



**Ранните  
зеленчуци  
ще са скъпи  
заради студа**

На стр. 9



**Съвместими ли  
са екологията  
и развитият  
туризъм**

На стр. 4

Светът на модерния човек

Брой 5 (224), 7 - 13 февруари 2017 г. (год. V)

# ЖИВОТЪТ ДНЕС

Цена 50 ст.

[www.jivotatdnes.bg](http://www.jivotatdnes.bg)



Мария Каварджикова, актриса:

**Зрителят има  
по-бързи сетива  
за смешното**

Интервю на Галина СПАСОВА на стр. 6-7

За какво  
да внимаваме  
при пазаруване  
по интернет

На стр. 5

Мениджърите  
търсят добрия  
модел за  
справедливо  
заплащане

На стр. 8

В училище вече  
подготвят  
малките как  
се контактува  
с банка

На стр. 10

Възможна ли е  
втора работа  
по време  
на отпуската

На стр. 16

**Водещи лекари**

**Доц. Развигор  
Дърленски,**  
дерматолог:



**Мит е, че пиенето на  
повече вода увеличава  
влажността на кожата**

Какво още е важно  
да знаем за здравето  
на най-големия ни орган

Вижте на стр. 19

**Постоянна умора?  
Трябва да се изключи  
заболяване!**

Умората е нормален спътник  
във всекидневието ни.  
Но когато продължи необичайно  
дълго и положението не се  
подобрява след почивка, трябва  
да се изключат някои органични  
заболявания.

На стр. 22

**Инсултът, причинен  
от аритмия,  
е много тежък,  
но има предпазване**

Много хора дори не подозират,  
че страдат от специфична  
аритмия, наречена предсърдно  
мъждене. Тя може да не даде  
никакви симптоми, но увеличава  
многократно риска от голям  
исхемичен инсулт. Как да не  
допуснем този вид често срещан  
мозъчен удар,

четете на стр. 26

**Македонската „нация и език“  
са създадени по антибългарска  
доктрина**

За първи път терминът „македонист“,  
т.е. застъпник на идеята, че македонският  
народ и език са различни от българския  
народ и език, е употребен от поета  
Петко Рачов Славейков. Възрожденецът  
възкликва в своя статия, че македонистите  
никога не са посочили  
каквото и да е доказателство за твърденията си.



Още по темата в интервюто на Румен Леонидов с акад. Григор Велев на стр. 14



## ПО СВЕТА

## САЩ

Китай нахлува  
в живота  
на американците

Китайските компании все по-често изпълняват големи строителни и технологични проекти в Щатите. Тази тенденция се разви в резултат на факта, че Пекин следи за иновациите, разработва нови технологии, докато САЩ влагат милиарди само за да получат Нобелова премия. Такива са изводите от проведено наскоро изследване от Международния научен център „Удроу Уилсън“ към Конгреса на САЩ. Експертите съобщават още, че по-рано Китай практически по никакъв начин

не е влияел върху живота на американците, но сега всичко се е променило – в търговските центрове са се появили магазини с китайска електроника и дрехи. Много строителни проекти се изпълняват от водещи в КНР компании. Според авторите на изследването Китай превзема света – само през 2016 г. в Поднебесната беше създаден най-бързият суперкомпютър, завърши разработката на най-големия радиотелескоп и много други, докато САЩ спи.

## ФИЛИПИНИ

Страната върви  
към лидерското  
място в Азия

След две години икономиката на Филипините ще реализира 7-процентен ръст, ще изпревари Китай с 0,5% и ще заеме лидерското място в Азия. Според анализаторите страната успя да се възстанови след 25-годишен застой и въпреки неадекватните изявления на нейния президент Родриго Дутере чуждите инвеститори са готови да вложат средства в много отрасли на промишленото производство. Икономисти от Световната банка са категорични, че следващите три години ще бъдат изключително благоприятни – брутният вътрешен продукт ще се увеличи с 6,3 – 6,9%, а страната ще има всички шансове да остави зад себе си отдавнашните конкуренти – Тайланд, Малайзия и Виетнам, техният икономически растеж е не повече от 5,5%.

През 2016 г. брутният вътрешен продукт на Филипините нарасна с 6,8%, като изпревари дори Китай, чийто икономически ръст е 6,7%.



Антверпен стана първият град в Белгия, в който забраниха движението на т.нар. „мръсни“ автомобили в централната

## БЕЛГИЯ

Антверпен става  
екологичен град

част. Тя е обявена за зона с понижено изхвърляне на вредни газове. Става дума за транспортни средства с бензинов двигател над 20 години и дизелов – над 15 години. Към тях са причислени и дизеловите автомобили с 10-годишен срок на експлоатация, ако на тях не е монтиран специален филтър, поглъщащ вредните частици. Тази категория авто-

мобили съставлява една пета от транспортния парк на най-големия град във Фландрия. Нарушителите на режима за екологична безопасност са заплашени от глоба в размер на 125 евро. Според авторите на проекта той ще позволи до 2020 г. вредните газове, изхвърляни от автомобилите в Антверпен, да бъдат намалени с 50%.

## ФРАНЦИЯ

Забраняват безплатните  
подсладени напитки

Във Франция влезе в сила закон, който забранява на заведенията за обществено хранене да предлагат неограничен достъп до сладки безалкохолни напитки срещу фиксирана сума (независимо от количеството) или безплатно. Става въпрос за плодови сокове, газирани, енергийни и други напитки, съдържащи захар. Те вече ще се плащат отделно. Законът фактически забранява използването на автомати за самообслужване, които позволяват на посетителите на заведения за хранене безплатно да си доливат колкото искат напитки. В основата на инициативата е борбата със затлъстяването. Според



данни на Eurostat 15,3% от пълнолетните жители на Франция страдат от наднормено тегло. Това е малко под средното за ЕС ниво, но ситуацията се влошава. В страната вече действат редица закони, ограничаващи достъпа до нездравословна храна, но затлъстяването на населението продължава да бъде сериозен проблем.



Синовете на принцеса Даяна – Уилям и Хари, решиха да почетат паметта на майка си, загинала преди 20 години. Те са поръчали нейна статуя в цял ръст, която ще поставят в

## ВЕЛИКОБРИТАНИЯ

Принцеса Даяна  
ще бъде увековечена

откритата за посещение територия на двореца Кенсингтън. Известно е, че именно там принцесата на Уелс е обичала да прекарва времето си. Сега дворецът е резиденция на херцога и херцогинята на Кеймбридж – Уилям и Кейт.

„Дойде време да признаем нейното позитивно влияние. Нашата майка докосна толкова души. Надяваме се, че ста-

туята ще помогне на всички посетители на двореца Кенсингтън да се замислят за нейния живот и наследство“, се казва в заявлението, направено от синовете на Даяна. Скулпторът още не е избран, но с това ще се заеме комитет от шестима души. Кралицата Елизабет II също поддържа желанието на внуците си да почетат паметта на майка си.

## И У НАС

## Когато числата говорят...

■ **1600** жители от област Кърджали се включиха в мащабно двумесечно проучване на здравния им статус и риска от възникване на социалнозначими заболявания.

■ **1,5** млн. лв. ще струва изпълнението на проект за реставрация и консервация на Перперикон.

■ **135** години от рождението на Владимир Димитров - Майстора бяха отбелязани в Кюстендил.

■ **80%** са загубите на вода в общините от област Сливен.

■ **196** варненски работодатели ще осигурят заетост на безработни младежи до 29 години.

■ **14,4** млн. лв. са постъпленията от SMS паркиране през миналата година в София, Пловдив и Бургас, където има системи за таксуване през телефона.

■ **6784** българи празнуваха имен ден на Трифон Зарезан, сочат данните на НСИ.

■ **2270** случая на физически и над 2700 на вербален тормоз са отчетени в българските училища през 2016 г.

■ **100** лева глоба отнесе пенсионерка от Стара Загора за това, че храни бездомни животни.

■ **1,26** млрд. лв. е печалбата на банките към края на последното тримесечие на 2016 г., отчитат от БНБ.

■ **400** хил. лв. обезщетение на семейство, изгубило сина си след токов удар, беше осъдено да плати енергоразпределителното дружество "Енерго Про".

■ **22,5** милиона литра българско вино за 46 милиона лева са изнесени от страната за десетте месеца на миналата година.

■ **400**-годишен рядък екземпляр на Евангелието беше открит в църква край Велико Търново.

■ **20 000** л нелегален спирт задържаха митническите служители в района на ГКПП Кулата.

■ **40** милиона евро влизат у нас допълнително за финансиране на малките и средните предприятия.

■ **24** опасни сгради в столицата са премахнати за една година.

■ **203** училища искат да прилагат иновативни методи.

■ **18%** скок в цената на водата в София предвижда КЕВР.



## В епицентъра на медиите

Бих подминал вестта за пътуването с транспортен самолет до Брюксел. В края на краищата толкова много коментари, един повече, един по-малко. Но, както казваше преди време друг генерал - за Държавата ми е обидно! Първо, към самолета ще са вперени не само с възторг и аплаузи погледите на леко лъжеция се и лесно мамещия се български електорат, но и с ирония и сарказъм - на Европа, доколкото Брюксел е своего рода европейска столица. Второ, като знам, че военните самолети по принцип имат за последна грижа икономията на гориво, не съм сигурен, че ще се спестят толкова много пари, че да си струва експериментът. Трето, не ми се иска да повярвам, че такова е нивото на мисленето на новия президент - за мен това е един нелеп сигнал към обществото, елементарно заиграване, неприщъщо на стратегически лидер, а на отявлан популист.

Николай Слатински,  
Фейсбук

Фейсбукът ври - президентът Радев замина на първото си посещение с военния транспортен самолет „Спартан“ вместо с правителствения „Еърбъс“. Президентът решил така за икономии.

Спартанът разходвал по-малко гориво, но пък пътувал двойно по-бавно. А сега де? Къде му е сметката - питат и се гневят граждани, вторачени чистосърдечно в линейните уравнения, за да извикат еврика - няма сметка, излъгали са го. Други разбирачи изобщо не ги интересуват аритметиката - те видяха в избора на Радев популизъм и не само - но и себеизтъкване - военният летец иска да лети с военен самолет, а може би смята и да го пилотира и така да кацне в Брюксел, да го

# Полетът на президента

видят... Мрежата завря от вицове - добре, че не е бил танкист.

Петя Владимирова,  
„Дневник“

Който е пътувал достатъчно на високо и на най-високо равнище, ще забележи, че много малко са държавите, които разполагат със собствена правителствена флотилия - тая тема е чепкана толкова много, че ми е скучно вече. Почти всички официални машини се числят към състава на съответните ВВС. Т.е. никого няма да учудим, ако президентът ни се появи с военнотранспортна машина. И то доста красива!

Веселин Нинов,  
offnews.bg

Ако президентската администрация наистина искаше да икономиса някой лев, можеше просто да съкрати част от свитата си - или просто да използва редовните полети на гражданската авиация. Ако целта е била да „шашнем чужденците“ в централата на НАТО с прословутата си бойна мощ - това е друг въпрос. Оставаше Радев да съчетае полезното с приятното - да смени костюма с камуфлажна униформа и да направи няколко лупинга, преди да кацне.

Мария Панайотова,  
webcafe.bg

Ако е вярно предположението за опита на Радев да бъде адекватен в очите на чужденците според техните очаквания, то в такъв случай трябва да лети за Москва в кърпен кош с балон. Така ще се впише в образа,

който руската пропаганда създава систематично на България като за беден западен роднина, страдащ дотолкова от европейското иго, че дори и самолет не може да си позволи.

Но да спрем полета на въображението си дотук. Може пък то да ни се окаже бедно като самата България!

Иво Инджев, от блога

Президентът в Брюксел не произведе новина, затова всички се вторачиха в самолета му. Той отиде и каза - аз съм с вас, искаме повече помощ за границата. И това даде допълнителен стимул да се обсъжда с какво пътува - със „Спартан“, пък дали той го кара, дали е по-евтино и т.н. Просто в Брюксел нямаше новина и затова всички коментираха самолета.

Тома Биков, Нова тв

В Европа да демонстрираш подобно нещо, първо не правиш добро впечатление, защото тук има премиери и президенти, които ходят пеша, с колело на работа, с влак. Не би направило впечатление на някого тук, освен ако не правиш пиар ход в България. Важно е какви са резултатите от това посещение, а не какво е транспортното средство, с което държавният глава е пристигнал в Брюксел.

Емил Радев, ПИК

Вече всички разбрахме кой е най-големият проблем на България, къде е изворът на злото, което разтърсва отечеството - в „Спартан“-а, с който президентът отлетя за Брюксел. Ако човек направи стратегическата

грешка да си отвори либерален сайт или дясно есе по темата, ще разбере поне четири неща - че Румен Радев е болшевик, че е грандиозен популист, че със сигурност е агент на Кремъл и вероятно лична марионетка на Путин. Тези изводи са направени на базата на един полет с военен самолет. Ето това се нарича политически устрем и вдъхновение.

Процесът е болен. Десницата не може и не е в състояние да преживее краха на президентството на Плевнелиев. Защото днес на „Дондуков“ 2 виждаме човек, който има нов подход към идеята за упражняване на власт - уважение към публичните средства, достойнство при срещите с европейски лидери и стриктно придържане към предизборната си лексика.

Александър Симов,  
„Дума“

Президентът Румен Радев трябва да „издърпа“ ушите на онзи свой съветник, който му подшушна да смени в последния момент правителствения „Еърбъс 320“ с военнотранспортния „Спартан“ за първото си посещение зад граница, което, естествено, се оказа Брюксел. При това с нелепото обяснение - да се пестят разходи.

От това произлезе следното:

Първо, всички медии превключиха автоматично на авиовълна и започнаха нескончаеми репортажи за качествата на „Спартан“-а: как вози, кого вози, колко харчи, дори как се отварят парашутите му „за всеки случай“. Покрай това разбрахме всички държавни глави по света с какви самолети летят, колко струват полетите им на данъкоплатците и т.н. Встрани от обществения интерес останаха идеите и намеренията, с които Радев потегли за Брюксел, политическите послания, които отнесе в Европа...

Валерия Велева, clubz.bg

## ПОСОКИ

### Кого чакаме



Петър ГАЛЕВ

Кампанията за парламентарните избори започна още преди гласуването за президент. С познатите до болка втръснали партийно-политико-идеологически прийоми. Само че детските филмчета на прехода „Кой е по-по-най“ и „Всичко за благото на народа“ вече не могат да приспят дори децата. С наближаването на 26 март беше включено замерването със социологически данни. В навалищата от доказано провалени и априорно оцветени агенции малкото истински професионалисти трудно си пробиват път към съзнанието на все по-недоверчивите електорални единици. Колкото американските метеоролози познаха, че на Балканите лято 2016 ще е безумно горещо, а сегашната зима - изключително мека, толкова достоверни звучат много от предизборните бомби. Но едно е сигурно - на хората им писна от имитиращи продукти в политиката. Все по-малко и даже въобще не ги интересува голямата идеология. Очакванията са за логични и справедливи решения за здравеопазването, пенсиите, тока и парното, правосъдието, защитата от външни заплахи и вътрешни квартално-селски бандити. И ако нещо глобално искат сънародниците ни, това са управляващи, готови да живеят от легалните си доходи. Това е начинът по веригата да бъде ударена корупцията. Когато най-горният не взема под масата, най-долният няма да смее да пипне. А ако посмее - законът ще го поразии, но не евентуално и след години, а на момента. Който успее да убеди избирателите, че има куража да предложи изпълними мерки в областите, които всекидневно ни вълнуват, със сигурност ще върви нагоре. И още - тук подценяваме ролята на интернет или го използваме само по тролски. Да видим дали ще се намерят политици, знаещи как да убеждават хора в мрежата.

## СТОП КАДЪР



Най-емблематичните паметници в столицата „се включиха“ в акцията „Диша ми се“. Тя се опита, надяваме се успешно, да привлече вниманието към изключително мръсния въздух в София. Инициаторите са неправителствената организация „Спаси София“ и артистът Ивайло Христов





# Еколозите ли провалят българския туризъм



**Любомир ПОПЙОРДАНОВ,**  
председател на УС  
на Българската асоциация  
за алтернативен туризъм

## Бизнес интересите ни гърнат наголу

В качеството ми на туроператор със стаж от 27 години в професията и на председател на УС на БААТ мога да заявя, че в България, включително в туризма, държавата не желае да бъде един дистанциран от лобита и интереси модератор на публични дискусии. Националният съвет по туризъм, като формат и като правомощия, само легитимира решенията на министъра, но също не е мястото за такава дискусия, а е необходимо тя да се състои. Еколозите са представителна извадка от най-добрата част от будното българско гражданство – това са хора с точна представа за предизвикателствата, пред

които днес сме изправени: климатични, демографски, геополитически, икономически. Да, това са хора с мнение и позиции, които не пестят сили и време, за да създават информираност за всичко, което се случва в България и което е често скрита картинка и предполага огромни ресурси, за да се разгадае. Не, еколозите не са проблем за българския туризъм като цяло, а само за манипулативно настроените играчи, които често се представят като инвеститори „първи клас“, с неясна и офшорна собственост, но с агресивна нагласа към публичния интерес и ресурсите на българската държава и

граждани – към горите, планините, плажовете, защитените територии. Тези кръгове търсят постигането на неизгодни концесионни договори, с които да узурпират публичната собственост в личен интерес. Българският туризъм има за свой най-голям конкурент тези уродливи представители на бизнеса, които постоянно го дърпат надолу и които са причина за грозно застроените ни градове, крайбрежие и Банско, и които по същество доказват с цялата си дейност, че има едно видимо срастване на бизнес интереси и управление, което се нарича олигархия и което подхранва цялата корупционна среда в България.



**Андрей РАЛЕВ,**  
партия „Зелените“

## Застрояването ни превърна в евтина дестинация

В резултат на свръхинтензивното застрояване по Черноморието и зимните курорти България се превърна в евтина дестинация, известна с ниското качество на предлаганите услуги. Това, а и монополът по зимните и летните курорти спират развитието. С решение на парламента или на общинския съвет вече ще може да се дава публична, общинска или държавна собственост на концесионери за срок, по-дълъг от 35 години.

Практически се дават неограничени права и върху прилежащите територии на концесията. Но понеже темата е туризъм, това означава, че ще имаме монополисти, едър бизнес, свързан с офшорни фирми, които ще диктуват правилата за развитието на целия туризъм. Държавата така дава почти неограничени права на концесионерите и това ще ги бетонира като единствени играчи в района на концесията и малкият и средният бизнес няма

да могат да се развиват. А отрасълът с най-ниското заплащане в България е отрасъл туризъм. Ние като природозащитни организации се борим за справедливост и за нормални доходи на местните общности и се борим срещу монополизирането на развитието на туризма. Когато имаме доводи за това, че държавата е дала разрешителни за строителство, трябва да кажем, че държавата е длъжна да защити и обществения интерес.



**Любо ГАНЕВ,** спортист

## За да има зимен спорт, трябва да има условия

Аз като гражданин, като спортист изразявам моето гражданско мнение и то е, че това, което еколозите правят, не е правилно. Щом като има възможност да се направят добри условия за спорт и туризъм и щом като то е законно, да се направят. Аз не съм прокурор, правосъден министър, нито съдия. Щом държавата е подписала договор с някого за концесия или е разрешила строителството, трябва да се изпълнява този договор. Ако има проблем между тях, нека го оправи държавата. След като държавата ни сега няма възможности, защо не дадем на тези, които имат въз-

можности, да построят нещо и да го ползват. Вие се хващате какво ще спечели някой и дали е правилно или не. Има съдебни органи, нека те да решат. Аз съм спортист и заставам зад спорта. За да има спорт и резултати, трябва да има условия - за зимните спортове това са писти, лифтове и съоръжения. Няма как някой да ме убеди, че един лифт например ще наруши екологията в България. Сигурен съм, че колкото и дървета да трябва да се отсекаят, този, който ще строи лифта, ще посади нови поне три пъти повече там, където трябва. В България всички протестиращи еколози са от неправител-

ствени организации, на които, ако никой не им дава пари, няма да ги чуе и видите да протестират. Аз съм по принцип аполитичен човек, но мисля, че съм справедлив. Щом искаме да имаме ски туризъм, да имаме писти и да развиваме този бизнес, защо ще протестираме и ще пречим? Ако говорим за туризма по морето, там трябва да погледнем към инфраструктурата, която обслужва дадено място. Ако тя може да предложи разширяване на курорта, тогава защо да не се прави?



Основните статистики в областта на потребителската защита през последните години сочат, че все повече проблеми са получили гене-

рално разрешение. Не така стои обаче въпросът с онлайн пазаруването – там оплакванията, за съжаление, нарастват всяка годи-

на. А с разширяването на този съвременен начин на търговия, изглежда, тази негативна тенденция ще продължи.

# Капаните на онлайн пазаруването

За това призна преди няколко дни председателят на Комисията за защита на потребителите Димитър Маргаритов. Според него всяка година тези оплаквания нарастват с по десетина процента, а с развитието на така наречената „споделена икономика“, при която услуги и стоки се предлагат не от търговци, а от други хора, нарушенията на правилата ще бъдат устойчива тенденция.

„Хората общуват в интернет и започват да предлагат едни на други най-различни стоки и услуги и осъществяват различен тип комуникация във връзка с предлагането и търсенето. Тук ще бъдат и най-големите предизвикателства пред потребителската защита, включително като нормативна регулация, каквато към момента липсва. Дошло е времето, в което да изработим правила“, каза Маргаритов.

**При онлайн търговията най-големите проблеми са при пазаруване от търговци извън ЕС.**

Там потребителите трябва

много внимателно да проследят информацията и при липса на такава да бъдат изключително резервирани. Защото в ЕС действат единни правила, но ако търговецът е извън общността, могат да важат съвсем други изисквания. Например правото на отказ. Във всички европейски страни, включително и в България, всяка поръчана и платена през интернет стока може да бъде отказана и парите следва да бъдат върнати в 14-дневен срок. Но извън ЕС няма такава изискване.

Когато някой пострада от трансгранична онлайн сделка в рамките на Евросъюза, най-добре е да се обърне към Европейския потребителски център. Такъв има и в България, като седалището му е на софийската улица „Бачо Киро“ 14.

**Той предлага безплатна помощ, в случай че човек има затруднение да си получи например обезщетението**

от европейска авиокомпания или от друг транспортен опе-



ратор, както и в случаите, когато сте пострадали от туроператор, регистриран в страна членка или от онлайн сделка в ЕС, Исландия и Норвегия.

Помощта е безплатна, като самите потребителски центрове, каквито има във всяка държава от ЕС, комуникират помежду си и разрешават проблема независимо в коя държава се е случил.

Един от последните засега случаи е с българин, който прави опит да си купи дрехи от френски онлайн магазин. След няколко дни от кредитната му карта е изтеглена сумата за направената поръчка. Два месеца по-късно обаче той още не е получил закупените стоки.

Потребителят е правил многократни опити да се свърже с търговеца, но неуспешно. Изпратил е и писмена жалба по електронен начин до фирмата, но и тя е останала без отговор.

*Тогава потребителят подава жалба до Европейския потребителски център в България. След намесата на центъра и съвместната работа с Франция потребителят е обезщетен, като сумата, изтеглена от кредитната му карта, възлизаща на 93,28 евро, е възстановена. За разрешаване на целия случай са били необходими 82 дни, считано от датата на изтеглянето на парите от картата на потребителя.*

Бюрократията може да вгорчи живота ни не по-малко успешно от която и да било фирма или търговец.

