

НАСЛАДИ СЕ



ЗДРАВНО ПРИЛОЖЕНИЕ, КОЕТО ДОБАВЯ ГОДИНИ КЪМ ЖИВОТА ВИ И ЖИВОТ КЪМ ГОДИНИТЕ ВИ



Вашите въпроси очакват: д-р Антон Дамев, вътрешни болести, д-р Гергана Гешанова, фитотерапия, д-р Гергина Георгиева, диетология, д-р Николина Ботева, очни болести.

Адрес: София 1202, ул. Цветан Минков 11, за здравното приложение, e-mail: xt@tradel.net

БЪРЗО, ЛЕСНО,
ВКУСНО

АЛАБАШ
(ГУЛИЯ)



Опитайте този вид братовчед на зелето, суров или готвен. Независимо дали предпочитате зелен или пурпурен на цвят алабаш, алабаш „бебе“ или съвсем зрял, той е приятен със своя леко сладникав вкус и аромат на смес от краставица с нежно броколи, с тънък намек на лютивя ряпа.

ИЗБИРАЙТЕ твърди, хрупкави грудки, без следи от наранявания и белези по тях. Листата също могат да бъдат хрупкави. Съхранявайте го неизмито в найлонова торбичка в хладилника (до 10 дни).

Измийте листата, като няколко пъти ги изплакнете, изсушете ги в кърпа за лице и ги поставете в найлонова торбичка, отделно, в хладилник (до 3 дни).

ЛЕСНА РЕЦЕПТА

(25 минути време за приготвяне; 4 порции)

2/3 чаша майонеза, 1/3 чаша сметана, 2 супени лъжици захар, 2 супени лъжици лимонен сок, 1 зряла грудка или 2-3 „бета“ алабаш, обелени и нарязани на малки кубчета, 3 стръкчета кервиз, ситно накълцани (по желание - съвсем малки резенчета ябълка), чаша печени орехи, сол на вкус.

Разбъркват майонезата, сметаната, захарта и лимонения сок в среден съд. Добавяте алабаша, целината, орехите и солта.

Всъщност какво представяват прочутите така наречени микроби? Често пъти думата микроб се употребява неправилно и предизвиква объркване. Правилни ли са тези представи, изразени в детските рисунки, понякога толкова майсторски, артистични и изпълнени с въображение? За да си помогнем

да отговорим на въпросите, които рисунките могат да предизвикат, ние, макар да ценим високо малките детски шедеври, ще ги разпределим в четири големи категории, според нарисваните на тях микроорганизми. Стъпка изпълняваме обещанието си, дадено в нашата здравна страница „Наслади се“ още преди почти година.

Трябва да се върнем в XVI в., за да потърсим един швейцарски лекар, Парацелз, който хвърлил вината за разпространението на заразителните болести на „малки живи зародиши“. През 1674 г. в Холандия Ван Льовенхок видял през собственоръчно направения си микроскоп „малки животинки“ в пар-

МАЛКО ИСТОРИЯ

че зъбен камък. Въпреки този прогрес, Семелвайс бил все още подиграван, осмиван и сочен с пръст през 1844 г. Тогава той поискал от своите колеги да си дезинфекцират ръцете, когато асистират при раждане на бебе. Чак в края на XIX в. Пастър във

Франция и Кох в Германия открили първата бактерия. Техните изследвания дали възможност да се открият по-голямата част от бактериите, причиняващи болести у човека и животните. А е трябвало да дойде XX в., за да може да се наблюдава първият вирус през електронен микроскоп.



„Има добри, има и лоши микроби. Лошите причиняват болестите. Те нападат човешкото тяло, а добрите го защитават.“ Филип

„Микробите са малки зверчета, които причиняват болест, когато те заболит гърлото - те са, които правят така, че да те боли. Микробите причиняват и пънките.“ Петърчо

МИКРОБИТЕ

Видени през погледа на децата

Въображението на децата е невероятно. Идеите, родили се в малките им главички, са удивителни! Ние ги представяме чрез рисунките, чрез които осемгодишни деца изобразяват микробите. Да, те са „страшни зверчета“. Те са лоши и непременно трябва да имат рога, зъбите им са остри, а главите им - о, те са страшни, най-вече зелени...



