

ИЗБОРИ



**„За“ и „против“
мажоритарната
система**

На стр. 5

ПРИЗВАНИЕ



**Представяме ви
проф. Георги
Чернев - водещ
онкодерматолог**

На стр. 19

Actavis

Първият национален безплатен седмичник

Брой 42 (215), 22 - 28 ноември 2016 г. (год. V)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се
безплатно

Снимка Милен ДИМИТРОВ



**Карлос Райнхард, председател на
парламента в швейцарския кантон Берн:**

**При нас
политиците
нямат никакви
привилегии**

Интервю на Галина СПАСОВА на стр. 7

**Какво би
ни донесла
президентска
република**

На стр. 4

**България
в сръбската
национална
доктрина**

На стр. 13

**Право на
обезщетение
при загуба
на работа**

На стр. 14

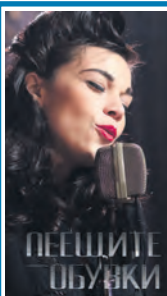
**Внимавайте
при покупка
на лекарства
през
интернет**

На стр. 20



**Тайван – островът на
иновациите и прагматизма**

На стр. 9



**„Киномания“ 2016
ще покаже новия
филм за съдбата
на Леа Иванова
„Пеещите обувки“**

На стр. 11

Скъпи читатели,

За 2017 година ще можете да се абонирате за в. „Животът днес“!

Цената за цяла година е 23 лева. Има възможност и за по-кратък период. Абонаментен номер 280.

От Нова година ни очаквайте на всички места, където се продават вестници. Промяната в разпространение-то ни се дължи на две причини. На първо място, искаме да достигнем и до най-малките селища, което е икономически невъзможно за безплатно издание. А за нас няма „големи“ и „малки“ читатели! И друго – близо 10 години достигахме до вас без пари. Но този модел се оказа много труден в България по редица причини, които са предмет на отделен разговор.

Благодарим ви за лоялността! Уверяваме ви, че вестникът ще бъде отново достъпен за вас от януари при цена **50 стотинки**. Разчитаме на интереса ви. До края на годината ни търсете на познатите досега места, а от началото на януари – по РЕП-овете.

От екипа на вестника

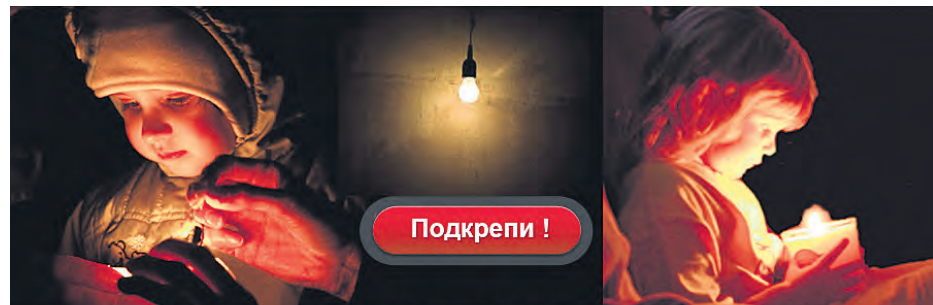
Домът на отец Иван има нужда от нашата помощ

Домът „Свети Николай“ в с. Нови хан не е обикновен дом. От самото си съществува-

не той се издържа и реновира благодарение на помощи и дарения. Появата му се дължи на отец Иван, който дава

обет и пред себе си, и пред Бога да построи дом за сираци и да се грижи за малки деца. „Тук, в село Нови хан, намерих църква с голям двор, който беше напълно празен, нямаше и ограда, и реших, че тук мога да изпълня обета си“, казва той.

За повече от 20 години над 900 души са намерили убежище, грижа и разбиране в дома. В момента в „Свети Николай“ в с. Нови хан и в колонията от фамилни къщи в с. Якимово живеят общо 250 души, от които 170



Подкрепи !

Банкова сметка: UNI CREDIT BULBANK, клон Елин Пелин
IBAN: BG72UNCR 96601000411600,
BIC: UNCRBGSF



деца (от бебета, родени в дома, до младежи на по 18 години).

Всички те разчитат на нашата помощ. Пред „Животът днес“ отец Иван сподели, че живеещите в дома имат нужда от всякакви трайни продукти като боб, олио, леща, консерви и др. с изключение на ориз (тъй като имат достатъчно). Домът с благодарност ще приеме средства за реновира-

нето и възстановяването му – строителни и монтажни материали, гипсокартон, минерална вата, печки с водна риза, радиатори и др.

Заради непредви-

дените разходи за ток и други режимни нужди, рушащите се сгради и многото нуждаещи се домът постоянно разчита на нашата помощ.

Парични дарения могат да се превеждат по сметката на дома:

**Дом за сираци „Св. Николай“ при храм „Св. Троица“. Банкова сметка: UNI CREDIT BULBANK, клон Елин Пелин.
IBAN: BG72UNCR 96601000411600,
BIC: UNCRBGSF**

Дарения в натура могат да се носят на място в дома в с. Нови хан или да се изпращат с куриер на адрес:

Дом за сираци „Св. Николай“ при манастир „Св. Троица“, ул. „Търнава“ № 21 А, с. Нови хан, п.к. 2110, община Елин Пелин



Социална платформа за здраве



**Помага на твоеето здраве!
Вече знаеш.**

Експертна информация на:
www.credoweb.bg



CredoWeb помага на пациента да избере лекар, стоматолог, медицинско заведение, аптека. Свързва медицински специалисти, институции, организации. Предлага експертна информация за здравето и интерактивна комуникация.

Регистрирай се безплатно! Не го отлагай.

Българската песен за Детската Евровизия огласи училищата

Българската песен за Детска Евровизия 2016 ще звучи в повечето училища в страната през ноември. „Вълшебен ден“ е специалният поздрав на нашия представител в престижния конкурс - Лидия Ганева, към всички ученици в България.

„Радвам се, че моята песен ще стигне до толкова много деца. В нея пея за силата на детските мечти и им пожелавам всеки ден за тях да е вълшебен. Надявам се моите връстници да ми стискат палци, защото много се вълнувам за предстоящото събитие“, каза 10-годишната Лидия.

БНТ ще изпрати за първокласниците и ученически програми, посветени на Детската Евровизия. Инициативата на обществената медия се осъществява с подкрепата на Министерството на образованието и науката за втора поредна година. През 2015 г., когато България бе домакин на събитието, песента „Цветът на надеждата“ в изпълнение на Габриела Йорданова и Иван Стоянов също огласи училищата в цялата страна.



Здравейте приятели,

Малките бебета, на които Фондация „За Нашите Деца“ помага, имат нужда от бебешки колички!

Ако имате количка, която ви е излишна, с радост ще я приемем.

Нека заедно помогнем на бебетата да не стоят у дома в прекрасните есенни дни!

**За контакт: тел. 0882 515 328 или
ana-m-tarneva@detebg.org**

В епицентъра на медиите

Ако трябва да обобщим, то бюджетът продължава да е в хроничен дефицит, който тази година се скрива зад европейските средства. През следващата година е заложен огромен ръст на разходите (от 3,5 млрд. лв.), който е заложен на сериозен ръст на приходите от данъци и на ударно харчене по европейски програми. Бюджетното салдо остава зависимо от фината настройка в баланс между национален бюджет и европейски средства. Последното е проблем, тъй като е силно зависимо от реализирането на един или друг политически риск.

Петър Ганев, ime.bg

Бюджет 2017 не предлага нищо ново. Той е същият като този през 2015 и 2016 г. Този бюджет трябва да се приеме от правителството, което го е направило, за да разберат хората разликата в политиките, когато дойде следващото правителство и предложи следващия бюджет.

Георги Свиленски, БНТ

Политиците обичат да казват, че най-ценният капитал на страната са хората и че трябва да се инвестира в тях. За съжаление, има опасност средствата, отделяни в бюджета за сектор „Образование“, които са основният канал, през който се инвестира в подобряване на човешкия капитал, да се превърнат в област, в която разминаването между думи и дела се задълбочава. Българското образование остава недофинансирано и проектът за нов закон за бюджета за 2017 г. не съдържа достатъчно причини да вярваме, че това ще се промени.

Кристофор Павлов, „Стандарт“

Бюджет 2017

Оставката на правителството и очертаващите се предсрочни парламентарни избори отприщиха популизма в Народното събрание. Депутати - най-вече от БСП и Патриотичния фронт, се надпреварват да внасят предложения за промени в данъчните закони и в бюджета за 2017 г., които могат буквално да взривят финансовата стабилност на държавата. Патриотите поискаха вдигане на минималната пенсия на 300 лева, социалистите напират за отмяна на плоския данък и връщане на прогресивното подоходно облагане, лансират се всякакви данъчни облекчения и намаления на ставки. Само първите две предложения биха коствали над 2,7 млрд. лева на хазната.

Юлиана Бончева, „Сега“

Бюджетът за 2017 г. е тотално централизиран въпреки всички политически приказки, че ще е децентрализиран и ще бъде дадена финансова свобода на общините. Няма такова нещо и в този бюджет. Той е силно разходно ориентиран, с нисък планиран ръст от 2,6%, т.е. ние не се доближаваме до средното ниво на централните и източните европейски страни.

Божидар Данев, Нова телевизия

Сега трябва да е ясно, че неприемането на бюджета би било груба политическа грешка, разбира се, бюджетът в този си вид е извратеното разсъждение на ГЕРБ за развитието на държавата, защото вътре няма никаква логика за икономи-

ческо развитие, никакво присъствие на държавата в развитието на икономиката на страната, никакво присъствие на държавата в създаването на атмосфера за привличане на инвеститори. Вътре е на парче, мъничко здравето, мъничко здравеопазването, повечко закупуване на военна техника, което надали е решението, което ще гарантира сигурността на държавата и на обществото.

Румен Петков, Агенция „Фокус“

Не може едно правителство да обяви праг на бедността 299 лв. и в същото време да ни каже, че не може да увеличи пенсиите. Тоест 2,2 милиона пенсионери да мрат! И на този фон да гласува 820 млн. лв. за строеж на 2 патрулни кораба, 1 млрд. лв. за саниране и още доста пари за инфраструктурни проекти. И да твърди, че има 3,7 млрд. лв. допълнителни приходи в бюджета. Това е невероятно - да имаш 3 млрд. лв. излишъци и да ги харчиш за какво ли не, но не и за пенсии. Нашите разчети сочат, че за минимална пенсия от 300 лв. са необходими не 1,2 млрд. лв., а 840 млн. лв. на годишна база. А на месец - 69 млн. лв. Нека сме коректни - говорим за пенсиите на хората, които имат необходимия трудов и осигурителен стаж. А не за пенсиите по бедност, давани на хората, които цял живот не са работили, а са живели от социалните помощи на държавата.

Красимир Каракачанов, „24 часа“

Несериозно е това, което чувам от патриотите. Това е по-страшно от популизъм. Представете си какво ще се случи, ако удвоим минималната пенсия. Този бюджет ще бъде тотално разбит. Предложението на БСП е да се увеличат данъците на хората, които получават над 1000 лева. Изведнъж са решили да правят лява политика преди изборите.

Стоян Панчев, Bulgaria ON AIR

За първи път през 2017 година ще се изплатят много повече стари заеми, отколкото ще се вземат нови, за пръв път виждаме голям спад на държавния дълг. Планират се 1,2 млрд. лева нови и връщането на 2,8 млрд. лева стари заеми. Прогнозите за икономически растеж, за приходи и за дефицит са по-ниски, след което се преизпълняват. Така беше през 2015 г. и 2016 г. Може би това е идеята и за 2017 година. Това е по-добрият вариант, отколкото да се правят прекалено оптимистични бюджети.

Георги Ангелов, БНТ

Бюджетната прогноза на правителството пък е записано, че до 2019 г. средствата за образование като дял от БВП ще се намалят до 3,4 на сто. Това щяло да стане за сметка на „оптимизиране на системата и повишаване на ефективността на разходите“. Тези мантри, които се повтарят неизменно в последните години, означават, простичко казано, само едно - икономии от образованието.

Велиана Христова, „Дума“

ПОСОКИ

Кога ще ни тръгне



Петър ГАЛЕВ

Задънената улица, в която често попада нашият обществено-политически (ама че израз!) живот, не се дължи на конституцията и законите. Там пише много хубави неща, които в огромен процент са заимствани от старите демокрации. Защо обаче там работят, а тук - не? Защото правилата се прилагат от конкретни хора, личности, които сме избрали или са се домогнали до високи позиции. У нас някак от само себе си е ясно, че властникът ще разполага с много повече лични средства от официалното възнаграждение. Това го знае и електоратът, привидно се сърди, но се оказва, че се примирява и в крайна сметка го приема за част от някакви неписани балкански правила. Става въпрос не просто за облизване на лъжицата, с която оторизираните бъркат в меда, а за гребане с пълни шепи. Затова и заплатите на всички ключови управленски фигури са ниски за отговорността, която трябва да носят. Чрез публично обявяването им възнаграждения обществото бива приспивано, че „горе“ не преяждат. Но всички сме наясно дали видимо високият стандарт, лъхаш от върховете, може да се постигне по ведомост. Всъщност целият политико-корупционен възел ще започне да се развързва, когато управленците са готови да работят срещу заплатата си като всеки друг гражданин, без да очакват рязко и трайно забогатяване от влизането във властови позиции. Тогава ще е оправдано парите за високите постове да се вдигнат паралелно със стандарта в държавата. Но и реалният контрол кой как е влязъл и излязъл от луксозните кабинети. Да не говорим, че в истински богатите държави (виж на стр. 7) най-големите управници не ползват допълнителни облаги като служебни автомобили, секретарки и офиси.

ЖИВОТЪТ ДНЕС

Годишен абонамент
23 лева

Може да го направите
и за 6 или 3 месеца
във всеки пощенски клон,
както и на www.bgpost.bg

Каталожен номер 280



Трябва ли да станем президентска република



Проф. Георги Близнашки, юрист

Това ще има катастрофален резултат

Да станем президентска република би било абсурдно начинание. В нашата история никога не сме били президентска република. Дори когато сме били монархия, сме били парламентарна монархия. Тоталитарният режим от гледна точка на своята форма беше квазипарламентарна република. Тогава Народното събрание, макар и провъзгласено за върховен орган, на практика не функционираше. В този смисъл да се повери властта на един човек и да се принизи ролята на парламента, като обществото се превърне от участник в събитията в публика, която се възхищава от

силния човек, издигнат във властта – всичко това ще има катастрофален резултат. Един такъв президент няма да може да управлява повече от половин година, защото хората ще излязат на улицата и ще го свалят. Тези, които сега говорят за президентска република, преследват своите лични амбиции. Затова смятам, че не трябва да се позволява на маргинални фигури, които получиха по 3-4 процента на последните президентски избори, да задават тон в обществения живот на страната ни. Разбира се, че разговорът за президентска република не проистича от ситуацията в момента.

Една президентска република ще създаде такива проблеми, че няма да можем да се оправим цяло десетилетие. Парламентаризмът е най-добрата форма на управление. Той има много несъвършенства и само едно предимство, но то е, казва Уинстън Чърчил, че не познаваме друга по-добра форма на управление. В цяла Европа има парламентарна демокрация. Доколкото има президентски режими, те са девиация, отклонение от нормата. Ние сме държава с демократични традиции. Един народ, който иска да участва в управлението.



Георги Марков, конституционен съдия (1994 – 2003)

Парламентарната демокрация е най-доброто за нас

За президентска република в България има дискусии още от времето на д-р Желю Желев. Той поддържаше тезата, че това е най-добре за страната. По-късно темата подхвана и президентът Георги Първанов. Мисля, че този въпрос сега не стои на дневен ред. Предприемането на такава крачка изисква много сериозна промяна на конституцията чрез Велико народно събрание, което обаче за мен не се очертава. През годините президентската институция се оказва най-стабилната институция в България. Всички президенти изкараха мандатите си. И при цялото ми уважение към тях нито един от тях, както и бъдещият и по-следващите, няма да бъдат в състояние да изпълнят основното си предназначение – да изразяват единството на нацията,

което обаче за мен не се очертава. През годините президентската институция се оказва най-стабилната институция в България. Всички президенти изкараха мандатите си. И при цялото ми уважение към тях нито един от тях, както и бъдещият и по-следващите, няма да бъдат в състояние да изпълнят основното си предназначение – да изразяват единството на нацията,

та, да бъдат обединители. Причината - нашият народ не подлежи на обединение. Затова смятам, че парламентарната демокрация плюс пряко избран държавен глава е най-доброто за нас, след като идеята за монархия беше погребана от неудачното участие на Симеон Сакскобургготски в политическия живот на България.



Проф. Тодор Танев, политолог, социолог

Съществува опасност от прекалено натрупване на власт

Пътят на сагата каква да бъде българската република говори за това, че имаме неуреден въпрос, който чака все по-настойчиво своето решение. Конституционният проект от 1991 г. имаше някои добри страни, но безспорно има и някои твърде големи пропуски. Недоброто разделение на трите власти е основен негативен белег. Като се има предвид липсата на модерна политическа култура в тогавашното българско общество, бързината, с която станаха промените, включително и в

конституцията, не дадоха възможност за никакви дебати. Президентската република има едно достойнство повече от парламентарната и това е по-голямата отговорност. Но заедно с това крие възможността за твърде голямата концентрация на власт, ако не се изработи балансиращ механизъм. Самият народ, който в момента не признава модела, защото е твърде партизиран или партизански (и е прав в това), ще изпадне в друга неволя. Затова имам някаква надежда, че натрупаният отпит

от 27 години, смяната на поколенията, пътуванията на българите в чужбина, както и овехтелите дебати в самата България кой бил комунист и кой не бил - всичко това създава възможност евентуално за добър диалог. Но това няма да мине без конституционна промяна, всичко води нататък, в недалечно бъдеще да се състои промяната на конституцията, базирана върху някаква смислена национална доктрина.

Мажоритарната система между „Осанна!“ и „Разни го!“

Мира ВАЛЕНТИНОВА

Референдумът приключи, народът, пардон, суверенът каза своята дума. Политиците обещаха да се съобразят с нея. Сега идва трудната част,

наречена мажоритарен избор. Темата отдавна се търкаля из медиите, социалните мрежи и цялото публично пространство. Влезе и в кварталния „парламент“, където всички знаят всичко. Ние обаче сме убедени, че болшинството българи

съвсем не са наясно за какво става дума. Затова оставихме на водещите експерти да обяснят какви са особеностите на мажоритарната изборителна система, кои са „подводните камъни“ и възможно ли е да се избегнат.

Проф. Михаил КОНСТАНТИНОВ,
изпълнителен директор
на Българска асоциация
по изборни системи



Не смятам, че мажоритарната изборна система е подходяща за България. Особено в този вид, в който беше предложена в референдума. И просто за сведение - това не е френската система. Мажоритарният вот може да се окаже проблемен за нашата политическа реалност. Причината е, че у нас се очаква тази система да създаде 4-блокова политическа структура: център - десен блок около ГЕРБ, център - ляв блок около БСП, регионален блок на ДПС и блок мутри. Някои мислят, че това ще бъде прекрасно. Дано, ама надали.

Трудно е да се прогнозира дали политическите партии и народните представители ще се съобразят с резултатите от референдума по въпроса. Засега само

от ГЕРБ категорично подкрепиха резултатите от допитването, а другите почнаха да се ослушват. Но ако депутатите се опитат хептен да шикалкавят, може да стане лошо. Най-рано мажоритарната система е възможно да се въведе минимум след 4 месеца, а най-добре ще е да е след шест. И не толкова формално да се въведе, колкото да се осъзнае как се използва този политически механизъм. Критични точки за въвеждането на системата са районирането на страната, гласуването в чужбина и в частност в Турция, съвместимостта на депутатската с други длъжности, уседналостта, регистрацията на партии и кандидати. При тази система търговията с гласове ще отбележи невиджани висоти. Няма да търгува с гласове само този, който крайно много го мързи. Има и други тънки моменти, които трябва да бъдат съобразени при промяната на изборния закон.

Привържениците на мажоритарния вот прокламираха, че той ще стане двигател на по-голяма ангажираност на народните представители с поетите ангажименти по време на предизборните кампании. Очаква се да стане така, но може и да не се случи. Изобщо ежегодната смяна на изборните правила е много лош атестат за демократичността на една държава. И за зрелостта на държавата също. Ще разбия и мита, че чрез новата изборна система ще могат по-лесно да влизат във властта независими кандидати. Такива кандидати ще могат да влизат във властта главно ако са от категорията „мутри“. Партиите едва ли ще подкрепят „независими“. Освен ако не са „зависими“.

Владимир КАРОЛЕВ,
икономист
и анализатор



Имахме чисто мажоритарен вот на президентските избори и видяхме, че работи. Още подобър пример е новоизбраната кметница на „Младост“. Жителите на столичния квартал гласуваха за конкретната личност. Така че няма основание да се притесняваме от мажоритарна система.

При мажоритарни избори мутри могат да си купят някакво малко село и някакво малко градче. Ако обаче се избират 120 депутати мажоритарно, това означава, че няколкостотин хиляди души трябва да гласуват. Няма как мутрите да си купят толкова много гласове, за да вкарат един или двама депутати. Това би било безкрайно глупава инвестиция на средства. Според мен ангажираността на народните представители ще бъде по-голяма при такава система, защото се надявам да осъзнаят, че ще трябва да отговарят за делата си пред избирателите, а не пред партийната листа.

Така или иначе стана ясно, че хората искат мажоритарна система или по-скоро мажоритарни елементи. Така че оттук нататък важно е как ще я построим. Има в света над 200 мажоритарни изборителни системи и както се казва, „дяволът е в детайлите“. Според мен това, което трябва да се направи, е да се създаде подобна система, каквато беше за избора на Велико народно събрание. А именно - половината народни представители да бъдат избрани мажоритарно, другата половина с пропорционални листи. Също е възможно според мен да се намали броят на депутатите, не драстично, но според мен нямаме нужда от 240 депутати.

Ще ви кажа и кое е най-важно в детайлите при подготовката на изборните промени. Първото е как ще се определят изборителните райони. Има доказани опити в миналото и в други страни по света за преминаване от пропорционална към мажоритарна система, при които така „се начертават“, образно казано, границите, че да се толерират някои райони за сметка на други. Според мене, за да е най-малка данданията и да е най-малък рискът, трябва да се повтори това райониране, което беше за изборите за Велико народно събрание.

Другото нещо, което трябва да се направи, е да не се бърза с процеса по въвеждане на мажоритарната система. Разбира се, процесът трябва да бъде започнат веднага, но преди това трябва да бъде внимателно създаден изборен закон, който да го позволява. И още нещо - макар че в новия Изборен кодекс едва през 2019 г. е предвидено да има опция за електронно гласуване, аз не виждам никаква причина да не може да се въведе като възможност и по-рано - най-вече чрез машинно гласуване.

При мажоритарна изборителна система (идва от думата *majorite* - мнозинство) победител става този, който е получил мнозинството от гласовете на избирателите. Има три основни варианта за мажоритарна изборна система:

1. Признаване на абсолютно мнозинство - победителят трябва да набере подкрепа от поне 50% + 1 глас.
2. Признаване на относително мнозинство - победител става кандидатът, който получи повече гласове от неговия съперник. Такава система са приели 43 държави по света, сред които Съединените щати и

Великобритания.

3. Съществува и мажоритарна система от смесен тип - когато за победа на първи тур е необходимо абсолютно мнозинство на гласовете и ако това условие не се изпълни - на втори тур е достатъчно кандидатът да получи относително мнозинство (повече от конкурента си).

При мажоритарна изборителна система страната се разделя на едномандатни изборителни райони. В някои страни тези райони са равни на броя на народните представители, в нашия случай това означава 240. Всеки изборителен

район излъчва по един народен представител. Съществува вариант изборителните райони да са по-малко, с повече мандати на район, но колкото по-малко са районите спрямо броя на народните представители, толкова повече се изкривява представителността на вота.

Мажоритарен избор в два тура има в много малко държави по света. Сред тях е Франция, чийто опит се цитира от привържениците на мажоритарната система. Гласуването там става по изборителни окръзи. Всеки окръг отговаря на 1 място в парламента, така че

страната се разделя на 577 окръга. За да бъде избран за депутат, даден кандидат трябва да получи на първи тур абсолютно мнозинство от подадените гласове и количество, равно на една четвърт от гласоподавателите, вписани в изборителните списъци. Ако никой от кандидатите не премине този праг, се отива на втори тур. До него се допускат кандидатите, които са спечелили минимум 12,5% от гласовете на първи тур - и поне хипотетично това биха могли да бъдат до 8 кандидати. На втори тур победителят трябва да получи относително мнозинство от гласовете.

