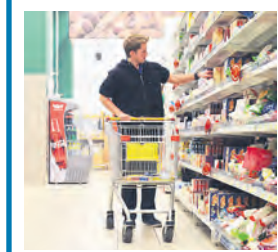


ПОТРЕБИТЕЛИ



**Второ
качество
членове
на ЕС ли сме**

На стр. 4

ЕМИГРАНТИ



**30 000 българи
годишно
напускат
трайно родината**

На стр. 8


Actavis

Светът на модерния човек

Брой 10 (229), 14 – 20 март 2017 г. (20г. V)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

Цена 50 ст.

www.jivotatdnes.bg



**Милена Дамянова:
Бъдещето ни
зависи от
образованието**

Интервю на Гергана ПЕТКОВА на стр. 6-7

Внимавайте
на кого
плащате
онлайн

На стр. 5

50% от
рибния
бизнес е в
сивия сектор

На стр. 9

Само ние
нямаме
национална
доктрина
на Балканите

На стр. 14

Дарението
на имот
на роднини е
с най-нисък
данък

На стр. 16

**Водещи лекари
Доц. Цветомир
Димитров, очен хирург:**



Каквото
вземе
глаукомата,
не връща!

На стр. 19

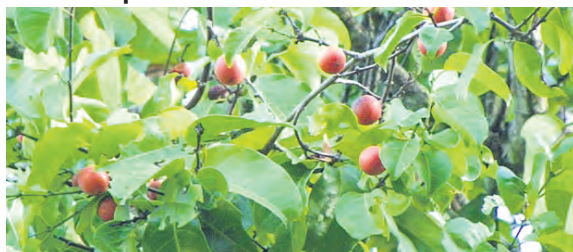
**Пет тежки болести са
често без признаци**

Повечето хора са убедени, че сериозните заболявания протичат с болки и други очевидни симптоми. Но това съвсем не е така! Вижте кои състояния може да ни убият, без да включат алармата на тялото.

На стр. 25

Калории на прицел

Учените умуват върху храна, която е вкусна и засища, но не качва килограмите.



На стр. 27



**И рождената година на Левски
не е абсолютно сигурна**

Всички помним дългогодишните спорове къде е погребан Апостола. Изписаха се много книги, а диспутите в медиите по темата нямаха край. Известният историк акад. Пламен Павлов представя факти, които могат да преобърнат общоизвестната 1837 година като първа в живота на най-достойния българин. **Още на стр. 15**

0-144

9 771314 609006

ПО СВЕТА

САЩ

Обама пише мемоари

Бившият президент на Щатите Барак Обама и съпругата му Мишел започнаха да пишат мемоари. Съпрузите работят отделно, но ще публикуват спомените си заедно. Началната цена на мемоарите, които ще пусне на пазара високопоставената двойка, е 60 милиона долара. Желание да реализират намеренията им са изразили вече четири издателств

ва. Най-големи шансове има Penguin Random House. Преди време същото издателство пусна на пазара мемоарите на друг бивш президент – Бил Клинтън.

За първата си книга Барак Обама получи 6,8 млн. долара, за втората – 8,8 млн. Сегашната сума е рекордна в цялата история



на автобиографии, написани от президенти на САЩ. Независимо че Обама напусна Белия дом с рейтинг на популярност 59%, който е по-нисък даже от този на съпругата му Мишел – 68%.

РУСИЯ

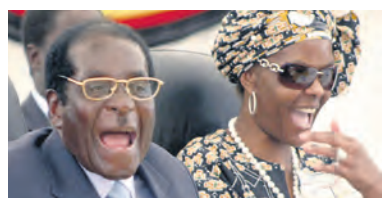
Картите без Крим ще бъдат забранени



В Държавната Дума беше внесен законопроект, който предлага да се забрани използването на географски карти без Крим в рекламите и печатните материали. Употребата на карти на Руската федерация, на които отсъстват имената на Крим и Севастопол или са включени в състава на Украйна, ще се квалифицира като пропаганда за нарушаване на териториалната цялост на Русия, пише в законопроекта. Авторите му отбелязват, че вече са засекли случаи, при които в някои рекламни послания картите се отпечатват без Крим и Севастопол. Според законодателството на страната публичните призови към действия, целящи нарушаване на териториалната цялост на Федерацията, се санкционират с глоба до 300 хиляди рубли или лишаване от свобода до четири години. Да припомним – властите в Крим и Севастопол на 16 март 2014 г. проведоха референдум за присъединяване към Русия. В допитването взеха участие над 80% от хората, имащи право на глас. Със „за“ гласуваха съответно 96,7% и 95,6%.

