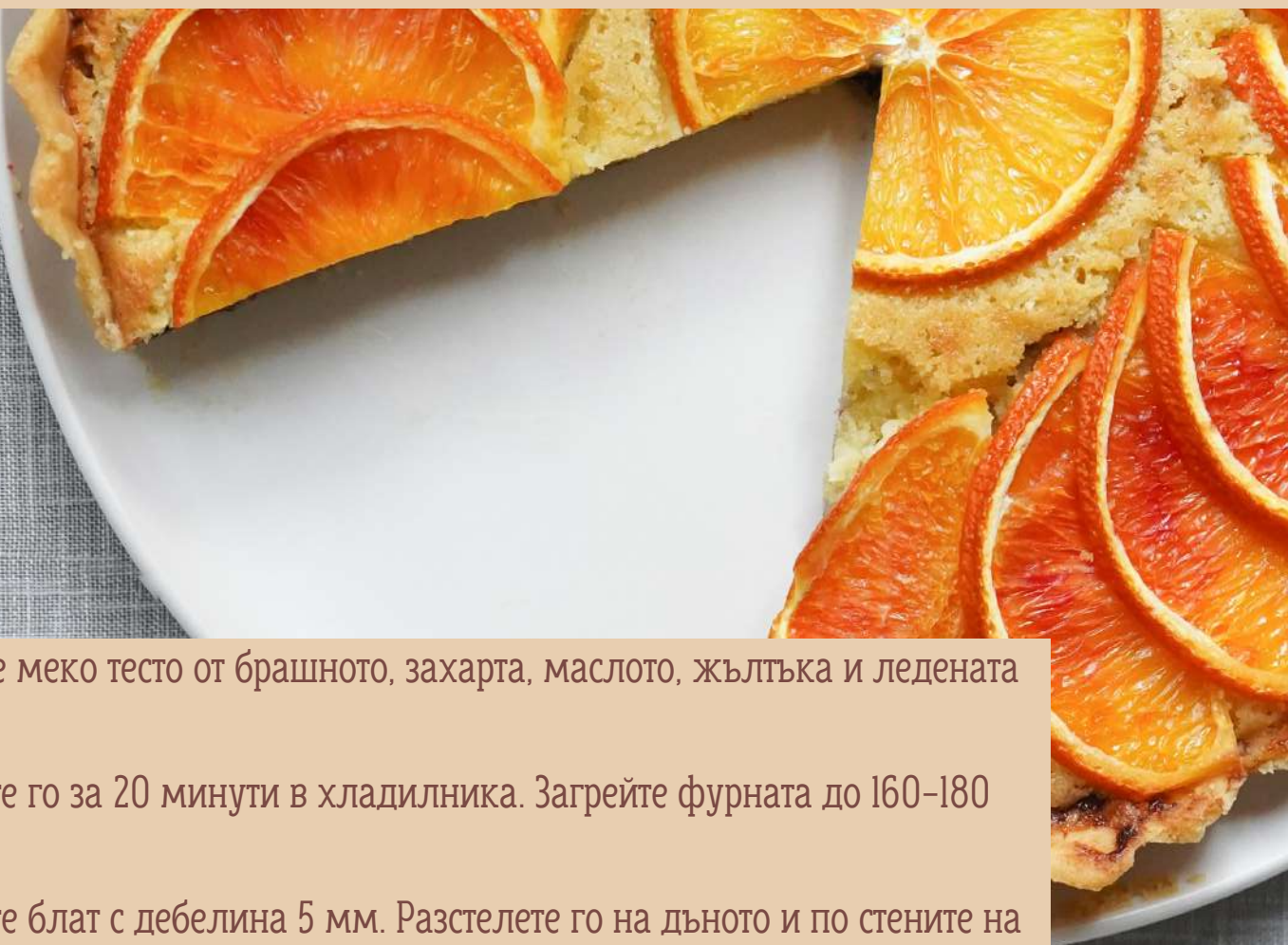
НЕОБХОДИМИ ПРОДУКТИ:

