



Ще имаме ли полза от председателството на ЕС

На стр. 4



Внимавайте при предстоящия избор на доставчик на ток

На стр. 5

Светът на модерния човек

Брой 3 (222), 24 - 30 януари 2017 г. (год. V)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

Цена 50 ст.

www.jivotatdnes.bg

Снимка: Милена ДИМИТРОВ



Стефан Бакалов, топмитничар,
„Борба с наркотрафика“

**Терорът
се издържда
от угроза**

Интервю на Микаела ВЪЖАРОВА на стр. 6-7

Увеличава се дефицитът на подготвени работници

На стр. 8

Какви са новите критерии за прием в първи клас

На стр. 10

Доналд Тръмп обяви война и на социолозите

На стр. 12

Кой и как може да си купи трудов стаж за пенсия

На стр. 16

Прикриване на корупция е в дъното на гибелта на „Ил-18“ през 1971 г.

Красимир Луканов, - синът на пилота Борис Луканов представя своите проучвания за катастрофата и спомените за баща си - ас от гражданската авиация в средата на миналия век.

На стр. 13

Не слагайте сол и захар в храната на бебето!

Храненето на малките винаги е обект на спорове, следване и преодоляване на семейни традиции, а и на постоянно променяща се мода. Затова е важно да се вслушаме в съветите на доказани специалисти. Какво казва пред **CredoWeb** за храненето на бебетата **д-р Антоанета Антонова**



четете на стр. 21

Проф. Хинова-Палова, шеф на Катедрата по анатомия в МУ – София:

Пресилено е да се говори за откриване на нов човешки орган

Съобщенията, че учени установили нов орган в корема, ни провокираха да се срещнем с водещ специалист по анатомия с над 40 г. стаж. Има ли излишни органи в тялото и как бъдещите лекари учат АБВ-то на медицината, четете на стр. 19



Няма възрастова граница за сексуалния живот

Известният невролог проф. Димитър Чавдаров е подготвил книгата „Да остаряваш бавно е изкуство“, в която обобщава съвременната научна информация по темата. В статията му **на стр. 28** ще прочетете защо в третата възраст не бива да се отказваме от любовни ласки.

ПО СВЕТА

САЩ

Победата на
Тръмп удари
милиардерите

Победата на Доналд Тръмп на президентските избори в САЩ силно удари по джоба богатшите в целия свят. Най-много обаче пострада милиардерът Джордж Сорос. Според изданието The Wall Street Journal основателят на фонда Soros Fund Management загубил огромна сума, защото не е прогнозиран правилно промените на фондовия пазар. Сорос очаквал рязко падане на акциите на американските фондови индекси и заложил на понижението. Събитията обаче се развили точно в обратна посока. На фона на очакванията, че политиката на Тръмп ще окаже положително влияние върху икономиката на страната, акциите започнали да се покачват. Така Сорос обеднял с около един милиард долара. Според икономистите всеки може да сбърка, а Сорос се е разделил съвсем не с последния си милиард. Според специалистите този факт свидетелства, че глобалните спекуланти слизат от световната сцена.

Джордж Сорос е един от най-последователните и отдавнашни привърженици на Хилъри Клинтън. В предизборната ѝ надпревара той вложи около 25 милиона долара.

ГЕРМАНИЯ

Очаква се ръст на БВП
заради бежанците

Нахлуването на стотици хиляди бежанци в Германия през последните две години може да има положителен ефект върху brutния вътрешен продукт на страната. Такива са твърденията в доклада на специалисти от кьолнския икономически институт. Според експертите през 2017 г. БВП на Германия ще нарасне с 0,4%, а до 2020 г. ръстът може да стигне 1%. В доклада се подчертава, че тези изчисления се базират на прогнози, а реалните цифри ще зависят от това доколко е успешна интегра-

цията на бежанците. Според специалистите от икономическия институт програмата по тази интеграция ще струва на държавата 28 милиарда евро годишно. Задачата на властта е да вложи тези средства в ефективни проекти, за да могат повече мигранти в кратки срокове да станат квалифицирани работници и да заемат своето място на трудовия пазар. В оптимистичния вариант тези средства по-късно ще се върнат за сметка на ръста в данъците, влизащи в хазната.

РУСИЯ

Гражданите ще
запомнят 2016-а
с новите пътища

Строителството и ремонтът на автомагистралите, мостовете и железниците според руснаците са най-важните събития на 2016 г. Това показват резултатите от допитване, проведено в края на миналата година в 16 големи градове на страната, в които са участвали 16 хиляди души. На второ място се нареждат изборите за Държавната Дума. В някои мегаполиси на първо място са се оказали спортни и културни събития. За повечето москвичани (41%) най-значимите събития на 2016 г. са строителството на пътища, транспортни възли и откриването на нови



станции в метрото. Изложбите на Серов и Айвазовски са събрали 23% от гласовете. Изборите се класират само със 7%. Откриването на нови пътища и ремонтът на старите се оказва водещо събитие и за жителите на Санкт Петербург, Самара, Саратов, Нижни Новгород и Волгоград. Според специалистите причината за тези резултати от допитването е фактът, че в големите градове задръстванията са основен проблем за гражданите.

ТУРЦИЯ
Разширяват се
президентските
правономощия

Парламентът на Турция одобри на първо четене последните две от общо 18 поправки в конституцията на страната, предложени от управляващата Партия на справедливостта и развитието. Приетите реформи разширяват значително президентските пълномощия. Основният закон вече позволява на държавния глава да бъде член на политическа партия, засилва се неговата изпълнителна власт.

Президентът на Турция получи правото да издава укази, да назначава министри, да инициира референдуми за поправки в конституцията, но няма да може да заема длъжността повече от два петилетни срока.

Опозицията веднага заяви, че тези реформи в основния закон на държавата ще доведат до авторитарно управление на Ердоган.

КИТАЙ

McDonald's прогава
бизнеса си

Американската компания McDonald's продава 80% от бизнеса си в Китай и Хонконг. Веригата за бързи храни е сключила сделка за продажба с инвестиционния фонд Citic Capital, контролиран от китайското правителство, и частната компания The Carlyle Group за сумата от 2,08 милиарда долара. Citic ще получат 52%, а Carlyle – 28%. McDonald's ще запази останалите 20%. След финализиране на сделката купувачите ще могат да развият бизнеса в продължение на 20 години. Основният мотив на американската верига са промените в структурата на бизнеса в азиатския регион, чиято цел е да се рационализират глобалните операции. Сделката, която се очаква да приключи през второто тримесечие на годината, още не е получила одобрение от регулаторите. Броят на ресторантите McDonald's в Китай, Хонконг и Южна Корея е около 2,2 хиляди.



И У НАС

„Закъсахме“ – простичка и ясна гума за разлика от „постистина“

Светла ФОТЕВА

Оксфорд обяви „постистина“ за дума на годината, което ни вкара в лингвистичен капан. В крайна сметка схваната, че идеята не е лоша, но е въздълбокомислена. Пък и истината трудно вирее върху чукарите на постсоциалистическата ни нравственост. Затова предлагам наша дума, но на седмицата, която няма да провокира ничия интелигентност – „закъсахме“. Универсален глагол, простичък и непретенциозен, който може да се пришие към почти всяка ситуация от последните дни. Дали ще са коли по магистралите, селца без вода или ток, тарикати, кметове – кандидати да закъсат винаги се намират и навсякъде. Разликата е само в граматичното време. За едни това предстои. Стрелецът по такси в столицата например или митничарите на пристанище Варна все още са на старта и спринтът към нелицеприятната страна на живота предстои. Но пък трябва да им признаем, че направиха каквото можаха, за да се набутат в лабиринта от алинеи и членове. Около пловдивския кмет също тепърва ще се затяга примката на закона. Въпреки че ме гризат едни съмнения



В Разлог го закъсаха злите духове, подгонени от над 2500 кукери

относно изхода на обвинението срещу него. Не че съм навлязла в дебрите на делото, но съм наясно с традициите у нас. Абонатите на топлофикация също ще закъсат след време, като видят изравнителните си сметки, които ще изравнят със земята семейния им бюджет. Все пак, като ще го закъсваш, не е зле предварително да си осведомен за калибъра, с който ще те отстрелят. Очевидно с това са се съобразили общинарите в Шумен, които откровено заявиха, че планират през 2017 г. да съберат от жителите 6,5 млн. лева такса

за битови отпадъци. Да си знаят. Образуват или не боклук, парите ще се съберат.

Безспорно водеща причина за глобалното закъсване е зимата. По-голямата част от електората, особено на преклонна възраст, не смее да си покаже носа навън. И постъпват съвсем предвидливо. Има обаче една неуморима и пълна с

енергия категория бабички, които не се плашат нито от снегове, нито от поледици. Хвърлят се самоотвержено във виелиците и лапавиците, само и само да дадат всичките си спестявания на телефонните измамници. Изумителното е, че въпреки хилядите предупреждения броят им нараства, вместо очаквано да намалява. Започвам да си мисля, че тази дейност се е превърнала в хоби за немалка част от възрастното население на страната. Само за една седмица телефонните тарикати са направили поредното национално турне, като са

минали през Стара Загора, Добрич, Монтана, Разград, Бургас, Плевен, Айтос... Добре, че не са претенциозни. Прибират найлонови пликове, платнени торбички, кандисват и на хартиени опаковки. Но определено имат предпочитания към пакетите, изхвърляни през балконите. На това се казва хора със стил.

Време е да отдадем дължимото и на събитието на седмицата – кадрили на „Дондуков“ 2. Двама мъже си предадоха президентския жезъл. По моя преценка с гафове в рамките на допустимото. Кулоарите на властта обаче подгизнаха от истерия и непочтени коментари. Едни хора, наричани с претенциозното име народни избраници, изпуснаха нервите си и демонстрираха за пореден път, че са джуджета в политиката. Интелигентността им дори не стигна, за да осъзнаят, че колкото повече говорят, толкова повече затъват в собствения си духовен провинциализъм. Всички знаем защо са толкова пренапрегнати. Просто Бойко им скрои лош номер и не можаха да изкарат четири години в опити да избутват България в периферията на Европа. Проблемът е, че заради тези човече всички ние сме закъсали. Във всичко и задълго.

В епицентъра на медиите

По негласна традиция всеки, който поеме властта, получава своите 100 дни. Период, в който обикновено опозицията съдържа своите критики към новия човек на ключова държавна позиция, за да има възможност той да направи първите си важни стъпки в спокойна обстановка. Този период от 100 дни би трябвало да важи и за Румен Радев, който става не само президент, но поема и изпълнителната власт с назначаването на служебно правителство. Но по всичко личи, че той няма да получи въпросните 100 дни спокойствие. Първо, защото очакванията към него като президент са свръхнатоварени. Второ, защото животът на служебното правителство ще съвпадне с тези 100 дни, а точно тогава страната ще трябва да се подготви за предсрочните парламентарни избори. При това в усложнена зимна обстановка, както биха казали метеоролозите.

Редакционен коментар,
„24 часа“

Имитацията обикновено е начин да прикриеш варварски нрави. Още неизчакал края на вчерашната реч, плъзна поток байганьовска литературна критика. Едни не харесаха казаното заради това, че е дълго и скучно; други - че на Радев „не му достига конкретика в ангажиментите“; трети, че е трябвало да се ограничи с 4 приоритета; четвърти, че четял недостатъчно гладко; пети, че това било програма на премиер, а не на президент; шести, че прекалено много време отделил на социални въпроси; седми, че казал на депутатите, че имат една седмица, което ги обидило.

Всъщност и седмица им е много. Това бе среща между личност с рейтинг около 70% и парламент с рейтинг около 6%.

Чавдар Найденов, „Труд“

Президентът Румен Радев не е продавач на надежди. Той самият е надежда

Смяната на „Дондуков“ 2

и това е най-голямата опасност пред него. Разочарованието може да настъпи бързо по чисто субективни причини - защо той не направи веднага чудо, защо се бави? Но трябва да имаме предвид, че самият му избор вече е чудо. Такова едно обикновено чудо, сътворено от вас, обикновените българи.

Изборът на Радев е само част от пъзела, само първото парче, предстоят и други избори и всеки един от тях трябва да бъде отстояван. Не на барикада, както плашеше политическото недоразумение, което вече се изнася от сградата на Президентството.

Георги Георгиев, „Дума“

Независимо от това кой и какъв е президентът, как е избран, коя политическа сила го е подкрепила, елементарното и благоприлично поведение изисква търпение и дипломатическа ангажираност пред това, че президентът като институция гостува в друга институция - Народното събрание, което трябва да приеме и стане свидетел на клетвата на държавния глава. Място за махленско поведение няма.

Румен Скрински,
Actualno.com

Важното е, знам от личен горчив опит, какво предстои, ще съумее ли президентът да надскочи своя винаги ограничен индивидуален ръст. Ще се справи ли с предизвикателството да разшири скромната си човешка персона (а ние като правило избираме точно такива скромни персони за държавен глава, сякаш вече нямаме

вяра в себе си като народ) до мащабите и размерите на мисията Държавен глава.

Затова лично аз ще стисна зъби и ще преглътна сивичкото, притеснено, без искра и пламък, на моменти наивно, тук-там блудкаво и понякога менторско Първо слово.

По-добре да не го познаваме по Първото слово, за да не се разочароваме. А да го познаем по делата му.

Проф. Николай Слатински,
Фейсбук

Струва ми се, че президентът Румен Радев направи една програма, която по-скоро отива на изпълнителната власт, а не толкова на прерогативите на президентската институция. Това повече ми изглеждаше като клетва на министър-председател, отколкото на президент на републиката. В случая ми се струва, че това са твърде големи цели, които си постави Румен Радев.

Димитър Ганев, Факти.бг

Ако човек придобие навика да говори само истината, няма да му се налага да помни какво е казал. Ако Румен Радев започне да говори и мисли от първо лице, няма да му се налага да срича изкуствени речи. А следващите пет години обещава да са интересни. Със сигурност.

Мария Панайотова,
webcafe.bg

Едно нещо си заслужаваше да се цитира - каза, че в селата се е върнала вересията. Вересията - това е точната диагноза на държавата в

момента. Тя живее на вересия, с планиран дефицит и растящ външен дълг. И много демагогия, че имало излишък (който е по-малък от дефицита).

Ей това можеше да каже с думи прости президентът, а не да засуква някакви за ерозия, ескалация, социална некроза, екзалтиране на тревогите...

Иван Бакалов, e-vestnik.bg

Как си я представя реформата новият президент, като не спомена и дума за модела #Кой? Откъде ще тръгне, за да се отпуси бентът на недоволството? С увъртане няма да стане. Нито с обраност - каква противна дума.

Нямаше да е лошо, ако Радев беше изгледал преди деня на клетвата „Речта на краля“. Поне щеше да е наясно, че му трябва сигурен помощник за речите оттук насетне. И да ги учи наизуст. Други така са правели - Цицерон, Де Гол, Чърчил, Труман, Кенеди, Обама и пр.

Д-р Димитър Попкутуев,
frognews.bg

2500 думи. Толкова произнесе новият президент на България Румен Радев, след като положи клетва пред Народното събрание. Тази негова реч няма да бъде запомнена, но това не е задължително лоша новина. Посланието за приемственост, отсъствието на краен популизъм и потвърдената евроатлантическа ориентация на България са безспорната добра новина. А липсата на посока за развитието на страната, баналните и понякога нищо неказващи обобщения, както и изреждането на очевидни проблеми без нито едно предложение за решение са безспорната лоша новина. И след първата си реч пред Народното събрание Румен Радев си оставя политическа загадка - президент, с чиито политически виждания и намерения българите все още не са запознати.

Иван Бедров, Дойче веле

ПОСОКИ

Темуга без везна и меч



Петър ГАЛЕВ

При цялото ми желание да погледна на правосъдието ни откъм положителната му страна другата - тъмната, все избива на повърхността. Преди повече от половин година един току-що навършил пълнолетие младеж намушка пет (!) пъти с нож свой малолетен приятел, който за щастие оцеля. След първоначалните опити да представи жертвата като „самонаранила се“ извършителят си призна вината и това му осигури доста по-благоприятното съкратено производство. И в деня, в който се очакваше да има присъда, да избухне справедливостта, всичко се спихна. Този път обаче мирисът не е на вечно и не без основание подозираната корупция. Сега става дума за нехайство, за липса на внимание към детайла, към подробностите, които в правото винаги са решаващи. Прокуратурата объркала в своите документи датата, на която е извършено деянието. Иначе са много пунктуални, когато се оплакват от претовареност, от ниски заплати, от лоши обществени нагласи към тях и какво ли не. А когато един кристално ясен казус, защото има и признание, беше придвижен с космическа за нашето правосъдие скорост от 6 месеца почти до присъда, оплетоха работата. Но нали никой не носи отговорност за такива дребни неща, това си е автономно царство, пак всичко ще мине и замине. Хич не ги интересува какво чувстват пострадалото момче и родителите му, както и хората в Бургаско, където се разигра нападението. Но има и нещо друго. Постоянно казват, че законите ни били перфектни, а проблемът е само в спазването им. Извинете, ама какво перфектно има в това заради една проспана от прокурора цифра цялото дело да се провали? Явно е, че няма да минем само със „саниране“ на скърцашата сграда, наречена съдебна власт, ще трябва да се гради из основи...

СТОП КАДЪР



Докато възрастните не спират да правят аналогии между зимата и бедствията, децата са във възторг от дебелия сняг

Какви са предимствата за България от предстоящото председателство на ЕС?



Любов ПАНАЙОТОВА,
директор на Фондация
„Европейски институт“

Ще ни опознаят откъм положителната ни страна

Председателството на ЕС е рядка възможност, която страните получават през 15 или 20 години. Това е начин този многообразен ЕС да те опознае, и то като страна. По дефиниция председателството е длъжно да бъде безпристрастно и неутрално, но то е арбитър на всички проблеми и дебати, които се явяват в работата на Съвета. Най-просто казано – България ще се опознае откъм положителната ѝ страна, добрата страна, а не само с негативи, проблеми, мигранти, малцинства. Хора от най-високи нива на различните гилдии ще посетят страната и ще могат да видят условията,

стига да ги покажем и представим. С това ще дръпне туризмът, много експерти ще завържат контакти и ще опознаят колегите си. Така че парите, които ще се вложат, са важни, но по-важно е как хората от администрацията, бизнеса, различните гилдии, културни институции имат готовност да представят България, така че наистина да ни опознаят. Добре е по време на нашето председателство да изведем силен акцент, който за нас е важен. Изследвала съм последните няколко председателства. Въпросите за единния пазар, за работните места, миграцията, проблемите

на паричния съюз са центърът, около който се въртят поне последните четири председателства. Това са глобални проблеми, които не могат да се решат самостоятелно и трябва да се взимат общи решения на ниво Съвет. Знаем, че Естония ще държи на дигиталния пазар, Австрия набляга много на миграционната политика, защитата, сигурността. Какво ще изведе България като акцент не мога все още да кажа, защото малко се коментира. Трябва да се говори компетентно, правдоподобно и разбираемо, за да може хората да я разберат.



Проф. Нако СТЕФАНОВ,
преподавател
в СУ „Св. Климент Охридски“

Позитивни, ако не се гържим безлично

Много е важно кои ще бъдат тези, които ще представляват страната ни, и какво тя ще предложи на ЕС в рамките на това председателство. Да не забравяме, че съюзът се намира в може би най-сложния период от своята история. И затова, колкото и да сме малки, България може да играе позитивна роля в общността. Аз обаче се страхувам, че страна-

та ни ще демонстрира едно по-скоро безлично председателство. Това означава да не се запомним в тази си роля – нито с нещо хубаво, нито с нещо лошо. Не казвам всичко това с желанието да се случи. Казвам го от гледна точка на опита от нашите представяния в подобни случаи. Знаете, когато стана дума България да стане постоянен член на Съвета за сигур-

ност на ООН, ние сме готови да дадем това място на Полша. От това се страхувам. Ние имаме политически елит, който се държи абсолютно безлично през последните 20 години и неговото безличие създава такъв образ на нашата страна в международните отношения и в съзнанието на световната общественост.



Линка ТОНЕВА, политолог

Ще излезем от периферията на европейския политически дебат

Ако бъде добре подготвен, мандатът на председател ще даде на България възможност да постави някои свои стратегически приоритети в центъра на политическия дневен ред на съюза. Председателството на ЕС дава и допълнителен стимул да постигнем по-добро представяне по някои показатели, свързани с членството в ЕС, като реформи в сферата на правосъдието и ефективно използване на средства от структурните фондове например. И нещо особено важно за България: ротационното председателство ще даде възможност за фокусиране на националното политическо и обществено внимание върху европейската политика, върху

дневния ред на Европа. А това ще бъде изключително полезно за България, която все още се намира в периферията на европейския политически дебат. Разбира се, България няма да бъде сама във вземането на важни решения в ЕС. Нейното председателство е част от трио с още две държави – Естония и Австрия, а и институциите на съюза ще подкрепят работата ни през шестмесечния мандат. Но това не прави отговорността на страната по-малка. България има възможността да се възползва от поуки и опита на десетки председателства до този момент, а и на успехите и грешките на новите страни членки, повечето от които вече осъществиха по един пред-

седателски мандат. Това обаче е и двойно предизвикателство, защото натрупаните уроци са много. Един от важните уроци е за необходимостта от административна приемственост и политическа далновидност при подготовка на председателството. Фатална грешка ще бъде българското председателство да остане „затворено“ между НДК и резиденция Бояна. Това би било пропуснат шанс да използваме председателството като повод за един по-широк дебат у нас за това каква Европа искаме и каква България в Европа.

От половин година насам всеки битов потребител на енергията има възможността да избира свободно различен от местното ЕРП доставчик на ток. Напоследък расте броят на хората, които получават оферти от различни търговци на ток, а и рекламите им стават все по-видими. И въпреки че до момента малцина са се възползвали, процесът напредва.

Следващата вълна от подписване на нови договори предстои от 1 юли, когато със сигурност Комисията за енергийно и водно регулиране (КЕВР) ще увеличи цената на регулирания ток. Тоест **все по-изгодно ще става да търсим алтернативи извън този регулиран ток, който получаваме от местния доставчик** –

ЧЕЗ, ЕВН или Енерго-про. Ако досега въпреки изглеждащите изгодно оферти на търговците икономии бяха в рамките на под 5 лева месечно, след 1 юли ще става въпрос за повече пари.

Едно от най-важните неща, които трябва да се знаят, е, че самите ЕРП-та се лицензираха като търговци на ток и един от най-привлекателните варианти е да си останем техни клиенти. Това е така, защото, от една страна, ЧЕЗ, ЕВН и Енерго-про имат цялата база данни за потреблението на своите клиенти и са далеч пред останалите търговци на този пазар, т.е. могат да предложат тарифи, съобразени с навиците за консумация на потребителите.

Освен това трите енергодружества направиха електронни калкулатори на сайтовете си,

с чиято помощ всеки може сам да прес-

Имате оферта от търговец на ток?

Внимавайте!



метне колко би спестил при своя начин на потребление, ако сключи договор със своето ЕРП, но в качеството му на търговец. Повечето търговци също имат такива калкулатори. Лошото е, че засега КЕВР няма общ калкулатор, който да помогне на хората при сравняване на различните оферти, и се налага потребителите да губят доста време.

Освен това в разпространяването от много търговци оферти има доста неясноти. Повечето от тях, за да привлекат клиенти, предлагат гратисни периоди за плащане и дори безплатен ток за известно време. Това обаче е най-голямата опасност, защото в повечето случаи не става ясно как се действа, когато тези срокове изтекат.