ЗИМБАБВЕ

Президентът празнува рожден ден за 2 млн. евро



Пищни тържества, посветени на 93-тия рожден ден на президента на Зимбабве Робърт Мугабе, се проведоха в националния парк Матобо, разположен на около 40 км от втория по големина град в страната – Булавайо. Празникът е струвал почти 2 милиона евро, а участие в него са взели няколко хиляди гости от управляващата партия Зимбабвийски африкански национален съюз. Една от атракциите е била 93-килограмова торта във формата на страната. Мугабе е бил в костюм, украсен със собствените му изображения,

а съпругата му, която се смята за негова възможна приемница, била в подобно облекло. Речта на президента продължила повече от час. Мугабе заявил, че след 37 години управление няма намерение да се оттегля от властта. Избори за държавен глава ще се състоят през 2018 г. Съпругата на президента вече е заявила, че даже трупът на нейния съпруг ще спечели. През септември Мугабе присъства на откриването на негов паметник, а през декември съобщи, че ще се кандидатира за нов мандат.

ЧЕХИЯ

Изключиха страната от списъка на развитите държави

Чехия вече не е развита страна. Тя беше изключена от престижния списък от американската инвестиционна банка JPMorgan Chase. Причината е, че доходът на глава от населението е по-нисък от установените граници на банката за развитите страни. Тази ситуация се наблюдава вече трета

година. Икономистите твърдят, че тази стъпка би трябвало да увеличи търсенето на чешки облигации.

По данни на анализаторите през 2050 г. по брутен вътрешен продукт САЩ ще отстъпват не само на Китай, но и на Индия. Бразилия ще се покачи от седмо на пето място. От осмо на четвър-



то ще отиде Индонезия. Япония, която по данни от 2016 г. е била четвъртата най-голяма икономика в света, ще заеме осмо място, а Германия ще отиде от пето на девето. Русия ще остане на шесто място, но ще бъде лидер в Европа благодарение на загубените от Германия позиции.

И У НАС

Когато числата говорят...

■ **13** медала на международния турнир „Математика без граници“ спечелиха ученици от Сливен.

■ **50** лева повече ще плащат годишно всички студенти в Техническия университет от учебната 2017/2018 година.

■ **3,4** на сто е ръстът на БВП през 2016 г.

■ **580** жени служат в българския военен флот, което е близо 11 процента от личния състав.

■ **230** са обработените през февруари 2017 г. сигнали за нару-

шения в интернет пространството, като над 5100 са засегнатите IP адреси, съобщават от Държавната агенция „Електронно управление“.

■ **20** са професионалните гимназии в България, в които е въведено дуално обучение.

■ **40** лева добавка към пенсиите си за април ще получат 1 288 000 пенсионери.

■ **1,8** млн. лв. са осигурени по правителствена програма за стипендии и финансово подпомагане на деца с изяви дарби.

■ **3285** имена на родната азбука са заявени за по-малко от месец от началото на регистрацията на домейни на кирилица „бг“.

■ **220 000** са децата до 18 години в България със затлъстяване, събщи проф. Борис Богов – началник на клиниката по нефрология на Александровска болница.

■ **15%** по-ниско възнаграждение за труда си средно получават жените в България в сравнение с мъжете.

■ **4800** българи притежават състояние от над един милион щатски долара към края на 2016 г.

■ **1** млн. лв. ще бъдат инвестирани в пловдивския ромски квартал „Столипиново“.

■ **652** табели на коли е свалила пътна полиция от 21 януари,

откакто беше въведен новият вид принудителна мярка прекратяване на регистрацията на автомобили.

■ **40%** от пчелите в Пловдивско са измрели заради тежката зима и от препарати, които са забранени в ЕС, но у нас с тях се третират различни култури, твърдят от „Акация 1899“.

