



**Раждаемостта
леко се повишава
от 2000 г. насам**

На стр. 5



**Какво се очаква
от служебното
правителство**

На стр. 4

Светът на модерния човек

Брой 2 (221), 17 - 23 януари 2017 г. (год. V)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

Цена 50 ст.

www.jivotatdnes.bg

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ



Миролуба Бенатова, журналист:

Злото е чаровно само в киното

Интервю на Галина СПАСОВА на стр. 6-7

Старите коли
сериозно увреж-
дат природата

На стр. 9

Наши ученици
превземат
научни върхове

На стр. 10

Горивата ще
поскъпват плав-
но през тази
година

На стр. 12

Има ли шанс
остров Кипър
да се обедини

На стр. 13

ОПАСНИТЕ ДИЕТИ



През последните години манията за отслабване на всяка цена дове-
де до неадеква-
тен хранителен режим много хора. Кои са най-грубите грешки, каква е цената на сля-
ното следване на модата и как е здравословно да се нама-
лява теглото, четете

на стр. 24 и 25

ВОДЕЩИ ЛЕКАРИ

**Проф. Димитър
Масларов,
невролог:**

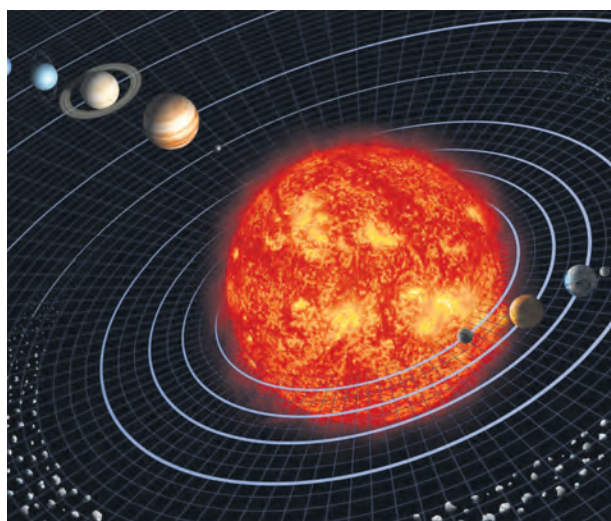
Целта ни е паци-
ентът в Шумен
или в Залцбург да
получи еднаква по
качество помощ
при инсулт. Важно е хората да
разпознават навреме симпто-
мите на заболяването.

На стр. 19



През 1903 г. в Нова Загора се ражда момиченце, кръстено Слава, което години по-късно ще оправдае името си. Нейните прозрения са обект на много спо-
рове, но факт е, че тя привлича вниманието и на сериозни учени. Защо доц. Иво Лозенски отделя почти 30 години за изследване на необикновените способности на Слава Севрюкова,

четете на стр. 15



Погрешно е при измръзване да се разтривате със сняг или да се потапяте веднага в гореща вода. **Още съвети от д-р Петко Стефановски**, началник на спешното отделение в УМБАЛ „Д-р Георги Странски“ – Плевен,

на стр. 20

ПО СВЕТА

САЩ

Демонстрация на военна мощ в 7 държави

През 2016 г. Съединените американски щати са пуснали 26 171 бомби в седем държави. Лидерското място между страните, където САЩ са демонстрирали военната си мощ, заема Сирия. Това твърди в доклада си американски специалист по външна политика и национална безопасност. Според експерта 12 192 бомби са били хвърлени над Сирия, 12 095 над Ирак, 1337 над Афганистан, 496 над Либия, 34 над Йемен, 12 над Сомалия и 3 над Пакистан. В доклада се споменава още, че през 2015 година бомбите на Щатите са били с 3027 по-малко. Освен това тогава в списъка е отсъствала Либия. Специалистът подчертава, че цифрите може да са занижени, защото достоверни данни има само за Пакистан, Йемен, Сомалия и Либия. Информацията за Сирия и Ирак е под въпрос.

РУСИЯ

Тръмп увеличи капитала на милиардерите



След победата на републиканеца Доналд Тръмп на президентските избори в САЩ руските богаташи прибавиха към банковите си сметки още 29 милиарда долара, събщи Forbes. Ръстът се обяснява с укрепването на националната валута и повишената стойност на руските ценни книжа.

Издание то съобщава, че най-сериозен скок в приходите е реализирал собственикът на най-голямата частна газова компания в Русия „Новатек“ Леонид Михелсон. Стойността на активите на бизнесмена е нараснала с 1,9 млрд. долара до 18,2 млрд. долара.

Леонид Михелсон зае първо място в рейтинга на най-богатите руски предприемачи за 2106 г.



КИТАЙ

Екологията става приоритет

Като част от борбата със замърсяването на околната среда властите в Пекин планират през 2017 г. да намалят по пътищата на града броя на автомобилите с високи показатели на изхвърлени в атмосферата вредни газове до 300 хиляди. В началото на ноември 2016 г. броят на „мръсните“ коли в китайската столица беше намален на 340 хиляди. През тази година градските власти ще намалят и употребата на въглища с 30%, ще закрият 500 предприятия, замърсяващи атмосферата, още над 2 хиляди ще бъдат модернизирани, за да съответстват на екологичните стандарти. Ще бъде създадена и полиция, която ще се занимава с опазването на околната среда. В средата на декември м. г. в 24 китайски града беше обявен червен код за опасност заради влошеното от смога качество на въздуха.

ЯПОНИЯ

Роботи превземат трудовия пазар

Само след 13 години роботите ще оставят без работа 2,4 милиона японци. А броят на специалистите в областта на роботехниката и изкуствения интелект ще скочи с 5 млн. души. Тези факти се съобщават в доклад на изследователския институт Mitsubishi. Според автори на изследването изкуственият интелект ще изхвърли от трудовия пазар много хора най-вече в производствения сектор. Затова държавата трябва да се замисли за създаването на система, гарантираща стабилен минимален доход на безработните. В доклада се отбелязва още, че развитието на технологиите по създаването на роботи и тяхното внедряване в различни сфери ще окаже положително влияние върху брутният вътрешен продукт на страната. Експертите прогнозираят увеличаването му с 50 трилиона йени, което е над 430 млрд. долара.

КУБА

Стартират първите търговски връзки с Америка



Куба обяви, че е сключила договор за експорт с американска компания. За първи път от 50 години страната, която наскоро се раздели със своя лидер Фидел Кастро, ще осъществи търговски контакт, като изнесе за Щатите въглища на стойност 17 хиляди долара. Според директора на компанията износител Изабел О`Райли това е само началото и се надява, че икономическите отношения между двете държави ще продължат много години. Тя изрази надежда, че ще бъдат подписани контракти не само за експорт на въглища, но и на други продукти, като кафе и мед.

И У НАС

Чакали, мечки и един гол директор

Светла ФОТЕВА

Ако трябва да съставим рейтинг на събитията през седмицата, веднага ще хлътнем в преспите и информационното бедствие ни е в кърпа вързано. Но тъй като всяка снежинка, изплъзнала се от бдителността Бойкова, е надлежно отбелязана и преминала през целия стомашно-чревен тракт на родната преса, ще хвърлим едно око на други, по-делнични и не толкова драстични случки.

Ето, в района на Сливен са засечени глутници чакали. Колегите не съобщават какви са намеренията им, но според нас те са свързани с хранителните им навици, наследени от предците им. Любопитно, нали?! Чакалите така или иначе са обречени от еволюцията да оцелеят, докато кучетата в Шуменския приют са го закъсали отвсякъде. Нямат слама и това си е. Надяваме се, че тя не е част от менюто им, а има друго предназначение. На шестгодишния мечок Васко от зоопарка в Павликени обаче направо може да завидят и чакали, и кучета. Той разполага и с гранули с мед и с мармалад. Маймуните пък са се уредили с парно. Опитът на този зоопарк не може да бъде заимстван и приложен при човешкия хабитат поради високата си себестойност. Но пък от Монти, най-младия обитател на Парка за танцуващи мечки в Белица, има какво да се заимства. Мечокът е потънал в зимен сън, което би било идеален изход за жителите напри-

мер на село Благовец, община Крушари. Не знаем докъде са стигнали воплите им, че шест дена са откъснати от света, нямат хляб и лекарства. Така че, ако се търколят и изкарат зимата в сънища за светлото бъдеще, оцеляването им ще е гарантирано. Иначе не е толкова сигурно. Още повече че Румен Драганов от Националния борд по туризъм полари надеждите ни скоро да се разделим с лапавиците. Той събщи, че зимният сезон може да продължи до средата на май, което сигурно ще зарадва скиорите. Но не и хорицата по селата, които изпитват тежък стрес само при вида на белия цвят.

Все пак всичко си има край, дори и бедствията. Доказателство е фактът, че много морски плажове вече имат концесионери. Значи, пак ще пеem „Нека да е лято!“. Е, някои поизбързаха и се разсъблякоха преждевременно, което кой знае защо предизвика цунами от противоречиви коментари. Най-обикновен директор на училище е решил да сподели подробности от анатомията си с почитатели на интернет. С това той хвърли ръкавица на дълбоко нравственото ни и до болка почтено постсоциалистическо гражданство. Ръкавицата попадна на благодатна почва и сега родители се заканиха да последват постъпката му в знак на подкрепа. Не сме наясно защо са решили, че един гол директор се нуждае точно от подкрепа. Поскоро му липсват някои други неща, но в сезона на така актуалните лавини и случаят с този педагог няма

скоро да спре да се върти и да лепи върху себе си все повече и повече абсурдни идеи.

Седмицата не мина и без няколко драми. В Стара Загора мним студент се врязва в новините, след като е откраднал телевизор от общежитие. Успокоителното е, че по случая е образувано досъдебно производство за престъпление по чл.194, ал.1 от НК. Дано това сполети и момчето, което открадна хляба, боба, олиото и козята мръвка от къщата на самотен дядо в плевенското село Мечка. Дори името на селото не е предизвикало респект у малолетния престъпник. Сега го чакат няколко члена и алинеи. Последователите му ще трябва да отложат професионалните си планове с три месеца, докато приключи масираната акция на Румяна Бъчварова срещу битовата престъпност. След това да се готвят старците.

Добрата новина по традиция я оставяме на финала. Новата сесия на Народното събрание започна с химна на Република България.

Изведнъж ни потопиха в патриотизъм и откровено родолюбие. И за да е пълна оптимистичната картинка, ще споменем, че нашите избраници захапаха настървено очаквания с нетърпение работен ден с първата точка - проект за решение за осъждане на геноцида над българите в Османската империя (1396-1913). Предложението, естествено, е на групата „Атака“.

В епицентъра на медиите

Няма да ви изненадам, ако ви кажа, че има поне две Бългрии. Едната е в телевизора, а другата е извън него. Апокалипсисът за пореден път го доказва. В телевизора България замря, затрупана под невиджан сняг. Невиджан от векове, даже рекорден или най-малкото от 2015 година, когато според телевизора България отново бе застрашена от невиджан от векове сняг. А извън телевизора България преживява просто... зима, при това от модерните, тия след глобалното затопляне. Които човек може да изкара и по едно пухено якенце, а зимният апокалипсис трае пет дена. А едно време какъв апокалипсис имаше... Но пък и само една телевизия и тя работеше само малко сутрин и малко вечер. Затова така и не разбрахме през какви апокалиптични зими сме оцелявали.

Лола Монтеков, „24 часа“

Онези общества, в които хората стоят здраво на двата си крака, не правят екзистенциална драма от природните катаклизми. Плащат загубите, преживяват ги и продължават. Защото логично е да мислиш за живота си като за нещо, което имаш да вършиш и след дълбокия сняг, нали?

По тази причина сега и синоптичната прогноза, прочетена от преспите на Витоша, няма да спре живота нито в Северна, нито в Североизточна, нито в която и да е друга част от България. Три хиляди снегорина чакали зимата „на гоме“, информираха от правителството в оставка. Да ги управлява тогава, това му е работата. Ако закъса – вината ще си е негова, не на северния вятър или циклона от Средиземно море. Да сме наясно!

Спас Спасов, „Дневник“

Капаните на зимата

Нова година дойде. Пристигна навреме у нас, което показва, че не е пътувала с кола по магистрала „Тракия“. Как е дошла, си е нейна работа, нашата е да помислим как да не закъсваме по пътищата в България всякога, щом падне сняг и духне севернякът.

Анна Заркова, „Труд“

Все в големите неща ни е проблемът. Определено не сме дребнави. Все онова, което най-много ни привлича погледа, е най-виновното. В случая тираджиите с големите си тирове. Катаджиите се оплакват, че не спират зимата. Не се изпълнявали разпорежданията им. Ама то и тираджията, и катаджията, и даяджията, и гумаджията, и докторът, и линейкаджията са все наши хора. Те не са отгледани на друга планета според професията си. Но понеже тираджията няма палка и униформа, значи той е виновен за снежните блокади.

Боян Димитров, „Монитор“

Природа! - вика премиерът. – Нищо не може да се направи. Като виждаш какво е, защо тръгваш?!

Това същият премиер ли е, дето казваше на министрите си през 2010 г.: „Отсега искам да чакате с метли и снегорини, като падне снежинка, да я хващате във въздуха!“? Или на журналистите през 2012 г.: „България, погледната отгоре, е в пръстени от магистрали“.

След тези хвалби как да не седне човек зад волана? Очаквай, като си е платил, да

се прехвърля от магистрала на магистрала, а снежинките да са уловени. Само че премиерът пропуска да каже, че магистралите Му не са за пътуване. Те се правят, за да реже ленти и да си вдига рейтинга сред бабите на село, та да се задържи колкото се може по-дълго във властта. Защото, като държиш властта, е много хубаво, можеш да си безчинстваш, както желаеш.

Светлана Георгиева, „Сега“

Не ни карайте да се запасяваме с консерви и свещи, със суха храна за седмица и с термоси - за преходите по улиците. Нашето поколение знае какво е да викаш от болка, докато ти се размразяват ръцете, за да свалиш мокрите дрехи, да навлечеш сухи и пак да излезеш на пързалката.

Иска ви се да ударите кепенците за един уикенд само защото е зима? Не ни учете как да си носим шапки и да си пием чай.

Кому са нужни абсурдите и паниката, с които ни заливат? Свършете си вашата работа. Как ли? Нали за това ви плащаме? А нас не правете на овце, при това уплашени. Два дни сняг не са краят на света. Не затваряйте държавата!

Ина Михайлова, „Дума“

Въпреки че живеем в най-изненаданата държава, в която всяко различно явление (като снега) от обичайното ни мрънкане и недоволство се посреща с опулените очи, спокойно можем да

спрем да се чудим, че навън е зима, и да се включим в общото подобряване на обстановката. Можем. Да. Ако отлепим поглед за малко от смартфона, ще видим, че пред блока, офиса или къщата ни има сняг. Нормално е! Вали! Какво ни пречи да излезем за 10 минути и с греблото надве-натри да разчистим? Ако съседът ви го стори, а комшията отсреща също си вземе поука в безучастието си, ще се върви много по-леко по тротоарите. Не коства нищо.

Румен Скрински, Actualno.com

След блокадата на автомобили на автомагистрала „Тракия“ точно преди Нова година, причинена от блокажа на институциите, сега властта реши да поведе битка срещу снега. Говорят за „снежен ад“, „сибирски студ“, „бял апокалипсис“. Три министърки обясняват едновременно в три национални телевизии колко страшно ще стане и колко много те ще ни помогнат да преживеем тази криза. Държавни институции организират пресконференции в тъмна сутрин, които се излъчват на живо в ефир. А Министерството на образованието обявява извънредна ученическа ваканция, защото е... зима.

Иван Бедров, offnews.bg

Все е имало залитане в синоптичните прогнози, но такова чудо не помним. Зомбират ни с едни сибириади и снегокалипсиси, като че иде краят на света. Минусови температури, снеговалеж, децата извънредно вакантуват, от АПИ, КАТ и ДАИ ще студуват, а колите ще буксуват. Абсолютно „ненормални“ за месец януари катаклизми. По-лошо е само когато през юли пече яко слънце.

Огнян Стойчев, banker.bg

ПОСОКИ

Политика по нашенски



Петър ГАЛЕВ

Нямаме вече толкова много хора в България, готови (и до някаква степен годни) да се занимават с обществени дела, че всеки отиващ си от висока позиция да бъде подложен на тотално охулване. Или най-малкото на едноплатова черно-бяла оценка с преобладаващо черно, разбира се. Смешно и дори абсурдно е след 27 години уроци по демокрация да реанимираме страстите от първите площадни изяви, когато беше въпрос на чест да си краен „ар“, разбирай седесар или бесепар. Всъщност сред гражданите крайностите отдавна се заоблиха, все по-рядко ще чуеш възторжени похвали или истерично оплюване на политици. Но самите те се опитват да поддържат на всички равнища огъня един срещу друг, защото явно разбират, че без личностно противопоставяне няма какво да открият. Да сте видели истински сблъсък на държавнически идеи в предизборните кампании, ама реалистични, а не бомбастични и алабала? Няма, защото хоризонтът на кандидатите е най-много за един мандат. А за четири години може само да започне, но не и да завърши нито една от жизненоважните реформи – в здравеопазването, образованието, пенсионната система и правосъдието. Затова, облягайки се на изключително късата колективна памет, политиките си знаят отработената схема: когато си в опозиция, удряй смело и всеобхватно по управляващите. Нищо, че самият ти, когато си държал кормилото на държавата, си предизвикал например катастрофа. И след това – логично – очаквай същото поведение от бившите управляващи, когато те станат опозиция... Да де, ама това е на наш гръб. Нека пак да си прочетат притчата за хан Кубрат и снопа от копия, който не може да се счупи, за разлика от отделните пръчки. Нямаме време и нерви за „Кой е по-по-най!“

СТОП КАДЪР



54 години делят двете снимки. Първата е правена през 1963-а в София, а втората е само на няколко дни. Очевидно здравите студове не са нищо ново. По-различно стоят нещата с истерията

Какво задължително трябва да свърши служебното правителство?



Проф. Огнян Герджиков,
бивш председател
на Народното събрание
и депутат от НДСВ, юрист,
преподавател в СУ

Най-важно е председателството ни на ЕС през 2018 г.

Обстановката, в която ще работи този служебен кабинет, е сложна. Някои смятат, че той ще има задачата да подготви изборите, но това е само една от неговите задачи. Служебният кабинет има същите правомощия, както и един редовен кабинет. Но е ограничен по време. Разликата е, че във времето на неговата работа няма парламент и затова той не подлежи на парламентарен контрол. По замисъл този кабинет е краткосрочен - докато се проведат успешно парламентарните избори и се излъчи законен нов кабинет. Това е специфичното,

иначе абсолютно всички правомощия на един редовен кабинет са и за служебния кабинет. Задачите на служебния кабинет са свързани и с това, че на вратата ни чукат много важни решения. Едно от тях е за нашето председателство през 2018 г., за което ние вече и отсега сме закъснели. Ако не се навакса, това ще легне основно върху служебния кабинет, защото на настоящия кабинет остават броени дни. Затова подготовката на това председателство трябва да се форсира. Ново председателство в ЕС ще имаме чак след 13 или 14

години. Не трябва да започваме нашето председателство с фалстарт. Наистина заради Брекзит събитията избързаха с половин година, но ние приехме това задължение и трябва да го изпълним. Друг сериозен проблем пред служебния кабинет е назначаването на еврокомисар. Не знам дали сегашният кабинет в оставка ще направи този ход. А не бива служебният кабинет да каже, че е временен и не може да се занимава с това. Така ние ще останем половин година без еврокомисар, а това е изключително лош знак пред Европа.



Гроздан Караджов, депутат
от Реформаторския блок

Да организира провеждането на изборите

В Конституцията е записано какво трябва да свърши едно служебно правителство. И основното е да организира провеждането на избори. Разбира се, да свърши и всички текущи задачи. Служебното правителство не може да има стратегически задачи. Но ако си постави някаква такава цел и тръгне да я реализира, това си е негова работа. Що се отнася до избора на български еврокомисар, той трябваше да бъде направен още през месец ноември. А ако

търпи отлагане до април или май, може да се направи и след формирането на нов кабинет. Българското председателство през 2018 г. е към текущите задачи като цяло и към текущите задачи по подготовката му. Има план, има звено към Министерския съвет, има координация и с външното министерство. Това е текущо, но е друга важна задача пред служебния кабинет. Като цяло мога да кажа, че от служебен кабинет винаги се очаква да поддържа реда и

спокойствието в страната и да си организира работата за изборите. Това, че в момента предишният кабинет не е свършил част от задачите си и ще трябва да ги свърши служебният кабинет, е по-скоро изключение от това правило. Няма как да натоварим служебно правителство с големи очаквания. Каквато и стратегическа цел да бъде взета и задача да си самопостави то, тя може да бъде отменена от следващия парламент и следващия кабинет.



Таско Ерменков, депутат от БСП

Очаквам да направи рекапитулация на досегашното управление

От служебния кабинет очаквам професионално отношение към ангажиментите, които има едно служебно правителство, в това число организиране на изборите и гарантиране, че те ще бъдат честни, без никакви изкривявания, опити за купуване на гласове и т.н. Другото нещо, което това служебно правителство трябва да направи, е една рекапитулация на управлението досега и ако намери някакви нарушения, да не говорим за

престъпления, да ги извади на бял свят, за да могат хората да знаят какво се е случвало и как се е случвало. Мисля, че това е добре да се направи именно от служебно правителство, защото всяко следващо, избрано от редовни избори, може да бъде обвинено в опити за оправдаване на своята политика, ако приеме именно такива стъпки към оценката на предходното управление. И казвам това, използвайки светлия опит на

Бойко Борисов. Що се отнася до другото очакване към служебното правителство - изборът на еврокомисар, моето мнение е, че такъв трябва да се избира от редовно правителство. Все пак да бъдеш комисар на България, трябва да бъдеш определен от правителство, избрано от народа на редовни избори.

● **Създаването на семейство отново трябва да се превърне в ценност**

Раждаемостта у нас се доближава до средното за ЕС ниво

Мирослава КИРИЛОВА

България се изправя пред един от най-тежките си проблеми, който изисква дългосрочно решение. Ако сега 100 работещи издържат 77 пенсионери, то експерти прогнозираят, че до няколко десетилетия съотношението ще стане едно към едно. България е сред страните в Европа с най-дълго майчинство, но това не е единствената мярка, която може да се предприеме за насърчаването на раждаемостта.

Какво още може да се направи и какви са реалните параметри на демографската криза у нас? Отговорите потърсихме при доц. г-р Елица Димитрова от Института за изследване на населението и човека към БАН. Тя е ръководител на секция „Възпроизводствени процеси и структури на население-то“, занимава се със социология на семейството, изследване на репродуктивното поведение и раждаемостта.



- Продължава ли да се задълбочава демографската криза в България, доц. Димитрова?

- От 2000 г. насам можем да говорим за леко подобрение в част от демографските показатели на страната. Това се вижда в раждаемостта, която през последните години плавно нараства, като в момента се намираме на средното равнище, характерно за страните от ЕС. През 2015 г. раждаемостта в България е 9,2‰ при средно 10,1‰ за ЕС. При смъртността

няма особена динамика, в България за съжаление от 2000 г. до 2015 г. се поддържат високи равнища при този показател. Но ако разгледаме тенденциите, свързани с продължителността на живота - там също има подобрение. По последни данни средната продължителност на живота на жените е 78 години, а на мъжете - 71 години.

- Трябва ли да се предприемат нови политики, подкрепящи раждаемостта?

- Необходима е политика, която насърчава обикновените български семейства да не се страхуват от родителството. Финансовото подпомагане не е единственият инструмент. Осигуряването на достатъчно места в детските градини в големите градове е важно условие за връщането на майката на работа. Важно е също така да се мисли в посока подпомагане на работещите майки с малки деца, като им се дава възможност за гъвкаво работно време, така че да успяват да съчетаят грижите за семейството с изпълнението на трудовите задачи и професионалното развитие. Тази политика не бива да се провежда единствено и само от държавата, а по-скоро трябва да обхване и частния сектор, където работи голяма част от българското население.

Необходима е и още една промяна. Цялото общество трябва да положи грижи за промяна в мисленето на младите поколения, така че създаването на семейство отново да стане ценност. Това става не само с добрия пример и възпитанието в семейна среда, но и с часове в училище по семейно планиране, взаимоотношения между партньорите, отношението им към родителството и т.н. Семейните ценности могат да бъдат подкрепени от образователната система, като децата се учат на взаимопомощ, на толерант-

ност, на отговорност и им се показва, че обичта и грижата за другия осмисля живота.