Несправедливи правила и решения, дискриминация при признаване на документи в друга държава от ЕС - за разрешаването на такива проблеми служи системата на СОЛВИТ центрове, които са разпространени във всички държави от ЕС плюс Исландия, Лихтенщайн и Норвегия.

Услугите на СОЛВИТ са напълно безплатни и се предоставят предимно онлайн. Периметърът на действие е доста широк: признаване на професионална квалификация, семейни обезщетения, пенсионни права, визи и право на пребиваване, признаване на шофьорски книжки, здравно осигуряване в чужбина... Единствените случаи, в които СОЛВИТ не може да помогне, са, когато сте предприемател и имате проблем с друга фирма или ако сте гражданин и се оплаквате от лоша услуга, предоставена от фирма.

Разрешените случаи са стотици. Например испански шофьор на камион е работил в Белгия, но се прибира обратно в Испания и се опитва да работи същата работа. Но среща трудности и повече от 8 месеца се опитва да събере всички документи, които в Испания му искат. Това поставя шансовете му да си намери работа под въпрос. След като отправя оплакване към местния испански СОЛВИТ център, проблемът е разрешен за по-малко от 2 седмици.

Българин с френска диплома получава предложение за работа в консултантска

## СОЛВИТ центрове разрешават проблеми с бюрокрацията

фирма в Люксембург. Фирмата подава документи за разрешително за работа на новия служител. Процедурата обикновено трае няколко седмици, но минават 3 месеца и разрешението не се получава, въпреки че кандидатът отговаря на всички условия. Забавянето поставя под въпрос шансовете на българина да започне работа. След намесата на СОЛВИТ проблемът е решен и българинът може да започне работа в Люксембург.

Доста са разрешените случаи, засягащи здравното осигуряване. Въпреки че европейските граждани по принцип не трябва да плащат за лекарските услуги в друга страна от ЕС, това правило често се нарушава. Например британска гражданка, живееща в България, е неправилно таксувана за лекарска консултация у нас, независимо че представя необходимите документи. Лекарят отказва да ги приеме с аргумента, че не е получавал указания за лекуване на пациенти от други държави в ЕС.

Но българските граждани не плащат за лекарски консултации, а според правото на съюза гражданите на ЕС трябва да бъдат третирани по същия начин като гражданите на съответната страна.

След намесата на СОЛВИТ български-

те власти изпращат писмо до пациентката, потвърждаващо нейните права, а лекарят оттегля искането си за пряко плащане от чуждата гражданка. Разрешаването на целия случай отнема малко повече време - 8 седмици.

Оплакванията до местния СОЛВИТ център се подават онлайн на сайта solvit@government.bg. До една седмица от центъра се свързват с подателя на жалбата, ако е необходима допълнителна информация. След това се свързват с колегите си от страната, в която е възникнал проблемът, и там трябва да го разрешат. На сайта има подробни указания как човек може да проследи на какъв етап е решаването на спора.

Страницата подготви Христо НИКОЛОВ

**В зала „Овална“ на БЧК (ул. „Джеймс Баучер“ 76) на 8 февруари 2017 г. (сряда) от 16:00 часа ще се проведе лекция „Геофизика с акцент върху земетресенията“ на тема „Прогнозиране на земетресенията и системи за ранно предупреждение – световен и български опит“ с докладчик акад. проф. Бойко Рангелов.**

## СТРАНАТА

### ■ София

Метеорологичната станция на връх Мусала напълно възстанови дейността си. Това съобщиха проф. Христомир Брънзов, директор на НИМХ, цитиран от БНР. Работата на станцията беше прекъсната преди няколко месеца заради трагичен инцидент със синоптика, който се грижеше за нея.

„Намерихме човек, обучихме го, положи си изпитите и от 1 февруари с моя заповед се възстановява работата като синоптична станция и тя започва да работи отново в режима, в който е работила през всичките години“, каза проф. Брънзов.

Професорът припомни, че на 1 февруари се навършват 130 години от началото на редовните метеорологични наблюдения у нас. В България има 40 станции, от които се следи времето. Тази на най-високия връх на Балканите – Мусала, е открита на 2 октомври 1932 г.

### ■ Варна

Започна набирането на проекти по първите три ключови направления от програмата „Европейска младежка столица 2017“. Крайният срок за подаване на документите е 20 февруари, а резултатите от конкурса се очакват в началото на март. Първото направление - Мрежа на младежките центрове и читалища, предвижда създаването на програма „Ноктурно“, насочена към читалища и младежки центрове. Второто направление - Проект за милиони - Инно Варна, цели превръщането на пространството между гаровия площад и улиците „Преслав“ и „Цар Симеон“ в Гръцката махала, наречено Талаяна, в зона за иновации в градската среда. По третото направление - Варненска младежка медийна академия - вълна на иновации във фестивалите на Варна, могат да участват всички организации, кандидатстващи по направление 1 на фонд „Култура“ - Фестивали и конкурси.

### ■ Добрич

Шивачите на дрехи и обувки са най-търсените на пазара на труда в Добрич, сочат данните на дирекция Бюро по труда. Над 150 са обявените свободни места. Най-много те са за хора със средно образование - 88. От тях близо 25 на сто са за шивачи - 14 на облекла и 4 - на обувки. Търсят се също продавач-консултанти, шофьори на товарен автомобил с кат. СЕ, аниматори, автомонтъори, монтажници, сервитьори, кройч текстил, електротехници и др. Сред обявените 45 позиции за лица с основно образование отново най-много са търсените шивачи. 15 от свободните места са за шивачи, а осем - за работници и шивачи в обувното производство. При висшистите търсенето продължава да е основно за лекари.



# Човекът на изкуството

Мария Каварджикова е отзивчива, сговорлива, кооперативна по характер - така казват колеги и приятели. Но е извънредно трудно да се добереш до интервю с нея. Може би защото органично не приема начина, по който се гради „звезден“ имидж у нас - не с поглед върху качествата и таланта, а с подробности и пикантерии от личния живот, много често раздухвани, поукрасявани, че и направо съчинени от жълтите издания. Няма да я видиш в реалити програми или в предавания с коментари тип „специалист по всичко“. Мария възприема себе си единствено като работник, труженик - на сцената и на екрана. Ролите ѝ в киното са повече от 40, на сцената на Народния театър е вече 25 години и колкото и да не харесва и да се дистанцира от това определение, е безспорно една от звездите му. Получила е и получава признанието на публиката, но и на колегията. Сред многобройните ѝ награди са и два „Аскеера“ за главна роля. Преди три години я гледахме в запомнящия се образ на Петруна Вълчева от сериала „Дървото на живота“. В момента продължават снимките на „Откраднат живот“ (трети сезон), където Мария е в извънредно динамично развиващата се роля на Евгения Генадиева.

**И**маш ли спомен от детството, който те спохожда често? Какъв заряд дават за твореца тези ранни години?

- Родена съм в Крумовград - както сега се казва, град със смесено население. Дядо ми беше абаджия. Турците в онези години, през 50-те и 60-те, ходеха в потури и с елеци с гайтани. И сега са ми пред очите чакащите пред дюкяна на дядо ми жени, клекнали, говорейки език, който аз не

разбирам. И не знам защо, но тихо, все едно че е нещо тайно, което ги правеше още по-загадъчни в моите очи. Тази картина ми изплува винаги, когато се замисля за детството си. Сигурно оттогава съм развила наблюдателност, мълчаливост - качества, които се оказаха важни за мен по-късно, когато станах актриса.

**- Имаше ли алтернативен избор, или актьорският път бе избран твърдо от самото начало?**

- Не, не съм си представяла себе

## ● С Мария Каварджикова разговаря Галина Спасова



си в друга роля. Завърших гимназия, кандидатствах във ВИТИЗ и проф. Надежда Сейкова ме прие в нейния клас. Благодарна съм ѝ за много неща. Годината беше 1974, няхах още 18 години.

**- Примерът на кои артисти те мотивираше в самото начало? От кого си се учила след студентството?**

- И аз като повечето тийнейджъри ходех много на кино, четях списания за театър, но чак страсти и кумири - не, не е имало. Вече по-късно, когато се докоснах до професията, когато по-опитните актьори вече са и колеги и аз бях заедно с тях на репетиции и представления, тогава ме връхлетя респект, който имам и до днес. Учила съм се от всички, с които съм общувала. Ще спомена Цветана Манева и Васил Димитров в театър „Сълза и смях“. Да не говорим за пернишкия театър, в който бях 9 години. Тогава трупата му беше изключително силна, което е особено важно за всеки начинаещ артист. Аз имах късмет в това отношение.

**- Първото представление на професионалната сцена?**

- Това беше кошмар! Наистина кошмар - „Теофано“ от Радко Радков. Огромна роля, в мерена реч, голяма сцена, режисьор чужденец, французинът Пиер де ла Тор. Още не съм се научила да плувам и изведнъж - в най-дълбокото. И тогава за първи път си зададох въпроса: „Защо бе, Мария, защо ти беше тази професия? Никои не те замъкна насила във ВИТИЗ!“. И сега, 38 години по-късно, още си задавам същия въпрос, но вече е много, много късно.

**- Кои роли оценяваш като жалоните в кариерата си?**

- Честно казано, не знам. Да не излезе „напудрено“, но всяка следваща роля я започвам като първа. Същия стрес, същите притеснения и текстове, текстове... Понякога освен новия „влизат“ и текстове от други пиеси. И тогава, както казва Елин Рахнев в пиесата „Боб“, нервите ми се превръщат в евтини дрънкулки. Стига мрънкане! Та, да се върна на жалоните. На първо място, разбира

се, „Теофано“, после Мей от „Побъркани от любов“ на Сам Шепърд, Васа от „Васа Железна“ на Горки, Аркадина, Раневская от „Чайка“ и „Вишнева градина“ на Чехов, Василиса от „На дъното“, Естер от „Цената“ на Артур Милър и много още... Боже, колко нещо мина през главата ми. Тук е мястото да спомена, че съм се срещала в кариерата си с почти всички големи български режисьори. Имам и немалко роли в киното, някои от които се помнят - като Ваня от „Оркестър без име“ на Людмил Кирков, защото филмът е изключително популярен и обичан. Но има и други, макар и не толкова известни и популярни, които аз лично много харесвам. Малката, почти безмълвна роля в „Откраднати очи“ на режисьора Радослав Спасов, ролята във филма на Анри Кулев „Г-жа Динозавър“... да не изброявам всички.

Тя, другата, тоест персонажът, се е качила на главата ми от сутринта и я мъкна със себе си, докато не се прибера вкъщи след представлението

**- С годините във всяка професия идва рутината, но и познанието за подводните камъни. Как пристъпваш към работата вече като зряла и получила признание актриса?**

- Много по-предпазливо пристъпвам. Правилото, че години наред работиш за името, а после то работи за теб, не е валидно за актьорската професия. Или поне за мен е така.

**- Имаш ли техники за „влизане“ и „излизане“ от образа?**

- Нямам техника. Непрекъснато си задавам въпроса „защо?“. Също като децата. По сто пъти „защо“ около едно и също нещо. Накрая стигам до някакъв отговор, за който да се





# Винаги е тревожен

„хвана“. Разбира се, отсреща има и режисьор. И така. Някой път се получава, друг път - не съвсем. Излизам, но не сама. Тя, другата, тоест персонажът, се е качила на главата ми от сутринта и я мъкна със себе си, докато не се прибера вкъщи след представлението. Слава богу, мъжът ми е режисьор и всичко му е съвсем ясно. Търпи ни и „двете“.

**- Кое е по-трудно да се изиграе достоверно - смехът или плачът?**

- Труден въпрос. От практиката знам, че зрителят има по-бързи сетива за смешното. Затова и по-бързо те разкрива, ако си фалшив. Лично аз предпочитам тихата трагика - както я наричаше Леон Даниел.

**- До каква степен успехът в театрална или филмова роля зависи от екипа?**

- Зависи, разбира се, особено в театъра. Според мен в двете изкуства общото е само актьорът. В киното аз може да не се срещна с никой друг освен с режисьора и оператора. И накрая зрителят да възкликне: „Какъв екип, какъв ансамбъл!“. В театъра е обратното - започва се с ансамбъла, след това идва режисьорът и накрая е пак ансамбълът. За да бъде разбрана добре - искам да кажа, че в киното крайният резултат е само в главата на режисьора. Ние, актьорите, играем само ситуациите, в които той ни поставя. В театъра сме в целия процес отначало докрай. И в двата случая е важно кой как си върши работата.

**- Професионално изпитание ли е сериалът „Откраднат живот“?**

- Изпитание е точната дума. Ситуацията, в която е поставена моята героиня, е крайна. На пръв поглед крайни ситуации се играят по-лесно, но тук нещата са в процес.



В кадър от „Откраднат живот“ със Стоян Алексиев, който казва за нея: Мария укрепва вярата ми в приятелството. А присъствието на Мария Каварджикова на театралната сцена и на екрана прави българския театър по-смислен и значим

Стига се до морален и емоционален разпад, което не може да бъде „изплискано“ наведнъж. От друга страна, спецификата на сериала изисква в голяма степен да се отговори на моралните разбирания на хората, защото е предназначен за много широка аудитория. Трудно е, но оче-

Правилото, че години наред работиш за името, а после то работи за теб, не е валидно за актьорската професия



## Васил Банов, актьор

Познавам я от много години и казано простичко - обичам я от малка. Това е една от най-обикновените, в хубавия смисъл на думата, актриси. Носи толкова красиви качества - и човешки, и женски, някак съвсем деликатно преминава през нея болката, събитието. Удоволствие е да се работи с Мария. Целият ни снимачен екип в „Откраднат живот“ знае, че с нея всичко става пъргаво и лесно. Тя е малко като Федерер - прави нещата много леко, дори имаш чувството, че не влага никакво усилие. Когато имам снимки с Мария, ми е спокойно.

## Павел Веснаков, режисьор

Имахме епизоди в „Откраднат живот“, в които Мария беше готова на големи крайности, чисто физически. И го правеше с голям ентузиазъм. Това ми подейства много позитивно. Тя може да бъде изискана и фина в сцените, в които е нужно, а може и тотално да разруши героя, който е изградила, и да направи нещо съвсем различно. Мария е много кооперативна, много опитна е и винаги се вслушва в това, което изисквам като режисьор, дори и да не е напълно съгласна или да има друга интерпретация. Тя е от хората, които умеят много добре да партнират на колегите си. Това е особено ценно, още повече в сериал, който се снима много бързо. Няма време за репетиции, всичко се случва в движение. Като видя в програмата, че ще снимаме с Мария, ме обзема спокойствие, че всичко ще е наред. С нея винаги е така.

рите, никак не им е лесно.

**- Дойде ли времето хората на изкуството да влязат и в активна гражданска роля - визирам примера на Мерил Стрийп, на Кристо и много други, особено след изборите в САЩ.**

- Според мен във всички епохи хората на изкуството са намирали начин да афишират своята позиция - от Шекспир насам. В по-нови времена - Томас Ман, Стефан Цвайг, Александър Солженицин, Вацлав Хавел... Ами нашите поети - Стоян Михайловски, Радой Ралин, Стефан Цанев само преди десетина дни го направи. Човекът на изкуството винаги е тревожен. Някои изразяват тревогата си публично, други в работата си.

**- Ако можеше да промениш начина, по който е устроен светът, откъде ще започнеш?**

- От себе си. Мисля, че никакъв друг начин няма.





Няма точна статистика какъв процент от работодателите в обществения и частния сектор у нас раздават бонуси на служителите си за обема и качеството на свършената работа. Наблюдение с просто око обаче показва, че са малцинство. Така повечето хора работят за твърда заплата без значение от натоварването или собствения им принос. Дали липсата на подобни финансови стимули не води до толериране на безделието и демотивация, а оттам и до загуби за бизнеса, потърсихме мнението на зам.-председателя на Българската стопанска камара Димитър Бранков и бизнес психолога Пламен Димитров, който се занимава и с взаимоотношенията между работодатели и служители.



Димитър Бранков



Пламен Димитров

Милен КИРИЛОВ

Според Бранков въпросът за допълнителните бонуси върху заплата, свързани с резултатността от труда в България, е позабравена тема, тъй като отдавна няма представителни изследвания. Той смята, че т.нар. допълнително материално стимулиране играе изключително положителна роля за една по-ефективна организация, постигане на по-високи резултати и не на последно място - справедливост. Разбира се, това би трябвало да се случва при обосновани и ясни критерии за количество и качество на труда, които надхвърлят минималните изисквания, ако естествено, те съществуват.

**В САЩ има немалко мениджъри, чието заплащане е обвързано с крайния резултат.**

Затова там вместо нормалните 40 часа на седмица те работят по 80-90. Преди началото на икономическата криза обаче това доведе до огромни различия в бонусите на висшия и редовия персонал в банковия и финансовия сектор.

„В западния свят бонусната система е известна под названието „performance“ или трудово представяне. Добавките обаче не са от вчера и са свързани с фирмените традиции и култура. За съжаление често се случва някой работник, който е по-ефективен, да получи по-малко от друг не толкова резултатен, но с по-голям стаж заради съществуващия клас за прослужено време. Затова ние от БСК и повечето работодатели отдавна сме против този клас и вече в общественния сектор той не е задължителен. В частния е по желание на работодателя“, каза Димитър Бранков.

Той смята, че работодателят си носи последствията, ако допусне подчинените му да се трудят на принципа „и да работя, и да не работя, ще получа една и съща заплата“. Това е и вследствие на някои остарели разпоредби в Кодекса на труда и конвенции, които България е ратифицирала, допълни той.

**„За съжаление в мотивацията и ефективността на**

## Плащането „на калпак“ демотивира амбициозните хора



**служителите играят и някои неписани субективни критерии.**

Тези за послушание, заплащане за фактическо бездействие поради политическа зависимост или по роднинска линия, тук дори няма значение възрастта и способностите“, казва Бранков. За да има допълнителни добавки в дадена фирма освен покриване на изискванията в длъжностната характеристика е необходим минимално изискуем минимум от поставени задачи и извършена работа. Вид бонус, който не се използва по света, а и на места у нас, е т. нар. почасово заплащане. Но проблемът е, че има цели сектори в икономиката, където добавката върху заплата е екзотика.

Изненадващо или не, но у нас няма статистика колко шефове възнаграждават служителите си, които са работили повече от останалите.

**Работодателите по-дават в Националния статистически институт данни само за т.нар. 13-а заплата.**

От тях е видно, че официално около 10-15% от мениджърите радват служителите си с този вид бонус, и то през декември. Оказва се, че освен настъпващите празници повод за добавка е и ефектив-

ността от работата, което ни доближава до западната практика. Дори има фирми, в които за постигнати резултати се раздават премии, по-големи от основната заплата. Тези факти обаче драстично се разминават със социологическите проучвания от ноември миналата година, които масово отчетоха, че над половината от работодателите смятат да раздадат допълнителни финансови стимули. Явно всичко остава в кръга на добрите намерения. Иначе според държавната статистика през последните години темпът на увеличение на заплащането на труда изпреварва ръста на ефективността с до 3 пъти. Според някои експерти това е логично и справедливо, тъй като заплащането у нас е много ниско, а така макар и бавно се приближаваме към средните нива в Европа.

Според Пламен Димитров, който е и председател на дружеството на психолозите в България,

**„твърдата заплата никога не отразява истинския принос на служителите в работата“.**

Това е така, защото към работниците с една и съща длъжностна характеристика се задават различни по сложност и значимост задачи. Финансовият стимул за изпълне-

ние, принос, иновативност и инициативност винаги има мощен ефект върху служителя не само от парична гледна точка, но и от психологическа. Когато в един колектив има безпринципно разделяне на пари поравно, ефектът винаги е демотивиращ спрямо отношението към работата. Затова най-добра е комбинацията на твърдо възнаграждение плюс допълнителни стимули за повече свършена работа, за работа извън работно време или за по-високо качество. Именно за това според Димитров по-добрите и успешни компании имат подобен модел.

В психологията на труда и организационната психология има множество изследвания, които доказват, че когато финансово не се отчитат вложеният в повече труд и повишената ангажираност,

**има голяма вероятност във времето подобен тип служители да формират негативна мотивация.**

Така те намаляват усилията си и реално се стига до приравняването им по ефективност към мнозинството. В този етап е възможно дори и материалните стимули да спрат да влияят, защото в тези ситуации психологията на човека е мощен фактор и надделява над парите, убеден е Димитров.

Според наблюденията му от компаниите, с които работят той и неговите колеги, най-успешни са мениджърите, които забелязват тези неща и вземат решения, за да променят фирмената политика и процедурите. „Те просто осъзнават, че дори всичко останало да изглежда икономически обосновано, нещата, за които говорим, в крайна сметка пречат на перспективата и печалбата им“, твърди Димитров. Затова прагматичните мениджъри винаги толерират финансово тези усилия.

**Повечето обаче за удобство и изгода ги negliжират и опростяват, като накрая просто си затварят очите.**

Това е вследствие на доказани факт, че икономическото богатство се дължи на неплатения труд. Той почти винаги идва от ценни хора, изобретатели, иноватори, хора с висока лична продуктивност, които имат вътрешна мотивация да докажат първо на себе си, че са компетентни. „Знае се обаче, че предприемаческата, иновационната, творческата страна, хвърлените нерви и „роденият“ от тях продукт рядко се възмездяват, тъй като иначе откъде ще дойдат печалбите“, обяснява Димитров. Има много трудове по темата за взаимодействие на капитала и труда. Затова модерният термин не е възнаграждение за труда, а компенсация.

Съветът му към мениджърите на държавни и частни компании е да се задълбочат в обмислянето на стратегия. На много места това се прави, но по един много стихийен или механичен начин, а не се извършват наблюдения как това влияе на ефективността на служителите и връзката с печалбата на компаниите, каза в заключение Пламен Димитров.



# Студовите съсипаха ранните зеленчуци, цените им ще са високи

Мирослава КИРИЛОВА

Студеното време създава големи проблеми на зеленчукопроизводителите, нанесе сериозни щети по черешовите и прасковените дръвчета, а загубите при малините и къпините могат да достигнат до 50%. Времето през февруари и евентуалното задържане на ниските температури ще бъде определящо за реколтата на много култури. Около това мнение се обединиха агрономи, производители и различни експерти в областта на земеделието пред екипа на в. „Животът днес“.

## Щети при пролетните зеленчуци

„Продължителните студове в началото на годината създадоха рискове не само за оцеляването, но и за върха в качеството на зеленчуковите култури, които се отглеждат в неотопляеми оранжерии. Полиетиленовите покрития на парниците не могат да предпазят насажденията при минус 15-20 градуса“, сподели тревогата си доц. Стоян Филипов от катедра „Градинарство“ на Аграрния университет в Пловдив. Най-сериозно е положението при салатите, които по принцип са студоустойчиви, но издържат при температури до минус 5-8 градуса. При продължителни ниски температури кълновите са особено податливи и могат да бъдат атакувани от почвени патогени при поникването им. Отчасти са засегнати репичките, спанакът и лукът. „Дори и да оцелеят, тези култури понесат допълнителни поражения, които нарушават търговския им вид – някои от листата им пожълтяват, розетката на спанак забавя растежа си и т.н.“, каза доц. Филипов. Той посочи, че цените на ранните зеленчуци вероятно ще останат високи в сравнение с предишни години. Причината е отново студът, който не само забавя растежа на растенията в оранжерии, но и може да принуди земеделците да отложат последващото засаждане и да има недостиг на пазара.