■ **1,667** млрд. лв. са изпратили в България сънародниците ни зад граница за 2016 г., показват данни на БНБ.

■ **1200** работни места разкрива в Пазарджик немски автомобилен гигант.

В епицентъра на медиите

В договора ни е записано, че ние се интегрираме дълбоко в ЕС към всички съществуващи към онзи момент политики и за нас и еврото, и „Шенген“ са желано развитие. Тоест за нас „Европа на две скорости“, от които ние сме на ниската, не е приемлив вариант. Но въпросът е друг - успяхме ли да направим достатъчно, за да не сме там? И тук трябва да си дадем съвсем откровен отговор. Дори да изглежда, че повечето политически сили не искат България да бъде на тази ниска скорост, не са направили достатъчно, за да променят това. Така че не е достатъчно просто да кажем, че не искаме да бъдем на две скорости.

Меглена Кунева, „24 часа“

На времето легендарният професор Николай Генчев описваше картинно как всяка източноевропейска страна се справя с имперската нагlost на Москва. „Поляците се бият като лъвове - отчаяно, но сърцато“, „унгарци и чехи се извиват и приплъзват“. А българите? „Ние - викаше бачо Кольо - сме се скрили под мишницата на имперския господар. Под мишницата на същата ръка, която държи сопата. А вземи сопа и се удари под мишницата, а? Не можеш!“, заключаваше проф. Генчев. Там някъде ще трябва да се наврем и при разпределянето на различните скорости в Брюксел. Файда може да не видим, но и боя няма да отнесем.

Огнян Минчев, Фейсбук

На 22 август 2016 г. френският президент Франсоа Оланд, германският канцлер Ангела Меркел и бившият италиански премиер Матео Ренци се събраха на италианския остров затвор Вентотене край Неапол уж за да почетат 75-годишнината на Манифеста от Вентотене, написан от

Европа на две скорости

комуниста Алтиеро Спинели и антифашиста Ернесто Роси, с който се слага началото на идеята за следвоенна европейска федерация. След пресния шок от Брекзит тримата се поклониха на гроба на Спинели само колкото да погребат европейския федерализъм. Тогава за пръв път се договориха да загърбят идеалите на бащите на обединена Европа заради удобството да раздробят Евросъюза на ядро и периферия, където силните да се концентрират върху себе си, а слабите да се задоволят с толкова солидарност, колкото им отпуснат.

Светослав Терзиев, „Сега“

Председателят на Еврокомисията Юнкер представи тази седмица т.нар. „Бяла книга“ и петте пътя, по които може да поеме ЕС в бъдеще, но темата не стана основна в българската предизборна кампания. Да, далеч по-сеирджийски са заканите между Борисов и Нинова „да се разберат по мъжки“ и взаимното им старание да не се срещнат на дебат, но много по-важно за България е да има ясна позиция и да участва в разговора за бъдещето на ЕС. Не само да участва, но и да извоюва най-изгодния за себе си вариант на развитие. Защото, ако досега всички „брюкселски спорове“ изглеждаха далечни и несвързани с ежедневието интерес на българите, този път става дума за реалната възможност старите страни членки да се отделят в елитен клуб, а България да остане в пери-

ферията по формулата „Европа на две скорости“. Това обаче, изглежда, не е важно за претендентите за премиерския пост.

Иван Бедров, „Дойче веле“

За България предложенията за Европа на различните скорости крият една непосредствена и много сериозна опасност - затвърждаване на нейното периферно положение. Първо, защото проблемът няма да бъде в желанието на страната да участва в една или друга общностна политика или формат, а в допускането ѝ до него - както практиката вече показва с присъединяването към Шенгенското пространство. Иначе казано, българското евробитие може да се превърне в поредица от нови кандидатствания и покриване на изисквания и критерии - често променящи се в движение (отразяващи удобното виждане, че в Европа на 28-те скорости има и две задни - и вменяващи на България и Румъния вина за сегашните проблеми на ЕС).