Друга негативна тенденция е трайното повишаване на средната възраст при жените за раждане на първо дете през последните десетилетия. Ако до началото на 90-те години жените са раждали средно на 22-годишна възраст, то сега най-често жените стават за първи път майки на 27 години. Родителството се отлага по ред причини. Но ако се сравняваме с ЕС, в това отношение сме по-добре, защото жените на Стария континент средно раждат за първи път след 30-ата си година.

- Спекулира ли се с темата за ромската раждаемост?

- Ако преди години средната норма при жена от ромската общност е била да има по 3-4 деца, сега в ромското семейство се отглеждат средно по 2-3 деца, тоест наблюдава се тенденция за намаление на раждаемостта в тази общност. Трябва да се обърне обаче внимание не толкова на средните стойности при разглеждането на раждаемостта в етнически план, колкото на екстремните случаи на деца, които отпадат от образователната система, защото стават родители. Без да имат натрупан социален опит, зрялост и възможност да се грижат за друг човек. Това е по-големият проблем - не колко деца са

се родили в тази общност, а кой ги ражда. При такива аномални явления очевидно нещо трябва да се промени. Има нужда от повишаване на репродуктивната култура, от обучения, които да се осъществяват от лидери от съответната общност, за да спечелят доверието на останалите й представители.

- Може ли по-добрата здравна култура да повлияе съществено на демографските тенденции?

- В България сме на едно от първите места в Европа по преждевременна смъртност. Това важи най-вече за мъже до 65-годишна възраст, които внезапно издъхват заради редица фактори - от липса на профилактика за различни заболявания, през преживяване на голям стрес, до водене на нездравословен начин на живот. Отношението към здравето като цяло на българите трябва да се подобри. В по-големите градове има добър достъп до здравни услуги и отговорните към здравето си хора могат да провеждат редовни профилактични прегледи. Като цяло обаче нашата нагласа е когато дойде проблемът, тогава да търсим решение. Подобряване на демографските показатели все пак има в по-големите градове като София, Пловдив, Варна, Бургас, Стара Загора, където и качеството на живот е по-високо.

Александър и Виктория са най-предпочитаните имена за 2016 г.

Виктория, Мария и Никол - така изглежда челната тройка на десетте най-често срещани имена при новородените момичета през 2016 г. Тя остава непроменена в сравнение с предишната година. До 2015 г. името Георги е начело в класацията на най-предпочитаните имена за новородените момчета в България. През 2016 г. отстъпва първото място на Александър. На второ място остава Георги и на трето - Мартин. Сред 10-те най-разпространени имена за новородените момчета наред с Димитър, Иван, Николай и Никола преобладават необичайни за българската традиция имена като Даниел и Виктор, но липсват Йордан, Васил, Тодор, Стоян, Атанас, които са едни



от най-често срещаните при мъжете като цяло. Все повече родители се спират на име за детето си, вдъхновени от имената на ханове и царе от времето на Първата и Втората българска държава, например Аспарух, Тервел, Симеон, Самуил, Калоян. Най-разпространените мюсюлмански имена при момчетата и през 2016 г. са Емир (182) и Мерт (115), а при момичетата Елиф (144) и Мелек (70).

Експертите от Националния статистически институт коментират, че при избора на име някои родители са се повлияли от известни личности и герои от филми - напр. Крисия е избрано за 222 новородени момичета през 2015 г. и за 169 през 2016 година.



Миролюба Бенатова има всичко, за което един професионалист може да мечтае. Известност, рейтинг, награди, признание, реализация тъкмо в желаното поприще. Логично за нашето европейско къоше, това върви в комплект с поемане на съответните дози завист, неразбиране, негативизъм. Тази нежна жена обаче показва характер да продължава – с все по-зрял и по-мъдър почерк. Миролюба започва работа като стажант в „168 часа“ само на 18 в най-предизвикателните за прохождащ журналист първи години на демокрацията, но малкият екран се оказва мястото, където успява да разгърне своята амбиция и може.

Говорим в деня, когато словото на Мерил Стрийп е световна тема. Тя би тревога и за свободната журналистика. Как разчитате този знак, идващ от най-голямата демокрация, има ли нужда журналистиката да бъде защитена?

- Очевидно. Щом стигнахме дотам Холивуд да ни брани с всичката сила на уменията на един световен артист, щом сме опрели до този най-качествен ПР (казвам го в добрия смисъл), значи професията ни наистина има нужда от подкрепа. Не само в България, а явно в целия свят репортерът малко се е снишил, няма я остротата на въпросите, няма я импулсивността. Вероятно не е никак случайно. Навсякъде по света хората с власт са направили така, че задаващите най-острите въпроси да са леко изтикани в периферията. Има начини това да се прави и те не винаги са забележими. И така полета-лека журналистиката се превръща в платформа за ПР. Това е станало плавно и неусетно, затова се оказваме неподготвени пред резултата.

- Ерозира ли в същото време престижът на журналистиката, и то отвътре?

- Мисля, че престижът на много професии е паднал и не е нужно да се самобичуваме. Тя, журналистиката, в крайна сметка е отражение, не е фундамент. Тя разказва това, което вече се е случило. Клише е, но вярно - няма как журналистиката да е по-

различна от всичко останало – и тук, и в света. По-страшното е, че очевидно в световен мащаб има безкритично отприщване на ниски страсти и понеже думите имат значение (цитирам Георги Господинов), доминиращото говорене с лошотия ни трови глобално.

- Интернет предоставя необятно поле за изява на лошотията.

- Да, интернет е тежък удар под кръста и е абсолютно доказателство, че свободата е най-голямата отговорност и може би не сме готови да бъдем свободни – особено когато сме в голяма група. Защото тогава чисто психологически се чувстваме защитени и прикрити. И мислим, че можем да си позволим насилие във всичките му форми. Интернет е място за масови словесни убийства, денонощно, така че човешката психика боледува, емоциите ни боледуват и това си личи на всички нива.

- Ако се върнем на натиска върху пресата, на първо четене той идва от политиките. Но дали те управляват и притискат, или са само лицето на истинската власт?

- Не знам кои наричаме политици. Делян Пеевски, като емблематичен пример, политик ли е?! Той ръководи ли?! Ръководи. Ето, някои политици са и лице, и опако, на шега казано. Те са и проводници при обслужването на определени бизнеси и бизнесмени. Две в едно. Проблемът е в правилата – има ли ги и как се спазват.

Задаващите трудни в периферията

● **С Миролюба Бенатова
разговаря Галина Спасова**

Пак клиширано, но вярно. В България станаха няколко неща в последните години, които пречат на журналистиката. Едното е, че държавата стана най-важният рекламодадел в големите медии чрез пари по комуникационни стратегии от еврофондове. Това е невидима нишка, която се придърпва също така немного видимо в ключови моменти. Освен това всички органи с власт в държавата откриха изключително перверзния начин за цензура, който се нарича мълчание. Отказът за даване на информация, отказът на хора да бъдат интервюирани, пресичането на достъпа на журналистите, имащи въпроси, до тези, на които те трябва да бъдат задавани, на практика скопява журналистиката. Има стени, които не могат да бъдат прескочени. От друга страна, някои държавни органи доставят информация във вид на папки, които част от журналистите материализират във вид на гръмки разследвания.

- Имате десетки напомнящи се разследвания, а това е най-тежкият във всяко отношение журналистически жанр. Отминал етап ли е?

- Аз смених тематиката. Разбира се, има колеги, които продължават да работят чисто въпреки обструкциите. Генка Шикерова, Марин Николов... Но все пак смятам, че разследващите журналисти у нас станаха прекалено много на квадратен метър. Шегувала съм се със Сашо Диков и Люба Кулезич – в момента, в който те станаха разследващи журналисти, аз реших да подсиля малко културата и спорта. Казвала съм го в най-положителния смисъл. През последните три години се опитвам да намирам личности, които не са известни, но имат интересни житейски истории или истински успехи, без да са подпомогнати от комунистическия елит или от ДС, и искам да ги покажа. Опитвам се да „проповядвам“ нормалността. Да покажа хора, които не са крайни, да покажа, че не всичко е загубено, че има и личности, при които се получава – в нормален житейски цикъл, с обикновените трудности и ситуации.

- Кой сюжет се е врязал в паметта Ви като особено тежък?

- Много са. Но преди няколко години правих

репортаж за родителите на деца с тежки, непоправими увреждания. Материалът беше за абсолютната самота на тези родители в битката им, за липсата на подкрепа – и като отношение на обществото, и като държавна организация. Тези родители са може би най-силните личности, които съм срещала. Някои бяха дори много ведри хора и за мен беше впечатляващо как човек съумява да съхрани топло, радостно, женско дори излъчване – в повечето случаи бяха жени. За радост материалът успя да промени нещо в живота им, направи се някаква стъпка. Но беше тежко – не знам дали някой е готов да чуе една майка, която казва – „исках да го хвърля от Аспаруховия мост и да скоча

след него“. До каква степен на отчаяние може да бъде доведен човек в безпомощността си!

- Навярно има и въодушевяващи епизоди, от които на човек не му се „излиза“?

- Това беше поредицата от Америка – 14 истории за българи, успели там. Беше доста бърз маратон, за три седмици с оператора Кирил Тасев минахме пет щата. Но успях да се видя с изключителни личности и за мен тези срещи бяха истинска благословия. След всичката кал, през която съм минала за повече от 20 години, се почувствах наградена. Всяка среща беше като откровение, много зареждащо. Получих увереност да продължа да търся такива примери и да вярвам, че и зрители искат да видят тези истории.

- Имаше ужасен период, бяхте в око на бурята - случаят „Катуница“ и страховитите нападки, последвали репортерския разказ...

- Беше много тежка ситуация. Целта беше да реша никога повече да не се занимавам с журналистика и трябва да призная, че усилията, които се хвърлиха в тази посока, бяха респектиращо големи. Не съм допускала, че заслужавам такова голямо внимание. Беше ми трудно да запазя желанието си да продължа, това е факт.

Не само в България, а явно в целия свят репортерът малко се е снишил, няма я остротата на въпросите, няма я импулсивността



Въпроси са изтикани

Човек или е готов да понесе такова нещо, или не е. В подобна екстремна ситуация можеш да извадиш от себе си само това, което имаш, и нищо повече. Аз, слава богу, бях готова да понеса този удар или по-скоро залп. Не бих искала да изпитвам вътрешния си потенциал никога повече по този начин и се надявам да не ми е писано. Тогава получих индивидуална подкрепа от колеги. Винаги споменавам Люба Ризова, защото нейната лична и професионална подкрепа беше решаваща, за да мога аз да получа възможност да се защитавам, както намеря за добре. Знаете, че ако в такава ситуация ръководителят ви не застане зад вас, всичко е загубено. Получих подкрепа от Слави Трифонов, за което също ще съм му благодарна винаги. Споменавам тези имена, защото не бяха много хората, които в този момент като колеги видяха ситуацията така, че да поискат да ме подкрепят.

- Тази история беше и пореден лакмус за гилдийна солидарност.

- За мен не беше новина, че нямаме гилдийна общност и солидарност. Но най-тъжното и страшното беше, че около мен имаше много малко хора, които имаха професионалната и личната зрялост да видят в тази ситуация нещо повече от повърхността. Опитвах се да обяснявам нещата отвъд видимото и ми беше трудно. Виждах, че просто хората не разбират. Добре е, че след години нещата си дойдоха на мястото и много хора успяха да видят това, което тогава се опитвах да обяснявам.

- Какво Ви върна в кондиция за работа?

- Една професионална ситуация. Потърсиха ме във връзка с пропадналия асансьор в „Майчин дом“, при който пострадаха бременни жени, някои тежко. Вече беше минала година от инцидента и се оказа, че се върви към това жените с тежки физически и психически травми да понесат и травмата да бъдат осъдени заради претоварване на асансьора. Този случай ме върна в релси. Разбрах, че не аз ще решавам дали да работя и че това е от Господа. Разбутахме нещата и не стана точно така, както го бяха планирали. Дадох си сметка, че тази работа я мога, че има хора, на които тя може да помогне, и трябва да продължа.

- Журналистът открива време е описан като нахален, досаден, това отношение е живо все още...

- Напоследък ми прави впечатление, че се злоупот-

ребява с т.нар. добро възпитание. Всеки един въпрос, който не е предварително уточнен или не е удобен за събеседника, се възприема като „лошо възпитание“. Прекъсването на монолозите на хора с власт – също. Да,

Интернет е място за масови словесни убийства, денонощно, така че човешката психика боледува, емоциите ни боледуват и това си личи на всички нива

сигурно е нахално да звъниш на някого много пъти, докато не получиш отговор или среща. Това са нормални неща за професията ни. Да

забравяме, че журналистът е човек, не е извънземен или съвършен. Но има и един по-важен въпрос – искат ли да говорят жертвите или близките им. Защото има моменти, в които шокът избива в желание да разкажеш. И дори да избягваш конкретните въпроси, тези хора имат нужда да „излеят“ страданието, да го изговорят, а не да го стоят. И журналистът трябва да се ориентира на момента и да вземе това, което хората са готови да дадат, без да натяга излишно гайки. И третият въпрос е – като сме толкова погнусени от трагедии, защо ги гледаме? Факт е, че има предозирани с болка, но също е факт, че клипове с насилие като този, в който акушерката удря със стъклено шише новородено, счупват сайтовете от гледане. Не съм го гледала и не бих го направила, ако не ми се налага професионално. Но милиони са изгледали клипа. Така че има



стигнеш до някаква информация обикновено изисква постоянство, настойчивост. Рядко някой тропа на вратата, за да ни поднесе информация, и обикновено това не е за добро. Да, трябва да си настоятелен. За съжаление, малко колеги са настоятелни вече и малко си позволяват да задават въпроси, да прекъсват властимащи събеседници и т.н.

- Остро се дискутира, особено след Хитрино, етиката при отразяване на трагични събития.

- Това са сложни ситуации, в които дори не всеки журналист попада често. Никой не може да бъде напълно подготвен за екстремни обстоятелства. Наистина, случва се да има неадекватни, неточни, неуместни или звучащи зле в момента въпроси. Но да не

голямо лицемерие в този вой „не говорете с жертвите“. Чисто професионално има мярка и никак не е лесна за дефиниране. Но тоталното зачеркване... Ами тогава да се върнем към „Работническо дело“, където за катастрофата с Паша Христова с 35 загинали има каренце от няколко реда. Преди 10 години аз извадих делото за първи път. Близките на загиналите, оцелелите и обвиняемите, които така и не са съдени поради прекратяване на делото, разбраха от мен какво е било заключението. Да се върнем към журналистиката на млчанието от тоталитарния режим?! Не вярвам, че това искаме.

- Къде в професионалната Ви история стои драмата с нашите медици в Либия? Работехте и в голя-

ма конкуренция, всички медици имаха пратеници.

- Това беше много рядък професионален шанс и всички, които работехме тогава, бяхме на едно ниво и затова бих нарекла конкуренцията по-скоро партньорство. Такава журналистическа група според мен в близките десетилетия няма да се получи. Изключително преживяване. Това са 7-8 години, аз отразявах случая от самото му начало, от ареста на медиците, още бях във вестника. И всъщност този случай беляза голяма част от моя професионален път. Три пъти да чуеш смъртна присъда за свои сънародници не е никак лесно за преживяване и отразяване. Много е брутално, особено първия път, на Гергьовден беше, 2004-а. И се радвам, че с Кристияна и Здравко сме приятели и

досега и че всички те – Валя, Валентина, Снежана – са много здрави и силни личности, въпреки че преминаха през ада. Те са ми голям пример. Наричам ги учители по щастие. Защото са преживели физически и психически изтезания, но сега някои от тях са по-здрави психически от много от нас. И това, че са толкова здрави, стабилни личности и че успяха да продължат пътя си, е едно от най-големите доказателства за невинността им. Защото независимо от решението на съда, ако носеха вина, тя щеше да ги унищожи много преди всякакви съдилища. Това го казвам за всички „добронамерени“ сънародници, които с лека ръка и уста са изричали хули по техен адрес.

- Правилите сте интервюта с наистина виновни, тежки престъпници. Дава ли контактът с тях усещането, че поначало, по природа са оперирани от човешкото?

- Не вярвам, че човек се ражда лош, но факт е, че може да избере да прави лоши неща. Имала съм срещи със серийни убийци, осъдени на смърт, които не изпитват никакво чувство за вина. Разказвали са за насилието като за работа. Оправдавали са отнемането на чужд живот с обстоятелствата. Разговаряла съм с еталони на жестокостта и безчувствието. Някога тези хора също са били жертви, но това не ги оправдава. Как да живееш и преодолееш болката, е избор. И като видиш Ханибал Лектър на метър разстояние, не на филм и не Антъни Хопкинс в роля, разбираш, че злото няма никакъв чар, когато не е на кино.

Ако някой не е ходил да кара ски през миналия зимен сезон или изобщо за първи път се отдава на това удоволствие, трябва да знае, че от 2016 г. у нас действа нова наредба за ски пистите и съоръженията. С нея бяха въведени т.нар. ски патрули, чиято цел е да контролират поддържането на пистите и съоръженията и да оказват първа помощ на пострадалите.

И още - самите писти вече трябва да имат табели с означения за степента на тяхната сложност. За това напомниха от Комисията за защита на потребителите, която започна масирани проверки на зимните курорти и призова за подаване на сигнали за нарушения.

Като цяло наредбата посочва правилата за поддръжка на ски пистите през зимата и лятото, сигнализацията за опасност от лавина и мерките за обезопасяване. По-важното за туристите обаче е, че те вече могат да разберат още преди да са стигнали до горе степента на сложност на пистата. Това става чрез информационни табели по единен образец, които са четири вида: зелена, синя, червена и черна. Поставянето на тези табели е задължение на концесионера на пистата.

Според регламента

Ски пистите и хотелите се готвят за проверка

● Комисията за защита на потребителите ще следи дали на съоръженията са поставени информационни табели за степента на сложност



зелени са лесните писти, които са подходящи за начинаещи.

Сините пак са лесни, но за малко по-напреднали. С червено се означават средно трудните писти, а с черно - тези, които изискват най-добри умения. Целта на табелите е информацията така да бъде поднесена на потребителите, че да не се създават погрешни впечатления относно възможностите, които един скиор трябва

да има, за да може безпрепятствено и безрисково да се спуска по пистите.

За спазване на обществен ред на територията на ски зоната следят кметът или кметовете на общините, в които се намира ски курортът, като определени от тях лица ще имат право да съставят актове. Комисия, назначена от министъра на туризма, определя вида на ски пистата според степента на трудност и дали е осигурена безопасността, като

същото се контролира и от Комисията за защита на потребителите.

Освен тези проверки **комисията ще следи и контролира качеството на предлагания туристически продукт в хотелите, ресторантите** и останалите заведения. Основната цел е да не се допускат случаи, при които има разминаване между

това, което търговецът е длъжен да осигури като услуги и различни допълнителни предимства, с които е изкушил потребителите да отидат точно в неговия обект, и предоставеното на място.

Според председателя на комисията Димитър Маргаритов обект на целенасочени проверки тази зима ще са и СПА комплексите в зимните курорти. Идеята е да не се стига до заблуждаване на потребителите, че в даден хотел могат да получат СПА услуги такива, каквито си ги представят, а на място да се установи или че те са в много ограничен обем, или че въобще не могат да бъдат предоставени, или пък се заплащат допълнително, без това да е изрично посочено в офертата.

В големите зимни курорти работят и приемни на комисията, в които може да се подаде жалба или сигнал, а също и да се получи консултация от всякакво естество, което касае потребителските права.

Маргаритов съобщи, че в дните около Коледа и Нова година в комисията са получени към 50 жалби и сигнали за различни проблеми, главно свързани със закупени дефектни уреди или с предоставена некачествена туристическа услуга.

Летището също трябва да обезщетява пътниците

В последните дни преди настъпването на новата година летище София призова пътниците да се явят поне 2 часа преди полета на аеропорта. Този надпис все още стои на сайта му, като не е дадено обяснение защо се налага това. Посочено е само, че е наложително „да извършите регистрацията на Вашия билет и багаж, след което незабавно да се отправите към пунктовете за проверка. Пътниците с ръчен багаж и с мобилни или с предварително принтирани бордни карти също следва да предвидят не по-малко от 120 минути поради технологично време, необходимо за извършване на проверка за сигурност, митническа проверка и паспортен контрол. Спазването на тези препоръки ще Ви осигури своевременно явяване на изхода за отвеждане към самолета“, пише на сайта.

Според Николов лошите атмосферни условия нямат никаква връзка с това изискване. Дори се получава комичната ситуация хората да

Председателят на Асоциация „Активни потребители“

Богомил Николов заяви, че ще призове писмено ръководството на летище София да обезщети близо 60 пътници, които през последната седмица изпуснаха полетите си по вина на самото летище.

бъдат викани да се явят два часа предварително, при положение че самите самолети излитат с час-два по-късно от обявеното.

Проблемът е, че на Терминал 1 има само два скенера за проверка на пътниците и на техния ръчен багаж, като единият непрекъснато се поврежда. А в сутрешните часове от този терминал се отвеждат пътниците на средно 7 самолета в рамките на един час и летището на практика не е в състояние да обработи техните пътници.

„Те искат да обработят 1200-1300 човека за 2 часа, което прави около 600 души на скенер. Грубата сметка показва, че при това положение по 5 човека трябва да минат за една минута, а това не е възможно

но. Затова летището иска от пътниците си едва ли не още от вечерта да се наредят на опашката“, каза Николов пред „Животът днес“.

Така в първите дни на новата година около 60 човека са изпуснали полетите си и много от тях са се обърнали към асоциацията за съвет какво да предприемат. От летището им отговорили, че не носят вина, тъй като са ги предупредили да се явят два часа преди полета, а те са дошли около час и половина преди това.

„В европейската авиация има добре разработени правила за обезщетяване на пътници от страна на авиокомпаниите и повечето ги спазват. При закъснение до 2 часа например те следва да се погрижат

за храната на пътниците, при 2 до 4 часа ги обезщетяват и с 400 евро, а за по-голямо забавяне ги настаняват на хотел. За съжаление обаче няма такива правила за летищата и това позволява такива случаи“, каза Николов. Според него летище София трябва да осигури достатъчно скенери и служители на стария терминал или да разреши часовете на кацане и излитане на самолетите там. А може и да премести поне част от тези полети на Терминал 2.

Впрочем от няколко дни няколко полета на „България Ер“ наистина са преместени на новия терминал.

Николов заяви обаче, че аеропортът не само трябва да възстанови на пътниците стойността на билетите, но и да обезщети онези от тях, които са претърпели загуби или вреди, защото мнозина не са могли да се явят например на работните си места.

Страницата подготви
Христо НИКОЛОВ

Според нея една от най-успешните, но индиректни мерки срещу замърсяването на въздуха в София – разширяването на метрото, се е оказала недостатъчна. Подземната железница води до облекчаване на трафика, а оттам и до намаляване на вредните емисии от въглероден диоксид. Ограничаването му води до снижаване на парниковия ефект и глобалното затопляне, но не и до пречистване на въздуха, смята тя.

Най-сериозен ефект за прочистването на въздуха през последното десетилетие има спирането на комбината „Кремиковци“.

На негово място обаче се появяват нови „достойни“ заместници, твърди екозащитничката. Това са колите втора употреба, които не са произведени според най-модерните екологични норми или нямат пречиствателни устройства. Според Стоянова са нужни „непопулярни мерки“, сред които забрана на тези автомобили и използване на градския транспорт. Масовото впечатление, че в големите градове малко хора се отопляват на твърди горива, които са най-големите виновници за замърсяването на въздуха, е дълбока заблуда, заяви Стоянова. Огромен брой домакинства особено в покрайнините и кварталите в близост до Витоша се отопляват по този начин.

Един от най-положителните примери в Европа за трайно прочистване на замърсения въздух е в третия по големина полски град Краков. След дълги

Бихте ли викнали екоинспектори, които да санкционират собственика на кола, от чийто ауспух излиза гъст пушек, или на къща, от комина на която бълва черен дим? В големия полски град Краков подаването на подобни сигнали е нормална практика от няколко години. При това мярката е сред най-успешните в Европа за намаляването на замърсеността на въздуха, заяви пред „Животът днес“ Теодора Стоянова, координатор на кампания „Климат и енергия“ на Грийнпийс – България.



Колите Втора употреба

заместиха димящите комбинати

дебати и промяна на законодателството **през 2019 г. там влиза в сила тотална забрана за използване на горива за битово отопление,** и то конкретно на въглища. В момента тече гратисен период, през който хората

могат да подменят, преработят отоплителните уреди или да си закупят алтернативни. През цялото това време общината търси и е намерила начини за съфинансиране. „Така кметската управа не казва забраняваме ви печките, а нека заедно да направим така, че когато се отоплявате, да използвате такива уреди, които не замърсяват“, каза

Теодора Стоянова. В Краков хората дори са призовани, ако видят тъмен пушек, който да се извива над комин или от автомобил, да сигнализират в общината и дори в полицията.