„Продължителните студове и навяхванията доведоха до измръзване на трайните насаждения в Кюстендил. Възможно е да има щети на реколтата и в Североизточна България“, съобщи за екипа ни Слави Трифонов, председател на Националния съюз на градинарите.

## Измръзнаха черешите в Кюстендилско

„През февруари голяма част от овощните дървета излизат от дълбокия си покой. За момента няма опасност за кайсиите, но част от прасковите и черешите са измръзнали. Задържалите се ниски температури през януари със сигурност са довели до поражения на дръвчетата, но какъв е процентът им тепърва ще се разбере“, обясни директорът на Института по земеделие – Кюстендил проф. Димитър Домозетов. В региона се отглеждат над 17 000 декара череши, но през последните години капризите на времето компрометират голяма част от реколтата. Миналата година студовите през април доведоха до измръзване на черешите от 80 до 100 процента в зависимост от сортовете и разположението на масивите. Заради падналите под минус 20 градуса температури през януари експерти от Института по земеделие са извършили проверка на състоянието на овощните култури, които са разположени на територията на ведомството. „При местните сортове измръзването е около 60 на сто, а най-малки са пораженията при немските сортове череши. При ябълката измръзването е около 10 процента, при различните сортове сливи – между 10 и 30 на сто“, посочи проф. Домозетов. Той обясни, че снежната покривка може да се отрази добре на реколтата, ако снегът бавно се топи и настъпи плавен преход през пролетта. „Така водата няма да се оттече, а ще напои земята, която беше изсъхнала през есента“, допълни експертът.

## Няма проблеми при есенниците

Зърнопроизводители съобщиха, че засега влиянието на студовите върху развитието на посевите с есенни култури е незначително. „Добре е, че първо натрупа дебела снежна покривка, а



след това се задържа студено време. Снегът предпазва посевите и ще ги напои през пролетта. По-лошото нещо е сухият студ без сняг, при който посевите могат да измръзнат“, обясни земеделският производител Красен Йотов от Варненския регион.

## Загуби до 50% при малините и къпините

Загубите при малините и къпините заради ниските температури могат да стигнат до 50%, обясни председателят на Българската асоциация на малинопроизводителите и ягодоплодните Божидар Петков. „Малините са храсти, те първи измръзват при студено време. Ако студовите бяха краткотрайни и имашме само ден-два температури до минус 20 градуса, малините и къпините щяха да издържат. Но минусовите температури се задържаха доста дълго време и нанесох сериозни

щети на крехките култивирани къпини, по които няма бодли“, уточни Петков. Резитбата на малини ще бъде след месец, но производители от Троян, Ловеч, Тетевен и Самоков вече се оплакват, че насажденията им са пострадали заради студа.

Заради мразовитата зима поражения има и при младите фиданки, които все още са с плитка коренова система. „Засадох градина с 50 дръвчета, но над 60% от тях са измръзнали. Проблем създават и дивите зайци и гризачи, които от глад свалят кората на дръвчетата и им причиняват сериозна вреда. Стъблото загубва голяма част от водното си съдържание и замръзва за няколко нощи“, обясни земеделецът Захари Йорданов от Пазарджик.

## Над 30% от пчелните семейства у нас може да загинат

Над 30 процента от пчел-

ните семейства у нас може да загинат заради обилните снеговалежи, предупреждават пчелари от цялата страна. Поради ниските температури пчелните семейства се нуждаят от допълнителна храна. Извън населените места обаче преспите от сняг са толкова големи, че пчеларите не могат да достигнат до кошерите и да захранят пчелите. Минусовите температури са фатални за пчелите, които излизат от кошера заради глада и умират от студ. „Освен това при студено време няма облитане на пчелите, което може да бъде пагубно. Много от кошерите се унищожават от коварната болест нозематоза. Това е паразитна болест, при която спори на микроскопичен паразит заразяват пчелите и предизвикват проблеми на чревния тракт, пчелите не могат да се очистят и заразяват цялото гнездо, след което то умира“, обясни маг. инж. Михаил Михайлов, председател на Обединен български пчеларски съюз. Той разказа, че пчеларите в Шумен и Търговище се оплакват и от кълвачите, които в студено време пробиват кошерите, за да търсят храна. Шумът пък дразни пчелите, те излизат навън и премръзват. За да намалят загубите, пчеларите ще внесат искане в земеделското министерство за отпускане на нов вид държавни субсидии. Според думите на Михайлов с помощ от 30 евро на пчелно семейство пчеларите ще се справят с проблемите. На този етап държавната помощ, за която могат да кандидатстват пчеларите, обаче не надвишава 11 лв. на пчелно семейство. „Студът е само един от проблемите на пчеларите. Замърсяването и пръскането с пестициди също убиват стотици кошери всяка година. Лошото е, че държавата не само не помага, но и възпрепятства получаването на субсидии. През миналата година 2/3 от пчеларите не успяха да кандидатстват за финансова помощ заради въведени нови изисквания – документи за произход, за всяка продажба, договори с дистрибутори и въобще безкрайна бюрокрация“, каза още Михаил Михайлов.



Мила ХРИСТОФОРОВА

**Как да изтеглиш кредит от банка? Защо не бива да се поддаваме на уловките на бързите кредити и трябва да избягваме лихварите? Повечето родители все още учат тези трудни уроци тепърва, от житейския си опит.**

# Деца ще учат що е банка и бърз кредит

**З**а нашите деца обаче те ще бъдат смлени и включени в учебника. Обучението „Нашите пари“ е част от нова пилотна образователна програма, зад която застават няколко банки и един университет. Обучението ще тръгне в 10 училища в цялата страна, сред които има школа в големи градове като София, Пловдив и Варна, но и в по-малки селища като Пирдоп и Панагюрище.

**Програмата за формиране на финансова грамотност у младите по целия свят вече е на доста години.**

В момента тя върви в 42 страни на общо 16 езика. И 40 милиона млади хора са обучени по нея. Въпреки че е международна, във всяка държава учебниците са писани отделно, а не са преводни. Идеята е по този начин авторите на учебника да се съобразят със спецификата на всяка конкретна страна, нейните икономика и банкова система. При преводни учебници това не би могло да стане, казва авторката Красимира Толина.

Създателите на проекта са провокирани той да стартира, след като миналата година проведоха анкета между ученици от девети до единайсети клас и открили, че повечето кредитни институции у нас са напълно непонятни за децата. Тийнейджърите не правели разлика между дебитна и кредитна карта и познавали най-добре заложените къщи. Оказало се, че

**дори и във водещите гимназии едва девет на сто от децата са наясно с финансовата терминология.**

Малцина разбирали как се формира лихвата, а още по-малко знаели, че тя се начислява по кредитите.

В същото време обаче 84 на сто от учениците посочили, че искат да научат повече за финанси-



те. При това – не от макроикономическа гледна точка. Вълнувало ги как да управляват собствените си пари. Освен това искали да знаят кога на какви кредити да разчитат и какви са правата им във финансово отношение. Някои от тях споделили, че подобни познания нямат и техните родители.

Така се родила новата учебна програма за деца от 9. до 11. клас. Тя включва учебник и учебна тетрадка, в която децата да затвърждават онова, което са научили. В дигитален вариант пък новите знания ще бъдат качени на популярния сайт „Уча. Се“.

**В учебника има общо 17 урока, които обхващат както информация за финансите по принцип,**

така и данни за това как да се справяме с личните финанси. В специален урок се обяснява кога и при какви случаи бихме могли да теглим популярните напоследък бързи кредити и кога категорично да се въздържаме от тях. В същата глава е изяснено за учениците и какво е лизинг и стока на лизинг, както и какво представлява стоковият

кредит. Децата са предупредени, че финансовите институции, които отпускат бързи кредити, обикновено се рекламират агресивно чрез имейли или съобщения по мобилните телефони, които ви информират, че сте предварително одобрени за кредит дори ако само веднъж сте използвали услугите на фирмата. „Не забравяйте, че това е част от рекламната политика на фирмата, която ви подвежда да използвате заем отново дори ако в момента нямате нужда от него“, пише в учебника.

**Посочено е също колко по-високи са вноските по бърз кредит, както и предимствата му –** краткият срок за одобрение и отпускане.

Написано е още в кои ситуации младите хора могат да се възползват от този тип кредити и кога това не е желателно. Специално внимание програмата отделя и на защитата на личните данни, на които повечето тийнейджъри не отдават значение. Посочено е как трябва да се пазят те и че винаги е необходимо да се проверява дали институ-

цията, която иска информация за нас, е администратор на лични данни.

Учебникът обяснява на тийнейджърите и как се формира бюджет, какви са рисковете и буферите при него, какви фактори влияят върху формирането. На учениците се предлага да направят прости чък опит да формират свой личен бюджет, както и такъв на семейството си. Посочено е също и какви фактори влияят върху формирането на бюджета. Предложено е децата да групират месечните си доходи и разходи и да видят какви могат да бъдат харчовете им.

**В учебника има глава, специално посветена на риска при тегленето на кредити и на финансовата отговорност.**

Описани са и видовете договори в такива ситуации. В главата се обяснява как се формира допълнителният ви дълг, когато вече сте влезли в просрочие по кредита. Описано е кога се пристъпва към запов на заплатата, на останалото имущество и сметките на потребителя. На учениците е обяснено и какво представлява кре-

дитното им досие и защо неговото влошаване ще им попречи да изтеглят заем след това. Специално внимание е обърнато на възможността за застраховане на кредитите.

Цял абзац е посветен на заложените къщи и техните лихви. Не съвсем точно обаче е описано как се формира лихвата на подобни места. Повечето от тях освен лихва изискват и задължителна такса за съхранение, която е доста висока.

**В програмата има текстове, посветени на кредитните карти, като е посочено, че най-много хора задлъжняват, трупайки дълг по тях.**

Има и абзац за лихварите. На младежите се препоръчва да не се опитват да вземат подобни заеми, които ги заробват с огромен дълг.

Отделна глава в учебника разяснява на учениците трудовите права, от които ще се ползват, когато започнат работа. Пояснено е какво представляват пенсионните и здравните осигуровки, както и основните термини, които са нужни, за да бъде разбрано трудовото законодателство. Пояснени са и трите стълба на социалното осигуряване. Има и публикувани конкретни текстове от Кодекса на труда, които да пояснят на младите хора правата им.

Учебникът включва и специален раздел за парите и банките. Младите хора могат да научат какво представляват дебитните и кредитните карти, както и какво е онлайн банкирането. На учениците специално е разяснено какви са предимствата и недостатъците на картовите сметки, както и какво представляват безконтактните карти и как се ползват те. Обяснено е какво е падеж по кредит и как се определя той. За първи път децата научават и какво е начален капитал и депозит.

Има и цяла глава, посветена на личните финанси и на видовете доходи. Специален абзац насочва вниманието им към това как да планират финансите си.





Хари ХАРАЛАМБИЕВ

Някога знаменитият поет Иван Динков казваше, че „Всеки пише с молива, подарен му от природата“. Природата е била твърде щедра към писателя Недялко Славов, когато е създавал своя роман-събитие „Камбаната“.

Това е роман за тъгата и спасението. Главният герой Вено е многоплас-

# „КАМБАНАТА“ - РОМАН ЗА ТЪГАТА И СПАСЕНИЕТО

През миналата година Недялко Славов за втори пореден път стана носител на престижната награда „Хеликон“. Журито му я присъди за романа-събитие „Камбаната“. Носител е и на други национални награди за поезия и проза. Роден е през 1952 г., живее и работи в родния си град Пловдив. Освен на романи е автор и на сборници със стихове, разкази и пиеси. Завършил е българска филология и културология. Превеждан е на английски, немски, руски и гръцки. Недялко Славов има особено място в съвременната ни литература. Творбите му са пропити със страстен хуманизъм, стилът му е експресивен и изключително метафоричен.

тов, сложен и в известна степен противоречив. И макар да е бил осъждан, той няма сетива за злото и грозното. Изправен пред дилемата той или другият, Вено е лишил от живот, за

да съхрани своя.

В света на човека има различни модуси: враждебност, безразличие, съпричастност. Вено е съпричастен със съдбата и участва на своите съселяни, призван е да брани камбаната на опустялото село, а заедно с нея и малкото останали жители от непрестанните набези на Мематите. Призван да брани хората, защото те са изоставени от

всички. Те разполагат единствено със своето страдание. Намират се в обятията на безутешността и са отлъчени от истината на битието.

Другият герой в романа - свещеникът Васил, ще каже на Вено: „Дойде време камбаната да спасяваш, момче“. А тя е камбаната на непомръкналата надежда.

Недялко Славов по великолепен начин е разработил една от големите теми, каквато е свободата на въображението. Той има сърце и памет за всичко и е с великолепно око за детайла и естествеността. Това безспорно се потвърждава и от образа на другата героиня - Лейла, която се стреми да бъде близо до Вено.

Съзнанието на главния герой е овладяно от една емоционално обогрета идея - да остане при своите дори когато Мематите опожаряват родния му дом.

„Камбаната“ е роман за вярата Христова. Забеле-

жителният стил, алегоричните хрумвания, демонстрирани от писателя, изразяват максимално широка гама от емоции.

Недялко Славов е обичан автор не само заради безспорния си талант, но и заради факта, че е осъзнал мястото, което заема в сърцата на своите читатели. Изисканият стил, демонстриран в романа, носи увереност и пали въображението. Пък и основата на всеки автентичен творчески успех е в личните качества на писателя.

Вън от всякакво съмнение, Недялко Славов е мислещ и търсещ творец. В романа той е спазил библейската повеля, според която думите творят битие. И затова не бива да бъдат употребявани безнаказано. Той общува с думите без проблемно и е успял да ги опитоми. Предпазил се е от прекомерната им употреба. Да споделя своите вълнения за романа „Камбаната“ - за мен това е подарък и висша привилегия.



## НОВО ОТЛИЧИЕ ЗА ПРЕВОДАЧА ОГНЯН СТАМБОЛИЕВ

На 28-ия Международен литературен фестивал, състоял се наскоро в румънския град Турну Северин, живеещият в Русе критик и преводач Огнян Стамболиев получи голямата награда за превода на сборника „Бедният Дионис“ от Михай Еминеску. Книгата включва избрана проза, публицистика, критика и писма на гения на румънската поезия. Българското издание на румънския класик, известен като последния европейски романтик, бе високо оценено и на Международния конгрес на изследователите на Еминеску, проведен в столицата на Република Молдова. И оттам Огнян Стамболиев също се завърна с висока награда за превод.

Освен от румънски той превежда от руски, италиански и френски. Роден е в Русе, където живее и работи. Завършил е българска и италианска филология в Софийския университет. Специализирал е в Букурещкия университет. Превежда художествена литература, поезия, проза, драматургия, автор е на литературна и музикална критика. Бил е драматург в операта в Русе, завеждащ отдел в Русенската библиотека, журналист, редактор. Има преведени повече от 30 книги от различни автори, между които Мирча Елиаде, Емил Мишел Чоран, Йожен Йонеску, Жан-Пол Сартр, Пиер Паоло Пазолини, Луиджи Пирандело, Никита Станеску, Марин Сореску, Матей Вишник, Мирча Динеску, Григоре Виеру и др. Превел е и около 60 пиеси за драматичен и куклен театър, както и оперни либрета. Има и 5 авторски книги и редица национални международни награди.

## НАШ ФОТОГРАФ ВДЪХНОВЕН ОТ ШВЕДСКИ ПИСАТЕЛ

В „Ракурси“, една от най-елитните ни галерии за класни художници, гостуват и магичните фотографии на Зафер Галибов. Той е известен не само като фотожурналист, но и с проникателните си портрети на велики джазмени и артисти, до които през годините е успявал да се приближи на „един обектив разстояние“. Достатъчно е да припомним, че серията му фотоси с Владимир Висоцки се смята за една от най-добрите в света.

Галибов е озаглавил изложбата си „Статуята“. Това са черно-бели снимки, правени през 70-те години. А поводът за тях станал едноименният разказ на световноизвестния шведски писател Артур Лундквист, в чийто текст наблюдателният български фотограф е доловил невидимите нишки, свързващи хората и обектите около тях. Тези малки открития на Зафер, колкото неочаквани, толкова и неподправени, са „преведени“ през обектива му и сега застават пред зрителите. И всеки, който посети експозицията, ще може да надникне зад видимата действителност и да съзре подълбоките, скрити пластове и смисли.

Зафер Галибов е роден през 1946 г. в София. Има докторска степен по изкуствознание и изобразителни изкуства към Института за изследване на изкуствата,



БАН, както и магистратура по мениджмънт на културата към катедра културология на СУ „Св. Кл. Охридски“. Носител е на редица награди, между които Специален плакет на Съюза на българските журналисти за цялостна дейност, „Златно перо“ за принос в областта на културата, международни отличия от Франция, Швейцария, Австрия, Израел и др. Автор е и на десетки самостоятелни изложби у нас и в чужбина.

Изложбата в „Ракурси“ ще продължи до 12 февруари 2017 г.



# До края на годината държавата може да сложи „юзди“ на дроновете

Мирослава КИРИЛОВА

**Манията по използването на дронове за бизнес или за развлечение вече е факт и у нас. Преди около седем години започва масовото им навлизане в ежедневието на хората, като преди това са били приоритет само на военните. А приложенията на безпилотните летателни апарати са многобройни – от фотография и видеозаснемане, до наблюдение на земеделските земи, дистанционен контрол на нефтопроводи и газопроводи, следене за спазването на реда на стадиони по време на мачове, търсене на хора след падане на лавина, при пожари, при спасителни операции в морето и още много други.**

Индустрията за производство на дронове се разраства с огромни темпове. През 2016 г. според оценка на в. „Ню Йорк таймс“ са продадени 9 милиона и 400 хиляди безпилотни апарати на стойност над 3 млрд. долара. Прогнозите са, че до 2020 година продажбите ще нараснат четворно – до 12 млрд. долара годишно.

**Най-големите производители на дронове са Китай, Съединените щати, Израел и Канада.**

С лавинообразното им навлизане в ежедневието на съвременния човек расте и необходимостта от въвеждане на регулации за движението им, тъй като могат да се използват за нерегламентирани цели – от наблюдение на хора в домовете им до терористични нападения. Ето защо екип от български експерти в момента подготвя регулаторна рамка за използване на безпилотни летателни апарати за граждански цели.

„Преди няколко години Европейската агенция по авиационна сигурност съобщи, че тя ще създаде обща регулация за движението на дронове от 150 кг нагоре, а с по-малкото тегло ще бъдат обект на регулация на националното законодателство на всяка страна. Стигна се обаче до конфронтации след това решение, защото, ако дадено лице положи изпит за управление на дрон в някоя държава, може да се окаже, че в друга страна от ЕС няма да му разрешат да оперира с безпилотни самолети. Ето защо

**Европейската агенция за авиационна сигурност изготви единна рамка,**

прототип, спрямо който националните законодателства могат да градят своите регулации“, обясни пред в. „Животът днес“ проф. Димо Зафиров,

който работи в Института за космически изследвания и технологии към БАН и е част от екипа, разработващ регулациите за дронове.

Той обясни, че в тази европейска рамка на първо място се поставя рискът, който се очаква да възникне при използването на дроновете, защото в зависимост от мисията дори малък летателен апарат може да създаде опасност и да стане предпоставка за инциденти. „Ако искаме да заснемем масово мероприятие – например кукерските игри в Перник, ако управляващият дрона не е достатъчно компетентен, при някоя от маневрите могат да пострадат хора. От друга страна е използването на дронове за наблюдение на растителността в земеделските земи напри-

мер. Смята се, че на полето няма да има хора, така че и по-тежък летателен апарат не би трябвало да създаде риск“, обясни проф. Зафиров.

**Част от условията на европейския регламент са ограничението за управление на дронове от деца**

(да не им се разрешава да навигират апарати, по-големи от 250 грама, за които се възприема, че вече не са играчки), както и санкциониране на нерегламентирано използване на безпилотните самолети като нарушаване на личното пространство например. „Тези правила трябва да бъдат въведени възможно най-скоро и се очакват от бизнеса, който все повече се интересува от възможните ограничения, за да купи и да инвестира в подходяща техника. Надявам се регулациите да са факт до края на годината“, каза събеседникът ни. Нормативните документи първо ще бъдат подложени на обсъждане и оттам нататък ще се тръгне към тяхното приемане.

**Регулациите на безпилотните летателни апарати ще бъдат разделени на три категории.**

Клас свободен, клас специфичен и клас сертифициран. В свободната категория има четири подкатегории. Първата е А0 – тя е валидна за дронове

с маса до 250 г и обхваща височина на полета максимум 50 метра. Дроновете от категория А0 ще могат да се управляват само в зоната на видимост от оператора.

„А1 е за по-тежки дронове – до 4 кг, полетът трябва да бъде в зоната на видимостта, до 50 метра височина и ще се изисква операторът да има сертификат за управление на апарата. А2 изисква да бъде регистриран дронът, така както колите се регистрират, за да се знае на кого е продаден, кой е собственикът, ако стане някакъв инцидент, и т.н.“, допълни проф. Зафиров.

**Специфичната категория обхваща безпилотни летателни апарати до 150 кг.**

Тя е с много сериозни ограничения както за самите оператори, така и за разрешителните за полети. „Всяка мисия трябва предварително да бъде одобрена от оторизирания орган и това вероятно ще бъде Главна дирекция въздухоплавателна администрация при цивилните мисии. За военните ще бъде друг органът. Сред специфичните мисии може да са наблюдение на пожари, спасяване на хора и т.н., които изискват бърза реакция. Ето защо в такива случаи разрешителното за мисия трябва да е издадено предварително, за да не се губи излишно време в бюрократии. Прието е да има предварително одобрение на подобни мисии и когато възникне

**В Института за космически изследвания се правят курсове, базови обучения за оператори на безпилотни летателни апарати. В зависимост от продължителността и сложността на обучението цената на курса е между 230 и 500 лева. „След като бъде приета нормативната база, ако сме пропуснали нещо в обучението, сме готови да надградим тези знания. Курсът продължава между 2 и 5 дни и включва теоретично и практическо обучение“, обясни проф. Зафиров, който е и летец. До момента свидетелство за управление на дрон са получили над 80 души, допълни експертът.**

извънредна ситуация, веднага да се действа“, каза експертът от БАН.

Сертифицираните мисии ще могат да се изпълняват във въздушно пространство заедно с пилотирувани летателни апарати, затова и самите дронове ще трябва да са сертифицирани и да покриват определени изисквания.

## Швейцарски екип създаде летателен апарат по погобие на птиците

**Учени от Швейцарския федерален институт по политехника в Лозана конструираха високومانеврен дрон, който прилича на птица. Снабден с изкуствени пера, безпилотният самолет може да прибира и разгъва крилата си чрез пулта за управление.**

*Ето какво разказа пред в. „Животът днес“ един от разработчиците на проекта – инж. Стефано Минчев.*

**- Каква е разликата между дрона-птица и конвенционалните безпилотни апарати, инженер Минчев?**

- Конвенционалните дронове, също като пилотираните самолети, са конструирани така, че да летят ефективно при специфични условия. Например са оптимизирани за полети, когато няма вятър, или имат висока маневреност, но при ниска скорост. От друга страна, птиците могат да се адаптират към различни метеорологични и други специфични условия, като летене срещу силни ветрове или между клони на дърветата, като движат крилете си. Те намаляват въздушното съпротивление,



като ги прибират и изпълняват бързи маневри при ниска скорост, като ги разтварят. Нашият крилат дрон с оперение измества досегашните модели безпилотни апарати също с криле, но неогъваеми, тъй като се адаптира към различни условия и прави леки маневри с различно сгъване на крилата си.