Любомир Кючуков, „Труд“

Да беше само недораслият австрийски министър, да го погалиш по главата и да го забравиш. Но Европа продължава да бълва все по-стряскащи безумия. От този сорт е и „Бялата книга“ на комисаря Юнкер. Предложените от него пет сценария за спасяването на ЕС са от едната крайност до другата. От разпъзващи се на различни скорости членове до плътно стягане на

редиците във федерация. Във всички случаи вече не се говори за равнопоставеност на страните, а за подчинение на голямата част от тях на едно „ръководно ядро“. При това никой няма да има право да налага вето върху решенията на „ядрото“. Прекрасни планове, особено за четирите от ядрата - Германия, Франция, Италия и Испания.

Светлана Михова, „Дума“

Ще открие стратегическите интереси на България: най-важният е да не изпадне в маргиналната периферия в Европа на две и повече скорости; ЕС да засили сътрудничеството в тези сфери, които са приоритетни за България - обща политика за охрана на европейските граници, европейска миграционна политика и политика за сигурност, контртероризъм, търговия. Това би означавало конкретизация и развитие вариант на сценарий 4.

Дебатът трябва да бъде не повече или по-малко Европа, а каква Европа. Ключова отговорност на българските елити е ясно да формулират и защитават националните приоритети и ефикасно да работят за утвърждаването им като европейски приоритети, върху които да се фокусира европейската интеграция.

След Брекзит ЕС иска да стане Феникс, да възкръсне обновен. Не е много вероятно, но България има стратегически интерес това да се случи.

Проф. Анна Кръстева, „Стандарт“

ПОСОКИ

Обидени от яденето



Петър ГАЛЕВ

Пак сме обидени. Сега пък от френския посланик, че ни нарекл мрънкаща периферия. И изобщо от Европа, че ни пробутва второ и трето качество уж маркови вафли, бисквити и други полуфабрикати. Лично аз пък не се обиждам. Защото, когато мрънкам и някой ми го каже в очите, за какво да му се сърдя? А отдавна се опитвам да не ям сухи пасти и други такива екстри, независимо какво пише на етикета. От цялата шумотевица излиза, че ние сме съгласни това, което масово се консумира от млади и стари по градове и села, да бъде боклучаво, защото е родна направа. Но когато във вносния кроасан захарта в по-голям процент е заменена с подсладител и овкусители, сме душевно наранени. Нека да си кажем истината - не ни е здравословният проблем във вносните стоки. В мозъка ни е! Защото за огромната маса от хора това какво дават на децата си и консумират самите те изобщо не е тема. Включително за хора с иначе добро образование и прилични доходи. Какво мислите, че съдържат среднестатистическата улична „пица“ на парче, хотдог, кифла и баничка? (Слагам пицата в кавички, за да не ме бият италианците, че така наричам въпросното нашенско изделие.) Бяло брашно с всички видове подобрители и консерванти, имитационни „кашкавал“, „сирене“ и „шунка“, нишестен боядисан „кетчуп“ и кренвирш от костни обелки. Не е въпросът до парите! И с малко средства, който иска, може да хапва здравословно. Просто нямаме такава култура, не сме запознати, не ни интересува, храним се за засищане на чувството на глад. Е, какво да ни внасят тогава, че да не мрънкаме от висока цена? Вижте също как претенциозни заведения шашардисват шеф Манчев с огромни порции напълно нашенска ярма, която поднасят, защото хората си я харесвали... Стига сме мрънкали, наистина!

СТОП КАДЪР



България се представи с национален щанд от 400 кв. м на най-голямото туристическо изложение в света - ITB Берлин

Има ли двоен стандарт при стоките за различни страни от ЕС



Димитър МАРГАРИТОВ,
председател на Комисията
за защита на потребителите

Зависи какъв е законът

Нека си отговорим първо на въпроса – това позволено ли е от закона и от европейското законодателство или не? Ако е позволено, се поставят много въпроси, които естествено, че трябва да бъдат разрешавани. Но ние няма как да кажем колко голяма беля е станала. Ако не е позволено, тогава тези, които са нарушили закона, трябва да

бъдат санкционирани. Ние работим по този въпрос, включително с Федерацията на потребителите в България. Развиваме проект, при който не само че ще установим дали има такива и какви са тези разлики в качеството, но и как евентуално би могъл да бъде решен този въпрос в полза на потребителите. Едно е ясно, не можем

да бъдем поставени на две скорости в качеството си на потребители и въобще на хора – всички сме еднакви, имаме равни права. В тази посока трябва да се работи, но е много важно да се изследва каква е действащата законодателна рамка и въз основа на това да се предприемат следващите стъпки.