- 1 1/2 ч.ч. БРАШНО
- 1/3 ч.ч. + 1.2 ч.ч. ЗА ПЪЛНЕЖА ПУДРА
ЗАХАР
- 125 Г. МАСЛО
- 1 ЖЪЛТЪК
- 1 - 2 С.Л. ЛЕДЕНА СТУДЕНА ВОДА
- 4 БР. ЯЙЦА
- 3/4 ч.ч. СМЕТАНА
- 1/2 ч.ч. ПОРТОКАЛОВ СОК
- 2 С.Л. НАСТЪРГАНИ ПОРТОКАЛОВИ КОРИ

ЗА УКРАСАТА

- 1/2 ч.ч. пудра захар
- 1 бр. портокал,
нарязан на тънки
кръгчета

1. Замесете меко тесто от брашното, захарта, маслото, жълтъка и ледената вода.
2. Поставете го за 20 минути в хладилника. Загрейте фурната до 160-180 градуса.
3. Разточете блат с дебелина 5 мм. Разстелете го на дъното и по стените на леко набрашнена тава. Отгоре сложете хартия за печене и наръсете ориз, с изключение на 1 см покрай стените на тавата:
4. Печете 15 мин. Махнете хартията и ориза и печете още 5 мин.
5. Разбъркайте яйцата, сметаната, захарта за пълнежа, настърганите кори и сока. Изсипете сместа върху блата. Печете 30-35 мин.
6. Разтопете на лек огън захарта за украсата в 1.3 ч.ч. вода. Варете 3 минути на умерен огън.
7. Накиснете портокаловите резени в сироп за 5 минути. Украсете с тях сладкиша.



ИДЕИТЕ НА ПЕТЯ

01

Мини пици сърчица

02

Цветни целувки

03

Парти хапки с хайвер и
сьомга

04

Шоколадови калинки

05

Шоколадови чашки с
плодове

ЖИВОТЪТ Е ПРЕКРАСЕН.
НАУЧЕТЕ СЕ ДА МУ СЕ
НАСЛАЖДАВАТЕ.

ЗАБАВНА СТРАНИЧКА



МИНИ ПИЦИ СЪРЦА

Необходими продукти:

ЗА ТЕСТОТО:

10 Г. ДРОЖДИ

130 МЛ ХЛАДКА ВОДА

1 Ч.Л. СОЛ

1 Ч.Л. ЗАХАР

1 СУПЕНА ЛЪЖИЦА ЗЕХТИН

250 Г БРАШНО

ЗА ПОКРИТИЕТО:

120 Г САЛАМ

120 Г МОЦАРЕЛА

40 Г НАСТЪРГАНО СИРЕНЕ GAUDA

1/2 ПИПЕР (ЧЕРВЕНО)

ЗЕХТИН

225 МЛ ДОМАТЕН СОС

ДА ЯДЕШ Е НЕОБХОДИМОСТ, НО ДА СЕ
ХРАНИШ УМЕРЕНО И РАЗУМНО –
ТОВА Е ИЗКУСТВО.

ПРЕКРАСНИ
ПРЕДЛОЖЕНИЯ!
НАПРАВЕТЕ ГИ И
ЩЕ ОЧАРОВАТЕ
ГОСТИТЕ СИ.

Начин на приготвяне:

ПОРЪСЕТЕ ЧИСТАТА РАБОТНА
ПОВЪРХНОСТ С БРАШНО И ИЗВАДЕТЕ
ТЕСТОТО.

ИЗРЕЖЕТЕ 5 СЪРЦА НА ПИЦА С
РЕЗАЧКА С ФОРМА НА СЪРЦЕ.

ЗАГРЕЙТЕ ФУРНАТА ДО 220–250 °С.

РАЗСТЕЛЕТЕ ДОМАТЕНИЯ СОС НА
ЗЕМЯТА, РАЗСТИЛАЙТЕ САЛАМА И
МОЦАРЕЛА ВЪРХУ НЕГО.

ПОРЪСЕТЕ СЪС НАСТЪРГАНО СИРЕНЕ
GAUDA И СЕ ПЕЧЕТЕ ЗА ОКОЛО 10–15
МИНУТИ ДО ЗЛАТИСТО КАФЯВО.

ИЗВАДЕТЕ СЪРЦАТА ОТ ФУРНАТА И
ГИРМАТИРАЙТЕ С ЧЕРЕН ПИПЕР.



РЕЦЕПТА

ЗИМА & КАФЕ

В средна купа смесете кафе, захар, подправки и изсипете във филтъра за кафе. Изсипете в чаши за кафе и отгоре добавете много бита сметана или различни шарени пръчици за цвят и настроение.