**- С какво новото изобретение е по-ефективно?**

- Като даваме възможност на дрона да сгъва крилата си, намаляваме летателната повърхност с 40%. По този начин осезаемо намаляваме триенето и позволяваме на дрона да лети по-ефективно дори и срещу силни ветрове. От друга страна, когато са напълно раз-

гърнати крилата, апаратът може да изпълнява завои, които са до 40% по-остри. Следователно трансформацията ни позволява полет във ветровито време, без да се прави компромис с маневреността. До този момент нито един дрон не съчетаваше тези качества.

**- Има ли интерес към новия тип безпилотен самолет и за какви цели може да бъде използван?**

- Крилата с оперение могат да акумулират енергия, ето защо нашето изобретение има предимство пред дроновете, които трябва да пътуват на дълги разстояния. Нашият апарат може да бъде използван, когато трябва да се пропътуват десетки километри с висока скорост, той може прецизно да излита и каца в ограничени пространства – например между сгради или на малки площадки. Трансформиращите се крила с оперение позволяват дроновете да се сгъват и да заемат значително по-малко място при складиране или транспортиране, което е от ключово значение например при научни експедиции или в спасителни операции.



Още в първите две седмици на мандата си Доналд Тръмп даде да се разбере, че възнамерява да управлява САЩ повече еднолично, отколкото в сътрудничество с Конгреса. Това се

видя от необичайното за последните няколко президентски количества укази, които издаде. Те са ясен сигнал за коренна промяна на основни политики на US администра-

цията, за които Тръмп очевидно не иска да рискува да бъдат отхвърлени от законодателния орган, макар и съпартийците му републиканци да са мнозинство и в двете камари на Капитолия.

# Имиграционният указ на Тръмп среща стена от съпротива

Указите са ключов инструмент за президентите на САЩ, които искат да оставят ярка следа в историята на правителствената политика. Те обикновено се издават по време на война или с цел предотвратяване на кризисни ситуации в мирно време и често по-късно се смятат за спорни, дискриминационни и дори неморални.

Така през 1942 г. президентът Франклин Делано Рузвелт заповядва създаването на центрове за задържане на 120 000 американски граждани от японски произход. А през 1952 г. президентът Хари Труман поставя под пълен контрол на федералното правителство стоманената индустрия, за да предотврати стачка в отрасъла.

**За разлика от декретите на предшествениците му тези на Тръмп предизвикват незабавна отрицателна реакция**

сред големи части на американското общество. Още с встъпването си в длъжност той направи първи стъпки към отмяната на либералната здравноосигурителна система „Обамакеър“ и продължи с разрешение за строеж на трансконтинентални петроло-

проводни, един от които е на път да предизвика бунт сред индианците сиукси в Северна Дакота. Мощна критична вълна се надигна и срещу указа за издигане на стена на границата с Мексико. Но най-спорна се оказа президентската заповед за замразяване на приема на бежанци и граждани от 7 преобладаващо мюсюлмански държави.

**Десетки хиляди души протестираха на най-големите международни летища в САЩ**

и във всички американски мегаполиси. Главните прокурори на поне 17 щата заявиха, че готвят съдебен процес за отмяна на дискриминационния според тях президентски указ.

Градският прокурор на Сан Франциско вече заведе дело, с което цели да попречи на Тръмп да изпълни закана си и да спре федералното финансиране на града. От Белия дом преди това дойде заплаха, че такова наказание ще сполети всеки от около 300-те „градове убежища“, които отказват да съдействат на федералните власти да депортират нелегални имигранти. Около 30 000 са те в 800-хилядния Сан Франциско, който получава по \$1,2 млрд. годишно от Вашингтон за здравни грижи и



други социални дейности. **Съдебен процес се очаква да заведат и технологичните гиганти от Силициевата долина,**

които до голяма степен разчитат на висококвалифицирана работна ръка от чужбина. Много от световноизвестните компании в технологичната сфера вече предоставят безплатна правна помощ на засегнатите от указа на Тръмп хора, които са решили да прегърнат американската мечта.

Брожения тресат и самата администрация. Над 900 дипломати от Държавния департамент използват традиционния си официален канал, за да изразят несъгласие с политиката на най-големия си началник. А в министерството на

правосъдието Тръмп прибягна до политическа разправа. Той безцеремонно уволни назначената от Барак Обама за и.д. министър Сали Йейтс, която инструктира подчинените си да не бранят конституционността на указа му в съдилищата.

В Конгреса демократите отвърнаха на удара с процедурни хватки за отлагане на назначенията на кандидатите за министри. Дори влиятелни фигури в Републиканската партия вече редовно критикуват съпартиеца си президент.

*Конгресмените и сенаторите могат да обезсилят президентски указ със закон, който третира същата проблематика. По конституция обаче Тръмп може да му наложи вето. Указът му може да бъде отменен безвъзвратно само ако се стигне до официално разследване на неговата законност.*

## В ЧУЖДАТА ПРЕСА

### The New York Times

Предприемайки редица мерки, президентът Тръмп в по-голяма степен промени представата за американската външна политика през последните седем дни, отколкото предшествениците му за последните седем десетилетия. Държавата, която си създаде международен имидж като открита за нуждаещите се и амбициозни хора по целия свят, днес, след президентското нареждане на Тръмп за имиграцията, изглежда, затваря за тях вратите си така, както не се правеше даже след терористичния акт от 11 септември 2001 г.



Президентът Доналд Тръмп смята, че може да пренесе от частния сектор в

света на външната политика главния си професионален навик – умението да се договаря. Но външната политика, както и обезпечаваната я дипломатия, не може да се свежда само до практическо сключване на сделки. Когато краткосрочните сделки взимат връх над дългосрочните стратегии, Америка ще загуби. А това ще създаде проблем на новия президент и неговата администрация, които се опитват да реализират своя план „Америка преди всичко“. Но най-голяма тревога в опасните подходи на Тръмп към външната политика предизвиква неговото очевидно желание да изглади разногласията с Путиновата Русия.



FINANCIAL TIMES

Поражението на Меркел на изборите или дори значителното свиване на нейното влияние в парламента ще се превърне в огромна победа за президента на Русия Владимир Путин. Той се стреми да разруши единството на западните страни по въпроса за санкциите, въведени против Русия заради нейната агресия спрямо Украйна и анексирането на Крим. Това единство в голяма степен беше създадено и продължава да се запазва благодарение на Меркел. В дългосрочна перспектива той е заинтересован да раздели Евросъюза, да разбие НАТО и елиминира алианса, прониквайки достатъчно надалеч в територията, контролирана някога от Москва.



Ако новоизпеченият президент на САЩ отмени санкциите против Русия, независимо че Кремъл не предприема никакви действия за отмяна на неправомерното присъединяване на Крим и прекратяване на военната агресия в източната част на Украйна, бъдещето на Запада ще се превърне в катастрофа. Всички признаци обаче говорят, че той се стреми към сключване на своето рода „сделка“ със своя обожаем Владимир Путин за сметка на правото на Украйна за самоопределяне.

**Двамата водачи в рейтинговите класации преди президентските избори във Франция се оказаха в центъра на ураган от обвинения във финансови злоупотреби. Етичните проблеми на десния кандидат Франсоа Фийон и националистката Марин льо Пен отворят възможност на независимия центрист Еманюел Макрон изненадващо да спечели вота. Двата изборни тура са насрочени за 23 април и 7 май.**

Серия от медийни публикации предизвикаха официално разследване срещу Фийон, включващо дори обиск на парламентарната му канцелария. Разследващи френски издания твърдят, че в различни периоди от време членове на семейството му са получили общо близо 900 000 евро като негови асистенти в Националното събрание.

Тази практика не е забранена във Франция, но медиите твърдят, че не могат да открият нито едно доказател-

## Обвинения за финансови измами тресат френските избори

ство, че две от децата на Фийон и съпругата му Пенелоп наистина са работили за него. Остроумно аферата беше кръстена „Мис Манипени“, но не за да бъде оприличена с шпионска мистерия тип Джеймс Бонд, а да свърже английската дума за пари с галеното име на Пенелоп, която е родена в Уелс.

Докато се завихряше този скандал, Льо Пен също се оказа мишена на антикорупционни действия. Но не от страна на медиите, а на Европарламента, в който е депутатка. Колегите ѝ в Страсбург решиха, че от месечното ѝ възнаграждение ще се удържат по 7000 евро, докато не бъде възстановена сумата от 300 000 евро, платени неправомерно на

шефката на кабинета ѝ, която, вместо да работи в Европарламента, прекарвала почти цялото си време в централата на Националния фронт в Париж.

Обвиненията срещу двамата политици доведоха до спад в одобрението за тях. За Льо Пен социолозите вече вещаят 25% подкрепа на първия тур на изборите, а за Фийон - 21%. Неопетненият засега Макрон се радва на 20% рейтинг.

Като се вземе предвид възможността за статистическа грешка, която обикновено е до 3 процентни пункта, надпреварата изглежда далеч от решена.

Страницата подготви  
Добрин СТЕФАНОВ



С акад.  
Григор Велев  
разговаря  
Румен  
Леонидов

# Първите предатели сред българите от Македония



Акад. Григор Велев

**А**кад. Велев, кога възниква терминът „македонист“?

- За първи път е употребен от българския родолюбец и поет Петко Рачов Славейков. Това става през 1871 г. в статията му „Македонският въпрос“ във в. „Македония“. В нея пише: „Много пътя сме чували от македонистите, че те не били българи, но македонци, потомци на древните македонци, и всякога сме чакали някакви доказателства на това, без да ги дочакаме. Македонистите никога не са ни показвали основания на таквото си мнение. Те упорствуват в своето македонско произхождение, което никак не могат да прокарат, додето трябва. Чували сме и друго основание. Някои македонисти ся делят от българите по причина: че те са чисти славяне, а българите са татаре и не знам що“.

**- Кои са първите македонисти?**

- Тава са лица от Македония, които в края на XIX и началото на XX век поддържат идеята за самостоятелност на македонския народ и език. В тази група влизат Георги Пулевски, Теодосий Скопски, Стефан Дедов, К. Групчевич, Н. Еврович, Кръсте Мисирков, Петър Драганов, Атанас Раздолгов, Димитър Благов и Димитър Чуповски.

**- Кой е Георги Пулевски?**

- Той е първият, който „кодифицира“ македонския език със своята „Граматика на славяно-македонското население“, издадена през 1880 г. Личността на Георги Пулевски се свързва главно с три- и четириезичните му речници, в които обособява отделен македонски език. Подобно на по-късния си последовател Кръсте Мисирков и той се смята за един от основоположниците на македонизма. Същевременно съществуват доста противоречия в житейския му път, където предателските му възгледи се редуват с пробългарски прояви. Например в последната си

граматика „Язичница“ той приема македонското наречие за български диалект. Ето и редове от самия Пулевски, който през 1882 г. подава молба за поборническа пенсия до Народното събрание на Княжество България и изразява съжалението си за неосъщественото обединение на Македония с Княжеството: „...Господа! Народни представители! Състоянието на бедност ме принуди да представям моите свидетелства, че съм участвал като войвода в Руско-турската война, за освобождението на нашата татковина, но за нещастие нашата земя остана неосвободена и несъединена“.

**- А какъв е случаят с Петър Драганов?**

- Петър Драганов е бесарабски българин, славист, основоположник на македонизма в руската славистика. Възгледите му се формират под влияние на сръбските и руските панславянски идеи и кръгове, както и на анархосоциалистическите идеи. Но по-голямата част от тях не поддържат непрекъснато македонистичните си тези. Пример за това е Кръстю Мисирков, който след време се отказва от своите македонистични видения и до края на живота си остава ревностен защитник на българската национална идентичност на българите от Македония.

**- За налагането на „Доктрината на македонизма“ допринасят българи, завършили сръбски училища...**

- Такъв например е Димитър Чуповски. Брат му Павел Чупаров е революционер от ВМОРО. Димитър се премества с братята си в София, където посещава кръжоците на Даме Груев, Петър Попарсов и други студенти, родом в Македония. Образованието си продължава в Белград в учителска школа на дружество „Свети Сава“. През 1893 г. под въздействие на сърбо-македонистичното учение на Стоян Новакович създава ученическо дружество „Вардар“, целта на което е да поддържа македонистки дух сред приетите в Сърбия ученици от Македония. Сетне заминава за Русия, където се записва в Духовната семинария в Новгород, оттам се прехвърля в Петербургския университет.

**- Кога Чуповски става сръбски агент?**

- Когато главният идеолог на македонизма Стоян Новакович е назначен в Санкт Петербург за посланик на Сърбия. По негова инициатива през 1902 г. се създава Славяно-македонско научно и литературно дружество. Чу-

повски става негов председател. Към дружеството се присъединяват и небезизвестните Кръсте Мисирков, Стефан Дедов и Диаманди Мишайков, с които Чуповски се познава от Белград. През това време Чуповски започва да издава първия македоно-руски речник, както и македонска граматика и чертае карта на областта Македония. По-късно започва да издава и вестник „Македонский Голос“, в който определя Борис Сарафов и Иван Гарванов като борци за независима Македония, а Яне Сандански за български агент и престъпник.

**- В крайна сметка името му остава в историята...**

- Остава, но както той самият се определя - като сръбски и руски шпионин. С дейността си яростно подкрепя сръбската пропаганда в Македония, но до 1918 г., когато Македония е поделена основно между Кралство Югославия и Кралство Гърция. Днес в Република Македония Чуповски е определен като виден македонец и един от най-важните дейци на македонското национално възраждане.

**- Има ли други сръбски възпитаници сред родните ни ренегати?**

- Има, това са Коста Групчевич и Николай Еврович. И двамата по произход са българи от Македония, но са учили в сръбски училища и университет, в резултат на което са се сръбизирали. По този начин се превръщат в едни от ранните „идеолози“ на македонизма. Коста Групчевич иска да издава вестник „Македонски лист“... И тъкмо с него си поставя за задача да започне борба с българското влияние в Македония и да пропагандира сръбската политическа версия, която твърди, че населението на Македония е сръбско по произход, а не българско. Обаче османските власти не разрешават издаването на вестника. По-късно става сътрудник на сръбското дипломатическо представителство в Цариград и организира издаването на друг вестник - „Цариградски гласник“ излиза на сръбски език. К. Групчевич и Н. Еврович изпращат и свой меморандум до посланиците на Великите сили с твърдението, че македонското население е отделен народ, с отделен език, нрави, обичаи и история.

**- А кои са Стоян Дедов и Димитър Т. Мишайков?**

- Те също са родом от Македония, но в Белград са подготвени да пропагандират сръбската национална идея.

За тази цел откриват т.нар. „Македонски клуб“. През 1902 г. този клуб започва издаването на в. „Балкански гласник“, в който правят опити да аргументират идеята за „национален сепаратизъм“ сред македонските българи. Двата твърдят, че македонските славяни са отделна част от българите. И че македонският народ е подлаган на претопяване под въздействие на пропагандата на България, Сърбия и Гърция. Затова издигат лозунга за борба не само срещу турците, но и против българите, сърбите и гърците.

**- Но този лозунг изглежда доста странен, какво се крие зад него?**

- Той е напълно в съответствие с руската политика в Македония. Целта е населението в Македония да бъде объркано и най-вече да се противопостави на започналата революционна освободителна борба. Но този лозунг не се харесва на тогавашните сръбски управници, които са за директно посръбчване на българите в Македония. Затова Белград спира подкрепата си за в. „Балкански гласник“ и той е закрит. Тогава двамата изоставени македонисти намират покровителство в Петербург, където отиват през есента на 1902 г. Техните идеи се харесват на руските дипломатически кръгове в Азиатския департамент на Русия. Тогава се намесва и Стоян Новакович, който, както казах, по това време вече е посланик в Петербург. Той ги приема и разговаря с двамата ренегати. На тази среща те разясняват целите на отиването си в Русия. Според тях „пътят на македонския сепаратизъм е единственото средство да се разбие Екзархията и връзката ѝ с българите и българските стремежи“. В своя доклад до прави-

телството Новакович разяснява основните моменти от тяхната идея: „В случай че Македония добие някакви автономни права, те мислят, че това трябва да се придружава с отцепването на църквата от българската Екзархия в Цариград, с организиране на отделни църковни управи под закрилата на Цариградската църква... и с издигане на македонския диалект за държавна литературна употреба, с фонетичен (подобен на сръбския) правопис, за да се избегне употребата на български език. Върху тези три фундамента: отделна църква, отделен език и отделна автономна организация под защита на султана, според техните мисли би се основавала бъдещата автономна организация на Македония. За да се подготви това, те започват агитация в тази насока сред македонците. Затова и мен ми се струва, г-н министре, че дейността на тези млади засега ни най-малко не противоречи и на интересите на Сърбия и че би имало основание да се помогне и с материална помощ, ако е възможно“.

**- Очевидно е, че тезите за „национален сепаратизъм“ тласкат Стоян Новакович към размисъл...**

- Да, много от техните идеи му допадат. Нека кажем още, че делото на споменатите „националсепаратисти“ се продължава от Кръстю Мисирков и Петър Чуповски. Но е важно да споменем, че делото на тези ренегати не намира почва за разпространение в Македония. Тяхната теза остава без социална опора сред населението на Македония. ВМОРО се отнася към „националсепаратистите“ като към национални предатели.

**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.**







**Д-р Здравка Методиева Янева е родена на 8 юни 1954 г. През 1974 г. се омъжва за юриста Димитър Вълчев, осиновения син на Ванга. От този момент тя се обръща към Ванга с „майко“, а пророчицата я има за своя щерка.**

**Д-р Методиева е специалист по кардиология, ревматология и физикална терапия. Завършила е и курсове по Традиционна китайска медицина, даващи ѝ право да лекува с иглотерапия и лазер. Владее английски, френски, руски и гръцки. Живее и работи в Петрич. Автор е на книгата „Ванга, каквато я познавах“, откъси от която публикуваме.**

## Светът

„Ке дойде ден, кога лъжата ке изчезне от лицето на земята. Нема да има войни, нема да има алчност, завист, злоба и насилие над хората. Хората ке станат добри. Тия, шо ке останат живи, ке знаат колко струва живото и ке го пазат, и ке му знаат цената. Нема да е скоро, но ке стане. Ного има още да го изпитват човеко, ного страдания му предстоят до тогава...“

Така майка ни описваше светлата прогноза на развитието на човечеството и света като цяло. Беше изключителен оптимист и ни караше да вярваме в доброто и в спасението.

„Бъдещето принадлежи на добрите хора. Они ке живеат в един чуден свет - красив, който не можете да си го представите дори. Ке дойде време на труд, любов, мир, спокойствие и братство между сичките хора по земята. Нема да се тепат и убиват. Границите ке изчезнат и сички хора ке са едно цело, с една вера. Ама нема да е скоро!“

## Сатаната

След 1990 г. майка Ванга заговори за Сатаната: „Сатаната не само е роден, но вече е във всеки дом, във всека къща. Застават брат срещу брата, син вдига ръка на баща си. Майки изоставят и убиват децата си. Хората ходят с празни очи - гледат, ама не виждат, слушат, ама не чуват какво им се говори. Една шепа хора забогатява, а народо обеднява с дни. Болестите се увеличиха - появиха се стари, изчезнали, явиха се и нови. Ке се яват и още по-страшни, хората падат по улиците като мухи и най ми е мъчно, че умират повече деца, невинни душици, за да платат греховете на родителите си. Зачестиха кражбите, убийствата, затворите се напълниха. Просяци шетат по улиците и къщите. Политиците и държавниците се продават за пари, разболеха се от жажда за лесна печалба. Краде се по пътищата и се убива. Не е ли това дело на Дявола, не е ли той сред нас?!“

Така майка описваше промените в обществото ни и ги отдаваше на властта на Сатаната.

Спасението виждаше в обръщането към Бога с молитва за прошка и търсене на милост от Него. В смирението е спасението. Тя уверяваше, че само кога-то сме обединени в името на доброто и се обичаме помежду си, като си помагаме взаимно и не се делим, като следваме и зачитаме Божиите закони, само така ще можем да се борим с Дявола и ще се спасим от злото. На смъртния си одър тя ни завеща да се обичаме, да не се караме, да не се „шпиондисваме“, за да се спасим и да спасим света.

„Нема да има спасение, ако не станем по-добри, ако не сме в услуга на ближния в беда, ако не изтръгнем от душата си завистта, омразата, злобата, жаждата за мъст, власт и пари, ако не започнем да правим ревизия на собствената си съвест.“ Много често майка използваше израза: „Човече, човече! - направи си ревизия на съвестта!“

## Светът на отвъдното

„Боже, Боже, живи ке искате да идете при Бога, ако виждате това, шо виждам аз...“ - така възкличаваше майка, кога-то навлизаше в света на мъртвите. Покойниците са си запазили сетивата - вкус, зрение, слух, белези по тялото от земния живот, говорят, но не с думи, няма вербална реч, а мисловна. Затова тя правеше безпрепятствен контакт и с чужденците. Покойниците са запазили професията си, която са практикували на земята. Някои се намесват в съдбата на живите близки, питат я за тях, съвет-

# Ванга, каквато я познавах

## ● В смирението е спасението, казваше пророчицата

ват ги чрез нея, опитват се да ги предпазят от лоши случки. Сякаш те имат живот, паралелен на нашия, който е изграден на други принципи. Те пазят спомените за земния живот и някои продължават да участват в него, като помагат на живите. Разказват за обстоятелствата на смъртта си, особено за трагичните случаи.

Майка казваше, че ги вижда като вода в чаша, безтелесни. Споделеше, че се случва някои да стоят в стаята ѝ и да я съветват къде да постави определени предмети, как да подреди мебелите, какво е повредено и е необходимо да се поправи.

Според нея в отвъдния свят времето и пространството имат други измерения, сякаш душите се намират навсякъде, няма прегради за тяхното придвижване. Казваше: „Те все бързат и пътуват - за къде, не знам...“

Там също има ред, йерархия и организация, но са различни от земните. Всеки има точно определено място и чувствата немаат роля.

Според майка отвъдният свят е различен от нашия, подчинен е на негови закони и той се намесва в земния живот. Душите на покойниците са около нас, някои могат да ги видят и сега, но „ке дойде време, кога ке срещаме умрелите по улиците“.

Отвъдния свят тя описваше като подреден и красив и затова възкличаваше: „Боже, Боже, ке искате да идете живи при Господ, ако виждате това, шо виждам аз...“

## Сеансът и бучката захар

В началото на пророческата си дейност, по указанията на небесния конник, майка Ванга е палела восъчна свещ и е гледала на нея. След като веднъж бута свещта, запалва покривката на масата и си изгаря ръцете, небесният конник веднага я посещава и ѝ заръчва от този ден нататък да гледа на захар. Казва ѝ също, че няма да има нейни деца и не трябва да носи ръкавици и чадър.

Тя описваше сеанса така: „Като пипна захарта, човекот застава пред мен! Пред него се изписва името му или носи табела на гърдите, на която го пише. Първо е името. После като на кинолента минава целийо му живот пред мен и един глас над главата ми говори шо да му кажа, шо да питам, шо да скрия. Сички негови умрели близки застават до него и също говорят - питат, съветват, изискват от човеко шо да направи - за него, за тех, за техните близки“.