Кирил ВЪТЕВ,
бизнесмен, Асоциация
на месопереработвателите

Самите ние се подценяваме

Това изобщо не е новина, това е банална и изключително стара тема. Нека хората от по-възрастното поколение си спомнят, че по времето на социализма имаше т.нар. стоки второ направление, които бяха за износ към Западна Европа. Те се правеха с особено внимание и контрол на качеството и състава им. Още оттогава датира нашият менталитет да се подценяваме. Защо винаги се смятаме за втора категория хора за разлика от чужденците. Става дума за отношение то ни към самите себе си. Ние първо с охота тичаме да купуваме вносни стоки, защото са

по-евтини. А те не са случайно по-евтини. Второ, по отношение на контрола към вносните храни – те не са подложени на този контрол, на който са подложени българските храни. Защо такива храни не отидат в Швейцария – защото няма кой да ги допусне. Там има стандарти, които стриктно се контролират. Ние искаме българската държава да контролира абсолютно всичко и заради това сме обречени на вечен административен дефицит. По цял свят този контрол се извършва от неправителствени организации, от браншови организации, които пазят имиджа

на продуктите, които произвеждат. Те се самоконтролират и това е най-жестокият контрол, защото там не може да има корупция, не можеш да подкупиш чиновника, който да си затвори очите. Контролират те твоите конкуренти. Не искаме да приемем този законопроект и той се търкаля от години в парламента. И не е начинът в четенето на етикети, което изисква висока компетенция, за да разбереш какво се съдържа в продукта. Браншовите организации, които да контролират, това е ключът към решаването на проблема.



Проф. Донка БАЙКОВА,
специалист по хранене
и диететика

Защо нашите деца ще ядат Е-та, а френските – не

По тази тема аз лично говоря отдавна. Можем да вземем за пример Италия, а и още държави от Европейския съюз. Там дадена марка е с едно качество, а същата марка за България е с цяла поредица от съставки, които не познаваме – консерванти, антиоксиданти и прочее. Да обърнем обаче внимание на това, че ние самите сме си виновни. И то защото не само че толерираме подобен подход на западноевропейски големи производители на храни и напитки, но и ги улесняваме с нашата политика. Фактите показват, че над 65% е смъртността на българите

от сърдечносъдови инциденти. И всичко това е резултат от храненето. По-високите мазнини в храните ни означава, че производителят е сложил по-голям процент сланина за сметка на по-малкия процент добро месо, макар и едносортно. Отдавна пледираме за това например, че кроасаните в България трябва да са със състава на тези, които се продават във Франция, а не с много Е-та. В момента вкусът може да бъде достигнат с най-различни овкусители, ароматизатори, оцветители. Обясняват ни за различията в състава, че ние

имаме вкусови предпочитания към промяна на рецептурния състав и с това Европейската комисия, експертите оправдават тези производители на храни. Но ние не сме съгласни. Ние искаме, щом купуваме дадена марка шоколад или колбас и той е наистина италиански, френски и пр., да бъде точно такъв, какъвто се продава на техния вътрешен пазар. Защо нашите деца ще ядат такива печива, а френските примерно – различни?

У нас съществува убеждението, че хората, които хвърлят пари на непознати през балкона или са в състояние да си дадат всичките спестява-

ния, без изобщо да проверят дали не ги лъжат, са наивни и доверчиви. Това обаче невинаги е така. Дори и хора със сравнително висока финан-

сова култура могат да станат жертва на измама. Особено ако ползват международни системи за превод на пари не по предназначение.

Внимавайте с плащането на покупки онлайн

Според Европейския потребителски център в България доста често към тях се обръщат хора, които са платили направена през интернет покупка чрез системи като Western Union и Moneygram, но не са получили нищо. А опитите да се открие лицето, на което са платени парите по този начин, почти винаги удрят на камък. Причината е много проста – тези системи не са създадени, за да плащате с тях покупки. А само да изпращате пари.

Дори самите Western Union и Moneygram съветват клиентите си да не се доверяват на непознати хора, които им искат пари по този начин. Защото получателят им трябва да каже само един удостоверятелен код, който вие му давате, за да вземе парите.