Разходите на домакинствата в България растат по-бързо, отколкото доходите, сочат данните на Националния статистически институт (НСИ) за третото тримесечие на годината. Общият доход средно на лице от домакинство в България през третото тримесечие е 1309 лв. и нараства с 3,7% спрямо същото тримесечие на 2015 г., сочат данните. За същия период общият разход на човек е 1223 лв. и се увеличава с 4,7% на годишна база.

Това променя тенденцията от началото на годината, след като през първото тримесечие беше отчетен по-силен ръст на доходите от разходите, а през второто тримесечие бе регистриран спад на разходите. Почти през всички години на финансовата криза и приходите, и разходите на домакинствата намаляваха и едва от около година и половина насам тези показатели нарастват.

Ако се гледат относителните дялове на различните източници на доход, няма големи изменения, като изключим, че се засилва значението на

Разходите ни растат по-бързо от приходите

- 31 процента от парите си българинът дава за храна, следват разходите за поддържане на жилището



пенсиите и социалните плащания. Това беше характерно също за първите години на кризата, когато пенсиите и социалните плащания си останаха постоянна величина, но заради безработицата намаля делът на доходите от заплати и от самостоятелна дейност.

Най-висок относителен дял от доходите сега формира работната заплата (54,1%), следвана от дохо-

дите от пенсии (28,3%), доходите от самостоятелна заетост (6,5%) и доходите от социални обезщетения и помощи (3,2%). За една година доходът от работна заплата нараства от 703 на 708 лв. (с 0,7%). Значително по-силно нарастват доходите от пенсии - от 324 на 371 лв. (с 14,5%), и от социални обезщетения и помощи - от 39 на 43 лв. (с 10,4%). Същевременно доходът от само-

стоятелна заетост намалява с 10,1% - от 94 на 85 лв.

Макар че разходите за храна отдавна не формират приблизително половината от разходите на българина, както беше преди повече от 15 години, те все пак са най-същественото перо в домакинските бюджети с относителен дял от 31,6%. В сравнение с година по-рано този дял от разходите нараства с минималните 1,7%.

Веднага след храната следват разходите за жилищата - наеми, режийни, ремонти, обзавеждане и други такива. Те са 16,7% от всички разходи и нарастват на годишна база с 4,9%, т.е. от 194 на 204 лева месечно. Тъй като за последната година цените на тока почти не са пипали, а на отоплението намаляват, това леко увеличение най-вероятно се дължи на цените на стоките и материалите за обзавеждане и поддържане на дома.

Друг съществен дял от разходите на домакинствата в България през третото тримесечие на годината са тези за данъци и социални осигуровки - 11,6%. При тях обаче не се наблюдава увеличение или намаление. Разходите за транспорт и съобщения, които съставляват 10,8% от всички разходи, обаче отбелязват увеличение на годишна база от 1,1%.

Най-съществените изменения в разходите на хората в сравнение с година по-рано се отбелязват при тези за свободно време, култура и образование - от средно 67 лв. на месец преди година сега те са вече средно 80 лв., или увеличението е с над 20%. Значително се увеличават също разходите за здравеопазване - с 9,7%, или от 58 на 64 лв. Без никакво изменение остават разходите за алкохол и цигари - 54 лева на месец.

Над 3 милиарда лева в лизингови договори

3,279 млрд. лева в България, или към 3,7% от БВП е стойността на действащите в страната лизингови договори. Това излиза от последния отчет на БНБ с данни към края на третото тримесечие.

По-интересното е обаче, че стойността на лизинговите договори, която в разгара на финансовата криза рязко намаля, се увеличава вече пет поредни тримесечия и може да се каже, че този пазар напълно се е възстановил. А това говори за много високо ниво на потребителско доверие и до известна степен - на оптимизъм за доходите в бъдеще.

В края на третото тримесечие на 2016 г. вземанията на лизинговите дружества се увеличават със 7,4%, т.е. с 225,4 млн. лв. на годишна база, а спрямо края на юни тази година - с 0,8%, или с 27,1 млн. лева. За сравнение в края на септември миналата година вземанията от лизинг са представлявали 3,4% от БВП и са били в размер на

3,053 млрд. лв.

По принцип най-съществената част от действащите лизингови договори в България са за финансов лизинг. Вземанията по този тип договори са за 3,168 млрд. лв., или над 97% от всички. При финансов лизинг лизингополучателят става собственик на вещта, за която плаща лизингови вноски, обикновено след като изплати цялата стойност. Това е изобщо най-разпространеният у нас начин за придобиване на нов автомобил, макар че има лизингови фирми, които предлагат тази схема и при покупката на употребявани возила, особено на по-скъпите.

При другия тип договори - за оперативен лизинг, клиентът обикновено няма никакво самоучастие,

т.е. не плаща определен процент от стойността на техниката в началото, но и не става неин пълноправен собственик. Ако е за лека кола, при оперативния лизинг обикновено возилото се връща на фирмата след определен период и клиентът получава новия модел.

През третото тримесечие на 2016 г. новите договори за финансов лизинг са в размер на 369,9 млн. лв., като обемът им леко намалява с 0,5% (2 млн. лв.) спрямо третото тримесечие на 2015 г.

Все пак трябва да се има предвид, че далеч не всички действащи лизингови договори в България са за леки коли и с частни лица. Вземанията по договори за финансов лизинг за товарни и лекотоварни коли например са на стойност 1,051 млрд. лв. към края на септември 2016 г. и се увеличават според данните на БНБ с 14,9% спрямо края на септември 2015 г.

Относителният им дял в общия обем на вземанията по финансов

лизинг се повишава от 30,9% в края на септември 2015 г. до 33,2% в края на същия месец на тази година.

В края на третото тримесечие на 2016 г. вземанията по договори за финансов лизинг на сектора „Леки автомобили“ са 941,4 млн. лв. На годишна база увеличението е 2,8%. Относителният им дял се увеличава от 28,2% в края на септември 2015 г. до 29,7% в края на същия месец на 2016 година.

У нас най-много са договорите за лизинг със срок между 1 и 5 години - те достигат 2,228 млрд. лв. Вземанията за срок над 5 години са на стойност 534,7 млн. лв.

Друг факт, който говори за по-високо потребителско доверие и оптимизъм, е, че необслужваните вземания намаляват със 7,7% на годишна база и в момента са на стойност 374,7 млн. лв.



Карлос Райнхард е председател на парламента в швейцарския кантон Берн. Депутатският му мандат е от Тун (побратимен с Габрово), с листата на Либералната партия (FDP). Член на ръководството на Асоциацията на работодателите в Тун и Бернер оберланд. Роден е през 1972 г., зодия Дева, това обяснява и защо се описва като здраво стъпил на земята. В политиката е влязъл преди 10 години „от страст“, заради желанието да защитава позиции. За парламентарното си председателство е избрал девиза „По-бързо, отколкото мислиш, че е възможно“.

Г-н Райнхард, какви са отговорностите Ви като председател на кантонния парламент и как протича един Ваш работен ден?

- Когато нямаме сесии, работя за моя бизнес, имам собствена компания и трябва да изкарвам парите си, не мога да разчитам на пари от политиката. Денят ми започва в 5 часа и завършва между 8 и 11 вечерта. Отговарям за функционирането на кантонния парламент от 160 депутати, подготвям сесиите и парламентарните срещи заедно с главния секретар. Обикновено на всеки два месеца имаме по 2 седмици сесии (от понеделник до четвъртък), ангажиран съм и още седмица за подготовката им, която протича със срещи между представителите на различните партии. Подготовката на сесиите изисква усилената работа. Тогава определяме темите за обсъждане, проекторешения.

- Из интернет се срещат различни списъци от факти, обясняващи защо страната е богата, а швейцарците са щастливи. Вашите варианти какви са?

- Хората са удовлетворени и щастливи, защото сме свободни и защото работим много здраво, за да имаме тази свобода. И тук не говоря само за труда, необходим на всеки, за да живее, а за работа в полза на обществото. Хората имат съзнанието, отговорността и щастията да работят за страната си. Това е секретът - обединената енергия на бизнеса, образованието, културните институции и т.н. Върховенството на закона ни дава спокойствие. Това означава, че законите се спазват и важат за всички. Едно от важните неща е и това, че швейцарците могат спокойно да работят и живеят у дома си, без да има нужда да търсят препитание

или по-добро качество на живот другаде. Имаме ефикасно работеща политическа система, добри училища и много ниско ниво на престъпност. Добра е пенсионната ни система, структурирана в три направления - задължително, базово осигуряване, на второ място - всеки работещ има пенсионно осигуряване от страна на последния си работодател, което е 70-80% от заплатата, и на трето място е частното осигуряване, което се плаща лично. Да не пропусна в списъка на щастието и шоколада! Най-големи консуматори на шоколад сме в света!

Аз като политик съм щастлив, че мога да се движа свободно навсякъде без охрана - в градския транспорт, да пазарувам, да пия кафе - изобщо политиките не се страхуват да живеят като всички останали. Това според мен се дължи на дълбоко вкорененото разбиране, че политиките са необходими, тяхната работа е нужна за успешното функциониране на държавата, а оттам и за благополучието на всеки гражданин. Културата на политически дискусии е ключова, за да има това усещане за свобода, за предвидимост. В страната има работа, спокойно е, няма бунтове и протести - това са все причини хората да са щастливи.

- Не само в Европа уличните протести са силен, някога и последен лост да се повлияе върху решенията на властта.

- Швейцарците имат много възможности да изразят мнението си, да изявят недоволство и да защитят интересите си. Това са многобройните референдуми, при които мнението на мнозинството е решаващо. Но целият процес включва обсъждания с гражданите, детайлно представяне на позициите - в него са включени телевизиите, всички медии, така че

Властта трябва да даде шанс на гражданите да участват в управлението

● С Карлос Райнхард разговаря Галина Спасова

аргументите в полза или против дадено решение да стигнат до всеки. Освен това задължително, по закон, получаваме в пощенската си кутия комплект от подробни разяснения по различните позиции преди дадено гласуване.

- Най-голямата Ви изненада от резултат след референдум?

- О, да, със сигурност има такава голяма изненада, признавам. Наскоро гласувахме по предложението да се увеличи годишният отпуск с една седмица и швейцарските граждани казаха - „не, не искаме да почиваме една седмица повече“. Хората успяха разумно да преценят какви затруднения би донесло това на бизнеса и последиците от тях. Но нека кажа, че тази преценка беше възможна и заради многобройни публикации в пресата, предавания по телевизията, в които бяха представени и подробно аргументирани позитивните и негативните страни на удължаването на отпуска. А от моя гледна точка като собственик на компания мога да кажа, че е трудно със същите финансови средства да се изплати една седмица повече. Хората са се научили да мислят със собствените си глави и да преценяват опасностите от гласуването с „да“ или „не“ за самите тях, и не се подвеждат по популистки идеи.

- Какви са настроенятия по повод голямата мигрантска вълна, застигнала Европа? Имате немалък опит с мигранти и бежанци - от Португалия, Италия, от Босна, Косово...

- В момента сме изправени пред същите проблеми като останалите европейски страни. Дойдоха много хора от Африка, нужна е усилената работа по интеграцията им. За държавата ни това е голямо предизвикателство, което трябва да бъде преодоляно. Аз намирам, че въпреки активността на популистките партии нашите граждани проявяват толерантност. Мисля, че ние, както и другите европейски страни, трябва да търсим решенията на кризата не на наша територия, а там, в Африка или откъдето идват мигрантите. Да направим

така, че хората да остават в своите страни, като подпомагаме подобряването на живота там.

- Имате успешни, проработили в годините модели на интеграция.

- Да, това е система от социални инструменти. Смятаме за най-важно хората да имат перспектива за развитие. Тези, които искат да се интегрират и да останат, трябва да изпълнят определени изисквания. Първата стъпка е в училищата, където децата ходят задължително и усвояват езика. По закон всеки, който остава в страната, трябва да намери работа. Преди много години направихме голяма грешка, като изградихме жилищата за хората, на които предстои да се интегрират в обществото, в обособени сектори в градовете. Това не е добър подход. Сега активно поправяме грешката и тези хора биват настанявани да живеят сред швейцарските граждани. Когато и в училище, и в квартала хората живеят не в затворените си етнически или езикови общности, а заедно - това е пътът за успешна интеграция.

Хората са се научили да мислят със собствените си глави и да преценяват опасностите от гласуването с „да“ или „не“ за самите тях, и не се подвеждат по популистки идеи

- Вярно ли е, че в Швейцария няма определен минимум за трудовите възнаграждения?

- Да, законова регулация няма, но минималните възнаграждения са фактически негласно уредени в договорите със синдикатите, с правителството. Като работодател мога да кажа, че ако не заплащаш труда на работниците или служителите си почтено, честно - тогава имаш работа с медиите, а в условията на конкуренция това не е добре за престижа и маркетинга на твоя бизнес. Да кажа така - минималното заплащане се определя сво-

бодно, но не съвсем.

- Защо сте така привързани към референдумите и хората не роптаят, че е скъпо примерно?

- Защото са практични и знаят, че лошите решения излизат винаги по-скъпо. Хората могат да се включат активно в изграждането на политики, които са в интерес на бъдещето. И то не само гласувайки веднъж на 4 години на избори. Швейцарците имат респект към политиките, а политиките имат респект към гражданите. И това се дължи на референдумите. Доколкото чух от дискусиите тук, България поема правилен път с първите стъпки, които правите с референдуми. Но това е един много дълъг път. Ние тръгнахме по него преди повече от 160 години. Трябва да си даваме сметка, че традицията за провеждане на референдуми не се създава бързо, че това е изпитание и за гражданите, и за политиките. Времето са такива, че властта трябва да даде шанс на гражданите да участват в създаването на правилата. Политиките у нас добре обмислят решенията си, защото знаят, че не са последна инстанция, възможното инициране на референдум „им диша във врата“ във всеки момент. Това дисциплинира и мотивира правителството, депутатите да отчитат интересите на хората, да намират компромисни решения, полезни и приемливи за обществото.

- Като председател на парламента имате ли служебен автомобил? (Този въпрос го развесели.)

- Не, разбира се. Придвижвам се от Тун, където живея, със собствената си кола, използвам колелото си, трамвай. Ние, швейцарците, много обичаме да пътуваме с влак. Нямам служебна кола, нито свой офис в парламента, секретарка, компютър. Нямам никакви привилегии. Ако превиша скоростта или карам пил, не мога да очаквам полицаят да направи изключение заради поста ми, ще си платя глобата. Вие можете да срещнете например президента на страната на опашка в магазина, както и в трамвая. И това за нас е нещо абсолютно нормално.

Мила ХРИСТОФОРОВА

Ще има ли България участници в следващите международни олимпиади по математика? И ще спечелим ли някоя от тях? Според специалисти, които преди няколко дни хвърлиха оставки, в момента е особено голям рискът на следващите международни олимпиади страната ни да не се представи добре. В България предстои криза с националната олимпиада по математика, както и с подбора на международните отбори, които единствени в последните години са печелили отличия извън страната ни, потвърдиха и от Софийската математическа гимназия, където всички 11 учители по математика подкрепиха оставките на колегите, преподаващи тази дисциплина.

Всички ръководители на международни отбори, повечето от които са учени от БАН, хвърлиха оставки заради несполучливи назначения в ръководството на олимпиадите, направени от МОН. Поради това има опасност тази година талантлив българчета дори да не достигнат до международно състезание, камо ли да се класират там, казаха от Софийската математическа гимназия.

Всъщност още в началото на ноември най-добрите български математици подадоха оставки пред Меглена Кунева, тъй като нейни експерти назначили начело на няколко от комисиите за състезанията по математика компрометиран специалист и хора, които работят под негово ръководство.

Още тогава математиците коментираха, че се компрометира самата идея за международни състезания по математика.

Неофициално значителна част от тях коментираха, че става дума за проф. Сава Гроздев, зам.-ректор на Висшето училище по застраховане и финанси, както и това, че останалите хора от екипа са негови протежета. Според тях проф. Гроздев се е компрометирал като ръководител на националния ни отбор по математика, като е изнасял задачи предвари-

Спецове от БАН хвърлиха оставки, 11 учители от СМГ съгласни с тях

● Има риск от провал на националните олимпиади по математика



телно по време на международни олимпиади преди няколко години. По този начин българският отбор успял да спечели, макар и в разрез с правилата на международното състезание. Другата критика към проф. Гроздев от страна на математиците е, че той се е опитал и да приватизира състезанието „Математическо кенгуру“, в което децата заплащат за участие. Професорът се опитал да го организира през своя частна фирма, през която да минават и парите за участие. Според учените от БАН натискът проф. Гроздев да бъде назначен като ръководител на отборите е дошъл от експерти на МОН.

Самият Сава Гроздев заяви, че не може да коментира неофициални мнения на хора от БАН и Съюза на математиците

и би коментирал само онези, в които официално те замесват и неговото име. В момента той е заместник-ректор на Висшето училище по застраховане и финанси. През пролетта Гроздев подаде сигнал за проблем с матурите, като информира, че учителка е участвала в разработването

на тестовите и е имала възможност да подаде отговори на теста по математика на свои възпитаници. Впоследствие се оказа, че жената не е имала възможност да пусне верните отговори на децата.

Интересна в случая е реакцията на просветното министерство. Министър Кунева, която сама е в оставка в момента, не се притесни от подадените оставки. Вместо това

поиска от факултетите на университетите по села и паланки да предложат свои имена, които да попълнят комисиите,

от които най-известните български учени са подали молби за напускане. Дни след оставките заместник-министърът на образованието Диян Стаматов е разпратил до университетите молба да му номинират поне трима души, които се занимават с математика, за да станат ръководители на отборите. Проблемът обаче е в това, че в писмото на Стаматов фигурират и университети, в които въобще няма математически факултети – например Русенският.

В същото време не е посочен БАН – едно от водещите места в областта на математиката,

където има цял институт математици. „Ние сме подали оставки, но можеше нашият директор на института да номинира други кадърни хора“, каза неофициално един от специалистите, пуснали молби за напускане. В писмото на Стаматов липсва и Техническият университет, където има много добър факултет по приложна математика и информатика. „Нормално е в период на оставка да не се правят такива резки промени в сфера, където българите все още сме единствените водещи. По-логично би било решение то да се повери на новия политически кабинет на министерството“, смятат учените.

Проблемът е, че напусналите професори и член-кореспонденти са хора, довели в минали години българчетата до финал на състезания и международни олимпиади. Сред тях са чл.-кор. Олег Мушкарров,

проф. Николай Николов, проф. Петър Бойваленков, проф. Емил Колев, всички ръководили наши отбори в чужбина и извели деца със златни медали. Проф. Николов няколко поредни години води отбора ни в различни страни, откъдето децата винаги се връщаха с призове. Той е бил ръководител и на един от изявените ни олимпийци Рафаел Рафаилов, с когото заедно правят публикации във водещи американски списания с висок импакт фактор. Рафаилов е син на лидера на БСП Корнелия Нинова, а други от ръководителите на отбора са били учители на Румен Данговски, син на Цеца Цачева. „Двете момчета сами си пробиха път в наука, където името на майка ти и баща ти просто не играе никаква роля“, разказват ръководителите им.

В края на миналата седмица 11 преподаватели от Софийската математическа гимназия се подписаха под оставката

на колегите си и заявиха, че ако те не бъдат върнати, ще има криза с математиците ни още на следващата олимпиада. Дни по-късно последва и писмо от самите млади състезатели, изпратено до „Господари на ефира“. В него те пишат, че подкрепят оставките на ръководителите си срещу назначението на Гроздев и в същото време посочват, че дори самият председател на организацията, провеждаща олимпиадите, е изпратил писмо до Меглена Кунева с молба назначението на Гроздев да бъде оттеглено. „Решението един човек, създал си съмнителна репутация в математическите среди през годините, да оглави комисията, е равнозначно на отказ честните членове на тази комисия да изпълняват своите задължения, пише в писмото. Под него са се подписали както ученици, така и бивши състезатели, които вече са студенти в Оксфорд и Франция. Те изразяват и съмнение, че новите членове на комисиите и ръководители на националния отбор ще се справят със задачата си, тъй като едва ли разбират спецификата точно на състезателната математика.

Учениците и студентите посочват също, че в годината, в която има съмнения, че Гроздев е изнесъл задачи, за да станат българите първи, първото място на нашия отбор не е било отразено никъде в международните издания. Младите апелират към медиите да разният темата, за да не станат нещата още по-скандални.



Галина СПАСОВА

Малък ли е Тайван? На картата, по територия и население – да. Но ако беше в Европа, три пъти по-малката от България страна щеше да е на шесто място по брутен вътрешен продукт, който на глава от населението (над 22 300 долара) е нараснал за 60 години повече от 100 пъти. Това означава, че покупателната способност в Тайван е сходна с тази в Германия.

Скоростната трансформация от аграрна страна с примитивно стопанство в ключов глобален играч във високотехнологичната индустрия роди и понятието „Тайвански опит“. Изумителният, осезаем още със стъпването на острова напредък, е плод на далновидна стратегия. Тайван не разполага със значими природни ресурси и залага на своето най-голямо богатство – образованата, квалифицирана работна сила с извънредно висок трудов морал. Към това се добавят гъвкавите, адаптивни политики, създаващи все по-дружелюбна и привлекателна среда за бизнеса, както и за специалисти от чужбина. Така само за няколко десетилетия от подпомагана отвън страна тя се превръща в донор. Преодолява много препятствия по пътя си, не подценява рисковете и заплахите за икономическата си стабилност, както и за сигурността си, полага всички усилия да участва в международни организации на регионално и глобално ниво, последователно отстоява демократичните ценности.

Новите приоритети пред нацията,

целящи повишаване на конкурентоспособността в глобален план, бяха обявени от г-жа Цай Ин-вен, първата жена президент, която пое властта през май. Стълбът на стратегията е новият модел на икономическо развитие, ориентиран към иновациите в няколко основни индустриални направления – биотехнологии, фармацевтика, зелена енергия, свързаните умни устройства (Internet of Things), отбрана, високотехнологични продукти, развитие на азиатската Силициева долина в северния град Таоян. Тези цели се базират на много добре развитата

система на образование и на подобряването на и досега благоприятния инвестиционен климат. Вече лансираната стъпка в тази посока е повишаването на атрактивността на индустриалните и научните паркове, като вместо за продажба земята в тях се предлага под наем. В същото време се прилагат мерки за стабилизиране на цените на земята в тези паркове (с очаквано намаление около 9%), за да се ограничат спекулативните инвестиции. Тайван е една от малкото страни, успяващи да постигнат баланс между високия икономически растеж и ценовата стабилност.

По ниво на конкурентоспособност

Тайван е на 15-о място сред 140 икономики, заема 11-а позиция в категорията иновации, 9-а сред топ развитите страни по отношение на технологичната и научната инфраструктура. Икономиката е търговски ориентирана, но не слагат яйцата в една кошница и инициативите и контактите да се разширяват отвъд Азия и Азиатско-Тихоокеанския регион са последователни, включват модерни, базирани на съвременни технологии начини за обмен на информация.

Икономическата мощ в днешния свят безпогрешно се измерва и с нивото на преките инвестиции в чужбина. С близо 360 млрд. долара Тайван е на 20-о място в света и на 5-о в Азия след Хонконг, Япония, Китай и Сингапур. В края на 2014 г. Тайван е инвеститор номер едно в Китай със 144 млрд. долара. Близо 85 млрд. долара са инвестициите в страните от АСЕАН. Тайванските компании са все по-заинтересовани да инвестират в Европа, каза г-жа Кони Хю-Чанг, директор на Националния съвет за развитие, в разговор с журналисти. Бизнес контактите се разши-

Тайван - островът на иновациите и прагматизма



ряват, западни компании откриват представителства в Тайпе. В момента най-оживена е търговията с Великобритания, Германия и Франция. Специфичните условия за страната в международен план (в Тайпе смятат, че трудностите и застоят в отношенията с Пекин са временни) извеждат като водещ прагматичния подход, разбирателно, че голямата политика и бизнесът могат да се движат по собствени пътища.