Разпространеният в някои европейски и световни градове режим на използване на личните автомобили на принципа на четни и нечетни регистрационни номера също е вариант. Безплатен градски транспорт в ден от месеца или седмицата, каквито предложения се чува и от Столична община, имат успех. Мярката е ефективна особено за дните в годината, когато приземният слой е най-замърсен, заяви Стоянова.

В по-закътаните малки градчета и села въздухът се замърсява лесно заради отоплителните уреди.

Опасността там идва най-вече от използването на влажна и дори мокра дървесина, която при горене отделя цяла поредица от отровни газове. Препоръката на екозащитниците е да се горят само много добре изсушени дърва. Така се отделят доста по-малко вредни вещества. Теодора Стоянова посочи, че много често по пушека и миризмата се познава кога едно отопление замърсява природата. Пушекът от добре изсушени дърва е по-светъл, по-чист, а миризмата е по-лека. Когато се горят въглища – там димът е по-тъмен до черен, а мириз-

Основна последица от замърсяването на въздуха е отлагането на т.нар. фини прахови частици.

Според Изпълнителната агенция по околна среда към МОСВ в поне 35 дни през 2014 г. нормата им е била надвишена драстично. Според експерти ситуацията е сходна и в следващите 2015 г. и 2016 г. Към до болка известните причинители - битовите, транспортните и промишлените дейности, се прибавят и... лошо поддържаните пътни настилки. Основните климатични фактори, които „помагат“ за отлагане на частици от мръсния въздух, са продължителното безветрие и засушаванията. В София, Перник, Пловдив, Смолян, Димитровград, района северно от Бургас, а също във Варна и Плевен дните в годината с ненормално високи стойности на праховите частици са над 100, а във Видин и Монтана цели 170!

мата е наситена.

В България се горят евтини и нискокалорийни въглища. Те не само замърсяват повече, но и трябва да горят по-дълго време, за да затоплят. Затова съветът е да се използват пелети или да се премине към източници на възобновяема енергия.

Много актуални станали филтрите на комините, които „улавят“ вредните частици и пречистват дима. Според Стоянова те първо са скъпи и второ – чрез тях се намалява замърсяването от пушека, но не се отстранява проблемът. Вече се предлагат устройства за пречистване и улавяне на вещества, а като се излезе навън, всичко се обезсмисля.

Страницата подготви
Милен КИРИЛОВ

Най-мръсните и най-чистите градове по света

И през 2016 г. „конкуренцията“ в класацията на Световната здравна организация (СЗО) между градовете с най-мръсен въздух на планетата стана жестока и безмилостна. Заради въведената от властите в Индия забрана за движение на най-замърсяващите въздуха автомобили и камиони и въвеждането на глоби за изгаряне на боклук през 2016-а столицата Делхи изгуби лидерското място на град с най-мръсен въздух, за какъвто беше провъзгласен от СЗО за предходната година. Известният с честия апокалиптичен задушаващ смог Пекин също не е номер едно. Причината – китайските власти взеха редица мерки, за да вкарат града поне в

някакви екологични норми.

Според СЗО най-мръсният град през 2016 г. на планетата е иранският Забол, следван от Гвалиор и Алахабад в Индия и саудитската столица Рияд.

За най-чисти градове в света се смятат тези на остров Тасмания и Исландия, които надминават по чистота дори много екзотични острови и дори континента Антарктида. В топ 5 са още Ифран в Мароко, Берн в Швейцария, Минеаполис в САЩ, Сингапур и норвежката столица Осло. Интересното е, че много от най-чистите градове в света са сред най-мощните индустриални центрове.

Децата, които са още на 12, но се увличат от тайните на математиката, имат уникалния шанс да научат повече за нея благодарение на този институт. В него учениците за първи път получават като ментори истински учени, които им дават насоки и ги съветват как да се развиват. Нещо повече - някои от тях дори работят по общи теми с научни ръководители от БАН. „Младите ни хора, които заминат за чужбина, не се отказват да работят за нас. Те дори стават научни ръководители на деца на по 15-16 години, което е нещо безценно за тях. Да не говорим, че ни изпращат за решаване уникални задачи и казуси, които им дават в техните университети“, разказва академик Кендеров. По този начин се получава приемственост, за която родната наука отдавна мечтае.

Не е случайно, че последното дете, отличено от Ученическия институт,

има за ръководител младеж, само няколко години по-голям от него. Това е Петър Гайдаров, който в момента учи в Кеймбридж - момчето, което се прочу, след като реши математическа задача, смятана от години за непреодолимо препятствие.

Ученическият институт е създаден преди двадесетина години, като децата постепенно се учат в него как да презентират откритията си, как да говорят публично. „Първоначално просто излизаше едно дете и драскаше

Ученици с открития за милиони

● Кръстиха астероиди на две българчета

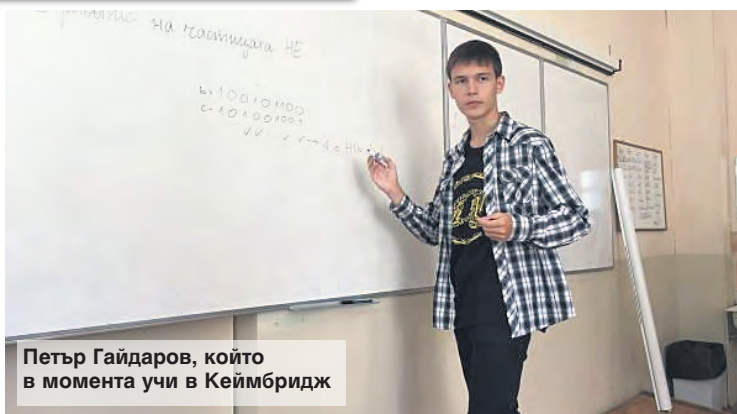
Мила ХРИСТОФОРОВА

Че учениците ни са таланти, съдим по резултатите от десетки състезания и олимпиади. Рядко обаче знаем кой стои зад тях. В повечето случаи зад резултата на нашите млади хора по математика и информатика стои Ученическият институт към БАН, чийто ръководител е акад. Петър Кендеров.

нещо по дъската. Напише някакви формули и ги изтрие още преди аудиторията да е разбрала за какво става дума. С времето се научиха, че трябва да имат визия, да се обръщат към публиката, когато правят презентации“, разказват ръководителите им. Постепенно дори започнали да измислят малки трикове, за да изненадват аудиторията и да приковат вниманието ѝ. „Един да измисли някакъв маймунджилък, на следващата година всички го повтарят“, казва акад. Кендеров. Един от младите състезатели, синът на Цеца Цачева Румен Данговски например, правил презентация, в която, за да обясни логиката на решението си, непрестанно обувал и събувал обувката и чорапа си. По време на едно от тези представяния в Масачузетс срокът му за презентация приключил и го оставил с една

млади хуманитаристи, географи, еколози или астрономи. Тази година момче от НГДЕК събрало очите на професорите с изключително професионална разработка по история. Други девойки пък спечелили точки с описание на астероиди и на девет нови звезди.

„Обикновено тези млади



Петър Гайдаров, който в момента учи в Кеймбридж

събута обувка и по чорап на „Ред сок“.

От няколко години обаче институтът вече е отворен и към други млади хора, които се занимават не само с математика.

За първи път в Ученическият институт могат да участват

хора са най-големият ни капитал, защото, дори да заминат да учат навън, те продължават да помагат на България“, смята акад. Кендеров. Част от тях всяка година се връщат и винаги се обаждат в института, в който са започнали научната си дейност. Всяка година задължително две от децата заминават на лятна математическа школа в САЩ, където неминуемо са сред първи-

те десет отличени. Отделно от това други младежи отиват и на американските състезания за предуниверситетска наука, също провеждани в Масачузетс.

Най-добре класираните се там получават правото на тяхно име да бъде наречен астероид.

До момента с това отличие са се увенчали Румен Данговски и Петър Гайдаров. Както и още едно българче, което се състезава с тях, но отвъд океана - гражданинът на САЩ Георги Ботев. С много високи резултати в тези състезания е и друг син на политическа фигура - Рафаел Рафаилов, син на лидера на БСП Корнелия Нинова. Той е получил правото още в ученическа възраст да публикува в научно списание, отредено само за мастити автори с титли. И не само публикува, а получава и цитирания, което в тази сфера е изключително ценно. В момента БАН е на път да разшири още обхвата на института си, като в него се включат и деца от по-малките селища. Това ще стане чрез филиалите на академията в страната, които вече са над осем.

Чрез тях учениците могат да предлагат собствени разработки във всяка научна област, в която се развиват, и след това ще получат правото да работят заедно с научни ръководители в своята сфера, да проверят знанията и възможностите си.

Олимпиадите вече са вход за гимназия

Нов статут вече придобиват и ученическите олимпиади. Те ще се превърнат във вход за природо-математическите гимназии. Първоначално казусът е обсъждан само заради НПМГ, която според новия закон за училищното образование губи правото да провежда собствен прием. Впоследствие МОН решава, че все пак има връзка на училището да се даде правото да приема с резултатите от олимпиадите по природни науки. Казусът в крайна сметка е решен така, че от това право могат да се възползват и останалите природо-математически гимназии в страната.

Решението е следното: децата, които участват в областен или национален кръг на олимпиадата, могат да кандидатстват за природо-математическо школо с резултата си. Той обаче ще бъде приравнен към точките, с които вече ще се приемат кандидат-гимназистите. Училищните ръководства сами са в правото си да преценят с каква тежест участва оценката от националния и с каква - от областния кръг. Става дума за състезанията по география, физика, химия и биология. Олимпиадата по математика няма да се взема под внимание, защото там ще се използват резултатите от миниматурата по математика. По този начин училищата ще получат максимална възможност да селектират своите възпитаници по най-добрия начин, както и да сверят критериите си. (ЖД)



Финландската образователна система е една от най-добрите в света, но тя няма намерение да лежи на лаврите си. Правителството взе решение за провеждане на истинска революция в средното образование. Предвижда се премахване от учебната програма на предметите в училище. Вече няма да има часове по физика, математика, литература, история или география.

От ръководството на образованието в Хелзинки обясниха, че начинът, по който се преподава в училище, е старомоден. Той е бил полезен за началото на миналия век, но сега има нужда от методи, които отговарят на XXI век. Вместо отделни предмети учениците ще изучават събитията и явленията в интердисциплинарен формат. Например Втората световна война ще бъде изучавана от гледна точка на историята, гео-

Финландия с революционни промени в училищата

графията и математиката. Или, избирайки курса „Работа в кафене“, учениците ще учат английски език, икономика и умения за общуване.

Тази система ще бъде въведена за по-големите ученици - от 16-годишна възраст. Идеята е учениците да могат да си избират кои теми или явления ги интересуват в зависимост от амбициите им за бъдещето и техните способности. Те няма да бъдат задължени да преминават цели курсове по физика или химия и през цялото това време да се чудят защо трябва да учат всичко това.

Традиционният формат на общуване между учител и ученик също ще бъде променен. Учениците няма вече да седят зад чиновете и да чакат напрегнато да бъдат изпитвани. Те ще бъдат обособени в малки групи за дискутиране на различни проблеми. Финландската образователна система стимулира колективната работа и затова промените ще засегнат и учителите. Реформата ще изисква засилено сътрудничество между учителите по различните предмети. Около 70% от учителите в Хелзинки вече са започнали подготовката си за новата система за преподаване и техните заплати ще бъдат увеличени. Промените в основното образование ще бъдат изцяло осъществени до 2020 година. (ЖД)

● В Софийска градска художествена галерия продължава с голям успех необикновената изложба „Визуални хроники. Девет портрета на художници“



Художник Дария Василянска

ИЗЛОЖЕНИЕ ЗА ПАМЕТТА



Художник Борислав Стоев



Художник Антон Дончев

В центъра ѝ са девет видеоинтервюта с някои от най-възрастните и успешни български художници. Това е изложение за паметта - чрез архивите да се опитаме да погледнем и прогледнем отвъд шаблоните, с които възприемаме различните периоди от историята ни. Авторите са водени от съзнанието, че уроците на миналото не са научени и задават различни въпроси и са получили безценни отговори. И със сигурност стойността на тези отговори ще нараства с времето.

Девет портрета са на художниците Дария Василянска (1928), Антон Дончев (1943), Анета Дръгушану (1937), Любен Зидаров (1923),

Анастасия Панайотова (1931), Светлин Русев (1933), Валентин Старчев (1935), Борислав Стоев (1927) и Калина Тасева (1927). Визуалните хроники са поднесени под формата на видеоинтервюта и през спомените на тези оригинални творци, живели и преживели втората половина на XX век. Филмите са с продължителност между 20 и 30 минути и запознават публиката отблизо с личността на всеки от деветимата майстори. Разказите им обхващат времето до наши дни. Темите се простират от художествени проблеми на изобразителното изкуство, през отношенията на професионалната общност с държавната

власт, обществените позиции на художниците през различните години, както и лични спомени и разкази за преподаватели, приятели и колеги.

Някои от въпросите, на които художниците отговарят, са: „Как се промени работата ви през годините?“, „Чувствахте ли се свободни по времето на социализма?“, „Как съхранихте творческата си енергия?“, „Какво бихте посъветвали младите художници днес?“. Освен видеоинтервютата експозицията включва и техни произведения от различни периоди в областта на живописа, графиката, скулптурата, дърворезбата и илюстрацията.

Видеопортретите са режисирани и продуцирани от Райна Тенева и Десислава Павлова, а идеята за арт акцията е на Мария Василева. Тя може да се види до 12 февруари 2017.



СТАРОЗАГОРСКАТА ОПЕРА С РАЗНООБРАЗЕН АФИШ И ПРЕЗ ЯНУАРИ

След блясавия финал на 2016 година с празничния новогодишен концерт-спектакъл „Виенски бал по парижки“ и щастливата равностметка за една успешна творческа година, ръководството на Държавна опера - Стара Загора обещава още по-динамична и впечатляваща програма през новата 2017 г.

На 18 януари предстои първа среща за новата година с жизнерадостната музика на Офенбах в неговата оперета „Парижки живот“, чиято премиера се състоя в края на октомври 2016 г. на сцената на Старозагорската опера. Спектакълът гостува с голям успех в редица градове на България. Режисьор на постановката е Румен Нейков, диригент Димитър Косев, хореография Алида Бонева, художник на декора Иван Токаджиев, автор на костюмите е Антония Попова.

На 21 януари залата на Държавна опера -

Стара Загора ще събере почитателите на операта и на танца, за да представи в една вечер своите най-нови продукции - операта „Селска чест“ от Пиетро Маскани и балета „Делвата“ по музика на Алфредо Казела. Премиерните спектакли дадоха стремителен старт на 47-то издание на Фестивала на оперното и балетното изкуство и оставиха незабравимо впечатление сред присъстващите.

Първата премиера за 2017 година ще бъде представена на 27 януари. В годината на Гаетано Доницети (1797-1848), когато световната музикална общественост отбелязва 220 години от рождението на гениалния италиански композитор, Старозагорската опера ще добави още един белкантов шедевър в своя репертоарен афиш - комичната опера „Дон Паскуале“.

ИСТИНСКИ ИСТОРИИ ОТ ТРЕТОТО БЪЛГАРСКО ЦАРСТВО

За деца от 9 до 99 години от Цветана Кьосева



Сборникът съдържа 30 истински истории из живота на владетелите на Третото българско царство - княз Александър Батенберг, княз (цар) Фердинанд, цар Борис, цар Симеон, и за техните деца и семейства.

Предназначена е за малки и по-големи деца, ученици и за всеки, който се интересува от историята на Третото българско царство.

Включва забавни и почти непознати за децата истински истории като например: защо България има три царства; кои са владетелите на Третото царство, как те са живели, кой се е грижел за тях (свитата на царете), с какво са се хранили, как са се забавлявали, как са пътували, къде са ходили на лов; как са се отнасяли към природата; царските сватби; царските деца - къде са се учили, как са прекарвали времето си, кой ги е възпитавал, с какво са си играели; царските дворци; царската зоологическа градина и др.

Книгата е написана популярно, но се основава на истински исторически факти и събития. В нея липсва политика, а там, където тя е абсолютно необходима, фактите са обяснени в съответствие с нивото на познанията и възприятията на децата.

Илюстрирана е с над сто снимки, репродукции от картини на художниците Димитър Гюдженев, Антони Пьотровски, Никола Михайлов, Георги Евстатиен, Кирил Василев и К. Целнер, пощенски картички и изображения на артефакти от фондовете на музеите, галериите, архивите, както и такива собственост на семейството на Симеон Сакскобургготски. Използвани са снимки и от богатите архиви на известните ни общественици Тошо Пейков и Любомир Юруков.

Подобно четиво до момента не е издавано и ще запълни съществена празнина в познанията на учащите се за последните царе на България.

Мирослава КИРИЛОВА

Цените на горивата у нас продължават да поскъпват. Литър от най-масовия бензин А95 достига 2,08 лв./л, дизелът – 2,06 лв./л, а литър автогаз струва средно 94 стотинки. Зареждаме автомобилите си средно с 6 до 10 стотинки по-скъпо спрямо цените от началото на декември. Тенденцията за поскъпване на горивата продължи през цялата 2016 година. Най-евтино сме зареждали автомобилите си през февруари и март миналата година, когато цените за литър са паднали до 1,80 за бензина и 1,72 за дизела. Последва плавно повишаване всеки месец с по 2-3 стотинки.



Цените на горивата плавно ще се вдигат и през 2017 г.

Поскъпването на горивата у нас се дължи на няколко фактора, сред които и повишението на котировките на петрола на международните пазари. През лятото миналата година цената на барел петрол от сорта „Брент“ падна до 38 щатски долара, а сега цената на барела на световните пазари е около 54 долара.

Ще продължи ли поскъпването на петрола на световните пазари, както и на горивата у нас попитахме икономиста Явор Алексиев от Института за пазарна икономика.

На какво се дължи непрекъснатото покачване на цените на горивата в България през последната година, г-н Алексиев?

- Такова поскъпване се усети повече в Европа и в частност в България, отколкото в останалата част от света може би. Комбинацията от по-евтино евро и по-скъпи горива на международните пазари и съответно стабилен долар прави така, че в двете посоки ножницата се разтваря, съответно нашите пари купуват по-малко гориво и самото гориво струва по-скъпо, тъй като суровият петрол се търгува в долари. Така че при това

положение можем да очакваме поскъпване на горивата и през 2017 година. Не считам обаче, че цената на петрола на световните борси ще стигне кой знае какви нови върхове, най-много може да се покачи до 60-70 долара за барел, но ще бъде далеч от достигнатите преди четири години - 100 долара за барел. Затова, въпреки че ще има някакво поскъпване на горивата и по колонките на родните бензиностанции, то ще е по-скоро плавно и следствие от спада на еврото и едновременно леко поскъпване на горивата и на долара.

- За първи път от осем години насам държавите от

Организацията на страните износителки на петрол (ОПЕК) обявиха, че започват намаляване на добива си на петрол с цел стабилизиране на енергийния пазар. В края на миналата година към инициативата се присъединиха и други държави - производителки на петрол, извън картела, сред които Русия и Мексико. Ще доведе ли намаляването на добива на петрол до по-високи цени на международните пазари заради ограничаването на предлагането?

- Тепърва ще видим как ще изглежда процесът на ограничаване на производството и коя страна с колко ще

намали добивите си. Например една държава като Иран, която отскоро се върна на международната сцена, има пълната нагласа, пък и в неин интерес е, да разшири износа на петрол. Не се знае доколко държавите ще изпълнят конкретните ангажименти, които все още не са разписани. А в същото време прогнозата за развитието на световната икономика не е особено положителна за 2017 година. Обикновено, когато има спад в икономическия растеж, има и по-ниско търсене на петрол. Това оказва пък съответно натиск на цената надолу. Вероятно ще има поскъпване на суровия петрол на международните пазари, но мащабът му ще зависи както от действията на ОПЕК и други износителки на петрол, така и от други политически и икономически фактори.

- Инициативата за ограничаването на добива на петрол включва най-малко 1,2 млн. барела на ден, което отговаря приблизително на излишъка, който тежеше на световния пазар през 2016 г. Това количество обаче е едва 2% от дневното световно производство на черното злато. В такъв случай не е ли ограничаването на неговия добив само символично и инициативата на ОПЕК не си ли е поставила за цел да повлияе психологически на пазара?

- Исторически ролята на ОПЕК постепенно намалява, техният дял от световното производство на петрол се свива вече десетилетия, така че по-скоро страни като САЩ и Русия оказват много по-голямо влияние на пазарите. Този своеобразен картел не е толкова ефективен в опита си да манипулира цените на горивата, колкото е бил в миналото. От друга страна, чисто бюджетно тези страни са принудени да се опитат да вдигнат цените на петрола, защото техните икономики са изключително зависими от това. Някои имат дълбоки резерви, но други не. Не се знае кога дадена държава ще реши, че все пак в неин интерес е да разшири производството и по този начин да компенсира приходите в бюджета. Така че 2017-а ще бъде година на петролна несигурност. Страните производители ще трябва да се научат да живеят с цени от порядъка на 60-70 долара за барел, които са далеч от бюджетното равновесие, което за повечето от тях означава 80-90 долара за барел. В този смисъл и в България вероятно ще има плавно увеличение на цените на горивата, но няма да има бензин от по три лева на колонките.

■ Както се споразумяха в последните месеци на 2016 година, държавите от ОПЕК, а и други независими износителки на петрол започнаха намаляване на добивите си на черното злато.

■ Саудитска Арабия, която е най-големият петролен износител в света и водещ член на ОПЕК, започна да съкращава своето производство. Кралството намали от 1 януари добивите си с 486 хил. барела на ден до 10,058 млн. барела дневно. Така Саудитска Арабия изпълнява изцяло постигнатото споразумение във Виена.

■ Русия, която е най-големи-

ят производител на петрол извън картела, съкрати производството си на петрол от началото на януари с около 100 хиляди барел на ден спрямо нивата на добив през предходния месец. Намаляването на добива ще става плавно, като според руския енергиен министър Александър Новак ще достигне до 300 хиляди барела дневно до края на годината. Мексико ще намали добива със 150 хиляди барела на ден. Очаква се първите резултати от свиването на производството да дойдат след първото полугодие на 2017 година.

■ Енергийната политика на новоизбрания президент на

Съединените щати Доналд Тръмп обаче би могла да създаде спънки за петролните пазари и да осуети глобалните усилия за смекчаване на климатичните проблеми и за уравновесяване на световната енергетика. Плановите на Тръмп да даде тласък на изкопаемите горива биха могли да премоделират световните петролни пазари. Новоизбраният американски президент обеща да ореже финансирането за овладяване на глобалното затопляне и да отмени някои ограничения над производството на енергия, включително на шистов газ, петрол и въглища.

На прощаване Обама отправи зов да се брани демокрацията

Ако един ден историците получат за задача да напишат едно-единствено нещо за Барак Хюсеин Обама, те най-вероятно ще изберат да отбележат, че 143 години след отмяната на робството в Америка един млад сенатор от Илинойс става първият чернокож президент на Съединените щати. Едва 47-годишен при встъпването си в длъжност през януари 2009 г., Обама успя да обедини най-различни части от електората с посланието си за надежда и промяна – монументална позитивна промяна в американското общество.



Осем години по-късно обаче той се оказа в абсурдната на пръв поглед позиция вместо да разширява влиянието на американския модел за демокрация по света, президентът на Съединените щати да брани демокрацията на собствен терен. Защото промяната в края на двата му мандата не изглежда такава, каквато обещаваха да бъде. Америка е поляризирана и политически, и икономически, и расово.

„След избирането ми за президент се говореше за постра-сова Америка,

но тази визия, колкото и добро-намерена да е, никога не е била реалистична – расовите разли-чия са една от най-големите разделителни сили в общество-то ни“, заяви Обама в прощал-ната си реч в Чикаго. Но същев-ременно яростно защити поли-

тиките си, на които според някои анализатори отчасти се дължи популистският възход на Доналд Тръмп.

Обама предупреди, че раз-делението на обществото заплашва демокрацията и обществото като цяло. „Прогресът ни винаги е бил тру-ден – често имаме усещането, че след две крачки напред се връщаме една назад, но трябва да сме упорити, защото както възходът е за всички ни, така и крахът!“

С повторно послание „Да, ние можем“

Обама се опита да надъха

бъдещите поколения да свър-шат това, което той не успя. Включително преодоляването на междурасовото напреже-ние в Съединените щати. По време на управлението му то се изрази най-видимо в серията от убийства на невяржени

чернокожи от бели полицаи и последвалите ги масови про-тести.