Не бива да се подценява и опасността от дребни шрифтове в договорите,

които могат впоследствие неприятно да изненадат клиентите. Според закона КЕВР утвърждава тези общи условия, а Комисията за защита на потребителите има задължение да атакува в съда

общите условия на всякакви фирми, ако открие в тях неравноправни клаузи. Лошото е обаче, че повечето неравноправни клаузи не се виждат с просто око само с четене на документа. Трябва и практика, а точно при свободната търговия с ток тя все още е минимална.

По условие дори да изберем търговец на ток, различен от местното ЕРП, трябва да получаваме както до момента единна фактура, с която да плащаме както на търговеца, така и за мрежовите услуги. Хубаво е обаче за всеки случай това изрично да бъде вписано в договора с търговеца.

Сравнително лошо обстоятелство е, че всички търговци предлагат единна цена на тока независимо от времето на доставка. Тоест при тях няма разлика в цената между дневен и нощен ток, което означава, че потребителят трябва поне да направи подробни изчисления дали това му е изгодно.

Засега все още в сферата на обещанията си остават твърденията, че ще има различни цени на ток за уикенда или според сезона.

СТРАНАТА

■ Добрич

Календарът от агропрояви в Добрич ще бъде открит с два десет и третото издание на Борсата за семена и посадъчен материал. Във форума, който ще се проведе от 31 януари до 4 февруари, ще участват близо 50 български и чуждестранни производители и търговци. На изложението ще се предлагат семена от полски култури за новата сеитбена кампания, торове, препарати за растителна защита, овощни дръвчета, оборудване за оранжерии и други. На борсата ще се търгуват още семена за маточина, бял равнец, безсмъртниче и други билки, към които земеделските производители в региона напоследък проявяват голям интерес за култивирано отглеждане. Сред новостите на изложението ще бъде и машина за бране на сливи, съобщиха организаторите на панаира.

■ Ямбол

Община Ямбол подписа договори за финансиране на два проекта по оперативната програма „Региони в растеж“ 2014-2020 г. за повече от 14 милиона лева, съобщиха от общинския пресцентър. Ще бъдат реконструирани инфраструктурни обекти в централната градска част, като основни улици, част от пешеходната зона и паркови площи, за близо 8 милиона лева.

Предстои обновяването и модернизирването и на две детски градини, детска ясла и основно училище.

■ Пазарджик

Още един жилищен комплекс в Пазарджик ще бъде обновен с европейски средства. Общината започва работа по проект за модернизирване на ж.к. „Марица“ в областния град. Проектът се финансира от ОП „Региони в растеж“ и е на стойност 7 505 652 лева. От тях 1 125 847 лв. са национално съфинансирани, а 6 379 804,82 лв. е финансирането от Европейския фонд за регионално развитие.

Обновяването на жилищен комплекс „Марица“ е заложено в инвестиционната програма на интегрирания план за градско възстановяване и развитие на общината и по проект трябва да приключи до август 2018 година. Предвижда се благоустрояване и озеленяване на междублоковите пространства, създаване на достъпна физическа среда за хора с увреждания, осигуряване на енергийна ефективност на уличното и алейното осветление. Ще бъдат оформени също пространства за отдих и спорт.

Изгодно ли е да пазаруваме от Сърбия

Въвеждането на пълна забрана за пушене в заведенията в България преди две години отприщи вълна от коментари колко е хубаво, особено за населението от Западна България, да прескача до съседна Сърбия, за да посети заведение, когато има повод.

По принцип туристическият поток между двете държави не е голям и на практика българите отдавна са забравили какво е да отскочиш до близките сръбски градове като Ниш, Димитровград или други, за да пазаруваш. Затова Асоциация „Активни потребители“ и сръбският Център за защита на потребителите направиха наскоро съвместно проучване, чиято цел е да сравни цените между София и Ниш.

То показва, че поне по отношение на всекидневни хранителни продукти цените в българската столица са по-ниски. Това не се отнася обаче до голяма част от нехранителните стоки и особено до услу-

● Само някои услуги и определени стоки струват по-евтино в Ниш, отколкото в София

гите, чиито цени в Ниш са по-изгодни, отколкото в София.

При хранителните продукти най-драстични са разликите в цените на месото и месните изделия в полза на София. Основната кошница, включваща по килограм свинско, кренвирши, бекон, шунка и пушен свински врат, може да се купи в София за 28,77 евро, докато в Ниш същата кошница струва цели 46,68 евро. Цените и в двата града са преизчислени в евро при актуалния за деня на изследването курс на сръбския динар и на българския лев към еврото.

При другите основни хранителни стоки като олио, мляко, масло и маргарин разликата е по-малка, но все още е в полза на българската столица. Същото се отнася и до няколко основни вида сирене и кашкавал – в Ниш те могат да се купят за 24,51 евро, докато в София – за 20 евро.

Има обаче доста хранителни стоки, предимно произвеждани се в чужбина и внасяни в

Сърбия и в България, които струват съвсем малко по-евтино в Ниш, отколкото в София. Такива са няколко вида уиски, шоколадови десерти от известни марки. Разликата в цените в полза на Ниш при тях е обаче в рамките на 1-2 евро, а при десертите и по-малка.

Има също много вносни нехранителни продукти, които струват по-евтино в Сърбия, например известни перилни препарати и омекотители, битова електроника и др.

Това, което обаче още по-силно преобладава ентусиазма на българите да ходят да пазаруват в Сърбия, са цените на горивата. В дните, в които е правено проучването, цената на литър бензин А95 в България е била 1,40 евро, докато в Сърбия е била 1,20 евро. Билетът за автобус в едната посока е бил 12,30 евро от София, докато от Ниш – 11 евро.

Транспортните разходи са всъщност тези, които ограни-

чават желанието на българите да ходят на пазар в Сърбия дори ако знаят, че определени стоки там струват по-евтино. Освен това сравнението между голям столичен град, в който има много магазини и огромно разнообразие от стоки, и малкия Ниш определено не е в полза на такива разходи.

Може би ходенето до Ниш е оправдано единствено за ползването на някои специфични услуги, чиито цени са значително по-ниски по принцип в Сърбия. Например зъболекарските манипулации струват почти двойно по-евтино в Ниш, отколкото в София. Същото се отнася и за редица козметични процедури или например за масажи. Но настаняването в тризвезден хотел, както и храненето в ресторант излиза почти на еднаква цена и в двата града.

Страницата подготви
Христо НИКОЛОВ

Да опазим сто от това да

● **Със Стефан Бакалов
разговаря Микаела Въжарова**

- всеки тийнейджър да има „пряк достъп“ до дрогата. Спокойно я поръчват чрез криптиран браузър, чието прихващане е трудно. Една подобна смъртоносна доза струва от 20 до 80 лева. Имитира и наподобява като свойства кокаин, героин, марихуана, екстази. Прилагат гадни рекламни трикове от рода: евтина, суперизчистена кока примерно. Какво повече! Перфектна буря. Знаем и края.

- **А как стои въпросът с канабиса?**

Обновяването на тази синтетика е толкова скоростно, че няма време да се изучат последиците, т.е. все по-трудно е те да бъдат овладявани

- Пак много синтетика. Доминиращата група на синтетичния канабис де факто няма нищо общо с канабиса, пак 100% химия. От килограм, произведен в Китай и цена там 1000 долара, тук правят печалби 100 000 – 120 000. Този продукт разбива страховито. Достатъчна е една доза. Разбива се психиката им, изпадат в шок и се самоубиват. Неслучайно ка-

зах, стават зомби. Има и деца – 12-13-годишни. Зарибават ги лесно, дори съученици от по-горни класове. Не ти трябва да търсиш, да излизаш от двора. Много измежду най-младите, ако не и най-много, посягат и към марихуаната. Ние работим постоянно заедно с чуждестранни колеги, имаме европейски проекти, както и с ДЕА за спечелването на децата за каузата антидрога. Разказваме, показваме, честно, безпоощадно и открито ги информираме. Осъзнаят ли опасността, те са защитени, спасени. Те също подсказват информация. Без самите тях, без родителите и учители, да ги опазим е страшно трудно. Да успеем да опазим 100 деца е хиляди пъти по-ценно от това да заловим 100 тона наркотик.

- **От всичко, което минава пред очите и през ръцете ви като спецекипи, какви са наркопотоците в България и в света и как се справяте най-вече с новите наркотици, особено трудни за оголване?**

- Трудността при новата синтетика, особено в началото на инвазията им преди шест години, бе, че огромната част не бяха в списъците на забранените вещества, т.е. третираха се като легални. И няма как да се търси наказателна отговорност от трафиканта. Постепенно, благодарение и на натиск от медиите, законодателите взеха да актуализират спи-

Стефан Бакалов работи от повече от 26 години в митниците, повече от 20 – срещу наркотрафика. Завършил е „Международни отношения и дипломация“. Началник е на отдел „Разследване и разузнаване“ в митницата на Летище София и на специализирания отдел „Борба с наркотрафика“. В професионалното му портфолио са обучения в службите на Италия, Франция, Германия, Холандия, Белгия, Великобритания, в Световната митническа организация и академията на ДЕА в Куантико, САЩ. Неговият кислород е предизвикателството да хванеш и унищожиш дрогата, спасяването на още едно дете. Не се притеснява да каже: вярвам в добрите каузи. И енергично да вербува за тях и други хора. Обожава работата си и своя екип, определян като екип от нему подобни, ентузиастични. Над тях за него има само едно – семейството, три невероятни дами, чиято неспирна, неизтощима битка за първенството е свръхчаровен сюжет.

Не позволявайте да ви ползват за опитни мишки, да съсипват психиката ви, здравето ви и бъдещето ви. Да ви зомбират, да ви убиват или самоубиват. Това идва с т.нар. нови наркотици, стотиците „суперчисти“ появили се през последните години дизайнерски дроги, които, уви, стават все по-достъпни. Не унищожавайте живота си с дрога, каквато и да е. Бъдете силни и успяващи, не се предавайте. Точно с тези стряскащи изречения започват честите, много честите срещи на Стефан Бакалов с най-търсената от него аудитория – по-малки и по-големи ученици, тийнейджърите и тийнейджърите +, всичките прицел на производители и продавачи на дрога.

Защо говоренето за новите синтетични наркотици надделява през последните години? Сякаш по разпространение и страховитост те изместват коката, героина, амфетамините, куп „старци“ – опиоиди?

- Синтетичната дрога става все по-популярна сред учениците и младите. Лавината е не само у нас, в цяла Европа е. И не само. Системата за ранно предупреждение на ЕС удари камбаната още през 2014-а. Тогава вече наблюдавахме над 560 вида, само през 2015-а станаха известни още около 98 нови, сигурно вече са над 3000. Всяка година експериментите се множат, новите синтетични наркотици стават все повече и повече. Само синтетичните канабоиди са няколкостотин. Смеските (прах, чиста химия) ги бъркат с ливадни билки всякакви, продуктът изглежда невинно природен, но вземеш ли тази отрова, ставаш зомби. Съвсем наскоро ударихме мрежа „продавачи на чай“ - една доза може да усмърти млад човек, да причини инсулт. Новият вид синтетична дрога бе вкаран у нас от чужденци. После трафикът бе поет и от тукашни,

имаше дори магазини, в които влизаш и купуваш свободно отровата, овкусена с билки. Правим всичко възможно да се справим с мрежата. Но много масово, а и лесно за достъп е разпространението и през интернет.

Преобладават синтетичните канабиноиди и синтетичните катинони, свръхтоксични. Всеки може по интернет да си поръча подобна пратка наркотик, доставката става за денонощие. Идват предварително пакетирани, трафикът се извършва в големи пликчета, които се укриват по един или друг начин. Печелят най-вече от това, че използват интернет, не им трябва да поддържат верига от дилъри – доставчици. Произвеждат какво ли не и къде ли не. Същевременно новите екстази стават все по-силни, все по-токсични, а уцелените потребители са направо опитни мишки. Обновяването на тази синтетика е толкова скоростно, че няма време да се изучат последиците, т.е. все по-трудно е те да бъдат овладявани. Плашеща, много страшна е тази възможност

Годишните срещи с тийнейджъри са хиляди



деца е хиляди пъти по-ценно заловим сто тона наркотик

същите и чувствително се увеличила класифицираните като наркотични вещества. Така трафикантите вече подлежат на наказателна отговорност. Обаче стотици нови вещества остават все още необхванати. Партньорската система, с която работим (Ершийлд) за засичане именно на тези нови вещества, е изключително ефективна. Но за съжаление, такава е и изобретателността на производителите с все по-огромни пари. Иначе кокаинът остава най-разпространен в страните от Западна и Южна Европа. В Северна и Източна Европа най-употребявани са амфетамините и метамфетамините. В България марихуаната продължава да е най-употребяваният наркотик. Хероинът, макар и през последните години да взе повече да ни заобикаля, все още е от масово употребяваните.

Трафикирането за Европа минава по няколко основни

маршрута: от Афганистан през държавите станове, през Русия. Вторият път е през Кавказ, Армения, Грузия, Черно море, Украйна; третият - през Турция и България и Турция през Гърция. Друго разклонение е от Турция по море за Италия. Има последните години известно изместване, като причините са най-вече социални, но и политико-икономически. Като логистика - хероинът не обича въздушния транспорт, предпочита сухопътен. По въздуха се движат амфетамините, кокаина и новата синтетика.

- А „мулетата“, гълтачите къде са? Има ли и нашенци във въпросната балъшка професия?

- Гълтачите са основно на терена на кокаина. Има, хващаме всяка година. Има всякакви, има и дами. Най-изпечената се оказва със стаж над 15 курса - предпенсионно, на възраст малко над 60. Гълтачите биват специално



Един от най-добрите в екипа антидрога, приседне ли, казва: това е, аз приклячих

обучавани - с ударни, силови курсове за тази гадост. Гадост и в преносен, и в буквален смисъл. За да вършиш това, трябва да си с много здрав стомах и да не се разстройва лесно. После да можеш и да изкараш „патрончетата“, което също си е яко изпитание. „Мулелата“, особено нашенските, са хора с нисък социален статус, нещастни хора, хванати в мафиотските мрежи. Жертви, на които се плаща колкото да изкарат някоя и друга пара за битово оцеляване още месец-два. Големите пари текат много далеч и много високо над тях.

- Близкоизточните кризи, мигрантите, новото преселение, взривите терор доколко са свързани с глобалния наркотрафик?

- Толкова е объркано и мътно сега, че схемите и следите са трудни за осветляване. Някогашните структури в Колумбия, Перу вече

са паравоенни отряди - за отглеждане, преработване, пренос, дилърство на кокаин. Там, в Андите, е съсредоточен целият процес за отглеждане и производство на кокаин. Престъпността в Южна Америка е в невиджани размери, основна вина има коката. По подобие на колумбийските структури работят вече и в Мексико, в Афганистан, Сирия, Мианмар и др. Това е характерно и за „Ал Кайда“, „Бокохарам“ в Нигерия. Положението във Филипините, където под знамето на борбата с наркотиците се разстрелват хиляди хора по улиците, ни показва как една добра кауза може да бъде опорочена и превърната в холокост. Така става, ако го няма върховенството на закона.

- А ИДИЛ?

- Не е нещо по-различно. Ливан бълва каптагон, ИДИЛ трафикира, също сериозен играч в наркотрафика. Няма

Наркотероризмът е явление, това е отлична страховита симбиоза, симбиоза, която гарантира вече на едно друго ниво огромната военнополитическа и икономическа мощ, нужна на престъпните структури

терористична група, която да не се издържа от търговия с дрога. Наркотероризмът е явление, това е отлична страховита симбиоза, симбиоза, която гарантира вече на едно друго ниво огромната военнополитическа и икономическа мощ, нужна на престъпните структури.

- И срещу тази мощ...

- Стои мощта на каузата - сигурността на хората, опазването на децата. Абсолютен приоритет.



Правени са опити всякакви за пренос на наркотици - дози са открити в багаж с подозрителен голям брой зарядни устройства, както и в бонбони „за подарък“, всеки втори трюфел се оказва с различен грамаж и „зареден“

Като количество наркотици тази година при нас на летището имаме по-малко заловени спрямо 2015-а. По брой удари-разкрития няма разлика, но килограмите са по-малко. Отдавам го определено на това, че все повече от групите, които са в трафика на кокаин и синтетични наркотици, бягат от нас. Разбраха, че летище София не е от най-привлекателните за преминаване. В края на краищата те са в бизнес модел и действат по пътя на по-слабото съпротивление.

За разследването и разкриването на престъпни групи годината бе категорично много резултатна. Две от тези разкрития са особено значими - предотвратяване на дейността на две огромни международни престъпни групи, които трафикират кокаин. Само едната от тези мрежи е с повече от 80 куриери, зареждащи кокаин в Европа и в Азия.

Оказва се, че последните две години летищата на съседните на нас държави станаха доста по-гостоприемни за кацане на наркокуриери, включително нашенски. Това не са мои догадки, а данни от разузнавателна информация на ангажираните служби. Специално трафикантите на кокаин предпочитат за кацане съседните държави - Гърция, Турция, Сърбия, Румъния, после трафикът става сухопътен, на четири и повече колела.

Доста значим миналогодишен случай бе и залавянето на един прекурсор - около 100 кг.

2016-а, равносметката

Количество, което може да послужи за направата на няколко милиона дози наркотик. Говорим за основата, от която се прави наркотикът, синтетичните наркотици не могат да се произведат без тези изходни вещества.

Що се отнася за трафика на синтетика, последните 6 години имаме изключително успешни операции срещу разпространението на новите синтетични наркотици. Пикът на трафика им през летище София приключи. Но лошото е, че както в България, така и навсякъде тази синтетика може да се произвежда на място, самостоятелно. Не е необходим какъвто и да било внос на вещества отвън. Чували сте - на тази или на онази граница нямамо задържани амфетамини. Ами няма, защото те се произвеждат вътре. Няма защо да бъдат внасяни и изнасяни, като става въпрос за лична консумация. Друго е, разбира се, когато става дума за търговски количества и такъв износ за други държави. Това е разликата между трафика и търговията с амфетамини и трафика и търговията с кокаин. Кокаинът трябва да бъде внесен, хероинът също. За съжаление, битието е такова - когато прекурсо-

рите и синтетичните наркотици от Китай биват ограничени като внос, вътрешната консумация на тийнейджърите се насочва към местно приготвена синтетика. Имам гадории всякакви. И е така в цял свят. Ние не сме изключение. Макар че на фона на повечето европейски държави при нас нещата са, меко казано, в зародиш. Кое то пак е шанс в нашата работа.

Годината 2016-а бе силна и по трета линия, което за мен е най-важното. Говоря за работата ни с децата и превенцията. Срещнахме се с повече от 3 хиляди деца. Разбираме се страховотно, работим заедно страховотно и все повече ни търсят - и по-големи ученици, вече и от по-малки класове. Продължаваме.

И както на тях, така и на родителите казвам: колкото повече интереси и ангажираност имат децата, колкото повече живеят за някое свое творчество - музика, рисуване, хоби, колкото повече време отдават на спорта, колкото повече деца и родители сте заедно и на „един акъл“ в хубавите, готините неща, толкова по-сигурна е степента пред наркотиците.

През последния месец на миналата година безработицата в България падна до 8%, най-ниската за последните 8 години, съобщи Агенцията по заетостта. Ако през декември 2009 г. националната статистика е отчела 9,13% безработица, или 238 000 души,

регистрирани в бюрата по труда, то през последните месеци на миналата година безработните лица са 229 000 души, показват данните на НСИ. През декември 2016 г. са били назначени общо 13 553 безработни лица, от които 12 650 – за първи път. В субси-

дирана заетост са включени 903 безработни. От тях 329 лица са започнали работа по програми и мерки за заетост. В бюрата по труда са заявени 9082 свободни работни места на първичния пазар. От тях частният сектор е обявил 6947.

„Миналата година на действително беше най-силна след кризата от 2009 г. Тоест имаме икономическо оживление, при което видяхме, че и пазарът на труда не закъсня да последва това оживление – заетостта рязко се увеличи през последните две години и половина и безработицата намала. Не трябва обаче да се пропускат сериозни сигнали от пазара на труда, които се виждат през последните месеци и ни посочват важни неща. А именно – през последното тримесечие на 2016 г. за първи път статистиката отчита спад на общата заетост, тоест може би ставаме свидетели на приключване или „издишане“ на този положителен процес“, коментира Десислава Николова, главен икономист от Института за пазарна икономика (ИПИ). Според нея причините за това са няколко.

Първата е все по-разрастваният се недостиг на кадри в редица сектори.

Става така, че работодателите търсят да наемат хора, но безработните лица не отговарят на изискванията им.

„Дългосрочно безработните са две трети от всички безработни, тоест техният дял непрекъснато нараства. Свободният ресурс на пазара на труда все повече влиза в профила: хора с ниска или никаква квалификация. Това означава, че фирмите не могат да намерят търсените от тях кадри“, обобщава анализаторът. Притеснителни са и още едни данни, получени след проучване на европейската статистическа служба Евростат сред промишлените предприятия в България. „Една трета от тях казват, че липсата на хора е основен

Безработицата намалява, недостигът на кадри се увеличава

фактор, водещ до ограничаване на възможностите за разширяване на дейността им. Това е най-високият процент изобщо, откакто се прави такъв тип проучване, повече от 13-14 години. Равнището от 30% е доста високо, отколкото през 2008 г., когато също имаше глад за кадри. Така че в момента сме в много неприятна ситуация“, каза Десислава Николова.

Статистиката показва, че проблемът с недостига на кадри се задълбочава и започва да обхваща все повече сектори.

Ако преди две-три години най-голямо търсене на пазара на труда имаше на кадри от инженерните, математическите и информационно-технологичните специалности, сега почти няма сектор от икономиката, който да не е засегнат. Най-голямо търсене на работна сила от частния сектор се регистрира в преработващата промишленост, търговията, административните и спомагателните дейности, транспорта, складирането и пощите, хотелиерството и ресторантьорството, образованието, финансовите и застрахователните дейности, операциите с недвижими имоти, строителството и селското стопанство. „Всички компании, които в момента се разрастват, изпитват недостиг на работници и това според мен ще е водещият

проблем на пазара на труда през 2017 година.

Трябва да се отчете, че безработицата не намалява само защото хората си намират работа,

но и защото хора се отказват да търсят работа и не се регистрират повече. Това много често са част от дългосрочно безработните, които в един момент се обезсърчават и се отказват да търсят работа и така икономически активните намаляват“, обясни Десислава Николова.

Още една причина за приключването на положителната тенденция с оживлението на пазара на труда според анализатора от ИПИ е липсата на цялостна политика с дългосрочни и краткосрочни мерки за свързване на образованието с нуждите на бизнеса. Положителното е, че на места в България се взимат дългосрочни мерки в посока

напасване на средното професионално и висшето образование спрямо изискванията на бизнеса.

„В момента в няколко български града започва развитието си дуалното образование, което набира все повече привърженици и подкрепящи го компании. Това е очевидно добрата международна прак-



тика, няма нужда да откриваме топлата вода. Въпросът е наистина да се намерят повече работодатели, които да станат активни партньори в процеса“, каза Николова. Според нея могат да се вземат и добри краткосрочни решения за проблема с недостига на кадри в някои сектори като туризъм, хотелиерство и ресторантьорство и други. „Разковничето се крие в организирането на адекватни и полезни практически курсове по преквалификация. За няколко месеца интензивен курс човек може да овладее базови знания за рецепционист, секретар, помощник-готвач, камериер и т.н.