Политиката за привличане на мозъци

е подплатена с реални предимства за висококвалифицираните кадри, а резултатите са измерими и в чисто икономически, и в човешки план. Съвсем ново международно проучване (InterNations Expat Insider Survey), включващо 67 страни, показва, че Тайван е най-доброто място в света за работа на чужденци - заради качеството и достъпността на здравеопазването и финансовото благосъстояние. Участвалите в анкетата над

14 хил. души от 174 националности, работещи извън собствените си страни, са отговорили на въпроси, свързани със степента на удовлетворение от качеството на живот на експатриантите и семействата им.

Както във всички развити страни, населението застарява -

раждаемостта не е висока, а средната продължителност на живота е почти 80 години. Като приоритет номер едно правителството в Тайпе постави неотложната пенсионна реформа, а президентката г-жа Цай заяви: „Трябва да направим необходимите жертви днес в името на следващите поколения“. Широка обществена подкрепа има новата програма за чувствително разширяване на обема и качеството на грижите за възрастните и за хората с увреждания. В следващите 4 години в цялата страна ще бъдат открити над 2500 пункта за социални грижи, които ще подпомагат с всичко

необходимо бита на възрастните хора и инвалидите. За тази програма стартово, още през следващата година, бюджетът ще бъде увеличен 4 пъти – до 640 млн. долара. Частният сектор е насърчен да участва в изграждането на социални институции и жилища.

Тайван е спокойна страна, с ниско ниво на престъпност

и ефикасни органи за сигурност. Случаите на корупция са много редки - заместник-началникът на Бюрото за криминални разследвания Чиа-Лу-Хуанг казва, че се дължи на строгия закон, предвиждащ най-малко 10 години затвор за това престъпление. (По подразбиране въпросът дали законът ще бъде приложен, или заобиколен не стои.) Голямото предизвикателство пред разследващите са киберпрестъпленията, кражбите на данни и източването на кредитни карти, които са заплаха не само за собствеността, но и за сигурността на гражданите в различни страни. Въпреки успешните си операции по предотвратяване и разкриване на международни престъпни групи тайванските криминалисти разказват, че работата им е силно затруднена - те нямат достъп до масивите на Интерпол.

Във времена на разрастване се трансгранична престъпност Бюрото за криминални разследвания е принудено да търси необходимата за конкретни разследвания информация по индиректен път, от страни - членки на Интерпол, основно Япония.

Европейските популисти се виждат победители по примера на Тръмп

Победата на Доналд Тръмп на президентските избори в САЩ ще резонира още дълго време във всички посоки на света. Отприщващият се поне нагледно неизчерпаем резерв от политическо, икономическо и културно недоволство сред масите придобива мащаб на глобална популистка революция. Дори отиващият си американски президент Барак Обама призна, че е „настъпило време на големи промени в света“.

„Дори за минута не си помисляйте, че промяната свършва“, заяви британският популист Найджъл Фарадж, след като знаково беше приет от Тръмп в Ню Йорк, противно на правилата на протокола, дори преди премиера Тереза Мей да е говорила с новоизбрания президент. „Избирателите в целия западен свят искат връщане на националистичните държави, на контрола върху границите и върху собствения им живот, идат още политически сътресения в Европа и отвъд нея“, зарече се Фарадж.

Тръмп се очаква да се превърне в катализатор на серия от популистки победи в Европейския съюз. В ключови страни членки се задават съдбовни избори, а на социолозите вече никой не вярва, след като толкова категорично предричаха, че британците няма да си прережат пъпната връв с Европа и че американците ще си излъчат за първи път жена в Белия дом.

Причините за възхода на популистките формации са и общи, и различни за отделните европейски държави.

Растящо е повсеместното разочарование от политическите елити, които изглеждат все по-откъснати от реалните проблеми на хората. Към

негативните нагласи се наслагват и напливът от мигранти и терорът, който ги съпровожда. Освен това ЕС така и не може да изплува трайно над повърхността на икономическата криза.

Първи в Европа от ефекта „Тръмп“ се очаква да се облагодетелства крайнодесният кандидат за президент на Австрия Норберт Хофер. Той ще се изправи на 4 декември срещу независимия природозащитник Александър ван дер Белен в повторение на балотажа между тях през май. Тогава Ван дер Белен надделя само с 31 000 гласа разлика, но резултатите бяха отменени заради процедурни нарушения. При победа Хофер ще е първият крайнодесен държавен глава в Западна Европа след Втората световна война.

Също на 4 декември в Италия, която за 71 години след войната е имала 63 правителства,

ще се проведе референдум за лансираните от лявоцентристкия премиер Матео Ренци конституционни реформи, целящи по-ефективна и по-стабилна политическа система. Преди американските избори допитванията сочеха лек превес на противниците на промените, водени от популисткото „Движение 5 звезди“ и националистичес-



ката Северна лига.

Лидерите на двете формации вече се усещат окрилени от „тръмпизма“. „Дръзновеците, упоритите и варварите ще дърпат вече света напред, ние сме варварите“, заяви комикът Беле Грило, лидер на „Движение 5 звезди“. А Матео Салвини от Северната лига дори даде заявка да е следващият премиер.

Редовните избори в Италия трябва да са през 2018 г., но Ренци намекна, че ще се оттегли от властта, ако проектът му не бъде приет от избирателите.

И докато обединена Европа би надживяла Брекзит, крайнодесен президент в Австрия и поредна политическа криза в Италия,

съкрушителен удар за нея би била победа на лидерката на Националния фронт Марин льо Пен

на президентските избори във Франция идната пролет.

Месеци наред вече френските анализатори чер-

таят стабилна картина за развоя на събитията в една от големите основателки на ЕС, а именно – социалистите ще отпаднат още на първия тур на 23 април, а на втория – на 7 май, когато и да номинират десните Републиканци, той ще победи с лекота Льо Пен. Така се случи през 2002 г., когато баща ѝ Жан-Мари изненадващо стигна до балотаж, но това мобилизира и десни, и леви избиратели в защита на статуквото и те гласуваха масово за Жак Ширак. Тогава обаче още нямаше „тръмпизъм“.

„Това няма да е краят на света, а само краят на един свят“, констатира философски Льо Пен пред Би Би Си. И прогнозирайки крах на елитите, повтори закана си при победа на изборите да насрочи референдум за Фрекзит.

Ако не се случи нещо още по-драматично и неочаквано, ще се стигне и дотам.

Защото алтернативните и

кандидати няма как да се отърсят от миналото си. Десните фаворити Ален Жюпе и Никола Саркози са съответно бивш премиер и експрезидент, т.е. част от „омразния елит“, и далеч не са обединяващи фигури. А свръхнепопулярният социалист Франсоа Оланд по някаква причина още таи надежди за втори мандат.

Драматично би било добро представяне на позиционираната се в центъра на политическия спектър доскорошен министър на икономиката Еманюел Макрон. Но то би било резултат от вот на страха, а не на възприеманата досега като нормална политическа логика.

От всички еврочленки Германия изглежда най-способна да устои на ефекта „Тръмп“ въпреки възхода на крайнодесните от „Алтернатива за Германия“. Може би защото там за последно в Европа е избран за лидер харизматичен популист и резултатът е бил катастрофален за целия свят.

Тленните останки на бившия полски президент Лех Качински и на съпругата му Мария бяха извадени миналата седмица от гроба им в кралския замък в Краков, за да бъдат подложени на обстойни лабораторни изследвания. До края на 2017 г. същото ще бъде направено и с още 81 от общо 96-те жертви на самолетната катастрофа край руския град Смоленск на 10 април 2010 г.

Инициативата е на управляващата консервативна партия „Право и справедливост“, която се оглавява от брата близник на покойния президент

Полша възобнови „следствието Качински“

– Ярослав Качински. Социологическите допитвания показват, че едва 10 на сто от поляците одобряват ексхумациите. Качински обаче е убеден, че брат му и голяма част от политическия и военния елит на Полша са били убити в чудовищен руски заговор.

В реч по повод Деня на независимостта на Полша – 11 ноември, лидерът на управляващите декларира популистки, че страната няма да е истински свободна, докато не се разбере истината за Смоленск. Той обвини предишното либерално правителство начело с настоящия председател на Европейския съвет Доналд Туск, че

заедно с Русия са излъгали обществото, че причините за катастрофата на държавния Ту-154 са били мъгливото време, пилотска грешка и лоша комуникация с руския контрол на полетите. Дори заплаши Туск със съд.

Москва категорично отрича каквито и да било конспиративни теории за трагедията. Говорителят на Кремъл Дмитрий Песков заяви, че съмненията в резултатите от разследването са „безпочвени, политически мотивирани и без всякаква връзка с реалността“.

В същото време обаче Русия, съзнателно или не, помага на Ярослав Качински, отказвайки да предостави

на Варшава останките на самолета, включително черните кутии. Затова „Право и справедливост“ разчитат новите изследвания на жертвите да доведат до доказателства за тезата им. А именно – че правителственият Ту-154 е бил взривен.

До такъв извод е стигнала създадена още през 2014 г. парламентарна комисия начело с опозиционния тогава депутат, а сега министър на отбраната Антони Мачиеревич.

Властта във Варшава пристъпи към новото разследване въпреки обявеното публично несъгласие на над 200 роднини на 17 от жертвите, които нарекоха ексхумациите „жесток и безсърдечен акт“. На апела им президентът Анджеј Дуда отвърна с молба да покажат разбиране.



СОФИЙСКАТА ОПЕРА ПОСТАВЯ ШЕДЬОВЪРА НА ВЕРДИ „СИЛАТА НА СЪДБАТА“

● Не изпускайте едно от само пет предвидени представления в столицата

Голямата Вердиева творба не е сред най-често поставяните по света, а също и в България. Тя изисква големи, издръжливи гласове, добър оркестър и режисьор, който да се справи, доколкото е възможно, с драматичното действие и трудното за пресъздаване либрето.

Операта е емоционално и действено наситен разказ за невъзможната любов между представителка на древен испански благороднически род и един метис. Двамата влюбени минават през редица събития и перипетии, които ги отдалечават все повече и повече, докато

успееят да се намерят на самия финал на операта, но отново за да бъдат разделени, този път завинаги.

Произведението е многопластово, разглежда не само неосъществимата любов, но и проблематиката на убийството, клетвата, потъпканата родова чест.

Испанската романтична драма, близка до театъра на Виктор Юго, привлича Верди не за първи път. По драми на Гутиерес Верди създава „Трубадур“ и една от най-любимите си и изстрадани творби – „Симоне Боканера“. Характерният за този романтичен театър мрачен колорит господства и в „Силата на съдбата“. За съжаление, либретото на поета Франческо Мариа Пиаве (написал текстовете за 13 от 26-те опери на Верди!) по драмата „Дон Алваро“ от Анхел Перес де Сааведра този път е без логична връзка с действието

на драмата. Основната сюжетна линия е без никакъв контраст: Силата на съдбата просто преследва героите до техния неизбежен и предварително очакван край. Въпреки желанието си Дон Алваро (главният герой) става убиец на бащата и брат на своята любима Леонора ди Варгас и косвен виновник за нейната гибел. Фаталната атмосфера в операта цари от първото действие до финала. Но великият маестро създава великолепна музика от първата до последната нота. Имаме мащабна, симфонично разгърната увертюра, която често звучи по концертните подиуми на света, през ариите и дуетите на Леонора, Алваро, Дон Карлос, през хорове, вълнуващата сцена - молитва пред манастира на Леонора, Падре Гуардиано и хора, до впечатляващия, разтърсващ финал. Прекрасните, широко леещи се мело-

дии, богатата и колоритна оркестрация, психологическата тънкость на декламационното писмо очароват първите слушатели на премиерата – 10 ноември 1862 в Мариинския театър на Санкт Петербург, където е поръчана операта. Следват много успехи по сцените на Италия, Европа и Америка.

Първата българска сценична реализация на „Силата на съдбата“ е в София на 21 февруари 1934 г. „След „Дон Паскуале“ на Доницети не помним напоследък да е имало друга постановка с по-голям художествен успех от „Силата на съдбата“ на Верди“, пише критикът Асен Балкански във в. „Литературен глас“, 4 март 1934 г.

Новата премиера на Националната опера е с диригент Франческо Роза, режисьор Пиер Франческо Маестрини, дизайнер декор и видео Хуан Гийермо Нова,

костюми Лука дал'Алпи, диригент на хора Виолета Димитрова, осветление Паскал Мера. В ролите: Маркиз Де Калатрава - Димитър Станчев; Дона Леонора ди Варгас - Габриела Георгиева, Радостина Николаева; Дон Карлос ди Варгас - Венцеслав Анастасов, Кирил Манолов, Пламен Папазиков; Дон Алваро - Даниел Дамянов, Костадин Андреев; Прециозила - Иванка Нинова, Ирена Петкова, Цвета Сарамбелиева; Падре Гуардиано - Рикардо Дзанелато, Светозар Рангелов; Фра Мелитоне - Илия Илиев; Кура - Благовеста Мекки-Цветкова; Алкалде - Антон Радев; Трабуко - Красимир Динев, Хрисимир Дамянов; Хирург - Кръстан Кръстанов.

Можете да се насладите на великолепния спектакъл на „Силата на съдбата“ само на 25, 26, 27, 29 и 30 ноември 2016 г. на сцената на Софийската опера и балет. (ЖД)

За първи път на 25 ноември зрителите ще се срещнат с „Пеещите обувки“ - лентата, която спечели Специалната награда на журито „Сребърен Георги“ на последния Московски фестивал. Прожекцията е от 19 часа в зала 1 на НДК в рамките на юбилейното 30-о издание на „Киномания“. По време на фестивала ще има общо 7 прожекции на филма – 5 в София и по една в Пловдив и Варна. Кинопоказът на „Пеещите обувки“ се очаква да стартира през февруари 2017 г.



За читателите на „Животът днес“ продуцентката Гергана Станкова разказа:

„Пеещите обувки“ е филм за любовта между двама творци, която се разгръща в турбулентни времена, на границата на две епохи. И преми-

нава през огромни изпитания. Базиран на ключови моменти от творческата и житейската история на голямата българска певица Леа Иванова и композитора Еди Казасян, „Пеещите обувки“ е художественият израз на авторите в интерпретацията на темата за една голяма любов, силата на духа и оцеляването на таланта в периода на Студената война.

В края на живота си композитърът Едвард Казасян, четейки в архивите на Държавна сигурност своето досие и това на починалата си съпруга Лия, открива, че тя е била агент на тайните служби. Разкъсван от съмнения, той прехвърля във въображението си целия им съвместен живот, опитвайки се да намери смисъл в този сложен житейски пъзел. Вярваме, че филмът ще развълнува публиката от всички възрасти и ще бъде интересен както за тези, които познават живота и творчеството на Леа Иванова и Еди Казасян, така и за тези, които за първи път ще се докоснат до съдбите им и събитията от онези времена.

Режисьор е Радослав Спасов, който е и сценарист в съавторство с

„ПЕЕЩИТЕ ОБУВКИ“ С ПРЕМИЕРА НА „КИНОМАНИЯ“



писателя Георги Данаилов. Главните роли на Лия и Едвард са поверени на няколко актьори. В детските роли са Киара Столарски и Александър Иванов. Певицата Донна Бангъзова и актрисите Рая Пеева и Ернестина Шинова се превъплъщават в различните възрасти на Лия, а Юлиан Петров и Борислав Чучков - в ролите на младия и възрастния Едвард. Участват още Александър Алексиев в ролята на джазмена Леон Алфаса, първата любов на Лия, както и

Стефан Вълдобрев в ролята на министъра, Стефан А. Щерев в ролята на агент на ДС, Стоян Алексиев в ролята на владиката, Кръстьо Лафазанов в ролята на Белия лъв и много други.

Филмът е продуциран от „Менклипс“ и „Канина филм“ с подкрепата на Националния филмов център, програма „Култура“ на Столичната община, БНТ и НДК, в копродукция с „Дрийм Тиъм Филмс“ и „Дрийм Тиъм Прадакшънс“.

Мирослава КИРИЛОВА

Паразитна гъба, предпазваща растенията от гниене, и специален механизъм, който улеснява работата с пробивни ръчни електроинструменти. Това са само част от иновациите, чиито създатели бяха отличени с наградите „Изобретател на годината“ и „Иновативна фирма“ – 2016. Призове бяха връчени на официална церемония в столичния Военен клуб от Патентното ведомство и Съюза на изобретателите в България.

„Иновациите повишават заетостта в Европа с 28%, те са ключът към глобалната конкурентоспособност и генерират просперитет. В този смисъл искам да поздравя българските изобретатели за времето, ресурсите и енергията, които вложват в работата си, и да им благодаря, че плодовете на труда им допринасят за напредъка и доброто бъдеще на цяла Европа“, заяви на събитието вицепрезидентът на Европейското патентно ведомство Желко Топич.

Председателят на Патентното ведомство Петко Николов също благодари на българските изобретатели и подчерта, че човешкият потенциал е най-ценният капитал. С нескрита гордост той припомни постиженията на десетки българи, които са променили живота ни. „Ако се опитаме да погледнем в исторически аспект, не можем да не отбележим, че българските изобретатели промениха света. Може би не е необходимо да казвам кой е Джон Атанасов, Асен Йорданов, кой измисли еърбега, автоматичната скоростна кутия, транспортния самолет, защитата на банковите карти. Тези технологии са доказателство, че българският изобретателски дух съществува и е жив“, каза Петко Николов.

Категория „Електротехника и електроника“

Тук бяха отличени Владимир Лазаров, Димитър Спиров, Захари Зарков и Людмил Стоянов за изобретението „Система за управление на изходяща мощност на фотоволтаична система“. Тя дава възможност за плавно регулиране на отдаваната мощност в мрежата при производството на електроенергия от слънчевата радиация.

Патентното ведомство отличи българските изобретатели и иновативни фирми за 2016 г.



Регулирането се налага при наличие на висока слънчева радиация, предполагаща висока продуктивност на фотоволтаиците и ограничение на електрическата мрежа от ниско потребление, слаба присъединяваща линия, заредени акумулатори, липса на буфери и други. Със системата се избягва изключване на модули или на цялата фотоволтаична система.

Категория „Химия и биотехнологии“

В тази категория приза получи Емилия Миркова и Оля Караджова, които изолираха шам 85 на суперпаразитната гъба *Trichoderma koningii*. „Най-общо казано, тази полезна гъба предпазва растенията от загиване. Тя е биоагент, извлича се от почвата и трудно се изолира. Препоръчва се за биологични производства, където не се използват пестициди. Гъбата може да се съхранява до 6 месеца. Тя се размножава върху семена на ечемик, който се разпръсква около корените на растението, когато вече е позеленял и е заразен с гъбата. Този метод предпазва от гниене, той е биологично чист, не е вреден за хората и за околната среда“, обясни пред в. „Животът днес“ проф. Оля Караджова, която работи в Института по почвознание, агротехнологии и защита на растенията „Никола Пушкар“.

Категория „Машиностроене и строителство“

„Хубаво е да чуваме за постиженията на българските изобретатели, за внедряването на технологии, които улесняват бизнеса и живота ни.

Такива новини могат да задържат повече млади хора у нас, да ги накарат да се замислят, че и у нас имаме добри университети и потенциал да създаваме иновации“, отбеляза пред екипа ни Георги Тодоров. Той е част от екипа изобретатели от Техническия университет и конструктори, който създава вибрационно устройство за пробивни ръчни електроинструменти с резонансно действие. С изобретението си Георги Тодоров, Борислав Романов, Константин Камберов, Величко Пейков и Николай Ганчев изпревариха останалите номинирани и грабнаха приза в категория „Машиностроене и строителство“. „По принцип в ръчните пробивни инструменти – бормашините, има къртачи, които служат за пробиване на трудни материали, като бетон например. От голямо значение е ударният механизъм в тях. От него зависи дали се изморява човекът, като гледа към тавана с бормашината в ръка. Пробиването е функция от този механизъм вътре, който, ако е направен с добри показатели, ще пробива бързо и лесно, без да се изморява човек. Ние, работейки по един такъв проект, стигнахме до извода, че ако използваме ефекта на резонанса, механизъмът ще бъде още по-ефективен. В механиката обикновено резонансът се избягва, тъй като усилва трептенията и може да доведе до проблеми. В случая обаче установихме, че ако използваме резонанс и поддържаме системата в резонанс, тя може значително да повиши производителността на пробиване“, обясни Георги Тодоров. Според него това е иновация от световна величина, тъй като защитеният патент не е само български,

а европейски. „Основната идея е, че се използва по принцип вредният в механиката резонанс за увеличаване на енергията на удара, а оттам и на удобството, на бързината на работа и на производителността на ударни машини“, обобща изобретателят. Патентът е реализиран във връзка с изпълнението на българо-германски проект. Разработката е изцяло финансирана от германска фирма – голям производител на електроинструменти, който оперира в Ловеч. „Не само чуждестранни, но и много български фирми се интересуват от иновациите. Бизнесът осъзнава, че чрез тях работата и производителността му се подобряват“, категоричен е ученият.

Голяма част от наградените изобретатели споделиха, че процедурата за издаване на патент у нас е прекалено дълга и сложна. Повечето от номинираните са чакали между 4 и 7 години за патент за изобретение. „Това е страшно много. Издавали сме такъв патент в Съединените щати, в Италия и на други места по света, като процедурата продължава не повече от 2 години. Бързината е изключително важна за внедряването на технологиите в бизнеса и защитата на интелектуалната собственост“, убеден е Георги Тодоров.

На церемонията двама учени бяха вписани в Златната книга на българските откриватели и изобретатели

за цялостния им принос към техническите и естествените науки. Проф. Анна Салджиева, която работи в областта на генетиката, е автор и съавтор на 10 сорта памук. „За мен тази книга е

уникална форма да се признае трудът на българските откриватели и изобретатели и най-важното е, че тя ще остане за поколенията, така че да се гордеят с тези постижения. Приех да бъда вписана в книгата като едно признание за дейността на Института по полски култури в Чирпан, на Селскостопанската академия, на Министерството на земеделието, на Фонд „Научни изследвания“ към Министерството на образованието и науката, защото всички тези организации са спонсорирали дейността. Постиганията, заради които бях отличена, са създаването на 10 сорта памук, които отговарят както на изискванията на производителите за високи добиви, така и на изискванията на потребителите и текстилната индустрия за качество на влакното“, каза проф. Салджиева. С това тя отбеляза, че

памукопроизводството в България е в криза от 2001 година насам

и единственият начин да се възроди отглеждането на традиционната култура е да се възстанови материалната база за това. „Хубавото е, че интересът към памука постепенно се възражда, защото той е една от субсидираните култури от Европейския съюз и за него се получава висока финансова подкрепа. Възстановяването на материалната база обаче ще стане трудно. За целта е нужна както финансова подкрепа от държавата, така и да се търсят публично-частни партньорства. В ЕС памукът не достига, произвежда се в недостатъчни количества в Испания, Гърция и Франция. Така че България също може да заеме определени позиции или поне да произвежда влакно, което частично да задоволява нуждите на българския народ“, убедена е проф. Салджиева.

Другият вписан в Златната книга е проф. инж. Любен Лаков. Той има научни разработки в областта на силикатите и труднотопимите неметални материали, изобретателят притежава 13 авторски свидетелства, 2 патента и 4 заявки за патент.

Отличие в категория „Иновативна фирма“ – 2016 получи „Ел стомана“ ООД и „Атра Експорт“ ООД.

С акад.
Григор Велев
разговаря
Румен
Леонидов



Акад. Григор Велев

Г-н академик, често изтъквате, че за разлика от нашите съседи, България няма своя национална доктрина, какво означава това?

- Означава, че нямаме система от официално възприети възгледи и принципи за историческите стремежи на българската нация и държава; нито за целите и перспективите ни, нито за начините, по които ще се осъществят както съвременният ни национален идеал, така и националните ни интереси.

- Известно е, че гърците имат своята „Мегали идея“, а сърбите - „Начертание“... Нека в няколко последователни разговора се опитаме да ги представим пред многобройната читателска публика... Кога възниква и по какъв повод сръбската национална доктрина?

- „Начертание“ е политически документ с претенции на държавна програма и прогноза за бъдещото развитие на кралство Сърбия. Концепцията на Илия Гарашанин за външната политика на Сърбия е изградена в духа на модерния за XIX век панславизъм. По това време в сръбското общество битувала идеята за реставрация на Душановото царство, т.е. за създаване на голяма и силна сръбска държава, след като Османската империя се разпадне. Когато през 1844 г. Гарашанин съчинява „Начертание“, той е министър на вътрешните работи на Сърбия.

- Кои са основните тези в неговата доктрина?