Той не можа да преодолее и политическото противопоста-вяне в доминираната от Републиканската партия Конгрес. Наследникът му в Белия дом и неговите съпартий-ци се готвят скоростно да отме-нят и малкото политики, които Обама успя все пак да прокара. Като кръстената „Обамакеър“ система за здравно осигурява-не, която обхвана десетки милиони бедни американци, и законодателството за борба с климатичните промени.

Времето ще покаже колко прав или колко наивен е бил Обама във външната си политика.

Настоящото не говори едно-значно добре за него. Той наис-тина сложи край на мащабната американска намеса в

Афганистан и Ирак. Но нерешителността му по отношение на кризата в Сирия доведе до появата на „Ислямска държа-ва“, вълна от бежанци в Европа и възход на Русия.

Отношенията на Вашингтон с Москва са отбегнати до краен предел. Както и тези с Израел – заради ядрената сделка с Иран, с която Обама може би се опита да оправдае Но-беловата награда за мир, при-съдена му доста преждевре-менно още в първата му година в Белия дом.

Безспорните постижения на Обама изглеждат малко. На домашен терен финансовият катаклизъм, който наследи от Джордж Буш-младши, в момен-та е трансформиран в траен икономически растеж с увели-чаване на заетостта вече 75 поредни месеца. А на междуна-родната сцена неоспорим успех беше само неутрализирането на Осама бин Ладен през 2011 г.

Докато евроинтеграцията на бившите югославски републики е на път да изцели раните от кървавите войни отпреди 20 години, подобна радостна съдба би сполетяла Кипър много по-трудно. Преговорите в Женева между лидерите на гръцката и турската общност за обедине-ние на Острова на Афродита го демонстрираха ясно.

Разделението на Кипър датира от 20 юли 1974 г., когато Турция осъществява военна инвазия в отговор на подкладен от хунтата в Гърция преврат в Никозия. Турската армия превзема 37% от тери-торията на бившата британска колония (до 1960 г. – б.р.) и 162 000 кипърски гърци са прогонени от домовете им в северната част на острова, където през 1983 г. официално е прокламирана признатата и до днес само от Анкара Севернокипърска турска република. 48 000 кипърски турци бягат от Южен Кипър при сформирания на север компактна етническа общност.

Повече от 4 десетилетия опити на международната общност да възстано-

Ползите от обединение на Кипър - политически и газови

ви единството на Кипър не се увенчава-ха с успех. За последно предложен от ООН план през 2004 г. беше приет от кипърските турци, но не и от гърците. Защото проблематичните въпроси за решаване са много и сериозни.

Най-големият от тях е завръщането на бежанците от двете общности в напуснатите от тях домове и възстано-вяването на собствеността им върху земята. В къщите от двете страни на разделителната линия отдавна са се заселили други хора. Налага се и серия от компенсиращи сделки за територии на бъдещата федерална държава.

Важен е и въпросът за сигурността и отбраната. В момента Турция има 30-хиляден военен контингент в Северен Кипър, който е като трън в окоото на Европейския съюз. Защото фактически част от негова страна членка е окупира-на от външна за съюза сила.

Не е ясно и какво ще се случи със 118-те хиляди заселници от Турция, които са около 40% от населението на Северен Кипър, ако Анкара скоро не се присъедини към ЕС.

Успехът на обединителната иници-атива очевидно зависи не толкова от кипърците, колкото от външните сили и главно от турския президент Реджеп Ердоган.

Напоследък обаче неговата полити-ческа линия става все по-антиевропей-ска. А в случая с Кипър той има още един лост за въздействие – неразработени-те още газови находища в кипърската акватория. Според специалисти, за да получава ЕС газ от там, най-лесно ще е това да става чрез тръбопровод през Турция.

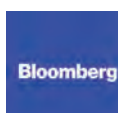
Страницата подготви
Добрин СТЕФАНОВ

В ЧУЖДАТА ПРЕСА

The New York Times

През своята дипломатическа кари-ера аз усвоих няколко урока. Научих се да уважавам руските хора, тяхна-та история и жизнеспособност. Разбрах, че не бива да се пренеб-регва и недооценява Русия, както и да не се демонстрира безпричинно неуважение към нея. Но също така и разбрах, че твърдостта, бдителност-та и ясното осъзнаване на границите на позволеното – това е най-добра-та тактика на взаимодействието с лесно възпламеняващата се смес от обиди и чувство на незащитеност, които възпламеняват в себе си Владимир Путин. И ако ние водим играта последователно с увереност в нашите силни страни и не се оправдаваме за ценностите си, можем в крайна сметка да изградим по-стабилни отношения без каквито и да било илюзии.

Уилямс Бърнс



В други региони, както и в Украйна, Русия вероятно иска само относително скромни икономически пре-

имущества и възможност да участ-ва във взимането на решения. В своя стремеж да се сдобие с по-благоприятни условия за търговия и повишаване на нивото на безопас-ност Путин е доста по-предсказуем от ексцентричния Доналд Тръмп. Съвсем не е задължително играта да се води до момента, когато остане само един победител. Например в Близкия изток Русия иска да прода-ва оръжие и да сключва енергийни сделки с Турция и съюзниците на САЩ в Персийския залив. САЩ и Европа нищо няма да загубят, ако позволят това да се случи и да започнат да си сътрудничат с Русия в борбата против общите терорис-тични заплахи.

Леонид Бершидски



Самата идея, че новоизбраният пре-зидент на САЩ предпочита да повярва на Кремъл, а не на специа-листите от ЦРУ и даже на най-ува-жаваните членове на собствената му партия, вече е поразителна и опасна. Но едновременно с това номинацията на Тилерсън, дълго време оглавяващ ExxonMobil, най-могъщата енергийна компания в Америка, инвестираща в Русия десетки милиарда долара, на поста главен дипломат на страната, извежда романа със сериозния про-тивник на САЩ на безпрецедентно ниво. Възхищението на Тръмп към Русия – по-точно към руските богатства, беше видно дълго време преди изборите.

Нина Хрушчова

The Washington Post

Разбира се, разрушаването на трансатлантическия алианс и Евросъюза може да предизвика нес-табилност и снижаване на жизнения стандарт на европейците, да не говорим насилието и истинския хаос. Разбира се, нестабилността в Европа противоречи на интересите на американския бизнес и политика. Но някои могат да извлекат и полза. Русия отново ще стане важен играч в Европа.

Ен Епълбаум

С акад.
Григор Велев
разговаря
Румен
Леонидов



Акад. Григор Велев

Вече говорихме за основните цели на гръцката доктрина „Велика идея“. Дokaзано ли е участието на гърци в потушаването на Илинденската епопея през 1903 г.?

Гръцкият офицер Георгиос Цондос успява да организира и изпрати в Македония андартни критяни, които участват в потушаването на Илинденско-Преображенското въстание. Едновременно с тях българите Коте Христов и Павел Киров успяват да отстранят войводата на ВМОРО Лазар Поптрайков чрез предателство. Убиват го, а отрязаната му глава изпращат на гръцкия владика Каравангелис. Според други източници андартът Георгиос Сейменис се включва във въстанието на страната на ВМОРО. В отговор на Илинденското въстание гръцките националисти протестират срещу България в Атина, но Гърция официално не предприема никакви действия. След погрома на въстанието мрежите на организацията са разпокъсани, а населението е силно обедняло и напласено. В този момент владиката Каравангелис успява да застави някои села да приемат отново върховенството на Цариградската патриаршия, а с помощта на турските власти затваря български училища и гимназията в Костур.

- Кога започва нахлуването на въоръжени гърци в Македония?

През февруари 1904 г. гръцкото правителство изпраща в Македония разузнавателна група от четирима гръцки офицери. Задачата им е да започнат изграждането на гръцките въоръжени комитети. Същата задача получава гръцкият посланик в Цариград Георгиос Цорбазоглу. През пролетта на същата година гръцкото външно министерство започва реорганизация на консулствата си в Македония, за да бъдат готови да подпомагат бъдещите

В Македония гръцки въоръжени чети избиват беззащитни българи

военни действия. Въоръжените чети на т.нар. андарт започват набезите веднага. Нападат български села, където първо убиват свещеника и подпалват къщите на повидните българи. Целта е населението да бъде спласено, да се откаже от българската Екзархия и да се върне към гръцката Патриаршия. Наред с това върви и кърваво етническо прочистване, например с. Герман е напълно ограбено, а в с. Кладороби са убити 17 души. В с. Горно Неволани нападат беззащитни сватбари и убиват 11 от тях. В Битоля гръцкият комитет и гръцката митрополия организират редовни погроми над местни български учреждения и извършват десетина атентата срещу видни български дейци, най-често будни учители. Историческите факти са хиляди и никой не може да ги опровергае...

- И все пак за повече убедителност редно е да цитирате поне част от тях...

С риск читателите ви, които за първи път узнават за тези факти, да изпаднат в истински потрес, ще спомена още няколко. Тези сведения достигат до нас благодарение на журналиста Джеймс Баучър, кореспондент на „Таймс“, който заедно с консулската анкета посещава Македония и описва в репортажите си гръцките изстъпления. Село Смилево е нападнато от капитан Гуда със 180 четници гърци и турци. Къщите са опожарени и ограбени, 15 души са убити. Районът на с. Градешница е подложен на силния гръцки и сръбски въоръжен натиск. Андартите убиват 13 мъже и две малолетни деца в с. Ивени, а в с. Живо разстрелват общо 38 души и опожаряват 29 къщи. Но гърците атакуват и влашките села, както и екзархийските български къщи в тях. Там опожаряват 14 от всичките 17 къщи, убиват пет души и изгарят 2 деца. В съседното селище изгарят 10 къщи и убиват трима дървари. В с. Бърник изкопват 10 души и палят няколко къщи. В с. Миравци 40 турци и гърци отвличат 26 души, като извън селото разстрелват 12 от тях и изнасилват едно момиче. Според английския майор Войван, който няколко седмици обикаля из Македония, броят на действащите андартни в Битолския вилает е между 800 и 1000, а според статистиката на Андрей Тошев през гръцката граница са преминали близо 2800 андартни.

- А как гледа османската власт на тези престъпления, вършени на нейна територия?

Официално тя е против тези зверски набези върху българите, но има полза от тях – да внуши на българското население да не разчита на ВМОРО и да ги държи в пълно подчинение. Понякога гръцките четници предпочитат бързо да се предадат, когато видят зор, но след време властта ги пуска на свобода. Например четата на капитан Нидас се предава на турския аскер при с. Белкамен, а при с. Сребрено аскерът пленява смесена гръцко-турска банда.

- Макар че след Илинден Вътрешната организация е в лошо състояние, едва ли нейните войводи стоят със скръстени ръце...

Местното българско население е беззащитно, то няма право да притежава оръжие. Докато андартите са въоръжени до зъби и с цялата си свирепост се саморазправят с мирните селяни. Оцелелите чети на организацията също оказват съпротива срещу добре екипирания във военен отношение враг. При с. Полог четниците на Георги Ацев успяват да разбият банда от 10 критянци и 15 милиционери от гъркоманските села. През този период най-много сражения и най-много жертви дава четата на българския войвода Лука Иванов. От 1904 до 1905 г. воденци имат 12 сражения с двама ранени и двама убити, а сред населението загиват 33 българи и 8 власи. В Битоля започват масово взаимно изстребление между българи и гърци, вследствие на което ВМОРО разрешава на терористите си да убиват гръцки комитаджии без предварително разрешение. Известно е, че в безпощадната битка срещу гръцките шпиц команди най-големи успехи има войводата Апостол Петков, известен като Постол войвода и възпят още приживе от местното българско население като Ениджеварското слънце. В Солун също често се случват престрелки между гърци от една страна и българи и власи от друга. В отговор на многобройните убийства войводите на ВМОРО нападат гъркоманското с. Клепушна и опожаряват 7 къщи, убиват местни гъркомани, нападнат и гъркоманските села Елшен, Савяк, Горно Броди, Бурсуко, Календра, Мелничиц, Секавец и др. Избито е и цялото седемчленно семейство на гърко-

манския чорбаджия Митре Чайкъна от с. Вержани.

- Как се развиват понататък събитията?

В началото на 1906 г. в Македония се завръщат редица известни гръцки командири и техните отряди. Засиленото турско военно присъствие обаче неутрализира до голяма степен техните действия и доста от тях са разбити. Въпреки това продължава натискът върху българските селища, които редовно биват нападани. През лятото на 1906 г. в Македония има над 80 гръцки чети със състав от 1500 души. В Солунско нападенията са безброй предимно над търговци и селяни по пътищата. А в Серски окръг заповедите за убийство на българи идват направо от гръцкия консул в града.

- Каква е реакцията на Великите сили?

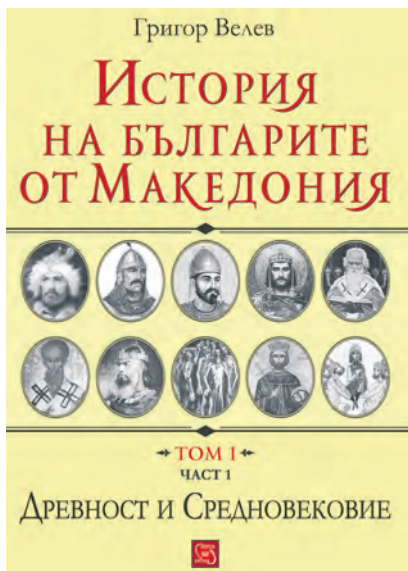
През цялата 1907 г. гръцкото правителство получава непрекъснато протестни ноти от страна на Османската империя и Великите сили, главно от Великобритания, която настоява за преустановяване на гръцката въоръжена пропаганда в Македония. Международният натиск се засилва и Гърция попада в изолация, въпреки че прави опит да подпише съюзен договор с Великобритания и Франция. През септември в натиска срещу Гърция се включват Австро-Унгария, както и Русия, заради което гръцкият министър-председател Теотокис се разпорежда да се намали активността на андартите в Македония. През същия месец гръцкият консул в Солун Ламброс Коромилас, който е и главен организатор

на въоръжената пропаганда, е принуден да напусне Османската империя. Но едва през 1908 г. се забелязва тенденция на отслабване на андартското движение.

- До кога съществува то?

След Младотурската революция през 1908 г. гръцките четници оставят оръжието. Според гръцките данни 26 чети с 217 души се легализират. Влизането на гръцките чети в градовете става повод за демонстрация на гръцко-турско приятелство. Въоръжената пропаганда отстъпва водещата си позиция пред политическите и културно-просветните организации, участващи активно във вътрешните работи на Османската империя. Но отделни инциденти между бивши дейци на гръцката пропаганда и ВМОРО не липсват. Има гръцки офицери, които продължават да работят за възстановяването на четите, подкрепени от над 75 ветерани. Към края на 1908 г. се активизира подготовката и прехвърлянето на гръцки чети в Македония. Ръководството на акцията се поема от атинския комитет, наречен „Всегръцка организация“, начело с полковник Панайотис Данглис. Но новото гръцко правителство на Димитриос Ралис се съсредоточава по разрешаването на Критския въпрос и нарежда да бъдат разпуснати всички гръцки комитети в Македония. Въпреки извършения преврат, който сваля правителството на Ралис, до края на ноември 1909 г. организацията на андартите е напълно разтурена, а гръцките офицери окончателно отзовани.

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.



Въпреки пролазващите съмнения значима част от абсурдно звучащите някога прозрения на Слава Севрюкова от години вече са факти, материализирани в събития. Кой са те?

■ **Вселената уподобява жив организъм. Има форма на гигантски овал.**

„Създадена е във върховен миг. Оттогава в нея са кодирани дълготрайни тенденции на развитие. Подобно жив организъм, Миروزданието се движи, пулсира. Непрестанно се усъвършенства. Една от закономерните му прояви е животът на Земята.“ Родната ни планета според учените е от 3,3 до 4,6 милиарда години. С. Севрюкова коригира възрастта ѝ на около 6 милиарда години.

■ **Звездите и планетите са изградени от първичен материал, извлечен от бушуващия някога всемирнен хаос.**

В това наука и Библия са единомисленици. Тя твърди: „Светът е изначален, Разумът също. Първо е Сътворение, после - Претворение. Сътворението е „обмислен акт“. Осъществява се със замах от РА-ЗУМНА СИЛА. Еволюцията следва висша схема“.

■ **Различните биологични видове, населили нашата планета, включително и ние, имаме свой Създател.**

И това в никакъв случай не са извънземни същества, както напоследък е модно да се твърди. „Нашата цивилизация не е плод на техните действия. Не сме космическа колония. Не сме и пришълци от Космоса, защото сме в него... Произходът ни - още неизяснен процес. Някой свише някога е контролирал неговото изпълнение.“

■ **Сапиенсът не е „първа рожба“ на ВСЕЛЕНСКИЯ РАЗУМ.**

Преди нас Земята е обитавана от сходни, също разумни прояви на живот. „Далеч преди човека възникват, процъфтяват и се свиват други хуманоидни култури. Загиват много, много отдавна. Тъжен провал. Не успяват да оцелеят поради непригодност. Не всички са от нашия генетично-еволюционен тип... Непригодни да изпълнят духовната си мисия, цивилизацията им са се проваляла. Не всяко творение на Висшата сила е шедьовър на устойчивостта.“

■ **Сапиенсът не е „сътворил сам себе си“ по пътя на някакъв сложен еволюционен взрив, както доскоро се твърдеше.**

Генетичната матрица на най-ранните ни предходници в нейната прорма е „посята“ от самата Разумна Вселена. Първичните проявления на живота намират подходяща среда във водата. „...Река... Край нея - блатисто място... Там, в сладка, топла вода попада семето на несътворения още човек. Прелетял е от Космоса. Купчинки слюз. Зрънца, подобно плода на черница. Малки мехурчета с ципа, като белтък от яйце. От тях се заражда предходникът на човека. Възниква от тези семенца, пропътували до Земята от Световното Миروزдание.“

■ **Слава Севрюкова достига до „първия ден от изначалното творение“ на най-ранните наши, неузнаваемо изглеждащи предтечи:**

„Видях - това чудо стана на границата между сушата и водата. В калта. Оттук - библейският израз:

Слава Севрюкова е родена в Нова Загора през 1903 г. Още като дете на 8-9 години осъзнава, че е надарена с ясновидски способности. В рода ѝ по майчина линия има и други лечителки и ясновидки: баба ѝ е знахарка и билкарка, както и майка ѝ Мария, чиято дарба се предава не само на Слава, но и на един от тримата ѝ братя. Слава е българка, руската фамилия Севрюкова взема от съпруга си Степан Севрюков, украинец, белогвардейски емигрант. Преместват се да живеят в София.

Повратна точка в живота на Слава Севрюкова е февруари 1962 г. Тогава се запознава с доц. Иво Лозенски. През 1963 г. двамата започват съвместни психотронни изследвания (изследвания със силата на мисълта) в различни области на науката. Откритията ѝ с доц. Лозенски продължават до кончината ѝ, т.е. почти 30 години.

Психотронните изследвания на двамата са публикувани в множество статии и в моног-

рафията „Психотронични изследвания на микросвета“.

Странният изследователски екип от възрастната Слава с незавършено основно образование и аскетичния доцент е канен на много международни изяви по психотроника. Докладите им се слушат с възхищение и недоумение. Жената „психотронен микроскоп“ прави ред сензационни открития, които и досега озадачават физиците. На практика психотронният екип Севрюкова - Лозенски предлага нов модел за строежа на атома. Засега той нито е потвърден, нито е опроверган от науката.

За съжаление Слава Севрюкова придобива широка известност едва през последните години от живота си, след 1989 г. Тогава се заговори по медиите за нея и се направи документален филм.

Слава Севрюкова напуска земния свят на 10.04.1991 г.

Прозренията на Слава Севрюкова



Кадр от единственото телевизионно интервю на Слава Севрюкова по БНТ през 1990 г.

Дарвиновата теория модел на нашия произход. Родът на хомо сапиенс и разумът на планетата според нея са много по-древни, отколкото научният свят е посмял да допусне в най-смелите си хипотези. „Първичните

ни предходници не се родят с маймуната. Представата за произлезлия от нея човек е напълно погрешна!“

■ **След милиони години най-ранните ни предци напускат водната среда, успешно адаптирайки се на сушата.**

Обрасли в козина, по-стегнати са, ала все още с еластично-хрущялни скелети... Твърде пресилено е дори да се говори за хора. По онова време нашият прапрапредтеча е: „дребничък - не повече от 10-15 сантиметра. Окосмен от горе до долу... Индивидуално беззащитен. Гъвкав, разчитащ на подвижността си. За да оцелее, живее на стада.“

■ **С времето постепенно настъпват значими еволюционни промени във физическо и ментално отношение.**

„Потомците с годините не са същите - развиват ума си, израстват... Със заякнала, вече костна, с много по-добре развита мускулна система. Увеличава се шансът за оцеляване. Мислят елементарно - за прехраната и... потомството... Грозновати, на външен вид уподобяват животинки. Като повечето животни, притежават групова душа.“

■ **Универсалните ни прародители Адам и Ева са обобщен символ**

на ПЪРВИТЕ ПОЛОВИ ЧОВЕШКИ СЪЩЕСТВА.

Най-характерното за тях - освен сексуална обособеност те притежават и нещо, което ги прави много самостоятелни и отговорни - индивидуален дух. Това във висша степен засилва интелекта им. Могат да разсъждават и общуват речево. „По-усъвършенствани, голи, на ръст не повече от метър, те са силно окосмени. Съвършено различни от популярните фрески, скулптури, картини и други живописни изображения на първата библейска двойка. Носители са на смесица от инстинкти, но и на зачатъци на интелект. С духовното те придобиват и сексуално диференциране. Това им дава още по-мощен тласък в еволюционния възход.“

■ **След известно време наследниците на първата полови обособена двойка, носители на буден дух и ум, започват да творят.**

Това ще ги промени из основи, а също и света край тях. Кромањонците не са произлезли от неандерталците. Последните научни изследвания (повече от десетилетие след смъртта на С. Севрюкова) в резултат на изследване на ДНК категорично потвърждават и това „недоказуемо“ някога нейно становище.

■ **Значително по-късно, с последвалото интелектуално и ускорено социално развитие на човешките индивиди, възникват и разцъфтяват първите цивилизации.**

Родът на сапиенса уверено продължава напред, за да се превърне в доминиращ вид на Земята. А вече много и много по-късно да погледне смело към тъмния безкрай. И дори да успее да полети към бездната на Космоса. Откъдето е дошъл.

След всичко изложено дотук нужен ли е коментар? Отворени са огромни хоризонти назад. Те предоставят нов облик на предчовешкия свят. И на живота, еволюирал до нас. Наш е изборът: дали да ги приемем? Ние, сътворените от звезден прах, всъщност произлизаме от космическата енергия. И от Разума.

Слава Севрюкова разказва великата история на началото, но не и на края. Изненадващи, понякога чудати психотронни трактовки. Прониквайки в тъмната космична бездна, която ни обгръща, като че сме все по-на „ти“ и със сложните криволинии на еволюцията.

Владислава ГАЛЕВА,
юрист

При съвременната динамика на пазара на труда пренебрежимо малко са хората, които изкарват целия си трудов стаж само на едно работно място. Затова е много важно човек да има поне минимални познания и умения как да напусне работа, когато реши да направи това или бъде принуден от различни обстоятелства.



В тази статия представям няколко от най-често срещаните случаи и как е най-правилно да се постъпва.

■ *Нежелано от работника/служителя освобождаване:*

За съжаление, никой не е застрахован от този начин на прекратяване на трудовото правоотношение. Някои работодатели предпочитат така да оптимизират персонала. В този случай обикновено документите за прекратяване на трудовия договор по взаимно съгласие са подготвени предварително и служителят е притиснат да ги подпише. Ако се съгласи, законът позволява раздялата да стане буквално от следващия ден. Разбира се, работникът може и да откаже, но оставането при работодателя, който не желае даден служител, силно влошава трудовия комфорт.

Дисциплинарното уволнение е по-сложен процес за прекратяване на трудовото правоотношение и е свързано с виновно неизпълнение на трудовите задължения при нарушение на трудовата дисциплина. Работодателят е длъжен преди налагане на дисциплинарното наказание да изслуша работника или да приеме писмените му обяснения, да събере и оцени посочените доказателства. Когато работодателят предварително не е изслушал или не е приел писмените обяс-

нения, дисциплинарното наказание може да бъде отменено от съда.

■ *Прекратяване на трудов договор по инициатива на работодателя срещу уговорено обезщетение:*

Работодателят може да предложи по своя инициатива прекратяване на трудовия договор срещу обезщетение. Работникът има право да отговори писмено на предложението в 7-дневен срок, ако не го направи, се смята за неприето. Ако приеме предложението, работодателят дължи обезщетение в размер на не по-малко от четирикратния размер на последното получено месечно брутно трудово възнаграждение, освен ако не е уговорен по-голям размер на обезщетението. Ако дължимата сума не бъде платена в едномесечен срок от датата на прекратяване на трудовия договор, основанието за неговото прекратяване отпада, т.е. служителят може да се върне на работа.