През последните години имаше много отпуснати средства, най-вече по линия на европейските фондове, за организирането на такъв тип курсове. Видя се обаче, че всъщност имаше много злоупотреби и много прახосване на средства. Формално

уж много хора се записват и изкарват някакви курсове, но всъщност течеше голямо усвояване на средства. Хората ходеха от курс на курс без никакъв ангажимент за крайния резултат“, коментира експертът. Тя е на мнение, че и при организирането на курсове работодателите трябва да са активни партньори, защото в крайна сметка те би трябвало да наемат преквалифицираните кадри. Много фирми през последните години решават да организират собствени обучения, семинари и академии, за да подготвят сами необходимите им кадри.

„Винаги обаче съществува рискът вече обучените кадри, в чиято подготовка фирмата е инвестирала време, средства и усилия, да реши да напусне, да отиде при конкуренцията или да замине в чужбина. Рискът е неизбежен и това е високата цена, която работодателите плащат, за да намерят подходящите хора“, каза в заключение Десислава Николова.

Машиностроенето в Казанлък възвръща позициите си благодарение на дуалното образование, категоричен е Любомир Костадинов, зам.-директор на Професионалната гимназия „Иван Хаджиенов“. Над 130 ученици от гимназията, позната в града на розите като „Механото“, се обучават по швейцарска система за дуално образование. На младите хора се предоставя възможност да получат практически знания и умения, като провеждат голяма част от обучението си в някое от местните предприятия - партньори на проекта „ДОМИНО“. „Бяхме сред първите участници в швейцарския проект миналата година. Пристъпихме малко плахо, с две паралелки, които започнаха обучение по специал-

Машиностроенето се възражда благодарение на дуалното образование

ността „Машины и системи с цифрово-програмно управление“. Работодателите предложиха на учениците от горните курсове истински трудови договори с възнаграждение над минималната заплата за положения труд по време на практиката. Така ученици от 11. и 12. клас прекарват по 2-3 дни в предприятието и на практика учат чрез работа. Децата са толкова доволни, непрекъснато се хвалят с трудовите си книжки и

дебитни карти и споделят, че си пазят парите за море“, казва Любомир Костадинов.

От новата учебна 2016-2017 година в проекта са се включили още повече деца и е открита още една специалност – „Мехатроника“. „Дуалната форма на обучение наистина работи. Фирмата назначава един наставник на малка група ученици – до пет деца, така че да им показва тънкостите на работата

през цялото време на практиката. Трябва да ви кажа, че плюсовете са взаимни и за двете страни. От една страна, учениците си изграждат трудови навици, получават заплати и работят на най-новите машини в бранша. Фирмите също споделят, че децата са много схватливи и ентузиастични да полагат труд и лека-полека започват да решават проблема с недостига на кадри“, разказа заместник-директорът. 80-90% от учениците от горните курсове са решили да работят и през лятната ваканция в някоя от четирите фирми - партньори по проекта в Казанлък.

Страницата подготви
Мирослава КИРИЛОВА

Влязохме в Top 10 на най-добрите дестинации за винен туризъм

Мира ВАЛЕНТИНОВА

Пловдив и Тракийската низина заеха второ място в престижната класацията „10-те най-добри дестинации за винен туризъм на 2017 г.“, която се прави от специализираното авторитетно издание „Wine Enthusiast“.

Първото място е за Кафаяте, Аржентина, а веднага след екзотичната латиноамериканска дестинация се нарежда Тракийската низина. „Граничеща с Черно море на изток и с Гърция на юг, тя комбинира археологически чудеса с модерни вина“ – така редакторите Майк де Симоне и Джеф Йенсен описват родната перла на винопроизводството. Авторите са посетили Пловдив и региона миналата година и остават впечатлени от това, че **според много историци в Южна България се е произвеждало вино и преди повече от 7000 години.**

Редакторите обобщават, че мекият климат на юг от Стара планина, хълмистият релеф и влиянието на морето създават перфектните условия за отглеждането на отлично грозде. Симоне и Йенсен препоръчват на посетителите да хапнат в ресторант в стария град на Пловдив, където „ще се



почувстват като царе“, да видят Античния театър, да разгледат Етнографския музей и намиращия се извън Пловдив Бачковски манастир. Според авторите на статията, въпреки че винопроизводството в България е „пострадало по време на комунизма, сега млади ентузиастични хора произвеждат превъзходно вино от характерни местни сортове“.

„Мавруд“ е най-предпочитаното червено грозде, от което местни майстори произвеждат силно, таниново червено вино, коментират от „Wine Enthusiast“. Сред другите предпочитани сортове са „Каберне Совиньон“, „Сира“, „Мерло“ и „Рубин“. Белите вина се произвеждат от местните сортове

грозде „Мискет“ и „Димят“, както и от международно признатите „Шардоне“ и „Вионие“. Те могат да бъдат свежи, произведени в инсталации от неръждаема стомана, или плътни, отлежали в дъбови бъчви, се отбелязва в статията. Експертите препоръчват ценителите на качественото вино да посетят Пловдив и региона преди 2019 г., когато вторият по големина град в България ще бъде Европейска столица на културата и ще посреща повече гости от обикновено.

Според членовете на журито от „Wine Enthusiast“ **най-атрактивната винена дестинация за 2017 година в света е високопланинският анклав на Аржентина – Кафаяте.**

Според авторитетното издание мястото комбинира магията на виното с невероятни пейзажи, обаянието на местни занаяти и уникална гастрономия. Експертите посещават Аржентина през септември, когато са най-приятните температури в страната и валежите намаляват. Зимата в страната настъпва през юли и август, а гроздовата реколта се прибира февруари и март. В Кафаяте винопроизводителите комбинират възможността за дегустация на Дионисиевата напитка с разходка на гърба на мулета, разглеждане на местните лозови масиви и на природните забележителности.

Най-предпочитано е прочутото аржентинско бяло вино „Торонтес“, което съчетава цветни нотки с ароматен наситен плодов вкус.

Браншът е в разцвет, затова привлича млади хора

Румен ДРАГАНОВ, директор на Института за анализи и оценки в туризма

Смятам, че това е една заслужена оценка, тъй като Тракийската низина и Пловдив, които традиционно организират под различна форма празници на виното, международни изложения и фестивали, са водещи като регион по отношение на превръщането на виното в елемент от ветрилото на българското туристическо предлагане. Винената карта на България с всички региони, където се отглежда грозде и произвежда вино, е стъпка напред в промотирането на винения туризъм. Пловдив е сред водещите региони в това отношение, защото има завършено предлагане на всички услуги, свързани с дегустация, с настаняване, с различни форми на представяне на начина на производство на вино и съответно това подобрява местната икономика и създава нови работни места. Виненият туризъм в Южна България получи нов тласък, след като местни винопроизводители се обединиха и създадоха кълстери, като така успяват да привличат повече туристи. През последните години изключителен интерес към сектора проявяват чуждестранни посетители от бързоразвиващи се пазари от Далечния изток, от Азия, като например Китай, Южна Корея и Япония. Благодарение на специализирани турове в България клиентите от тези страни успяват да получат ценна информация как се отглеждат винени сортове грозде и как се преработват, защото самите те искат да станат винопроизводители. Българският винен туризъм се разви и благодарение на направените инвестиции по оперативните програми от Европейския съюз. Много от избите направиха свои шата, с настанителна база, дегустационна част и инвестираха в нови масиви.

Можем да обобщим, че в момента преживяваме разцвет на винопроизводството и на неговата ориентация към винен туризъм. Това личи както от множеството организирани събития на територията на страната, свързани с виното, така и от факта, че много млади хора навлязоха в този бизнес, което е радостно. Те са не само наследници на стари винопроизводители, но и тепърва навлизащи в този занаят, които са истински мераклии и отвътре ги влече да се занимават с вино. Интересното е, че когато човек отиде на изложение, в което участват български винопроизводители, среща много млади, ентузиастични хора, които имат креативен и творчески подход към цялата технология за производство на вино и с голямо умение го представят. Това е успешната формула и на винения туризъм – да предложиш цялостен туристически продукт – от представянето на технологиите за производство на вино, през дегустационната част и настаняването, до съпътстващите възможности за атракция.

От лозето до енотеката - местните изби знаят как се посрещат гости

Винопроизводителите в Пловдивския регион приветстваха отличията от авторитетното издание и споделиха, че високата оценка е плод на дългогодишни усилия. „Неслучайно местните изби се обединяваме и формираме интересни винени маршрути. Показваме на посетителите целия процес на производство на вино – от лозето, през производствените помещения, до избите и енотеката. Разказваме им за майсторлъка на старите винопроизводители, историята на региона, предлагаме им развлечения и места за настаняване – въобще цялостен туристически продукт“, обясни пред в. „Животът днес“ Красимира Кодукова, организатор „Винен туризъм“ към избата в пловдивското село Устина. Експертът отбеляза, че през последните три години ръстът на туристи в избата е огромен – с 200-250%. „От Австрия, Германия и Съединените щати идват най-много чуждестранни ценители на виното. Споделят ни, че не сме комерсиални и затова ги очароваме. Индивидуалният подход

към всеки наш гост е формулата на успеха“, категорична е Кодукова. Според наблюденията ѝ все повече българи разнообразяват ежедневието си с винен тур в региона, като съчетават дегустацията на гроздовия еликсир с разходка до различни природни феномени, културни и исторически забележителности в Южна България. Кодукова обобща, че огромно влияние за престижа на региона оказва участието на Пловдив в различни международни туристически борси. Миналата година градът беше и домакин на винения конкурс Concours Mondial de Bruxelles, който привлече професионалисти във винената индустрия от цял свят и много журналисти. В региона се организират множество празници на виното и фестивали, на които има възможност за популяризиране на продукцията на местното винопроизводство. Любителите на Дионисиевата напитка могат да се включат и в традиционния ритуал по „зарязване на лозята“ за Трифон Зарезан на 14 февруари, който се организира в много изби в региона.

Мила ХРИСТОФОРОВА

Столичната община най-сетне изравни критериите, по които децата могат да влизат в софийските училища. Четири от тях ще бъдат задължителни за всички столични школа, стана ясно миналата седмица. До момента те имаха пълната свобода да приемат по критерии, които самите те са установили, като при това всяко от тях въвеждаше различен брой точки. Именно това бе и причината за определени школа деца да чакат на опашката за места, а други да се чудят как да запълнят приема си.



Приемат в първи клас с нови критерии

В около 20 столични школа по десетина деца чакаха за едно място миналата година. В същото време в кварталите останаха доста незапълнени места. При това кандидатстването се базира основно на слухове между родители за това кое училище е най-елитно, защото и до момента няма реална класация на добрите учебни заведения.

За първи път общинарите въвеждат единен подход при приема във всички училища в София.

На първо място излиза критерият за това дали

детето живее близо до училището. Ако това е така, той ще носи 5 точки на кандидат-първолаците. При тази ситуация се гледа постоянният адрес на хлапето, който му носи цели пет точки. Проблем обаче е по какъв начин се определят близките и далечни зони на училището. Директори още преди година твърдяха, че тъй като няма райониране на ниво община, част от хлапетата се оказват в „ничия зона“ - тоест еднакво отдалечени от двете най-близки квартални училища, и няма как да бъдат приети в нито едно от тях. Те

настояха общината да коригира районирането на школата, за да се реши този проблем, но до момента това не се е случило.

Вторият критерий е дали детето живее близо до училището по настоящ адрес.

Той носи само две точки на хлапето, ако родителите не докажат, че са живели постоянно в района. По този начин семействата, които живеят на квартири и имат адрес-

на регистрация другаде, ще се окажат в незавидното положение детето им да спечели само две точки и да остане по-назад в класирането. Третият задължителен критерий е детето да има братче или сестриче в същото школо, което „издърпва“ първолака напред в класирането, като носи на малчугана четири точки. Четвъртият критерий важи, ако детето е сирак, и му дава още три пункта при изкачването в класирането.

Останалите критерии ще се опре-

делят от педагогическия съвет на съответното училище, но те ще носят твърде малко точки.

За първи път общината разписва, че всеки нов критерий носи само 0,5 точки при класирането, въпреки че преди години можеше да носи и сто. Правилата доскоро позволяваха всяко училище само да фиксира точките за приема си. Така на определени места приемаха със сто точки, а на друго - само с 20. Сега приемът по точки вече е еднакъв за всички. Сред допълнителните критерии, които едно училище може да постави, са например въпросът дали родителите са учили в същото училище, дали хлапето иска да ходи на занималня, дали е било в детска градина към същото школо. Тук като критерий може да бъде поставена и местоработата на родителя, ако тя се намира близо до училището.

В последните години всички училища използват местоработата на някой от родителите при класирането си,

като това носи допълнителен бонус на малчугана. При новата система обаче това ще дава на децата най-вероятно само половин точка, така че хлапетата няма да могат да бъдат приети в школото, което е най-близко до работното място на мама и тате.

Още преди две години се обсъждаше вариантът приемът на първолаците да бъде електронен, както е въведено на други места в страната, например Бургас. И в момента в столицата има училища, към които децата подават документи изцяло онлайн, след което класирането им е електронно.

Според директорите това спестява време на родителите, на които иначе се налага да чакат на опашки, за да подадат документите на детето си за прием в първи клас. Дори и миналата година родители чакаха от пет часа сутринта, за да подадат документите на детето си, като идеята бе, че ако то не се класира по останалите критерии, последният му шанс е поредността на подаване на документите. Тази година обаче критерият вече няма да бъде в сила.

Рейтинги

До няколко години вече ще има и рейтинги на училищата, които ще подпомагат родителите да решат в кое училище да запишат детето си. Те ще се правят на базата на резултатите от изпитите на учениците, като за целта ще бъде създаден специален национален инспекторат. Той вече ще бъде на подчинение не на МОН, а на Министерския съвет. Неговата задача ще бъде да проверява всички училища, така че да съпостави техните резултати и материално-техническата им база. Освен това той ще оце-

нява и работата на учителите. Онези преподаватели, които са с ниска оценка, ще имат възможност да минат втори път на атестация пред инспекторите. Ако и след това оценката им се окаже слаба, ще трябва да бъдат обучени допълнително от свои колеги наставници. Едва ако и следващия път не постигнат добра оценка, ще бъдат освободени от работа, посочват от МОН. Преподавателите ще бъдат оценявани с определен брой точки, се посочва в разпоредбата на министерството.



Пловдивската галерия „Възраждане“ открива новия сезон с тъжен „Спомен“, изложба с графики на Едуард Пенков. Роденият през 1962 г. си отиде на 54 години. От тежък инсулт. Но остави много графики и рисунки, част от които са съчината на това изложение.

ГРАФИЧНИТЕ ФАНТАЗИИ НА ЛЕСОТЕХНИКА

Големият му талант бе толкова убедителен, че въпреки липсата му на художествено академично образование той е приет за член на СБХ. Преди това завършва в Ловеч гимназия за чужди езици и Лесотехнически университет в София.

Красимира Алексиева от галерия „Възраждане“ пише: „Едуард е автор, труден за дефиниции, много мощен като внушение и голям майстор на композициите за екслибриси. Графиката му притежава богатство от детайли и форми и необичайна сложност на изказа. Пенков има силна творческа фантазия, способен е от простичък повод да изгради философска енигма. Въпреки сложните деформации и взаимоотношения в творбите му присъства нужният артистичен баланс и рисуначна



лекота, за да бъде зрителят очарован и покорен от метафоричната интелигентност на картините му“.

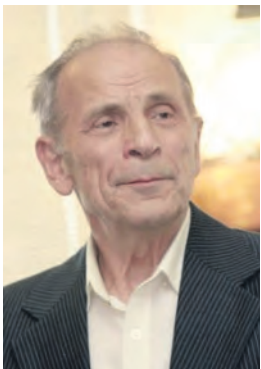
Едуард Пенков е носител на много международни награди за графиките си, но с творчеството си



утвърждава и престижа на българската екслибрис школа като една от най-добрите в света. Още приживе бе ясно, че творбите му ще останат в световната съкровищница на изкуството.

В творческата си биография има 10 самостоятелни изложби, а през 2016 г. Международният екслибрис конкурс, провеждащ се във Варна, учреди специална награда за особени творчески постижения на името на Едуард Пенков. (ЖД)

ГАБРОВСКИ ХУМОРИСТ ИЗДАДЕ РОМАН ОТ СПОМЕНИ



Още щом се появи, „По следите на думите“ на Йордан Хаджиев се превърна в събитие в столицата на българския хумор и сатира. Не само защото този остроумен автор е почетен гражданин на Габрово и носител на Априловската награда за цялостно литературно творчество, а защото в книгата му читателят става свидетел на срещите и разговорите му с изявени писатели от близкото минало - Орлин Василев, Станислав Сив-

риев, Андрей Германов, Ивайло Петров, Павел Вежинов, Симеон Султанов, Мирон Иванов, Добри Жотев, Радой Ралин, Слав Хр. Караславов, Рангел Игнатов. Тук са и срещите с поета Любомир Левчев. Всички те са поднесени по забавен и увлекателен начин, сладкодумно, но и иронично. Естествено, Йордан Хаджиев не е подминал и най-известните габровски поети, писатели и журналисти - това са Янислав Янков, Велизар Велчев, Димитър Горсов, Емил Розин, Кольо Атанасов и Иван Венков. Но още в началото на книгата авторът предупреждава: „Целта на нашето повествование не е да славословим, а да одумваме и се заяждаме!“. Критиците припомнят, че това е типично за перото на този хуморист, обичащ своите персонажи. С една дума - новият роман на Йордан Хаджиев „По следите на думите“ е в състояние да удовлетвори и най-големите очаквания. (ЖД)

КИНООБРАЗОВАНИЕ

И тази година Домът на киното и Арт Фестът ще проведат Дискусионен клуб за българско и европейско кино „София Филм Фест за учаци“ - Зима'17.

Българското кино доминира в зимната селекция с четири заглавия, а честта да открие фестивала е оказана на филма „Маймуна“ на Димитър Коцев - Шошо. Това е топъл и цветен филм за семейството, който е първа голяма продукция за младите актриси Александра Костова и Радина Боршош. Героините им са две полусестри, свързани от един баща (Юлиан Вергов) и една маймуна. Както и обща страст - да се ровят в дълбоко пазените тайни на своя странен учител Пенев, в чиято роля се преобразява Леонид Йовчев.

„Кеймбридж“ на Елдора Трайкова е важно-то документално заглавие в програмата. Добронамерено и шеговито озаглавен като един от прочутите английски университетски градове, той ни запознава с култовата роля, която образованието играе в живота на хората от Долни Цибър, село в Северозападна България. Селото е част от най-бедния регион в целия ЕС, но и се води с най-голям процент завършили висше образование.

„Докато Ая спеше“ на Цветодар Марков е филм за смисъла на театъра. Седемгодишната Ая прекарва много време в театъра, защото баща ѝ Асен е актьор. В сънищата ѝ той е такъв, какъвто го вижда на сцената - рицар, готов да спаси света от злото. В ролите са известни имена като Стефан Денолюбов, Юлиан Вергов, Георги Кадурич, Ирини Жамбонас, Стефан Мавродиев, а дебютът на малката Ая Мутафчиева е повече от запомнящ се.

„11А“ на Михаела Комитова е комедийна драма, която изразява интересите на младежта. В главната роля е красивата Яна Маринова от „Съклен дом“ заедно с Ники Сотиров и Башар Рахал. Сценаристът Николай Колев в работата върху сюжета се опира на личните си преживявания като учител.

Сръбският „Анклав“ на режисьора Горан Радованович изследва съчината на конфликта между сърби и албанци. Заедно с кинокри-

ЗА УЧАЩИ



тика Антония Ковачева аудиторията ще може да дискутира темата дали е все още възможно съвместно съществуване на тези две общности в реалност, белязана от анклав, изолирани острови малцинства сред враждебно настроени съседи.

„Преграждката на змията“ на колумбийския режисьор Сиро Гера е Оскаровото заглавие в зимната селекция на София Филм Фест за учаци. „Разкошно заснета в сребристо черно-бяло, тази елегична приключенска история изследва един изчезващ начин на живот и света на природата, който пренебрегваме (и унищожаваме)“. Още за тайните на Амазония и впечатляващия киноезик учациите ще научат от лекцията на големия режисьор Георги Дюлгерев.

В програмата е действителна историята от колоезденето, разказана във филма „Победа в кръвта“. В тази документална драма е 7-кратният победител на „Тур дьо Франс“ Ланс Армстронг, както и журналистът, който успя да изобличи нарушенията на най-великия до вчера велосъстезател.

Прожекциите са само за учаци (ученици и студенти) и са с вход свободен. Безплатни пропуски учациите могат да намерят седмица предварително на касата на Дома на киното. Лектори на прожекциите са кинокритикът и директор на БНФ Антония Ковачева и режисьорът и преподавател проф. Георги Дюлгерев. (ЖД)

ЙОРДАН ХАДЖИЕВ



ПО СЛЕДИТЕ НА ДУМИТЕ

РЕДАКТОР

С доктрината „Америка на първо място“ Тръмп обяви война и на социолозите

Доналд Тръмп е президентът с най-нисък рейтинг сред американците при встъпването си в длъжност от поне 40 години. Това показват данни от социологически проучвания на „Галъп“, CNN и вестник „Вашингтон пост“. Едва 44 на сто от гражданите на Съединените щати вярват, че милиардерът е достатъчно способен да бъде държавен глава.



Това ниво на подкрепа е почти два пъти по-ниско от рейтинга на Обама през януари 2009 г. – 84%. Общественото одобрение за Джордж Буш-младши през 2001 г. беше 61%, а за Бил Клинтън през 1992 г. – 67%.

В характерен за него стил Тръмп нарече социолозите шарлатани. „Тези, които бяха убедени, че Хилъри Клинтън ще спечели изборите, сега манипулират и с рейтингови допитвания“, написа той в Туитър. И отбеляза, че още преди дори да бе встъпил в длъжност, е започнал със замах да изпълнява едно от най-значимите си предизборни обещания – да създава работни места.

Политиките на Тръмп в тази област се основават на доктрината „Америка на първо място“, която за последно е била популярна

в САЩ в годините преди Втората световна война.

С риск да разпали световна търговска война Тръмп обяви серия от мерки

за привличане на експлоатация евтина работна ръка и пестящ данъци в чужбина американски бизнес обратно в САЩ. Сред тези мерки изпъкват данъчни облекчения и оскъпяване на вноса на произведената в чужбина продукция на US компании.

Европейските съюзници на САЩ с основание са притеснени от следствията от Тръмп курс на протекционизъм и изолационизъм. Китай се вижда като световен борец номер едно за глобализация и предупреждава, че в търговските войни победители не може да има. Американците, или поне повечето от тях, обаче са много доволни.

Социологическите агенции, които Тръмп определи като мошеници,

отреждат 61% доверие в способностите на президента бизнесмен да управлява успешно най-голямата западна икономика. Същият процент от населението на САЩ вярва, че той ще съживи западните индустриални региони в страната.

Колкото и цинично да изглежда на пръв поглед един мултимилардер да се изживява като закрилник на работническата класа, Тръмп вече жъне резултати. Редица големи компании обявиха, че ще откриват заводи в САЩ. Сред тях са „Форд“, „Фиат Крайслър“ и японската „СофтБанк“. Интернет гигантът „Амазон“ обеща 100 000 нови работни места. Веригата супермаркети „Уол-Март“ създава на първо време

заетост за 10 000 с инвестиция от \$6,8 млрд., а „Дженеръл Мотърс“ ще строи завод с 5000 работници за \$1 млрд.