„Един ден си играех със сестричката ми и изведнъж ме заболя корем. Извикахме мама, а тя извика доктора. Той ми каза, че едни мънички микроби са се промъкнали в коремчето ми и ми даде да пия лекарство, което да ги изгони. Трябваше още да остана на легло заради тях.“ Делфинка

БАКТЕРИИ

Това са едноклетъчни микроорганизми. Те се развиват както в човека, така и в животните и растенията, в хранителните продукти, храната и почвата. От морфологична гледна точка формите им са най-различни (сферични за коките; под формата на пръчици за бацилите; и спираловидни за спирохетите).

Могат да се открият изолирани или групирани по двойки, на вериги, в гроздове и т.н.

Различната характеристика на микробите (талия, форма, начин на групиране) позволяват да се установи тяхната идентификация.

Ще цитираме няколко вида бактерии и главните инфекции, които причиняват:

■ **Стафилококи:** местни инфекции (например антракс); обща инфекция на организма с присъствието на масивни количества микроби в кръвообращението.

■ **Стрептококи:** ангина, ринити, отити, синозити, скарлатина, остър ревматизъм, възпаление на най-вътрешната обвивка на сърцето (ендокардит) уринални и гинекологически инфекции.

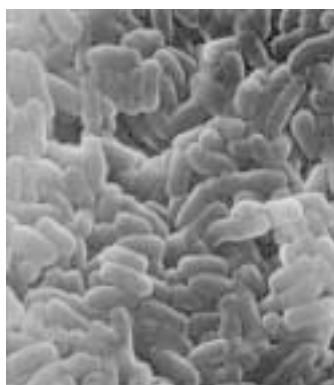
■ **Пневмококи:** пневмония, менингит.

■ **Найсерия:** менингит (найсерия менингитидис), болести, предавани по полов път (найсерия гонорее).

■ **Ентеробактерии:** салмонели, шигели, храносмилателни разстройства, ешерия коли, генитални инфекции, чернодробно-жлъчни инфекции и т.н.

■ **Анаеробни:** (тези бактерии се размножават само в присъствието на кислород): тетанус, бутулизъм.

■ **Бацилът на Кох:** туберкулоза.



ВИРУСИ

Те са много по-малки от бактериите. Видими единствено през електронен микроскоп, са между 10 и 300 милиона пъти по-малки от милиметъра. Не могат да се размножават, освен в средата на живите клетки, в които паразитират у човек, животно, растение и дори у бактерия. Структурата им се свежда до една молекула нуклеинова киселина, обвита в нещо като пашкул. Тази нуклеинова киселина влиза в ядрото на инфектираната клетка и я задължава да произведе необходимите елементи за раждането на други вируси.

Ето някои от главните вирусни инфекции:

дихателни инфекции:

- фарингит
- бронхит
- ларингит
- пневмония
- хрема

грип

ушни инфекции

мононуклеозни инфекции

заразни инфекции:

- скарлатина

- варицела
- рубеола
- херпес
- вариола
- неврولوجични прояви
- полиомиелит
- бяс
- енцефалит
- вирусен хепатит СПИН



ГРИПЪТ

ПРЕДПАЗВАНЕ:

- Да се стои далеч от болни от грип.
- Да не се посещават места, където са събрани много хора.
- Ръцете да се мият често.
- Храненето да е пълноценно, с повече плодове и зеленчуци, обилно да се пие вода, сънят да е достатъчен, стресът да намалее до минимум.

ЛЕЧЕНИЕ:

- Прилагане на Tamiflu (Поразява вируса, причинил заразата; антибиотиките не влияят на вирусите).
- Приемат се много течности, обикновено горещи напитки.
- Оставане 3-4 дни вкъщи и почивка.
- Спазване предписанията на лекаря.

Грипът, въпреки общо-разпространеното обратено мнение, е много сериозно заболяване и, макар в някои случаи наистина да протича леко, може да доведе до непредвидими тежки усложнения, които да направят човека инвалид за цял живот; затова на него не трябва да се гледа леко.

Грипът е респираторна инфекция, причинявана от грипни вируси (различни щамове). Той е силно заразен и преминава в тялото дори през очите.