Легенда за свети Валентин

Една от легендите гласи, че докато бил заключен, Валентин се влюбил в едно момиче, или по-точно в дъщерята на надзирателя си. Тя, трогната от трагичната му история, ходела при него и сладко му говорела, за да облекчи малко мъките му. Твърди се, че преди смъртта си той ѝ написал писмо с подпис „Твой Валентин“, който продължава да се използва и в наши дни. Това писмо се счита за първата валентинка. Светецът почива на 14 февруари, 269г., а в негова чест денят е обявен за празник на любовта през 469г. от папа Юлий.

Символът сърце – олицетворение на любовта и доброта



Вероятно знаете, че лебедите са едни от малкото птици, които избират партньора си веднъж и завинаги. Те се отличават със своята преданост и вярност към партньора. И когато гледате как два лебеда плуват един към друг, пред очите ви се разкрива именно формата на символа сърце, образуван от главите и шиите на лебедите. Лебедът е символ на прераждането, чистотата, целомъдрието, щедростта, мъдростта, пророческите способности, поезията и смелостта. Съществува и вярване, че душите на хората след физическата им смърт, странстват в небето под формата на лебеди.

Ж Годишен хороскоп Януари 2022 Ж

Овен

Бързайте бавно! Това трябва да е девизът за представителите на знака Овен през настъпващата 2022 година. Много е важно да оставите всички притеснения в миналото. Каквото било - било, сега трябва да вдигнете глава и да продължите гордо напред!



Телец

2022 година налага промени в живота ви и по точно в поведението ви, заради съдбовното влияние на Сатурн, което изисква от вас да сте добронамерени в мислите и делата си, за да творите положителна карма.

Близнаци

Много непредвидени обстоятелства и фактори ще формират мирогледа и бита ви през 2022 година, особено през първите месеци, когато ще се наложи бързо да се адаптирате към нови хора и нова среда.



Рак

През 2022 година ще се радвате на изразен шанс, късмет и благосклонна Съдба. Периодът е подходящ за начало на нов бизнес, нови дела, изгодни и смели решения, печеливши договореностите и сделки.



Лъв

С реален шанс сте да посрещнете 2022 година в отлично настроение и така да я продължите до край, стига да сте приключили предишната с всичките си задачи.



Дева

2022 година ще бъде за вас година на промени, пътешествия, срещи и успехи. Самочувствието ви, основаващо се на богатия ви професионален и друг опит, ви дава по-голяма свобода в мислите и действията ви.



Везни

2022 година ще бъде интересна и динамична за родените под знака на Везни. От съществена важност за вас е да се научите да владеете физическото си състояние и енергиите, които оказват най-голямо влияние върху тялото, духа и душата ви.



Скорпион

2022 година ще е ползотворна и силна за вас. С охота ще забравите какво означава „невъзможно” и „нереализуемо”. Бъдете смели, разчитайте на шанса и късмета си, рискувайте и ще успявате. В отношенията си с околните ще се радвате на разбирателство, а готовността им за подкрепа ще ви носи улеснение във всичко.

♏



Стрелец

Промени, пътешествия, интересни срещи, професионални и житейски успехи - такава ще бъде за вас 2022 година. Сред носещите ви пари занимания са работа с недвижими имоти, разбирайте нови придобивки от строителство и производствена дейност.



Козирог

2022 година за вас ще бъде година на възход, стига да спазвате изискването на съдбата и да не прибързвате в нищо. Нужно е равновесие във всичко, в мислите, желанията, решенията и действията.

♑



Водолей

Верни на природата си и през 2022 година амбициозно и с устрем ще градите материална основа, превръщайки я в трамплин към постигане на високите цели, които си поставяте. Всичко това би било чудесно, ако не беше безопасно за вас, защото рискувате да се само изолирате от външния свят.

♒



Риби

2022 година ще бъде успешна и плодотворна за бизнеса, работата, парите и връзките ви със семейството и обществото. В много отношения ще подобрите начина си на живот, позволявайки си повече удобства, желани пътувания, и неща, за които не сте и мечтали.



2022

Любовта е магия



Съжалявам!



Прости ми!



Извинявам се!



Обичам те!



Вълшебните думи.....за тази
година!!!