Тя ни обясняваше много простицко ролята на захарта: „Секи човек носи информация за целийо си род, за сички роднини, живели преди него, от началото на неговото създа-

ване. Като умре човеко, таа информация остава тук на земята и витае около нас като малка частица, като светулка, плува във въздухо. Не знам как да я нарека. Треба това да е душата на човеко. Она се движи много бързо, докато кажеш едно, и е обиколила девет пъти земята. Учените говорят за биополе - ее, това треба да е биополето. Сигурно таа частица носи таа информация. Като спи човеко на захарта, она се запечатва на нея върху кристалите и като тура ръката отгоре, га разчитам и виждам човешките съдби, целийот род виждам - баби, дедовци, прабаби и кой ли още не, и ми говорят, говорят, разказват, питат, съветват, искат, показват, не спират. Виждам като на лента целийо им живот - сега, в миналото и в бъдещето. Разберетее, сичко е у вас, човеците, не търсейте на друго место. Слабите, не можете да го разберете къде е, не знаете дек да търсите. Ама на мене силите не ми дават да ви кажа сичко. Они бдат над мене и ми забраняват да говоря“.

Когато информацията е благоприятна и не вижда лоши неща, майка държеше захарта и предметите в ръцете си. Опишваше ги спокойно, сякаш ги разглеждаше. Ако виждаше тежка болест и най-вече смърт, бързо оставяше захарта на масата или я връщаше обратно на посетителите, или казваше да я изхвърлят. Почти не се докосваше до нея. Сякаш се страхуваше да я пипа. При приближаваща смърт казваше да ѝ се донесе същата захар на определен ден и това беше денят на смъртта. В повечето случаи близките не разбираха това и после коментираха, че не е познала, но тя не се дразнеше от тези приказки.

Природата също ѝ говореше и ѝ даваше информация - цветята, животните, птиците. Майка Ванга заключаваше: „Нема нежива природа. Сичко живее“.

Проникваше в човешката съдба и кармата. Заявяваше, че те не могат да се променят. „Човеко идва на земята с мисия - уточняваше майка Ванга - и си отива, кога га изпълни. Дойде ли му часо, и здрав човек умира.“

Майка Ванга виждаше образа на смъртта. Описваше я ту като красива жена, ту като красив мъж с военна униформа. Не се страхуваше от нея. Тя прозря и мига на собствената си кончина.

Откриваше и най-съкровени, дълго пазени тайни. Когато за първи път се среща с Тодор Живков и той трябва да вземе решение дали да ѝ позволи да гледа, майка Ванга му казва голяма лична тайна от партизанския му живот и така той разбира, че тя наистина е голям феномен.

Майка Ванга казваше: „Моята дарба е от Бога. Тежък е мойот кръст. Аз треба да мислам за сички хора по земята и да давам вера и кураж на загубилите ги. Господ ми зе очите, но ми даде дарба, за да помагам на хората. Ослепяването ми е моята карма“.





# Може да работите другаде по време на отпуск

Владислава ГАЛЕВА, юрист

**Да се започне работа другаде по време на отпуск е вариант за изпробване на нова трудова възможност без поемане на риск човек да остане без работа. Ако новата работа се окаже сполучлива, предишният трудов договор може да бъде прекратен спокойно.**

Най-подходящи за такова изпробване са по-продължителните отпуски, стига законът да не въвежда специална забрана да се работи по време на определен вид отпуска. Така например не може да се изпълняват трудови ангажименти по време на отпуск поради временна неработоспособност (т.нар. „болнични“), разрешен от здравните органи, както и по време на учебен отпуск, предоставен за присъствие на текущи занятия или полагане на изпити. Най-често предоставяните продължителни отпуски, през които е възможно и законосъобразно полагането на труд, са отпуските поради бременност и раждане, отпускът за отглеждане на малко дете и неплатеният отпуск. При тези три вида отпуск лицето може да пробва нова трудова дейност, като запази основното си трудово правоотношение.

**През отпуска поради бременност и раждане майката не може да работи другаде само по време на действие на издадени болнични листове.**

Няма пречка през периода на отпуска поради бременност и раждане да се работи по трудов или по граждански договор, стига да са изтекли първите 135 дни от отпуска, които се ползват въз основа на болнични листове. През време на първите 135 дни, както е поначало при отпуск поради временна неработоспособ-

ност, лицето следва да спазва режима, предписан от здравните органи, и не е правилно да работи. След като изтече този отпуск, няма пречка майката да започне работа при друг работодател по трудов договор или да стане изпълнител по граждански договор. Възложител по граждански договор може да бъде и същият работодател, при когото се ползва отпускът по майчинство. В този случай отпускът поради бременност и раждане не се прекратява.

Съгласно Кодексът на труда работничката/служителката има право на отпуск поради бременност и раждане в размер 410 дни за всяко дете, от които 45 дни задължително се ползват преди раждането.

**Времето, през което се ползва отпускът, се признава за трудов стаж.**

Когато поради неточно предвиждане раждането стане преди изтичане на 45 дни от започване ползването на отпуска, остатъкът до 45 дни се ползва след раждането.

Съгласно Кодекса за социално осигуряване парично обезщетение за временна неработоспособност и за бременност и раждане не се изплаща на лица, упражняващи трудова дейност, която е основание за осигуряване за общо заболяване и майчинство през периодите, за които са издадени актове от здравните органи. А работата по трудов договор със сигурност представлява основание за осигуряване на лицето за всички осигурителни случаи, включително и за рисковете общо заболяване и майчинство. Не би следвало обаче работата по граждански договор в тези случаи да е пречка за изплащане на обезщетението за бременност и раждане. При работа без трудово правоотношение, т.е. по т.нар. граждански договори, не е предвидена възможност за осигуряване на изпълнителя по договора за рисковете общо заболяване и майчинство. Ето защо гражданският договор не би следвало да е основание да се спре обезщетението на майката.

По време на отпуска за отглеждане на малко дете майката може да работи другаде по трудов или граждански договор.



След изтичане на първите 135 дни, за които се издават болнични листове, остатъкът от отпуска поради бременност и раждане до 410 дни се ползва въз основа на заявление, подадено от майката, и се разрешава от работодателя. За този остатък от отпуска здравните органи не издават акт. Ето защо няма пречка майката да се върне на старата работа или пък да работи другаде както по

граждански, така и по трудов договор.

След използване на отпуска поради бременност, раждане или осигуряване, ако детето не е настанено в детско заведение, работничката/служителката има право на допълнителен отпуск за отглеждане на първо, второ и трето дете до навършване на 2-годишната му възраст. Времето, през което се ползва отпускът, се признава за трудов стаж.

Майката може да работи по граждански или по трудов договор при друг работодател и по време на отпуска за отглеждане на малко дете. Не се налага тя да прекъсне отпуска за отглеждане на детето до 2-годишна възраст, за да почне работа по граждански договор другаде или при същия работодател.

**Българското законодателство не предвижда забрана да се работи другаде по време на платен годишен отпуск**

или пък докато трае неплатен отпуск, разрешен по реда на Кодекса на труда. Ето защо на практика, докато е в законоустановен платен отпуск или неплатен отпуск, разрешен по съответния ред, лицето може да работи другаде било по трудов договор с друг работодател, било по граждански договор – със същия или друг възложител.

Работодателят по искане на работника може да разреши ползването на неплатен отпуск, независимо от това дали е ползвал или не платения годишен отпуск и независимо от продължителността на трудовия стаж. Това означава, че неплатеният отпуск по този ред се разрешава по искане на работника или служителя, но право на работодателя е да прецени дали да разреши или не този вид отпуск, а ако

го разреши – за какъв срок да бъде. В закона не е предвидено ограничение за размера на неплатения отпуск, който работодателят може да разреши. Това означава, че неплатен отпуск може да бъде предоставен както за няколко дни или месеци, така и за 1, 2 и т.н. години.

Съществува правна възможност по време на ползване на неплатен отпуск при основния работодател работникът да започне работа по допълнителен договор по реда на чл. 111 от КТ, освен ако в основния трудов договор на лицето е записана изрична забрана за работа другаде, докато продължава трудовото правоотношение.

**Поначало при повече от един трудов договор работното време трябва да се определи така, че да не се нарушават**

задължителните минимални 12-часова междудневна почивка и 48-часова седмична почивка, определени от Кодекса на труда. Това означава, че ако по основния трудов договор е уговорено пълно работно време и работният ден продължава 8 часа, то по допълнителния/допълнителните трудови договори може да се работи още 4 часа най-много, така че продължителността на работния ден по всички договори общо да не бъде повече от 12 часа. Това е за случаите, когато трудът по двата договора се полага ежедневно и по двете трудови правоотношения.

За времето на разрешен неплатен отпуск обаче работникът или служителят може да сключи трудов договор с другия работодател при условията на пълно работно време, тъй като през този период той не полага труд при основния работодател.

## КОНСУЛТАЦИЯ

**Въпрос:** Здравейте, казвам се Т. Ангелов от Пазарджик и се обръщам към вас със следния въпрос: ние сме 7 роднини и собственици на земя, която сме дали под аренда. Първата година всички получихме рента, но от следващата упълномощихме братовчедя, който живее в село, той да взема рентата и да ни я разпределя. Това обаче не се случва вече 3 години. Какво може да се направи, как да си получим полагащото ни се?

**Отговор:** Когато договорът за аренда е сключен само от някои от съсобствениците на земеделската земя, отношенията помежду им се уреждат съгласно чл. 30, ал. 3 от Закона за собствеността. Съгласно този текст всеки съсобственик участва в ползите и тежестите на общата вещь съразмерно с частта

си. Следователно като съсобственик имате право на иск по съдебен ред за вашия дял от получаваната рента (пари или стоки) за ползването на земята по договора за аренда. Искът за вашата част от рентата може да бъде само срещу другия съсобственик, а не срещу арендатора. Този иск по своя характер пред-

ставява претенция за обезщетение за ползването на съсобствения имот. Обезщетението се дължи занапред – от датата, на която съсобственикът писмено е поканен да плаща. Воденето на съдебен иск е свързано с разноси, които се дължат предварително от ищеца, в случая от вас, но след това те се

възвръщат, ако искът бъде признат и ответникът осъден да плати освен дължимото, в случая рентата, и всички направени разноси по делото. Побързайте да отправите писмена покана към роднината си да заплати дължимото ви, а ако не последва реакция от негова страна, заведете съдебен иск.



# ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

7 - 13 ФЕВРУАРИ 2017



## Когато гетето кашля

В сезона на вирусните заболявания, обикновено наричани простудни, децата често кашлят заради най-обикновена хрема. Това обаче паникьосва много родители, въпреки че една от причините може да са анатомично-физиологичните особености на все още незрелия организъм. Какво е правилното поведение ще научите **на стр. 18**

## Диетите в битка с болестите

Многовековната битка на човека с наднорменото тегло е родила стотици диети, чийто брой продължава да се увеличава. Някои хранителни режими обаче помагат и при различни заболявания. За пет от тях ще прочетете **на стр. 24**

## Чудогейното ленено масло

Отдавна се знае, че основен фактор за доброто физическо и психическо състояние на човека е съставът и качеството на приеманата храна. Тук главна роля имат природните продукти, много от които, като лененото масло, имат чудогейни свойства. Повече **на стр. 27**

## Чаят гони бръчки

Черен или бял, зелен или червен - чайт ни прави по-ведри, по-здрави и по-красиви. Напитката помага и в пек, и в студ. И не само се бори с настинките, но и с бръчките. Подробности ще разберете **на стр. 28**

## БЕДНОСТТА СЪКРАЩАВА ЖИВОТА

**Х**ората, които се намират на най-ниското стъпало в социално-икономическата стълба, живеят средно с две години по-малко от тези, които са на върха. Оказва се, че статистически социалният фактор играе по-голяма

роля от гледна точка на преждевременна смърт в сравнение с интензивната употреба на спиртни напитки, затлъстяването и липсата на физическа активност. Ниският статус отнема средно 25 месеца от продължителността на живота. За

сравнение - злоупотребата с алкохол намалява живота средно с 6 месеца, затлъстяването - с 8 месеца. Диабетът обаче отнема почти 4 година от живота на пациентите, а пушенето - почти 5 години.

Такива са резултатите от мащабно международно изследване. Учените взели предвид данните на повече от 1,7 милиона души от Австралия, Великобритания, Франция, Италия, Португалия, Швейцария и САЩ. Според експертите служителите в сферата на здра-

веопазването рядко гледат на социално-икономическия статус като на отделен рисков фактор за преждевременна смърт. Между другото, отбелязват специалистите, именно на този фактор може да се повлияе. (ЖД)



## НЕ ВСИЧКО МОЖЕ ДА СЕ ЯДЕ НА ПРАЗЕН СТОМАХ

Според лекарите най-добре е да не стигаме до остро чувство на глад. Но ако все пак ни се случи, трябва да се въздържаваме от домати. Те могат да повишат киселинността в стомаха. А благодарение на съдържащия се в тях витамин С може да се усили производството на стомашен сок. Резултатът са проблеми с храносмилането, сочат проучванията на американски специалисти. Газираните напитки също не са добър избор за гладния човек. Те съдържат много захар, провокират издуване и забавят метаболизма. Захарта попада в кръвта практически веднага, разширява кръвоносните съдове, което намалява честотата на сърцебиене и снижава кръвното налягане. Зелените салати са полезни, но не на празен стомах. В тях има голяма концентрация на аминокиселини, които също ще извадят от строя стомашно-чревния ни тракт. Киселото мляко, което е обичайна закуска, също повишава киселинността и провокира издуване. Естествено, гладният човек трябва да избягва подправена и лютива храна. (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: mcmcd1@abv.bg

**СИРОП**

**СПРЕЙ за ГЪРЛО за ДЕЦА**

**СИЛВЕРТУСС**

**СПРЕЙ за ГЪРЛО за ДЕЦА**

**СИЛВЕРТУСС**

**СПРЕЙ за ГЪРЛО**

**СИЛВЕРТУСС**

**СПРЕЙ за НОС**

**СИЛВЕРТУСС**

**ПРИ БАКТЕРИАЛНИ И ВИРУСНИ ЗАБОЛЯВАНИЯ НА ГОРНИТЕ ДИХАТЕЛНИ ПЪТИЩА**

**с КОЛОИДНО СРЕБРО и ПРОПОЛИС**

**МЕДИЦИНСКИ ИЗДЕЛИЯ С €**

**БЕЗ ГЛУТЕН**

**АВО PHARMA**

*Ние се грижим за вашето здраве*



# ЧЕСТО ДЕЦАТА КАШЛЯТ ЗАРАДИ НАЙ-ОБИКНОВЕНА ХРЕМА

**Причината вирусните заболявания, обикновено наричани простудни, при децата да протичат извънредно често са анатомично-физиологичните особености на все още незрелия организъм.**

**К**акто е известно, дихателната система на човека достига пълната степен на развитие едва през пубертета. А при малките носът е с твърде тесни ходове, но силно кръвоснабдена лигавица. Все още много тесен е и отворът на ларинкса, през който преминава въздухът – при кърмачетата диаметърът му е само 5 мм. Така че тези много деликатни анатомични структури са силно чувствителни към вирусни атаки и предизвиканите от тях болестни промени. Лигавицата набъбва извънредно бързо и оттам много лесно се предизвиква и кашлица.

**Макар хората да я смятат за болестно състояние, кашлицата в действителност е само един рефлекс,** чрез който организъмът се опитва да очисти дихателните пътища от попаднали в тях чужди частици или пък вредни микроорганизми. Така че кашлицата трябва да се възприема като симптом на заболяване. Тук много често допускана грешка е свръхреакцията при този симптом, бързото прибегване до самолечение, дори до антибиотик в желанието кашли-



## презастраховка срещу евентуално усложнение,

но този вид медикаменти не са средство нито срещу кашлица, нито срещу температура или хрема с главоболие. Те помагат единствено при наличието на бактериална инфекция.

Това, което би трябвало да правят родителите, е внимателно да наблюдават характера, силата и продължителността на кашлицата, за да могат да улеснят тази информация диагнозата на лекаря. За нея е също важно и общото състояние на детето – дали е енергично, дали се храни, или е вяло, отпуснато, с температура над 38,5 градуса.

## Колко бързо трябва да се потърси лекар?

Ако детето има задух и постоянна кашлица, прегледът не бива да се отлага. При запалено добро общо състояние, ако детето е спокойно, храни се и си играе, консултацията с лекаря може да стане след 2-3 дни. Защото извънредно често най-обикновена хрема предизвиква кашлица при децата, особено

нощем – заради стичането на секрети по задната стена на гърлото.

Много важно е да се приложат т.нар. симптоматични средства, защото особено помалките трудно успяват на откашлят жилавия секрет и понякога се стига и до повръщане. На помощ идват сиропите за кашлица, като трябва да се следи въздухът в помещението да бъде влажен, както и детето да приема колкото може повече течности.

Още в началото на заболяването може да се започне със стандартизирания препарат на билкова основа „Ен-Ти-Тус“. Много важно е, че този сироп успокоява кашлицата, без да потиска центъра на дишането.

Билките в състава му обуславят комплексно и меко действие в няколко посоки – облекчаване на болката в гърлото, втечняване на жилавите секрети и омекотяване на кашлицата. Сиропът е подходящ и за суха, и за влажна кашлица. Консултацията с лекар ще определи какво друго лечение да се приложи според състоянието на детето. (ЖД)



Хранителна добавка със захар

## N-Ti-Tuss®

**Билкови таблетки за смучене**

Благоприятно въздействие върху гърлото, гласните връзки и респираторния тракт

## За здраво гърло



**Без оцветители!**



**Четири различни вкуса!**

цата да спре. Трябва да се знае – въпреки че понякога заболяването, придружено с кашлица, може да изисква антибиотично лечение, в много други случаи няма причина да се прибегва до него.

**Антибиотикът се приема съвсем рядко като**

## ЗДРАВИТЕ ЗЪБИ СА ГАРАНЦИЯ ЗА ДЪЛГОЛЕТИЕ

Загубата на зъби е значим маркер за лошо здравословно състояние, твърдят японски специалисти. Според последното им изследване, ако ви липсват минимум 5 зъба на 65-годишна възраст, то вие ще се разделите с живота по-рано от предпологаемото. Причината е, че последствията от стреса и здравословните проблеми (сърдечносъдови заболявания, диабет, остеопороза) доста рано се проявяват именно по отношение на зъбите. А ако на 74-годишна възраст човек е съхранил всичките си зъби, има всички шансове да стане столетник. Хората може да останат без зъби заради травма или недобра хигиена на устната кухина. Но липсата на зъби рядко е свързана и



със заболявания на венците. А бактериите, предизвикващи тези заболявания, може да проникнат в кръвта и да повлияят негативно върху сърдечносъдовия статус. При всички случаи загубата на зъби води до нарушения в храненето – хората не могат нормално да дъвчат, а това в по-далечна перспектива заплашва със здравословни проблеми. (ЖД)





Доц. Развигор Дърленски е роден в Добрич и е трето поколение дерматолог. От 2011 г. работи в „Токуда Болница, София“. Специализирал е в Университетски клиники по кожни болести в Мюнхен и Берлин. През 2011 г. печели наградата „Еврика“ за постижения в науката. Участва редовно в научни форуми с доклади и презентации, публикувал е над 100 научни труда, с повече от 500 пъти цитирания. Професионалните интереси на доц. Дърленски са фокусирани върху бариерната функция, имунология на кожата, неинвазивни методи за изследване в дерматологията, чувствителна кожа, контактен и атопичен дерматит, алергични кожни заболявания, кожни прояви при вътрешни болести и нежеланите лекарствени реакции на кожата. Носител е на редица престижни международни награди. Последните две, получени през 2016 г., са награда на Европейската академия по дерматология „Лектор на годината“ и на Международното дружество по биофизика на кожата на името на Алберт Клигман.

## С доц. Развигор Дърленски разговаря Галина Спасова

**Доц. Дърленски, какво хората масово не знаят за функциите на кожата?**

- О, много митове има. Може би най-важното, което трябва да знаем, е, че това е най-големият орган в тялото, с близо 2,5 кв. м площ. Като кожата е не само механична бариера, фолио, в което е обвит организъмът, а има много функции. Например имунологичната – всички алергични реакции на повърхността на кожата са с участието и на нейните имунни клетки. Освен това кожата играе ролята и на орган, в който се синтезира витамин D, той в момента е твърде актуален, недостигът му се асоциира с ракови заболявания, с метаболитен синдром и т.н. Така че ролята на кожата като орган, в който се извършва синтезът на този витамин, е изключително важна. Един разпространен мит е, че ако пием повече вода, кожата става по-влажна. Няма такава връзка. Дадени заболявания протичат с повишена загуба на вода от кожата, такъв е например атопичният дерматит. Набавянето на влага става чрез външни хидратиращи средства, емолиенти – това са продукти, които не съдържат лекарствени вещества, но имат свойството да възстановяват хидратацията и бариерната функция на кожата. Това е незаменим елемент в лечението не само на кожни и алергични заболявания, но също така и в лечението на псориазиса, ихтиозите, на състоянията, които са свързани генерализирано със сухота на кожата.

**- Има ли кожни страдания, които са нови, характерни за последните десетилетия?**

- Да, например това е т.нар. акне с късно начало (извън пубертета). Все по-

# КОЖАТА Е ОГЛЕДАЛО НА ВЪТРЕШНИТЕ ОРГАНИ

често идват жени между 25- и 40-годишна възраст с акне, най-често в долната половина на лицето. Интересно е, че като природа това страдание е много различно от младежкото акне. И подходът към него – също. Допреди 30-40 години не се е говорило за такава диагноза, това е факт. Съществуват много спекулации и хипотези за причините, но нито една не е научно доказана. Друго заболяване на цивилизацията е атопичният дерматит, по него се правят много проучвания, това е една от най-динамичните сфери в дерматологията. Доказа се, че проблемът е свързан с липсата на един белтък в кожата, което я прави много суха и склонна към образуване на екземни лезии. Зимата е периодът, в който заболяването се обостря – за последните 1-2 дни съм прегледал поне 10 деца с такова обостряне. Прогнозата е, че през 2050 г. всяко второ дете в индустриализирания свят ще бъде с атопичен дерматит. Хубавото е, че в 80% от случаите той се израства. Някои го изразават още на първата година, други на третата, на деветата година, в пубертета... На най-различни етапи може да се преодолее заболяването. Разбира се, през това време ние не стоим със скръстени ръце, а се справяме с нарушеното хидратиране чрез емолиенти. Заболяването се характеризира не само със суха кожа, но и с обриви по характерни места, отначало, при най-малките – по бузите, после по гъвките на лактите и на коленете, а впоследствие може да се локализира и по дланите, около клепачите и т.н.

**- Как се обяснява голямото разпространение на атопичния дерматит?**

- Има много хипотези. Една от най-интересните е т.нар. хигиенна хипотеза, според която в съвременното сме изложени на много повече

химикали и вещества от нашите предци, а и те са живели по-близо до природните алергени и имуногени от растителен и животински произход. И сега децата, живеещи в такива условия, на село, по-рядко развиват атопичен дерматит. Може би фактори като храната, замърсяването на въздуха, климатичните условия и т.н. имат допълнително значение. Без съмнение почти винаги във фамилията на атопичите има някой със заболяване от този спектър – астма, сенна хрема, алергичен конюнктивит, суха кожа или склонност към екзема. Доказано е, че ако единият от родителите има атопичен дерматит, то вероятността това страдание да се прояви и при децата е 20-30%, ако и двамата имат, то тогава вероятността става 50-70%.