■ *Получено е неочаквано предложение за по-добра/по-изгодна работа:*

В този случай инициатор за прекъсването на договора е самият работник. Грешка е обаче да се напуска коректен работодател, като му се създадат затруднения. По-добрият вариант е да се проведе разговор, да се обяснят причините и да се подаде в

По възможност избягвайте конфликтите при раздяла с работодател

писмена форма намерението за напускане, в което да се фиксира срокът за прекратяване на договора. Това може да стане както веднага, при съгласие на работодателя, така и при спазване на предизвестие, уговорено в договора. Ако се стигне до необходимостта от официал-

но решение за оставане в старата фирма, то е изключително важно новото предложение да бъде документирано със съответния договор или анекс, за да не се изпадне в ситуация поетият устно от работодателя ангажимент да не бъде изпълнен.

Ако напускате работа планирано, в диалог с работодателя и без да му създадете излишни проблеми, можете да уговорите с него завръщане на работното място, в случай че новата работа не се окаже това, което сте си представяли – като натоварване, колектив, заплащане.

Взаимната подкрепа след коректна раздяла между работодател и работник може да бъде много полезна и за двете страни, така че този вариант за напускане е най-правилен.

Който и от вариантите да се осъществи, прекратяването на трудовото правоотношение е формален акт, който се извършва с издаването на заповед за прекратяване.

В нея е важно да бъдат отбелязани няколко основни момента:

1. В заповедта за прекратяване трябва да е коректно посочен членът от

Кодекса на труда, по който се прекратява трудовото правоотношение. Добре е да се разбере дали това правно основание дава възможност за записване на трудовата борса и за колко време ще е възможно да се ползвате от нея, в случай че прекратяването е нежелано. Това, разбира се, зависи и от натрупания трудов стаж, и от начина на прекратяването. Напускането на работа по собствена воля изключва възможността да получавате обезщетение за безработен.

2. Задължително трябва да е предвидено при прекратяването на трудовото правоотношение да се заплати неизползваният платен годишен отпуск.

3. Когато търсенето на нова работа предстои, а и не само в този случай, е добре да се поиска и да се получи препоръка, в която да бъдат описани основните дейности и качества на служителя.

4. В случай че прекратяването предполага изплащане на обезщетение, то неговият размер следва да се посочи в заповедта.

Работодателят е длъжен да впише точно и своевременно в трудовата книжка данните, свързани с прекратяването, и да я предаде незабавно на работника или служителя.



но предизвестие за прекратяване от страна на служителя, то задължително трябва да носи входящ номер, а след това да се настоява и за резолюция на внесен документ. Възможен е вариант, при който работодателят да направи примамливо предложение, което да отклони намерението за смяна на работата. В тази ситуация всеки би се затруднил при избора. Ако все пак надде-

КОНСУЛТАЦИЯ

Въпрос: Работя като счетоводителка и в началото на всяка година шефката ни принуждава да оставаме допълнително в офиса, както и да идваме извънредно по две съботи на месец чак до края на март. Това законно ли е? Какви са правата ми в тази ситуация?

М. К., Плевен

Отговор: Полагането на труд извън установеното в трудовия договор работно време, през почивните дни или по време на официални празници се нарича извънреден труд. Той трябва да се упражнява след конкретна заповед на работодателя. По принцип извънредният труд е забранен от Кодекса на труда (КТ). Съществуват обаче някои изключения, изрично изброени в КТ. Повечето са свързани с преодоляването на кризисни ситуации от различен характер. Очевидно вашият случай не е такъв. Но в

закона е предвидена възможността извънреден труд да бъде разпорежен и за довършване на започната работа, която не може да бъде извършена през редовното работно време, както и за извършване на усилена сезонна работа. Извънредният труд обаче не може да превишава 150 часа, разпределен на порции, не по-големи от следните: 30 ч дневен или 20 ч нощен труд през 1 календарен месец; 6 ч дневен или 4 ч нощен труд през 1 календарна седмица; 3 ч дневен или 2 ч нощен труд през 2 последователни работни дни. От

тези времеви ограничения има и изключения, но те не се отнасят към вашия казус. Имайте предвид, че можете да откажете извънреден труд, когато не са спазени нормите на КТ или на колективния трудов договор, ако има такъв. Не се решава извънреден труд и за служители под 18 г.; бременни или в напреднал етап на лечение инвитро; майки с деца до 6 г., както и майки, които се грижат за деца с увреждания независимо от възрастта им; трудоустроени, освен с тяхно съгласие и ако това не им вреди на здравето; учащи без

откъсване от производството и някои други. За извънреден труд следва да се заплаща възнаграждение в увеличен размер, но не по-малко от: 50% - за работа през работните дни; 75% - за работа през почивните дни; 100 процента - за работа на официалните празници, и 50 на сто - за работа при сумирано изчисляване на работното време. Проблемът е, че много служители полагат извънреден труд без писмена заповед, не получават допълнително възнаграждение за това и не си търсят правата от опасения да не загубят работата си.

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

17 - 23 ЯНУАРИ 2017

Хаотичното хранене е вредно

Според специалистите проблемът с различните чревни смущения се разраства, и то навсякъде по света. Причините често са в ентеровирусите, но и в начина на хранене, а и във влошеното качество на продуктите. Повече ще научите

на стр. 18

Грипът се развихри



Епидемията вече е факт, вирусът затвори училища, напълни лекарските кабинети. Но и болниците, защото усложненията от грипа никак не са невинни. Какво е правилното поведение по време на епидемия? Отговорът

на стр. 22

Незамениният витамин D



Витамин D не е обикновен витамин, а един от най-старите от гледна точка на еволюцията хормони. Защо е важно да си го осигурим и какви са последиците за организма ни от неговия дефицит вижте

на стр. 23

Диетите под лупа

Жените с нежелани килограми са в постоянно търсене на бързи, ефикасни, даващи дълготраен резултат диети. Като правило тези хранителни режими имат своите рекламни лица. Защо обаче трябва се внимава с диетите и кога е най-подходящо да се започват четете

на стр. 24 и 25

РОБОТИЗИРАНАТА ХИРУРГИЯ ВЛИЗА В УРОЛОГИЯТА НА ТОКУДА

Високоспециализираната система за роботизирана хирургия „Да Винчи“ ще бъде на разположение в Аджибадем Сити Клиник Болница Токуда от 10 февруари 2017 г.

Кампания с безплатни прегледи ще предхожда инсталирането на робота. Ще бъдат прегледвани безвъзмездно пациенти с установен рак на простатата, бъбрека или пикочния мехур. Прегледите са насрочени за 21, 27 и 28 януари в кабинетите по урология на Токуда. Необходимо е предварително записване на телефон: 02/403

4910 или 02/403 4000.

Д-р Калоян Давидов, началник на Отделението по урология и медицински директор в Токуда, и екипът му вече са сертифицирани за работа с най-прецизната хирургична техника с „Да Винчи“. За първите процедури ще пристигне и проф. Корал, който е въвел методиката в Турция, автор е на първите операции с робот в южната ни съседка и е безспорен авторитет в световната медицина.

„Урологията е една от най-бързоразвиващите се в технологично отношение медицински области. Предстоящото



въвеждане на роботизирана урологична хирургия в Токуда е естествената стъпка в развитието на Центъра по ендоурология, в който щадящите и прецизни техники са основна цел. Пациентите ще

могат да получат лечение на същото ниво, което биха получили в най-развитите ендоурологични центрове в света“, казва д-р Давидов.

Роботът „Да Винчи“ е сложна хирургична сис-

тема, която позволява извършване на минималноинвазивни оперативни интервенции. Системата се използва в няколко области на медицината, но най-често в урологията.

СТУДЪТ ГОРИ КАЛОРИИ

Учени от Американската научна асоциация по химия съобщиха, че ниската температура през зимата помага за изгарянето на калории. Известно е, че през студените месеци хората трупат повече излишни килограми, но причината е в по-голямото количество сладки и мазни храни, които се консумират в празничните дни. Както и в понижената физическа активност.

Американските учени доказаха, че организмът всъщност изразходва повече енергия през зимата, защото, когато е студено, мускулите произволно се свиват, а това гори калории. Естествено, ниските температури не могат да обезпечат изгарянето на такова количество калории, че да обезсмислят физическата активност. Но прекарването на повече време в хладни помещения действително помага да не се трупат килограми с бързи темпове. (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

LICHENSED - НОВА ФОРМУЛА ЗА ОБЛЕКЧАВАНЕ НА ДИХАТЕЛНИТЕ ПЪТИЩА

Есенно-зимните промени на времето, адаптирането на организма към засядането затрудняват имунната система и тя реагира по-трудно в битката срещу засилената сезонна атака на бактерии и вируси, ако не бъде подготвена и подпомогната. Първите признаци за наличие на вируси са хрема и болки в гърлото.

Lichensed е иновативна формула за облекчаване на дихателните пътища, която помага да се предотврати по-нататъшното влошаване на състоянието на организма, да се избегнат много от възможните по-сериозни последици от атаката на вирусите.

Lichensed освобождава напрежението и отнема болката. Действа резултатно, комбинирайки серия натурални активни съставки, подбрани по правилата и философията на природната медицина и съответно на най-новите, съвременни изисквания и технологии. Формулата на Lichensed включва екстракти от исландски лишей, котешки нокът, бяла ружа, росянка и прополис за максимална ефективност в защитата на дихателните пътища.



Lichensed - балсамов сироп (100 ml) е медицинско изделие, което успокоява лигавиците на първичните дихателни пътища. Като се задържа за лигавицата на устата, той успява още на това ниво да ограничи контакта с външни дразнещи фактори. Сиропът е предназначен за суха и/или продуктивна кашлица (кашлица със секрет).

Lichensed - балсамов сироп за възрастни (150 ml) осигурява също добра бариера – защита на дихателните пътища, като същевременно успокоява кашлицата. Обогатен е освен с екстракт от

бяла ружа и с живовлек.

Lichensed - спрей за нос е медицинско изделие, предназначено за почистване на носната кухина. Съдържа физиологичен разтвор, който благоприятства назалната деконгестия (отстраняването на секрети от носната кухина) и улеснява дишането. Осигурява комфорт и облекчава възпалението на носа. Благодарение на бариерния ефект, дължащ се на полизахаридния компонент, продуктът овлажнява и защитава носната лигавица.

Д-р Зоя МАДЖАРОВА, гастроентеролог,
МЦ „Хубча“, София

По принцип проблемът с различни чревни
смущения се разраства, и то навсякъде по

света. Може би над 90 на сто от хората,
които идват в моя кабинет, независимо от
възраст и пол, имат едни и същи оплаквания. Все едно съм написала на вратата
какви симптоми да ми опишат.



ХАОТИЧНОТО ХРАНЕНЕ УВРЕЖДА ЧЕРВАТА

със сравнително добра култура на хранене имат проблеми с червата. Масово е – подуване, къркорене, дискомфорт, газове, чувство на тежест. И спокойно мога да кажа, че го забелязвам при пациентите особено много в последните няколко години.

Основно това са - подуване на корема, газове, колики, нарушен ритъм на изхожданията. Според мен една от причините са многото ентеровируси напоследък, които поразяват чревната флора. Другото, което намирам и за най-важно, е твърде лошото качество на храната като цяло, за което вече често се говори. Като изключва тези, които нямат никакви хранителни навици и се хранят хаотично и безразборно, дори хората

На Запад се смята, че основната причина е непоносимост към глутена, и съветът е да се избягват продуктите на базата на пшеницата – тестени изделия, сладкиши, фиде, макарони. В страните от Изтока пък медиците изтъкват като причина предимно месните продукти, също кашкавала, сиренето. Имаше много интересна статия на един японски гастроентеролог, специалист по ендоскопски изследвания, който твърди, че този тип храни трябва да се избягват. Но

виждаме, че така пък много се стеснява кръгът на подходящите продукти.

Мисля, че е добре да ядем често и по малко, да не смесваме прекалено храните и все пак да внимаваме, доколкото е възможно, за качество-то.

Традиционно е мнението, че силно газообразуващи са варивата – леща, боб, грах, газирани напитки и те донякъде трябва да се ограничават. Но според мен по-неблагоприятно е смесването на въглехидрати, белтъчини, мазнини и е добре да се избягва. Действително, съдържащите глютен продукти засилват газообразуването и трябва да се внимава с тестените и сладките неща. Разумното е да не се смесват разнообразни продукти в едно ядене и да

се въздържа от обилно хранене.

Що се отнася до възрастта на пациентите – най-разпространен е чревният дискомфорт при млади, работещи хора, които не отделят време да се хранят, а и живеят под стрес. По принцип това страдание се повлиява трудно, защото не е лесно да се коригира режимът на хранене и да се възстанови флората в червата.

Общо взето, препоръчваме ензимни препарати, които да подобрят храносмилането, пробиотици и медикаменти, които да „оберат“ газовете. Продуктът „Комфортекс“ върши добра работа и е абсолютно безвреден. Пациентите имат подобрение. Важно е, че той е на растителна основа, съдържа екстракти от 12 билки. Облекчава чувството на тежест след нахранване, има лек обезболяващ ефект, намалява метеоризма. Таблетките са приятни на вкус, което не е без значение. Но за да има ефект, препаратът трябва да се употребява по-продължително време. А когато се подобри състоянието, вече може да се приема само при необходимост, примерно след обилно нахранване или при дискомфорт. Много добър е ефектът, когато го комбинираме и с пробиотик, за да може червата да си възвърнат нарушената функция. При чревен дискомфорт би трябвало всички пациенти, които имат фамилна обремененост с полипи, рак на дебелото черво, болест на Крон, язвен колит задължително да си правят навременна профилактична колоноскопия.

Хранителна гобавка

Comfortex®

Билкови таблетки за смучене



При **газове** и **подут корем**

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

ЕСОPHARM Бул. „Черни Врх“ №14 бл. 3, 1421, София, България.
Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61



НОВО!

Повече информация може да откриете на страницата ни в



α-Lipomax

60 капсули

Алфа-липоева киселина

Фолиева киселина



Доказан ефект при:

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

ЕСОPHARM

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

Повече информация може да откриете на страницата ни в





Проф. Димитър Масларов ръководи Клиниката по нервни болести на Първа градска болница в София. В началото на 90-те години е работил в Института за изучаване на мозъка при БАН, а в Първа градска болница е вече повече от 20 години. Преподава в Медицинския колеж „Й. Филаретова“ и във Факултета по обществено здраве на МУ - София. Специализирал е мозъчносъдови заболявания в Израел. Автор и съавтор е на три монографии, три учебника по неврология и едно ръководство по долекарска помощ. Проф. Масларов има над 130 научни публикации и повече от 120 участия в конгреси и конференции у нас и в чужбина. Казва, че в тази специалност има винаги какво да се открие:

Човек не работи рутинно, а трябва да мисли повече и да открива телства. Мозъкът е голяма тайна и ние си обясняваме по най-различен начин структурата и функцията му, но къде е генезисът на ставащото в него – не всичко е разгадано.

- Има ли значителен пробив в неврологията през последните десетилетия?

- Едно от големите постижения е лечението на мозъчносъдовите заболявания. През 1995 г. беше одобрено лечение за исхемичния инсулт – това е венозната тромбоза, която се предприема максимум до 4 часа и половина от първите симптоми. Колкото по-рано се извърши това лечение, толкова по-ефективно е.

- Ще бъде полезно да се знаят симптомите на инсульта, щом лечението е така спешно.

- Най-общо това са нарушения в говора, изкривяване на устния ъгъл, преходна слабост в ръка или крак, нарушено равновесие, главоболие, краткотрайно нарушаване на зрението. Лечението с тромболитиза предполага наистина голяма спешност и признаците трябва да се знаят – защото може да се случи на всеки във всеки момент, у дома, на работа, в транспорта. И е извънредно важно да се обърне внимание на първите симптоми, защото включващите и изключващите критерии за провеждането на тромболитиза са доста, но

основният лимитиращ фактор е времето. Когато човек усети някои от споменатите признаци, това навежда на мисълта, че се случва някакво мозъчносъдово събитие. В повечето случаи, когато симптоматиката е лека и преходна, говорим за транзиторна исхемична атака. Това е моментът, в който може да се направи оценка на здравословното състояние на пациента, на състоянието на мозъчните съдове и при всички положения успехът от провеждането на лечение ще бъде по-голям, отколкото когато исхемичният инсулт е вече настъпил.

- Говори се все повече за възможностите да се избегнат тежките поражения от инсульта. Виждате ли резултати в практиката от тези усилия?

- Да, има напредък, и то благодарение на активността на Българското дружество по неврология. Това е и една инициатива на Европейската асоциация по мозъчни инсулти (Angels Initiative) – да се провеждат популяризиращи акции сред населението, а от друга страна – да бъдат сертифицирани 1500 болници в Европа, които да отговарят на определени критерии. Целта е всички европейски граждани, независимо от това къде се намират, да имат достъп до такава болница и да се знае, че пациентът в Шумен или в Залцбург ще получи еднаква по качество помощ. Всъщност транспортирането, логистиката, информационното осигуряване са по-голямото

МНОГО ФАКТОРИ ЗА ИСХЕМИЧЕН ИНСУЛТ СА ПРЕДОТВРАТИМИ

● **С проф. Димитър Масларов разговаря Галина Спасова**

предизвикателство, отколкото медицинската готовност. Ние сме готови за това лечение в почти всички неврологични отделения в България. Самата процедура не е проблем от медицинска гледна точка, организацията за вметване във времето е по-сложното. Европейските статистики сочат, че колкото по-голям съд е засегнат, толкова процентът на задоволително възстановяване е по-нисък и колкото времето от началото на инсульта до започване на тромболитиза е по-продължително, толкова успеваемостта е по-слаба – движи се между 20 и 30%, дори в най-добре организирани центрове и мрежи, каквито са тези в Австрия и Швейцария. В Австрия преди 10 години бяха създадени 28 центъра за лечение на остри инсулти, после се прецени, че не са достатъчни най-вече поради труднодостъпните планински области, и се създадоха още 5. Освен венозната е възможна и артериална тромболитиза, биха могли да бъдат проведени и процедури за изваждане на тромба, който е запушил съда. В момента у нас се организират 5 такива центъра и се смята, че на първо време ще бъдат достатъчни. Интересно е, че в някои областни болници хората много добре са организирани работата, координацията със Спешна помощ, събирането на екип и т.н., за да може тромболитизата да бъде извършена в краткия времеви прозорец. Клиничната пътека покрива дейностите. Добре би било да има и пътека за транзиторна мозъчна атака, защото тогава ще може да се наемат профилактично при доста по-голям процент от хората, които са в риск.

- Доколко е възможно предотвратяването от такива мозъчни инциденти?

- Да започнем с първичната профилактика – оценка на индивидуалните рискови фактори. Има немодифицируеми, върху тях не можем да въздействаме – възраст, пол, наследствено предразположение. Модифицируемите са с високо ниво на доказателственост – на първо място е артериалната хипертония, следвана от

диабета, нарушенията в сърдечния ритъм (т.нар. предсърдно мъждене), стенозите на каротидните артерии, злоупотребата с алкохол, тютюнопушенето, затлъстяването, слабата физическа активност, неконтролираното приемане на контрацептиви, депресията, мигрената. Нарушеният липиден профил е добре документиран фактор за съдови заболявания като цяло. Разбира се, важно е да се изследват фракциите на холестерола, триглицеридите, съотношението между тях. Трябва да се спазват и определени условия преди кръвния тест. И все пак нека да се знае, че опасен е LDL холестеролът. От голямо значение е съчетаването на няколко рискови фактора. Наскоро завърших проучване, което ще публикувам – за съчетаването на рисковите фактори при пациенти от различни възрастови групи, но основно между 45 и 55

Човек трябва да тренира мозъка си, да учи нови неща, да търси социални контакти, да обръща внимание на храненето (с ограничена консумация на животински мазнини)

години. Изводът е, че над 80% от хората, които са преживели транзиторни исхемични атаки, са с артериална хипертония, ниска физическа активност, пушачи, хора, които консумират повече алкохол. При жените и метаболитният синдром е характерен риск. Тоест – ако се обърне внимание на тези фактори и се вземат мерки, в голяма част от случаите не би се стигнало до развитие на инсулт.

- Физическата активност влиза в съветите на всички специалисти, но остава подценявана от българите.

- Винаги е много важна. Не е задължително всички да ходим на фитнес, но всички можем да ходим пеша. И да правим между 5 и 10 хил. крачки на ден, което е около 3-6 км. Не изисква средства, а само желание. Европейската организация по мозъчни инсулти създаде мобилно приложение, което се нарича stroke riskometer, чрез което всеки може сам да си прецени рисковите фактори и да види върху какво би могъл да повлияе. Защото статистиките в момента сочат, че всеки шести мъж и всяка пета жена в света ще получат инсулт. Очаква се до 5 години броят на инсултите в световен мащаб да се удвои.

- Какви прегледи и изследвания да си направи човек над 50 години профилактично?

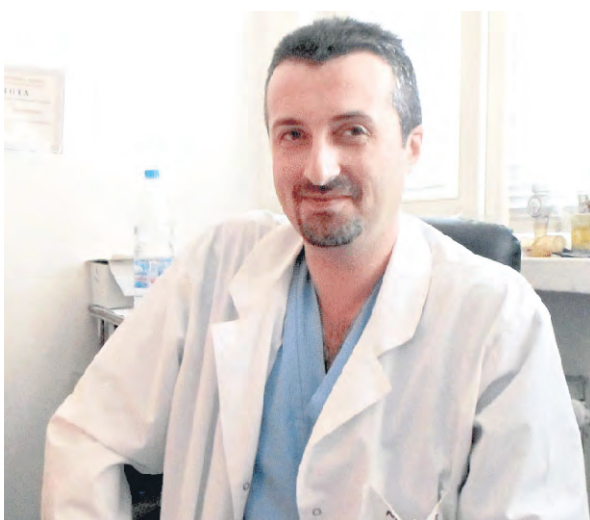
- Започва се с обикновени кръвни изследвания, кардиограма, преглед от невролог, изследване на съдовете, които хранят мозъка (доплерова сонография), ако е необходимо, скенер, ЕЕГ. У нас има достатъчно подготвени специалисти невролози. Според Националния консенсус за профилактика и лечение на мозъчносъдовите заболявания общопрактикуващите лекари имат ангажимент към пациентите по отношение на първична и на вторична профилактика. Трябва да се знае, че хората, които са преживели един инсулт, имат два пъти по-голям риск от втори и следващ такъв инцидент.

- Ако човек намира, че е започнал да забравя повече, това да го тревожи ли?

- Първо, мозъкът при различните хора старее по различен начин. И това зависи от много неща, но за мозъчното дълголетие можем да помогнем и сами – с повлияването на факторите, за които говорихме (което трябва да започне от млада възраст) и с упражнения. Човек трябва да тренира мозъка си, да учи нови неща, да търси социални контакти, да обръща внимание на храненето (с ограничена консумация на животински мазнини). Трябва да си създаваме положителни емоции – както споменах, депресията е един от рисковите фактори, перфекционизмът също.

ПРИ ИЗМРЪЗВАНЕ ИЗБЯГВАЙТЕ ЗАТОПЛЯНЕ С ГОРЕЩА ВОДА И РАЗТРИВКИ СЪС СНЯГ

Често в Спешно отделение при УМБАЛ-Плевен се оказва помощ на измръзнали хора, които са открити случайно - останали да нощуват в минусовите температури на открито, или на възрастни и самотни хора, живеещи сами. От началото на студентите дни в отделението бяха спасени двама човека с измръзвания, пише в профила си в социалната мрежа за здраве Credoweb д-р Петко Стефановски, началник на Спешно отделение при УМБАЛ „Д-р Георги Странски“, Плевен.



от кожата. Тези мехури могат да се разявят, а лечението е трудно и продължително. Остават белези, а понякога се стига и до некроза на тъканите.

• При четвърта степен на измръзване вече е налице типична некроза, като се налага ампутация на засегнатите крайници - фаланги на пръсти, ушни миди, носове. Засягат се мускули, сухожилия и дори кости.

Първа помощ при измръзване

Първо човекът трябва да бъде изолиран от ниската температура. При полеви условия в планината или на открито замръзналите пръсти най-често се поставят под мишниците, за да са на телесна температура. Разбира се, отстраняват се ръкавици, като крайниците в никакъв случай не се затоплят с гореща вода или грейки. Друга груба грешка са разтривките със сняг. Заради абразивното действие на снега може да се свали и кожата на засегнатото място. Ние ще му помагаме ли, или ще го мъчим?