- На първо място той смята, че Османската империя е исторически обречена и предстои тя да се разпадне. В резултат на това са възможни два варианта на решение. Единият е османските владения на Балканите да бъдат разделени между Русия и Австрия по линията Видин - Солун. При това положение Сърбия би останала под австрийска власт или сфера на влияние. Другият вариант е върху развалините на Османската империя „нейните християнски

България в сръбската национална доктрина „Начертание“

жители“ на Балканите да изградят нова държава. В такъв случай Сърбия би могла да играе ръководна роля. Гарашанин преценява първата възможност като голяма опасност за Сърбия и сочи Австрия като изначален враг, поради което съюз с нея е невъзможен. Следователно остава да се работи за реализирането на втория вариант.

- Т.е. след разпадането на Османската империя трябва да се появи новото сръбско-славянско царство?

- И още нещо: Сърбия трябва да се опира на Русия в антиавстрийската си политика, но още повече на западните сили - Франция и Англия. Сърбия трябва да се превърне в средище, около което да се сплотят останалите южни славяни и балканските народи, придържащи се към тезата „Балканът - за балканските народи“. Вярно е, че Англия и Франция са против подялбата на османските владения между Русия и Австрия, но те не биха били против една силна християнска (разбирай сръбска) държава на Балканите, която да възстановява равновесието. За целта Сърбия трябва да даде всички гаранции на Европа, че може да съществува между Австрия и Русия. Тя трябва да се разшири териториално и за това има основание в историята на сръбското царство от XIII-XIV век. Твърди се, че само идването на османците на Балканския полуостров е попречило пропадещата Византийска империя да бъде заменена с издигащото се тогава сръбско-славянско царство на Душан Силни.

- В доктрината пише: „Дошло е време Сърбия да действа с онзи дух, който отново да потърси своите права, като продължи прекъснатото дело“.

- Ето и продължението: „Така ние, сърбите, ще излезем пред света като истински наследници на нашите бащи, които нищо друго не правят, а само възстановяват своята татковина“. Както се вижда, сръбската национална доктрина още преди съставянето ѝ излиза извън рамките на „националното“. Тя не се занимава толкова с въпроса за освобождението на сръбството, колкото с въпроса за териториалното разширение на сръбската държава.

- Върху кои територии според доктрината трябва да се изгради „Велика Сърбия“?

- Предвижда се в нея да се включат териториите освен на

Сърбия, и на Босна, Херцеговина, Черна гора, Северна Албания, Македония, България (Западна и Северна), по-голямата част от Тракия (Румели), Хърватия, Словения, Далмация, Истрия, Крайна и Южна Щирия. Както се вижда, задачата е прекалено амбициозна.

- А австрийските територии, заселени със славяни?

- От южнославянските области под австрийска власт се споменават само Срем, Бачка и Банат. Защото Гарашанин не желае да насочи Сърбия към едновременна борба на два фронта, хем срещу Османската империя, хем срещу Австрия. На този етап той вижда разширение на Велика Сърбия за сметка само на Османската империя.

- Но основните моменти от доктрината са посветени на сръбско-руските политически взаимоотношения... За какво става дума?

- В реализирането на геостратегическите си планове Гарашанин вижда в Русия единствената пречка. Между Сърбия и Русия е България. В нея се сблъскват амбициите на двете държави. Затова той отчита, че в бъдеще България ще бъде полето, където руските и сръбските интереси ще се пресичат. Гарашанин смята, че Русия е заинтересована от територията на Източна България, през която ще се простира коридорът за стремежите ѝ да завладее Цариград и Дарданелите. Според него Русия няма да позволи създаването на голяма и силна държава в замяна на пропадеща Турция. А що се отнася до Западна България и Македония, Гарашанин смята, че остават извън руските политически интереси. Оттук е и препоръката му: Сърбия да внимава да не бъде излъгана - тя най-лесно би могла да бъде в съюз с Русия, но само ако Русия се съгласи със сръбските намерения за близкото бъдеще.

- Какво става в действителност?

- Въпреки тези опасения сръбска политика намира силен съюзник в лицето на руското правителство, което след скъсването на дипломатическите отношения с България през 1886 г. започва все по-активно да толерира сръбската политика в Македония и най-вече налагания от сърбите т.нар. македонизъм.

- Или казано с други думи, Русия застава зад началото на денационализацията на българското население в Македония!

- И за тази цел Русия започва да отпуска множество стипендии за български младежи от Македония, които преценява, че имат потенциал за бъдещи македонисти. Гарашанин насочва своето внимание главно към България. По времето, когато съчинява този документ, България е част от Османската империя. Нейното реално съществуване обаче създава чувство на страх в сърбите от българската етническа общност, за което свидетелстват следните негови думи: „Истина е, че българите са най-големият клон от славянския род в Турция“. Липсата на българска държава дава основание на Гарашанин да смята, че българите трябва да се привлекат в новата сръбска държава, като признаят сръбската управляваща династия.

- Как самите сърби възприемат „Начертание“?

- Естествено програмата на Гарашанин най-много попада на сърбите, които са под чужда власт - османската и австрийската. Но програмата му има един съществен минус и това е великосръбската ѝ насоченост. Гарашанин подценява националното развитие на другите балкански народи, нито вижда или предвижда националното им освобождение, и дума няма в програмата му за обединението на южнославянските народи въз основа на принципа за самоопределение. Гарашанин иска присъединяване на тези народи към Сърбия по пътя на постепенното разширяване на територията на сръбското княжество. По този начин „Начертание“, т.е. сръбската национална доктрина високомерно пренебрегва борбата за национална независимост и самостоятелно национално развитие на българите, хърва-

тите, словенците и черногорците.

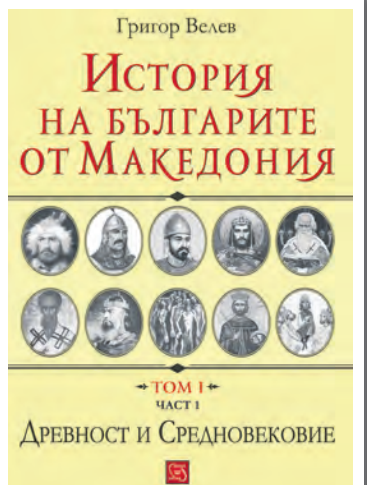
- И българите в Македония...

- Трябва да отбележим, че основният приоритет на „Начертание“ до Берлинския конгрес не е Македония, а стремежът да се осигури излаз на море през Босна и Херцеговина или през Черна гора. Берлинският конгрес от 1878 г. начертава нови граници на Балканите. Създава се Българска държава между р. Дунав и Стара планина. Гърция, Румъния, Сърбия и Черна гора получават своята независимост. И тогава постепенно македонският въпрос излиза на политическата сцена като основен в геостратегическите стремежи на България, Гърция, Сърбия и Румъния заради местното влашко население.

- Но след Берлинския конгрес на Австро-Унгария е поверено администрирането на Босна и Херцеговина.

- И затова Сърбия се отказва от пробива в западна посока, за да получи излаз на море. И „Начертание“ постепенно се актуализира. То си поставя вече нова цел - Македония. Зад нея застава и Виена. До 1885 г. не се забелязва сериозно активизиране на сръбската външна политика по отношение на Македония, тъй като силите ѝ се изразходват главно за сръбизацията на българите от Поморавието. След Съединението през 1885 г. и бързия разгром, който претърпява сръбската армия, на всички велики сили става ясно, че България се е превърнала в сериозен регионален фактор, предявяващ все по-открито желанието си след Източна Румелия да се обедини и с Македония.

Второто, преработено издание на том първи от фундаменталния труд на акад. Григор Велев „История на българите от Македония“ вече е по книжарниците. Той излиза с логото на „Изток-Запад“ и предлага аналитичен прочит на историческите процеси в Македония през периода на древността и Средновековието. Едно от многото достойнства на том първи на „История на българите от Македония“ е богатият снимков и документален материал, включен в книгата.



Владислава ГАЛЕВА,
юрист

При загуба на работата, преди гражданинът да е навършил пенсионна възраст, възниква нуждата от социално подпомагане на безработния. Право на парично обезщетение за безработица имат лицата, за които са внесени или дължими осигурителни вноски във фонд „Безработица“ най-малко 9 месеца през последните 15 месеца преди прекратяване на осигуряването.



За да се придобие правото на парично обезщетение, следва да са изпълнени и следните условия: лицето да се е регистрирало като безработно в Агенцията по заетостта, да не е придобило право на пенсия за осигурителен стаж и възраст в Република България или пенсия за старост в друга държава, или не получава пенсия за осигурителен стаж и възраст в намален размер или професионална пенсия, не упражнява трудова дейност, за която подлежи на задължително осигуряване според Кодекса за социално осигуряване или законодателството на друга държава.

При определяне правото на парично обезщетение за безработица се зачита времето на платен и неплатен отпуск

за отглеждане на дете, платен и неплатен отпуск за временна неработоспособност, за бременност и раждане, както и отпускът при осиновяване на дете от 2-до 5-годишна възраст; неплатен отпуск до 30 работни дни в една календарна година, който се зачита за трудов и осигурителен стаж; времето, зачетено за осигурителен стаж по законодателството на друга държава на основание на международен договор, по който България е страна.

Както вече стана ясно, най-важното е да се извърши регистрация в дирекция „Бюро по труда“ към съответното териториално подделение на Агенцията по заетостта. По този начин официално се заявява, че лицето не работи, че търси работа и че не попада в друга група търсещи работа лица, както и че има готовност да започне работа в 14-дневен срок от уведомяването му за свободна подходяща позиция. В определени случаи се полага парично обезщетение и възможност да се посещават курсове за професионална квалификация.

Силно препоръчителна е консултация с юрист за всички възможности, които са налични, както и за най-лесния начин за постигане на им.

Извършване на регистрация при безработица

Регистрирането става по постоянен или настоящ адрес в съответната териториална Агенция по заетостта. Процедурата се извършва лично в дирекция „Бюро по труда“ въз основа на определен набор от документи:

- документ за самоличност;
- заявление-декларация по образец;
- документ, удостоверяващ адресна регистрация по настоящ адрес;
- документи за придобито образование и/или квалификация;
- документи, удостоверяващи общ и/или служебен стаж, и/или осигурителен стаж;
- решение на Териториалната експертна лекарска комисия/Националната експертна лекарска комисия при трайно намалена работоспособност;
- документ, удостоверяващ придобиване правото на пенсия за осигурителен стаж и възраст или на професионална пенсия за ранно пенсиониране;
- други документи – в случаите, когато са необходими, както и/или писмена декларация за удостоверяване на други обстоятелства.

Регистрацията може да бъде отказана, когато вече има извършена такава в друга териториална дирекция на Агенцията по заетостта към датата на подаване на заявлението. Ако регистрацията е успешна, се получава регистрационна карта.

От дирекцията се изготвя график за посещения, който се вписва в регистрационната карта.

Кога имате право на обезщетение, ако загубите работата си

По този график на определена дата се потвърждава периодично статусът на лицето като безработен в дирекция „Бюро по труда“.

Ако се появи подходящо свободно работно място за съответното лице, с него се свързва трудовият посредник и помага за осъществяване на контакт с работодателя, който предлага свободна позиция за работа.

В случай че за лицето не се реализира подходяща работа при регистрацията в Бюрото по труда и такава не се появи в първия месец от регистрацията, се изготвя индивидуален план за действие.

В случай на необходимост може да бъде издавана и служебна бележка за удостоверяване на регистрацията за безработни. Такава може да е необходима, ако например студент кандидатства за социална стипендия.

Всяко лице, което е минало по надлежния ред за регистрация, се ползва от следните права:

- да получава информация за обявени свободни работни места;
- да се информира за програми и мерки за запазване и насърчаване на заетостта;
- да му бъде оказано сътрудничество при информиране и наемане на работа;
- да получи психологическо подпомагане;
- да има достъп до професионално ориентиране;
- да бъде включвано в обучение на възрастни;
- да се мотивира за активно поведение на пазара на труда и да участва в програми и мерки за заетост и обучение;
- да получава стипендия за обучение, средства за транспорт и в определени случаи - квартира за времето на обучението му.

Разбира се, освен правата за безработното лице възникват и задължения: да се изпълняват препоръките на трудовия посредник,

както и предвидените действия, срокове и график за посещения. Ако бъде

регистъра по собствено желание;

- когато се започне работа и лицето се осигурява или подлежи на осигуряване;
- когато лицето е включено в програми и мерки за заетост по Закона за насърчаване на заетостта, както и в заетост по програми и проекти, финансирани със средства от европейски и други фондове;
- когато придобие право на пенсия за осигурителен стаж и възраст или професионална пенсия за ранно пенсиониране.



писмено поканен от Агенцията по заетостта, е длъжен да се яви на посочените дата и час.

Право на последваща регистрация в Бюрото по труда има всеки не по-рано от изтичането на 6 месеца след прекратяване на предходната регистрация и в случай че няма задължения, които произтичат към бюджета поради неспазване изискванията на договорите, сключени при участието му в съответните програми, мерки и обучения.

Ако лицето успее да представи доказателства за наличието на уважителни причини, заради които не е съумяло да изпълни съответните задължения, регистрацията му се възстановява.

В случай че е налице дисциплинарно уволнение, право на повторна регистрация възниква едва след 12 месеца.

Изключения от посоченото горе право на последваща регистрация има, когато регистрацията е прекратена поради следните основания:

- когато е подадено заявление за отписване от

Правото на парични помощи от Агенцията по заетостта възниква, след като лицето бъде наето на работа, при следните случаи: когато с помощта на Агенцията по заетостта бъде нает на работа по безсрочен трудов договор извън границите на населеното място, се получават месечно суми за път до местоработата и обратно, но за не повече от 1 година. Полага се и покриване на транспортните разходи за представянето пред работодателя за наемане на работа.

Важно е да се знае, че тези суми не подлежат на данъчно облагане.

Ако едно лице, което е регистрирано за безработен с право на парично обезщетение, желае да развива стопанска дейност самостоятелно или заедно с друг, например производство на стоки и/или услуги, има право на еднократна парична сума от фонд „Безработица“ след одобряване на бизнес проекта от Агенцията по заетостта. За това следва да се подаде заявление до агенцията, с което желаещият заявява получаването на еднократна парична сума вместо парично обезщетение за безработица.

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

22 - 28 НОЕМВРИ 2016

Дръжте диабета под контрол

Захарният диабет е едно от най-разпространените заболявания, което може да доведе до сериозни усложнения. Какво трябва да е поведението на хората с тази диагноза ще научите

на стр. 22

Нов шанс при рак на белия гроб

Какви са рисковите фактори за белодробен рак, симптомите, как се поставя диагнозата, какво е най-новото лечение? Отговорите на тези въпроси

на стр. 24



Кога се появява болка в гърдите

Болката в гърдите е един от най-честите поводи за посещение при кардиолог, но невинаги причината е сърдечносъдово заболяване. На какво още може да се дължи неприятното усещане вижте

на стр. 25

Сярата – източник на здраве



Един от най-важните химични елементи, чиято изключителна роля беше разкрита през последните десетилетия, е сярата. Нейните антисептични свойства са били известни от дълбока древност. Какви са още здравословните „ангажменти“ на сярата ще разберете

на стр. 28

В ЕВРОПА ХИЛЯДИ УМИРАТ ОТ НЕПРАВИЛНО ПРИЛОЖЕНИЕ НА АНТИБИОТИЦИ

Антибиотичната резистентност е една от най-големите заплахи за здравето на европейците днес. В ЕС годишно се докладват над 25 000 смъртни случая вследствие на инфекции, причинени от резистентни микроорганизми. По данни на The Review on Antimicrobial Resistance UK е възможно през 2050 г. броят на жертвите вследствие на инфекции с резистентни микроби да достигне 10 милиона човека годишно – повече, отколкото са сега жертвите на рака всяка година.

Резистентността на микроорганизмите към антибиотици е световна заплаха и за здравето, и за продоволствената сигурност, за цялостното развитие на човечеството, потвърждава рисковете СЗО. Експертите и специализираните институции са категорични:



Доц. Иван Иванов, НЦЗПБ, д-р Михаил Околийски, представител на СЗО в България, проф. Тодор Кантарджиев, директор на Националния център по заразни и паразитни болести, д-р Стефан Пепеланов, педиатър

човечеството трябва спешно да промени начина, по който се предписват и използват антибиотици. За това се произнесе и ООН.

На пресконференция в рамките на Световната седмица, посветена на отговорното прилагане на антибиотици и на Европейския ден на антибиоти-

ците - 18 ноември, Националният център по заразни и паразитни болести бе домакин и организатор на среща с медиите, на която бе коментирана темата за антибиотичната резистентност и единната световна политика, необходимите действия на всяка отделна държава за овладяване на запла-

хите, за намаляване на последиците от широко разпространените погрешни модели на антибиотичните терапии.

На срещата бе представена образователна брошура, предназначена да подпомогне работата на общопрактикуващите лекари и педиатрите. Сборникът представя съвременни принципи на лечение на честите инфекции в амбулаторни условия, базирани на актуални данни за локалната антибиотична резистентност и консумация в България. Демонстрирани бяха и някои бързи тестове, които могат да се извършват и да дадат резултат в рамките на минути в кабинета на лекуващия лекар и имат потенциала да намалят значително ненужното изписване на антибиотици чрез подпомагане на диагнозата.

БИРАТА НАМАЛЯВА РИСКА ОТ ИНСУЛТ

Една чаша бира на ден намалява риска от инсулт. До този извод са стигнали специалисти от САЩ. Те са имали за цел да проучат влиянието на

алкохолните напитки върху организма, като в изследването са участвали над 8000 доброволци. Резултатите показали, че умерената употреба на

бира съществено намалява вероятността от инсулт. Според специалистите една бира на ден предотвратява разпада на липопротеините с висока плътност – „добрия“ холестерол. Те възпре-

пятстват образуването на тромби в кръвоносните съдове. Учените твърдят, че рискът от инсулт се снижава и при употребата на други спиртни напитки, но най-съществено е влиянието на бирата.

Изследователите не пропускат да отбележат, че трябва да се следи количеството на изпития алкохол. Злоупотребата в никакъв случай не може да се нарече здравословна. (ЖД)



МЕДИЦИНСКИ ЦЕНТЪР „МЛАДОСТ - МЕД - 1“ КАБИНЕТ „МЕЖДУНАРОДНА ОНКОЛОГИЧНА ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ“ - ВТОРО МНЕНИЕ

Проф. д-р Григор Велев
и доц. д-р Маргарита Каменова -
онкопатолози

Проф. д-р Жан-Ив Дуяр, Франция,
и д-р Красимир Орешков -
химиотерапевти

Проф. д-р Морк Андре Майе, Франция -
лъчетерапевт

Всеки петък от 14:00 до 16:00 часа
София, ж.к. "Младост" 1, бл.54А, вх.2
За контакти: 02/976 09 00, 0888 966 924,
e-mail: mctmed1@abv.bg

ИМУНОМОДУЛИРАЩОТО ДЕЙСТВИЕ НА ИМУНОХЕЛТ ФОРТЕ

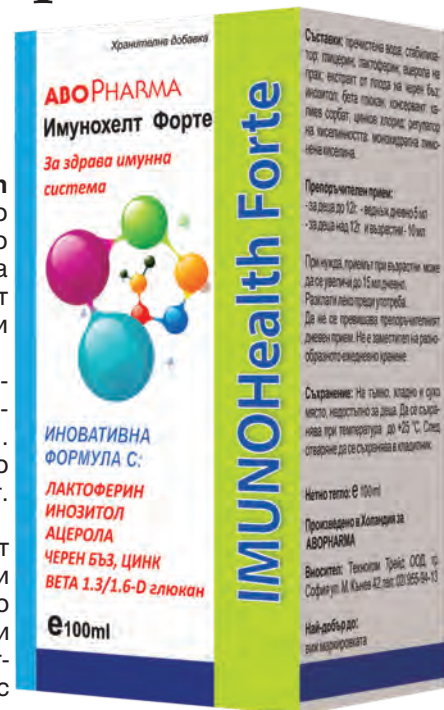
Д-р Аницвезе НИЧЕВА, д.м.,
педиатър,
УМБАЛ „Софиямед“, София

Имунохелт форте (Imunohealth forte) съчетава имуномодулиращото действие на няколко биологично активни вещества. Подходящ е за употреба при деца със склонност към чести бактериални, вирусни и гъбични инфекции.

Имунохелт форте съдържа лактоферин, екстракт от черен бъз, β-глюкани, инозитол, ацерола и Zn. Препоръчителният прием за деца до 12 г. е 5 мл дневно, за деца над 12 г. и възрастни - по 10 мл дневно.

В детска възраст хранителният прием в необходимото количество и качество на изброените биологично активни вещества е често понижен и незадоволителен, затова разработването на хранителни добавки с имуностимулиращ ефект е особено полезно за подсилване на имунната система на децата.

Приемът на Имунохелт форте е подходящ при деца със склонност към чести респираторни инфекции. Препоръчва се превантивно през есенно-зимния сезон като допълващо лечение на бактериални инфекции, остър тонзилит и трахеобронхит, при първите симптоми на грип или друга вирусна инфекция.



- По желание на читателите в новата ни рубрика „Промоции в аптеки“ ще ви информираме за отстъпки в цените на лекарства без рецепта, хранителни добавки, козметика и медицински изделия, които компаниите предлагат.
- В този брой ви представяме промоционални продукти на Екофарм.
- Изгодно можете да ги намерите в посочените аптеки.

ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

до 29.11.2016
Продукти на
ECOPHARM

КУПИ ИЗГОДНО В:

**АПТЕКИ
РЕМЕДИУМ**

10 аптеки
в гр. София

Тел.: 02/971 0220

**Subra
аптеки**

24 аптеки
в гр. София,
4 аптеки в Плов-
див, 2 аптеки в
гр. Варна, 3 апте-
ки в Бургас, 4 аптеки в Стара Загора

Тел.: 02/854 9701

Витания

5 аптеки
в гр. София

Тел.: 0882 369 446

**36.6
АПТЕКИ**

Тел.: 032/626 017;
032/682 002

21 аптеки в Плов-
див, Пазарджик,
Раковски, Асенов-
град, с. Стряма, с.
Куклен

**АПТЕКИ
ЗАПАД**

13 аптеки в гр.
Пловдив, гр. Павел
баня, гр. Раковски

Тел.: 0887 858 558

**АПТЕКИ
К-КРЕС**

7 аптеки в гр.
Варна, гр. Добрич

Тел.: 052/620 340

**АПТЕКИ
МАНОЛОВА**

4 аптеки
в гр. Варна

Тел.: 052/912 084

**НОВА
АПТЕКА**

3 аптеки
в гр. Варна

Тел.: 0884 707 607

**afya
pharmacy**

7 аптеки в гр. Бур-
гас, гр. Ямбол

Тел.: 070 010 513

ФРАМАР

17 аптеки в
гр. Стара Загора,
гр. Сливен, гр.

Свиленград, гр. Павел баня, гр. Гълъбо-
во, гр. Пловдив

Тел.: 042/655 100

**АПТЕКИ
МАРВИ**

4 аптеки в
гр. Стара Загора

Тел.: 042/991 179, 0893 530 093

Продукти на **ECOPHARM**

бул. Черни връх №14, бл. 3, партер, 1421 София, България
Тел.: 963 15 96, 963 15 97, GSM: 0889 713 435; 0885 010 305
Факс: 02 / 963 15 61, E-mail: ecopharm@ecopharm.bg

ЕН ТИ ТУС ЛОЗЕНГИ



- За здраво гърло



- Билкови таблетки за смучене с благоприятен ефект върху лигавицата на гърлото и дихателните пътища



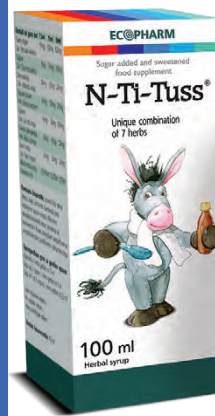
-25%

~~5,99 лв.~~

Препоръчителна нова цена **4,49** лв.

ЕН ТИ ТУС СИРОП

Билков сироп при кашлица



- Подпомага отхрачването

- Действа благоприятно върху лигавицата на гърлото и дихателните пътища

-20%

~~9,19 лв.~~

Препоръчителна нова цена **7,35** лв.