Правилата изискват още да покаже и документ за самоличност, но създаването на такива документи не е трудно за измамниците, а и невинаги бюрата на паричната система ги изискват. Тази относителна анонимност е удобна да изпратите пари на ваш близък,



който примерно е закъсал в чужбина, защото не се налага да открива сметка в банка. Удобна е и работещи в чужбина да изпращат пари на роднините си. Но в същото време привлича като магнит всякакви мошеници.

„Нашата услуга не е предназначена за купуване на стоки от интернет – телевизор, кола или нещо друго, но често се получава

така. Човекът, който продава нещо, ви казва: „Преди да пратя стоката, покажи ми, че имаш пари, като извършиш паричен превод чрез Western Union. Прати ги на твоя брат например и после аз мога да проверя в интернет и да видя дали има такъв превод“, казва Кристиан Фишер, шеф на правния отдел на Western Union за Европа, Африка и Южна Азия. Практиката показва, че почти винаги в такива случаи става въпрос за измама.

Същото се получава и при измамите с лотарийни игри.

Милиони и дори милиарди хора по света всеки ден получават имейли, че са спечелили много пари на лотария, в която не си спомнят да са участвали. За да си получат парите обаче, от тях се иска да платят някаква малка такса през Western Union, Moneygram или друга подобна система. И макар сумите да са сравнително малки и да не ощетяват много човек, получателите им събират по този начин значителни средства.

„Работим и с Интерпол, и с местните власти. Но тези престъпления обикновено имат глобален мащаб и надхвърлят юрисдикцията на отделните държави, което затруднява изключително много разкриването им“, казва Фишер.

Най-важният съвет е клиентите никога да не изпращат пари през системи за парични преводи на непознати получатели. Самите потребители са първата, последната и най-добрата линия на защита срещу измамите. Потребители, които са образовани, добре осведомени и скептични, могат по-добре да защитят себе си и парите си.

Кола втора употреба? Дебне ви превъртян километраж

Купуването на автомобил от друга държава може да ви спести много пари или да ви позволи да се сдобие с возило, което трудно се намира. Но също и да ви причини сериозни неприятности.

Обикновено при такава покупка хората се вторачват само в цените. Но има и други особености, за които трябва да се внимава, защото измамените клиенти никак не са малко според един доклад на мрежата от Европейски потребителски центрове.

Питането за серийния номер на колата, изискването на копие от свидетелството за регистрация, от фактурата за първоначална покупка (ако колата е втора ръка), както и от показанията на километража, ще ви позволят да получите представа за продавача и за реалната стойност на колата.

В доклада е обърнато специално внимание върху една разпространена измама – превъртането на километража.

В някои държави в ЕС манипулирането на километража е престъпление. То е нелегално в Австрия, Белгия, България, Хърватска, Чехия, Дания, Естония, Финландия, Франция, Германия, Гърция, Унгария, Ирландия, Италия, Литва, Люксембург, Малта, Холандия, Норвегия, Полша, Румъния, Словакия, Словения, Швеция, Испания и Великобритания. В Германия превъртането на километража е наказуемо със затвор от 1 година или глоба. Във Франция санкцията е до две години затвор и глоба от 37 500 евро, а в Словакия глобата е 266 евро.

Превъртането на километража не е незаконно само в Кипър, Латвия и Португалия.

В същото време едва в пет страни може да се получи информация за реалните километри на колата преди покупката. В Белгия и Холандия потребителите получават съответно т.нар. „Car-Pass“ или „NAP document“, където е записана тази информация. Във Великобритания километражът може да се провери, като се използват записите от MOT (годишните технически прегледи – б.р.). В сайта на Шведската транспортна агенция потребителите могат да намерят данните за съответния километраж от последната техническа проверка. В Унгария също може да се направи подобна проверка.

КРЕДИТ ПЕНСИОНЕР КОГАТО ВИ ТРЯБВАТ, А НЕ СТИГАТ.

ПРОМО

ВЗЕМЕТЕ КРЕДИТ ПЕНСИОНЕР ПРЕЗ ПЕРИОДА
ОТ 1 МАРТ ДО 30 АПРИЛ И УЧАСТВАЙТЕ В
ТОМБОЛАТА ЗА 1 ОТ 400 ЕЛЕКТРИЧЕСКИ КАНИ.