Така популистката мантра „Америка на първо място“, изглежда, е на път да помогне на Тръмп да се справи с едно от най-големите предизвикателства пред президентстването му. Това е вероятността от „бунт“ сред републиканците в Конгреса.

Някои от тях, като например сенатор Марко Рубио, който му беше съперник в напреварата за президентската номинация на партията, дават да се разбере, че ще се възползват от ниския рейтинг на Тръмп и ще гласуват срещу законодателните му инициативи. „Бунтовниците“ са от избирателни райони и щати, които клонят повече към традиционализма, отколкото към популизма на Тръмп, и им предстоят избори само след 2 години.

Европарламентът направи остър гесен за вой

Тази коалиция беше формирана след шокиращо добрите резултати на изборите за ЕП през 2014 г. на популистки формации като френския Национален фронт на Марин льо Пен и Партията за независимост на Обединеното кралство на Найджъл Фарадж. Целта бе да се ограничи евроексептичното им влияние.

Част от сделката между ЕНП и ПЕС бе подялба на висшите постове в ЕС. Така председател на Еврокомисията и президент на ЕС станаха съответно десноцентристите Жан-Клод Юнкер и Доналд Туск. А социалдемократът Мартин Шулц оглави ЕП.

Шулц обаче реши да участва в парламентарните избори наесен в родната си Германия, прицелен в позицията на първи дипломат и дори в канцлерството, и напусна престижния европейски пост. А ЕНП реши, че коалицията с ПЕС вече не е толкова наложителна.

Така миналата седмица, след

Здравословно. Така много анализатори определиха въздействието върху Европейския съюз на избора на италианеца Антонио Таяни за председател на Европарламента. Аргументът им бе, че едва ли не за първи път борбата между политическите групи за поста беше наистина оспорвана. Най-значимият резултат от нея обаче е крахът на широката коалиция между Европейската народна партия (ЕНП) и Партията на европейските социалисти (ПЕС).

няколко тура на гласуване, с 351 на 282 евродепутатски гласа за наследник на Шулц беше определен 63-годишният Таяни от ЕНП. Бившият журналист от телевизия РАИ и в „Джорнале“ е в ЕП от 1994 г. Той е сред основателите на „Форца Италия“ и е бил говорител на експремиера Силвио Берлускони. Има два мандата като еврокомисар – за транспорта (2008-2010) и за промишлеността (2010-2014).

ЕНП прокара кандидата си, съюзвайки се с Алианса на либералите и

демократите в Европа на Ги Верхофстад и с групата на Европейските консерватори и реформисти, доминирана от евроексептичните британска Консервативна партия и полска „Право и справедливост“. Тази нова коалиция е признак за остър завой надясно в Европарламента и за евентуална промяна на проевропейския курс, пропагандиран досега от Шулц.

Страницата подготви
Добрин СТЕФАНОВ

В ЧУЖДАТА ПРЕСА

The Washington Post

Опитите на Русия да повлияе върху президентските избори през 2016 г. в САЩ привлякоха толкова много внимание. Лесно е да се забрави, че и в самата Русия през 2106 г. имаше избори, при това тяхната демократична легитимност също се оказа под въпрос. Нашето ново изследване на изборите, проведено с използване не техниката на криминалната експертиза, ни позволява да предположим, че парламентарните избори 2016 г. бяха най-мошеническите за цялото време на президентстването на Путин от 2000 г.

LE TEMPS

Държавната визита в Швейцария на президента Си Цзинпин е повод да даде сигнал на света: Китай е готов да поеме повече политически отговорности в международните отношения. Това ще стане чрез ООН и нейната щабквартира в Женева. Посещението на китайския президент, съпроводен от няколкостотин души, има особено символично значение в напълно променящия се свят, когато САЩ изпитват изкушения към протекционистко отстъпление.

FT FINANCIAL TIMES

Целите на Путин са кристално ясни – толкова ясни, колкото мъгълно е това, което Тръмп иска от Кремъл. Като начало Путин иска мълчаливото съгласие на Запада относно руския реваншизъм на Украйна и безмилостните бомбардировки над мирни жители заради укрепването на режима на Башар Асад в Сирия. Освен това той е заинтересован от отмяната на икономическите санкции. Накрая той иска САЩ в крайна сметка да се откажат от задълженията си по отбраната на Европа, а Русия създаде свои сфери на влияние върху териториите на бившия Съветски съюз.

pravda.ru

Смисълът в изказването на Тръмп се съдържа в това, че САЩ както преди се позиционира като водеща сила в американско-европейския тандем, а на европейците, както и по-рано, е отредена ролята на подчинени. За по-добра нагледност е избрана темата НАТО. Така новият американски президент даде да се разбере, че не го устройва НАТО в сегашния вид. Видимо към европейците е отправен намек да се готвят в краен случай към придвижване на американските искания относно пълното изпълнение на финансовите нормативи от дейността на НАТО. Става въпрос преди всичко за съблюдаване на утвърдения през 2006 г. стандарт за необходимостта от вкарване на средства в бюджета на НАТО от всяка страна – за участниците в алианса вноската е 2% от БВП. Сега това изпълняват само пет страни.



Огънят на самолетна катастрофа изпепели и истината за нея

● С Красимир Луканов разговаря Петър Галев

Красимир Луканов:
През декември 1971
„Ил-18“ не падна
заради случайна
техническа грешка

През 60-те и началото на 70-те години на миналия век основният тип самолет, с който оперира БГА „Балкан“, е „Ил-18“. Машината е турбовитлова, с четири двигателя, управлява се от 3 – 5 души екипаж, побира стандартно 100 пътници и е предназначена за полети на къси и средни разстояния. Затова, когато през 1968 г. български „Ил-18“ прелита Атлантическия океан, за да отведе тогавашния държавен глава на неофициално посещение

в САЩ, това справедливо се отчита за изключителен успех на родната ни авиация. Този ВИП полет обаче е само малка част от биографията на изключително опитния първокласен пилот Борис Луканов. Неговият живот прекъсва, когато е едва на 43 г., защото той сяда на командирското кресло в злополучния „Ил-18“, който вечерта на 21 декември 1971 г. трябва да превози родни певци, музиканти и артисти до Алжир за участие в Дни на българската култура. Както е известно, самолетът се разбива секунди след излитането от летище София, загиват 30 души пътници и екипаж, а много други са ранени. Сред най-известните жертви е Паша Христова, а сред оцелелите са Мария Нейкова, Борис Годжунов и Янка Рупкина.



Пилотът Борис Луканов

45 години след катастрофата няма официално обявена причина за трагедията. Разпространяват се много версии, но никой не отрича редица страни

обстоятелства преди, по време и след катастрофата. Синът на капитана Борис Луканов – Красимир, дълги години се опитва да сглоби пъзела на събитията. Тогава едва 11-годишен, по-късно не тръгва по пътя на авиацията, но всички, които познават семейството, са категорични, че прилича на баща си по непримиримостта към всяка неправда. Дори с цената на много житейски удари. Днес Красимир Луканов е главен редактор на репортерския екип на предаването, превърнало се в институция – „Господари на ефира“. Изпитвам неудобство да го върна към изключително тежките спомени, но познавам пристрастието му към истината след съвместната ни работа в програма „Хоризонт“ на БНР.

Краси, какво си спомняш от твоя баща?

- Той беше голям авторитет не само за мен и семейството ни, но и сред колегите си в авиацията. Имам прекрасни преживявания с него, вземал ме е в кабината, използвахме всеки възможен момент да сме заедно, защото понякога отсъстваше със седмици. Когато си идваше от полет, раздаваше на всички деца в квартала шоколади и бонбони, успяваше да обърне внимание на всекиго. Дори след като загина, аз исках да стана пилот, но майка ми го понесе много тежко и ме откача.

- Имаш ли отговор защо стана катастрофата?

- През годините съм търсил информация от всички възможни места, защото официално заключение от държавните институции нямаше и няма. Проведе се някакво следствие, но до съдебно дело така и не се стигна, никой не получи присъда за смъртта на тези 30 души, при условие че говореха за техническа грешка при свързването на елероните след основен ремонт на самолета. Всички знаем, че по онова време следствието и съдът бяха много строги. Дори да блъснеш с колата си човек, който е скочил под гумите, пак даваха ефективна присъда. А за смъртта на десетки хора няма осъдени...

- Имаше ли опити да се хвърли вината върху командира?

- Ако имаше дори минимално съмнение в тази посока и

възможност да се обяви пилотът за виновен, със сигурност щяха да го направят. Но поне дотам не се стигна. По онова време вече всички летци имаха застраховки и самият факт, че ги изплатиха, е допълнително доказателство, че причината не е грешка на екипажа. Разбира се, разпространяваха се всякакви небивалици като тази, че баща ми бързал да излети, преди самолетът да е проверен след ремонта, за да вземе още няколко долара командировъчни. Това дори няма смисъл да го коментирам.

- Ти спомняш ли си 21 декември 1971 г.?

- Имам доста ясни спомени. По принцип преди дълъг полет баща ми си почиваше у дома, но през този ден беше доста напрегнат, защото самолетът още не беше излязъл от дълъг ремонт. В ранния следобед, явно за да се разсее, ни заведе на гости у приятели в кв. „Изток“. Няколко пъти говореше напрегнато по телефона с летището, дори ходи до там с колата си и се върна. След това не ни откара у дома, както беше планирано, а директно отиде много по-рано на аерогарата. Повече не го видях...

- Кога разбра, че е катастрофал?

- През нощта срещу 22 декември към 3 часа телефонът у дома звъня продължително, събуди ни, но майка ми каза, че някой мълчи отсреща, явно било грешка. Но в мен остана едно притеснение. На другия ден бях на училище, когато на вратата на класната стая застанаха вуйчо ми и братовчедка ми, подути от плач. Веднага

разбрах за какво идват, дори съм колабирал, водили са ме в лекарския кабинет.

- Вярваш ли на версията за техническа грешка?

- По зла ирония на съдбата основният техник, който е ремонтирал самолета, беше наш близък семеен приятел. Постоянно бяхме заедно, той ни поддържаше и колата, защото по това време нямаше кой да оправя западни автомобили. След катастрофата този човек напълно изчезна от живота ни, не го видях повече. Само разбрах, че бил уволнен от авиокомпанията. След години видях жена му, която работеше в ЦУМ. Когато ме забеляза, тя почервения и започна да трепери...

- Какви са твоите съмнения?

- От приятели на баща ми разбрах, че възетата за елероните на „Ил-18“ са боядисани в различен цвят и е невероятно дори начинаещ техник да ги обърка, камо ли опитен. През онези години социализмът беше в апогея си, имаше ред, плановост, бдителност. Не мога да си представя самолет, с който ще се превозва делегация, известни артисти, да бъде претрупан. Ремонтът се извършва и контролира от много хора. Ако един сгреша, трябва някой да го коригира. Но най-големият абсурд е пропускането на задължителното пробно облигане. Всеки самолет, който излиза от ремонт, трябва да излети за кратък полет без пътници, за да бъде проверена годността му. Задължението да извърши или да организира такъв полет е на дежурния

пилот. В последния момент графикът за дежурството на 21.12.1971 г. е променен от зам. генералния директор на „Балкан“, пилота ген. Петър Евстатиев, който лично поема смяната. Но нито облита самолета, нито разпорежда на друг пилот да го направи. Нищо не може да оправдае такова обстоятелство освен някакъв умисъл! След години от оцелелия резервен пилот Кокаланов разбрах, че между баща ми и Евстатиев е имало спор на летището, явно заради неспазването на процедурите.

- Известно е, че малко след катастрофата Петър Евстатиев се самоубива. Защо според теб?

- Той слага край на живота си, когато разбира, че МВР се готви да го арестува за разследване на злоупотреби в службата му. Моето убеждение е, че за тези злоупотреби са знаели вече част от пилотите, сред които е и баща ми. Разпространената версия е, че самолетът е сглобен погрешно, за да се елиминира вторият пилот Драганов. Но аз не мисля, че това би било направено заради един човек. Явно целта е била да се отърват от целия екипаж, баща ми със сигурност не би премълчал далавери, ако е разбрал за тях. Още повече отървяването от един човек през онези години не е трудна работа, но организирането на „случайни инциденти“ за повече хора би станало съмнително. Явно са избрали ликвидирането им чрез обща катастрофа. Наивно е да се приеме чак такова невежество и немарливост в

една от водещите авиокомпани в Европа през 70-те.

- Ясно ли е в каква посока са били далаверите, които ръководството е искало да прикрие?

- През онези години имаше много чартърни полети с различни задачи. По цели седмици превозваха например богомолци от различни африкански градове до Мека и Медина. От това България е печелела добре, но явно е имало и злоупотреба с парите на различни управленски нива. Баща ми никога не ни е казвал, но сега съм убеден, че понякога са превозвали и оръжие. Когато си дойде от полет до Ханой, косата му се прошари за 48 часа. Само ни каза, че над Близкия изток по самолета е стреляно...

- Не се ли опита поне след 10-и ноември да говориш с колегите му?

- До един момент те ме канеха на сбирките си в заведение до пазара „Ситняково“, но винаги свеждаха поглед, когато станеше дума за тази катастрофа. Представям си какъв страх им е внушен. Още преди промените един служител в секретната секция на архива на „Балкан“ ми предложи да ми даде някакви документи за случая, но през нощта и само за два-три часа. Тогава нямаше с какво да се копират документи и не исках човекът заради мен да си рискува не само работата. Така и не разбрах какво е имало във въпросните папки. Все пак се надявам един ден цялата истина да излезе наяве.

С акад.
Григор Велев
разговаря
Румен
Леонидов



Акад. Григор Велев

Акад. Велев, за живота на българите през османското владичество сме говорили неведнъж, но какво е отношението на властите към заварените християнски религиозни средища?

- Знае се, че в края на XIV в. Българското царство освен политически е разединено и в църковно отношение. През 1381 г. Видинската и Добруджанската църква се отделят от Търновската патриаршия и преминават към Цариградската. С падането на България под османска власт е ликвидирана и самостоятелната църковна организация на българите. Патриарх Евтимий е заточен, а епархиите на Търновското царство са подчинени на Цариград – Българската патриаршия е понижена в ранг на митрополия. Известна самостоятелност запазва единствено Охридската архиепископия. Обаче до средата на XV в. новите владетели нямат избистрена политика по отношение на православните църкви. По-късно Вселенската патриаршия в Константинопол е призната за основен представител на православното население в цялата империя. Създадена е и канцеларията, която регулира отношенията между органите на власт и църквите. Висшият клир получава правото да събира църковни данъци.

- Вярно ли е, че закриването на Търновската патриаршия е по настояване на гръцката патриаршия?

- Това е исторически факт, след който българите са лишени от своя самостоятелна църква. Търновската патриаршия е закрита, като нейните три епархии са погълнати от Вселенската патриаршия. Този акт на ликвидация се дължи и на пълната липса на съпротива от страна на българското духовенство. Нашите клирици са смятали тези действия за канонично оправдани.

Гръцката патриаршия използва падането на Търновска България под османска власт,

Църковният живот на българите през османското владичество

за да реализира старите си амбиции по отношение на българската църква, която тя смятала за неканонична, защото била възникнала с решаващата намеса на светските власти. За съжаление гръцкият клир започва непрекъснат духовен гнет над българите. В резултат на това просветата и книжовното дело постепенно западат, но народността самосъзнание на българите остава несломено.

- А каква е съдбата на българската православна църква в Охрид?

- В религиозните проповеди в църквите под управлението на Охридската архиепископия се запазва славянският език. Това не среща съпротива от страна на гърците за дълъг период от време. Едва от началото на XVIII в. Цариградската патриаршия започва да изразява сериозно недоволство срещу използване на славянския език в богослуженията. Враждата ѝ завършва с премахването на самостоятелността на българската архиепископия в Охрид и нейното закриване през 1767 г.

- Сигурно султанската власт гледа със задоволство междухристиянските разпри и края на българската църковна самостоятелност...

- Още към края на 30-те години на XV в. османските управници осъзнават изгодата от противопоставянето между Охридската архиепископия и Вселенската патриаршия. Започва превръщането на църквите в джамии, факт е, че това става разпространено явление, и то особено в градовете, оказали упорита съпротива на завоевателите. Църковният живот е сериозно разстроен. След средата на XV в. при султан Мехмед II настъпва известно успокоение, когато се въвеждат ред неписани правила в отношението към православната църква. За българските книжовници тогава наставя период на относително спокойствие и сигурност, поради което някои от тях не се скъпят на хвалебствия по отношение на този османски владетел.

- На какво се дължи тази неочаквана религиозна търпимост?

- По принцип сунитско-ханифийската ислямска школа не забранява на християните и на другите хора на книгата да практикуват своята религия, но налага значителни ограничения в църковното строителство и официалното да изявяват християнската си принадлежност. Така например тя предвижда ограничения за строежи

на храмове в градовете и поголемите селища. Пречки за строителство на храмове в незаселени местности обаче не съществуват и това обяснява по-свободното развитие на българските манастири и възстановяване на манастирските църкви. Повечето от запазените от XV в. църкви са малки и външно невзрачни и са вкопани в земята. Пак през същия период замлъква звукът на църковните камбани.

- Какво е отношението на османците към манастирските имоти?

- Манастирите, както стана дума, съществуват в запустяни и ненаселени места, поради което върху тях не тегнат ограниченията, налагани върху градските църкви. Толерантността на османските власти в този смисъл все пак е относителна. Така например още през XV в. въпреки наличието на султански фермани Светогорските манастири практически губят своите имоти в Македония. Рилският манастир запазва частично своите поземлени владения, но през XV в. те са далеч по-малко, отколкото по времето на цар Йоан Шишман. Но в много конкретни случаи отделни манастири все пак успяват добре да се ориентират в ситуацията и да издействат фермани с потвърждаване на привилегиите си. Причината за доброто състояние на манастирите в Североизточна и Източна Македония през XV в. е покровителството, което им оказва вдовицата на султан Мурад II и дъщеря на сръбския деспот Георги Бранкович, Мара, наричана в съвременните извори Деспина Хатун. Но като цяло през първата половина на XV в. манастирските средища в българските земи изживяват упадък и запустение, но все пак някои от тях запазват безценните си библиотеки.

- Кога започва да се забелязва оживление в дейността на българските манастири?

- Символично начало на този процес се поставя с обновяването на Рилския манастир от тримата синове на крупнишия епископ Яков – Йоасаф, Давид и Теофан, родени в кюстендилското с. Граница. През 1469 г. вече обновеният манастир става най-грандиозната демонстрация на християнски чувства от страна на българите – пренасянето на мощите на св. Йоан Рилски от Търново в манастира. За увеличаване на неговата слава работят най-видните български книжовници от XV в. Владислав Граматик и Димитър Кантакузин. Българските манастири в Македония стават истински средища на националната ни просвета и култура.

гарските манастири в Македония стават истински средища на националната ни просвета и култура.

- Например?

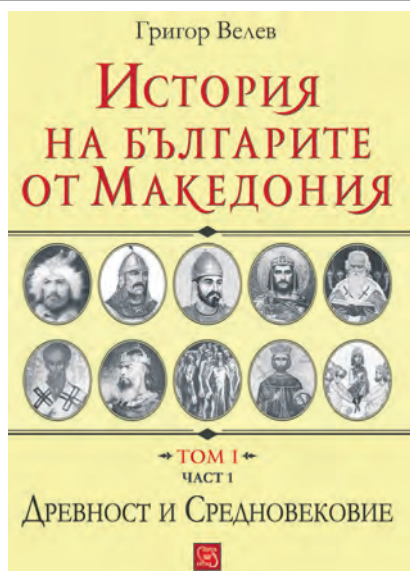
- Най-яркият пример е манастирът „Св. Богородица Черногорска“ край с. Матейче, Скопско. Тук Владислав Граматик създава най-прочутите си сборници. Условия за книжовна работа съществували по това време и в комплекса манастири около Младо Нагоричино, Кумановско. В същото време продължават да укрепват манастирите „Св. Прохор Пшински“, „Св. Йоаким Осоговски“ и „Св. Гаврил Лесновски“, всички в Македония. С тях е свързано поддържането на култа към местните светци – следовници на всепризнатия български светец св. Йоан Рилски. Манастирските братства на тези манастири са активни, добре ориентирани в религиозната и политическата обстановка в българските земи и на Балканския полуостров. Те разполагат със значителни имоти – ниви, лозя, винарски изби, работилници за мастило и др. В повечето от тях са съществували училища за подготовка на свещеници. Общият подем в живота на старите манастири в Северна и Североизточна Македония се отразява благоприятно върху християнското самосъзнание на българите от тези краища, а това от своя страна дава тласък за ограничено, но все пак забележимо оживление в църковното строителство.

- Нека на края на този разговор да обобщим историческата ситуация...

- Като цяло църковният живот и културното развитие на българите през XV в. се

сблъскват със сериозни изпитания. Прекъсва се традицията българите да имат своя автокефална църква, създадена и защитавана с немалко усилия в предишните векове. Книжнината и изкуството се развиват в трудни условия: те повече не могат да разчитат на материална подкрепа от страна на държавата и боярската аристокрация. В почти всички прояви на културния живот личи стремеж да се продължи традицията от времето на Българското средновековие. Наблягането на традицията е естествена реакция на самозащита, чрез която българската култура си създава достатъчно силен имунитет срещу проникването на тюрко-мюсюлмански влияния. Макар и с разстроени низови структури, православната църква упорито съхранява православната традиция. Там, където няма църкви и свещеници, традицията се възпроизвежда чрез жилавостта на битовото християнство. Пълното преобладаване на средновековните стереотипи в църковния живот и в културата обаче спира проникването на светски елементи в литературата и живописа. То ограничава възможностите за контакти с ренесансовата европейска култура, което и без това било трудно поради пламтящия с пълна сила двубой между Османската империя и християнска Европа. Резултатът от съчетаването на традицията с изолацията е възпроизвеждането на вече познатите християнски жанрове, мотиви и сюжети. Те успешно изпълняват народозащитни и православнозащитни функции, но в същото време отдалечават българския културен живот от тенденциите в развитието на европейската ренесансова култура.

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.





Писателят Христо Нанев е роден в Пловдив, завършил българска филология и театрална режисура. Той е изследовател на българските феномени и автор на поредица от книги за тях – на Слава Севрюкова, с която лично се е познавал, посвещава пет книги. За Любомир Лулчев, „Пророкът на короната“, има два тома, както и две книги – битие и предсказания – за „Пророкът на народа“ Влайчо Желев, по-известен като Дядо Влайчо.



Пророкът на народа Дядо Влайчо: „Радвайте се на трудностите - те са двигател на живота...“

За писателя Дядо Влайчо е Небесен пратеник и той слага следната му мисъл за мотото на проучванията: „Радвайте се на трудностите – те са двигател на живота... Колкото по-извисена е една душа, през толкова повече изпитания трябва да премине“.

Влайчо е роден на 15 август 1894 г. в Коньово, Новоагорско, умира на 10 май 1981 г.