Прогнозата е, че през 2050 г. всяко второ дете в индустриализирания свят ще бъде с атопичен дерматит

Атопичният дерматит е спектър от състояния, като кожни прояви обикновено настъпват първи. Неслучайно говорим за атопичен марш – когато кожните прояви отминават, а пациентът развива или сенна хрема, или астма. Характерно е, че това може да стане при немалка част от хората с атопичен дерматит.

**- Кой е труднорешимият проблем в дерматологията?**

- Върху псориазиса се работи много, това е едно заболяване – океан. Наскоро участвах в колектив, с който издадохме на български и на английски книгата „Псориазисът като системно заболяване“. Защото, ако допреди десетина години той се считаше за някакъв кожен обрив,

сега се смята за системно заболяване със съпътстващи други болести като метаболитен синдром, депресивност, някои очни нарушения, повишен сърдечносъдов риск и т.н. В тази област се създават и най-много нови лекарства – това са биологичните препарати. Като се потисне чрез тях определен елемент от цялата верига на псориазиса, той не може да се развие. Докато са на това лечение, пациентите са в добро състояние, но у нас в момента това са не повече от 200-300 души – поради високата цена. За съжаление, към този момент псориазисът все още се смята за неизлечимо заболяване.

**- Вътрешните болести дават ли сигнал и чрез кожата?**

- Да, кожата е огледало на вътрешните органи и при различни проблеми в тях има специфични кожни прояви. Примерно има характерни изменения по врата и по гъвките при пациентите с инсулинова резистентност – в тези зони кожата е кифенокафява на цвят. Безброй са кожните прояви на вътрешните заболявания. Има цели монографии, посветени на тази тема.

**- Кожната профилактика доколко е популярна?**

- Говори се много за това, че на първо място е важно да се пазим от слънцето. Връзката между слънцето и рака на кожата е сигурна и доказана – както между рака на белия дроб и пушенето. Второто, което може да прави всеки, е, ако има съмнителни бенки или петна, задължително веднъж годишно те да се проследяват от дерматолог.

**- Как да си образуваме витамин D, за който споменахте, ако се пазим от слънцето?**

- Доказано е, че ако човек стои 15 минути дневно на слънце без фотопротекция и се огряват единствено лицето

и дланите му, това е достатъчно, за да се образува дневно количество витамин D. През останалото време е добре другите части на тялото, особено тези, които са хронично изложени на слънце, да се пазят.

**- Отношението Ви към солариума?**

- Не мисля, че има здравомислещ дерматолог в света, който би препоръчал солариум. В много страни е вече абсолютно забранена процедурата при хора под 18-годишна възраст, а след това може да се прилага със значителни ограничения. Това е процедура, която значително увеличава риска с времето да се развие злокачествено заболяване на кожата. У нас все още е доста модерно да се ходи на солариум. С наближаването на баловите много младежи искат да придобият тен, но пак казвам, в дългосрочен аспект това е вредно.

**- Да се премахват ли брадавиците?**

- Доста чест проблем. Това са т.нар. генитални брадавици или папилома вирусна инфекция на кожата и на полулигавиците, като се образуват брадавицовидни разраствания, които са заразни – както за партньора, така и за самия пациент. Разнасят се обикновено при бърснене. Желателно е брадавиците да се премахнат. Правим го с най-различни методи и така се прекратява възможността за механично предаване на вируса. После следим пациента в рамките на година-две, защото човек често остава носител на вируса и наблюдаваме за рецидив. Гениталните брадавици са сред най-често предаваните полови инфекции. Ако не се лекуват, те могат много да се разраснат, включително и някои да станат дори ракови образувания.





**Остеопорозата е сред най-важните социалнозначими заболявания с възможност за ранно диагностициране и ефективно лечение. Остеопорозата при мъже продължава да е диагностично предизвикателство пред ревматолога, пише в профила си в мрежата CredoWeb д-р Мария Недкова от МЦ „Св. Николай Чудотворец“ – Бургас.**

## ОСТЕОПОРОЗАТА НЕ ПОДМИНАВА МЪЖЕТЕ

**(ювенилна) остеопороза се среща при 36% от мъжете.**

Наблюдава се при млади мъже с ниска костна минерална плътност, по-тънък кортекс на дългите кости, дължащ се на ендостеални кухини, повишена кортикална поръзност, дефект в костното образуване, намалено натрупване на костна маса, ниско телесно тегло, фамилен и генетичен особеност, засягаща синовете в поколенията, генен полиморфизъм на LRP5.

**Рисковите фактори за ниска костна плътност при мъжете –**

възраст, ниска телесна маса, намалена физическа активност, намален прием на калций с храната, алкохол, генетични фактори (дефекти на рецептора на витамин D-3, хипогонадизъм, прием на кортикостероиди и др.). Рисковите фактори за фрактури пък са възраст, ниска костна минерална плътност, нисък прием на калций с храната, прием на алкохол, тютюнопушене, намалена

физическа активност, ниска телесна маса, прием на лекарства, падания, заболявания и др.

Уместно е всички мъже с рискови фактори и здравите мъже над 75-годишна възраст да бъдат изследвани за остеопороза. Изследването на мъжете с ниска костна маса или костни фрактури включва и целенасочена анамнеза и снемането на пълен физикален статус с оценка на придружаващите заболявания, понижаващи костната маса, приеманите лекарства, алкохолната консумация и риска от падания.

**Лабораторните изследвания**

Те включват пълна кръвна картина, СУЕ, серумна концентрация на калция, фосфора, креатинина, алкална фосфатаза, тестостерон, гонадотропни хормони и паратиреоиден хормон, 24-часова екскреция на калция и креатинина с урината, изследване на тиреоидната функция.

Желателно е и рентгеново изследване на торакалния и лумбалния отдел на гръбнака в латерална позиция с оглед предшестващи вертебрални фрактури.

Болният трябва да се консултира своевременно с ревматолог или ендокринолог. Лечението на остеопорозата при мъжете се осъществява със същите средства, както и при жените. То включва коригиране на рисковите фактори като спиране на тютюнопушенето и ограничаването на алкохолната консумация, балансираната диета с адекватен дневен прием на 1500 mg калций и 800 IU вит. D-3, без рискови физически упражнения, лечение на причината при вторичната остеопороза.

Липсват убедителни данни, че лечението с витамин D-3 или без калциев прием намалява фрактурния риск при мъже с остеопороза. Въпреки това прилагането на калций и витамин D-3 се препоръчва при възрастни мъже, особено живеещите в социални домове или в домове за стари хора, където недостигът на D-3 и вторичният хиперпаратиреоидизъм са често срещани.

**Цялата статия на д-р Мария Недкова четете в профила ѝ в credoweb.bg.**

**Т**ова е заболяване, характеризиращо се с нарушена костна здравина, предразполагаща към повишен фрактурен риск. Костната здравина отразява две взаимосвързани характеристики на костта - костна плътност и качество на костта.

При 64% от мъжете остеопорозата е вторична, следствие на друга болест или рисков фактор.

**Сред тях са:**

- Ендокринни заболявания - хиперпаратиреоидизъм, хипертиреоидизъм, хипопитуитаризъм, хипогонадизъм, инсулинозависим захарен диабет и др.
- Стомашно-чревни проблеми - гастректомия, малабсорбция, болест на Крон и др.
- Някои чернодробни и панкреасни заболявания - хроничен активен хепатит,

първична билиарна цироза, алкохолна цироза, панкреасна недостатъчност и др.

- Кръвни заболявания - миелом, лимфом, левкоза и др.
- Ревматични заболявания - ревматоиден артрит, системен лупус еритематозес и др.
- Бъбречни заболявания - ренална остеодистрофия и др.
- Генетични заболявания - osteogenesis imperfecta, синдром на Марфан, синдром на Ehlers-Danlos и др.

Остеопороза може да се наблюдава и при други болести и състояния като продължителна имобилизация, трансплантация на органи, алкохолизъм, апогехия nervosa, нарушения в храненето и Хроничната обструктивна белодробна болест (ХОББ).

**Идиопатичната**

## КОГАТО ОКОТО „ИГРАЕ“ НЕПРЕКЪСНАТО

Миокимията може да се наблюдава при липса на някои основни вещества, прекомерен прием на стимуланти, стрес и др. Това състояние в повечето случаи отшумява от само себе си за няколко дни. Но трепкането на клепача предизвиква дискомфорт, особено когато е постоянно.

**Интересен е фактът, че при жените то се среща два пъти по-често, отколкото при мъжете.**

Временно въздействащи фактори и състояния, които могат да бъдат причина за появата на този симптом, са: пренапрежение, стрес и преумора, които от своя страна са предпоставка за много други заболявания; предозиране с напитки, съдържащи кофеин, който е мощен стимулатор; злоупотреба с алкохол, хормонален дисбаланс и др.

Причина за трептенето на окото може да е и дългото време, прекарано пред монитор, продължителният

**Случва ли ви се понякога окото ви да „играе“ или клепачът да потрепва? Това неволево потрепване на клепачите се нарича миокимия, обяснява д-р Константина Кънчева от Очна болница „Бургас“ в мрежата CredoWeb.**



престой в помещение с тютюнев дим, ярката светлина или прахът. Може да е страничен ефект от приема на някои медикаменти - най-често лекарства за лечение на епилепсия и психози. Една от най-честите причини се оказва недостигът на микроелементи в организма при

нездоровословно хранене и драстични диети (например дефицит на магнезий).

Причини за трепкането, свързани със състоянието на очите, могат да бъдат сухи очи, носенето на контактни лещи, алергии, фоточувствителност, възпалителни заболявания на

конюнктивата и роговицата, наличие на чуждо тяло, патологични промени на формата на клепача и миглите.

Макар в повечето случаи да не води до сериозни здравословни проблеми, когато миокимията е налице, трябва да ѝ обърнем внимание.

**„Ако трептенето на клепача продължи с дни, потърсете лекарска помощ“, съветва д-р Кънчева.**

Въпреки че в повечето случаи е безобиден симптом, той може да е признак на сериозно заболяване като неврологични състояния (например моторен лицев тик), мозъчен инсулт, болест на Паркинсон, дистония (ненормален тонус на мускули, съдове, тъкани) или очно заболяване, което се нуждае от лечение.

**Още статии четете в профила на Очна болница „Бургас“ в credoweb.bg**



## ПЛАТФОРМАТА

**Д-р Марио Янакиев е педиатър и хомеопат. Специализирал е спешна медицина и ехография. Работил е 7 години в Спешната помощ, след това в детско отделение, а от 2000 г.**

**е личен лекар с над 2000 пациенти, преобладаващата част от които са деца. В момента неговата практика е в Хасково. Основен акцент в работата му е профилактиката.**

**Д-р Янакиев, какво представлява скарлатината? Тя само „детско заболяване“ ли е?**

- Скарлатината е вид шарка, аз я наричам „другата шарка“, която е разпространена в България и на отделни периоди разболява много деца. Защо е по-особена? Първо – тя се причинява от бактерия – бета-хемолитичен стрептокок, за разлика от останалите шарки, които се дължат на вируси. Скарлатината винаги се лекува с антибиотик. И третата особеност е, че към нея няма траен имунитет и е възможно пациентът да заболее отново. Тази година в практиката си имах много случаи на деца, при които скарлатината повтори в рамките на месец.

От опит мога да кажа, че скарлатината е предимно детско заболяване. Най-често засяга децата от 5 до 10 години. Единични са случаите при възрастни.

**- Обривът ли е най-характерният симптом? За какво трябва да следят родителите?**

- Не, обривът не е най-характерен за тази болест. В днешно време забелязвам, че скарлатината протича нетипично. Доскоро температурата и пъпките бяха задължителни за поста-

вянето на диагнозата. Промяната най-вероятно се дължи на честата и неправилна употреба на антибиотици.

**- Как тогава се поставя диагнозата?**

- Диагнозата се поставя от опитен лекар, само по клинични симптоми. Задължително гърлото е яркочервено, езикът е обложен с малиноточервени краища. Детето има блед триъгълник около устата.

Типичният обрив – появява се на 18-ия – 24-ия час от началото. Той е ситен и кръгъл като глава на карфичка, с червен цвят. Разпространява се по шията, тялото и крайниците, липсва по дланите и стъпалата. Пъпчиците не са надигнати над кожата, не се сливат и не сърбят. Кожата като цяло е суха, грапава и настръхнала. След 7-ия ден започва да се лющи.

Обичам да казвам, че когато не сме сигурни дали даден обрив е признак на шарка, то отговорът на този въпрос се крие в гърлото. Най-точно се поставя диагноза скарлатина чрез изолиране на бета-хемолитичния стрептокок от гърлен секрет.

**- Кога да се търси лекар?**

- Винаги. Родителите трябва да знаят, че когато имаме съчетание на температура и обриви, се налага веднага да

посетят лекар. Шарките не са невинни болести, не трябва да лекуват децата си сами.

**- Когато се появи температурата, обривът – какво е правилното поведение на родителите, преди да тръгнат при лекаря?**

- Първите стъпки на родителите преди лекаря не са много. Ако детето има температура, му се дават антипиретици.



## СКАРЛАТИНАТА СРИВА ИМУНИТЕТА

● С д-р Марио Янакиев разговаря Татяна Вълкова

При силна болка в гърлото може да му се предложи медикамент. Но държа при първа възможност детето да се прегледа от педиатър. Той ще прецизира диагнозата и ще назначи правилната терапия.

**- Какво е лечението при скарлатина?**

- Лечението е винаги с антибиотик. Той трябва да е насочен към съответния причинител. Терапията е дълга – минимум 7 до 9 дни.

**- Възможни ли са тежки усложнения и какви?**

- За съжаление скарлатината не протича винаги леко. При

неправилна диагноза и непрецизно лечение може да се стигне до гнойни абсцеси в гърлото, отити, пневмонии.

Особено важни са възможните имунни усложнения, които могат да се появят около 20 дни след началото на болестта. Могат да бъдат засегнати бъбреците и сърцето.

**- Изисква ли се специален хранителен режим при боледуването?**

- При скарлатина няма специфична диета и не се избягват храни. Тъй като детето е с намален апетит, то трябва да се храни често, в малки количества и калорично.

Задължително е да се приемат течности и фрешове от портокал,

ябълка, морков, червено цвекло и киви.

**- Как да се предпазят останалите членове на семейството?**

- Индексът на заразваемост при тази шарка е сравнително нисък – 30 до 40%. Разбира се, трябва да се вземат мерки инфекцията да не засегне и останалите малки членове на семейството – спазване на стриктна хигиена и носене на маски.

**- Може ли детето да се къпе?**

- При скарлатина къпането не е забранено, за разлика при боледуване от варицела.

**- Кога детето се смята за оздравяло?**

- Около 9-ия ден от първите прояви детето оздравява. Повтаря-

нето на скарлатината при едно и също дете се дължи на компрометирането му имунитет и непрецизното му лечение. Много е важно да се избере правилният антибиотик и терапията да продължи дълго – поне 9 дни.

Задължително на 20-ия ден от боледуването трябва да се назначат изследвания на кръвта и урината и да се направи електрокардиограма.

Имунитетът след преболедуване е сринат, така че личният лекар ще трябва да направи сериозна имуностимулираща схема. Най-добре е детето да се завърне в училище или в детската градина на 20-ия ден след оздравяването.

## ПЪЛНАТА КРЪВНА КАРТИНА НЕВИНАГИ ОТКРИВА ТУМОРА

Масово сред хората битува схващането, че от рутинните кръвни изследвания и основните биохимични показатели може се да разбере дали имат злокачествено заболяване или не, пише в мрежата CredoWeb д-р Цонка Хабиб, началник-отделение Клинична лаборатория в КОЦ - Стара Загора.

Всички тези резултати обаче зависят от доста условия: къде е локализиран процесът, стадия на развитие, придружаващите заболявания, общото състояние на пациента. Важно е да се знае, че значими отклонения от нормата в тези кръвни показатели възникват в по-напреднал стадий на заболяването.

Туморните маркери като част от лабораторната практика също не са подходящи за ранна диагностика. Те зависят до голяма степен от размера на тумора. Ако масата на тумора е

малка като обем, маркерите могат да покажат нормални стойности. Затова те се използват предимно за проследяване след определена хирургическа интервенция или в хода на друг вид терапия.

В никакъв случай един положителен резултат от туморен маркер не бива сам по себе си да предизвиква прибързани притеснения за пациента, както и съответно нормални стойности да са строга индикация за липсата на карцином. Резултатите винаги трябва да се анализират в съчетание с други, по-информативни методи на диагностика като мамография, ехография, компютърна томография, хормонални тестове и генетични маркери на заболяването.

**Какво може да означават повишените стойности на даден туморен маркер – четете в профила на КОЦ - Стара Загора в credoweb.bg.**

ACIVADEM  
CITYCLINIC

ОНКОЛОГИЧЕН ЦЕНТЪР

МОДЕРНО КОМПЛЕКСНО ЛЕЧЕНИЕ  
НА ОНКОЛОГИЧНИ ЗАБОЛЯВАНИЯ



ХИМИОТЕРАПИЯ и ЛЪЧЕТЕРАПИЯ  
**БЕЗ ДОПЛАЩАНЕ  
ЗА ВСИЧКИ**  
ЗДРАВНООСИГУРЕНИ ПАЦИЕНТИ

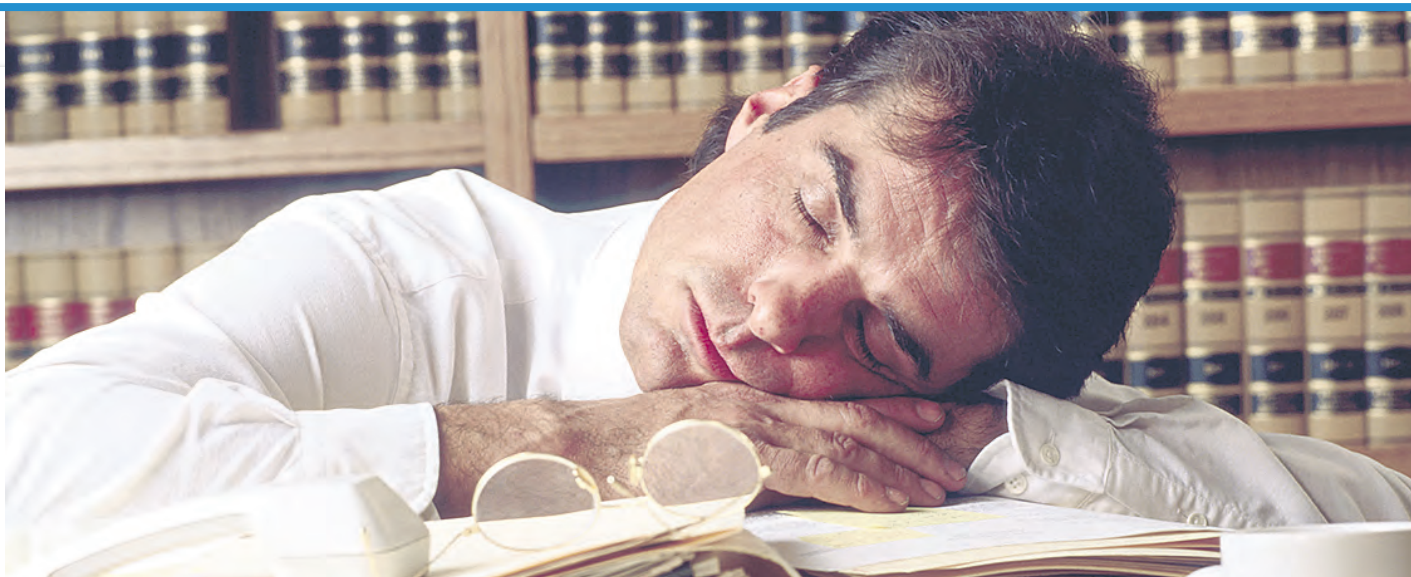


0700 13 127  
www.cityclinic.bg

Борбата с рака започва ТУК и СЕГА!



Няма човек, който да не е изпитвал умора, защото това е нормален физиологичен отговор на тялото след физически и/или умствени натоварвания. Всъщност целият ни живот преминава чрез постоянния кръговрат „работа – умора – почивка – възстановяване“. Със сигурност има генетични и индивидуални различия в издръжливостта, значение има и тренингът.



Умората се превръща в проблем, когато почивката, нощният сън не довеждат до възстановяване, до обичайния за човека функционален капацитет. Какви могат да са причините за това?

### 1. Органични заболявания

Повечето сериозни болести, които предизвикват умора, имат и други симптоми, затова обикновено не е трудно да се открият. Разбира се, може да се наложи не само клиничен преглед, но и редица лабораторни, инструментални и образни изследвания:

- **Сърдечна недостатъчност:** умората е обичаен спътник на това състояние, но освен това има отоци по крайниците, задух, понякога болки в гърдите. Открива се чрез ЕКГ, ехокардиография, различни функционални тестове.

## ПРИ ПОСТОЯННА УМОРА ТРЯБВА ДА СЕ ИЗКЛЮЧИ ОРГАНИЧНО ЗАБОЛЯВАНЕ

- **Хронична обструктивна белодробна болест:** тук основното оплакване е свързано със задух, хронична кашлица, а умората се явява като допълнителен симптом. Диагностицира се чрез функционално изследване на дишането, рентгенови снимки.

- **Анемия:** има различни видове на това заболяване. Често се среща желязодефицитната. Умората е много чест симптом, заедно с блед-

ност, задъхване, световъртеж. Диагнозата се поставя основно чрез кръвни изследвания, които трябва да се интерпретират от специалист.

- **Ендокринни проблеми:** повишената или обратното – понижената функция на жлезите с вътрешна секреция може да доведе до извънредна умора. Първо трябва да се изследва щитовидната жлеза, както и хипофизата. От полза са ехографският преглед и лабораторни хормонални изследвания.

- **Автоимунни заболявания:** понякога чувството за общо безсилие, изтръпвания или затруднения в движението на някой от крайниците са първите симптоми на множествена склероза, мускулна дистрофия и др. Откриват се чрез ядрено-магнитен резонанс и преглед при невролог.

- **Храносмилателни разстройства:** някои хронични стомашно-чревни инфекции, както и анорексията водят до намалени доставки на хранителни вещества и витамини в организма. Затова умората е естествено следствие.

### 2. Синдром на хроничната умора

Учените още спорят какво представлява това състояние и дали трябва да се класифицира като отделна болест. Според най-широкоразпространените разбирания става въпрос за комплекс от фактори, понякога трудно установими, които водят до продължителен период на понижени физически и/или интелектуални възможности. За този синдром са обвинявани вирусни инфекции, дискретни ендокринни промени, психически нарушения.

### 3. Депресия

Неслучайно я наричат „Великият имитатор“! Това заболяване може да наподобява практически всякакви други състояния. Често протича с нежелание за каквато и да е активност и умора. Характерно е, че пациентите обикновено се чувстват най-потиснати сутрин, а привечер тонусът им се подобрява. Разгърнатата депресия не може да се излекува със самовнушение, „стягане“ и сеан-

си при психолози. Тъй като става въпрос за нарушение на химически процеси в мозъка, нужна е лекарствена терапия, предписана от психиатър.