Затоплянето, ако все пак решим да е с вода, трябва да е с телесна температура 35-36 градуса, но не повече. В противен случай е силно болезнено и ще доведе до термично изгаряне на засегнатите части. Добре е, както и при хипотермията, ако човекът е в съзнание, да се дават затоплени и подсладени течности, за да се повиши кръвната захар и организмът да възвърне част от силите си. Пациентът не бива да движи крайниците си,

защото така се стимулира кръвотокът, студената кръв навлиза към сърцето и мозъка и така може да се стигне до шок.

Какво да правим при преохлаждане?

Нещата са комбинирани, обикновено няма изолирано измръзване без общо преохлаждане на тялото. Такива случаи може да има при производствени аварии, когато се работи с газове. Задължително при измръзване или хипотермия трябва да се търси медицинска помощ. Както и при изгарянията мехурите, които се появяват, са източник на инфекция. На пострадалия се прави тетанична профилактика, антибиотично лечение, използват се мазила, както и антисептични превръзки.

Измръзванията на части от тялото са свързани с хипотермията. Приоритет при оказване на първа помощ на такъв човек трябва да е не локалното измръзване, а хипотермията. При нея той може да изпадне в шок, а при локалното измръзване може да се загуби част от тялото, но без фатален край.

Нека читателите не забравят, че при минус 25 градуса е добре да спазват и правилото на лука. Дрехите да са многобройни и топли, за да могат да задържат топлия въздух и да служат като въздушна възглавница.

За да четете още статии на г-р Петко Стефановски, последвайте профила му в credoweb.bg.

При измръзването има 4 степени, както и при изгарянето:

• При първа степен на измръзване е засегнат само повърхностният слой на кожата, която побелява и губи чувствителност. След като се затопли, се усеща боцкане и парене, което отминава след 5-10 минути и кожата възстановява нормалния си цвят.

• При втора степен се засяга по-дълбока част от кожата. Тогава тя е втвърдена и напълно безчувствена, като липсва и усещането за мравучкане. При затопляне се усеща силна болка и цветът на кожата става лилав. Последствията при втора степен са, че тази зона, която е била изложена на студ, остава по-чувствителна от останалите, но няма дълбоки трайни увреждания.

• При трета степен на измръзване тези увреждания са налице, като при затопляне се появяват мехури, както при изгаряне, тъй като са засегнати по-долни части

I степен



Зачервяване и подуване на кожата

II степен



Мехури с бистра течност

III степен



Мехури с кръв кафява некроза

IV степен



Суха или влажна гангрена



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

ПЛАТФОРМАТА

Доц. Васил
АТАНАСОВ

Водещата новина по всички медии е за открития наркотик в българската лютеница – олеамид. Разбрахме, че ако изядем едно бурканче, ще ни се доспи, а от повече – ще станем зависими (новинарска емисия в 19 ч. на 05.01.2017 г. на национална медия).

Лично за мен това е повторение на сценария с гъбите от голяма търговска верига, които през лятото на вече миналата година бяха обявени за съдържащи атропин и силно отровни. После проблемът се оказа друг, но вече не беше новина за първа страница. Оказа се, че атропинът е резултат от замърсена билка, пакетирана и продавана в мрежата, достъпна включително и през интернет, но у нас никой не контролира билките – това не е интересно.

Днес обаче лютеницата пак е на мода.

Преди време слушахме за стрити тухли, които били ползвани за оцветител в лютеницата, пък после колко домати и пипер имало, правиха се браншови стандарти и т.н. Преди ден разбрахме, че лютеницата съдържа наркотика олеамид. Вероятно отношенията в бранша отново станаха повод за спекулации, които водят до абсурдни нелепости. Периодично сме свидетели на подобни битки „домашно – промишлено“, където обикновено ракията води класацията и сезонно ослепяваме медийно от метанола в



Индустриалният химикал олеамид е открит в бурканчета с българска лютеница. Веществото било токсично и действало като приспивателно и наркотик. Тази новина бе разпространена у нас преди дни, като се цитираха данни от изследване на асоциацията „Активни потребители“. Подаден бе и сигнал до районната прокуратура в Пловдив. Ден след новината Българската агенция по безопасност на храните излезе с официално съобщение, че олеамидът не е наркотик и че проверките не са показали в лютеницата да се използват неразрешени съставки. Доц. Васил Атанасов, началник на специализираната Токсикохимична лаборатория при Клиника Спешна токсикология на Военномедицинска академия – София, обясни в статия в профила си в Credoweb, че твърдението за „наркотик“ в лютеницата е несериозно и неиздържано.

НАРКОТИК В ЛЮТЕНИЦАТА? ИМАТ ЛИ ОСНОВАНИЕ МЕДИЙНИТЕ ПИРАТКИ И МАСОВАТА ПСИХОЗА?

домашната ракия.

Олеамид, както и фталати, има навсякъде около нас.

В консервите с риба количеството е още по-високо. Във всички храни, съдържащи течна растителна мазнина (с високо съдържание на олеинова киселина), термично обработвани в смеси или при стерилизацията им, може да има олеамид. Всички продукти (храни, козметика, детски играчки и други пластмасови изделия) съдържат олеамид. Всеки един от нас има в урината си приблизително тол-

кова олеамид, колкото и холестерол. Олеамидът не може да бъде дори наречен ксенобиотик (за разлика от фталатите), тъй като се образува ендогенно в организма и се метаболизира без проблеми.

Олеамид не е наркотично, нито упойващо вещество.

Прави се аналогия с in vitro изследвания за свързване с канабиноидния рецептор, подобно на анандамида и ендогенните канабиноиди. За да се прояви токсичен ефект (както е наречен в други публикации), една мишка

трябва да изяде количество, съизмеримо с теглото й... По класификацията на отровните вещества олеамид на практика е нетоксично вещество.

Но имало данни в литературата...

Ако разсъждаваме така, то какво да кажем за въглеродния диоксид (издишван от нас), който наистина притежава известен наркотичен ефект, изпитван от всички ни в затворени и непроветриви помещения и превозни средства. Той се проявява като усещане за отпускане, приспиване, умора (всички сме го усещали в претъпкан автобус на градския транспорт през зимата).

Прилага се и за газирани безалкохолни напитки, бира и др.

Съдържат ли тези напитки опасно вещество с наркотичен ефект?

АДЖИВАДЕМ CITYCLINIC

ОНКОЛОГИЧЕН ЦЕНТЪР

**БЕЗПЛАТНО ЛЕЧЕНИЕ И БЪРЗ ПРИЕМ
ЗА ВСИЧКИ ПАЦИЕНТИ
С ОНКОЛОГИЧНИ ЗАБОЛЯВАНИЯ**

АДЖИВАДЕМ СИТИ КЛИНИК
ОНКОЛОГИЧЕН ЦЕНТЪР

София 1784,
бул. „Цариградско шосе“ 66А

✉ e-mail: onco@cityclinic.bg

☎ 0700 13 127

www.cityclinic.bg

ДЕЙНОСТИ:

- ✓ Медицинска онкология
- ✓ Лъчелечение и радиохирургия
- ✓ Нуклеарна медицина (PET-CT и SPECT-CT, при най-ниско лъчево натоварване и радиационен риск за нашите пациенти)
- ✓ Образна диагностика (MRI, CT, 3D Мамограф с томосинтез)
- ✓ Медицинска генетика
- ✓ Клинична патология

В РЕЗЮМЕ:

Олеамид е широко-разпространено в продуктите около нас вещество, налично във всеки един от нас.

Не е токсично, не е упойващо, не е наркотично вещество.

Ако човек изяде едно бурканче лютеница, няма да получи отравяне или да усети ефект на олеамид - най-много да има стомашно-чревен дискомфорт, дължащ се на други съставки

и технологични „инновации“ в състава на лютеницата.

Ако изядем повече лютеница, със сигурност няма да станем зависими към олеамид и лютеница...



Камен ЗДРАВКОВ

В разгара на грипната епидемия започнаха да се появяват и новините, че вирусът е причинил смъртта на пациенти. Това винаги се възприема като нещо извънредно и неочаквано, за разлика например от починалите от инфаркт, инсулт или рак. Някак си не ни се струва възможно и честно животът да бъде прекъснат от едно заболяване, което би трябвало да протече за около седмица и после да забравим за него. Всъщност огромният процент от случаите на грип наистина приключва с пълно оздравяване. Но истината е, че никой, дори и напълно здрави млади хора, не е застрахован от усложнения, включително хронични увреждания или фатален изход. Това, разбира се, не означава човек да изпада в паника или черногледство.

Добрата новина е, че информираният и адекватно действащ превантивно и при заболяване от грип пациент няма да се нареди в черната хроника. Здравните власти и специалистите епидемиолози са категорични, че всяка грипна епидемия, независимо дали е предизвикана от „рутинни“ или от щамове с екзотични имена, взема жертви. Най-често те са в полярните въз-

растови групи – сред най-малките деца (обикновено със социални и/или подлежащи здравословни проблеми) и сред хората от третата възраст с хронични заболявания. Това е така заради недостатъчно зрелия имунитет при малките и силно намаления, „изхабен“ имунитет при възрастните.

Парадоксално, но точно бурната имунна реакция при иначе здрави хора в разцвета на силите си може да дове-

де в някои случаи до изключително тежко протичане на грипа и загуба на живота заради спецификата във взаимодействието между поразените от грипа тъкани и имунната система. И все пак заради малшанс, неподозирани съпътстващи заболявания, които са се усложнили от вирусната атака, или други неподлежащи на контрол причини си отиват малцина. В дъното на повечето от усложненията при грип, на трайните увреждания на здравето и загубата на живота от вирусната инфекция стоят липсата на профилактика (основното тук е поставянето на ваксина поне месец преди очаквания грипен

ВМЕСТО ПАНИКА - ИНФОРМИРАНИ И РАЗУМНИ ДЕЙСТВИЯ СРЕЩУ ГРИПА



сезон), немарливото поведение по време на епидемия, ненавременното и/или неадекватно лечение при заразяване, късното търсене на високо-специализирана помощ при първи признаци за усложнение.

Защо грипът е различен от обичайните настинки, ринити и фарингити

На първо място заради общото въздействие върху целия организъм. Вирусите на хремата, които са много на брой, се размножават в носоглътката, възпаляват и запушват носа, причиняват ни известно неразположение, но толкова. Докато грипният вирус, който се размножава също в горните дихателни пътища, за броени часове предизвиква тежка интоксикация на цялото тяло. Точно заради това са болките в ставите, мускулите и кожата, главоболието и безсилието, стремглаво покачващата се с втрисане температура. Тези симптоми се дължат на така наречения оксидативен стрес, на изливането в цялото кръвообращение на токсични субстанции, образувани от взаимодействието на имунните клетки с поразените от вируса участъци в трахеята и бронхите. Просто по природа този вирус е силно агресивен, има капацитета да предизвика сериозна ответна реакция, вътрешна битка, последиците от която могат да засегнат практически всеки орган – бели дробове, сърце,

мозък, бъбреци, жлези с вътрешна секреция, храносмилателен тракт, очи и уши... Едва в следващия етап от заболяването може да се стигне до специфични усложнения, например бактериални инфекции. Но и първоначалната увреда от самия вирус никак не е за пренебрегване.

Какви са възможностите на човека да не допусне грипът да го победи

1. Ваксиниране! В България това се смята за излишно. Но нали не смятаме, че британци, германци, французи и швейцарци са поглупави от нас или помалко си ценят здравето и живота, та се ваксинират масово? Особено рисковите групи: деца, старци и хронично болни. **Но вече за ваксина е късно**, защото сме в разгара на епидемията, а тялото има нужда от поне 3-4 седмици, за да изгради имуноен отговор срещу конкретните сезонни щамове, включени във ваксините.

2. Строга лична хигиена по време на грипна вълна – често миене на ръцете с вода и сапун, особено след ползване на транспорта и излизане навън. Носене на маска в многолюдни места – магазини, офиси и др., както и в аптеки, поликлиники и болници. Избягване на контакти с видимо болни хора. За рискови пациенти се препоръчва профилактичен прием на специфичните лекарства за лечение на грип, но в по-

ниски от терапевтичните дози за по-дълъг период от време.

3. При първите симптоми на заболяване с треска и висока температура, особено по време на епидемия, трябва да започне лечение с противогрипен химиопрепарат, без да се изпада в колебание дали болестта е грип или не. Вероятността да е грип е огромна. В България има дълъг успешен опит в приложението на Ремантадин. Това лекарство е изключително ефективно, ако се започне до 48 ч след началото на заболяването. Употребата на антибиотик в първия ден на грипа е напълно излишна!

4. Почивка на легло, лека храна, прием на течности със стайна температура. При принципно увредени хора, ако след първите 24-48 часа от противогрипното лечение не настъпи подобрене, е по-добре да се посети болнично заведение. Същото важи и за малките деца!

5. Всяка негативна промяна в състоянието в следващите дни изисква консултация. Тревожни симптоми са: преминаване на кашлицата в постоянна, мъчителна с отхрачване на гнойни секрети; засилване на отпадналостта, отказ от храна и течности; замъглено съзнание, повръщане „на фонтан“, болка при повдигане на главата от възглавницата; аритмия, задух, болки в гръдния кош; мътна урина и/или кръв в урината, болки в бъбреците.

ГРИПЪТ ВЕЧЕ НЕ Е ТОЛКОВА СТРАШЕН!



виж на credoweb.bg





ВИТАМИН D ПАЗИ ИМУНИТЕТА, ПОМАГА СРЕЩУ СКЛЕРОЗА И РАК

Витамин D не е обикновен витамин, а един от най-старите от гледна точка на еволюцията хормони, благодарение на които живеем в съзвучие с околния свят. Човек е програмиран да си доставя витамин D, излагайки се достатъчно на слънце – това обаче е било възможно при първобитните хора, а днес – само при спасителите на плажа. В Европа, а и в България през по-голямата част от годината хората изпитват значителен дефицит на витамин D. Получаваме го и от храната, но за да си набави например един млад човек необходимата дневна доза, трябва да изяде 12 яйца, което в никакъв случай не е здравословно. Също както и прекомерното излагане на слънце, защото с негова помощ се синтезира важният витамин, но като опасен страничен ефект с течение на времето се увеличава рискът от най-злокачествения тумор сред хората – малигнения меланом. За да се получи в тялото активният витамин D, определян като хормон, се намесват много фактори. След син-

● В Европа масово хората имат недостиг на важната хормоноподобна субстанция

тезирането в кожата следва активация в черния дроб, след това междинното вещество минава през бъбреците и едва тогава започва полезното му действие.

А този хормон (активната форма на витамин D) има изключително многообразни функции, далече надхвърлящи масово известната му роля против рахит при децата и за костното здраве. На първо място той регулира имунитета. Например – при добавяне на 800 единици дневно през зимата хората боледуват 5 пъти по-рядко от сезонните вирусни инфекции. Вече има много проучвания, че при достатъчно количество витамин D ракът на гърдата, на простатата, на дебелото черво може да бъде ограничен с 30 процента. С толкова се намалява и сърдечносъдовият риск, както и рискът от хипертония, атеросклероза. С големи количества витамин D още от млада въз-

раст ще се намали и с 15-20% рискът от диабет тип 2.

Колкото е по-високо нивото на витамин D в кръвта (в рамките на референтните стойности), толкова са по-дебели костите на европейците. Но тъй като този витамин има рецептори и в мускулите, при възрастните хора, с вече спаднали хормони, той изпълнява ролята на основен анаболен хормон – т.е. укрепва техните мускули и ги прави стабилни, защото влияе на рефлексите, които поддържат тялото в изправено състояние. Така адекватното плазмено ниво на този витамин прави паданията много по-редки.

Важна особеност при възрастните хора, дори и да се показват на слънце, е, че поради намалените хормони стареещата кожа образува по-малко и по-бавно витамин D. Бъбреците също много стареят – с 1% годишно над 40 години, а те също са основен фактор в процеса по активиране на витамина.

Вече са създадени форми на витамин D за прием през устата, които увеличават активната му плазмена концентрация, заобикаляйки бъбреците.

Но преди да започне редовен профилактичен или лечебен прием на витамина, трябва да се направи изследване за неговото ниво в плазмата на конкретния човек. Това става чрез обикновено вземане на кръв в доказани лаборатории. Хората с установен значителен дефицит трябва да започнат с по-големи дози, а след 6 месеца да направят контролно изследване. Нужда от допълнителен прием на витамина, особено през есента и зимата, имат и пациентите, които попадат в референтните граници.

Редовното изследване на витамин D и компенсирането на недостига му може да спести редица здравни проблеми. Не са верни тезите, че има голяма опасност от предозиране. Масово хората страдат от недостиг, за преодоляването на който са нужни месеци, докато се запълнят съответните депозита в организма. (ЖД)

ЛАКТОФЛОР С НАТУРАЛНИ ФИБРИ - ЗА ДА Е ЛЕКО И КОМФОРТНО ВСЕКИ ДЕН

Изследване сред потребители, проведено в Англия и Испания, отчита 5 тревожни факта:

- Дневната консумация на фибри при повечето хора е почти наполовина по-ниска от препоръчителните според световните здравни експерти 25 г.
- 7 от всеки 10 потребители имат проблеми с храносмилателната система.
- 1 на всеки 10 души страда от запек (констипация).
- Почти всеки трети потребител не е доволен от състоянието на стомашно-чревния си тракт.
- Жените над 45 години са най-заинтересовани от храни, които подобряват чревното здраве.

Затова е необходим допълнителен прием на фибри под формата на хранителна добавка за оптимално действие на стомашно-чревната система, подпомагане на перисталтиката и преодоляване на запек.

ЗАЩО LACTOFLOR NATURAL FIBERS?

- Подобрява функцията на чревната флора.
- Помага при нередовен стомах и облекчава състоянията на констипация.
- Изчиства организма от токсини.
- Допринася за по-доброто абсорбиране на калций от организма – важен фактор за добра костна плътност.

- Помага за намаляване на теглото.
- Изцяло натурален продукт, без ГМО.
- С клинично доказан пребиотичен ефект.
- Пакетчето може да се разтвори освен във вода, също в сок, мляко, мюсли.
- Има приятен сладък вкус.

Тайната на тези положителни ефекти от употребата на продукта е в **ИНУЛИНА** – основен елемент в **LACTOFLOR NATURAL FIBERS**.

Благотворните ефекти на инулина за здравето са потвърдени от над 250 специфични научни изследвания и клинични тестове.

Инулинът е натурална съставка, извлечена от корена на цикория. Той не се абсорбира в стомаха и тънките черва, а достига непроменен дебелото черво, където подпомага развитието и дейността на „добрите бактерии“, перисталтиката и проходимостта. Освен да балансира чревната флора, инулинът подобрява и усвояването на калций. С напредването на годините много хора, особено жени, се изправят пред проблема остеопороза. Именно инулинът помага на организма да абсорбира калция и съответно да увеличава костната плътност. Инулинът има и още едно безспорно действие – възпрепятства натрупването на определен вид мазнини и така подпомага редукцията на теглото.

Едно саше LACTOFLOR NATURAL FIBERS на ден е достатъчно, за да се чувствате леко и комфортно.

Почувствайте се добре!

само с 1 саше на ден

- Помага при нередовен стомах
- Пребиотик - подпомага развитието на добрите бактерии
- Детокс - пречиства организма от токсини
- Естествено сладък и приятен вкус

Научете повече на: www.lactoflor.bg
и www.kendypharma.bg

Следете ни във Lactoflor

Галина СПАСОВА

Идеалът за женска красота е силно променлива норма през столетията, но модерните времена внасят невиджана динамика и в тази сфера. Все по-достъпните и многобройни информационни средства превръщат възприетите модели в почти задължителни, а стремежът да бъдат постигнати не само иска жертви, но понякога и ги взима - в буквалния смисъл на думата. Мощната тенденция от 90-те години на миналия век жената да е болезнено слаба все още не предава позиции - въпреки опитите дори на световни стилисти да се откажат от манекенките-ходещи скелети, както и набиращата популярност идея, че най-красиво е естественото. Вероятно доста време ще мине обаче, докато подобна тенденция пробие. За момента свалянето на килограми е тема с мащабите на социална obsесия, непрестанно и агресивно подхранвана от цели индустрии с огромни печалби. Комерсиалната машина работи на пълни обороти, често negliжирайки последиците от „уникалните“, „магически“, „невероятни“ средства и начини за бързо отслабване.

Жените с нежелани килограми са в постоянно търсене на бързи, ефикасни, даващи дълготраен резултат диети. Като правило, тези хранителни режими имат своите рекламни лица, най-често филмови знаменитости, но негативната страна на звездните рецепти обикновено остава в сянка.

Белтъчната диета изключва въглехидратите и изцяло акцентира на белтъчините. В какво бъркат създа-

телите ѝ? Освен от аминокиселини човек се нуждае и от енергия, а тя идва от въглехидратите. При такова хранене страдат жизненоважни органи - сърцето, черният дроб, панкреасът. Заради липсата на плодове и зеленчуци организмът не получава и никакви витамини и минерали.

Монодиетите държат челни места сред рекламираните „чудодейни“ начини за бързо отслабване. Причината по тях да се увличат жени от всички възрасти е, че не се изиск-

МНОГО ДИЕТИ СЪС ЗДРА



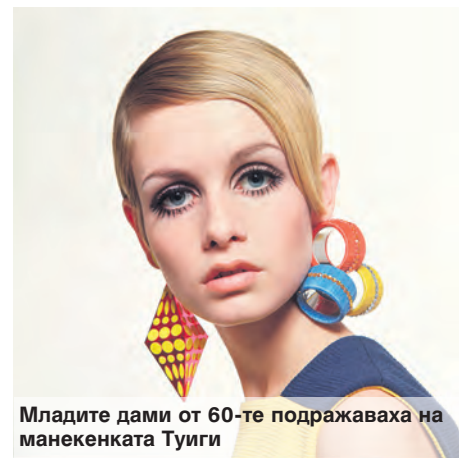
Мерилин Монро - идеалната женственост от средата на XX век

ват усилия и време за снабдяване с определени продукти, нито за приготвянето им. Избраният продукт е единствен за целия период на отслабването. Като вълшебни унищожители на килограмите биват посочвани ябълките, бананите, оризът, овесените ядки, ананасите... Такова хранене нанася тотална вреда, като нерядко завършва не само с физически, но и с психически стрес.

Диета без мазнини. Нейната аргументация е разбираема и убедителна - мазнините, както и въглехидратите са източник на омразните килограми, а мазнините се склади-

рат по най-нежеланите места на женското тяло - корема, бедрата, под брадичката. Но се пропуска, че мазнините са важен играч в сърдечно-съдовата, хормоналната, репродуктивната функция на организма. Без мазнини е невъзможно да бъдат усвоени и някои витамини.

Гладуването има топ популярност сред жените. Този метод придобива обаче постепенно зловещ характер, тъй като неговите жертви, заболели от анорексия, постоянно растат. Още по-страшното е, че това са в големия процент от случаите съвсем млади момичета, чийто маниакален синдром представлява тежко психическо разстройство със



Младите дами от 60-те подражаваха на манекенката Туиги

ОТ ПРАКТИКАТА

Д-р Красимира ИЛИНЧЕВА,
диетолог, Пловдив

Най-голямата грешка е хората да си мислят, че всички диети са универсално приложими. Хранителният режим трябва да е индивидуален, като се отчитат многобройни обстоятелства - възраст, пол, генетични особености, начин на живот, хранене, работна среда. Всеки човек е съвкупност от генетична информация плюс много други фактори - климатични, географски особености, начин на живот, местни хранителни продукти, начина, по който те реагират с гените. Епигенетиката примерно изучава точно това - влиянието на храната върху нашите гени и обратно. Вече има теории, според които негативните мисли могат да променят гените. Неприятното е, че в наши дни почвите са отровени от химически вещества и нямат необходимия минерален състав. Освен че растенията биват химизирани, хранителната им стойност е далеч от нормалната. Сериозно замърсени са водите и въздухът. И дори човек да си мисли, че се храни здравословно, консумирайки само растителна храна примерно, това не е така в действителност. Няма универсален начин за отслабване, защото всеки човек е една отделна вселена.

Много наивно е да се вярва на разпространеното „хранене според кръвната група“. Основните групи са само 4, а жителите на Земята са милиарди. Не може кръвната група да е определяща за типа хранене. Немалко хора се подвеждат, но подобна теория няма никаква научна обосновка.

Най-голямата грешка, която забелязвам при опитващите се да отслабнат, е, че не променят основно начина си на хранене. Прилагат някаква диета, която им се струва убедителна, и като свалят килограмите, се връщат отново към предишното хранене и начин на живот. И връщането на килограми също е сигурно. После се прехласват по друга диета. Има хора, които вечно са на „диета“, вечно са гладни, а резултат няма.