Бил е уникално явление, в което природата явно е вложила висша сила. Роден е с дарбата си, със свръхсетивата си, подобно на Слава Севрюкова, а не я придобива след тежко заболяване, природно бедствие или катастрофа, както е при Преподобна Стойна, Ванга или Вера Кочовска... Бил е изключително популярен сред народа, хиляди хора са му били благодарни. Докато е жив, никой не пише за него. И никой не отбелязва смъртта му в медиите.

От дете е различен. Не играе с другите деца, от малък има видения, контактува с невидимите сили. Записва се в църковния хор. Редовно се моли в църквата.

При едно видение, докато е в гората, му се привижда задаващата се Балканска война, която до една година ще избухне.

И предупреждава съселаните си. Всичките го гледат с почуда. Доста хора се усъмняват в думите му. След година обаче войната наистина започва и тогава те се сещат за този хлапак. И започват да го търсят, за да разберат кой ще бъде мобилизиран на фронта, кой жив ще се върне, кой ранен, какво ги чака... И така тръгва животът му на пророк.

На 22-23 години пуска дълги коси и брада като Христос. Започват да го наричат уважително чичо Влайчо. Но на 28-29 години за всички вече е Дядо Влайчо, от дядо владика, което пък идва от богомилското дедец.

Когато по време на поредната война го мобилизират на фронта, отново проявява странности.

Отказва да носи пушка и да стреля по врага. Командирът го праща в тила, да готви и пренася храната. Зачисляват му и полковото магаре, но отново странникът се проявява при него. Върви отпред и носи храната на ръце, а магарето с празен самар ситни след него. След войната се връща в родното село. И пак продължава да предсказва. И заприиждат стотици жители на села и

градове, а той отново е безпогрешен в преценките си.

Славата му на пророк достига до Любомир Лулчев, тайния съветник на царя, и той го завежда при Борис III. Особата се интересува за бъдещето на династията. По онова време има дъщеря, но няма син, жена му е бременна, но не знае какво отроче да очаква, тоест ще има ли наследник. Дядо Влайчо му предсказва, че ще има мъжка рожба.

Царят много се зарадвал на това предсказание, но лошото тепърва предстои

- Дядо Влайчо допълва, че бъдещият му наследник (Симеон II) няма да бъде цар. И ето точните думи на пророка:

„Нито ще е царствен, нито ще царува!“. Това всява смут в душата на Борис III и царят се дистанцира от него.

Но фактът, че Дядо Влайчо се е срещал с него, ще се отрази на живота му след 9 септември 1944 г. – тогава комунистическата власт го нарочва едва ли не за царски пророк. Още повече че през 1947 г. предсказва, че безсмъртният вожд и учител на българския народ другарят Георги Димитров след две години ще умре.

Влайчо е арестуван като враг на народа, като подстрекател, компрометиращ култа към личността на героя от Лайпциг...

Пращат Влайчо в затвора.

След две години Димитров умира. Но пророкът е оставен затворен в лагер, после го пращат в мина „Перник“, която е трудововъзпитателно общежитие, сетне в мина „Бобов дол“. В Белене е най-тежкият му период. В продължение на цели шест години преминава през ада на всички български лагери и затвори. Ала Дядо Влайчо продължава да бъде много благ и смирен човек. Надзирателите го мъчат, а той се моли за мъчителите си. Любопитното е, че пише на приятелите си: „Аз ще изляза жив от лагерите на смъртта“.

Преди 9 септември 1944 в сливенското село Кортен Дядо Влайчо успява да спаси Тодор Павлов

при неочаквана полицейска блокада, дори се грижи за него. Сетне Павлов въобще не прави постъпки да го спаси.



Вторият другар, който би трябвало да се застъпи за него, е небезизвестният Добри Терпешев, когото Дядо Влайчо също е приемал преди 9-и, укривал го е. Лекувал е ранени партизани, помагал им е с дрехи, слагал си е главата в торбата.

По време на политическото размразяване у нас през 60-те години на миналия век чрез Радио София обявяват национален конкурс за екстрасенси. Участват над 200 души. Дядо Влайчо печели първото място, а Ванга остава втора. Конкурсът събужда интереса на Людмила Живкова към него и тя се среща с Дядо Влайчо няколко пъти, но той е твърде откровен и много директен. Дава мрачни предсказания за нея и за баща ѝ - Тодор Живков. Предрича им, че ги очаква лошо бъдеще. Предсказва подготовения преврат на Горуня и ген. Анев срещу Живков. Затова Людмила се отдръпва от него.

Дядо Влайчо е скитник по душа, обикаля страната, помага на ближните.

Пише есета, разкази, стихове. През целия си живот е бил далече от ядене, пиене, цигари, алкохол и похот - бил е абсолютен аскет. По това се родее с

Преподобна Стойна, и той като нея умира девствен. Майка му много настоява да го ожени и все пак успява да го сгоди, но той казва на булката си – невероятна хубавица: „Ако искаш да живеем като брат и сестра, остани! Ако си тръгнеш, няма да ти се сърдя“. На петия ден момата си събира багажа. И бракът остава неконсумиран. А до края на живота си Дядо Влайчо приема чуждите съдби като свои собствени. И чуждите деца като свои.

Той е най-изстраданият ясновидец по времето на комунизма...

Умира на 87 години. Бил е много търсен - пред дома му е имало по 300-400 души всеки ден, но пари не е вземал. Казвал е: „Даром ми е дадено от Бога, даром ще давам“. Живее и умира като безсребърник.

Много преди да избухне и у нас демокрация, той предсказва промяната, която ще дойде след 10 ноември 1989 г., но предупреждава, че няма да е онова, на което хората се надяват. Малко преди да си иде от този свят през 1981 г., предсказал, че предстои природата да бъде много замърсена, че все повече ще стават районите, в които почвата ще е болна и негодна за производство на зеленчуци и плодове.

Предупредил е, че ще дойде време, когато мъжете ще носят обици, а жените ще ходят вместо в рокли и поли в панталони. Че светът тотално ще се обърка, но и това ще трябва да се преживее. „Затуй ви казвам: ако е потребно да се мине през ада, вие не спирайте, а продължавайте да вървите напред, без миг да спирате, нито да се обръщате назад...“

Влайчо се е срещал и с учителя Петър Дънов. Има и снимки с него. Случва се една особена среща между Ванга, Дънов и Влайчо. Събира ги Дънов. Настанява отъдно Влайчо, а Ванга отляво. Сядат, вечерят. После Дънов пита: „Ти, брат Влайчо, какво виждаш за сестра Ванга?“ (тя скоро се е омъжила). „Ти скоро се омъжи, сестра Ванга, но виждам, не е далеч времето, когато ще останеш вдовица. Домът ти ще стане като клуб и много хора ще идват.“ Дънов го прекъсва и се насочва към Ванга. А самата тя не е очаквала, че рязко ще навлезе в съдбата ѝ. Тя не остава длъжна на Влайчо и казва, че той обича земята, обича меда, защото той е медопроизводител, но ще дойде време, в което няма да събира мед, а него ще приберат (има предвид годините в затвора). После споделила: „Знаех, че Влайчо ще лежи в лагерите, че ще се върне жив, но не му го казах“.

Владислава ГАЛЕВА,
юрист

Пред хората, на които предстои да приключат трудовия си стаж поради навършена възраст, често стои въпросът дали са изпълнили условията, които им позволяват да се пенсионират. Ако се окаже, че не достигат месеци или няколко години за придобиване на право на пенсия, бъдещите пенсионери могат да ги закупят.

В Кодекса за социално осигуряване (КСО) са регламентирани възможностите за закупуване на осигурителен стаж. Първата дава право да се закупи времето на обучението за завършено висше и полувисше образование. Гражданите могат да заплатят за осигурителен стаж времето, през което са се обучавали, или част от него, като е без значение формата на обучение - редовна, задочна, вечерна и др. Закупуването може да стане по всяко време, но няма опция за разсрочено плащане - парите се дават наведнъж и веднага. Ако по време на следването е налице презаписване, не може да се плати за повече години от срока на обучение, предвиден по учебния план за завършената специалност. Т.е., ако сте учили например за инженер, за което през съответния период са били необходими 5 г., но вие по някаква причина сте взели дипломата след 7 г., можете да купите стаж само за 5 г.

Втората възможност е за придобилите образователна и научна степен „доктор“, които също могат да си закупят като осигурителен стаж времето на докторан-

Какви са възможностите за закупуване на осигурителен стаж

тура. Трета възможност е, когато лицето е навършило необходимата възраст за пенсиониране, която е 61 г. за жените и 64 г. за мъжете (през 2017 г.), но не е изпълнило условията за необходимия осигурителен стаж. Тогава всеки би могъл да закупи до 5 г. осигурителен стаж за придобиване право на пенсия по общия ред, за осигурителен стаж и възраст. Закупеният стаж може да се ползва само при пенсиониране, не при други осигурителни социални рискове.

Недостигащ осигурителен стаж за придобиване право на пенсия може да се закупи дори ако кандидат-пенсионерът живее в чужбина, при условие че държавата, в която се намира, има сключен международен договор с България в областта на социалното осигуряване.

Колко струва закупуването на осигурителен стаж

Размерът на вноската е определен в Кодекса за социално осигуряване и се изчислява с процента, определен за фонд „Пенсии“ за родените преди 01.01.1960 г. За 2017 г. конкретният процент е 18,8% върху минималния осигурителен доход за самоосигуряващите се лица, определен със Закона за бюджета на държавното обществено осигуряване към датата на внасянето на вноските. За 2017 г. минималният осигурителен

доход за самоосигуряващи се лица е 460,00 лв. Така сумата на осигурителните вноски за 1 месец „закупен“ осигурителен стаж през 2017 г. е 86,48 лв. Сумата на „закупен недостигащ стаж“ се заплаща наведнъж и се доказва чрез издаване на удостоверение от териториалното поделение на Националния

риално поделение на НОИ, което преценява точно колко време не достига до необходимия за пенсиониране осигурителен стаж, който през 2017 г. е 35 години и 4 месеца за жените и 38 г. и 4 м. за мъжете, след което информира лицето за недостигащия осигурителен стаж, сумата на дължимите осигурителни вноски и реда за внасянето им. Времето, за което са внесени осигурителни вноски за период, по-дълъг от изисквания се за придобиване право на лична пенсия, не се зачита за осигурителен стаж. За това време лицето може да поиска възста-

ва само при пенсиониране и не се зачита при изчисляване на обезщетения.

Периодът на завършено висше образование или част от него може да се закупи и за да се ползва при пенсия за инвалидност поради общо заболяване. Човек може да внесе осигурителни вноски за година от завършеното си висше или полувисше образование и ще придобие право на пенсия за инвалидност поради общо заболяване.

Предимството на висшистите и полувисшистите е, че като си „откупят“ стаж по-рано, могат да спечелят от последващо поскъпване на тази възможност.

Необходими документи

За получаване на удостоверение от НОИ за периода, който се откупува, са необходими следните документи: диплома за завършено висше или полувисше образование, документ за внесените осигурителни вноски и документ, удостоверяващ срока на обучението. Признава се и завършено образование, придобито в университет в чужбина, което се доказва с легализирана диплома.

Времето, за което са внесени осигурителни вноски за недостигащ осигурителен стаж, се зачита само във връзка с придобиване право на лична пенсия по общия ред. От това следва, че не могат да си купуват недостигащ стаж хора, които искат да ползват ранно пенсиониране при труд от I и II категория. Но ако те са завършили висше и полувисше образование, няма законова пречка да внесат осигурителни вноски за желания от тях период в рамките на срока на обучение.

Внасянето на осигурителните вноски за недостигащ стаж към момента на пенсионирането може да се извърши по банков път, като към този момент лицето не трябва да е осигурено по трудово или служебно правоотношение или по друг повод за осигуряване, дори и по граждански договор. След отпускането на пенсията няма законова пречка човек отново да започне да се осигурява по трудов договор или по друго правоотношение.



осигурителен институт (НОИ) въз основа на документа за внесените осигурителни вноски. За лицата, които живеят в чужбина, удостоверението се издава от Териториалното поделение на НОИ - София-град.

Когато едно лице заяви желание да „закупи“ осигурителен стаж по този ред, то следва да подаде заявление до съответното терито-

новяване на неоснователно внесените суми за осигурителни вноски от съответната териториална дирекция на НОИ.

За придобит осигурителен стаж, за който са заплатени осигурителни вноски като „недостигащ“, правото на пенсия възниква от датата на заявлението. Не е възможно да се закупи право на пенсия при пълна липса на осигурителен стаж.

В случаите, когато са внесени осигурителни вноски за завършено висше или полувисше образование за периоди на обучение, помалки от 5 години, лицето има право да внесе осигурителни вноски за „недостигащ стаж“ за разликата до 5 години.

Осигурителният доход за времето, за което е „закупен“ осигурителен стаж, не се взема предвид при изчисляването на точките при пенсиониране. Точките представляват сбор от осигурителен стаж и навършена възраст в години, месеци и дни. При изчислението 3 години от първа категория труд и 4 години от втора категория се приравняват на 5 години от трета категория. Купеният стаж се полз-

КОНСУЛТАЦИЯ

Въпрос: *Аз и моят чичо притежаваме общо дворно място, което се състои от два парцела, още от времето на дядото на моя чичо. В двора има построена къща, която е обща и за двамата и всеки притежава по 1/2 идеална част от нея. В действителност всеки има свой вход и ползва своята част безпроблемно, но по документи (нотариален акт) са идеални части. Въпросът ми е възможно ли е и как да преобразуваме идеалните части в реални части?*

Г. Стойчев, Разград

Отговор: За изчерпателен отговор е необходима повече информация, но в конкретния случай ще ви отговоря прямо фактите, които излагате. Вероятно най-добрият начин би бил да се извърши доброволна делба, която ще реши въпроса относно сградата. Доброволна е делбата, когато всички съсобственици са съгласни да бъде извършена и всеки да получи доброволно определения помежду им дял. И вие, и вашият роднина ще вземете реален дял от къщата и ще станете изключителни собственици,

а относно земята информацията е недостатъчна, за да се получи адекватен отговор. За да бъде разделен един поземлен имот на по-малки по размер индивидуални имоти, е нужно да бъдат изпълнени редица условия, поставени от Закона за устройство на територията, съобразявайки се и с влезлите в сила регулационни планове и кадастрални карти. За сделката - доброволна делба на сградата, ще са ви необходими документи за собственост, данъчна оценка, архитектурни проекти.

Ефектът на пробиотиците

В последните седмици инфекциите са основно вирусни, за които не е оправдано лечението с антибиотици. Но при много състояния тяхната употреба се налага, но в съчетание с пробиотичен препарат. Защо? Отговорът

на стр. 18

Да си помогнем при кашлица

През зимата най-много са пациентите с дихателни инфекции, съпроводени обикновено с хрема и кашлица. За щастие вече съществуват препарати, които, от една страна, подпомагат отхрачването, а от друга, облекчават дразненето във фаринкса и съответно кашлицата. Подробности

на стр. 22

Защо ни се спи и през деня



Дневната сънливост е проблем, с който много хора са запознати, но причините за него са десетки. Как да се справите, когато на работното място ви сполети дрямка, ще разберете

на стр. 23

Белите спортове топят калории



Студените месеци често налагат мързел и посягане към вкуснотийки. Но не бива да търсим ползи за организма ни, ако така прекарваме времето си. По-добре е да се ориентираме към зимните спортове, те осигуряват не само добра фигура, но и здраве. Повече ще научите

на стр. 27

ИЗДИГАНЕТО В КАРИЕРАТА Е НЕЗДРАВООСЛОВНО

Мъжете и жените, които са получили повишение в службата, по-често се оплакват от здравословни проблеми и депресия заради новите ангажименти и отговорности. Негативните последици продължават най-малко четири години. След този период служителите свикват с новата си длъжност и самочувствието им се повишава. До този извод са стигнали учени от Стокхолмския университет.

Специалистите анализирали данните на 1400 мъже и 2000 жени от Швеция. Оказало се, че около две трети от участниците с експеримента за перио-

да 2008-2014 г. не са получили повишение. Почти 700 са се придвижили нагоре в кариерата по веднъж, 367 – два пъти, 139 – три пъти, а около 50 – четири пъти. Доброволците трябвало да отговарят на въпроси за здравословното си състояние и наличието на депресия. Изводите на изследователите са, че хората, които са били повишени в службата, имат повече проблеми със здравето. При мъжете по-често се появявали психически разстройства, а при жените – соматични заболявания. След минимум 4 години обаче здравословното състояние и на едните, и на другите се подобрило. (ЖД)



ЧЕРВЕНОТО ВИНО ЗАБАВЯ СТАРЕЕНЕТО

Употребата на червено вино, богато на полифеноли и антиоксиданти, предотвратява процесите на стареене, свързани с нарушения в съдовите функции. Учени от Бостънския университет проверили функциите на ендотела

(слой от епителни клетки, които покриват вътрешната повърхност на съдовете) на кръвоносните съдове и на неговите клетки при лабораторни мишки, на които дали полифеноли от червено вино. Било установено, че тези

вещества подобряват ендотелната дисфункция, нормализират оксидативния стрес и активността на различ-

ни белтъци. Подобряват се и физическите възможности на организма. Така специалистите установили, че употре-

бата на червено вино, богато на полифеноли, защитава от клетъчно стареене и удължава живота. (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

Хранителна добавка

Comfortex® Билкови таблетки за смучене



При газове и подут корем

НОВО!

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

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

ЕКОФАРМ Бил. "Черни връх" №14 бл. 3, 1421, София, България.
Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61



Повече информация може да откриете на страницата ни в





Д-р Иванка ВАЧЕВА, общопрактикуващ лекар, педиатър, Добрич

В последните седмици инфекциите са основно вирусни - освен грипната епидемия, която засегна почти цялата страна, циркулират и парагрипни вируси.

Най-често в началото се започва с добре познатите респираторни оплаквания – хрема, кашлица, висока температура, главоболие, затруднено дишане, болки в гърдите. Понякога, особено децата, идват и с оплаквания от болки в ушите. Това ни насочва, че става въпрос за вирусна инфекция.

ХОРАТА ВЕЧЕ ПОЗНАВАТ ЕФЕКТА НА ПРОБИОТИЦИТЕ

Освен това допълнително, вероятно свързано с продължителните зимни празници, идват повече от обичайното пациенти със стомашно-чревни оплаквания и дискомфорт – основно повръщане, разстройство, чувство на тежест. И това се наблюдава и при децата, и при възрастните.

Първите ми съвети и препоръки при такива симптоми са свързани с храненето,

трябва повече внимание да се обръща на правилния хранителен режим. Виждам, че много хора примерно не закусват, пият само чаша кафе. В училищата и детските

градини пък рядко се случва децата да не харесват готвената там храна и пак да остават гладни дълги часове. И аз предупреждавам родителите да следят това, за да се избягва една от причините за чревния дискомфорт, който наблюдавам при децата.

Забелязвам, а и пациентите споделят, че почти винаги

при изброените симптоми на грип или настинка започват със самолечение.

Купуват различни средства от аптеката по препоръка на фармацевта, на близки или такива, които са видели от телевизионните реклами. Други отварят Гугъл и каквото им се стори убедително, го опитват. Обръщат се за консултация, когато след 3-4 дни не получат задоволителен резултат. Тогава обикновено вече е налице и бактериална инфекция, освен стафилококи и стрептококи има налагане и с ешерихия коли, клебсиела и нещата стават доста усложнени. Тогава се налага да се вземе антибиотик, ние го избираме и изписваме на базата на антибиограма, след предварително микробиологично изследване на причинителя.

Прави ми впечатление, от друга страна, че **хората вече са доста добре информирани, компетентни, здравната им култура се повишава**

и не прибягват така често до самолечение с антибиотици при първата хрема или температура, предпазливи са. Вече знаят, че безразборното приемане на антибиотици води до бактериална резистентност, както и факта, че срещу вирусна инфекция тези лекарства са напълно безполезни. Дори често пациентите настояват специално да избегнем по възможност прилагане на антибиотик.

В същото време пациентите вече добре знаят, че когато състоянието им налага прием на антибиотик, той трябва да бъде съчетан с пробиотик. Тази комбинация разчита на ефекта на пробиотика да нормализира чревната микрофлора, която страда от действието на антибиотика – той убива не само вредните, но и полезните бактерии.

Как влияе пробиотикът за въз-

връщане на чревния комфорт, на перисталтиката?

Тъй като той е локализиран към лигавицата на чревната стена, на практика се явява като бариера пред инвазията на болестотворните бактерии. Препоръчвам пробиотикът да се взима по време на хранене и задължително поне още седмица след приключване на антибиотичния курс. Пробиотиците са много полезно средство при хранителни разстройства и за преодоляване на последиците от тях.

Аз използвам препарата „Лакто4“

вече от няколко години, откакто се появи на пазара, така че имам достатъчно опит с него и отзивите на пациентите от ефекта му са много добри. Особено често го препоръчвам за децата, защото при тях и стомашните неразположения са по-чести. И тук искам да отбележа, че повечето от пациентите познават свойствата на пробиотиците и сами ги търсят.

Много положителна тенденция – хората вече не са безучастни към здравето си, не подценяват и на пръв поглед баналните инфекции.

5 ЖИВОТНИ, КОИТО СА ПРИЯТЕЛИ НА ЗДРАВЕТО НИ

Отдавна е известно, че някои животни оказват благотворно влияние върху здравето на хората. В някои случаи позитивният ефект може да замени дори лекарствата. Група международни експерти направиха рейтинг на животните, които са приятели на здравето ни. За най-добри лечители бяха признати котките. Според учените те помагат на стопаните си да се справят със стреса, могат да подобрят състоянието при психични заболявания и даже да лекуват алкохолизъм и наркомания. Общуването с котки е полезно при болки в ставите и мускулите, влияе благотворно и на сърдечносъдовата система. Две минути, прекарани с котка, регулират сърцебиенето и стабилизира кръвното налягане.

Хората, отглеждащи куче, прекарват много време на чист въздух, което означава, че водят акти-

вен начин на живот. Слюнката на тези домашни любимци има антибактериален ефект.

На трето място са конете, които, както и котките, помагат при стрес и действат успокояващо на хората. Терапия с коне се провежда и при деца с церебрална парализа. Според изследователите час, прекаран в общуване с кон, може да замени седмица отход на някой курорт.

Пчелите или по-точно пчелната отрова спасява от болки в мускулите, помага при невралгии, ревматоиден артрит и други заболявания. На всички е известен лечебният ефект от меда и прополиса.

Рейтингът завършва със змиите. Тяхната отрова помага на страдащи от проблеми със ставите и вените. Понякога се използва и при онкологични заболявания. (ЖД)

Проф. Димка Хинова-Палова е ръководител на Катедрата по анатомия, хистология и ембриология в Медицинския университет – София. Родена е в столицата, където завършва медицина през 1974 г. Веднага след това започва работа като асистент по анатомия. Оттогава обучението на студентите се превръща в нейна съдба. Преминува през цялата научна стълбица и през 2011 г. защитава професура. Специализирала е многократно в Германия, основните ѝ научни интереси са в областта на невроморфологията. Има над 300 научни публикации в реномирани наши и чужди издания. Член е на редица научни организации и дружества, сред които Европейската федерация по експериментална морфология. Носител е на наградата на МУ - София „Златна Панацея“.



Проф. Хинова, какво е мнението Ви за съобщенията, че е открит нов орган, наречен мезентериум?