### 4. Когато зад умората не може да се открие обективен причинител

Това всъщност е най-често срещаният случай. Защото болестите, протичащи и с умора, в крайна сметка се диагностицират и при правилно лечение се очаква и умората да се преодолее или поне да се намали. Ако обаче бъде прескочена индивидуалната физиологическа граница на издръжливостта, това не се отразява върху измеримите показатели на тялото. Тогава се стига до ситуацията лекарят на базата на прегледа и резултатите от изследванията да казва: „Нищо ти няма“, а човекът да няма сили. До това състояние може да се стигне след продължителен стрес, преобръщане на биологичния часовник с будване до малките часове и след това сън през деня, нерационално хранене, натоварване с непосилни за конкретния индивид ангажменти и др.

В този случай се налага промяна в начина на живот. Опитвайте се да си лягате преди полунощ, увеличете приема на пресни плодове и зеленчуци. Противно на първосигналното желание за повече лежане, опитайте се да се движите активно, но без силови натоварвания. Напълно физиологична помощ за тялото в тези случаи е приемът на някои незаменими аминокиселини, които е трудно да бъдат набавени с храната, но имат решаваща роля в енергийния баланс.

Става въпрос основно за аргинин и аспарат. Те се съдържат в препарата „Амбинор“ заедно с магнезий, който подпомага работата на сърцето, мускулите и предаването на нервните импулси. Ако се храните пълноценно, няма смисъл от вземането на поливитамини. През студентите месеци обаче не е излишен допълнителният прием на витамин D, защото в Европа, включително и в България, дефицитът му е силно изразен. (ЖД)

## Ambinor Energy

Аргинин аспарат, Магнезий, Витамин B6

### Презарегу с Амбинор Енерджи!



За повече енергия и жизнен тонус при:

- умора и стрес
- умствено натоварване
- физическо натоварване
- спорт
- след боледуване

Само  
2 ампули  
дневно



ECOPHARM Бух. "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





**Аденовирус 36**

Деца, които са изложени на един щам на обикновена вирусна простуда, наречен аденовирус 36, са застрашени от затлъстяване. Резултатите от научно изследване показват, че почти 80% от 124 деца, които били изложени на този вирус, страдат от затлъстяване. Тяхното тегло било средно с 23 килограма по-високо в сравнение с теглото на здравите деца.

**Климатите**

Когато живее постоянно на максимално комфортна температура, тялото не прави усилия да се охлажда или да се стопля. Това създава риск от напълняване. В южните части на Съединените щати, където употребата на климатици е нараснала двойно, има най-много хора, които страдат от затлъстяване.

**Работеща майка**

Деца с работещи майки са по-склонни към затлъстяване. Британски учени сравнили теглото на близо две хиляди деца през 1965 година (когато по-малко жени са работели) с теглото на същия брой деца през 1991 година. Те установили, че малчуганите от 1991 година,

# 11 НЕОЧАКВАНИ ПРИЧИНИ ЗА НАПЪЛНЯВАНЕ

чиито майки работят, били по-податливи на затлъстяване в сравнение с децата, на които майките им не ходят на работа.

**Недоспиване**

Хората, които не си доспиват, са застрашени от затлъстяване. Дефицитът на сън предизвиква хормонални промени, като непоносимост към глюкозата, която е предвестник на диабета. Недоспиването повишава апетита, а умората води до нежелание за физическа активност. И от двете неща се напълнява.

**Отстраняване на сливиците**

Според специалистите след операция от сливици апетитът на децата се повишава и те увеличават индекса на телесната си маса с 5,5 до 8,2 процента. Обикновено те пълнеят през

първите седем години след операцията.

**Когато лампата свети цяла нощ**

Спането на светеща през цялата нощ лампа може да добави няколко сантиметра към талията, твърдят учените. Опитите с лабораторни мишки показали, че когато са изложени на приглушена светлина през нощта, за осем седмици те покачват с 50% повече килограми от мишките, които спят на тъмно. Дори и при поемането на еднакво количество храна и при еднакво движение. Според учените тези резултати могат да се отнесат и към хората.

**По-възрастните майки**

Изследване показва, че децата, родени от майки, които са навършили 30 и повече години, имат с 2,6 до

2,8% повече телесни мазнини от децата, които са родени от майки под 25-годишна възраст. Затлъстяването се среща по-често сред 9-10-годишните момичета, чиито майки са ги родили след 35-годишна възраст.

**Замърсената околна среда**

Замърсяването на околната среда може да повлияе на метаболизма на организма, посочват учените. При попадането в организма на водещи до ендокринни смущения химикали, като бисфенол А, който се съдържа в пластмасите и огнезащитния полибромиран дифенил, се нарушава хормоналният баланс, което може да причини напълняване. При проникване в организма пестицидите също нарушават хормоналния синтез и метаболизма и активират трупането на килограми.

**Гените**

Учените идентифицираха 18 нови генетични маркери, които играят роля при затлъстяването, и 13, които определят дали мазнините ще се натрупат по талията или по бедрата. Много от тези маркери се намират във или близо до гени, които досега не са се свързвали със затлъстяването.

**Много мазнини в менюто на бременните**

Опитите с лабораторни мишки са показали, че когато бременните майки се хранят с много мазнини, бебетата им се ражда по-едри от нормалното. Това е рисков фактор за затлъстяване на по-късна възраст. При приемане на повече мазнини плацентата снабдява зародиша с прекалено много хранителни вещества. Според учените тези факти се отнасят и за хората.

**Някои лекарства**

Някои медикаменти, които се приемат срещу депресия, диабет, хипертония и нежелана бременност, могат да предизвикат напълняване. Особено антидепресантите, бета-блокери и препаратите против диабет тип 2. (ЖД)

Хранителна добавка

## Lacto4VIP

Пробиотик

Капсули X 15

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

**Живи лактобацили**  
Съхранява се в хладилник

**При стомашно-чревни разстройства и след лечение с антибиотици**

**ESOPHARM**

Food supplement

## Lacto4VIP

15 желатинови капсули

**Живи лактобацили**  
Съхранява се в хладилник

**ESOPHARM**

Виталити Internal Protection

VIP - Специална формула, запазваща жизнеността на лактобацилите в киселата среда на храносмилателния тракт

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

MEGASMARK Food Supplements

ALERGOXIN tincture

КЛЕТЪЧНА ТЕРАПИЯ С АКТИВНИ КОМПОНЕНТИ

ЗА АЛЕРГЕННА ИМУНОТЕРАПИЯ ПРИ ХОРА С АЛЕРГИЯ

Кихане, кашляне, течащ нос, зачервяване на очите, подути клепачи, сърбежи, дихателни проблеми, в най-лошия случай може да се стигне до смъртоносен шок... Симптомите на алергията - страдание, смятано за истински бич на новия век, са много различни. Статистиката става все по-тревожна. Защитната реакция на организма е знак, че имунната система се бори с нежелани дразнители.

Макар да изглеждат нормални, безобидно присъстващи в ежедневието ни свят - домашен прах, котки, битова химия, козметика, храни, отделни продукти от животински произход, често слагани на масата, лекарства, пролетни и летни полени, - тези и куп други алергени предизвикват бурно противодействие на тялото ни, сравнимо с реакциите при тежки инфекции и други заболявания.

Най-простото справяне с алергията изглежда... да избягваме всичко, което причинява болестта. Трудно осъществимо, уви! Поради

което трябва лечение - „алергична ваксина“ и медикаменти за овладяване на симптомите, съответно оптимална, ранна подготовка на организма за самозащита преди активните сезони на алергиите - пролетта и лятото.

Много добро решение за повишаване на толерантността и на силата на организма към алергените е изцяло природната формула на продукта от ново поколение ALERGOXIN. Екстрактът от билки действа директно върху първопричините за възникване на алергична реакция, спира или омекотява процесите, предизвикващи имунния отговор към неспецифични дразнители. Същевременно облекчава симптомите - кихане, хрема и сърбежи на носа, зачервени сълящи очи и парене или сърбеж. Помага при алергични отоци по кожата, намалява обривите. При достатъчно натрупване работи добре като профилактика за избягване на алергичните пристъпи и кризи.

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





# 5 ДИЕТИ, КОИТО ПОМАГАТ ПРИ РАЗЛИЧНИ ЗАБОЛЯВАНИЯ

## 1. Диета с нисък гликемичен индекс

В основата на тази диета е идеята, че въглехидратите трябва да се избягват, защото могат да повишат рязко нивото на захарта в организма. За поддържане на нормални стойности на захарта се препоръчва приемането на „правилните“ въгле-

хидрати, които са с нисък гликемичен индекс. Например ръжен хляб, овесени ядки, паста, киноа, фасул, леща, грах, ядки, кафяв ориз. Диетата включва много плодове и зеленчуци и малко картофи.

Този начин на хранене помага за намаляване на теглото, но той е и особено подходящ за хора, които страдат от диабет тип 2 или предиа-

бет. Диетата не само контролира нивото на захарта и намалява риска от диабет, но увеличава добрия холестерол и понижава риска от сърдечносъдови заболявания.

## 2. Вегетарианска диета

Има хора, които преминават на вегетарианска диета по културни, религиозни или екологични причини, но тази диета е полезна и за здраве. Изследванията са показали, че вегетарианците са по-малко застрашени от затлъстяване, коронарна сърдечна болест, хипертония и диабет.

В сравнение с диетата, която включва месо, с вегетарианската диета дори и когато в нея са включени яйца и млечни продукти, се приемат по-малко наситени мазнини и холестерол и повече сложни въглехидрати, диетични фибри, магнезий, фолиева киселина, витамин С и Е и каротиноиди. Тъй като при тази диета организмът се лишава от протеини и основни витамини, които са важни за доброто здравословно състояние, е необходимо внимателно планиране и балансиране на храненето.

## 3. Диета DASH

Диетата DASH (dietary approaches to stop hypertension, диетичен подход срещу хипертония) е разработена от американски учени. Тя набляга на балансираното хранене с много плодове, зеленчуци, нискомаслени млечни продукти, пълнозърнести продукти, риба, пилешко месо, бобови растения, семена и ядки. Диетата е бедна на сол и захар, мазнини и червени меса. Специални рецепти няма, но дневният прием на калории и броят на храненията са съобразени с възрастта и физическата активност. Според изследване на учените при стриктно спазване на диетата в продължение на две седмици се постига намаляване на кръвното налягане.

Изследванията на специалистите показват също, че когато диетата DASH се комбинира с физически упражнения, хората с наднормено тегло и затлъстяване увеличават значително чувствителността си към инсулина. Според учени от универси-

тета „Джонс Хопкинс“ тази диета намалява с 18% риска от коронарни болести при хората с хипертония първа степен.

## 4. Безглутенова диета

Глутенът е вид протеин, който се съдържа в зърнените храни, като жито, ечемик и ръж. Диети, елиминиращи глутена, често се препоръчват на пациенти, страдащи от цъолиаксия, при която имунната система реагира на глутена с увреждане на тънките черва. Това пречи на организма да абсорбира важни хранителни вещества, като витамини, калций, протеини, въглехидрати и мазнини. Глутенът се изключва и от менюто на хора, страдащи от болестта на Хашимото.

Освен избягването на пшеница, ечемик и ръж хората, които спазват диета без глутен, ще трябва да ограничат хляба, пастата, зърнените и промишлено обработените храни.

## 5. Кетогенна диета

Тази диета не е за всеки. Тя е силно специализирана и внимателно разчетена за хора с епилепсия, особено деца, които не се повлияват от лекарствата.

Диетата е основана на специфично съотношение на мазнините, въглехидратите и протеините: около 80% мазнини, 15% протеини и 5% въглехидрати.

Храната се избира внимателно и може да включва продукти с повече мазнини, като сметана, бекон, яйца, риба тон, скариди, майонеза, наденици. Менюто може да е богато на зеленчуци, но не и на въглехидрати. Приемът на белтъчини е сведен до минимум. Пациентите не трябва да приемат нишесте, което се съдържа в някои плодове и зеленчуци, в хляба и пастата, както и прости захари. Според клиниката „Майо“ страничните ефекти включват констипация, дехидратация, липса на енергия и глад.

Тази диета е неконвенционална, но ефикасна за овладяване на епилепсията. Клинично изследване с деца, на които е поставена тази диагноза, показва, че кетогенната диета намалява броя на припадъците им с над една трета. (ЖД)



Хранителна гобавка

# Comfortex®

Билкови таблетки за смучене



При **газове** и **подут корем**

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

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

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



Повече информация може да откриете на страницата ни в



НОВО!



# МОЖЕШЕ ЛИ СЪВРЕМЕННАТА МЕДИЦИНА ДА СПАСИ...

През 1921 г. измъчваният от сърдечносъдово заболяване Блок подал молба до Политбюро на ЦК РКП(б), за да получи разрешение да се лекува във Финландия. Ленин отказал. Смята се, че заболяването вече е било отключено и най-вероятно и лекарите в чужбина е нямало да могат да помогнат на поета.

## Тежки години

1917 г. била особено тежка за Александър Блок: в Петербург царувал глад и той обикалял да търси продукти, носел дърва от мазето, продавал книгите и мебелите си. Постоянно го избирали в разни комитети и комисии – тогава това се смятало за привилегия и да се отказва било опасно, затова Блок участвал в събрания, които се провеждали при сурови условия в Петропавловската крепост. Не е чудно, че при тези ангажименти е пренебрегвал периодичните болки в гърба.

През април 1920 г. Блок бил повален от силни болки в краката,

висока температура и треска. Той подозирал, че има подагра, но неговият съсед д-р Пекелис му поставил диагноза „инфлуенца“ (грип). Той установил и известни изменения в сърцето, причинени от нервна патология. Не е ясно защо лекарят е решил така, но Блок доста дълго е приемал излишни „нервни прахчета“ с неизвестен състав.

## Правилната диагноза

Лечението не помагало, температурата не спадала, а след известно време се проявили и симптоми, които приличали на сърдечни припадъци. Въпреки това д-р Пекелис продължавал да лекува Блок „от нерви“. Накрая извикали двама

## Александър Блок

опитни специалисти – невролога Гизе и терапевта Троицки, които поставили диагнозата остър ендокардит – възпаление на вътрешната обвивката на сърцето – и психастения (така наричали тогава неврозата). Назначават строг режим на легло, диета и прием на лекарства за сърце.

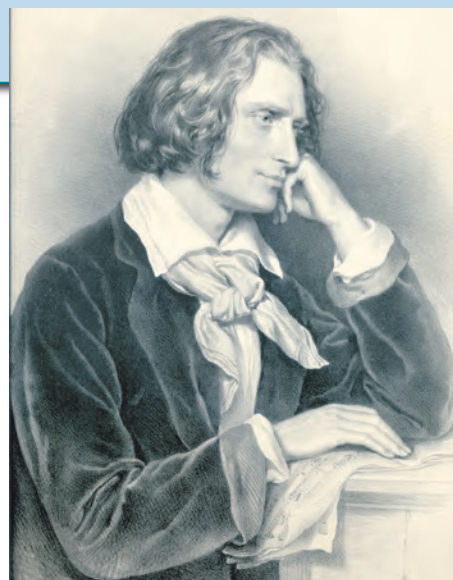
Поетът обаче продължава да се оплаква от задух, болки в областта на сърцето, отоци, повишена температура. Той започнал стремително да слабее, отпаднал съвсем и изпаднал в апатия. Бил толкова отчаян, че отказвал да се лекува, да се храни и да общува. Заради астмата му било трудно и да лежи. След продължителна агония Александър Блок починал.

## Съвременният подход

При ендокардит се препоръчва продължително лечение с внимателно подбрани антибиотици, което



в повечето случаи е напълно достатъчно. При липса на положителна динамика се пристъпва към операция – отстранява се увредената клапа на сърцето и се заменя с изкуствена. Болните приемат сърдечни гликозиди, тромболитни средства и се подлагат на детоксикация.



## Ференц Лист

ноза „водянка“ и „застой в белите дробове“. Назначили му и лечение, което се състояло в редовни физически упражнения и диета. Лекарят му препоръчал да отиде на курорт и да пие минерална вода. Вместо да се съобрази със съвета му, Лист заминал на поредното турне, но след това му се наложило отново да се обърне към лекар – този път заради влошеното зрение. Композиторот бил способен да свири „на сляпо“, но все пак понякога се налагало да разчита нотите. Известният германски офталмолог Алберт Грефе му поставил диагноза катаракта – на дясното око все още в начален стадий, но на лявото напълно оформена. Странно е, че лекарят разубедил Лист да се подложи на хирургическа намеса. По това време катарактата се оперирала, и то доста успешно, а и композиторот бил склонен да се лекува. Вместо да се оперира обаче, лекарите го посъветвали няколко пъти

Възрастовото далекогледство принудило Лист да свикне да свири на пиано, без да гледа нотите, и затова нито влошеното зрение, нито появилата се по-късно катаракта му попречили да изнася концерти. При излизане на сцената го водели за ръка, а в живота използвал очила със силни диоптри.

на ден да носи очила с виолетови стъкла и да си слага капки в очите. Забрали му да гледа огън и слънце.

## Не доживял до операция

Зрението на Лист се влошавало изключително прогресивно. Стигнало се дотам, че той не можел дори да се храни без чужда помощ. Към катарактата се добавил блефарит (хронично възпаление на ръбовете на клепачите). Лист се оплаквал от постоянно зачервяване на очите и сълзене, особено при пушене. Офталмологът Грефе го посъветвал да откаже цигарите, което Лист не направил. Допълнително назначените капки за очи не помогнали.

В началото на 1886 г. станало ясно, че се налага операция и тя била насро-

чена за септември. Междувременно Лист запланувал голямо турне и се отказал от операцията. Приятелите и роднините му се надявали, че ще го уговорят да промени плановите си, но през юли Ференц Лист починал, вероятно от белодробно-сърдечното заболяване, заради което първият лекар го изпращал на минерални бани.

## Съвременният подход

Макар и продължително, блефаритът се лекува успешно с антибиотици (във вид на очни капки и мазила). Катарактата се лекува оперативно – помътнялата леща се отстранява и се заменя с изкуствена. Операцията се извършва амбулаторно под местна упойка.

[www.aif.ru](http://www.aif.ru)

## Очила и капки

Музикантът никога не се оплаквал от здравето си и за първи път се обърнал към лекар, след като навършил 69 години, когато получил задух и затруднения в ходенето. Поставили му диаг-



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



Време е за



[WWW.SUPRAVIT.BG](http://WWW.SUPRAVIT.BG)



Петър ГАЛЕВ

Мозъчните инсулти вече изместиха сърдечните инфаркти в стълбицата на медицинските предизвикателства. Основната причина за това е добре развитата мрежа за диагностика и модерно лечение на инфарктите, което се прилага масово и в България. Инфарктът, разбира се, може да завърши фатално, но шансовете за пълно излекуване са огромни, включително и по чисто биологични причини. Просто клетките на сърдечния мускул – миокарда, не загиват толкова бързо, когато останат без кислород и хранителни вещества, за разлика от невроните, изграждащи мозъчната кора.



## ПАЦИЕНТИ И ЛЕКАРИ ВЕЧЕ ИМАТ ДОПЪЛНИТЕЛНА ЗАСТРАХОВКА ПРИ БОРБАТА С ИНСУЛТИТЕ

И при двете заболявания – сърдечен инфаркт и мозъчен инсулт, механизмът е еднакъв – запушване на кръвоносен съд, който захранва определена зона в сърцето или мозъка. Сърдечният удар обаче може да се лекува успешно чрез медикаменти, инвазивна процедура и отворена операция дори 12-24 часа след началото на инцидента. Докато уврежданията в мозъка стават необратими максимум четири часа след запушване на кръвоносен съд. Последствията

са широко известни: парализа на половината тяло, изкривяване на лицето, затруднения в говора и храненето, различни по степен интелектуални нарушения. След тежък инсулт, който не е лекуван бързо и адекватно, пациентът вече не е същият човек. Мнозина не доживяват една година след удара, а оцелелите са зависими от чужда помощ дори за елементарните всекидневни нужди.

Особено тежки са един специфичен вид инсулти, които се получават при пациентите с аритмията

предсърдно мъждене. Това ритмично нарушение на сърцето понякога не дава никакви признаци, а и рядко е животозастрашаващо само по себе си. Но привлича вниманието на учените още преди години, когато става ясно, че увеличава петкратно риска от мозъчен удар. Такъв инсулт е двойно коварен. На първо място, човекът може изобщо да не подозира, че има предсърдно мъждене. А след това мозъчният инцидент често настъпва нощем и особено при зори, без болки и драматични оплаквания, които да алармират, че нещо сериозно се случва, за разлика от инфарктите. И ако близките едва сутринта намерят пациента в безпомощно състояние, обикновено е късно за дефинитивно лечение.

### Затова основният стремеж е към профилактика на инсултите.

Общите мерки за предпазване включват контрол на наличните рискови фактори – високо кръвно налягане, лош липиден профил, незадоволително лекуван захарен диабет, тютюнопушене, наднормено тегло и обездвижване.

Много е важно обаче всеки човек над 50 години целенасочено да се преглежда за предсърдно мъждене. То може да се установи от всеки лекар чрез обикновена кардиограма. Проблемът е, че понякога тази аритмия не е постоянна, а се явява от време на време, включително за броени минути или часове. Но това, за съжаление, не намалява ни най-малко риска от инсулт. Затова при каквито и да е съмнения – чувство, че сърцето „прескача“, неравномерен пулс, трудно измерване на кръвното налягане, трябва да се прави ЕКГ, включително 24-часов запис (холтер).

### Ако се установи предсърдно мъждене – трябва „разреждане“ на кръвта.

Още преди години медицината направи голяма крачка в предпазването от инсулт на пациентите с предсърдно мъждене с откриването на така наречените орални антикоагуланти. Поколения болни приемаха синтром и това беше наистина голям успех в борбата с тежката инвалидност. Това лечение обаче е доста трудно и носи риск от кървене. Първото поколение орални антикоагуланти изискват постоянен чест

лабораторен контрол на протромбиновото време (INR), налагат се регулярни промени в дозировката, за да се постигне успешното предпазване от образуване на тромб, без да се увеличи рискът от кървене. Тези лекарства взаимодействат с редица други медикаменти и храни, а при необходимост действието им се прекратява много бавно. Тези обстоятелства станаха причина много от нуждаещите се пациенти да не приемат предписаните им антикоагуланти. А и лекарите се опасяваха да ги предписват масово заради страха да не предизвикат тежки кръвоизливи.

През последните години учените създадоха ново поколение лекарства, предпазващи от тромбоемболизъм рисковите пациенти. Първият такъв медикамент беше създаден от иновативната германска компания „Бьорингер Ингелхайм“. При него отпадна нуждата от постоянен лабораторен контрол и няма взаимодействия с храни. Рискът от кръвоизливи също намалва значително. Но остана притеснението какво ще се случи, ако пациент, приемащ лекарството, претърпи някакъв инцидент или му се наложи спешна операция. Защото намаленото кръвосъсирване е голям рисков фактор в хирургията.

### Учените от „Бьорингер Ингелхайм“ създадоха първото специфично неутрализиращо средство на орален антикоагулант.

Така медицината навлезе в третото поколение на антикоагулацията. При необходимост действието на противосъсирващото лекарство да бъде прекратено се прилага специфичното неутрализиращо вещество – моноклонално антитяло, което за броени минути прекратява антикоагулантното действие.