Ако човек иска да отслабне, трябва да спазва определен хранителен и двигателен режим, за да не се стигне до положение, когато са свалени бързо доста килограми и кожата увисва. Когато отслабването става бавно, съчетано с подходящо физическо натоварване, се стягат и мускулатурата, и кожата.

В практиката си се срещам с млади хора с анорексия, и то не само момичета. В интернет има много информация, малко знания. И всеки чете и прилага неща, които не са подходящи за него. Родителите научават за явения се проблем последни, защото младежите се крият, тайно повръщат, вземат слабители, диуретици или пък се впускат в изтощителни физически натоварвания. По принцип младите хора, попаднали в такава ситуация, имат проблеми в семейството. Или властни родители, или родители, които нямат време за децата си.

Хранителна добавка

Lacto4VIP

Пробиотик Капсули X 15

- Lactobacillus acidophilus
- Lactobacillus rhamnosus
- Lactobacillus bulgaricus
- Streptococcus thermophilus

Живи лактобацили
Съхранява се в хладилник

При стомашно-чревни разстройства и след лечение с антибиотици

ESOPHARM

Food supplement

Lacto4VIP

- Lactobacillus acidophilus
- Lactobacillus rhamnosus
- Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus
- Streptococcus thermophilus

15 желатинови капсули

Живи лактобацили
Съхранява се в хладилник

ESOPHARM

Екофарм ЕООД, бул. "Черни Врх" №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



КРЪСТОСАХА ШПАГИ ВОСЛОВНОТО ХРАНЕНЕ

застрашаващ живота развой. Дори и да не се стигне до анорексия, отслабването чрез гладуване може да предизвика цял спектър от заболявания.

Хапчета за отслабване? В най-добрия случай избралите този неангажиращ и на пръв поглед лесен начин да добият изящна фигура си дават парите напразно на някоя обиграна в рекламните трикове фирма. Но рисковете за здравето могат и да са непредвидими.

Джони Деп, готвейки се за нова роля, пиел единствено литри зелен чай и се хранел с ягоди и ананаси. Ако оставим настрана пълната липса на калории и хранителни вещества в такава диета, действително катехините в зеления чай помагат за отслабването, но в същото време в големи количества интензивно „отмиват“ желязото от организма.



Шумно рекламираната диета на Линда Еванджелиста е довела до силно изтощение не една манекенка, бленуваща световни подиуми. Самата Линда успява с огромни усилия да си върне нормалното тегло. Рецептата за диетата е проста – не повече от 400 калории дневно. Което е нормално за... 3-годишно момиченце. При такъв недостиг обменните процеси се нарушават, организмът започва да „икономисва“ енергия и да преработва дори морковите в мазнина.



ЯНУАРИ Е НАЙ-ЛОШИЯТ МЕСЕЦ ЗА ОТСЛАБВАНЕ

Тина БОГОМИЛОВА

Мнозина си правят планове за здравословен начин на живот, отслабване и спортуване веднага след Нова година. Но само малка част от тях успяват.

Една от основните причини за това е, че просто януари не е най-подходящият месец за драстични промени, обяснява Андрю Шанахън, автор на книгата – наръчник за отслабване MAN v FAT: The Weight Loss Manual.

Той посочва три основни причини за провала на плановете за отслабване веднага след Нова година.

Първата е, че януари идва след декември - месецът на препиване и преяждане, след празнични партита, коледните и новогодишните трапези, когато повечето пиене и хапване идват съвсем естествено. И веднага след печената пуйка и червеното вино да се премине към драстична диета е като психически удар в тухлена стена на края на пистата. Неслучайно само около 8% от новогодишните планове за промя-

на в режима на хранене успяват. И въпреки че Андрю Шанахън говори за западния модел, то у нас е още по-трудно, тъй като януари е изтъкан от празнични дни като Йордановден, Ивановден, Атанасовден и още други поводи за богата трапеза.

Второ, през февруари също е и по-умно да се влиза във форма във фитнеса. Тъй като мнозина се заричат да спортуват повече през новата година, фитнес залите обикновено са най-претъпкани през януари. Инструкторите са много по-заети с новите мераклии да ваят мускули и да топят сланини, а и се губи много повече време в чакане за леганки, бягащи пътечки и степери. А тъй като мнозина се отказват бързо, то в началото на февруари времето за мускули и сваляне на килограми се използва много по-ефективно.

Трето, не бива да се подценява и липсата на напрежение при започване на здравословното отслабване. А когато масово всички са на диета заради отминалите празнични софри, то е добре да се похапва нормално.

Но отслабването не бива просто да се отлага за следващия месец, а през януари е необходимо планиране, проучване и подготовка, за да има пълна готовност, когато настъпи февруари.

През януари е добре да се направят три много важни неща. Първото е да се разбере защо толкова бързо се качват килограмите и защо свалянето им е толкова трудно. Необходимо е да се даде сметка какви са навиците на хранене и пиене от дълго време насам и да се открие защо, как и кога се трупат

повече килограми. Тази информация е персонална и е безценна за здравословното и ефективно отслабване.

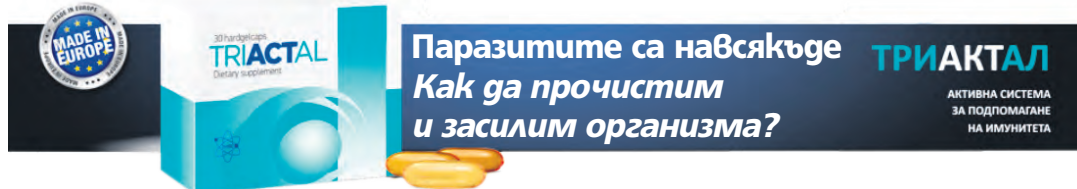
Друго правило са срещите с подкрепящи приятели или с такива, които също искат да се отърват от излишните килограми. Помага обединяването в битката с килограмите, като се набележат дни за общи физически усилия.

Не бива да се залага на бързите и радикални начини за отслабване, а да се фокусира върху разумен план с помощта на специалист, който ще поз-

воли загуба на килограми без стрес и напрежение. По-дългото спазване на диета, съобразена с индивидуалния начин на живот и навици, е много по-ефективно, здравословно и забавно.

И е необходим план, записан в дневник или просто в органайзъра на телефона. Дейностите, свързани с отслабването, е добре да се съчетават с останалите всекидневни занимания.

Борбата с ненужните килограми не е лека и продължава поне няколко седмици, понякога и цял живот.



Паразитите са навсякъде
Как да прочистим
и засилим организма?

ТРИАКТАЛ
АКТИВНА СИСТЕМА
ЗА ПОДДОМАГАНЕ
НА ИМУНИТЕТА

Средата, в която живеем, става все по-агресивна и рисковете от заразяване с паразити и причинени от тях инфекции постоянно се увеличават. Паразитите са навсякъде, те са част от цикъла на живота. Дори и здравите индивиди ги имат, но когато организмът може „да ги държи под контрол“, те не нанасят вреда. Затова е важно да подпомагаме тялото си, периодично да предприемаме добро вътрешно прочистване.

Невидимите паразити могат да бъдат разделени в две категории: червеи и протозои (едноклетъчни организми). Червеите - куковидни, игловидни, кръгли, лентовидни или пръстеновидни, проникват в тялото и се хранят от несмляната храна, която се отлага по стените на червата. Много повече обаче са хората, заразени от протозоите, чиято проста едноклетъчна структура свръх улеснява възпроизвеждането им - процес, който силно пречи на организма да се пази чрез естествените си бариери, затруднява извънредно много имунната система.

Заразяването с паразити може да причини широка гама от болести и проблеми, които, ако се оставят нелекувани, могат да доведат до сериозни хронични заболявания, убедени са все повече експерти.

Повече от десетилетие научноизследователска работа на световноизвестната американка д-р Хулда Кларк открива доказателства, че това инфектиране е ключова причина за възникването и на туморите. Кларк твърди, че примерно диабетът има свързаност с причинител като говеждия панкреатичен метил eugetema, а епилепсията се дължи на конкретен вид кръгъл червей - ascaris. При случаи на шизофрения и депресия в организма се откриват паразити, поразяващи мозъка, астмата има свързаност отново

с ascaris, конкретно в белите дробове, а ред сърдечни заболявания - с паразита dirofilaria immitis, развиващ се в кръвоносната система.

В списъка на болестите, причинени от паразити, бактерии, гъбички (напр. кандида), вируси и червеи - глисти, тении и др., се оказват още язвата и болестта на Крон, артритът, псориазисът, както и упоритото акне.

Решението, което специалистът препоръчва срещу повечето опасни микроорганизми, е лечение без лекарства - с използване на една прецизна комбинация: извлек от билката сладък пелин, от цветето карамфил и екстракт от обвивката на зелен орех. Тази тройна сила, вложена в продукта Triactal, действа срещу близо 100 различни паразита, нормализира химичния състав на кръвта, дава тонус, възвръща здравето, има силата да смалва туморите, категорична е д-р Хулда Кларк.

С годините разработената от американката хранителна добавка става все по-популярна в цял свят като лек за много болести, природният екстракт работи много ефективно и като превенция - за общо прочистване и засилване на организма.

Продукта можете да поръчате директно на телефон 0877 72 10 40, както и на интернет страницата <http://triactal.com/bg/> или в аптеките. Промоционална цена:

1 бр. x 69 лв. + безплатна доставка /обща сума 69 лв./

2 бр. x 65 лв. + безплатна доставка /обща сума 130 лв./

3 бр. x 59 лв. + безплатна доставка /обща сума 177 лв./

Ефектът йо-йо

Ефектът, когато бързо се губят и качват килограми, е наречен на финландската играчка йо-йо, която се движи нагоре и надолу. Терминът е измислен преди около 40 години от американския професор Кели Броунел, който е изчислил, че при голяма загуба на тегло за три месеца организмът си връща 60% през следващите три, а след още три може и да се натрупат повече.

Йо-йо се получава при нездравословна диета, а по правило - при бързо и рязко отслабване.

Според диетолозите, ако килограмите бъдат задържани повече от три месеца с нормалното хранене, тогава организмът е свикнал с новото тегло и ще го запази.

Експертите предупреждават, че често непрекъснатото повтарящият се йо-йо ефект е дори по-опасен от свръхтеглото, защото сериозно застрашава здравето.

Заради това е необходима консултация с лекар при предприемането на различни хранителни режими.

Непрекъснатото отслабване и пак надебеляване рискуват физическото и психическото здраве - проблеми с кръвното и захарта, метаболизма, бъбреците, черния дроб, настроението и самочувствието.

БЕЛТЪЦИТЕ – ОСНОВА НА ЖИВОТА

Доц. д-р Димитър ПОПОВ

Азбучна истина е, че съставът и качеството на храната са определящи за доброто физическо и психическо състояние на човека. В резултат на преработването на храната организъмът получава нужната енергия за поддържане на жизнените си процеси, както и материали за изграждане и възобновяване на тъканите си.

През последните години бяха получени убедителни доказателства, че приеманата храна в значителна степен влияе и на състава и кондицията на чревната микрофлора, която оказва сериозно въздействие върху здравия и емоционалния статус на Homo sapiens. Нещо повече, по изключително перфиден начин бактериите, обитаващи чревния тракт, манипулират гастрономичните предпочитания на своя хазяин, насочвайки апетита му към храни, нужни за техния метаболизъм и популация. Основните нутриенти, които следва задължително да присъстват в хранителния рацион на човека с оглед поддържане в изправност на неговата хомеостаза и нервно-психическо състояние, са въглехидрати (захари), протеини (белтъци), липиди (мазнини), витамини и минерали.

Протеините са основен градивен елемент на човешкия организъм

и участват във всички жизненоважни процеси, протичащи в него. Човешкото тяло е съставено от вода (60%), протеини (19%), липиди (15%), въглехидрати (1%) и минерални вещества (5%). Задълбоченият анализ на тези изключително важни природни вещества показва, че протеините в човешкия организъм са линейни полимери, като правило съставени от двадесет основни (канонични) аминокиселини: валин, левцин, изолевцин, треонин, метионин, лизин, фенилаланин, триптофан, глицин, аланин, пролин, серин, цистеин, аспарагинова киселина, аспарагин, глутаминова киселина, глутамин, хистидин и тирозин. Първите осем от тях са известни като есенциални (незаменими). Те не могат да се синтезират от човешкия организъм, поради което следва да постъпват с приеманата храна.

Пълноценността на един белтък в значителна степен се определя от количеството на тези аминокиселини в неговия състав.

Кой и защо е избрал именно тези аминокиселини от всичките около 300, срещащи се в природата, остава загадка. В биосферата на Земята се срещат около сто хиляди милиарда различни белтъци, способстващи за съществуването на над 106 вида живи организми – от вирусите до човека. Пресметнато е, че в резултат



на комбинирането на изброените по-горе аминокиселини могат да се получат $2,4 \cdot 10^{18}$ различни белтъци.

Като правило броят на аминокиселините в белтъчните вещества на човешкия организъм варира от 30 до 3000 (понякога много повече).

В средата на XX век датският биохимик Кай Линдстрьом-Ланг предложи четири нива за описване на структурната организация на белтъчните вещества – първична, вторична, третична и четвъртична структура. Първичната структура – последователността на аминокиселините в белтъчната молекула, се определя еднозначно от генетичния код, съхраняван в носителя на наследствената информация – молекулата на дезоксирибонуклеиновата киселина (ДНК). Останалите структури са свързани с пространствената ориентация на белтъчните макромолекули и тяхната стабилност в значителна степен зависи от условията на средата.

Редица въздействия – топлина, радиоактивно лъчение, ултразвук, киселини, основи, соли и др. разрушават

вторичната, третичната и четвъртичната структура на протеините и като правило способстват за пълната загуба на техните физиологични функции. Процесът е известен като денатурация. Най-често той се наблюдава при топлинната обработка на яйцата, в хода на която прозрачният яйчен белтък овалбумин се превръща в непрозрачна, относително твърда и неразтворима маса.

Едва след продължителен глад и изчерпване на въглехидратните и липидните депа организъмът посяга към протеините като източник на енергия. Протеините изпълняват множество други важни функции в човешкия организъм – структурна (изграждат мускулите, съединителната тъкан, кожата, косата, ноктите и т.н. на човешкото тяло), регулаторна и сигнална (посредством множество хормони, сигнални молекули, растежни фактори и др.), транспортна (състояща се в пренасяне на различни вещества в кръвния ток), защитна (участие в имунната защита), каталитична (съставна част на ензимите, управляващи метаболизма) и т.н.

Човешкият метаболизъм е немислим без участието на ензимите, които катализират хиляди биохимични реакции в организма.

Първото белтъчно вещество е изолирано от пшеничното брашно от италианския химик Якопо Бекари през далечната 1728 г. Поради неговата лепливост и пластичност то получило наименованието **глутен** (на латински *gluten* – лепило). Впоследствие били изолирани и други вещества с подобни свойства – **фибрин** (от кръвта), **овалбумин** (от яйцето), **желатин** (от костите и хрущялите) и др., което дало основание на френския химик Антоан Фуркроа да ги отдели в отделен клас биологични вещества. Наименованието на този клас органични съединения – **протеини** (от гръцки *protos* – първи), е използвано за първи път през 1838 г. от шведския химик Йонс Берцелиус в писмото му до неговия холандски колега Герардус Мулдер. В края на XIX век немският биолог Албрехт Косел лансирал теорията, че белтъчните вещества са изградени от **аминокиселини**. Това твърдение било експериментално доказано от неговия именит сънародник Херман Фишер, удостоен с Нобелова награда през 1902 г. Първостепенната роля на протеините в човешкия организъм била призната едва през 1926 г., когато американският биохимик Джеймс Сандер – носител на Нобелова награда, изолирал ензима **уреаза**, катализиращ **разпадането на карбамида (крайния продукт на метаболизма на протеините) до амоняк и въглероден диоксид и доказал белтъчната природа на ензимите**.

Смята се, че в човешкото тяло действат над 3000 различни ензими, чиято роля е ускоряване на определени химични реакции. За осъществяването на някои взаимодействия в човешкия организъм са нужни милиони години, но под действието на ензимите те протичат за милисекунди!

Белтъчните вещества са важна съставна част както в животинските, така и в растителните организми. Животинските протеини са по-ценни за човешкия организъм, тъй като съдържат необходимите незаменими аминокиселини (растителните протеини почти не ги съдържат). Те се усвояват в значително по-висока степен (от 40 до 100%) в сравнение с растителните протеини, които организъмът утилизира едва от 20 до 40%. Млечният белтък се усвоява около 60%, този на месото – до 40%, на рибите – около 95%, а на яйцето – 98%.

За разлика от растителния, животинският белтък се метаболизира в организма твърде продължително време – от 3 до 5 часа.

Ето защо диетолозите не препоръчват на вечеря да се консумират значителни количества протеини. Освен че натоварват сериозно храносмилателния тракт, те способстват и за отделянето на невротрансмитера допамин, който влияе негативно на качеството на съня. Консумирането на растителни протеини, съдържащи се в значителни количества в соята, граха, фасула и лещата, е полезно за организма, тъй като те съдействат за разширяване на палитрата от потребните на организма аминокиселини. Например съдържанието на протеини в соята е 40-50 г/100 г и техният аминокиселинен състав е много богат и близък до този на месото. Според някои изследвания обаче протеините на соята оказват негативно влияние върху хормоналния фон и либидото у мъжете.

Системното приемане на около 50 г соев протеин дневно води до понижение на нивото на тестостерон с цели 20%.

Соята съдържа фитоестрогени (женски полови хормони), повишаването на съдържанието на които в мъжкия организъм води до понижаване на нивото на тестостерон в него. Освен понижаване на половата активност това води и до отслабване на нарастването на мускулната маса, в който процес участва тестостеронът.

Понижената консумация на протеини има пагубно въздействие върху организма поради лишаването му от основните структурни елементи – аминокиселините, необходими за синтеза на нужните му белтъчни вещества. Общоприето е становището, че повишената консумация на животински белтъчини не е полезна за организма. Освен че в значителна степен се увеличава количеството на урея (карбамид) и пикочна киселина (с елиминирането на които организъмът може и да не се справи), според някои изследвания това води и до повишаване на риска от развитие на раково заболяване или преждевременна смърт.

Съгласно учени от Южнокалифорнийския университет в САЩ редовната повишена консумация на животински протеини е еквивалентна на... ежедневното изпушване на 20 цигари. Препоръчаната дневна доза протеини в значителна степен зависи от възрастта и физическата активност на индивида. Като правило тя не следва да надвишава 2 г на килограм телесна маса.

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

МОЖЕШЕ ЛИ СЪВРЕМЕННАТА МЕДИЦИНА ДА СПАСИ...

Фьодор Достоевски

Не е известно кога са се появили първите пристъпи на епилепсия при Достоевски. Те се случвали рядко, 2-3 пъти в годината, но в периоди на житейски несгоди зачестявали. По това време на епилепсията приписвали божествен произход. Самият Достоевски вярвал, че той има особено предназначение, записвал датите на всички пристъпи, както и усещанията си. Специалистите внимателно изучили тези записки, но досега не е ясно точно от какъв тип епилепсия е страдал писателят. Интересно е, че Достоевски не се е срамувал от болестта си и охотно разказвал за нея на всички.



Според експертите епилепсията е оказала сериозно влияние върху стила на Достоевски – нервен, напрегнат, с усложнени фрази. А ако творчеството му се анализира от гледна точка на психиатрията, се забелязва, че почти всички персонажи имат необичайно разтеглено мислене. Набива се на очи и тяхната ирационалност и известна патологичност на поведението им, както и фактът, че почти всички герои на Достоевски се подлагат на унижения. Интересно е, че докато е бил жив писателят, някои критици са го наричали „жесток талант“.

Много известни невролози и психиатри са изучавали творчеството на Достоевски с цел да диагностицират неговото състояние. Зигмунд Фройд, който по образование бил невролог, даже написал есе Достоевски и отцеубийството, в което предположил, че болестта на писателя е свързана с гибелта на баща му.

Наследство с патология

Епилепсията не е наследствено заболяване, но все пак в семейства, в които роднини страдат от тази болест, вероятността от възникване на патологии е по-голяма. Изучавайки генеалогичното дърво на дворяните от фамилията Достоевски, учените установили, че много преки потомци на Михаил Андреевич Достоевски, бащата на писателя, са били психически нестабилни. От епилепсия страдал и един от синовете на писателя.

Почти през целия XIX век учените са правили изследвания за епилепсията. Тъй като освен хората, от тази патология страдат конете, кучетата, котките и мишките, учените описвали подробно припадъците на болните животни и се опитвали да им въздействат с помощта на различни препарати. По това време хората се лекували с баене и билки. След това настъпило увлечението по електрическия ток и хипнозата, а през 50-те години за облекчаване на гърчовете прилагали калиев бромид.

Достоевски се лекувал охотно от всички други свои болести, но не и от епилепсията, защото смятал, че точно тя е източникът на неговото вдъхновение и пророчески дар.

Антон Павлович Чехов

За първи път Чехов забелязал следи от кръв в слюнката си през 1884 г., когато бил на 24 години. Още като млад той бил известен писател, като едновременно с това работел като участъков лекар. Редно би било да смени незабавно климата и да се посъветва с колеги, но той не предприел нищо. Чак след 13 години се наложило да постъпи в болница, защото по време на банкет получил кръвоизлив от гърлото.



В семейството на Чехов от туберкулоза са починали четири негови роднини, сред тях брат му и леля му, които живеели с него.

Съдбоносна роля за превръщането на туберкулозата в скоротечна изиграло пътешествието му до остров Сахалин през 1890 г. (тогава само в едната посока пътуването било над 80 дни), както и редовните му пътувания от Ялта до Москва за срещи с издатели.

Морфин и кодеин

В онези години медицината вече била натрупала известен опит в борбата с туберкулозата. Знаело се, че това е инфекция, която се предава по въздушно-капков път, и че за лечението ѝ са полезни слънцето и топлият климат. Преподавателят на Чехов, известният професор Остроумов, активно практикувал най-съвременния за това време хирургичен метод на лечение – изкуствен пневмоторакс (вкарване на въздух в плеврата). Методът давал добри резултати и е необяснимо защо не е бил приложен на Чехов, след като е лекуван от ученици на Остроумов.

При силно потене на болните от туберкулоза назначавали атропин (той намалява секрецията на жлезите, включително и на потните), а при силни болки при кашляне предписвали кодеин и морфин. По това време тези вещества не се смятали за наркотици и ги назначавали на всички, дори и на деца. Когато пациентите имали пристъпи, лекарите ги карали да смучат лед и не им разрешавали да стават от леглото. За лечението бил задължителен топлият и сух климат.

Много неща за болестта на Чехов не са изяснени. Досега не може да се обясни защо писателят, който е бил грамотен лекар, толкова дълго е отказвал да се изследва и лекува. Според професор Шубин, който пише за лекаря Чехов, причината е неговата извънредна деликатност и скромност. Някои лекари предполагат, че писателят е бил убеден, че е много здрав и силен. В това има логика, защото той бил много висок – 187 см, и имал вид на здравеняк. Известните портрети на Чехов, на които той е много слаб, са правени след изострянето на болестта му.

Съвременното лечение

За съжаление, нито една страна в света не може да се похвали, че е победила туберкулозата. И днес лечението е продължително, не по-малко от 18 месеца.

www.aif.ru



credoweb™
HEALTH EXPERTS
Социална платформа за здраве

Научи Всичко за миомите и кистите на яйчниците

◆ Попитай д-р Дориан Босев В гускусията на: credoweb.bg/mioma-kisti

◆ Намери д-р Дориан Босев от „Майчин дом“ В credoweb.bg



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.