- Много съм сдържана към такова „откритие“ и – честно казано – не смятам, че става въпрос за нещо сериозно. Мезентериумът е описан преди векове, това е едно образувание на перитонеума. Самият перитонеум покрива тънкото черво и го фиксира към задната коремна стена чрез своя корен. Между двата листа на перитонеума минават кръвоносните съдове, които снабдяват тънкото черво. За мен не може да се говори за мезентериума като за отделен орган. Строежът и функциите на тази анатомична структура са добре известни на анатомията, физиологията и на хирургията.

- Може би става въпрос за някакви нови функции, които изпълнява тази коремна структура?

- Ако такова нещо се докаже с научните способности, тогава ще приема, че има новина. До момента на нашите научни форуми в България и в чужбина не съм била свидетел на съобщение за „нов орган“. Видях го по медиите. Вероятно на катедрен съвет ще поговорим по темата, ще се опитаме да потърсим цитирания в медийните статии д-р Калвин Кофи от Университетската болница в Лимерик, Ирландия. Но при всички положения мнението само на един колега не може да бъде взето за меродавно, преди на съответните форуми да се представят многостранни проучвания и доказателства. Факт е обаче, че перитонеумът създава доста затруднения на студентите, защото е сложна структура и като строеж, и като функция. Дори някои се отказват на изпита, когато им се падне този въпрос.

- Ясно е, че анатомията е сред най-старите науки, но разбиранията за човешкото тяло постоянно се променят и обогатяват. Съгласна ли сте със заключението, че най-големият имунен орган се оказват червата?

- Такова твърдение е оправдано заради множеството имунни клетки в чревната лигавица и микрофлората в червата, която има голямо значение за поддържане на имунния баланс.

- В тази връзка често се водят спорове дали апендиксът е нужен и полезен, или пък е извор на постоянна опасност от възпаление и възможен перитонит.

- Апендиксът е един лимфоиден орган, точно както и сливиците в гърлото. Неслучайно го наричаме tonsila abdominalis – „коремна сливица“. Много по-добре е той да си бъде в организма. Всеки лимфоиден орган, след като съществува в тялото, ни защитава.

В ЧОВЕШКОТО ТЯЛО НЯМА ИЗЛИШНИ ОРГАНИ

● С проф. Хинова-Палова разговаря Петър Галев

Отдавна отмина времето, когато с лезика се премахваше апендиксът дори при минимални съмнения за апендисит. Съвременните хирурзи имат стриктни критерии – клинични, лабораторни и инструментални, кога се налага апендиктомия. В никакъв случай не препоръчвам „профилактично“ премахване на този орган. Но когато наистина е възпален, нямаме избор, защото все пак без него се живее нормално, а перитонитът може да доведе до летален изход.

- Какво мислите за ваденето на сливиците?

Гьоте също се е занимавал с анатомия, той например описва една кост, която се намира зад резците в твърдото небце, и тази структура и до днес е известна с името, дадено от великия германец

- Там също имаше залитане през годините, но и това се преодоля. Отстраняване на сливиците е оправдано при наистина чести гнойни ангини, особено с причинител бета хемолитичен стрептокок. Или когато се получава такъв оток, че затруднява дишането и храненето. Но да го заболи някое дете два-три пъти гърлото с температура и хрема и да се извадят сливиците, това не е правилно! Ако трябва да обобща – в тялото ни няма излишни органи!

- Опасно ли е, когато след травма или катастрофа се наложи отстраняването на далака?

- Премахването на далака не предизвиква никакви особени проблеми в качеството и продължителността на живота. Хирургите премахват органа, когато е разкъсан, а не го зашиват, защото тъканта му е много крехка и има опасност евентуални шевове да изпуснат и отново да се получи тежък кръвоизлив.

- Вярно ли е, че черният дроб може да се регенерира, да се възста-

нови, ако се премахне част от него?

- Вярно е, затова здрави хора могат да станат донори на свои близки за черnodробна трансплантация, защото спасяват живот, без да застрашат своето здраве. Е, всяка операция носи определени рискове, но самият орган след това се възстановява и функцията му не страда.

- Нека се насочим към пряката Ви работа, към обучението по анатомия на бъдещите лекари. Какво е качеството на това обучение в МУ - София?

- Категорично мога да Ви кажа, че сме на много високо ниво, напълно сравнимо, а в някои отношения надминаващо нивото в Западна Европа. Например във Франкфурт преподават анатомия 3 месеца и половина и приключват с целия организъм. При нас обучението е 2 години – четири семестъра. Неслучайно студентите казват, че който си вземе изпита по анатомия и след това по патология, значи ще завърши. Анатомията и физиологията са азбуката в медицината, много държим на задълбочени познания, не може да се мине между капките, защото се води документ за присъствията и представянето на всеки студент през цялото време. Няма как да не идва или да не чете и после на акорд да учи преди изпита! Въвели сме междинни изпити – колоквиуми, върху отделните части на анатомията, оценките от които се преценяват след това и при основното явяване в края на втори курс.

- Това ли привлича толкова много чуждестранни студенти?

- Привлича ги високото качество на обучението и допустимата цена. В момента в първи курс имаме около 500 души чужденци, които обучаваме на английски. Става въпрос основно за студенти от Великобритания, Италия, Германия, Гърция.

- Има ли пряка връзка между познанията по анатомия и качеството на лекаря?

- По това няма никакъв спор! Но интересът към анатомията е от векове и далече надхвърля само медицинската сфера. Самото понятие „анатомия“ е въведено от древногръцкия философ Аристотел. Големият средновековен енциклопедист Леонардо да Винчи отделя огромно внимание на тази наука и описва много добре човешкото тяло.

Гьоте също се е занимавал с анатомия, той например описва една кост, която се намира зад резците в твърдото небце, и тази структура и до днес е известна с името, дадено от великия германец.

- Високите технологии в помощ ли са на обучението, могат ли да заменят работата върху истински телесни останки?

- Много са полезни виртуалните атласи, но винаги студентите трябва да видят тъканите, структурите и органите върху трупен материал. Ние осигуряваме това, за разлика от много други университети, където се работи само с макети. Някъде по религиозни причини, а другаде по юридически или финансови.

- Как набавяте тела на починали?

- Има хора, които безвъзмездно си завещават тялото след смъртта си в полза на науката, на обучението и аз благодаря за това! Сигурно за широката общественост е трудно да приеме такова решение, но на нашата анатомична зала пише „Тук мъртвите живеят“... В крайна сметка правим всичко в името на живота! Разбира се, още от първите упражнения изисквам безпрекословно от всички да се отнасят с респект към човешките останки.

- Има ли и при вас трудност да привлечат преподаватели?

- Да, но не по финансови причини, вече заплатите са по-добри, а защото младите повече ги влече клиничната работа.

- Вас с какво Ви спечели анатомията?

- Още след третото упражнение по анатомия разбрах, че това ще е моята работа! Преподавател ми беше проф. Ичев, а асистент ми беше д-р Малинов, който още работи при нас. С дълбоко уважение се отнасям и към проф. Георги Гълъбов, основател на всички съвременни катедри по анатомия в България. Да уча младите хора е отдавна мисия за мен. Анатомията ме събра и със съпруга ми проф. Адриан Палов, с когото преподаваме и до днес заедно. Двамата сме в редколегията на научно-американското списание „Клауструм“ с главен редактор проф. Лауренс Еделщайн от Сан Диего.

ПРЕЖДЕВРЕМЕННИЯТ ПУБЕРТЕТ – АНОМАЛИЯ ИЛИ ПРОСТО ЧАСОВНИКЪТ БЪРЗА

Пубертетът е периодът, през който се появяват и развиват вторичните полови белези. Преждевременен пубертет означава поява на тези белези преди 8-годишна възраст за момичетата и преди 9 години за момчетата, пише в профила си в социалната мрежа за здраве Credoweb д-р Мариана Москова, детски ендокринолог.



Признаците на ранен пубертет при момичетата са прогресиращо развитие на гръдните жлези, ускоряване на растежа и ранна поява на менструален цикъл (обикновено 2-3 години след началото на развитие на гръдните жлези). При момчетата се наблюдава уголемяване на тестисите и половия член, увеличаване на мускулната маса, окосмяване от мъжки тип, ускоряване на растежа, загаряване (мутиране) на гласа.

Какви са причините?

В повечето случаи причината за ранен пубертет е само ускоряване на нормалните процеси - „биологичният часовник върви по-бързо“. Понякога пубертетът може да започне по-рано поради някаква аномалия в хипофизната жлеза или в хипоталамуса (частта от мозъка, която контролира хипофизата). Тази форма на ранен пубертет се нарича *централен преждевременен пубертет*. В по-редки случаи пубертетът започва по-рано, защото жлезите, които произвеждат полови хормони - яйчниците при момичетата и

тестисите при момчетата, сами започват да работят по-рано от нормалното. Тогава говорим за *периферен преждевременен пубертет*.

И при момчетата, и при момичетата малките жлези, разположени над бъбреците и наречени надбъбречни, могат да започнат да произвеждат слаби мъжки хормони - андрогени, в по-ранна възраст. Това води до окосмяване на гениталиите, пубиса и под мишниците и поява на остра миризма на потта, преди детето да е навършило 8 г. за момичетата и 9 г. за момчетата. Това състояние се нарича *преждевременно адренархе* и не изисква лечение.

Как се лекува преждевременният пубертет?

Целта на лечението на централния преждевременен пубертет е да се спре производството на хипофизните хормони - лутеинизиращ и фоликулостимулиращ, което от своя страна ще спре производството на половите хормони естроген и тестостерон. Това ще

забави признаците на пубертета и ще отложи появата на менструален цикъл при момичетата за по-късен срок. При някои, но не във всички случаи, централният преждевременен пубертет може да доведе до нисък ръст чрез ранно спиране на растежа. В такива случаи описаното по-горе лечение ще забави растежа и ще даде време детето да достигне по-голяма височина като възрастен.

Тъй като медикаментите трябва да се поддържат на постоянно високо ниво, те се прилагат като инжекции всеки месец или на всеки 3 месеца като подкожни импланти. В останалите случаи на преждевременен пубертет лечението е съобразно установената причина и може да бъде както медикаментозно, така и оперативно.

Детето е ниско – кога трябва да се тревожим?

Терминът „нисък ръст“ се отнася за всяко дете, чийто ръст е по-нисък от средния за неговата възраст и пол, когато се сравни с т.нар. растежна крива. Когато се оценява растежът на детето, под внимание се вземат много фактори и обстоятелства.

Причините за нисък ръст без наличие на заболяване са:

- Фамилно нисък ръст - единият или и двамата родители са с нисък ръст, детето има нормална растежна крива, крайният ръст като възрастен е нисък.
- Конституционално изоставане в растежа и пубертета - детето е ниско преди пубертета, който започва по-късно, но крайната височина като възрастен е нормална.
- Идиопатичен нисък ръст - не се установява причина, като цяло детето е здраво, окончателният ръст е нисък. Ниският ръст може и да е признак на сериозен здравословен проблем.

Медицинските състояния, които могат да засегнат растежа:

- Хронично заболяване, засягащо главни органи.
- Хормонален дефицит, включващ хипотиреоидизъм, дефицит на растежен хормон, диабет, псевдохипопаратиреоидизъм и синдром на Кушинг.
- Генетични заболявания като синдром на Даун, синдром на Търнър, синдром на Силвър-Ръсел, синдром на Нунан, редки костни проблеми като ахондроплазия и др.
- Недоимъчно хранене.
- Деца, родени малки за гестационната възраст или с данни за интраутеринна ретардация.
- Приложение на лекарства.

За да се изясни причината за ниския ръст и да се избере подходящо лечение, е необходима консултация с детски ендокринолог. Добре би било при преглед да се носят данните от профилактичните прегледи на детето с вписана точна дата на прегледа и измерените тогава ръст и тегло.

За да прочетете други статии на д-р Мариана Москова, последвайте профила ѝ в credoweb.bg.



Артериалната хипертония е едно от най-честите хронични заболявания сред хората над 16-годишна възраст. Тя е основният рисков фактор за превенция на инсулта, върху който можем да въздействаме, пише в социална-

ИЗМЕРВАЙТЕ РЕДОВНО КРЪВНОТО СИ, ЗА ДА СЕ ПРЕДПАЗИТЕ ОТ ИНСУЛТ

та мрежа за здраве Credoweb доц. Силва Андонова, началник на Втора неврологична клиника към УМБАЛ „Св. Марина“ – Варна.

Сърдечните заболявания участват много често в рисковия профил на исхемичния инсулт. Някои от тях — предсърдно мъждене, инфекциозен ендокардит, пресен миокарден инфаркт и митралната стеноза, се причисляват към добре документираните независими фактори, които повишават над два пъти риска от исхемичен инсулт.

Необходимо е редовно измерване на артериалното кръвно налягане. В момента това е възможно с висококачествени апарати от ново поколение, които разполагат със специалната AFIB технология за ранно откриване

на предсърдно мъждене. Редовното и точно измерване на кръвното налягане вкъщи категорично и ефективно може да защити здрави хора и такива, които лекуват хипертония, от мозъчен инсулт, причинен от предсърдно мъждене. AFIB технологията регистрира предсърдно мъждене с точността на ЕКГ.

Честотата на предсърдното мъждене е два пъти по-голяма при мъжете. Рискът от инсулт нараства с възрастта и наличието на ритмично-проводни нарушения (от 1,5% за хора между 50 и 59 години до 23,5% за възрастовата група 80-89 години). Невинаги пациентите могат да усетят ритмичните нарушения. По тази причина е много важно да се проведат допълнителни изследвания за откриване на предсърдно мъждене.

При високо кръвно налягане се

препоръчва промяна в начина на живот и индивидуална фармакологична терапия. Необходимо е спазване на диета, богата на плодове, зеленчуци, с ниско съдържание на наситени мастни киселини, намален прием на сол, повишен прием на калий и на витамини от група В. Препоръчва се също умерена физическа активност – 30-45 минути дневно, както и поддържане на оптимално телесно тегло и обиколка на талията 101,6 см за мъже и 88,9 см за жени. Пациентите с хипертония да се откажат от тютюнопушенето, да избягват пребиваване в задимена среда и да ограничат консумацията на алкохол. Ако променим начина си на живот, сами можем да повлияем и да предотвратим появата на инсулт.

За още съвети потърсете профила на УМБАЛ „Св. Марина“ в credoweb.bg.

ПЛАТФОРМАТА

Д-р Антоанета Антонова е заместник-председател на Националното сдружение на педиатрите специалисти от извънболничната помощ. Завършила е Медицинския университет в София. От 2000 г. работи като педиатър в 22 ДКЦ в столицата. Професионалните ѝ интереси са свързани най-вече с детското хранене.



НЕ СЛАГАЙТЕ СОЛ И ЗАХАР В ХРАНАТА НА БЕБЕТО

● С д-р Антоанета Антонова разговаря Татяна Вълкова

сяне в ранна възраст. Ако детето се храни с богати на този елемент храни, може да се създаде среда за развитието на ешерихия коли и други патогенни бактерии. Ако то има много нисък железен прием през първите 6 месеца от живота си, е установено, че това намалява когнитивните способности - запаметяване, концентрация, фина моторика.

- Кои са най-честите грешки, които допускат родителите при храненето?

- Една от най-често срещаните грешки е, когато родителите, по съвет на близки, дават сок на бебето твърде рано - от 2-рия месец, както се е практикувало преди. Късното хранене, много след 6-ия месец, също е неправилно. Бебето вече се е припорило към кърмата и не иска да яде нищо друго.

Неправилно е и децата да се тъпчат насилно, да се разсейват с играчки, за да изядат определеното количество храна. Ако те са хапнали на обяд само 20-30 грама, на следобедното хранене преди кърменето пак може да им се даде от същото пюре.

В храната на детето, което не е навършило годинка, не бива да се добавя сол и захар. Не препоръчвам между храненията да се дават зрънчо, солети.

- На новородените, които се кърмят изцяло, трябва ли да се предлага вода?

ПРАКТИЧНИ СЪВЕТИ

Кое е първо - зеленчуково, плодово пюре или каша?

Кашите са най-подходящото начало за деца с гастроезофагеален рефлукс, повръщат, имат много силни колики или проблеми с изхожданията. Когато няма стомашни неразположения, препоръчвам да се започне със зеленчукови пюрета, най-добре с картоф. Даването най-напред на плодови пюрета може да създаде у някои деца предпочитание към по-сладки храни и след това отказват по-безвкусните зеленчукови пюрета.

Кога се въвежда месото?

Ранното въвеждане на месо в менюто е другата новост в детското хранене. Тогава, кога-

то бебето вече е опитало дватри зеленчука - картоф, морков и тиквичка например, се включва и месо, т.е. след около 2 седмици от началото на храненето. Най-добре е да се започне с пилешко, пуешко или заешко.

Кои храни не бива да присъстват в менюто преди годинка?

Шоколад и какао, прясно мляко, мед, белтък на яйце, ядки, част от рибните продукти - миди, скариди, акула, риба тон.

Кога се въвеждат киселото мляко, храните с глутен и рибата - четете съветите на д-р Антоанета Антонова в credoweb.bg.

Д-р Антонова, от кога е добре да започне захранването на бебето?

- Въвеждането на немлечни храни в менюто на малкото дете е строго индивидуално и зависи от особеностите и от здравословното му състояние. Златният стандарт за хранене е до 6-ия месец бебето да е на кърма. Разбира се, ако майката има достатъчно мляко и детето наддава добре. Кърмата му осигурява белтъци, мазнини, въглехидрати - въобще всички микроелементи, които са му нужни, както и антитела, имунна защита.

По принцип кърмата е бедна на желязо. Повечето бебета имат достатъчни запаси от него през първите 6 месеца след раждането, затова след този период е необходимо да се въведат и други храни освен мляко, за да се избегне желязен дефицит и анемия.

- А кога се захранват бебетата, които са изцяло на адаптирано мляко?

- И при тях е индивидуално. Организмът на всяко дете достига в определен етап от развитието си до зрялост и до нужда от друг вид храна.

- Има ли признаци, които показват, че детето е готово да премине към немлечна храна?

- Първо, самото дете трябва да прояви интерес към храната. В периода между 4-ия и 6-ия месец е добре родителите да вземат бебето при себе си на масата, когато сядат на вечеря. Ако то посяга към храната, ако се опитва да я поставя в устата си или не отблъсква с език лъжичката, която му се предлага, означава, че то е готово, вече е подходящо да му се даде и друго, не само мляко.

В случай че детето често има запек, от 4-тия - 5-ия месец може да се започне с пюрета от тиква, круша, синя слива. Т.е. по естествен начин, вкарвайки повече фибри, да се предизвикат нормални изхождания.

Захранването е изключително важен етап в живота. Напоследък все по-често се говори, че храненето още от ранна детска възраст е основополагащо за метаболизма в бъдеще, за това от какви заболявания ще страда човек.

Правени са проучвания как се отразява на организма липсата на желязо, както и прекомерното му вна-

между майката и детето. По никакъв начин то не трябва да става насилно. Докато майка му го храни, е хубаво да му говори, да му показва обичта си. Това създава положителна емоция към храненето и много улеснява периода на захранването.

Когато детето започне да се захранва обаче, то има нужда от повече вода.

- Каква препоръка бихте отправили към родителите?

- Храненето е общуване, възможност да се изрази любовта

ASIBADEM CITYCLINIC

ОНКОЛОГИЧЕН ЦЕНТЪР

МОДЕРНО КОМПЛЕКСНО ЛЕЧЕНИЕ НА ОНКОЛОГИЧНИ ЗАБОЛЯВАНИЯ



ДОГОВОР С НЗОК



Hospital, accredited by Joint Commission International

Химиотерапия и Лъчетерапия
БЕЗ ДОПЛАЩАНЕ

☎ 0700 13 127 📍 София 1784, бул. „Цариградско шосе“ 66А www.cityclinic.bg
за всички здравноосигурени пациенти

БЕЗПЛАТНИ ПРЕГЛЕДИ В СОФИЯ И ВАРНА

Медицински специалисти от ВМА-София организират Седмица за борба с псориазиса. Лекарите ще преглеждат безплатно пациенти, без предварително записване, в периода до 27.01.2017 г., от 10:00 до 12:00 часа в 227 кабинет, на втория етаж на поликлиниката на Военномедицинска академия.

В същото време безплатни профилактични прегледи на млечната жлеза ще бъдат извършени в МБАЛ-Варна към ВМА. Консултациите ще се осъществяват без предварително записване в периода до 27.01.2017 г. от 13:00 до 16:00 ч. в ехографския кабинет на отделение „Функционална диагнос-

тика“ на болницата. Прегледите, включващи физикално и ехографско изследване, ще се извършват от доц. Румен Филипов от екипа на Клиника по обща хирургия при МБАЛ-Варна към ВМА.

Още новини от ВМА четете в credoweb.bg.

ВЪЗПАЛЕНИ СИНУСИ МОЖЕ ДА СА ПРИЧИНА ЗА ПРОДЪЛЖИТЕЛНА КАШЛИЦА

Д-р Камелия БАЧОВСКА, педиатър, началник на отделение във Втора градска болница, София

Обяснимо през зимния сезон имаме най-много пациенти с дихателни инфекции и те са съпроводени обикновено с хрема и кашлица. Инфекциите на горните дихателни пътища се лекуват симптоматично, но при усложнените, при които се налага болнично лечение и антибиотици, също се прилага и терапия за облекчаване на симптомите.

Почти винаги причинител на инфекцията при децата са вируси – може да са риновируси, парагрипни вируси (които обаче причиняват ларингит), аденовируси. Но симптоматиката е сходна – хрема, като още на следващия ден се появява и кашлица. Тя нарушава съня на децата и притеснява родителите. Затова се налага симптоматично лечение – т.е. сироп за кашлица. Много често родителите сами избират сироп, което не е за препоръчване, защото тези препара-

ти са различни. Има такива, чието действие само спомага за разводняване на секрета от долните дихателни пътища, има други, които успокояват кашлицата,

а трети - какъвто е вече добре познатият и търсен от родителите „Ен-Ти-Тус“ - действат двойко, от една страна, подпомагат отхрачването, а от друга, облекчават дразненето във фаринкса и съответно кашлицата.



Сухата, дразнеща кашлица обикновено произхожда от горните дихателни пътища или от стичането на секрет от носоглътката назад. Това е много неприятно, въпреки че при преглед не се чува нищо обезпокояващо в гърдите, но детето кашля продължително, особено през нощта, родителите са разтревожени, започват различни изследвания – а всъщност става въпрос за банално задно стичане на секрет. Така че, когато чуем такава кашлица и родителите съобщават, че детето вади секрети, невинаги подозираме пневмония. По-често го свързваме с това стичане на секрет от горните дихателни пътища.

Парагрипните вируси при децата обикновено дават ларингитна изява, като при някои състоянието може да е много драматично.

Всъщност наблюдаваме степени – при някои деца има дрезгав глас и лаеща кашлица, а при други гласът изчезва, почти няма кашлица, но силно затрудненото дишане е плашещо и с основание. При такива симптоми понякога се налага да приемем детето в болница. Тези пристъпи със

затруднено дишане обикновено започват внезапно и много често през нощта – това се дължи на сухия въздух в отопляваните помещения през зимата, което допълнително отключва и активизира вирусната инфекция. Много често, специално при парагрипните инфекции, този ларингитен симптом се проявява пръв. Когато има ринофарингит, началото е с хрема, последващата я кашлица може постепенно да стане по-влажна, но съпровожда хода на заболяването. При пневмонията кашлицата е слаба, откъслечна, родителите могат да я negliжират дори. Така че обичайно те се успокояват, когато кашлицата е слаба, но ние като педиатри сме обезпокоени тъкмо когато почти няма кашлица, но детето е с висока температура, отпаднало, интоксикационно. Тогава почти нищо не се чува и със слушалка и се налага рентгенова снимка, за да се види дали има пневмония.