ПАРАЦЕТАМОЛ ЕКОФАРМ ТАБЛ. 500 mg X 20



- При повишена температура
- При простуда и грип
- При болка от различен произход

За възрастни и деца над 6 години.
A50/07.03.2013

-25%

~~1,84 лв.~~

Препоръчителна нова цена **1,38** лв.

АМБИНОР ЕНЕРДЖИ 20 ампули за пиене



-20%

~~23,91 лв.~~

Препоръчителна нова цена **19,06** лв.

- При умора
- Стрес
- Физически и умствени натоварвания
- За по-бързо възстановяване след боледуване

РОЛЕТРА ТАБЛ. 10 mg X 10



- При алергии и сенна хрема
- Облекчава:
 - Течащ нос
 - Сърбеж и кихане
 - Парене в очите

-18%

~~5,43 лв.~~

Препоръчителна нова цена **4,45** лв.



СОФИЯ



ПЛОВДИВ



ВАРНА



БУРГАС



СТАРА ЗАГОРА

17

ДОЛОРЕН ТАБЛ. 400 mg X 12

- Главоболіе
- Менструални болки
- Мускулно-ставни болки
- Зъбобол

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

-15%

Препоръчителна нова цена ~~5,03 лв.~~ **4,28** лв.

ДОЛОРЕН ТАБЛ. 200 mg X 10

- Главоболіе
- Менструални болки
- Мускулно-ставни болки
- Зъбобол

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

-18%

Препоръчителна нова цена ~~4,27 лв.~~ **3,50** лв.

РЕСВИРОЛ**-20%**

- Най-мощният антиоксидант
- Защищава сърцето и кръвоносната система
- Има противотуморен ефект
- Намалява оксидативния стрес и възпаление

~~15,07 лв.~~

Препоръчителна нова цена **12,06** лв.

ОГЕСТАН

Витамины за бременни



Фолиева киселина 400 µg
Омега 3 мастни киселини DHA 214 mg
Витамин D₃ 5µg
Йод 150 µg
Натурален витамин E 12 µg

Точно най-необходимото при бременност и кърмене

-10%~~23,65 лв.~~

Препоръчителна нова цена **21,29** лв.

ФУНГИ СПРЕЙ 20 ml

- Предпазва от поява на гъбични и бактериални инфекции на краката
- Противовъзпалително действие
- Осигурява усещане за комфорт и свежест на стъпалата
- Омекоотява кожата на ходилото

-20%~~12,96 лв.~~

Препоръчителна нова цена **10,37** лв.

ПРОКТО-ИЗИ ЕМУЛСИЯ

Стопирай:

- сърбежа
- болката
- кървенето при хемороиди

**-10%**~~16,02 лв.~~

Препоръчителна нова цена **14,58** лв.

ГИНКОФОЛ

Екстракт от листата на гинко билоба



- За добра памет, концентрация и кръвооръсване
- С контролирано съдържание на токсична гинколова киселина – пог 1 ppm

-20%~~16,85 лв.~~

Препоръчителна нова цена **13,48** лв.

УРОКОМФОРТ

При инфекции на уринарния тракт



- Често уриниране
- Парене и болка при уриниране
- Прочиства пикочните пътища от бактерии

-25%~~32,72 лв.~~

Препоръчителна нова цена **24,54** лв.

АЛФАЛИПОМАКС

- Диабетна полиневропатия
- Добавени витамини B₁, B₆, B₁₂ и фолиева киселина, облекчават състоянието и намаляват болката и изтръпването
- Изразен антиоксидантен ефект

-20%~~23,96 лв.~~

Препоръчителна нова цена **19,17** лв.

КАК ДА ПОМОГНЕМ НА ДЕТЕТО, КОГАТО ГО БОЛИ ГЪРЛО

Христина ВОЙЧЕВА, доктор по фармация

Болката в гърлото е извънредно често срещано оплакване при децата специално през есента и зимата. Тя се проявява в различни варианти, които по-малките деца дори се затрудняват да опишат – драскане, парене в гърлото, много болезнено преглъщане, сухота, предизвикваща кашлица, гласът става дрезгав и детето се чувства подчертано дискомфортно. Естествено родителите търсят начин да подобрят това състояние, което силно затруднява и храненето, и съня на децата.

Ако говорим за причините за възпалението на гърлото, симптомите, за които споменах, могат да бъдат предизвикани от настинка, но като имаме предвид, че гърлото е входната врата и за всички вируси и бактерии в заобикалящата ни среда, то целта е да не допуснем развитието на вирусна или бактериална инфекция. И в опит да предотвратят задълбочаването на проблема много често родителите прилагат

познатите ни бабини лекове – всички са чували за компреси на гърлото с ракия и черен пипер, гаргара със сода, налагане на лапи със синапено семе, чай с кардамон и джинджифил, мляко с канела или сода. Всички тези рецепти от народната медицина имат място за облекчаване на болното гърло, но в същото време знаем, че децата доста упорито отказват да им бъдат слагани лапи, да правят гаргара, изобщо да съдействат. Независимо на

каква възраст са, децата не приемат лесно да им се приложи никое от изброените народни средства, оказват съпротива.

Детската възраст представлява предизвикателство към фармацията и затова се полагат усилия да се разработват и предлагат такива продуктови форми, които да са подходящи за децата. Те трябва да са приятни на вкус на първо място, приложение то има да е лесно и дори забавно, защото в противен

случай децата саботират лечението. Тъй като търсим локален ефект в гърлото и в устната кухина, в последните десетина години като педиатрична форма се налагат лозенгите. Това са таблетки за смучене, които бавно освобождават в устата точно там, където е проблемът, включените в състава им вещества. Тези таблетки са известни като „твърди сиропи“, вкусни са и децата ги приемат охотно, по-скоро като бонбони, отколкото като

нещо, с което се лекуват. Това е голямо облекчение за родителите.

На пазара има такива лозенги – твърд сироп. „Ен Ти Тус“ са таблетки с приятен вкус и няколко аромата – на портокал, мед, лимон. В тези таблетки са комбинирани екстракти от 12 растителни продукта – те представляват извлек от важните в случая биологично активни вещества. За децата под 6 години могат да се дават до 2 таблетки три пъти дневно, а над тази възраст – и по 3 таблетки за смучене три пъти дневно. Хубавото на този препарат е, че съдържа етерични масла, които придават характерния вкус, но имат и антисептичен ефект. Това означава, че те са преграда за размножаването на бактерии и вируси в устната кухина.

„Ен Ти Тус“ лозенги съдържат и съединения с противовъзпалителен, както и с отхрачващ ефект – защото обикновено сухотата в гърлото предизвиква и кашлица.



Само в CredoWeb ще откриете актуалните промоции от аптеките във вашия град



Намерете изгодно лекарства без рецепта, хранителни добавки, козметика и медицински изделия

Всичко за най-новите предложения следете в социалната платформа за здраве на

credoweb.bg/promo



Хранителна добавка със захар

N-Ti-Tuss®

Билкови таблетки за смучене

Благоприятно въздействие върху гърлото, гласните връзки и респираторния тракт

За здраво гърло



Без оцветители!

Четири различни вкуса!

Повече информация може да откриете на страницата ни в



ТРЯБВА ДА ЗАЛАГАМЕ ПОВЕЧЕ НА ОБУЧЕНИЕ В ИНВАЗИВНА ДЕРМАТОЛОГИЯ

● С проф. Георги Чернев
разговаря Галина Спасова

Проф. Георги Чернев е началник на Клиниката по дерматология, венерология и дерматологична хирургия към Медицинския институт на МВР. Завършил е медицина през 2001 г. в Американския университет „Б. Франклин“ в Берлин и е одобрен за докторант в Катедрата по дерматология, венерология и алергология, като същевременно работи и като специализант дерматолог в клиниката.

Две години специализира в академичната болница към университета „Мартин Лутър“ в Хале-Витенберг, Германия.

През 2007 г. защитава докторат в Катедрата по дерматология и венерология в УМБАЛ „Александровска“ и продължава специализацията си в отделенията по дерматология, венерология, алергология и детска пулмология в Кюлунгсборн. През 2011-2016 г. работи в болница „Лозенец“, през 2013 г. основава частната си дерматологична клиника „Онкодерма“. Последвал примера на двамата си дядовци не само насочвайки се към медицината, но и в избора да се върне в България. Не е чудно, че постоянно го питат именно това - защо не е останал в чужбина:



Защото камъкът тежи на мястото си. Навън сме чужденци, независимо колко сме успешни. Там след взимането на специалност се стига един таван и няма развитие по отношение на академична кариера.

- У нас пък има свръхпроизводство на хабилитирани лица.

- Липсват ясни критерии за кариерно израстване. Конкурсите в голямата си част се правят на абсолютно порочен, нелегитимен принцип и кандидатите не отговарят на условията на собствените си университети. Имаме автономия на ВУЗ-овете, която бих определил като слободия, и резултатите са налице. Това е и причината за нивото на здравеопазването в определени клинични звена.

Апаратурата не лекува, правят го лекарите. И трябва да се залага повече на специализации, на обучение. Това, което правеше навремето проф. Чирков и създаде школа - пращаше своите ученици в американските центрове за обучение по кардиология и кардиохирургия.

- Екзотика ли е продължаващата квалификация?

- Посещението на конгреси и обучението са различни неща. Повечето колеги отиват на конгрес, за да си напълнят чантичките с кремове и да ги продават тук на пациентите. Обучението е работа от сутрин до вечер, но не е финансово достъпно за младите, специално в нашата област. Не се създават предпоставки за установяването на такъв модел. А е извънредно важно да имаме поглед върху най-новото в дерматохирургията и дерматоонкологията. Старата школа не се занимаваше изобщо с тази тематика, но тя е много акту-

ална по света. Навсякъде дерматохирургията е част от обучението по дерматология. Може би няколко души у нас са обучени в дерматохирургия. Сега се появяват ентузиазирани, можещи млади хора, които имат желание да се занимават с тази тежка материя. Има нова смяна и инвазивната дерматология печели пространство. Със скалпела и отговорността е по-голяма.

На конгресите се убеждаваме, че има още много какво да учим. На Ноемврийските дерматологични дни през последните години едни от водещите клиници в София представят случаи, но не знаят какво по-нататък е станало с тези пациенти - пратили ги в Онкологията. Тук, в МВР болница, като сложим диагноза, не пращаме пациента в Онкологията, а го оперираме, проследяваме, поддържаме връзка с Онкологията, решаваме за терапевтичните схеми. От тази ангажираност досега всички бягаха. Това е нова тенденция в дерматологията, но се прави на малко места.

- Може ли човек сам да се ориентира дали дадено кожно образувание е опасно?

- Няма как да разбере, ако не ходи на преглед. Защото част от лезиите са асимптоматични дори в напреднал стадий. Необходимо е ранно отстраняване на туморите. Въпреки че пациентите нямат симптоми, констатираме меланом примерно. Рискът зависи от много неща - от типа кожа, цвета на очите, изгарянията в миналото, фамилната анамнеза. Но бих препоръчал хората с повече образувания по кожата, независимо какви, да ходят на преглед веднъж в годината. Слънцето е бич за кожата, това е известно. Твърдо про-

тив солариума със също. Стареенето на кожата се ускорява, колагенните влакна изчезват, рискът от меланом нараства - отново не при всички.

- Освен да се прегледват редовно и да се пазят от слънцето, имате ли друг съвет към читателите?

- Да избират внимателно лекар, който се занимава с тази материя. Всекидневно в България се извършват ненужни и погрешни манипулации на хора с кожни тумори - замразяват се, горят се, стържат се, не се пращат за хистология... Имам доста снимки какви чудесии следват!! Всеки трябва да носи отговорност за това, което прави. Не може да си 30 години в професията и да си се „надявал“, че ще помогнеш, но да не знаеш какъв ще е резултатът. Или знаеш, или не знаеш. Не може да очаквате съвет и добро лечение от човек, който не се занимава с кожни тумори, няма хирургична или онкодерматологична насоченост. А 85-90% от дерматолозите в България не се занимават с тази проблематика.

- Доста плашещо, вероятността да попаднеш на подготвен специалист изглежда нищожна.

- Да, всички обаче са уверени в компетентността си, а като станат белите, пациентите идват при нас. Като цяло броят на установените ракови форми, специално за меланоцитните и немеланоцитните кожни тумори, расте, но трябва да се отбележи, че броят на регистрираните случаи в начален стадий също расте, което е важно за прогнозата. Колкото повече обучени специалисти имаме, толкова по-често се диагностицират тези проблеми.

- Какви са диагностичните стъпки?

- Първо е клиничната преценка по определени правила - тя е много важна и помага до 60-70%. Дерматоскопската преценка - тя добавя още 15-20% към точността на диагнозата. Има 10%, които могат да бъдат установени само с лазерна конфокална микроскопия. Бяхме въвели този метод в болница „Лозенец“, но ръководството отказа уредът да бъде стационариран за една година безплатно и да се кандидатства по европрограма за купуването му. Около 6-7 месеца работихме с тази апаратура, предоставена временно от фирмата, в моята клиника. Уредът струва 380 хил. лева и в частна институция тази инвестиция трудно би имала възвращаемост, защото прегледът е скъп - 150-200 лв. Такава услуга би трябвало да се плаща от здравната каса. Това е може би най-модерната апаратура, като сигурността на диагнозата е до 98%. Но не говорим за определяне на потенциала дадената лезия да стане злокачествена примерно. Новите проучвания показват, че при пациенти с множествени лезии рискът от еволюция на една от тях към меланом е непредвидим и не може да бъде определен на базата на морфологични критерии. Това е възможно само от генетичен анализ, който е много скъп.

- Дерматологичните пътеки адекватни ли са на дейността ви?

- Ние трябва да преминем на друго ментално ниво, за да решим проблемите. Примерно идва пациент с три тумора. Касата казва - не ме интересува, плащам само премахването на един. Пътеката „кожни тумори“ е 450 лв. Как да обясня на човека, който има няколко, на 75 години е, дошъл от родопско село, че трябва да дойде и

другия месец, и по-другия, защото касата казва, че за месеца може да плати отстраняването на един тумор. И това причинява търкания в отношенията ни с пациентите, или пък се създава финансов проблем за болницата. Другото е да се направи амбулаторно - тогава ставаме печалбари, рекетъори... Никой не се интересува, че здравната каса не го плаща. Специално в дерматохирургията е невъзможно нещата да продължават така. Имаме ограничени възможности за лечение при диагностицирани тумори. Индикациите за хирургична намеса са съвършено абсурдни също, нереални - над 4 см кожен тумор! Те не се включват при най-опасните кожни тумори - диспластичните тумори и прекурсорите на меланом, които трябва да се махнат, за да не се стига после до Онкологията, където една инфузия е 20 хил. лева. Тоест не се плащат елементарни неща, от които обаче после произлизат най-големите харчове. Затова трябва да има гласност и борба. Не може в кардиологията да се дават 2-7 хил. лева за коронарография и като сложат стентове, да станат 15-20 хил. лева. Вижте колко катетризации се правят във всяка кардиология до обяд - по 5 поне. Като се установява, че част от стентовете или не са необходими, или не са сложени. А при операции на доказани тумори на нас ни казват: 450 лева! И нещата са на ръба. Трябва да има демонополизация на касата, условията трябва да се предоговорят, пътеките да бъдат обновени, защото говорим за неадекватни цени и нечовешко отношение към пациентите. Трябва да се прекрати царуването на лобизма.

50% от лекарствата, разпространявани в интернет в световен мащаб, са имитации. За сравнение в развиващите се страни 30% от медикаментите в мрежата са фалшиви. Това коментира за социалната мрежа за здраве CredoWeb доц. Андрей Галев, началник на Научно-приложния център за военна епидемиология и хигиена към ВМА и председател на Българското сдружение по превантивна медицина. Той взе участие във II Конгрес по превантивна медицина с международно участие в Стара Загора.



Сред фалшивите медикаменти има препарати и за някои сериозни заболявания. В България не са правени проучвания, но е факт, че те вече проникват в Европа, предупреди доц. Галев.

По време на конгреса бе представена презентация за бъдещата верификация на всички лекарствени продукти. На всички опаковки ще има баркодове и чрез

четец ще може да се види кой е производител и каква е годността им. Промяната е в рамките на европейски проект, който ще стартира в България през февруари 2019 година.

Процентът на фалшивите лекарства не е малък, като тяхната опаковка не може да бъде различена по никакъв начин от истинската. В тези препарати може да има фалшиви субстанции или да липсват някои

50% ОТ ЛЕКАРСТВАТА В ИНТЕРНЕТ СА



активни съставки. „Това носи загуби за фармацевтичната индустрия и компрометира продуктите, но най-

засегнати са пациентите.

Не може човек, който се нуждае от тази терапия, да получава пудра захар например“, коментира доц. Галев.

През последните 30 години у нас отново се забелязва покачване на честотата на инфекциозните заболявания, отбелязваха специалистите на конгреса. Презентация с

ФАЛШИВИ

видеоматериали показва как е протекла епидемията от коклюш в Стара Загора през тази година. Именно някои пропуски в имунизационния календар са основна причина за увеличаване на честотата на инфекциозните заболявания у нас, смята доц. Галев. „Можем да подозираме и варианта, при който се появяват някои мутагенни щамове, които се „измъкват“ от имунизацията. По-скоро обаче считам, че това са пропуски в имунизацията.“

При мигрантите, пристигащи в страната ни, е имало няколко случая на малария и на други заболявания, които са изолирани от регионалната здравна инспекция в София. Според специалистите на конгреса възрастните обаче не представяват толкова сериозна заплаха, тъй като повечето от тях са ваксинирани или вече са преболеждали някои от заболяванията.

Проблемът е по-

сериозен при малките деца, при които има пропуски в имунизациите и те могат да пренесат различни болести.

В сезона на грипа специалистите отново отчитат, че ваксинационният обхват у нас е най-ниският в Европа – максимум 3%. За сравнение в Холандия и Англия той достига над 80%. „За съжаление у нас липсва система, която да анализира в пълен обем какъв е ваксинационният обхват за грип. Отчита се колко ваксини са внесени в страната и колко са закупени от различни хора и институции. Това обаче в никакъв случай не означава, че 100% от тях са направени“, коментира доц. Андрей Галев.

Още новини за конгреса по превантивна медицина търсете в credoweb.bg.

Хранителна добавка

РЕНАЛИТ ЕКОФАРМ

Оригинална формула, ефективна при бъбречнокаменна болест

Състав: Естери на висши мастни ненаситени киселини, сорбитол

- Разтваря бъбречните камъни и пясък
- Допринася за спонтанното отделяне на бъбречните камъни по естествен път безболезнено и предотвратява повторното им образуване
- Намалява до минимум възможността за рецидиви на бъбречни камъни и възпалителни изменения, причинени от утаяване на пикочна киселина под формата на твърди частици
- Съвместим е с литотрипсия



По оригиналната рецепта на проф. Иванова

Повече информация може да откриете на страницата ни в



ОЧИЛА ПОКАЗВАТ КАК СЕ ВИЖДА ПРИ КАТАРАКТА И ГЛАУКОМА

Над 100 специалисти по офталмология от Източна България се включиха в обучение, което се проведе в Медицинския университет - Варна в рамките на проект за повишаване на квалификацията на младите лекари. Това съобщава МУ - Варна в профила си в социалната мрежа за здраве CredoWeb.

Обучението „Практически подходи в офталмологията“ обхваща широк спектър очни болести. Много интересна за младите лекари бе демонстрацията на очни заболявания със симулационни очила, посредством които те разбраха как виждат техните пациенти, които имат катаракта, глаукома, диабетна ретинопатия, отлепване на ретината и пр.

Целта на обучението бе да се съчетае теорията, изучавана в университета, с практическия опит на утвърдени офталмолози. Лектори бяха както преподаватели в университета, така и офталмолози от Варна и Бургас, известни с богатия си опит в клинична-

та практика: проф. д-р Христина Групчева, доц. д-р Александра Цукева, доц. д-р Зорница Златарова, доц. д-р Добрин Георгиев, д-р Яна Манолова, д-р Антония Барбукова, д-р Румен Мутаевичев, д-р Николай Иванов.

Обучението е част от национален проект с участието на Българското дружество по офталмология. Тази година то работи в две посоки – информиране на пациентите за най-често срещаните очни заболявания с кампанията „Право на зрение“ и повишаване на квалификацията на очните лекари в страната. Подобни семинари вече бяха проведени в София и Пловдив. Краят на проекта ще бъде през декември с тридневен уъркшоп в симулативна операционна. В нея младите лекари ще правят катарактални операции върху макети - силиконови очи, наподобяващи в най-близка степен човешките.

За още новини от МУ - Варна потърсете профила му в credoweb.bg.

ПЛАТФОРМАТА

МЪЖЕ МЕЖДУ 18 И 35 Г. МОГАТ ДА СА ДОНОРИ НА ДВОЙКИ С РЕПРОДУКТИВНИ ПРОБЛЕМИ

С д-р Виолета Рилчева разговаря Гертана Стоянова



Д-р Рилчева, наскоро се заговори, че българските мъже рядко стават донори на семенна течност, тъй като тя не е с добри качества. Има ли критерии за донорите?

- Да, критерии има и те са много сериозни. Всеки донор преминава задължително през определен брой процедури, преди да бъде одобрен. Съществуват и критерии от колко донори трябва да избира една двойка с репродуктивни проблеми. На двойката трябва да се представят от 5 до 10 донори.

- Кой може да стане донор?

- Наредба 28 на МЗ не регламентира пределната възраст, в която един мъж може да стане донор на сперматозоиди. Затова ние и другите инвитро центрове сме приели възрастта от 18 до 35 години. Смята се, че при мъжете в този възрастов интервал сперматозоидите са с най-добри качества. За да стане донор, мъжът трябва да бъде здрав. На донорите се сменя медицински статус, прави им се пълна кръвна картина, изследват се за СПИН, хепатит В и С и сифилис. След това се консултират с генетик, прави им се хромозомен анализ. Провежда се консултация с психолог, прави се и тест за интелигентност. Психологът описва техния темперамент. Накрая, с готовите изследвания, включително и показателите от спермалния анализ, се преценява може ли мъжът да е донор.

- Колко от пациентите покриват

Д-р Виолета Рилчева е специалист по вътрешни болести и репродуктивна андрология. Завършва медицина през 1998 г. в Медицински университет – Плевен. Докторант е към сектор „Клинична имунология и алергология“ в Медицински университет – Плевен. Работи към МЦ КИРМ „Св. Елисавета“ в Плевен.



тези строги изисквания?

- От десет мъже само двама стават донори и това е нормално. Българският закон позволява всеки донор на сперматозоиди да има до 5 родени деца, в това число и неговите собствени. Така че донорът, ако има собствени деца, трябва да декларира това с акт за раждане. Много държави имат по-широки изисквания, като те позволяват до 25 родени деца на един донор, в Швеция и Испания се допускат по 6 деца.

В България информацията, касаеща донорството на сперматозоиди, е анонимна и не се предоставя на семействата, освен в определени случаи, за което се изисква специално разрешение.

- Какви мъже стават донори?

- Предимно млади хора от 20 до 25 години. Те са интелигентни и от семейства с добро социално положение. Даряването на сперматозоиди е безвъзмездно, а наредбата позволява да им се компенсират дребни разходи,

например за транспорт.

- Самите двойки как избират донор?

- Всяка двойка, която избира донор, попълва информирано съгласие. Най-често донорът се представя с номер. Ние имаме право да даваме само фено-

типни белези - цвят на косата, очите, кожата, ръст, телло, кръвна група, зодия, както и описание на интересите, любими книги и спорт, темперамент.

Това, което ми е направило впечатление, е, че хората избират по няколко начина. При първия семействата прочитат всичко, което им е предоставено като информация, и избират по фенотипни белези. Вторият е, когато те кажат своите изисквания, а ние предлагаме мъж с определена кръвна група, цвят на коса, на очи. Третият начин е, когато семейството не желае да избира донор. Тогава нашата работа е да изберем донор, да им представим необходимата информация, а те да заявят дали са съгласни с този избор.

Цялото интервю с д-р Виолета Рилчева можете да прочетете в нейния профил в credoweb.bg.

БЕЗПЛАТЕН СКРИНИНГ ЗА ТУМОРИ ПРИ ДЕЦА ДО 1 Г. ПРЕЗ НОЕМВРИ И ДЕКЕМВРИ

През ноември и декември в УМБАЛ „Дева Мария“ в Бургас ще се провеждат безплатни прегледи за хемангиоми и мекотъканни тумори при деца до 1 година. Прегледите ще се извършват от републиканския детски хирург доц. д-р К. Калинова, съобщава социалната мрежа за здраве CredoWeb.