- 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 24.01.2017
Продукти на
ECOPHARM

КУПИ ИЗГОДНО В:

**АПТЕКИ
РЕМЕДИУМ**

**Subra
аптеки**

11 аптеки
в гр. София

Тел.: 02/971 0220

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

**АПТЕКИ
ФАРМАСТОР**

5 аптеки
в гр. София

Тел.: 0882 369 446

**36.6
АПТЕКИ**

17 аптеки в гр.
София, 2 аптеки
в гр. Бургас

Тел.: 02/48 30 625

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

Тел.: 032/626 017; 032/682 002

**АПТЕКИ
ЗАПАД**
с грижа за Вас!

Тел.: 0887 858 558

**АПТЕКИ
К-КРЕС**

14 аптеки в гр.
Пловдив, гр. Ра-
ковски, гр. Бе-
лозем, Цалапица,
Манол

7 аптеки в гр.
Варна, гр. Добрич

Тел.: 052/620 340

4 аптеки
в гр. Варна

Тел.: 052/912 084

**АПТЕКИ
МАНОЛОВА**

**НОВА
АПТЕКА**

**afya
pharmacy**

3 аптеки
в гр. Варна

Тел.: 0884 707 607

8 аптеки в гр. Бур-
гас, гр. Ямбол, гр.
Карнобат

Тел.: 070 010 513

ФРАМАР

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 КАПСУЛИ

При суха и влажна кашлица



- Благоприятно повлиява функцията на дихателните пътища

- Подпомага отхрачването

-20%

Препоръчителна нова цена **6,48 лв.**

РЕСВИРОЛ



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

-20%

Препоръчителна нова цена **7,54 лв.**

ЕН ТИ ТУС СИРОП

Билков сироп при кашлица



- Подпомага отхрачването

- Действа благоприятно върху лигавицата на гърлото и дихателните пътища

-20%

Препоръчителна нова цена **7,35 лв.**

ЕН ТИ ТУС ЛОЗЕНГИ



- За здраво гърло

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

-30%

Препоръчителна нова цена **4,19 лв.**

КОМФОРТЕКС ЛОЗЕНГИ

-50%



При подуване, газове и храносмилателни нарушения

Бързо и ефективно овладява:

- подуването на корема
- газовете
- стомашния дискомфорт

-5,35 лв.

Препоръчителна нова цена **2,68 лв.**

КОМФОРТЕКС КАПСУЛИ



При подуване, газове и храносмилателни нарушения

- Бързо и ефективно овладява:
- подуването на корема
- газовете
- стомашния дискомфорт

-20%

Препоръчителна нова цена **4,85 лв.**



СОФИЯ



ПЛОВДИВ



ВАРНА



БУРГАС



СТАРА ЗАГОРА

29

ЛАКТО 4 ВИП пробиотик X 15



- За нормален баланс на чревната микрофлора
- По време и след употреба на антибиотици
- При чревен дискомфорт и храносмилателни разстройства

-17%

~~9,98 лв.~~Препоръчителна нова цена **8,28** лв.

УРОКОМФОРТ КАПС. X 60

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.

ФУНГИ СПРЕЙ 20 ml



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

-20%

~~12,96 лв.~~Препоръчителна нова цена **10,37** лв.

БОНАРТОС ТАБЛ.



Бонартос е лекарствен продукт, който принадлежи към групата на други нестероидни противовъзпалителни и противоревматични средства.

- За лечение на симптоми на слабо до умерено изразена ставна дегенерация (остеоартрит) на коляното.

-20%

~~23,83 лв.~~Препоръчителна нова цена **19,06** лв.

NEOX CREAM

При болки в ставите и мускулите

5 оптимално подбрани природни съставки за бърз и продължителен обезболяващ ефект при:

- Артрозна болест
- Хронични травми на опорно-двигателния апарат
- Болезнени мускулни спазми и разтежения

-20%

~~6,48 лв.~~Препоръчителна нова цена **5,18** лв.

NEOX OIL

При болки в ставите и мускулите



Уникална балансирана формула от 14 автентични индийски билки и есенциални масла при:

- Оток
- Възпаление
- Болка
- Скованост

-15%

~~9,72 лв.~~Препоръчителна нова цена **8,26** лв.

ОХУРАИН OIL

Иновативен, уникален по своя състав продукт без аналог на пазара у нас. Прилага се чрез масаж при:



- Ставно-мускулни болки, натъртвания, навяхвания, разкъсвания на мускулни влакна
- Остеоартроза с различна локализация
- Ревматоиден артрит

-10%

~~21,87 лв.~~Препоръчителна нова цена **19,68** лв.

ДОЛОРЕН ТАБЛ. 200 mg X 10

-18%

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

- Главоболie
- Менструални болки
- Мускулно-ставни болки
- Зъбобол

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

ДОЛОРЕН ТАБЛ. 400 mg X 12

-15%

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

- Главоболie
- Менструални болки
- Мускулно-ставни болки
- Зъбобол

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

Нови герои в кухнята

Дребните електродомакински уреди и различните съдове преживяват истинска революция – кога сме си мислели, че от мобилния телефон ще

можем да включим каната за гореща вода, за да направим чай веднага след като се приберем? Или че ще имаме тенджери, които „готвят сами“?

Наложи ли се нещо да бъде подменено въкъщи, първо прочетете: непременно ще намерите нова, по-технологична версия на обичайния уред.



Машините за приготвяне на гурме кафе в домашни условия

са също всякакви: от обичайни кафеварки с филтър до „самолети“, с които да правим най-перфектното капучино или еспreso на света. Затова първо се определете какво кафе обичате най-много, за да ви е по-лесен изборът. Всяка марка има своя бестселър, някои от които са на професионално ниво и цената им е според това. Сред възможностите на такава машина е да смели кафените зърна и да извлече от тях най-наситения вкус и аромат, само дето и не бере кафето в Бразилия. С такъв „самолет“ не е необходимо да имаме диплома за баристи, за да си направим съвършеното кафенце. Налягането, пияната, дизайнът и крайният продукт – всичко е отлично! Можете да балансирате каймака, да правите 1 или 2 чаши едновременно, да пробвате всякакви опции, да се вземете съвсем на сериозно.

Дори „простите“ филтърни кафеварки вече имат таймери за самоизключване след определено време или специални филтри за пречистване на водата и за запазването на машината без калциеви отлагания. Може да си подновите арсенала с така удобните и нашумели напоследък кафемашини с капсули и за секунди да имате любимата топла напитка. Капсулите за повечето модели са достъпни у нас или в интернет. Възможностите са безкрай.



Кухненските съдове:

Комплектите са съставени от брой съдове с определен обем, което ще определи какво да купите – според броя на членовете в домакинството и навиците ви за готвене. Комплектът винаги изглежда по-добре в кухнята и е по-изгоден от отделно закупените съдове. Важното е да изхвърлите всички криви алуминиеви тенджери от миналия век, както и тавите и тиганите с нарушени повърхности, независимо дали са тефлонови или емайлirани. Има нови незалепващи покрития на дъното, които са с много по-добро реноме от познатите. Съдовете, в които готвите храната си, не бива да застрашават вашето здраве!

На пазара има много марки, но вие изберете според качеството и практичността. На мода се върнаха чугунените съдове, но повечето от моделите нямат пластмаса на дръжките и капачите и са лесни за опарване дори през ръкавици. За сметка на това могат да се слагат във фурната за запичане, което е предимство. Те са тежки и трудни за миене, но пък са добри за бавно готвене и храната в тях става много вкусна. Задръжат топлината и яденето в тях трудно загаря. Съдовете, които прилепват добре към котлона, използват оптимално енергията. Когато са с добра проводимост и се загряват равномерно и по стените, също се пести електричество.

Загължителният минимум, който можете да си осигурите, е тенджера за варене и за супи; по-малка една за сосове и варене на зеленчуци; дълбок тиган. Оребреният тиган е много сполучлив, особено когато е с дебело дъно и масивна дръжка. На практика той замества в домашни условия скарата и е подходящ както за печене на месо, така и на зеленчуци



или кочани царевица. Също и тава за печивата. В модерните си превъплъщения тя има оребрено дъно, за да е подходяща за печене на месо и да оставя шарки като на скара; средната част е издигната, а край ръба има улей – за изолиране на мазнината от печенето.

Уредите за бавно готвене (слоу кукър на английски) направо се справят самички. Храната се готви продължително и чрез таймера ще я имате готова точно като се прибирате, но пък всички полезни съставки от зеленчуците ще са безнадеждно изфирявали. Ползвайте ги за печене на големи късове месо и на картофи, но не и на деликатни зелени, които е най-добре да консумирате сурови, на салата.

Слоу кукърите представляват всъщност котлон и тенджерата в едно. От вас се иска да спазите инструкциите за продукти и температура от книжката с рецепти и да настроите часовника. Повечето са с програматор за различни видове основни храни и за десерти. За любителите на кърита на пазара се предлагат дори такива с три секции, където отделно можете да сготвите ориза, зеленчуковото и месното ястие.

На другата крайност са съдовете за бързо готвене под налягане, които пестят време. Новостите при тях са кошничката за варене на пара, защитата в 4-5 степени, за да не избухне шкембе чорбата и да опръска цялата кухня. Има ги в различни размери, както и с отделни, стъклени капаци, за съхранение на ястието в хладилника.

За рязане на пазара има какви ли не джаджки и уреди:

от ръчни джаджки от устойчива пластмаса и метал за зеленчуци на всякакви форми, до комбайни, които режат, бъркат, изстискват, месят. С извинение, повечето очевидно са конструирани от мъже, които не са мислили нито за удобство, нито за лекота и лесна поддръжка. Има обаче и по-скъпи, с хубав дизайн и с повече екстри, около които си струва да се завъртим.

Многофункционалните рендета, режещите на спирални ножове и всякакви белачки вече са редом и със специални пасатори, с които може да се прави пюре, дори от картофи, без да активират нишестето и да се получи туткал.

Блендерите са още една категория домакински уреди, без които вече не можем: за пасиране на смути, за шейкове, сосове, кремсупи. Супермощните дори разбиват лед и от замразени във фризера плодове можете да си направите сладолед за секунди. Те смилат без проблем всякакви сухи подправки и други съставки и пюрират всичко, от хумус до фъстъчено масло. Най-скъпите са и „интелигентни“ – те се „съобразяват“ с консистен-

цията на продукта. Лесни са за миене и поддръжане, заемат малко място при съхранение. Изберете кана с вместимост и възможности според нуждите си.

А ако си играете на мастершеф, някои марки предлагат миксери с винтидж дизайн и всякакви функции на разбиване и бъркане специално за домашни майстори със сетива на професионални готвачи. Това степените и пулсовото разбиване вече са детска игра – има големи купи за повече удобство и супербавна опция за монтиране на гъсто тесто с разбити белтъци например. Можете да се запасите с всякакви екстри като термометри за готвене и печене – дистанционни и с електронни дисплеи; машинки за домашна паста; тави на дупчици, за да циркулира свободно въздухът при печенето на баницата или пая; вакуумираща машинка за съхранение на храната във фризера или за варене „су вид“ на определена температура; преса за перфектен по размер и форма гурме бургер; цяло море от съдове за готвене, поднасяне и съхранение на храната. Направо да се чудиш как сме живели досега без шоколадо-

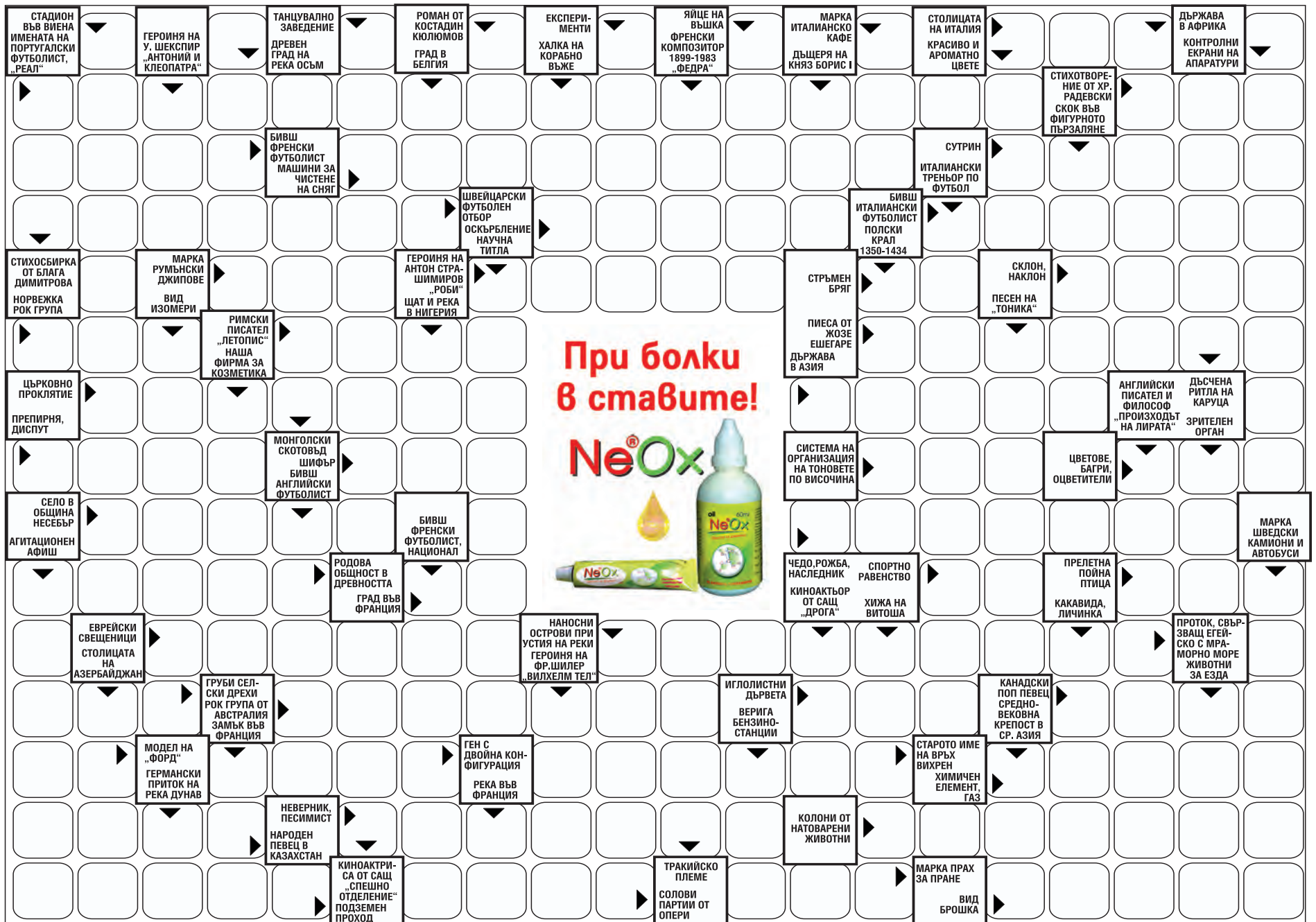
во фондю-фонтан, гофретник, тава с формата на риба за печенето ѝ, белачка за ананас и джаджа за ронене на царевица!

Пистолетът за опушване е друга хитроумност, с която храни и напитки добиват пушен вкус и дим за вид. Ароматизираните дървени чипсове, батерията и инструкциите вървят в комплект. Може да си купите и специални скари за охлаждане на печивата с целия арсенал от теглилки, мензури, формички, декорации, шпатули, прес-тилки, опаковки и какво ли не към тях. Само крайниците на пошове са тема на отделна колекция. Тави с вътрешни прегради са от последните екстри (за различна форма и размер на печивото или за наслагване на няколко цвята тесто за един-единствен блат), както и стойки за правене на торти, които борят гравитацията. Годните за кулинарна употреба бои са вече не само на прах и в бурканчета, но и като флумастери, с които да рисувате върху своите курабии.

Страницата подготви
Бойка ВЕЛИНОВА

Маркетингът вече е неугържим

и се предлага какво ли не – специални силиконови форми, в които домашният хляб втасва и добива формата на ръчен самун; специален уред за варене на сладка и мармалади и целия съпътстващ арсенал от помощни средства за консервите; специална тава с абсорбираща вложка, в която да изсипвате употребената при пържене мазнина, без да запущавате канализацията. И много още предложения, насочени към децата – бъдещите домакини, готвачи и пекари, за да бъдат заквасени от малки със стремеха да имат всичко. Включително и комплект печати, за да сложат собствения си щемпел върху изделието.



РЕЧНИК : АНЕЛКА, АНОМЕРИ, АСИМА, ГАЛЕОТО, КСАМАКС, НЕВИЛ, СЕПИ, ТАКОНИ

ВЕНЕТА НИКОЛОВА

Отговори на кръстословицата от бр. 1

ВОДОРАВНО: Пад. Лимасол. Руши Видинлиев. Сахара. Иприт. „Ние сме баща ти“. Ананд (Вишванатан). Скот. Ерика. Икс (Джеки). Егоист. Ноатак. Бар. Ята. Марш. Топ. НАЙК. Колио (Ивет Лалова-Колио). ИБИСА. Ес. Родос. „Ху“. Оникян (Стефка). Лантан. Врана. Ав. Атос. Лин. Екери. Удине. „Кецове“. Ад. Подлог. Декрет. Лануго. Аул. Долар. Ебола. Итал (Иоан). „Алото“. Мида. Единица. Кино. ЕВИАН. Пика. Аниз.

ОТВЕЧО: Паяк. Гуинет Полтроу. Шпага. Дао. Длан. Мирно. Консул. Ло. Видимост. Додо. Мит. Сал. Алиготе. Стрихнин. Лов. Пенк. Шоу. „Неда“. Анион. Ерма. Длето. Ок. Ин. Ис. Ред. Шемет. Кебап. Верати (Марко). Ето. Бикоборец. Лек. Исак. Пникалолада. Машаба. „Синева“. „А-ха“. „Ана Каренина“. Сатира. Утин (Николай). Орик (Жорж). Иена. Агаци (Микаел). Ла. Секс. Водолаз.

ΛΕCHO

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

СРЕДНО

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

ТРУДНО

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

ЖИВОТЪТ ДЕС

Главен редактор
Петър Галев

Отговорен редактор
Светла Фотева
s.foteva@health.bg

Редактори

Галина Спасова
Илияна Ангелова
Лиляна Филипова

Репортери
Милен Кирилов
Мирослава Кирилова

Наблюдатели
Акад. Григор Велев
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

Издава Хелт ЕООД

Реклама: ХЕЛТ МЕДИЯ
София, тел.: 0889/499 462,
zh.tinkova@health.bg

Гришо отново опроверга песимистите

Напук на всички мрачни прогнози, че най-добрият български тенисист Григор Димитров ще продължи миналогодишната си поредицата от неубедителни игри, на турнира в Бризбън той като на шега преодоля всички фаворити. И по изключително безапелационен начин спечели петата титла в кариерата си.

Тя дойде след много дълъг, тригодишен разочароваш антракт – след 2014 г. това е първото му голямо завоевание. За разлика в любовта, където през този период му вървеше като по вода. Но след като за пореден път смени личния си треньор, 25-годишната ни ракета се появи в австралийския град Бризбън, столицата на щата Куинсланд, в отлична психологическа и физическа форма. И с познатия хасковски хъс грабна победата.

Това беше друг, нов Гришо – концентриран, с железни нерви, с топовни сервиси, с остри като бръснари отигравания, с бързи и интелигентни решения, на които са способни само елитните тенис майстори. Ще припомним, че Григор в експресен стил победи Доминик Тийм, Милош Раонич и Кей Нишикори, все водещи имена в съвременния тенис.

Ето какво споделя след триумфа на Гришо Дани Валверду, личният му треньор: „Димитров е близо до най-добрата си форма. Той спечели турнира в Бризбън, като по пътя към трофея елиминира трима играчи от топ 10, а на финала се справи за първи път и с японца Кей Нишикори, пети в света. Вследствие на този успех българинът е вече на 15-о място в класацията на АТР и записа най-добро класиране от края на юни 2015 г. Нормално фокусът никога не се поставя на първата седмица от сезо-



на, макар че желанието ни е да бъдем готови за всеки турнир и да се представяме добре. Приоритетът в предсезонната подготовка е да се създаде добър план за цялата година. Само плюс е

това, че той игра добре още в Бризбън“.

Медиите вече отбелязаха още, че нашето момче вече седем години е в топ 100, но сега в ранглистата е за първи път по-напред от големия Роджър Федерер, който продължително време лекува контузия. Но фактът си е факт: титлата в Бризбън му донесе 15-ото място, докато Федерер остана 17-и.

Преди да отлети за турнира в Мелбърн, Григор сподели: „Колкото по-високо си поставен, толкова по-добри са ти шансовете. Но трябва да запазваш мястото си в ранглистата и да се представяш постоянно добре. Завръщането в топ 15 ми дава много увереност, че мястото ми е там“.

На въпроса как ще коментира игрите на световните лидери, българинът отговаря лаконично: „Така наречените традиционни играчи започват да намаляват темпото. Всички виждаме това и не може да го пренебрегнем. Очевидно е, че най-успешните играчи през последните години Роджър Федерер и Рафаел Надал показват признаци на умора“.

Но ако пред микрофоните на спортните медии Димитров бе съдържан и лаконичен, което приляга на всеки състезател, току-що завърнал се отново на пътя към победите, в „Туйтър“ Гришо радостно изригна: „Благодаря ти, Бризбън!“, като преди това не забрави да благодари сърдечно и на целия си щаб.

Най-устойчивите рекорди

● Рекордите в спорта са поредното доказателство за невероятните човешки възможности. Състезателите се готвят с години, за да могат да попаднат на Олимпиада и да запишат името си в историята. Някои постижения са съвсем преходни, но други дълги години предизвикват спортистите и не се предават. Предлагаме ви девет рекорда, които никой до момента не е успял да остави в миналото.

1. Мятане на чук - мъже

На 30 август 1986 г. на Европейския шампионат по лека атлетика в Щутгарт съветският състезател Юрий Седих хвърли чука на 86 метра и 74 сантиметра.

2. Най-бързият гол

Науаф ал Абед е автор на най-бързия гол в света. Националът на Саудитска Арабия записа името си сред рекордьорите, след като вкара гол само 2,4 секунди след началото на мача между Ал Хилал и Ал Шоалах.

3. Бягане на 800 метра - жени

Рекордът на чехкинята Ярмила Кратохвилова е най-старият в леката атлетика. С нейното постижение – 1:53,28, не могат да се справят няколко поколения състезателки.

4. Бягане на 100 метра спринт - жени

Спринтьорката Флорънс Грифит-Джойнър взе 100-те метра за 10,49 секунди. И въпреки ранната ѝ смърт през 1998 г., рекордът ѝ все още е жив.

5. Мятане на диск - жени

На 9 юли 1988 г. атлетката от ГДР Габриела Райнш постави нов световен рекорд с резултат 76,80 метра.

6. Скок на височина - жени

Много лекоатлетки са се опитвали да повторят или надскочат резултата на Стефка Костадинова

от 2,09 метра, но безуспешно. И до момента рекордът на нашата спортистка, поставен през 1987 г., остава непреодолим.

7. Най-много вкарани шайби за сезон

На Уейн Грецки принадлежи рекордът по шайби, вкарани в един сезон – 1981-1982 г. 92 са попаденията на неповторимия хокеист.

8. Най-младият шампион по бокс

На 22 ноември 1986 г. се състоя историческа среща на ринга, след която Майк Тайсън стана най-младият световен шампион в тежка категория за цялата история на бокса. Той беше само на 20 години 4 месеца и 22 дена. За да остави в миналото тогавашния шампион, му бяха необходими два непълни рунда.

9. Тласкане гюле - жени

Наталия Лисовская е притежателката на един от най-старите световни рекорди в леката атлетика.



През 1987 г. тя преодоля 22,63 метра и постави непреодолимо препятствие пред бъдещите си съпернички.

Мтел стартира спортни ТВ канали

Мтел стартира собствени канали с ексклузивно спортно съдържание. Компанията ще предлага голямо разнообразие от състезания и първенства в ефира у нас. Мтел ще предложи три спортни HD канала – двата собствени Mtel Sport 1 и Mtel Sport 2, както и EDGEsport, с над 20 различни групи спорт и над 250 турнира и състезания годишно. Те ще излъчват изцяло на български език 24 часа на ден, 7 дни в седми-

цата, 18 000 часа годишно футбол, тенис, волейбол, баскетбол, бойни, моторни, екстремни спортове, лека атлетика, хокей, голф и много други. Осем хиляди часа в програмите на каналите ще са отредени за преки предавания, като преди и след най-интересните от тях ще има коментарни студия. Българската аудитория ще има възможност за първи път да види първокласните MMA състе-

зания от UFC и стартовете на Nascar Sprint Cup.

Mtel Sport 1 тръгна на 14 януари, като каналът е напълно безплатен за всички абонати на tv пакети от Mtel и blizoo. „Амбицията ни е от 1 март да пуснем още два спортни канала - Mtel Sport 2, както и EDGEsport, които също ще предложат голямо разнообразие от спортове“, обясни Симеон Донеv, старши директор „Маркетинг“ в Мтел.

MARKET

Практичният избор

цените са валидни от 17 до 23 януари 2017

1.79 лв/кг

Банани кг

1.95 ~~2.19~~ лв/кг

Олио "Optima Linija" 1л, слънчогледово

5.99 ~~7.29~~ лв/кутия

Бонбони "Merci" 250 г, различни видове

7.79 ~~10.69~~ лв/кг

Разтворимо кафе "Nescafe" Classic 250 г

0.99 специална цена за 2 броя

Сапун "Palmolive" 90 г, различни видове

5.99 2 броя на цената на 1

Паста за зъби "Blend-A-Med" 150мл, Herbal