Така при спешни хирургични операции/спешни процедури или при животозастрашаващо или неконтролирано кървене лекарите могат много бързо да върнат нормалното кръвосъсирване. Този медикамент е единственото неутрализиращо средство на нов орален антикоагулант и вече е на разположение в българската медицинска общност.

## 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



→ ВИЖ НА [credoweb.bg](http://credoweb.bg)





Доц. д-р Димитър  
ПОПОВ

Изконно е желанието на човека да победи природата, да удължи живота си и да го прекара без сериозни мъки и страдания. Хилядолетия велики улове на човечеството са търсили магическото средство, което да спомогне за достигането на тази цел. Публикувани са безброй трактати, посветени на търсенето на заветната панацея, способна да излекува всички човешки болести и недъзи.

Арабският алхимик Джабир ибн Хайян, живял през VIII и IX век, през целия си живот преследвал своята мечта – магически еликсир, способен да превръща неблагородните метали в злато. Той бил убеден, че по съвместителство тази магическа субстанция е надарена и с уникалната способност да лекува болестите, да дарява здраве и дълголетие. Времето на алхимиците безвъзвратно отминава, а с него в забвение потъва и идеята за вълшебното лечебно средство, което през XVIII век вече предизвиква единствено насмешка.

### Заветната мечта на човека за избавяне от болестите и недъзите обаче остава.

Тя е жива и в наши дни. И въпреки че по един или друг начин престоят ни на този свят е лимитиран, желанието да го прекараме с възможно най-малко мъки и страдания ни кара да търсим всевъзможни средства за достигане на тази цел.

Безспорен факт е, че един от основните фактори за доброто физическо и психическо състояние на човека е съставът и качеството на приеманата храна. С пълна увереност обаче можем да твърдим и обратното, че храната е една от главните предпоставки за болестите, които ни връхлитат. Натрупаните сериозни познания в областта на биохимията и физиологията на човешкия организъм в съчетание с невероятните възможности на съвременния химичен анализ позволиха да се посочат редица достъпни природни средства, които в значителна степен способстват за мобилизиране на естествените защитни сили на организма за противодействие на огромен брой заболявания.

Едно от тези чудодейни средства е лененото масло.

# ЛЕНЕНОТО МАСЛО – ВЪЛШЕБНИЯТ ЕЛИКСИР



Съществуват множество сведения, че човекът е познавал лененото семе преди около седем хиляди години. Магическото действие на дребните семенца, както и на добиваното от тях масло, било познато на древните египтяни, гърци и римляни. Великият древногръцки лечител Хипократ го предписвал за редица болестни състояния. За повишаване на физическата издръжливост в рациона на римските легионери бил включван хляб, приготвен от леноно брашно. Могъщият владетел Карл Велики издал декрет, съгласно който гражданите на Свещената римска империя следвало ежедневно да поставят на трапезата си храни, съдържащи лечебните зрънца.

### Колкото по-високо е съдържанието на омега-6 мастните киселини в менюто ни,

толкова по-малък е шансът за успешното усвояване на тези от семейството омега-3. Съдържанието на линоловата киселина (омега-6) в лененото масло е 13-14 г/100 г, на олеиновата (омега-9) – 18-20 г/100 г, а на наситените мастни киселини (главно палмитинова и стеаринова) – 9-10 г/100 г. За съжаление лененото масло има един съществен недостатък – съдържащите се в него полиненаситени мастни киселини омега-3 и омега-6 лесно се окисляват, в резултат на което се образуват т.нар. пероксиди – активни форми на кислорода, които оказват множество негативни въздействия върху организма. Окислението протича много интензивно при свободен достъп на кислород, загряване и под действието на светлината. С висока биологична активност е маслото, получено чрез студено пресоване преди не повече от 6 месеца, което е опаковано в малки по обем бутилки от тъмно стъкло. Отворената бутилка се съхранява в хладилник не повече от 30 дни.

Лененото масло е ценен източник на фитостероли, които в структурно отношение са изключи-

### телно близки до холестерола.

Именно тази близост е основната причина за уникалното свойство на тези удивителни природни вещества, открито през 1953 г. от О. Полак. Той установява, че фитостеролите препятстват усвояването на холестерола в приетата храна, заблуждавайки рецепторите в храносмилателния тракт, контролиращи този процес. Впоследствие беше доказано, че ежедневна-

открити през 1927 г. от Р. Робертсън. А техните забележителни свойства се изучават с изключителен интерес през последните години. С особено висока биологична активност е лигнанът секоизоларицирезинол, който има благотворно въздействие върху простатната жлеза – намалява нейния размер, подобрява уринирането, препятства превръщането на доброкачествената хипертрофия в злокачествена, забавя развитието на раковото заболяване и т.н. Не на последно място ценно свойство на лигнаните е тяхната висока антиоксидантна активност, способстваща за ефективна защита на организма от пагубното действие на свободните радикали.

### Лененото масло е отличен източник на ценния за човешкия организъм витамин Е,

под което наименование се подразбират група вещества (токофероли) с мощно антиоксидантно действие. Най-високо е съдържанието на гама-токоферола (29-52 мг/100 г), следван от делта-токоферола (1-1,6 мг/100 г) и алфа-токоферола (0,5-1,2 мг/100 г).

В лененото масло са открити витамин К (9,3 мг/100 г) и витамин В<sub>4</sub> (холин) – 0,2 мг/100 г. Благодарение на множеството биологично активни вещества в неговия състав лененото масло има множество благотворни въздействия върху организма – понижава нивото на холестерола, нормализира обмяната на веществата и храносмилането, противодейства на възпалителните процеси и кожните заболявания (екзема, псориазис, розацея), забавя процесите на стареене, способства за правилното развитие на главния мозък на плода при бременните, предотвратява проблемите с простатната жлеза при мъжете, подобрява кръвообращението в половите органи, има антихелмичен и антибактериален ефект, способства за понижаване на телесната маса и т.н.

Препоръчителната дневна норма е една чаена лъжичка сутрин половин час преди хранене. След време това количество може да се увеличи до 1 супена лъжица. Само след две седмици благотворният ефект осезателно ще се почувства.

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“.

gporov\_bg@yahoo.com

та консумацията на 1 до 3 г фитостероли способства за понижаване на нивото на холестерола в кръвта до 15%. А понижаване от 10% намалява четири пъти риска от инфаркт на миокарда! От известните около 100 фитостероли с най-висока биологична активност са бета-ситостеролът, кампестеролът и стигмастеролът.

### Съдържанието на фитостероли в лененото масло е 690 мг/100 г.

Една чаена лъжичка от него (около 8 г) осигурява напълно ежедневната биологично активна норма от тези магически вещества. Количеството на бета-ситостерола в лененото масло е 206 мг/100 г, на кампостерола – 98-105 мг/100 г, на стигмастерола – 30, 35 мг/100 г, на делта-5-авенастерола – 59 мг/100 г, и пр. Открити бяха и други благотворни въздействия на фитостеролите – например противодействието им на хиперплазията (уголемяването) на простатната жлеза. Установено беше, че бета-ситостеролът нормализира нивото на кръвната захар, облекчава протичането на възпалителните процеси, има антибактериално и антивирусно действие и т.н.

В лененото масло се съдържат т.нар. лигнани – особена група полифенолни вещества,



Тина БОГОМИЛОВА

**Ч**ерен или бял, зелен или червен – чайът ни прави по-ведри, по-здрави и по-красиви. Напитката помага и в пек, и в студ. И не само гони настинки, но и бръчки.

А и чайът винаги върви с вода, която е един от най-добрите приятели на здравето и красотата.

Ето и десет чая с признати подмладяващи свойства.

### 1. Чай от лайка

Сънят е задължителен за добрия външен вид, а когато е недостатъчен, на помощ идва лайката. Ако на сутринта огледалото показва увехнало лице и тъмни кръгове под очите, се включва торбичката с чай от лайка, която избистря тена, но и успокоява зачервена и раздразнена кожа. Лайката не само дарява спокойствие, но е и пълна с кверцетин, който предпазва кожата от вредните слънчеви лъчи.

### 2. Жасмин

Жасминът не присъства само в парфюмите за божествен аромат, но е и добър лек за кожата при екзема и акне, тъй като намалява мастната секреция и балансира хормоните. Ароматният храст попада и в антиейджинг козметиката, тъй като глади бръчките и фините линии. А като гореща напитка подпомага имунната система, защото притежава антивирусни и антибактериални свойства.

# ЧАЙТ ГОНИ НЕ САМО ВИРУСИ, НО И БРЪЧКИ

## ● Десет напитки, които хидратират кожата



### 3. Зелен чай

Зеленият чай е изключително богат на антиоксиданти, борещи се с вредните свободни радикали, предизвикващи стареенето на кожата. А също и с вредните слънчеви лъчи. Попада най-вече в козметиката за хидратирани и ревитализирани на сухата кожа, както и за по-бързата регенерация на клетките. С компреси от зелен чай се премахват торбичките под очите и подпухналостта на лицето.

### 4. Ройбос

Познат като „чай от червения храст“, ройбосът е използван като лек при различни кожни проблеми от хиляди години в Южна Африка. Смята се, че съдържащите се в него флавоноиди могат да се борят с патогените и да помагат при екзема и акне. Този червен чай се бори и с признаците на стареяването, като неутрализира свободните радикали и забавя появата на бръчки и фини линии.

### 5. Черен чай

Всеки знае, че черният чай има противовъзпалителни свойства и подпомага имунната система да се бори с вируси. Горещата зимна напитка обаче е и пълна с антиоксиданти, които намаляват признаците на старостта. Студените торбички черен чай могат да се сложат и директно върху кожата. За няколко минути на очите тъмните кръгове изчезват, а и просто лицето може да се мие с черен чай честичко, без да се изплаква, тъй като билката има стягащ кожата ефект.

### 6. Чай от джинджирил

Пиенето на чай от джинджирил за отслабване е древна традиция на Изток, тъй като коренът активизира кръвообращението и обмяната на веществата. Но джинджирилът спира действието на свободните радикали и намалява възпаленията и раздразненията по кожата. Той помага за повишаване на кръвообращението на скалпа и така стимулира растежа на косата.

### 7. Ментов чай

Този чай помага не само на нервите, хормоните и стомаха. Ментолът в билката прави тази напитка великолепна за мазна кожа, тъй като намалява мастната секреция и ускорява клетъчната регенерация. Ментата отървава от мъртвите клетки и акнето и прави кожата блестяща. Ментовият чай е особено препоръчителен след вечеря за добро храносмилане и прочистване от отровите.

### 8. Бял чай

Казват, че белият чай има дори повече антиоксиданти от зеления заради най-високото съдържание на катехини. Това е така, защото е най-малко преработваният вид чай. Има мощни антибактериални свойства и помага при сериозни кожни проблеми. Белият чай съдейства за увеличаването на колагена и еластина, които са много важни за хубавата и младееща кожа.

### 9. Оолонг

Китайският чай оолонг съчетава здравословните и разкрасяващите ползи на черния и зеления, въпреки че има доста по-различен вкус. Може да подобри тена на лицето, да изсветли тъмните петна, да спре вредните слънчеви лъчи. Оолонг чай се препоръчва и като пречистваща напитка за пушачите.

### 10. Матча

Този светлосив японски чай е богат на съставки, прочистващи кожата от токсини и отрови. Всеки грам от напитката на самураите съдържа изключително голямо количество антиоксиданти и естествени антибиотици, които се борят с бактериалните инфекции. Японското чудо често попада в антиейджинг козметиката - в маски за лицето, кремове и лосиони, но и само да се пие е достатъчно за хубава кожа.



## Научи Всичко за миомите и кистите на яйчниците

◆ Попитай д-р Дориан Босев в дискусията на: [credoweb.bg/mioma-kisti](http://credoweb.bg/mioma-kisti)

◆ Намери д-р Дориан Босев от „Майчин дом“ в [credoweb.bg](http://credoweb.bg)



Експертна информация на:  
[www.credoweb.bg](http://www.credoweb.bg)



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

**Регистрирай се безплатно! Не го отлагай.**







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

# ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

до 14.02.2017

Продукти на  
**ECOPHARM**

## КУПИ ИЗГОДНО В:


**АПТЕКИ  
РЕМЕДИУМ**
11 аптеки  
в гр. София

Тел.: 02/971 0220


**Subra  
anmeku**
24 аптеки  
в гр. София,  
4 аптеки в Пловдив,  
2 аптеки в гр. Варна, 3 аптеки  
в Бургас, 4 аптеки в Стара Загора

Тел.: 02/854 9701


**Витания**
5 аптеки  
в гр. София

Тел.: 0882 369 446


**АПТЕКИ  
ФАРМАСТОР**
17 аптеки в гр. София,  
2 аптеки в гр. Бургас

Тел.: 02/48 30 625


**36.6  
АПТЕКИ**
21 аптеки в Пловдив,  
Пазарджик, Раковски,  
Асеновград, с. Стряма, с. Куклен

Тел.: 032/626 017; 032/682 002


**АПТЕКИ  
ЗАПАД**  
*с грижа за Вас!*

Тел.: 0887 858 558


**АПТЕКИ  
К-КРЕС**
14 аптеки в гр. Пловдив, гр. Раковски,  
гр. Белозем, Цаланица,  
Маноле7 аптеки в гр. Варна,  
гр. Добрич

Тел.: 052/620 340


**АПТЕКИ  
МАНОЛОВА**
4 аптеки  
в гр. Варна

Тел.: 052/912 084


**НОВА  
АПТЕКА**
3 аптеки  
в гр. Варна

Тел.: 0884 707 607


**afya  
pharmacy**
8 аптеки в гр. Бургас,  
гр. Ямбол, гр. Карнобат

Тел.: 070 010 513


**ФАРМАР**
17 аптеки в гр. Стара Загора,  
гр. Сливен, гр.Свиленград, гр. Павел баня, гр. Гълъбово,  
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](mailto:ecopharm@ecopharm.bg)

## ПАРАЦЕТАМОЛ ЕКОФАРМ ТАБЛ. 500mg X 20



- При повишена температура
  - При простуда и грип
  - При болка от различен произход
- За възрастни и деца над 6 години.  
A50/07.03.2013

**-25%**Препоръчителна нова цена ~~1,84 лв.~~ **1,38 лв.**

## РЕСВИРОЛ



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

**-50%**Препоръчителна нова цена ~~15,07 лв.~~ **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 ~~9,19 лв.~~ **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 ~~5,99 лв.~~ **4,19 лв.**

## КОМФОРТЕКС ЛОЗЕНГИ



При подуване, газове и храносмилателни нарушения

Бързо и ефективно овладява:

- подуването на корема
- газовете
- стомашния дискомфорт

**-50%**Препоръчителна нова цена ~~5,35 лв.~~ **2,68 лв.**

## ГИНКОФОЛ

Екстракт от листата на гинко билоба



- За добра памет, концентрация и кръвооръсване

- С контролирано съдържание на токсична гинколова киселина – пог 1 ppm

**-20%**Препоръчителна нова цена ~~16,85 лв.~~ **13,48 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



- Прегназва 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.

## ПОДАГРОЛ



- Ефективен както при подагрична криза, така и за профилактика и превенция.

- Няма странични ефекти и може да се прилага продължително време.

- Уникален продукт без аналог на пазара.

**-15%**~~17,91 лв.~~Препоръчителна нова цена **15,14** лв.

## ПРОКТО-ИЗИ

### ПЯНА



Стопирай:

- сърбежа
- болката
- кървенето при хемороиди

### ЕМУЛСИЯ

~~16,02 лв.~~Препоръчителна нова цена **14,58** лв.Препоръчителна нова цена **16,18** лв.

## NEOX CREAM

При болки в ставите и мускулите

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

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

**-20%**~~6,48 лв.~~Препоръчителна нова цена **5,18** лв.

## ОХУРАИН OIL

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



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

**-10%**~~21,87 лв.~~Препоръчителна нова цена **19,68** лв.

## ДОЛОРЕН ТАБЛ. 200 mg X 10

**-18%**

- 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.



Чешката столица няма нужда от туристическа реклама - световноизвестните ѝ атракции като двореца Храдчани, Староместския площад с астрономическия часовник и прочутите бирарии са обсадени от многоезични групи целогодишно. Тя беше първата източноевропейска столица, която се обзаведе с тематични музеи като този на мадам Тюсо с восъчните фигури на знаменитости и на средновековните мъчения. И без това невероятната ѝ архитектура от различни стилове и епохи още през 90-те години на миналия век се обогати с модерен акцент - „Танцуващата къща“ от иконичния архитект Франк Гери.

Но нали туристите трябва да се връщат и да им се предложи нещо ново? Алтернативният туристически продукт там, който се радва на голям интерес, е създаден от групата за социално предприемачество Pragulis. Гидовете са пражки бездомници, които споделят живота си без маска и грим и водят любопитните из нелегитимните потайности на историческия град.

### Най-възрастният сред бездомниците е бившият милионер Вацлав,

който живее заедно с котката и кучето си под Хлавковия мост. Той разказва на туристите, че е на улицата от 2006-а. Вацлав кани туристите в „дома“ си, разкрасен със саксии с цветя и колекция от керамични чаши, където прави показно как и клошарите могат да се поддържат чисти и да имат някои удобства. Хелча е от жените в проекта, а животът хич не я е галил с перце. Тя не се притеснява да разказва драматичната си история и води туристите по местата в чешката столица, свързани с дрога и проституция.

### Най-колоритният от гидовете-бездомници е Карим, „Падналият ангел“,

# Прага - бизнесът на бездомниците

## ● Те са олицетворение на поговорката „Когато животът ти поднесе лимони, направи си лимонада“.

който води няколко тура, включително и „автентичен“ среднощен. Визуално се е докарал на микс от шведските ексцентрици Жан-Пиер и Александър от Army of Lovers и след него се обръща цялата улица – едно от препитанията му е травестит шоу. Той е добре запознат с подземния свят в града: подвизавал се е дълги години като бездомник, проституиращ и наркоман. И неговият живот в Прага, като на други от групата, е започнал край Централната гара, където и сега не е препоръчително да се шляе сами нощем. Без задръжки разказва за тъмната слава на някои централни пражки улички, за районирането, където може да ядеш и пиеш безплатно, пикантерии за „колегите“. Откакто е бил заразен с ХИВ, бурният живот остава в миналото му.



### В края на обиколката предлага на туристите да купят негови рисунки -

талант, наследен от майка му, художничка, и баща му, бърненски театрал. Неговите турове са винаги запълнени, а средната им цена се движи между 250-350 чешки крони (100 крони са към 3,70 евро). Водят се на чешки език, но може да се осигури преводач.

Ако това не ви стига, проектът Pragulis предлага и истинско преживяване: може да се аташирате към някой от бездомниците и за 24 часа, от 8 сутринта до следващата сутрин, да се справите с реалния живот на улицата: да си осигурите храна, пари, да си намерите подслон. За това приключение ще платите 2400-3600 крони. Ако не ви се струва много забавно, поне е приземяващо.

## Европа експрес

За 2015 г. над 120 милиона китайци са пътували извън страната си, като са похарчили 104,5 милиарда щатски долара, сочи статистиката на Китайския институт за изследване на туризма.

От тях над 12 милиона са посетили Европа, като тенденцията е непрекъснато да се увеличават с десетина процента годишно. Германия е сред най-популярните дестинации и заради облекчения визов режим, следвана от Франция, Италия, Великобритания и Швейцария. Масовият туризъм е едно ново явление в китайската действителност: по времето на Мао пътуването зад граница не е било разрешено и набира скорост едва след 2009 г.

Известният фотограф Джеръми Суикър решава да се присъедини към една група китайски туристи, дошли да опознаят Европа за 10 дни (колкото е годишният отпуск на работещите) срещу 2000 евро, и да документира това пътешествие. Няма време за губене, да ги последваме!

Още с кацането на летище Хийтроу в Лондон групата знае, че в един ден трябва да се видят Уестминстърското абатство, Бъкингамският дворец и Британският музей. Следващият ден е посветен на бърза обиколка на двореца Уиндзор и разглеждане на Оксфорд. На третия (всъщност четвъртия ден, все пак първият и последният преминават в самолета) групата вече е в Париж и се наслаждава на разходка с корабче по Сена. На петия ден туристите ще бъдат заведени да направят марковите си покупки: китайците харчат повече от всеки друг, средно по 1800 евро за тази екскурзия, за подаръци. На шестия ден те слизат от автобуса за половинчасово разтъркване и снимки някъде из Швейцарските Алпи – много от тях ще видят сняг за първи път в живота си. Седмият ден преминава в автобуса. Нощувката е в крайпътен мотел, където задължително има китайски бюфет, разказва фотографът. В последния ден от ваканцията си пътниците виждат за няколко часа Рим и Ватикана. След десетдневното преминаване през Европа китайците трябва да покажат у дома новите си, луксозни покупки, както и албумите със снимки. Те са от петте процента население на страната, което има задграничен паспорт.



## Забранено за деца

Годишната почивка, вечерята в ресторант или презокеанският полет могат да бъдат неособено приятни по една много проста причина: шумът и безпокойството, причинени от ревящи и тичащи наоколо малчугани.

Разбира се, никой не е против самите деца и естествените им реакции, но пък всеки си е платил, за да има своя комфорт и да не се буди посред нощ от детски плач. Тук не става дума за дискриминация, а за право на избор. Около тези разсъждения се върти един от налагащите се трендове в туризма: да има хотели, цели курорти, ресторанти и дори самолети, в които семействата с малки деца да не са добре дошли.

За заетите в туристическия бранш тези наблюдения не са нови: такива изисквания имат обикновено 40-50-годишните, които държат на спокойния си традиционен неделен обяд навън и на пълния релакс през ваканцията. Те дори са готови да платят повече за това! Някои от тях нямат деца, а останалите искат просто да си починат от своите и търсят варианти за уединение. За тях се грижат туроператори, които се специализират в предлагане на настаняване само за възрастни. Някои авиокомпаниии – като Върджин на Ричард Брансън, Чайна Еърлайнс и Еър Ню Зиленд – имат ако не специални полети, то поне цели сектори в самолетите, които са изолирани за семейства с деца. Те са с повече пространство и удобства и дори кърмачки за игри и забавления.

В Щатите – като извинение за безпокойството, което евентуално малките деца ще причинят по време на дългия полет на седящите в съседство, е популярно подаването на торбичка с малко внимание: дъвка, шоколад, слушалки. В бележка от името на детето пише примерно: „Здравейте, аз съм Меган и скоро ще стана на годинка. Това е първият ми полет, затова моля да проявите разбиране, ако се уплаша и заплача“.

Страницата подготви Бойка ВЕЛИНОВА

**Любовта минава през храната**

цените са валидни от 07 до 13 февруари 2017

<p><b>2.99</b></p> <p>лв/бр</p> <p>Ягоди 250 г, тарелка</p>	<p><b>6.69</b></p> <p>лв/кутия</p> <p>33% НАМАЛЕНИЕ</p> <p>Бонбони „Lindor“ 200 г, млечни, асорт</p>
<p><b>7.99</b></p> <p>лв/кг</p> <p>25% НАМАЛЕНИЕ</p> <p>Сирене Гауда 1 кг</p>	<p><b>5.99</b></p> <p>7.99 лв/л</p> <p>28% НАМАЛЕНИЕ</p> <p>Вино „Quantum“ 750 мл, различни сортове</p>

**ПРЯСНО БЪЛГАРСКО СВИНСКО МЕСО**

**-15%**