Хемангиомите са доброкачествени съдови тумори, които може да бъдат разположени по цялото тяло. В зависимост от тяхното разположение е възможно те да доведат до сериозни усложнения, а понякога да бъдат и животозастрашаващи. В повечето случаи туморите са свързани само с козметичен дефект, който обаче може сериозно да увреди здравето на децата, коментира доц. Калинова.

Скринингът е за вродени заболявания, които при нужда се оперират в УМБАЛ „Дева Мария“. В повечето случаи се използва еднократна хирургия с щадищи интервенции, естетични шевове и дългосрочно следоперативно безплатно проследяване.

Патологията, с която се занимават детските хирурзи в болницата, включва вродена патология на ингвиналния канал, хернии, пъпни хернии, фимози, задържани тестиси, всички мекотъканни тумори, хемангиоми, хернии по предната коремна стена, кисти на шията и други кисти и коремни тумори. „Последните две интервенции, които извърших, са свързани с резекция на завъртян и некротичен яйчник на 4-годишно момиче, както и на дебелочревна инвагинация на 6-месечно бебе с илеус“, разказва доц. Калинова.

За други новини потърсете профила на УМБАЛ „Дева Мария“ в credoweb.bg.



Хранителна гобавка

Comfortex®

Билкови таблетки за смучене



При газове и подут корем

НОВО!

Комфортекс таблетки за смучене са уникална комбинация от билки, имащи три ефекта:

- газогонен
- подобряващ храносмилането ефект
- спазмолитичен (болкоуспокояващ);
- Бърз ефект – 5 до 15 мин след приема
- Приятен вкус на таблетките
- Без оцветители

ЕССОPHARM Бил. "Черни Връх" №14 Бл. 3, 1421, София, България. Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61



Повече информация може да откриете на страницата ни в



Острите усложнения при захарната болест бяха сведени до минимум с развитието на съвременната медицина. Вече има много начини и средства за контрол на повишените глюкозни нива в кръвта, ако пациентът е отговорен за своето здраве.

Все още обаче е тревожна статистиката по отношение на хроничните диабетни усложнения. Повече от 70 процента от пациентите с дългогодишен диабет развиват диабетна полиневропатия. Става въпрос за комплексно увреждане на периферната нервна система по сложен механизъм вследствие на повишената кръвна захар. За съжаление, това усложнение се открива често дори още преди поставянето на основната диагноза. Не са редки случаите, когато пациенти се обръщат към лекар по повод на различни неврологични оплаквания – изтръпвания, болки в крайниците, намалена мускулна сила, за които след изследванията се установява, че са причинени от

ДИАБЕТЪТ ПОРАЗЯВА И НЕРВНАТА СИСТЕМА

диабетна полиневропатия. А самият пациент никога не е знаел, че има висока кръвна захар. Диабетната полиневропатия в никакъв случай не бива да се подценява, защото понякога тя започва като едно невинно страдание, но в напредналите си стадии може да доведе до т.нар. диабетно стъпало с множество незарастващи язви по крайниците. Медицинската статистика сочи, че по света на всеки 30 секунди се налага ампутация на крайник заради диабетни усложнения. Затова е особено важно всеки да изследва периодично и профилактично кръвната захар, а пациентите с диабет да контролират отговорно нивата ѝ, но и да правят своевременна профилактика и лечение на диабетната полиневропатия. Съвременната ефективна профилактика и лечението, което влияе на механизмите за възникване на усложнението, са с прилагането на алфа-липоева киселина. Този подход

се наложи като стандарт в световен мащаб. Пациентите сами споделят, че имат много добър ефект след приложение на такъв препарат в достатъчно количество. Проучванията показват, че това лечение е не само много ефективно, но и безопасно за организма и може да се прилага в продължение

на години. При най-тежките случаи обикновено се налагат венозни вливания на алфа-липоевата киселина в рамките на болничен престой, но след това терапията трябва да продължи в домашни условия под формата на таблетки. Ефективната бионаличност се осигурява чрез първоначален прием на

1800 мг алфа-липоева киселина дневно, след което може да се продължи с 2 капсули от 300 милиграма на ден. Важно е пациентите с диабет да се консултират с невролог поне веднъж на 6 месеца, за да се установи навреме евентуалното развитие на диабетна полиневропатия. (ЖД)

Как да го разпознаем навреме

Често високата кръвна захар дълго време не дава каквито и да е оплаквания, поради което остава неразпозната. Затова най-добрият вариант е поне веднъж годишно кръвната захар да се изследва сутрин на гладно. Нормалните стойности са до 6,2 ммол/л при венозна кръв и до 5,5 ммол/л при периферна кръв – от пръста. При отклонения от нормалните стойности, без обаче да показват категорично диабет, може да се назначи така нареченият орален глюкозотолерантен тест, който показва как реагира организмът при натоварване с глюкоза. Показател за нивата на кръвната захар за по-продължителен период е гликираният хемоглобин. Той не трябва да е по-висок от 7%. Признаци, които трябва да ви насочат към изследвания за диабет, са силна жажда и прием на много вода, често и обилно уриниране, отслабване на тегло без спазване на диета, дифузни сърбежи по тялото, трудно зарастващи рани, честа поява на ечемици по клепачите и на циреи по кожата.

α-Lipomax

60 капсули

● Алфалипоева киселина
● Фолиева киселина

B₁
ВИТАМИН

B₆
ВИТАМИН

B₁₂
ВИТАМИН



Доказан ефект при:

- Диабетна полиневропатия
- Добавените витамини B₁, B₆, B₁₂ и фолиева киселина облекчават състоянието и намаляват болката и изтръпването
- Изразен антиоксидантен ефект

ЕСOPHARM

Бул. "Черни Врх" №14 бл. 3, 1421, София, България,
Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61
www.ecopharm.bg

ТИКВЕНО СЕМЕ – ПЧЕЛЕН ПРАШЕЦ капсули x 30

на „ЕСПАРА“, Австрия, е съчетание на най-мощните природни средства, прилагани при проблеми с простатата и пикочния мехур – екстракт от тиквено семе, пчелен прашец, върбовка, коприва, екстракт от палма-трион и витамин Е. Влияе диуретично, регулира моториката на пикочния мехур и облекчава изпразването му. Намалява остатъчната урина и броя на нощните позиви за уриниране. Потиска възпалителните процеси и образуването на тумори на простатната жлеза. Влияе положително върху хормоналния статус на мъжа и подобрява физиологичната характеристика на сперматозоидите, възвръща потентността, съдейства за хормонално забавяне на критическата възраст. Продуктът е особено подходящ за млади мъже, при които процесът на уголемяване на простатната жлеза е в начален стадий и може да бъде напълно овладян.

ЦИНК 30 мг капсули x 60 е съвременен фитотерапевтичен продукт на австрийската фирма „ЕСПАРА“. Цинкът има основно значение за плодовитостта, за правилното функциониране на простатната жлеза и производството на семенна течност, както и за правилния растеж на репродуктивните органи. Стимулира подвижността на сперматозоидите, като подобрява работата на простатата и тестисите. Липсата на този минерал бързо понижава нивото на тестостерона и намалява броя на сперматозоидите при иначе напълно здрави млади мъже. Увеличението на простатата, особено сред мъжете над 50 години, винаги е свързано с липсата на цинк.

СЕЛЕН 150 мг + С + Е капсули x 60 на „ЕСПАРА“, Австрия, съчетава значимите антиоксиданти селен, натурален витамин Е и натурален витамин С. Продуктът въздейства върху метаболизма на клетките, намалява риска от дегенеративни болести, предотвратява окисляването, помага за детоксикацията на организма, запазва еластичността на тъканите. Селенът играе важна роля в контрола на нормалния метаболизъм на тиреоидния хормон, както и подsigурява плодовитостта, определяйки подвижността на сперматозоидите. Помага на организма да елиминира и да се предпази от токсичния ефект на тежките метали, особено на живака.



ЗА ЗДРАВА ПРОСТАТА

Понякога хората се лишават от сън заради уж важни дела, но този подход крие някои и то сериозни рискове за здравето. Редовното недоспиване води до устойчивост на клетките на организма към инсулина, което рано или късно създава условия за развитие на диабет. Вероятни са нарушения и на други системи в организма. Хората, които не си доспиват, имат сивкав тен на кожата, торбички под очите и подпухнало лице. **За да си осигурите добър и достатъчен сън:**

Не забравяйте да загасите телевизора.

Лекарите препоръчват изработването и спазването на полезни вечерни навици. Сред тях са топла вана, чаша хладко мляко с мед и слушане на разпускаща музика. В днешно време много хора заспват с телевизора или таблета. Доказано е, че излъчваните от екрана лъчи водят до нарушения в производството на мелатонина: хормона на съня, от който зависи и напиването. Сънят се нарушава дори от веселите и позитивни картини и информации по телевизията и в електронните мрежи. Мозъкът има нужда да се настрои за почивка. За тази цел се препоръчва една разходка на чист въздух или слушане на успокояваща музика, най-добре само мелодии без думи. Ароматерапията също успокоява.

Препоръчително е още преди лягане спалнята да се проветри и да се избере удобна и свободна дреха за сън, изработена от естествени материали. Важно е да се пресметне времето, което прекарвате в леглото: според експертите идеалната цифра е кратна на един час и половина. Например сънят трябва да продължи 7,5, 9 или 10,5 часа.

Леглото и възглавницата да не са нито много меки, нито много твърди.

Много важно е леглото, на което спим. Ако позата е неудобна, няма голям шанс да си починем пълноценно, защото гръбначният стълб се превива и нервните окончания не могат да се отпуснат. При това положение страдат и всички вътрешни органи. Когато креватът е неподходящ, гръбнакът заема неестествена за него поза, от което страда и мозъкът.

Откажете се от походните легла, дебели меки завивки и диваните, които не са предназначени за спане: на такива импровизирани кревати тялото няма необходимата опора и се изкривява. Не бива да изпадате в крайност и да изберете много твърдо легло, защото на него няма да можете да се наспите добре. При всяко обръщане тялото ви ще изпитва дискомфорт. Идеалното решение е ортопедичен матрак, който помага за правилното разпределение на натоварването на гръбнака по време на сън.

Значение има и възглавницата. Неправилното положение на шията по време на сън води до сериозни

КАК И КОЛКО ЧАСА ТРЯБВА ДА СПИМ



нарушения, като главоболие, влошаване на зрението, развитие на УНГ проблеми, синусит и нарушения на дишането по време на съня, които крият риск от хипоксия и дори от внезапна смърт!

Идеалната възглавница не трябва да е нито много твърда, нито много мека. Изберете възглавница, която няма да се деформира бързо. Тя трябва да е антиалергична, за да намалява натоварването, на което е била подложена имунната система през деня от околната среда. Друго важно условие за възглавницата е да пропуска въздуха, за да може кожата да диша правилно и кръвообращението да е нормално.

Преди лягане запишете задачите си за следващия ден.

За да се наспите добре, организъмът ви не трябва да е претоварен. Вечеряйте леко, например със салата или кисело мляко, и то няколко часа преди сън. Ако си легнете с пълен корем, храносмилателният ви тракт ще работи цяла нощ и няма да можете да се отпуснете и да си починете истински.

Нервната система също има нужда от разтоварване. Ако в леглото мислите ви постоянно се въртят около задълженията ви, опитайте се да ги сложите в ред един час преди лягане. Достатъчно е да си запишете в бележника задачите за следващия ден. Така ще се освободите от неприятните мисли, преди да заспите, че ще забравите или ще пропуснете нещо.

Осигурете си комфортна температура.

Според специалистите оптималната температура в спалнята трябва да бъде между 18 и 20 градуса. Гаранция за добър сън е и чистият въздух, затова проветрявайте задължително помещението, в което отсъствате.

Не се мъчете да заспите.

Ако след половин час в леглото не можете да заспите, лекарите, занимаващи се с нарушенията на съня, препоръчват да станете и да

се захванете с нещо, което ви носи удоволствие. Може да почетете книга, да послушате отпусаща музика или да изпиете чаша топло мляко. (ЖД)

ПРОИЗВЕДЕНО В ШВЕЙЦАРИЯ

ПО-СИЛЕН ОТ БОЛКАТА.

ПЕРСКИНДОЛ КУЛ ГЕЛ/СПРЕЙ
Охлаждащ масажел гел/спрей

- **Първа помощ при травми**
- При физическо натоварване и спорт
- Приятен натурален аромат
- Бързоабсорбираща формула

ОКЛАЖДАЩ ЕФЕКТ

ПЕРСКИНДОЛ АКТИВ ГЕЛ
Масажел гел с двойно действие

- **При мускулни и ставни болки**
- Незабавно освежаване и последващо загряване
- С етерични масла на растителна основа
- Без парабени

Не спирай да се движиш

www.kendypharma.bg

Петър ГАЛЕВ

Ракът на белия дроб е сред най-често срещаните злокачествени заболявания в света. Според данните на Световната здравна организация всяка година с това заболяване се диагностицират един милион и осемстотин хиляди пациенти.

Сред туморните процеси белодробният рак е причината за най-много смъртни случаи и сред мъжете, и сред жените – общо 19 на сто от починалите от злокачествено заболяване. Затова е още по-тревожна статистиката, че две трети от пациентите са открити в късните стадии на заболяването, когато лечението е много по-трудно и по-малко ефективно с оглед качеството и продължителността на живота след поставяне на диагнозата.

Кои са рисковите фактори за белодробен рак

Безспорно тютюнопушенето – и активното, и пасивното, е водещата причина, която се установява при близо 90 на сто от заболялите. Сред другите рискове се нарежда продължителният контакт с източници на азбест, газа радон и някои други химически агенти. Наличието на други доброкачествени, но хронично протичащи белодробни заболявания също увеличава опасността от развитие на белодробен рак.

Какви са симптомите

В мнозинството от случаите признаците на заболяването се проявяват години след началото на процеса. Често симптомите се отдават на други причини – настинки, грип, бронхити, пневмонии. Хроничната кашлица например може да бъде един от ранните симптоми. Но когато тя е започнала в хода на някакъв възпалителен процес, и пациентите, и лекарите могат да бъдат дълго време заблудени за реалната причина. Задух, затруднено дишане, кървави следи в изкашляните материали, болка в гърба, гърдите, рамото или предмишницата са сред сравнително често срещаните признаци. Понякога тези болки са причинени от притискане на нерви от туморния процес.

Как се поставя диагнозата

Редица образни, лабораторни и понякога инвазивни изследвания трябва да бъдат направени, за да се потвърди или отхвърли съмнението за рак на белия дроб. Най-често се започва от класическа рентгенова снимка и изследване на храчка за наличие на ракови клетки. Когато от снимката има съмнителен образ, се налага компютърна томография. Ядрено-магнитен резонанс и позитронно-емисионна томография могат да установят доколко процесът е



ТАРГЕТНА ТЕРАПИЯ ПРИ РАК НА БЕЛИЯ ДРОБ ДАВА ШАНС НА ПАЦИЕНТИТЕ

напреднал и дали е засегнал други органи и системи. За установяване на евентуални метастази в костите се прави и целоскелетна сцинтиграфия. Когато се подозира локализация на тумора в бронхите, се назначава бронхоскопия, чрез която се прониква в дихателните пътища и се взема тъкан за хистологично изследване.

Белодробният рак не е едно заболяване

Общото название „рак на белия

дроб“ се използва, за да опише неконтролирания растеж на абнормни клетки в различни части от белодробната тъкан. Тези клетки се делят и размножават много по-активно от нормалните клетки, изграждащи структурите на белия дроб. С течение на времето те формират и самия тумор. Учените разграничават два основни вида белодробен рак

Недребноклетъчен карцином е най-често срещаната форма на заболяването. Тя се открива при 80-85 на сто от пациентите. Но в рамките на

тази група науката е открила различни подтипове. Това е важно, защото всеки подтип подлежи на различно лечение. И ако то се спазва, шансът за контрол на заболяването е много по-висок. На първо място сред недребноклетъчните карциноми е аденокарциномът. На второ място е сквамозният рак. Следва ширококлетъчният (едроклетъчен) карцином, след който се нарежда „неопределеният“ недребноклетъчен карцином.

Дребноклетъчният белодробен рак се установява при около 15 на сто от пациентите. Той има склонност да се развива много бързо и да дава метастази още в ранните стадии. Затова той се дели само на два стадия – ограничено заболяване, което се открива рядко, и напреднало заболяване с лоша прогноза.

Как може да се лекува белодробният рак

Има различни варианти за лечение и контрол на заболяването, които могат да се прилагат заедно или отделно: хирургични операции, лъчение, химиотерапия. Резултатите зависят от стадия, в който е открито заболяването, типа на тумора, възрастта и придружаващите болести на пациента, помощта и грижите от близките хора, психологическата нагласа.

Генетичното изследване вече е задължително

За да се използват най-новите възможности за лечение, всеки пациент с белодробен тумор трябва да бъде изследван за определени генетични мутации, които показват дали е възможно прилагането на таргетна терапия.

Най-новите възможности

През последните години беше създадена така наречената таргетна терапия. Нейното основно предимство е, че е насочена към блокирането на конкретни механизми за развитието на туморите. Например при част от пациентите с недребноклетъчен карцином се установява специфична генетична мутация, която позволява много по-високо ефективно лечение в сравнение с досегашните възможности. По време на онкологичния конгрес в Копенхаген през тази есен бяха представени резултатите от клинични проучвания за ефекта от прилагането на втора генерация лекарства на фармацевтичната компания Бьорингер Ингелхайм, наречени тирозинкиназни инхибитори (ТКИ). Оказва се, че те вече могат да се използват за начално лечение на пациентите с установена мутация в рецептора на епидермалния растежен фактор в туморните клетки. За разлика от първата генерация ТКИ, които обратимо потискат рецептора, отговарящ за растежа на туморните клетки, препаратите от втора генерация на Бьорингер се свързват необратимо с този рецептор и така блокират сигналите за растежа на тумора. Подобно на предишни проучвания новите данни демонстрират предимство на таргетната терапия спрямо химиотерапията по отношение на преживяемостта и качеството на живот.

КАКВИ МОЖЕ ДА СА ПРИЧИНИТЕ ЗА БОЛКАТА В ГЪРДИТЕ

Болката в гърдите е един от най-честите поводи за посещение при кардиолог, но невинаги причината е сърдечносъдово заболяване.

Появява се само след натоварване

Освен сърцето в гръдния кош са разположени и други органи: белите дробове, хранопроводът, трахеята, които са защитени от ребрата и мускулите, но болката в гърдите, особено отляво, винаги предизвиква панически страх и ужас.

Сърдечната болка има ясна характеристика. Тя винаги възниква при физическо или емоционално натоварване. Натоварването е основен провокиращ фактор. Например, след като се затичате да хванете автобуса, изведнъж се появява парене в гърдите или усещате тежест, като че ли ви е затиснала бетонна плоча. Случва се и да ви изтръпне лявата ръка. Всички тези симптоми са типични за стенокардичен пристъп, или гръдна жаба, както по-рано наричаха стенокардията.

При емоционален стрес, който обикновено е съпроводен от повишаване на кръвното налягане, също може да възникнат подобни усещания.

Лесен тест

В такъв момент може да се приложи диагностика, която не е сложна: при появата на такива симптоми сложете един нитроглицерин под езика си. Ако болката



изчезне през първите 5-10 минути, проблемът е в сърцето. Нитроглицеринът прониква много бързо в кръвта и разширява стеснените кръвоносни съдове, които хранят сърцето. След 5 минути той се изхвърля от кръвта. Често приемът на този препарат е съпроводен от странични ефекти – главоболие, заради рязкото разширяване на съдовете и спадането на кръвното налягане, усещане за топлина, топли вълни. Не се страхувайте от тези усещания, но контролирайте кръвното налягане. Ако сте хипотоник и в момента на пристъпа на стенокардия кръвното ви налягане е ниско, има опасност от изпадане в безсъзнание. Ако и след приема на нитроглицерин болката не премине, би трябвало да потърсите причината в други органи.

Гръбнакът напомня за себе си

Болка в гърдите може да

бъде причинена и от остеохондроза на гръбнака, от която обикновено страдат хората, които работят в офис, и шофьорите. Продължителното прекарване в седящо положение (често в неудобна поза), а също така травми на гръбначния стълб, наднормено тегло, заседналият начин на живот допринасят за дистрофични изменения в ставите и между-

прешленните дискове. Дисковете се разместват и притискат нервните окончания на гръбначния стълб, което причинява болка в областта на сърцето. Отличителното е, че тази болка се появява в покой, когато човек е заел неудобна поза, и при леко раздвижване и смяна на положението болката изчезва или се променя. В този случай нитроглицеринът е излишен, защото от него болката няма да изчезне.

При вдишване и издишване

Вероятна причина за рязка болка в гърдите при дълбоко вдишване е т.нар. миялгия, или мускулна болка. Обикновено тази болка се появява след активно физическо натоварване. Възможни причини са простудно заболяване и преохлаждане. В този случай помагат обезболяващите нестероидни противовъзпалителни средства или загреващ мехлем.

След хранене

Някои пациенти се оплакват от парене зад гръдната кост след ядене. Понякога това неприятно усещане се появява, когато човек си полегне след хранене. Този симптом е свързан със стомашно-чревния тракт. Често под маската на стенокардия се крие гастроэзофагеална рефлуксна болест или изострени гастрит и язва. В този случай помагат спазмолитици.

Болката в гърдите е много разпространен симптом, но тя невинаги е свързана със сърдечни проблеми. Важно е да преценим състоянието си, да разберем от какво са провокирани дадените симптоми и да се обърнем към съответния специалист. Ако не можете да се ориентирате сами, се обърнете към лекар, а ако болката е силна и нетърпима, незабавно повикайте Спешна помощ. (ЖД)





КЛЕТЪЧНА ТЕРАПИЯ
С АКТИВНИ КОМПОНЕНТИ

ЗА ПОДКРЕПА НА
ЧЕРНИЯ ДРОБ И
ЖЛЪЧКАТА

Черният дроб е орган с важна роля в метаболизма, изпълнява редица възлови функции в тялото. Формира кръвта до 7-ия месец на бременността, участва в превръщането на храната в съставки, които организмът впоследствие асимилира за основните си нужди. Произвежда и съхранява протеините, мазнините, резервните въглехидрати, желязото и витамини. Има роля в процесите на съсирването на кръвта, както и в обезвреждането и изхвърлянето на отпадни продукти при обмяната на веществата, на токсините. Участва активно в борбата с инфекциите и в частност с тези от тях, чиято входна врата са червата.

Разчитаме на черния дроб да ни пази от различни вредности, да компенсира пораженията и от преяждането, и от препиването, от последиците от неразумен прием на лекарства, обръщат внимание специалистите. Но това не се дооценява, грижи за черния дроб не се полагат. Може би защото черният дроб не боли и дава знак, че има проблем, само когато е много болен и съответно свръхуголемен, казват още експертите.

Черният дроб е пряко свързан с жлъчката – друг изключително важен орган. Заболяванията на жлъчката са доста чести, но и те обикновено остават дълго незабелязани. Докато не се случи криза – с много силна болка, продължаваща часове, налагаща лекарска намеса.

Според световната здравна статистика всеки втори човек в зряла възраст е застрашен от физиологични видоизменения на чернодробната тъкан и жлъчката като последица от начина на живот, от постоянния стрес, неправилното хранене, от свръхупотребата на лекарства, както и на алкохол.

За решаване на тези масови проблеми специалистите препоръчват т.нар. хепепротектори – медикаменти, разработени да подпомагат дейността на черния дроб и жлъчката. Едно отлично природно решение е билковият хепепротектор „Хепариксин“ – изчистена билкова формула, която пази черния дроб от атаките на вредни агенти. Той участва активно във възстановяването на мембраната на чернодробните клетки – изключително важен процес за възстановяване на здравето и функциите на органа. „Хепариксин“ подкрепя и дейността и на жлъчката, оздравителните процеси при камъни в жлъчката, при запушени жлъчни канали и при хепатити.

Приемът на препарата подпомага активно и процесите на естествена детоксикация, подобрява липидната обмяна.

Продукта можете да поръчате директно на телефон 0877 72 10 40, както и на интернет страницата <http://tonik.info/heparixin/> или в аптеките.

Промоционална цена:

1 бр. x 49 лв. + безплатна доставка (общо 49 лв.)

2 бр. x 45 лв. + безплатна доставка (общо 90 лв.)