Важно е да се знае, че при продължителна кашлица, особено при дете над 4-5-годишна възраст, винаги трябва да се търси и евентуално възпаление на синусите. Именно възпалените синуси могат да са причина без никаква находка в белия дроб детето да кашля с месеци.

СЪВЕТИ ЗА ДОБЪР СЪН

Специалисти от Великобритания, разгадаващи тайните на мозъка, публикуваха препоръки за подобряване на качеството на съня в стресовия режим на съвременното общество. Известно е, че сънят играе много важна роля в поддържане на когнитивните функции и жизненото ниво. Психолозите дадоха няколко прости съвета, които ще помогнат на хората, страдащи от безсъние. Първият е – откажете се да обмисляте важни проблеми преди сън. Легнете да спите с ясно съзнание, най-добре е да оставите решаването на сериозните задачи за сутринта. Още един ефективен начин да снемете нервното напрежение е да обсъдите проблемите с партньора си. Друга идея на специалистите – записвайте изпитваните емоции на лист. По този начин се получава пренасяне на вниманието, спада нервното напрежение, подобрява се качеството на съня и скоростта на заспиване. (ЖД)



N-Ti-Tuss Хранителна добавка

Блаков сироп

Подпомага отхрачването. Действа благоприятно върху лигавицата на гърлото и дихателните пътища.

Ен-Ти-Тус Блаков сироп

100 ml
Уникална комбинация от 7 билки

ESOPHARM

бул. "Черни Врх" №14, бл. 3, 1421 София
Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61



КОГАТО МОРФЕЙ НИ НАВЕСТЯВА В РАЗГАРА НА РАБОТНИЯ ДЕН

● Дневната сънливост е проблем, с който много хора са запознати, но причините за него са десетки

Да се събудиш и да се включиш на трудов режим е трудно, особено през зимните месеци. Но пък да излизаш от трудов ритъм по няколко месеца в годината не е добър вариант. Затова специалистите са изучили причините за дневната сънливост, стараяйки се максимално да ги коригират.

Сезонен фактор

Светлата част на деня, която през зимата чувствително намалява, води до дефицит на слънчева светлина и витамин D в организма на човека. Освен това по-голямата част от денонощието хората прекарват в затворено помещение. Заради отсъствието на необходимото количество естествена светлина се повишава изработването на мелатонин – хормона на съня. Паралелно с това се понижава концентрацията на серотонин – хормона на радостта. В резултат у човек се появява желание да поспи (даже през деня), става по-нервен, апатичен и уморен.

За да се подобри ситуацията, е необходимо просто хората да преразгледат режима си.

Специалистите съветват повече време да се прекарва навън, да се правят прекъсвания по време на работа и да се излиза на свеж въздух. Даже 10-15 минути извън работното място може забележимо да ни ободрят. Препоръчва се и светотерапия – използване на специални лампи, чиято светлина се доближава до естествената.

Безсъние през нощта

Ако през нощта човек спи лошо – стряска се, събужда се, сънува кошмари, на сутринта се чувства като разбит и затова през деня го наляга дрямка. Ако продължително време се игнорира хроничното безсъние, последиците често са много негативни. Мозъкът може да блокира съзнанието буквално в движение и човек да заспи в транспорта или на съвсем неочаквано, а и опасно място.

Отсъствие на кислород

Недостигът на въздух е крайно неприятно за организма състояние. Мозъкът не може да функционира без достатъчно кислород, както и нито една система в организма. А дефицит на този жизненоважен еле-

мент е изключително лесно да се получи. Достатъчно е да се окажете цял ден в задушно помещение с недобра вентилация и много хора. При отсъствие на проветряване и разходки навън се развива активен кислороден глад. Той е причината да се появи не само желание за сън, при това веднага, но и

главоболие, проблеми с паметта, чувство за умора и потиснатост.

За да се излезе от това състояние, трябва помещенията често да се проветряват. С колегите винаги може да се договори определен график – два пъти на ден да се отворят прозорците за по 10 минути е напълно достатъчно.

Целенасочено гладуване

Хората, които се увличат по различни диети, нерядко усещат дневна сънливост. Постните леки супи и салати могат забележимо да коригират обема на талията и бедрата. Но небалансираното хранене и дефицитът на необходимите

микроелементи и вещества често стават причина организмът да се включва на енергосъхраняващ режим, който предизвиква сънливост. Липсата на необходимо количество захар в кръвта може да стане причина за упадък на силите, повишена раздразнителност, желание веднага да заспите. (ЖД)

КОЙ Е НАЙ-ПОЛЕЗНИЯТ „ЖЕНСКИ“ ЗЕЛЕНЧУК

Броколите са признати за най-полезния зеленчук за жените. Според изследване на учени от Мичиган той може да предпази прекрасната половина на човечеството от онкологични заболявания. Броколите се превърнаха в истинска находка за специалистите. Този зеленчук може да стане основа за разработването на революционно лекарство срещу рак на гърдата.

Съдържащото се в броколите вещество сулфорафан е способно да ликвидира заразените клетки, лишавайки ги от възможността да се делят, без да нанасят никакви увреди на здравето. Експериментите, проведени до момента, показват, че редовното присъствие на броколи в менюто може значително да намали количеството на ракови клетки в организма на жените.

Но и преди това изследване зеленчукът беше известен със здравословните си ефекти, защото той е богат на витамини (А, С, Е, В₁, В₂, РР), минерали (калий, калций, фосфор, желязо, натрий, мед, магнезий, йод, бор, хром и др.), фолиева киселина, рибофлавин и т.н. Броколите извеждат токсините от организма, помагат в битката с целулит, препятстват развитието на атеросклероза, подобряват сърдечносъдовата дейност, укрепват косата, забавят стареенето. (ЖД)



credoweb™
HEALTH EXPERTS
Социална платформа за здраве

Научи Всичко за миомите и кистите на яйчниците

◆ Попитай д-р Дориан Босев В гусксията 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.

НЕ ПРЕНЕБРЕГВАЙТЕ ПРОФИЛАКТИЧНИТЕ ИЗСЛЕДВАНИЯ

● Личните лекари дават направление за лаборатория според възрастта и рисковете

Във всички напреднали общества предпочитат превантивното посещение при лекаря и в лабораторията, защото това е несравнимо по-ефективно за здравето, предотвратява редица бъдещи проблеми и в крайна сметка пести пари и време.

Българската култура за профилактика е все в зародиш. Причините са ясни – липса на традиции, опашките пред кабинетите, недоверие в здравната система, вечното „няма време“, недостигът на средства. Факт е, че липсва и стройна организация от

страна на държавата за тази дейност. Но също така е вярно, че който иска, може да се погрижи за себе си, без да чака първите сигнали за проблеми със здравето.

Какво ни се полага по НЗОК

Актуалните възможности за профилактични прегледи и изследвания са регламентирани в Наредба 8 от 3 ноември 2016 г. на Министерството на здравеопазването. За лицата над 18-годишна възраст всяка календарна година се полага общ клиничен преглед; изчисляване на индекса на телесната маса; оценка на

психичния статус; изследване на остротата на зрението, но ориентировъчно, без определяне на диоптри; измерване на артериалното налягане; електрокардиограма; определяне на кръвната захар на гладно в лаборатория, но само при установен риск за диабет според специален въпросник; изследване на урината с тест-ленти за: наличие на белтък, кетонни тела, уробилиноген/билирубин, киселинност. Пълна кръвна картина може да се пуска профилактично веднъж на 5 години при жените и мъжете от 30



до 45 г. За жените на и над 30 г. всяка година се прави мануално (ръчно) изследване на млечните жлези за съмнителни бучки, неравности, уплътнявания, секречия. И най-важното: преглед от акушер-гинеколог с гинекологичен статус с вземане и изпращане на материал за цитонамазка – също всяка година, а след две негативни (нормални) цитонамазки – веднъж на 3 г.

Повече възможности са предвидени за мъжете на и над 40 и жените на и над 50 г. Макар и веднъж на петилетка, при тях могат да се изследват триглицериди, общ холестерол, както и HDL холестерол („добрият холестерол“). По специална скала се изчислява сърдечносъдовият риск при лицата без сърдечносъдови заболявания, захарен диабет, хронична бъбречна недостатъчност (ХБН). „Лошият“ LDL холестерол се проверява профилактично веднъж на 5 г. при пациентите със сърдечносъдови проблеми, захарен диабет, ХБН, при които не е изследван в рамките на диспансерното наблюдение.

При мъжете и жените на възраст между 46 и 65 г. веднъж на 5 г. се пуска пълна кръвна картина. Мъжете над 50 могат да

се възползват веднъж на 2 г. от туморния маркер за рак на простатата PSA, а жените от 50 до 69 г. включително – от мамография на млечните жлези.

Здравноосигурените от двата пола над 65 години могат да получат направление за профилактично изследване на пълна кръвна картина всяка година, а на 5 г. – профил на холестерола.

Какво е добре да изследваме по своя инициатива

Презумпцията на здравната каса е, че всеки здравноосигурен ще отиде при личния си лекар на профилактичен преглед и той ще прецени дали не се налага нещо повече от заложеното в наредбата. Лекарят има право да даде направление за допълнителни изследвания, ако установи заболяване или висок риск за развитие на някаква болест. Ако обаче нямаме намерение да се наредите пред кабинета на джипито за преглед, пуснете си някои изследвания срещу заплащане. Цените са поносими, повечето лаборатории предлагат изгодни пакети. А когато резултатите излязат, отидете при лекаря да ги обобщите и изтълкувате. Професио-

налното мнение ще ви е по-ценно, отколкото направление, което би ви спестило десетина лева. При възможност проверете кръвната картина, глюкоза на гладно; С-реактивен протеин (маркер за възпалителни и възможни злокачествени процеси, както и за сърдечносъдов риск); АсАТ и АлАТ, които показват чернодробната функция; креатинин и урея – за бъбречната функция; пикочна киселина в кръвния серум – подценявано изследване, което има значение не само за риска от подагра, но и за сърцето, съдовете и бъбреците; профил на холестерола. Важно е да знаете какви хронични заболявания е имало в рода ви – майка и баща, братя и сестри, за да насочите вниманието си нататък.

В много държави на 50-годишна възраст правят профилактична колоноскопия, за да се прецени рискът от рак на дебелото черво и да се открият и отстранят предракови образувания – полипи. Това може да се направи и с направление, но обикновено се изисква постъпване в болница. Не пропускайте посещение при кожен лекар, ако по тялото ви има изобилие от бенки. (ЖД)

ГРИПЪТ ВЕЧЕ НЕ Е ТОЛКОВА СТРАШЕН!

ИМУНИТЕТ
Хранителна добавка

Lacto4VIP
Живи лактобацили

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ
Антивирусни препарати

ОТПАДНАЛОСТ И УМОРА
Хранителна добавка

Ambinor
Ампули за пиене

ДИХАТЕЛНИ ПЪТИЩА
Хранителна добавка

N-Ti-Tuss
Комбинация от 7 билки

ГРИП



виж на credoweb.bg



ЛЮТИТЕ ЧУШКИ ГАРАНТИРАТ ДЪЛГОЛЕТИЕ

Американски учени призовават хората да ядат лютите чушки, ако искат да живеят дълго. Оказва се, че тяхната употреба снижава смъртността с 13%, като намалява риска най-вече от сърдечносъдови заболявания и инсулт. По принцип за ползата от лютите чушки отдавна се говори. Последното изследване обхванало данните от 16 000 души и продължило 23 години. Така била доказана връзката между лютите чушки и продължителността на живота. Въпреки



това специалистите не са съвсем наясно каква е причината за здравословния ефект. (ЖД)

МОЖЕШЕ ЛИ СЪВРЕМЕННАТА МЕДИЦИНА ДА СПАСИ...

Николай Гогол

Гогол много се грижел за здравето си. Във всеки град, който посещавал, той винаги се преглеждал при местните лекари и след това разказвал подробно на близките си резултатите от тези визити. Писателят не преставал да се учудва, че мненията на лекарите никога не съвпадат.

По свидетелства на съвременници на Гогол както майка му, така и баща му страдали от резки промени в настроението. Съучениците на писателя си спомняли силното впечатление, което им правела майката на писателя при посещенията ѝ в гимназията. Тя с лекота балансираше между веселото настроение и самоубичуването. Известно е, че маниакално-депресивният синдром често се предава по наследство. В някои отношения тази болест е била благословия за Гогол, особено в периодите, когато той е бил в емоционален подем: в такъв период е написал например „Вечери в селцето край Диканка“.

Характерно за неговото заболяване е редуването на депресивни фази, през които пациентите чувстват отвращение от живота, с маниакални, през които усещат емоционален подем. Най-добрите произведения на Гогол са написани в периодите на подем. В такива моменти той танцувал, докато се разхожда по улиците, наслаждавал се на вкусната храна, пеел украински песни, пътешествал.

А когато изпадал в депресия, писателят отказвал да се храни, от което отслабвал рязко, и се измъчвал от халюцинации. Няколко пъти изпадал в летаргичен сън и бил обладан от страха, че ще бъде погребан жив.

Когато бил в депресия, Гогол обикалял всякакви специалисти освен психиатри. Вината не била негова, защото никога не му била поставяна психиатрична диагноза.

Пристъпите на тежка депресия

били съпроводени със силни болки в областта на сърцето и стомаха, спазми в гърдите, главоболие, продължителен запек. Тъй като тогава лекарите не са успели да поставят правилна диагноза на знаменития пациент, те го лекували от симптомите, които го измъчвали. Постепенно писателят развил фобия от отравяне с лекарства и престанал да ги приема. Бил убеден, че ще умре в съня си, и започнал да спи само седнал.

Последните 10 години от живота на писателя били много тежки - спад в творчеството, рязка промяна на характера, болезнено самочувствие. В последните дни на Гогол лекарите насилствено го обливали със студена вода, налагали тялото му с горещ хляб, с пиявици, капели върху главата му амоняк. Случило се това, от което Гогол се страхувал - той умрял в съня си. Слуховете, че бил погребан жив, не се потвърдили.

Съвременният подход

Поради опасност от опити за самоубийство пациентите с това заболяване се лекуват само в стационарни условия и в зависимост от периода на болестта. По време на депресивен период им се назначават антидепресанти, а при маниакална фаза ги лекуват с невролептици със седативно или антиманиакално действие. Когато болният е в депресивен или маниакален период, той е нетрудоспособен. Между тези периоди обаче той може да работи.



Егзар Дега



Когато поклонниците на Дега го питали защо новите му картини са размазани и с по-груби штрихи и защо е сменил нежните пастелни цветове с по-ярки, художникът отговарял: „Така виждам“.

Дега бил известен с язвителния си характер и никой не рискувал да поиска разяснение на този отговор. Всички приемали, че той има предвид художествените си пристрастия. Едва когато съвременните изкуствоведи и лекари започнали да изследват картините и писмата на „късния“ Дега, се разбрало, че художникът е отговарял на въпросите в прекия смисъл. От 1900 г. Дега започнал да ослепява и той рисувал според собствената си вътрешна визия. С таланта и въображението си през този период Дега създава фигуративни и по-абстрактни картини отпреди.

Зрението на Дега се влошавало с катастрофална скорост. С времето той започнал да прави грешки и се затруднявал в работата. За да не влоши качеството на живописиста си, той преминал към рисуване с пастели, защото те не изискват толкова голяма точност като маслените бои и с тях се рисува по-лесно. И най-важното е, че с тях може да се рисува с почти забит нос в платното.

Когато Дега ослепява напълно, той се връща към най-старото си увлечение - скулптурата. Верен на любимите

си сюжети, той започва да вае от восък фигури на балерини. След смъртта на Дега почитателите му ги отливат от бронз.

По времето на френско-пруската война, през 1870 г., Дега сметнал за свой дълг да се запише като доброволец и тогава се установило, че зрението на дясното му око е лошо. Това не му пречело да рисува и затова той се обърнал към лекар чак след 7 години, когато влошеното му зрение вече застрашавало професията му. Лекарят го посъветвал да се установи на чист въздух, да не чете и да не рисува няколко месеца, да се люби на зелената в природата, защото този цвят влияе благотворно на очите. При слънчево време да носи очила с опушени стъкла. За съжаление, прекарването на лятото на село не помогнало.

Следващите години Дега обикалял известните лекари, но тогава все още те нито могли да диагностицират патологията на ретината, нито да я лекуват. За главен враг на влошеното зрение се смятала слънчевата светлина. Непонятните очни заболявания били лекувани с носене на очила с опушени или виолетови стъкла. Смятало се също, че ако се направи дупка в стъклото, действието на светлината се неутрализира.

Съвременният подход

За съвременната офталмология диагностиката на ретинопатията не е проблем - прави се офталмоскопия и изследване на зрителните функции. Лечението трябва да започне незабавно, защото ретинопатията прогресира бързо. Прилага се съдоразширяваща терапия, инжектират се В витамини, назначават се биогеини стимулатори. При необходимост се присаждат мускулни влакна от очната ябълка на задната част на окото, за да се подобри кръвоснабдяването на ретината. Но и в днешно време прогнозата е неблагоприятна.

www.aif.ru



- МУЛТИВИТАМИНИ И МИНЕРАЛИ ОТ НАЙ-ВИСОКО КАЧЕСТВО
- С НАТУРАЛЕН ЕКСТРАКТ ОТ ЖЕНШЕН ЗА СИЛЕН ИМУНИТЕТ
- ШВЕЙЦАРСКА ТЕХНОЛОГИЯ И СЪСТАВКИ
- БЪРЗО ДЕЙСТВИЕ И ЕФИКАСНОСТ



WWW.SUPRAVIT.BG

Доц. д-р Димитър ПОПОВ

След като през последните десетилетия светът устойчиво се сдобил с букет от смъртоносни болести – метаболитен синдром, рак, диабет, инфаркт, инсулт – печално следствие от нахлуването в храните на безброй чужди на човешкия метаболизъм и вредни за здравето съставки, неприродосъобразния начин на живот, замърсената околна среда и т.н., той лудна по здравословното хранене.

ЕЛДАТА – ЗАБРАВЕНИЙТ ЦЕЛЕБЕН ЕЛИКСИР НА ДРЕВНОСТТА



Трескаво се преравяват писанията и се анализират легендите на древните народи, препрочитат се забравените съчинения на лечителите на Изтока и Античността, правят се подробни химични анализи на безброй целебни растения. Всичко това в търсене на оня вълшебен еликсир, който е в състояние да избави от болестите и недъзите и да дари здраве и дълголетие.

В ползването на търсачите на вълшебната панацея попаднаха много храни, за голяма част от които до наши дни са достигнали единствено легенди.

Една от тези чудодейни храни е елдата (*Fagopyrum*) – растение от семейство Лападови (*Polygonaceae*).

Неговите семена са познати отпреди повече от шест хилядолетия като изключително питателна и полезна храна с множество благотворни въздействия върху човешкия организъм.

В наши дни Русия произвежда около половината от световната продукция на елда и съвсем добросъвестно, почти изцяло си я изконсумира. По време на татаро-монголското нашествие през XIII век елдата се разпространява и из земите на Централна Европа. На седлата си воините на татаро-монголските орди имали провесени кожени торби с непознати питателни зърна, които били тяхна основна храна. Благодарение на своите питателни свойства и отличен вкус елдата бързо се превърнала в основна храна на бедното население в много народи на Стария континент.

Знаменитият руски полководец Суворов наричал гречката богатирска храна

и по негово време тя била основна съставна част от рациона на руските воини. Апропо, тя заема централно място и в менюто на руските войски по време на Втората световна война.

Елдата бива два вида – зелена и кафява. Зелени на цвят са натуралните ѝ семена, в които са „живи“ всички съдържащи се в тях целебни вещества. Кафявата елда дължи появата си на личната инициатива на Никита Хрушчов, целяща опростяване и поевтиняване

не на процеса на лющене на семената.

Зърната на елдата придобиват кафяв цвят след термична обработка и попарване,

които операции наистина опростяват лющенето, но затова пък, за съжаление, продуктът губи значителна част от своите полезни свойства. По нареждане на първия секретар на КПСС полиците на магазините се изпълват с новата социалистическа придобивка – евтина кафява гречка.

В 100 г елда се съдържат 65 г въглехидрати (2 г моно- и дизахариди, нишесте), 13,6 г протеини, до 3,7 г липиди, органични киселини (ябълчна, лимонена, оксалова, малеинова и др.), фибри, лигнани, D-хиро-инозитол, редица ценни витамини (A, B₁, B₂, B₃, B₅, B₆, B₇, B₉, E, K), внушителен набор от минерали (натрий, калий, калций, магнезий, мед, цинк, желязо, кобалт, никел, молибден, манган, титан, бор, силиций, фосфор, сяра, флуор, хлор, йод и т.н.), флавоноиди с мощно антиоксидантно действие (кверцетин, рутин, ориентин, изоориентин, витексин, изовитексин), тлъсто масло и др.

Гликемичният индекс на елдата не е висок – 40-50.

В кафявата елда неговата стойност е по-висока, тъй като термичната обработка подобрява усвояемостта на полизахаридите от човешкия организъм. Протеините, които тя съдържа, са от много високо качество и тяхната усвояемост достига 80%. В тях има значително количество от важната незаменима аминокиселина лизин, чието съдържание в зърнените храни по принцип е ниско. Лизинът проявява анти-вирусно действие, взема учас-

тие в синтеза на колагена, съдейства за усвояването на калция и е изключително полезен за лечение и профилактика на остеопорозата.

Съдържанието на незаменими аминокиселини в 100 г елда надхвърля с 10% необходимата дневна норма от тези ценни вещества.

За отбелязване е високото съдържание и на още две незаменими аминокиселини – валин и изолевцин.

„Вълшебните“ свойства на елдата в значителна степен се дължат на аминокиселината аргинин, чието съдържание в протеините ѝ също е значително. Тази аминокиселина играе ключова роля в редица особено важни процеси в човешкия организъм – съдейства за изхвърлянето на токсичния амоняк, стимулира освобождаването на хормона инсулин от панкреаса, участва в синтеза на аминокиселината креатин, играеща фундаментална роля в човешката енергетика, способства за синтеза на азотния оксид – медиатора, регулиращ тонуса на артериалните кръвоносни съдове, който е определящ за артериалното налягане и снабдяването с кислород и хранителни вещества на всички органи и тъкани на тялото.

По безспорен начин е доказано и психотропното действие на аргинина – подобряване на настроението, активността и половата функция.

В известна степен усвояването на протеините на елдата се препятства от съдържащите се в нея инхибитори на протеазите, които способстват за разграждането на белтъчните

вещества. Този проблем в значителна степен се елиминира, ако вместо след термична обработка (варене) зелената елда се консумира под формата на кълнове. Физиологичната им активност и целебното действие многократно надхвърля тази на термично обработената елда.

Основната част от липидите на елдата е съставена от ненаситени мастни киселини:

от 29% до 32% – олеинова (омега-9), от 19% до 35% – линолова (омега-6) и от 5% до 7% – алфа-линоленова (омега-3). Съдържанието на наситената палмитинова киселина е в границите от 19% до 23%. Количеството на фосфолипидите е около 3,6% от общото съдържание на липидите в зърното. Известно е, че фосфолипидите осигуряват пластичността на клетъчните мембрани, съдействат за понижаване на нивото на холестерола в кръвния ток, за детоксикацията на черния дроб и пр. Съдържащите се в елдата органични киселини оказват благотворно въздействие върху храносмилателния процес.