3 бр. x 39 лв. + безплатна доставка (общо 117 лв.)

ЗДРАВΟΣЛОВНИЙТ ЖИВОТ СРЕЩУ НАСЛЕДСТВЕНИТЕ БОЛЕСТИ

Някои хора имат генетична предразположеност към сърдечносъдови заболявания. Оказва се обаче, че това не е присъда. Физическата активност, балансираното и правилно хранене, отказът от пушене помагат да се намали чувствително рискът. До този извод са стигнали учени от САЩ и Швеция, които анализирани данните от 4 изследвания с участието на повече от 55 000 души. Те били наблюдавани в продължение на повече от 20 години. Специалистите установили, че при хората, които са генетично предразположени към сърдечносъдови заболявания, рискът да станат пациенти на кардиолозите е два пъти по-голям в сравнение с участниците в изследванията, при които не съществува подобна наследствена връзка. Здравословният начин на живот обаче снижавал вероятността от болести на сърцето и кръвоносните съдове два пъти. Рискът се изравнил с много участници в изследванията, при които не е установена генетична предразположеност към сърдечносъдови проблеми. (ЖД)

Тони Маринова: В „ОТКРАДНАТ ЖИВОТ“ ИГРАЯ СЕБЕ СИ - ЩАСТЛИВА МАЙКА НА ДЕТЕ С ДАУН

Ако знаеш, че носиш в утробата си плод, от който ще се роди дете със синдром на Даун, какво ще направиш? А ако не знаеш? Какви са митовите и предразсъдъците, които битуват в обществото по темата? Какво е мнението на лекарите? Присъда ли е диагнозата синдром на Даун? Какво прави държавата, за да помогне на хората с това увреждане и на техните семейства? Готови ли сме да приемем различните сред нас? Сериалът „Откраднат живот“ изведе на преден план тази значима социална тема и с пресъздаването ѝ развълнува хиляди хора. Затова я продължаваме и от страниците на вестника.

С Тони се срещаме по повод участието ѝ в сериала „Откраднат живот“ по Нова телевизия.

- Тони, гледахме те в епизод на „Откраднат живот“. Разкажи ми за това твоё участие.

- Почитател съм на сериала и в края на първия сезон тайничко си пожелах синдромът на Даун да намери място като тема в някой от епизодите. Филмът има голяма аудитория и исках да излъчим чрез него правилните послания към обществото за нашите слънчеви деца. Давах си сметка, че би имало голям отзвук и ще е в помощ за хората, които са станали родители на такива деца. Участието ми в сериала е доказателство, че когато човек иска нещо много силно и си го пожелае, то се случва.

Бях поканена случайно. Телефонният ми номер беше взет от градината, в която Яница ходи на логопед. В първоначалния сценарий беше заложено да изиграя самотна майка на дете със синдрома на Даун. Тя трябваше да се срещне с д-р Биляна Захаријева (героинята на Радина Думанян), която е бременна в 4-ия месец и се притеснява, че бебето ѝ ще се роди с такъв синдром. Тази жена като образ обаче беше страшно далече от мен. И затова предложих да изиграя себе си. Сама написах сценария за моята сцена, за което безкрайно благодаря на главния сценарист на филма Христина Апостолова, която не само ми се довери, но и откликна с такава човечина и разбиране.

- Значи обогатяваш сценария с личната си история?

- Да, в разговор разказвам за моя живот, за моите страхове след срещата със синдрома на Даун. Родих

дъщеря си през 2009 г. след стриктно следена бременност и най-съвременна пренатална диагностика. Едва след раждането на Яница стана ясно, че има синдром на Даун. Аз не знаех нищо за него.

- Колко са хората у нас, живеещи със синдрома?

- Смята се, че средно за България се раждат по 100 деца на година. Или 1 на 700. Но това горе-долу е стандартната честота за целия свят.

- Какви са твоите послания към обществото?

- Синдромът на Даун не е страшен и не е присъда. Той не проваля животи, в повечето случаи присъдите ги измисляме ние в главите си. И начинът, по който приемаме живота си, и нещата, които ни се случват, са наш избор. Яница обърна живота ми с хастара навън и го промени из основи. Основното ми кредо е, че не е важно какво ти се случва, а как го приемаш. Щастието и нещастията са въпрос на личен избор и с всеки изминал ден аз имам все повече доказателства за това. Ако човек се приема като нещастен, дори да има всичко в живота – семейство, работа, пари, удоволствия, той ще бъде такъв. Ако искаш да бъдеш щастлив, дори и с два лева в джоба, с един куп проблеми – пак ще виждаш хубавото. Всичко в живота е въпрос на гледна точка и на желание.

Моята най-голяма трансформация стана не с появата на Яница, а след спонтанния аборт, който преживях месеци след нейното раждане. Имах планирана бременност, но се подложих на хорионбиопсия. Това беше големият шамар. След като разбрах, че чакам здраво дете в норма, аз се успокоих и месец след това го загубих заради възникнало възпале-



Тони Маринова, Радина Думанян (д-р Биляна Захаријева) и малката Яница

ние, най-вероятно от изследването. Тогава си дадох сметка, че ние не можем да контролираме живота си. Просто трябва да го живеем и да приемаме нещата, които ни се случват. Ако решиш да се самосъжаляваш, да се обвиняваш, да се гневещ, това е твое лично право. Моята гледна точка обаче не е такава.

Един от основните упреци към мен, откакто говоря по темата и се опитвам активно да сменям нагласите в обществото, е, че съм прекалено позитивна и че заблуждавам хората в способностите и в потенциала на тези деца. Смята се, че те са втора ръка хора, а това не е така. Според мен с предразсъдъците си обществото дълги години е крало от живота на тези хора, време е да им го върне.

- Реално ли са пресъздадени според теб колебанията и страховете на героинята в сериала?

- Да, напълно. Особено за човек с медицинско образование. Един от основните ни проблеми е, че лекарите са все още много негативни към нашите деца. Когато се роди дете с Даун, продължават да се изричат тежки думи, много неистини, като „От това човек няма да стане“ или че ще провали живота ти.

На мен по най-грубия начин ми беше съобщено, че дъщеря ми е с този синдром. След раждането, което мина леко, аз започнах да се обаждам на приятели и близки, за да им съобща хубавата новина. Дежурната неонатоложка ми дръпна

Тони Маринова е председател на Сдружението на родителите на деца със синдром на Даун. Журналист по образование. Познат глас от ефира на Дарик радио – дълги години е автор и водещ на здравното предаване „Инвестиции за здраве“ и „Говорим за здраве“, редактор в печатни издания, сценарист в телевизионни предавания. В момента е на свободна практика. Тони Маринова е майка на 20-годишен син и 6-годишна дъщеря, която е със синдром на Даун.

телефона от ухото и ме накара да го затворя, защото искала да ми съобщи нещо много сериозно. С най-трагичния глас ми каза: „Вие най-вероятно сте родили дете със синдрома на Даун. Правилни ли сте си амниоцентеза?“. Аз отговорих, че не съм. „Ами в такъв случай ще си носите последствията и ще си гледате това увредено дете“, каза тя и си тръгна. И ми отне щастливия момент от раждането на моята дългоочаквана дъщеря. Ето това искам да променя, защото моят случай не е единичен.

Осъзнавам, че лекарската професия е най-тежката в света. Но тя е призвание. Лекарят трябва да бъде човеколюбив, да е добър човек, да внимава как говори.

Аз успях да се вдигна на крака и да приема това, което ми се е случило. Но ако бях някоя слаба жена, днес можеше да съм в друго състояние или да съм изоставила детето си. Така че

ролята на лекарите е изключително важна в случая. Защото по начина, по който тази лекарка ми съобщи, можех да получа инфаркт.

И нещо друго – хората трябва да осъзнаят, че никой не е застрахован да му се роди дете с Даун. И ако това е вашето дете, има начин да се приеме тази съдба и отново да си щастлив. Съществуват много по-страшни от синдрома на Даун състояния, заболявания. Това го разбрах покрай разговорите и срещите с родители на деца с увреждания. От друга страна, никой не знае дали едно здраво и право дете след години няма да стане престъпник, наркоман, крадец. Така че човек трябва да бъде благодарен за всеки един ден и да обича децата си.

Аз съм много щастлив човек. Яница не само не провали живота ми, тя го обогати.

Интервю на
Татяна ВЪЛКОВА

Цялото интервю, както и други информации за сериала „Откраднат живот“, четете в социалната мрежа за здраве CredoWeb.



Д-р Диана Кирова е началник Диагностично-консултативни кабинети и звено за регистрация и профилактика на онкологичните заболявания в Комплексен онкологичен център - Стара Загора.

Д-р Кирова, Вие проследявате хода на кампанията „По-силни срещу рака“. Можем ли да направим една междинна контрола в средата ѝ? До момента колко жени са минали през кабинетите и има ли новооткрити случаи сред тях?

- До момента в рамките на кампанията „По-силни срещу рака“ през Диагностично-консултативните кабинети на Комплексен онкологичен център - Стара Загора са преми-

СТРЕСЪТ Е ОСНОВЕН ФАКТОР ЗА ОТКЛЮЧВАНЕ НА ОНКОЛОГИЧНО ЗАБОЛЯВАНЕ

● С д-р Диана Кирова разговаря Ганка Добрева

нали 180 пациентки през хирургичен кабинет за безплатен преглед за рак на млечната жлеза и близо 160 жени за рак на шийката на матката. Добрата новина е, че до момента няма открити нови случаи на рак сред тях.

Поради повишения интерес ние увеличихме броя на ежедневните прегледи от 4 на 6, за да можем да прегледаме всички желаещи. До края на януари и двата кабинета са с пълен график.

Тук е добре да напомним - за безплатни профилактични прегледи за рак на шийката на матката и рак на гърдата желаещите могат да се запишат и след този период. Прегледите са постоянни, извършват се целогодишно с предварително записване на регистратурата.

- От 30 години работите в КОЦ - Стара Загора. Промени ли се мисленето на

българката по отношение на профилактиката на онкологичните заболявания във времето?

- При нас, българките, винаги важи правилото - сещаме се да обърнем внимание на даден проблем само когато се заговори за него. Донякъде заради напрегнатото ежедневие не сме свикнали да мислим превантивно и пропусваме тези регулярни прегледи още преди оплакванията да са ни довели пред лекарските кабинети. Когато потърсим помощ вследствие на появили се оплаквания, това вече не е профилактика - има здравословен проблем и се прилага лечение за него.

Сега младите хора са по-отворени, имат достъп до повече информация за заболяванията, диагностичните методи са бързи и много точни, въпреки това тази наша черта си остава - negliжира-

ме здравето си, докато ние или наши близки не получим оплаквания.

- Онкологичните заболявания се откриват при все по-голям процент жени и във все по-широки възрастови граници. На какво се дължи това според Вас?

- Процесът има две страни според мен. Едната е благоприятна - информираността на обществото се повиши, здравната култура като цяло напредна, новите диагностични методи вече са достъпни навсякъде, в медийното пространство се говори доста за превенция на тези заболявания. Факторите са комплексни.

От другата страна стоят рисковите фактори - стресът, качеството на храната, която ядем, и начинът ни на хранене, тютюнопушенето, замърсеният въздух, фамилната обремененост... много са. Факт е

обаче, че на първо място по честота при мъжете е ракът на белия дроб, а при жените - ракът на гърдата.

- Въздухът в Старозагорско е с повишени нива на съдържание на фини прахови частици - това е ясно отдавна. Замърсяване има и в районите на Гълъбово и Раднево, на минния комплекс. Отчитате ли повишена онкологична заболяемост в тези населени места?

- Да, от години върви така, особено когато се работи дългогодишно в подобна замърсена среда. Преди правехме редовно такива статистики - за района на Раднево и Гълъбово, за Змейово и Котел, въпреки че районът е балкански и чист. Миннодобивните райони са вредна среда. Но моята дългогодишна практика показва, че стресът е основен фактор за отключването на онкологично заболяване.

АТАКУВАЙТЕ РАЗУМНО БОЛКИТЕ В СТАВИТЕ И МУСКУЛИТЕ

През есента и зимата най-често се говори за опасността от грип и други вирусни инфекции. Но за хората с хронични заболявания на опорно-двигателния апарат сериозен проблем за целия студен сезон обикновено е обострянето на оплакванията от болка и скованост. Има различни теории защо ниските температури влошават състоянието на пациентите с артрит, артроза, ревматизъм, травматични увреждания. Повечето проучвания изтъкват ролята на съдовия спазъм, влошеното периферно кръвоснабдяване и оттам засилване на възпалението и някои автоимунни реакции. Затова е важно на първо място тялото да се предпазва от преохлаждане, включително ръцете, ако ставите на пръстите са засегнати. Поддържането на добър двигателен режим е от решаващо значение за състоянието на костите, ставите и мускулите, но често болката задвижва порочния кръг на обездвижването. То води до допълнително влошаване на кръвоснабдяването и изхранването на ставите и до ново засилване на болката. Изводът е, че мускулните и ставните болки трябва да бъдат

овладявани своевременно. Това е важно не просто за да се чувствате комфортно, а за да не се допуска неволно ограничаване на движенията и последващ пик на страданието. Правилото е да се започне с медикамент за външно приложение, съдържащ високоефективните срещу болка, възпаление и оток нестероидни противовъзпалителни средства. Водещ в това отношение е ибупрофенът. Вече има и комбинирани средства за мазане с левоментол, който улеснява проникването на активните съставки в дълбочина и има допълнително обезболяващо действие. Ако локалното лечение в рамките на една седмица не доведе до значително подобрение, то може да се комбинира за кратко с вътрешен прием на медикаменти, съдържащи ибупрофен, след което локалната терапия да продължи. Външното приложение на гелове с ибупрофен е високоефективно и безопасно. Затова за продължително овладяване на мускулни и ставни болки се предпочитат този начин на лечение. Съчетан с кратки курсове от 3, 5, 7 дни вътрешен прием на нестероидни лекарства, обикновено ефектът е много добър. (ЖД)

Ибудолор Дуо

Ибупрофен

- ♦ Болкоуспокояващо и противовъзпалително действие;
- ♦ Намалява отока, свързан с възпалението.

ДВОЙНО ДЕЙСТВИЕ

Левоментол

- ♦ Подпомага действието на активната съставка ибупрофен;
- ♦ Приятен охлаждащ ефект при приложението му върху кожата.

Кога да прилагаме Ибудолор Дуо?

За облекчаване на болката и възпалението при:

- ♦ Ревматични и мускулни болки;
- ♦ Болки в гърба;
- ♦ Навяхвания и разтежения;
- ♦ Спортни травми;
- ♦ Лека форма на артрити.



Лекарствен продукт без лекарско предписание.
За възрастни и деца над 12 години.
Преди употреба прочетете листовката.
A94/30.04.2015

Actavis

Доц. д-р Димитър ПОПОВ

Човешкият организъм е наистина уникално творение. Неслучайно един от най-дискутираните въпроси в съвременната наука е за неговото възникване, както и това на другите форми на живот на нашата планета. В тази връзка съществуват две противоборстващи хипотези – на креационистите, защитаващи тезата за едноактното възникване на живите организми на Земята – дело на извънземен свръхразум, и на еволюционистите, според които последните са продукт на дълга еволюция, стартирала от най-нисши форми на живот, появили се преди около четири милиарда години.

И двете гледни точки обаче не отричат факта, че човешкият организъм, както и всички останали живи организми, се състои от определен брой химични елементи, чиито състав и форми строго се контролират и чрез уникален генетичен код, в неизменен вид, се предават от поколение на поколение.

От срещашите се в природата 94 химични елемента в човешкото тяло са открити 81.

Около 99% от неговата маса се изграждат от шест елемента – кислород, въглерод, водород, азот, калций и фосфор. Присъстващите в човешкия организъм химични елементи се подразделят на три групи – макроелементи, чието съдържание е по-високо от 0,001%, микроелементи, съдържанието на които е в границите от 0,001 до 0,000001%, и елементи, съдържащи се в следи – с концентрация под 0,000001%. Към групата на макроелементите освен изброените по-горе се отнасят още натрият, калият, магнезият, желязото, сярата, хлорът и т.н. Към микроелементите се причисляват медта, цинкът, хромът, кобалтът, йодът и пр. В следи са елементите бор, злато, сребро, селен и др.

От съществено значение за нормалното функциониране на човешкия организъм са 30 химични елемента,

които принадлежат към трите изброени групи. С напредването на познанията в областта на биохимията и физиологията на човешкия организъм в значителна степен беше разкрита и ролята на отделните химични елементи в сложния лабиринт от процеси, протичащи в него.

Един от най-важните химични елементи в него, чието изключителна роля беше разкрита през последните десетилетия, е сярата. Сярата е шестнадесетият по разпространение химичен елемент, чието съдържание в земната кора се оценява на 0,05%, а в моретата и океаните – на 0,09%. Среща се както в самородно състояние, така и под формата на множество минерали – пирит, сфалерит, галенит, цинобър, антимонит и пр. Осве в дълбока древност човекът е познавал изключително неприятният и задушлив газ, отделящ се от горящата сяра, който жреците и магьосниците използвали в своите религиозни ритуали и заклинания.

СЯРАТА – ИЗТОЧНИК НА ЗДРАВЕ И КРАСОТА



Сярата е една от съставките на страховития „гръцки огън“, с помощта на който през 670 година

защитниците на Константинопол изгорили арабския флот, дръзнал да нападне процъфтяващия град. През IX век в Китай бил изобретен т.нар. черен барут – смес от сяра, селитра и дървени въглища. Неговият състав за първи път е описан през XI век в китайска военна енциклопедия, издадена по време на управлението на династията Сун. Изобретението било използвано за създаване на различни огнестрелни оръжия, които постепенно се разпространили в Индия и Арабския свят. В средата на XIII век благодарение на алхимиците Роджъл Бейкън и Бертолд Шварц барутът бил познат и в Европа.

Антисептичните свойства на сярата били известни още от дълбока древност.

Придворният лекар Никола Лемери я използвал за лечение на Краля Слънце – Луи XIV, който страдал от мигрена, лошо храносмилане и кожни заболявания. През 1777 г. френският химик Антоан-Лоран дьо Лавоазие доказал, че сярата е химичен елемент, а не сложно вещество, което поставило началото на задълбоченото изучаване на нейните свойства, както и тези на съединенията ѝ.

Едно от първите приложения на сярата е използването ѝ за вулканизация на каучука, който процес бил открит случайно през 1839 г. от американския изобретател Чарлз Гудиър. Чрез вулканизацията значително се повишавали твърдостта, еластичността и устойчивостта на каучука. Откритието е патентовано през 1844 г. въпреки немалкото доказателства, че т.нар. мезоамериканци, населяващи земите на Южно Мексико, Гватемала и Ел Салвадор, са използвали този процес за обработка на латекса (естествения каучук) още през XVI век.

Сярата влиза в петицата на най-важните биоелементи в природата.

Съдържанието ѝ в човешкия организъм се оценява на 140 г. Основната част от това количество участва в състава на няколко аминокиселини – цистеин, цистин и метионин, които са важни гра-

дивни елементи на белтъците колаген и кератин, изграждащи мускулите, кожата, хрущялите, ноктите и космите. От състоянието на последните в значителна степен зависи външният вид и привлекателността на човешкото тяло. Неслучайно сярата често бива наричана елемент на красотата. Тя се съдържа в два важни витамина – тиамин (B₁) и биотин (B₇). Витамин B₁ участва в метаболизма на въглехидратите, протеините и липидите, във водно-солевия обмен, в дейността на сърцето и нервната система и в кръвотворния процес. Доказана е и способността му да подбърява когнитивните способности и настроението.

Благодарение на антиоксидантното си действие тиаминът забавя процесите на стареене в организма

и намалява вредното въздействие на тютюна и алкохола. Източници на тиамин са репичките, фъстъците, пшеничните и овесените зърна, яйчният жълтък, черният дроб, свинското и говеждото месо и др.

Биотинът влиза в състава на ензими, които участват в обмяната на въглехидратите, протеините и липидите, както и в синтеза на пуриновите нуклеотиди. Те играят фундаментална роля в енергетиката на човешкия организъм и в предаването на наследствената информация. Негови източници са черният дроб и бърбреците, яйчният жълтък, телешкото и говеждото месо, рибите, млечните продукти, доматиите, соята, фъстъците, грахът, цветното зеле и пр.

Сярата влиза в състава и на един от най-важните ендегенни антиоксиданти – глутатиона,

който участва в обезвреждането на активните форми на кислорода – свободните радикали, както и на различни екзогенни токсични вещества (пестициди, тежки метали и др.), попаднали в човешкия организъм чрез храната, въздуха и водата.

Друг сяросъдържащ ендегенен антиоксидант е липоевата киселина, която способства за понижаване на нивото на глюкоза в кръвния ток и увеличаване на количеството на гликогена в черния дроб. Участва във въглехидрат-

ния, липидния и холестеролния обмен. Оказва силно хепатопротекторно действие – противодейства на уврежданията, причинени от ендегенни и екзогенни токсини, в т.ч. и от алкохола.

Зеленчуците от семейство Зелеви (броколи, карфиол, алабаш, брюкселско, бяло главесто, червено и китайско зеле)

съдържат т.нар. глюкозинолати – сяросъдържащи вещества, на които се дължи техният леко парлив и нагарчащ вкус. При разрязването или дъвченето им, под действието на съдържащия се в тях ензим мирозиназа, глюкозинолатите се превръщат в две групи съединения с изключително висока биологична активност – изотиоцианати и индол-3-карбиноли. Най-висока биологична активност сред изотиоцианатите има сулфорафанът. Доказано е, че и двете групи вещества съдействат активно за детоксикацията на организма. Индол-3-карбинолите участват в т.нар. груба детоксикация, протичаща в черния дроб. Сулфорафанът участва във втория, „ювелирния“ етап на детоксикацията. Той активизира множество ензими, под действието на които става пълно обезвреждане на токсичните вещества и тяхното извеждане от организма.

Има достатъчно информация, че сулфорафанът има антибактериално и антиканцерогенно действие –

унищожава раковите клетки, потиска образуването им и способства за възстановяването на увредените тъкани. През 1954 г. американецът Мак Рори установи, че в зелените култури се съдържа и друго ценно биологично активно вещество – аминокиселината S-метилметионин, известна като витамин U. По безспорен начин е доказано, че това вещество има силно изразено противоязвено действие. Множество наблюдения сочат, че изпиването на няколко чаши пресен зелен сок дневно (най-добре около час преди храна) само след седмица дава удивителни резултати – намаляване и изчезване на болката и калциране на язвата.

Дневната потребност от този макроелемент съставлява 800-900 мг. През шестдесетте години на миналия век американският учен д-р Стенли Якоб установи, че активната, асимилируема от човешкия организъм форма на сярата (освен сяросъдържащите аминокиселини) е метилсулфонилметанът (МСМ). Богати източници на МСМ са зеленчуците от семейство Зелеви, лукът, чесънът, авокадото, листните зеленчуци, спанакът, хрянът, бобовите, бананите, яйцата, рибата и месото.

Най-интересните статии на доц. д-р Димитър Попов, публикувани във в. „Животът днес“, са събрани в книгата „Мантри за здраве и дълголетие“, която се разпространява от книжарниците „Хеликон“.

gpopov_bg@yahoo.com

В последните години медии и специалисти обръщат сериозно внимание на ниската култура на българите по отношение на профилактиката, хигиената и цялостната грижа за зъбите и венците. Никоя национална програма и кампания не могат да подобрят положението, ако не подходим радикално и прагматично отдолу нагоре, от всеки родител, всяко дете и семейство.

Здравите зъби изискват четка и паста, прегледи и лечение, за да растат поне сегашните деца с култура, съзнателно отношение и отговорност към собственото си дентално здраве и да не са обеззъбени като много от сегашните им баби и дядовци.

- Д-р Цекова, какво трябва да е поведението на бъдещата майка – може ли да се говори за пренатална грижа за зъбите на очакваното бебе?

- Поведението на майката по време на бременността като начин на хранене, вредни навици и липса на правилни оказва влияние върху цялостното здраве на плода, в това число и върху здравето на зъбите. Важно е бъдещата майка да яде разнообразна и пълноценна храна: пресни плодове и зеленчуци, млечни продукти, както през първите няколко месеца от бременността, когато се оформят всички органи и зародишите на зъбите, така и в последните месеци, когато вече оформените органи се развиват и нарастват на размер.

Важно е бъдещата майка да знае, че ако тя не дава на плода достатъчно калций, особено през последните месеци от бременността, той ще си го набави сам от нейните кости и зъби, така че, за да бъде и тя здрава и с красива усмивка, след като роди, е важно да приема достатъчно млечни продукти.

- Кога и как трябва да се започне с почистването на зъбите?

- Почистването на устната кухина трябва да започне още преди пробива на първите зъбки, веднага след раждането на бебето, като това може да стане с обтриване на венците с марличка, напоена с малко разреждана кислородна вода, поне веднъж на ден. Така се избягва развитието на бактерии в устата на бебето.

Почистването на зъбите с четка е хубаво да става веднага след пробива на първото зъбче, като първоначално това прави родителят, а постепенно, когато детето проходи, може да му се дава и то да участва в почистването под формата на игра, за да започнат отрано да се създават навици и то да свикне с редовната употреба на четката и пастата.

На около 2,5 години вече са пробили всички млечни зъби в устата на детето и дотогава е важно то да има създадени навици за миене на зъбите сутрин и вечер, като, разбира се, първоначално родителите ще правят това и постепенно ще оставят почистването на детето, а те само ще го наблюдават и контролират.

Децата трябва да са напълно наясно, че кариесите, кървящите венци и последващите заболявания в устната кухина не само влошават качеството на живот, но и са първа стъпка към инфекции и проблеми с други органи и системи в организма.

Потърсих д-р Снежина Цекова, на която предстои най-голямата радост в живота – да стане майка за първи път. Помолих я да ни разкаже от първа ръка какво и как трябва да прави всяка една майка и родител, за да имат дечицата здрави зъбки.

Д-р Снежина Цекова завършва стоматология в Медицинската академия в София преди 6 години. В първите 3 години от кариерата си работи в денонощен кабинет, където придобива сигурност и увереност като специалист в лекуването на спешни случаи. От октомври 2014 до юни 2016 г. преминава в Пловдив курс-специализация по ортодонтия при д-р Йоав Мазор от Израел, който е университетски преподавател на специализанти по дентална медицина в родината си. Професионалните ѝ интереси са свързани с ортодонтското лечение, поставяне на брекети и апартчета. Професионалната ѝ дейност включва лечение и профилактика на кариеса и неговите усложнения, детска дентална медицина, почистване на зъбен камък, изработване на коронки, мостове и протези, ваде-не на зъби, естетична стоматология.



дават и контролират.

- Какви са модерните тенденции, какво се прави сега по широкия свят за този аспект от здравето на подрастващите?

- Трендът в съвременната детска дентална медицина е да се набляга на профилактиката за предотвратяване на появата на кариес и неговите усложнения, вместо да се стига до дълги, болезнени и неприятни лечения за децата, които са основната причина голяма част от тях да ходят със страх на зъболекар или да не искат да си отварят устата при шума от машинката.

Детето трябва да ходи на контролен преглед 2 пъти годишно дори да няма никакви оплаквания, тъй като при млечните зъби кариесите се развиват и прогресират много бързо. Когато пробият първите постоянни кътници, е важно кариесът да се

хване още в ранните етапи, когато е обратим, без да се стига до неговото прогресиране. При правилна устна хигиена и правилно хранене може да бъде излекуван и без инвазивна намеса, т.е. без употребата на машинки.

Съществуват и гелове за реминерализация на детските зъбки – там, където действат бактериите в резултат на киселините, които те отделят, се разгражда минералната съставка на зъба и с тези гелчета се цели тя да се възстанови. Това, разбира се, може да стане, ако се хване кариесът навреме, в ранните етапи, преди да е станал необратим. По принцип бъдещето на денталната медицина е в минимално инвазивните или неинвазивните методи на лечение.

Също така се прави т.нар. силанизация – профилактично

запечатване на дъвкателната повърхност на постоянните кътници със силант, който наподобява материала, с който се правят пломбите, но е течен. Неговата цел е да предпази зъбите от кариес, създавайки гладка повърхност, която да не задържа храна и да се почиства по-лесно.

- Как най-пълноценно и трайно се създават навици и какви трябва да са точно?

- Отново искам да подчертая, че навиците на децата във връзка със здравето на зъбите трябва да се създават още при пробива на първото млечно зъбче, като е необходимо да се обясни колко е важно зъбите да са здрави и чистички. За детето почистването не трябва да е някакво тягостно задължение, а да се превърне в приятно и забавна част от ежедневието му. Целта е то да не се чувства комфортно, когато си легне вечер, без да си е измilo зъбите преди това.

Навиците, свързани със здравето на зъбите и устната кухина, освен оралната хигиена включват и правилното хранене. Добре е детето да приема колкото е възможно повече плодове, зеленчуци, млечни продукти, да се избягват силно лепливите храни като чипсове, сладосове, сладкиши, които децата ядат в училище по време на междучасията.

Това не означава, че дете-

то трябва да се лишава напълно от лакомства, но това, което е добре да се прави, е да се избягват междинните хранения, тъй като тогава се понижава киселинността в устата и се създават условия за развитие на бактерии и образуване на кариеси. Когато се яде сладко, е хубаво това да става веднага след основното хранене под формата на десерт, а не няколко часа по-късно. Вместо това като междинно хранене, например следобедна закуска, е по-добре да се дава някакъв плод. Ако се пият натурални сокове, това трябва да става със сламка, храненето е хубаво да завършва с парче сирене, морков или ябълка, защото те имат очистиращи свойства.

- С какво се сблъскват в практиката и какво е посланието към родителите на деца с първи зъбки?

- В ежедневието ми практика често се случва да попадам на деца с доста лоша устна хигиена, с кариеси или пломби на всички дъвкателни зъби, и то не само на млечните, но и на постоянните. Също нещо, което напоследък ми прави впечатление, е, че доста деца са с флуороза на постоянните зъби, която се изяснява под формата на бели петна на предните зъби и на кътниците и често след разговор с родителите се оказва, че тези деца пият предимно минерална вода. Това, което родителите е добре да знаят, е, че детето трябва непременно да посещава профилактичен преглед 2 пъти в годината, да не чакат да се появи оплакване или болка и тогава да търсят зъболекар. Също така да не вменяват своите страхове от зъболекарския стол на децата си, защото те обикновено ги попиват от тях, да не споменават думи като „болка“, „страх“, „неприятно“, когато водят детето си на преглед.



КАКВО ДА НЕ ПРОПУСНЕМ:

РОДИТЕЛИТЕ СА ПРИМЕР ЗА ДЕЦАТА – ако вие не си почиствате редовно зъбите или минавате само с изплакване на устата след хранене, децата ви ще имат същите лоши навици като вас!

ЗЪБИТЕ СЕ ЧЕТКАТ не с хоризонтални, а с вертикални и въртеливи движения поне 2 минути след хранене – не само отпред, но и отгоре и отзад. Масажирайте редовно венците си. Сменяйте четката (или накрайника) на всеки 3 месеца. Поддържайте ги напълно чисти и сухи, за да не развиват бактерии.

ЕЛЕКТРИЧЕСКИТЕ ЧЕТКИ могат да заместят класическите. Също така на пазара се предлагат и иригатори (водна струя под налягане изчиства идеално зъбите и пространствата между тях), както и звуковочестотни четки (за децата дори интерактивни!). **КОНСУЛТИРАЙТЕ СЕ СЪС СТОМАТОЛОГА СИ** при избора на четка, паста, вода за уста.

ПОПУЛЯРНА
ДЕТСКА
ИГРА
РЕАЛИТИ
ШОУ ПО bTV

АМЕРИКАН-
СКА ОПЕРНА
ПЕВИЦА
1865-1952

ГРЪЦКА
МАСТИКА
СУТРИН,
УТРО, ЗАРАН

ЮЖНО-
КОРЕЙСКИ
АВТОМОБИЛИ
АТЕЛИЕ ЗА
СНИМКИ

БЕЛГИЙСКИ
ПОП ПЕВЕЦ
КОРТЕЖИ,
АНТУРАЖИ

КНИГИ С
ОТДЕЛНИ
РАЗКАЗИ
ГЕРОЙ НА АЛ.
РАЙЧЕВ „ХАН
АСПАРУХ“

ИГЛОЛИСТНО
ДЪРВО
ЖЕНСКО
УКРАШЕНИЕ
ГРАД ВЪВ
ФРАНЦИЯ

СЕЛО В
ОБЩИНА
БЕЛОВО
ДЪРВЕНА
ЗАПУШАЛКА
ЗА БЪЧВА

ПАЗАР ЗА
ТЪРГОВИЯ С
ЦЕННИ КНИЖА
ФЕРИ-
МАГНИТЕН
МИНЕРАЛ

ЧАСТИЦА ЗА
СЪДРУЖИЕ
В ТЕНИС-
ТОЧКА ОТ
СЕРВИС

РЕКА В
ИНДИЯ
ДВИГАТЕЛ

МАШИНЕН
ЕЛЕМЕНТ
СЕЛО В
ОБЩИНА
ТЪРГОВИЩЕ

ВИД ФИКУС С
ЕДРИ ЛИСТА
КИНОРЕЖИ-
СЪОР ОТ САЩ
„ФОРЕСТ
ГЪМП“

СТАРО ИМЕ
НА ДР КОНГО
РОМАН ОТ
Б. РАЙНОВ

БИВШ
АВСТРИЙСКИ
СКИАЛПИЩ
ДРЕВНОГРЪЦ-
КА БОГИНЯ
НА ЦЪФТЕЖА

ГРАД В
ИРЛАНДИЯ
ГРАД ВЪВ
ФРАНЦИЯ

МУХА, ПАРАЗИТ
ПО ДОБИТЪКА
ЧЕРТЕЖ,
СХЕМА

ВИЗАНТИЙСКИ
ФИЛОСОФ И
ИСТОРИК
СЕЛО В
СЛИВЕНСКО

СЕЛО КРАЙ
ПЕРНИК
ИМЕНАТА НА
ПОП ПЕВИЦА
ОТ САЩ
1950-2015

ПРИТОК НА
РЕКА ДУНАВ
БЪРЗО
ПРИГОТВЕНО
ЯСТИЕ

РАЗКАЗ ОТ
ЧУДОМИР
НАЗВАНИЕ

СЪСТАВКА НА
КАОЛИНА
МАРКА СТАРИ
ИТАЛИАНСКИ
СЪСТЕЗАТЕЛНИ
АВТОМОБИЛИ

СКАЛИ ОТ
ОВАЛНИ
МИНЕРАЛИ
ВИД
БАНАНОВО
ДЪРВО

ЧАСОВНИК,
ОТМЕРВАЩ
ЧАСОВЕТЕ
С УДАРИ
МАЛЪК РИБО-
ЛОВЕН КОРАБ

РУМЪНСКИТЕ
ПАРИ
НОВИНА,
ИЗВЕСТИЕ

ТЕГЛО НА
ОПАКОВКАТА
НА СТОКА

МЯРКА ЗА ЕЛ.
СЪПРОТИВЛЕ-
НИЕ
ЖЕГА, ЗНОЙ

МУЗА НА
ЛЮБОВНАТА
ПОЕЗИЯ
10X10

ФОТО-
ПРОЯВИТЕЛ
МОРСКИ
РАЗБОЙНИК
ПОДПИС
ГРАД В ЧИЛИ

ДОКАЗАТЕЛ-
СТВО ЗА
НЕВИННОСТ
ДРЕВНА
АРМЕНСКА
СТОЛИЦА

ФРЕНСКИ КИ-
НОРЕЖИСЪОР
1932-1995
„ВИВА МАРИЯ“
ИЗГОРА

МУЗЕЙ В
ПАРИЖ
ПЪРВАТА
ЖЕНА
/БИБЛ./

ЗАДЪЛЖИТЕ-
ЛЕН ПЪТЕН
ЗНАК
ДЪЩЕРА НА
КНЯЗ БОРИС I

ПЕЩЕРА В
ИСКЪРСКИЯ
ПРОЛОМ
НАЧЕТЕН
ЧОВЕК

ГЕРОЙ НА
ДОНИЦЕТИ
„ДОН ПАСКУАЛЕ“
СЪЕДИНЕНИЕ
НА КИСЕЛИНА
С АЛКОХОЛ

МЯСТО,
ЗАСАДЕНО
С МАЛИНИ
ПЕСЕН НА
Л. ИВАНОВА

ОПЕРА ОТ
ДЖ. ВЕРДИ

ПРАБЪЛГАР-
СКИ РОД

РЪКОВОДСТВО
НА
УНИВЕРСИТЕТ

ХИМИЧЕСКИ
СЪЕДИНЕНИЯ,
АЛКЕНИ
РЕКА ВЪВ
ФРАНЦИЯ

АБАТСТВО
В БАВАРИЯ

Ambinor

Презареги с Амбинор!

ESOPHARM

Ambinor

20

РЕЧНИК : АТЛОН, АДОН, ЕРАГАР, ЕТАЛ, КОМАРОМ, МАГНЕТИТ, МЕТОЛ, ОРСЕ, РАДУЙ

ВЕНЕТА НИКОЛОВА

Отговори на кръстословицата от бр. 41:

ВОДОРАВНО: „Олесея“. Кек. Магдалена Джанаварова. Среда. ЕВИАН. Папагал. Скука. „Илиада“. Ичера. Адо (Игор). Анто. РКАЦИТЕЛИ. Столетов (Николай). Итал (Иоан). Ат. Опело. Стан. Они. Анали. Ар. Ернесто. Аб. Ла. Ет. Ел. Изоколон. Амфори. Оригами. Дидро (Дени). Вид. Ирит. Найда. Осем. Бака. Богатир. ИСКРА. Анатаз. Еро („Еро от оня свят“). Исньр (Джон). Родители. Ранина. Сарафи. „Авалон“.

ОТВЕЧНО: Ибър. „Маската на Зоро“. Грудо. Абориген. Одеколон. Китари. ЛАДА. Епирог. Тон. Ела. АТЕ. Алани. Се. Шнола. Омари. „Яне“. Творения. СС. Авио. Дина. Едил. Насър (Гамал Абдел). Жаир. Кра. Данак. Дор. Да. Емисари. Капацитет. Де. Ева. Итар (Жак). Армада. „Капитан Немо“. Нив. Рачел. Основател. Вариант. Рикало. Зала. Тиоридазин.

ЛЕСНО

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

СРЕДНО

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

ТРУДНО

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

ЖИВОТЪТ

ДНЕС

Главен редактор

Петър Галев

Отговорен редактор

Светла Фотева

s.foteva@health.bg

Редактори

Галина Спасова

Илияна Ангелова

Лиляна Филипова

Репортери

Георги Бираджиев

Мирослава Кирилова

Кристина Пешина

Наблюдатели

Акад. Григор Велев

Акад. Румен Леонидов

Графична концепция

РЕМЕ-син

Предпечат:

Веселка Александрова,

Росица Иванова

Коректор

Татяна Джунова

ISSN 1314-6092

Адрес на редакцията:

София 1574,

бул. „Шипченски проход“ 65

тел. 02/43 97 300

Печат: Алианс

Медиапринт АД,

Адрес: София, ж.к. „Дружба 1“,

ул. „Илия Бешков“ №3

Безплатен абонамент за електронното ни издание

в PDF формат на: info@health.bg

Издава Хелт ЕООД

Реклама: ХЕЛТ МЕДИЯ

София, тел.: 0889/499 462,

zh.tinkova@health.bg

Разпространение:

0887 75 33 70

k.kostadinov@health.bg

Юношите биха Португалия и Дания. Но една случка ни върна в реалността

Валентин МАРИНОВ

За няколко дни полетяхме в облаците, но бързо трябваше да се приземим. Да кажем, че не се случва често по тези географски ширини, няма да е истина.

Юношеският национален отбор по футбол не просто победи, а и надигра връстниците си от големи футболни сили като Португалия и Дания - 1:0 и 3:1. Преодоля първия кръг евроквалификации и отиде на втори. Не това е важното, защото националните ни отбори до 17- и 19-годишна възраст го постигат всяка година. Впечатляващо бе как го постигна този тим - с игра, с характер и себепознание, с колективна воля. Все неща, за които се говори пожелателно за мъжкия национален тим.

Дания поведе с 1:0 на стадион „Хаджи Димитър“ в Сливен и поначало дойде в България със славата на фаворит. Нашите не се смутиха и направиха обрат.

Последният мач срещу Беларус бе загубен с 0:1, но беше без значение за отбора на селекционера Ангел Стойков.

Зарадвахме се, а успехът получи широк обществен отзвук. Нещо, което не се случва често за юноши във всички български спортове.

Най-радваща бе играта в първите две срещи. И нещо извън самите резултати и квалификации - все повече футболисти от тази възраст (родени в 1998-1999 г.) играят с мъже в Първа и Втора професионална лига. Това дава съвсем различна перспектива пред тях и близкото бъдеще на родния футбол. Почваме да виждаме нещо, за което само мечтаехме в последните години - на младите футболисти се дава шанс. Макар и още не във водещите отбори. Пак е нещо, някакво начало е.

Нападателят Тонислав Йорданов беше сред най-добрите на минитурнира в Сливен



Националите ликуват след мача с Дания

Хубавото и лошото в един триумф

Часове след мача с Беларус се случи нещо, за което има стар български лаф за извършване на едно действие „на метеното“. И се върнахме в реалността.

БФС официално обяви, че двама юношески национали са отстранени от отбора и няма да бъдат викани догодина. Вратарят Слави Петров (ЦСКА - София) отказал да влезе на мястото на контузения титуляр Даниел Наумов през второто полувреме срещу Беларус. Валентин Йосков пък оспорвал решенията на селекционера. Разбирай поискал обяснение защо не е титуляр, а и в трите срещи влизаше като смяна.

На следващия ден последваха реакции и от двата клуба. Те показваха, че някои неща в българския футбол не са мръднаели. В радостта сме заедно (поне привидно), но обърне ли се колата, всеки си хваща пътя, тегли към себе си и се сърди на другите.

Черно море - чрез старши треньора Георги Иванов - Гонзо, обяви, че не одобрява постъпката на Йосков. Но подчерта, че не е трябвало „един мъжки разговор“ да излиза в пространството. И се задава въпросът защо се съсипва кариерата на един талантлив юноша.

ЦСКА - София стигна още подалеч. Открито и безусловно защити Слави Петров и осъди треньорския щаб на юношеския национален отбор, задето „потъпкал достойнството и спортния морал“ на вратаря. Петров дава интересно обяснение на ситуацията с неслучилата се смяна. Няколко пъти го пращали да загрева, но титулярят все не искал да бъде заменен и накрая Петров просто си седнал на скамейката...

Неадекватна реакция и от двата клуба, най-вече от ЦСКА, който размаха пръст на БФС и на един национален треньор. Същевременно индиректно каза на футболиста си, че и следващия път може да постъпи по същия начин и нищо няма да му се случи - клубът му ще го защити.

Тук освен разделение на преден план излиза още един обществен „тумор“ - лоша работа с младите. Лошо възпитание.

Изводите са ясни и вече дотегна-

ли. Най-неприятното е, че останахме с горчив вкус след едно постижение, което предполага само положителни чувства и надежди в зимата на българския футбол.

ГРИПЪТ ВЕЧЕ НЕ Е ТОЛКОВА СТРАШЕН!

ИМУНИТЕТ

Хранителна добавка

Lacto4VIP

Живи лактобацили

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ

Антивирусни препарати

ГРИП

ОТПАДНАЛОСТ И УМОРА

Хранителна добавка

Ambinor

Ампули за пиене

ДИХАТЕЛНИ ПЪТИЩА

Хранителна добавка

N-Ti-Tuss

Комбинация от 7 билки

-----> виж на credoweb.bg

Тайните на успеха: забраните на Гуардиола

След като испанецът пое поста главен треньор на „Манчестър Сити“, отборът демонстрира значителен прогрес и през този сезон е един от главните претенденти за лидерското място в шампионата на Англия. Причината за успеха е, че Хосеп Гуардиола знае кога трябва да каже „Не!“. Той забрани шест неща, които според него пречат на футболистите да вървят напред:

1. Секс

За щастие на футболистите от „Манчестър Сити“, техният бос не постави секса под пълна забрана, а само в часовете след полунощ. Според Хосеп така спортистите ще могат да проявят най-добрите си качества и да избегнат мускулни травми. Любопитно е само как треньорът ще контролира спазването на тази забрана.

2. Пица

През миналия сезон наставникът Клаудио Раниери обеща на своите състезатели да им направи разточителна вечеринка с... пица, ако победят в Английската висша лига. Както стана ясно, подобна мотивация оказа много добро влияние върху футболистите на „Лис“ и те за първи път станаха шампиони на Англия. Въпреки това Гуардиола, който не иска да чуе за пица, не споделя възгледите на Раниери. Треньорът на „Манчестър Сити“ постави кулинарното изкушение под пълна забрана и ако по-рано разносвачите на пици бяха чести гости в съблекалнята на отбора, днес изобщо не се мяркат при футболистите.



3. Бърза закуска

Дните, когато футболистите на „Манчестър Сити“ можеха да хапнат хотдог или някой сандвич от заведение за бързи закуски, докато пътуват с колите за тренировка, останаха в миналото. Днес Гуардиола е категоричен – всички сядат на масата

по стара семейна традиция. Сред продуктите, които хапват футболистите, са само здравословни храни, защото според техния треньор закуската е най-важна за добрата подготовка.

4. Плодов сок

Продължавайки темата за диетата, Хосеп е забранил на своите футболисти да употребяват каквито и да било продукти, съдържащи захар, затова и соковете са табу в „Манчестър Сити“. Вместо това треньорът им предлага да ядат пресни плодове, за да получат необходимата им доза витамини.

5. Wi-Fi и мобилни устройства

Това е най-трудното изпитание за футболистите на Гуардиола. Както заявява самият треньор, писало му е да гледа футболисти, които непрекъснато се ровят в телефоните си. Вместо това Хосеп ги призовава към живото общуване, забранявайки в тренировъчната база не само Wi-Fi, но и самите мобилни устройства. Като отчетем колко активни в социалните мрежи са някои от футболистите, сигурно им е било много трудно да се примирят с тази забрана.

6. Прически

Гуардиола е забранил и всички нестандартни прически като на Пол Погба. Защо? Никои не знае, а и не смее да пита.

Майкъл Джордан представи Уестбрук в Залата на славата

Само преди дни американският професионален баскетболист Ръсел Уестбрук, играещ за отбора на Оклахома – „Сити Тъндър“, беше въведен в Залата на славата на щата. Представянето му беше поверено на легендата в този спорт и най-добър баскетболист на всички времена Майкъл Джордан.

„Всички вие трябва да се гордеете с едно качество, присъщо на това момче – това е неговата преданост. Той остана тук, въпреки че лесно можеше да стигне до „Шарлът“ (Джордан е собственик на „Шарлът Хорнетс“ от НБА). Но искам да кажа, че дойдох тук не за да обвинявам конкретно някого, който отсъства. Всеки има избор. Затова, когато разбрах, че Ръсел остава в „Сити Тъндър“, бях горд заради него и му писах, за да изразя своето уважение“, каза Майкъл Джордан.



ЛеБрон даде 2,5 млн. долара за изложба на Мохамед Али

Баскетболният ас ЛеБрон Джеймс дари 2,5 милиона долара за изложба, посветена на великия Мохамед Али, от когото цял живот се е вдъхновявал.

Играчът на „Кливланд“ не се поколеба да се раздели с тази сума, за да помогне неговият кумир да остане в сърцата на всички привърженици на спор-

та. Изложбата с вещи на Мохамед Али е разположена в новия музей на института „Смитсониън“ във Вашингтон, посветен на афроамериканската история. Откриването беше през септември, като целта ѝ е да почете паметта на големия шампион, обществен активист и посланик на мира, който почина през тази година.

„Всеки професионален спортист, независимо от расата и пола му, е в дълг към Мохамед Али. Неговото наследство заслужава да бъде изучавано и почитано от всяко следващо поколение. Той е една от най-влиятелните личности в историята на нашата нация“, каза ЛеБрон Джеймс в изявлението си до медиите.



T MARKET

цените са валидни от 22 до 28 ноември

1.29 лв/кг

Домати

с карта благодаря -25%

на маслини от насипна витрина

3.89 -4.49 лв/кг

Краве сирене "Лудогорие"

3.69 -4.79 лв/кг

Охладено пиле "Лудогорско"

4.29 -7.99 лв/кг

Кафе "Tchibo Family"

0.65 -0.99 лв/л

Бира "Ottweiler Pils"