Подобен ефект оказват и фибрите, чието съдържание в елдата е особено високо – от 5 до 11 г/100 г.

Сред тях преобладават разтворимите фибри (пектини). По съдържание на лигнани – особена група фенолни съединения с множество благотворни въздействия върху организма, елдата заема призово място сред зърнените храни. Освен с антиоксидантно лигнаните се характеризират с противовъзпалително, антивирусно, антибактериално, фунгицидно и антиканцерогенно действие. Доказано е и стимулиращото

им действие по отношение на централната нервна система.

По съдържание на D-хиро-инозитол – изомер на шест-атомния спирт на циклохексана, елдата е истински рекордър сред растенията.

Установено е, че това вещество способства за понижаване на нивото на глюкозата в кръвния ток,

а неговият дефицит в организма води до пренасищане на последния с този монозахарид с всички негативни последствия. Богатият витаминен и минерален състав на елдата съдейства за активизиране на метаболитните процеси в организма и въпреки че енергийната ѝ стойност не е ниска – 313 ккал (1310 kJ)/100 г, тя се препоръчва в диетите за понижаване на телесната маса. Благодарение на високото съдържание на флавоноиди елдата е ефективно средство срещу оксидативния стрес, за понижаване на холестерола в кръвния ток, за придаването на гъвкавост на кръвоносните съдове, понижаване на артериалното налягане и т.н. Множество изследвания доказват и нейното антиканцерогенно и подобряващо функциите на мозъка действие, което също се свързва с високото съдържание на флавоноиди.

Предвид нейните забележителни лечебно-профилактични свойства през последните години елдата се радва на нарастващ интерес. Това се обяснява не само с нейните безспорни целебни предимства, но и с отличните ѝ вкусови качества, които могат да се използват чрез множество интересни кулинарни превъплъщения.

За родина на елдата се приемат земите на Югоизточна Азия. Около 1500 години пр. н. е. тя се разпространява в Китай, Корея и Япония, откъдето попада в страните от Средна Азия и Близкия изток. През VII век тя достига до Волжка България, откъдето се разпространява и из Киевската Рус. Там с нейното отглеждане се заели гръцките монаси – посланици на Константино-

полската патриаршия, обитаващи множество манастири. Вкусните зърна допаднали много на местното население, в резултат на което получили невероятно разпространение из руските земи. И до ден днешен елдата, която в Русия е известна под наименованието гречка (зъркиня), е една от най-любимите и изключително разпространени народни храни.

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

● Движението през зимата носи повече здраве и настроение

БЕЛИТЕ СПОРТОВЕ ТОПЯТ КАЛОРИИ И СТРЕС



Тина БОГОМИЛОВА

Зимата прави от хората мечки. Повечето хора си мечтаят, ако може, да дремят летаргично на дивана пред телевизора или пред компютъра, докато не дойде пролетта. Това обаче в никакъв случай няма да донесе ползи на здравето и тонуса ни.

Белият сезон често налага мързел и посягане към вкусотийки. А навън е красива зима. Вярно, че неуредици ни карат да практикуваме спортове като пързалане в подлези и кьнки по тротоара, но снежната приказка, която ни заобикаля, ни предлага много здраве и забавление.

Слабото слънце, дебелият дрехи навън и криенето на топло вътре ни лишават от жизненоважния витамин D, който е важен за сърцето и доброто настроение. На белите писти се набавят ценни дози от слънчевия витамин.

Спортуването през студентите месеци носи повече издръжливост, силни мускули, добро телло и усмихнато настроение.

Зимните спортове каляват тялото, тренират сърдечно-съдовата, дихателната и опорно-двигателната система и усъвършенстват координацията на движенията.

Настроението се подобрява, а стресът и напреже-

нието се стопяват.

Белите спортове помагат на белия дроб да работи по-добре, като му дават чист въздух. Сърцето помпа на максимум, кръвообращението се засилва, кръвното налягане се нормализира, а мазнините се топят.

Ски спускането

е най-популярният зимен спорт в цял свят. Той е чудесно аеробно упражнение и осигурява интензивно горене на калории. Спускането по снежните писти повишава ефективността на сърдечно-съдовата и дихателната система, кръвообращението, помага на организма да се освободи от отровите.

Карането на ски натоварва цялото тяло, тъй като взимат участие различни мускулни групи – бедра, прасци, ръце, корем.

Спускането увеличава секрецията на ендорфин – хормона на щастието, и това подобрява тонуса и настроението. Безсънието е почти невъзможно след ден на снежната писта.

Ски бягането

е по-популярно в северните страни, не толкова у нас. Но с този спорт се тренира най-голяма издръжливост и се изгарят най-много калории и мазнини. При ски бягането активно взимат участие краката, седалището, кръстът, гръбните мускули, коремът, ръцете, раменете и гърдите.

Сноубордът,

който комбинира скейтборд и ски, набира все по-голяма популярност. Сноубордът напруга най-вече мускулите на краката и корема, но помага най-много за добра координация на движенията.

Кьнките на лед

са много забавен начин за справяне със стреса, песимизма и лошото настроение, тъй като се отделят много хормони на радост. Пър-

залянето с кьнки на лед изгаря над 1000 калории на час, а колкото е по-бързо, толкова повече намаляват килцата. При кьнките с остър връх, също както и при ски бягането, участват почти всички мускулни групи. На ледената пързалка се развива и по-добра координация и концентрация.

Хокейт

не е много разпространен у нас, но е идеален за тези, които обичат високите дози адреналин. Този зимен спорт подобрява концентрацията и мозъчната дейност, грижи се за сърцето и гъвкави стави. Пързалянето със стика гори и много калории.

Зимният туризъм

също много помага за здравотяло и ведро настроение. Ходенето по снега е по-трудно, усилва метаболизма, топи килограми.

Дори и през зимата е полезно да се тича. Необходимо е само добра еки-

пировка и подходящо място за джогинг.

Пързалянето с шейни

е не само приятно занимание за хлапетата, но и здравословно физическо натоварване. Когато шейната се дърпа по хълма, се натоварват мускулите на краката, седалището и коремът.

Единственият недостатък на зимните спортове е, че излизат по-скъпо. Необходими са добра екипировка, инструктори, ски, кьнки, каски, билети за влекове.

Но пък има едно безплатно и много ефективно зимно спортуване – риенето на сняг. Това е страхотна фитнес тренировка, с която може да се стопят не само преспите пред блока, но и натрупаните мазнини в тялото. За съжаление, и то не е много популярно зимно занимание у нас. Но пък общинските глоби за непочистени тротоари работят в полза на нашето здраве.

КЛЕТЪЧНА ТЕРАПИЯ
С 5 АКТИВНИ КОМПОНЕНТА

ПРИ
РАЗШИРЕНИ ВЕНИ
И ХЕМОРОИДИ

Проблемът с разширените вени е много често срещан, особено при жените, като по време на бременност болките, общият дискомфорт са още по-осезателни. Специално при бременните това се дължи на натиска на увеличената матка и на хормони. С напредването на възрастта разширените вени масово усложняват живота и на жени, и на мъже. До голяма степен проблемът е от зле функциониращи клапи, които се намират на определени точки по самите вени и са отговорни да гарантират движението на кръвта към сърцето, противодействайки на гравитацията. С времето вените като цяло губят своята еластичност, отпускат се, стените им се разтягат, клапите във вените също отслабват, започват да пропускат кръв в обратна посока. Последствията: кръвта се задържа и натрупва във вените на краката, вените се уголемяват и стават варикозни. След време започват да изглеждат сини - кръвта в тях е бедна на кислород.

Характерни при пациенти с разширени вени са отоците около глезените, особено вечер, които се разнасят през нощта. В по-напреднал стадий кожата на вътрешната повърхност на пищяла започва да потъмнява, задебелява, личат силно изпъкнали вени. Крайният етап е появата на язви (рани) по кра-

ката, които много трудно заздравяват и често рецидивират. Нови проучвания на британски изследователи потвърждават като ефективен метод за борба с разширените вени използването на комбинация от растителни извлекци. Природният екстракт, създаден от проф. Хлеббаров, се нарича **VARIXIN**. Дава отлични резултати при разширени вени, при тромбоза, слединсултни състояния, цялостно тонизира кръвоносната система, работи отлично и срещу хемороиди – проблем, причиняван също от нарушено оттичане на венозната кръв и болестно разширяване в ректалните вени. Използването във формулата билки *невен, левурга, хмел, босилек и жълт кантарион* като комплекс подобряват растежа на епитела и възстановяването на кожата, еластичността на кръвоносните съдове, съдействат за оттичане на задържаните течности в организма. Процесът се стимулира и чрез ускорено изхвърляне на токсини, чието натрупване затлачва кръвоносната система. Формулата на **VARIXIN** блокира ензимите, които увреждат кръвоносните съдове, стопира рушенето на стените на вените, действа противовъзпалително и обезболяващо, регенерира заболелите тъкани, премахва сърбежа, паренето и намалява отоците.

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

Промоционална цена:

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

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

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

Проф. Димитър ЧАВДАРОВ

В обществото властва представата, че либидото – сексуалното желание, се губи с възрастта, затова понякога се приема едва ли не като противоестествено дори при пълно здраве в напреднали години да се изтъкват сексуални постижения.

Даже някои незначителни възрастови дисфункции създават комплекси и потискат самочувствието, което допълнително кара възрастните да заживеят с мисълта, че са приключили със секса. Изолираните провали и страхът от zlepоставяне правят много мъже преждевременно импотентни, което води до отчаяние и депресия.

Промените при жените

В еволюцията стареенето е програмирано и на сексуалната активност е отредена важна роля. Репродуктивните органи на жените стареят по-рано, по-краткотрайно, но интензивно. Намалява продукцията на естроген и настъпва менопаузата. Сексуалната привлекателност се нарушава от белите коси, бръчките и промените във фигурата. Бюстът поради загуба на мастна тъкан губи заоблените си форми, става мек и провиснал, зърната се свиват и почти изчезват. В половата сфера най-съществени са промените във вагината, която се скъсява, стеснява и секреторните жлези атрофират. Това ограничава смазването и болката повлиява сексуалното удоволствие. Тези промени се дължат главно на намалената продукция на естроген и старческите промени в кръвоснабдяването.

Промените при мъжете

В древния Рим само мъжете са могли да свидетелстват, защото доказателство за мъжественост са били тестисите, което в превод означава „свидетел“. Затихването на половата функция при мъжете става по-бавно и плавно и се означава като „мъжки климакс“ или по-точно андропауза. След 30-ата година при мъжете на всеки 10 години нивото на тестостерона намалява с 10%. Броят на сперматозоидите прогресивно намалява, но оплодителната им способност се съхранява. Постепенно гладката мускулатура се заменя със съединителна тъкан, настъпва активно оплешивяване и производството на сперма намалява. Всичко това се съпровожда от сексуални неблагоприятни промени като еректилни дисфункции, главно невъзможност за постигане и поддържане на ерекция. Тялото наедрава, коремът нараства и поради натрупаната мастна

НЯМА ВЪЗРАСТОВА ГРАНИЦА ЗА СЕКСУАЛНИЯ ЖИВОТ

тъкан над срамната кост членът изглежда още по-малък. Свиването му е естествено, но в различна степен при всеки мъж. Ако на 30 г. еректирал пенис е средно 15 см, към 60-70 г. той се смалява до 12,5 – 13,5 см. При младите мъже ерекцията може да настъпи за 5,3 сек, докато при възрастните хора е много по-бавна.

Сексуалните особености на възрастта

Два фактора играят основна роля в половия живот на жените. Единият се определя от утвърдените сексуални навици и потребност-

та за семейството и децата, културни прояви. Това им се удава, защото жените са по-социализирани, по-лесно преживяват стреса, правят 10 пъти по-малко инфаркти от мъжете, имат по-мощна имунна система, по-бързо се приспособяват към реалността. При жените депресията и отчаянието са по-редки и по-лесно преодолими. При мъжете стареенето настъпва постепенно, но при някои по-бавно, а при други твърде бързо. Установено е, че между 40- и 70-годишна възраст потентността спада от 60 на 30%. Над 70 г. около 75% от мъжете имат еректилни дисфункции, водещи до

суалния нагон, което може да се случи и на млади години. Сексуалните провали при еректилни дисфункции играят драматична роля за потискане на либидото.

Не съществува възраст, несъвместима със секса

Той зависи от физическото състояние, личностовата характеристика и самочувствието. Сексуалната тема трябва да остане доминанта в ежедневието, като взаимно се индуцира от партньорите. Желателно е да не се допусне психологическата възраст, която засяга най-вече емоцио-

активираната обмяна и продукцията на хормони. От друга страна, благоприятните последици от хармоничен полов живот са много - психоемоционална стабилност, повишено настроение, което е път за преодоляване на проблемите на старостта и гаранция за добро качество на живот. Трябва да се знае, че с напредването на годините правенето на секс се променя, като разреждането и намаляването на интензивността му са естествени.

Желанието за секс при възрастните започва с близост, топлина и грижа, което отдалечава ежедневието от стрес и депресия. За отстраняване на нарушеното кръвоснабдяване вече има ефикасни средства с възможност за избор. Хормонотерапевтичната терапия в определени случаи може да преодолее и много тежки сексуални проблеми.

Поддържането на сексуалната активност на старини означава, че жената не се е лишила от женственост, не се е превърнала в старица и остава жена до края на живота си. Това също означава, че мъжът има самочувствие, не е безпомощен старец и е останал мъж до края на живота си. Всичко това означава преодоляване на проблемите на старостта и гарантиране на добро качество на живот.



та от оргазми. Вторият зависи от менопаузата, която протича различно при всяка жена. Проявите на старостта са причина част от жените да се отдават на сексуални удоволствия поради отпадане на страха от нежелана бременност, но най-вече емоционално от осъзнаването, че времето за секс изтича. Други се притесняват, че с годините стават непривлекателни, стараят се да тушират либидото, защото половата активност „не им подхожда“, забравят за любовните терзания. Те се посвещават на други занимания като грижи

импотентност при липса на тестостерон, но количеството му няма пряко отношение към сексуалната активност. Дори ограничена продукция на тестостерон може да запази половата мощ на възрастния мъж. В голяма степен ниската полова активност се дължи и на много заболявания в късната възраст като атеросклероза, сърдечна слабост, хипертония, диабет, простатит, както и на алкохол, тютюнопушене, лекарства. Емоционално-психичната сфера при мъжете - кариера, ангажименти и най-вече стрес, потиска сек-

нальное състояние, да се овладее от старческо безразличие, отчаяние и отказ от много житейски удоволствия. Наглед незначителни фактори могат да помрачат сексуалния живот на възрастните, особено натовареното ежедневие и стрес. Когато се загуби либидото и не се прави секс, се губи и физическият тренинг,

Статията е част от подготвяната за печат книга на проф. Димитър Чавдаров „Да остаряваш бавно е изкуство“. В „Животът днес“ ще публикува и други важни и интересни тези на автора от новата му книга. Ще информираме аудиторията кога изданието ще бъде достъпно на книжния пазар.



ВЕНЕТА НИКОЛОВА

ОТВЕЧО: „Как“. Плакат. „Ернст Хапел“. Баку. Ира. Аномери. Ин. Асима. „Арома“. Ане. Арат. Невил (Гари). Дискотека. Инес (Лора). Анс. Имо. Анелка (Никола). „Яне“. Академик. Ер. Огон. Сепи. Проби. Делти. Орик (Жорж). Асти. Гнида. „ЕКО“. Ана. Деп (Джони). ИЛИ. Ягело. „Алеко“. Трапатони (Джовани). Роза. „Ладо ле“. Арк. Аксел. Ларва. Мароко. Бъкингам (Уил). Канат. Око. Коне. Монитори. СКАНИЯ.

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

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

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

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

- 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 31.01.2017
Продукти на
ECOPHARM

КУПИ ИЗГОДНО В:

**АПТЕКИ
РЕМЕДИУМ**

**Subra
аптеки**

11 аптеки
6 гр. София

Тел.: 02/971 0220

24 аптеки
6 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**

**36.6
АПТЕКИ**

5 аптеки
6 гр. София

Тел.: 0882 369 446

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**

**АПТЕКИ
МАНОЛОВА**

Вашата аптека!
**НОВА
АПТЕКА**

**afya
pharmacy**

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
- Защишава 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

31

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



- Предпазва от поява на гъбични и бактериални инфекции на краката
- Противовъзпалително действие
- Осигурява усещане за комфорт и свежест на стъпалата
- Омекотява 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 разтежени

-20%

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 ОИЛ

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%



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

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

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

ДОЛОРЕН ТАБЛ. 400 mg X 12

-15%



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

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

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

Галина СПАСОВА

Влизаш в обикновен банков клон в Тайпе и виждаш срещу гишето дву-етажна полица с... очила. Осем чифта, за късогледство и за далекогледство, с акуратно отбелязан на миниатюрна лепенка диоптър. Тази специална грижа клиентът да вижда добре банковите книжа се приема за абсолютно в реда на нещата, а безмълвното ми изумление от първата среща с всекидневния живот тук остава видимо неразбрано. То си е направо културен шок.

Признавам, не вълшебството на тропическата екзотика, изобилието на пресни храни и морски дарове, невероятните културни ценности са най-впечатляващото в тази страна с туристическото лого „Тайван ще грабне сърцето ви“. Незабравима, грабваща сърцето завинаги е атмосферата на човешка откритост, добронамереност, абсолютно естественият порив на хората да си бъдат взаимно полезни, да правят общия си живот по-ведър и успешен. Отзивчивостта е в природата на хората, част от възпитанието им, от достойнството и самоуважението им. Респектът към другия човек, към всяка професия, изумителното отношение към труда – независимо колко „престижен“ или заплатен е – предизвиква възхищение у чужденеца на всяка крачка. Служители, продавачи, шофьори, готвачи, музейни работници, високопоставени лица от държавния и частния сектор... – всички без изключение възприемат своята работа не като делнична неизбежност, а като нещо извънредно важно, като особена привилегия.

Тайван - силата на човешкия фактор



Някога островът е бил прародина на съвременните филипинци и индонезийци, после тук се заселват китайци от континента. Наименованието „прекрасен“ (formosa) заради пищната зеленина и природните феномени му дават стъпилите на брега португалци, след тях островът се владее от Холандия, а в следващите 40 години – от верните на свалената китайска династия Мин. През XIX век е колонизиран от Япония, а след нейното поражение през 1945 г. и гражданската война в Китай, заедно с над милион китайци и огромно количество безценни старинни произведения на изкуството през 1949 г. в Тайван се оттегля загубилият противоборството с комунистите генералисимус Чан Кай-ши. Той е на власт до смъртта си през 1975 г. Днес арката и мемориалът в негова чест доминират в грандиозен комплекс от 25 дка. Там са изписани и трите принципа, завещани от първия президент на Тайван – почтеност, демокрация и наука.

Добро управление, модерна, иновативна икономика и растящ стандарт на живот – това е характеристиката на една от най-бързоразвиващите се азиатски икономики. Абсолютният култ към труда, почтеността и образованието правят тук целите постижими, в рамките на броени години. По силата на стеклите се исторически и геополитически обстоятелства страната е лишена от участие в основни международни организации и форуми, затруднени са деловите и културните отношения със света. Но тайванците не се оплакват, не чакат по-добри времена, а ги създават. Година след година, с ясна стратегическа

цел, опираща се на правилото, че за да бъдеш фактор, да имаш влияние, да градиш контакти и да разширяваш присъствието си в глобален план, трябва да си икономически силен и желан партньор.

Изследване на Световния икономически форум показва, че високата конкурентоспособност на Тайван има два стълба – образованието и иновативният капацитет. Висок е процентът на хората с висше образование, по този показател страната заема 7-мо място сред 144 държави – 43% от населението над 15 години е със средно или висше образование, като голямата промяна нас-

тъпва само в рамките на десетилетие. В училищата има достъп до интернет, обучението по математика е на високо ниво. Отново според доклад на Световния икономически форум в категорията „иновативно развитие“ малкият остров Тайван заема 11-о място в света! Според експерти формулата на двете „и“ е краткото обяснение за успеха на един от азиатските „тигри“ – институции, създаващи най-добри бизнес условия и концепция на развитие, насочена към иновации. Разходите за фундаментална и приложна наука са значителни, а изследователите и бизнесът работят в тясно сътрудничество.

Международното летище в Тайпе е огледало за растящия престиж на страната не само като бизнес и туристическа дестинация. Невероятно добре проектирано и организирано, за 2016 г. то е приело 42 млн. пътници. Без никакво преувеличение може да се каже – в Тайван и най-придирчивият турист ще направи своето „откритие“. Това може да е някой от чудните планински и морски пейзажи или пък прочутите нощни пазари с изобилието от вкусна храна и приподигнато настроение. В столицата туристите се тълпят в небостъргача „Тайпе 101“, символизиращ единството между традицията и прогреса. Макар от няколко години това да не е вече най-високата сграда в света, рекордното време от 37 сек, за което асансьорът пристига до площадката за наблюдение на 90-ия етаж, е ненадминато. Рискът да се издигне толкова висока сграда в регион на тайфуни и земетресения е пресметнат – инженерите твърдят, че тя ще издържи трус, какъвто по тези места става веднъж на 2500 години.



Националният музей съхранява може би най-голямата и ценна колекция от китайско изкуство и изобщо не е за пропускане. Тайванската кухня, разбира се, не може да се опише с думи, но е всепризната топ туристическа атракция на острова. И в това отношение държавата е на мястото си – качеството и безопасността на храните е сред приоритетите на новоизбраната президентка г-жа Цай. Подготвят се много по-строги стандарти, създава се независима комисия като част от мерки за подобряване на здравето на гражданите, както и за активна подкрепа за имиджа на Тайван като световна кулинарна дестинация. Бюджетното осигуряване – с 50% повече тази година, е насочено към усъвършенстване в управлението на производството на храни и категорично

повишаване на капацитета за контрол. Всъщност специалното отношение към храната е вековна традиция. Любопитно е, че в най-стария град на острова – Тайнан – хората и до днес се поздравяват вместо с „Как си?“ с „Нахрани ли се?“. Именно на старинните уникални рецепти градът разчита в амбициите си да присъства стабилно в туристическите маршрути.

Тук е най-старата запазена търговска улица в Тайван, а първият храм-училище на Конфуций е символ на огромния респект към знанието. Заповед на императора отпреди 300 години забранява влизането в двора, яхнал на кон, независимо от ранга, а всеки управник и до днес изписва на специална табела благодарствени думи към великия мислител и философ.

T MARKET
Практичният избор
ЗИМЕН БАЗАР
цените са валидни от 24 до 30 януари
2.99
3.99

лв/бр
25%
НАМАЛЕНИЕ

Краве масло "Oldenburger"
82%, 250 г

2.99
4.99

лв/кг
40%
НАМАЛЕНИЕ

Замразено филе от пангасиус
кг

9.99
14.90

лв/кг
33%
НАМАЛЕНИЕ

Луканка "Търнов"
кг

3.59
4.79

лв/кг
25%
НАМАЛЕНИЕ

Охладено пиле "Лудогорско"
кг, тарелка

11.99
16.99

лв/опаковка
29%
НАМАЛЕНИЕ

24бр
Тоалетна хартия "Milde"
24 бр, Spa Marine,
Essence of Relax