EASYCREDIT

Повече информация за продукта
и промоцията на: www.easycredit.bg

0700 18 100

(без допълнително таксуване)
WWW.EASYCREDIT.BG



Училището детското

● С Милена Дамянова разговаря
Гергана Петкова

Милена Дамянова е кандидат за народен представител от ГЕРБ в 23-ти многомандатен избирателен район в София. Завършила е унгарска филология в Софийския университет „Св. Климент Охридски“. Специализирала е в Унгария, както и финансов мениджмънт в Стопанска академия „Димитър А. Ценов“ в Свищов. Работила е като хоноруван асистент в Софийския университет „Св. Климент Охридски“ и като преводач. От 2007 г. е експерт в експертната комисия по образование и наука към политическа партия ГЕРБ. Заместник-министър на образованието, младежта и науката в кабинета „Борисов 1“. Представител на България в Международното бюро по образование на ЮНЕСКО за периода 2011 – 2013 г. Народен представител в 42-то и 43-то Народно събрание и председател на Парламентарната комисия по образование и наука.

През 2012 г. става носител на наградата „ЗЛАТНА ЯБЪЛКА“ на Национална мрежа за децата за принос към живота и благосъстоянието на българските деца в категория „ПОЛИТИК НА НАЦИОНАЛНО НИВО“.

Има научни интереси в областта на управление на образованието и терминологията. Владее унгарски, френски и английски език, ползва руски и китайски. Работи активно за гарантиране на равни възможности и равен достъп до образование, както и за създаване и развитие на широка обществена коалиция за промяна на обществените нагласи към училището и учителите и в подкрепа на образователните промени.

Госпожо Дамянова, ще смените ли темата образование, ако станете народен представител? А ако не, защо? Вече бяхте заместник-министър, а после и председател на Комисията по образование и наука.

– Когато един човек започва да се занимава с политика, той трябва да има кауза. Аз съм учителско дете. Факт е, че учителят беше избутан на най-ниското стъпало на социалната стълбица още преди 90-те години. И всички виждаме резултатите. Моята кауза са качествено образование и връщане на достойнството на учителя, на добрия учител, който помага по пътя към знанието и успеха на децата ни.

– Образованието се радва на специално внимание от политическите партии в момента, но ГЕРБ привлече вниманието с обещанието за двойно увеличение на учителските заплати. Това възможно ли е и откъде ще дойдат парите?

– Всички партии заговориха за образование, защото ГЕРБ заговори за образование, и то не в тази кампания, а в последните 5-6 години. Смело мога да кажа, че ние върнахме образованието в политическия дневен ред. Защото бъдещето ни зависи от образованието. Граждани за европейско развитие на България винаги сме правили политика за образованието, а не политика чрез образова-

нието. Затова ние не даваме обещания, а предлагаме конкретен план за България, който се базира на развитието на икономиката от последните години при управлението на ГЕРБ. Обновихме над 2000 училища и детски градини. Построихме 5 нови училища – това не се беше случвало от 1989 г. насам. Само за последните две години инвестирахме над 250 млн. лева в учителите. Инвестициите в образованието сега, когато започна реалната реформа, са най-добрата инвестиция в нацията и в икономическия растеж. Да, ние гарантираме двойно увеличение на учителските заплати до края на мандата, защото грамотност и качествено образование се постигат с мотивирани, подкрепени и квалифицирани учители.

Искаме да възвърнем самочувствието на добрите учители, но искаме също така до тях да застанат и млади учители. Искаме не просто студенти, които са завършили педагогическа или друга специалност, а най-добрите студенти. Затова има разработен механизъм от мерки, с които не просто да поканим най-добрите от младите хора в училище, а да ги привлечем да бъдат добри учители. Това е възможно благодарение на новия Закон за предучилищното и училищното образование.

– Вие самата сте преподавател. За какво най-много съчувствате на колегите си от средното образование?

– Огромната натовареност и ниските доходи са очевиден отговор. Днес, ако искаш да бъдеш добър преподавател, трябва да учиш цял живот. В същото време предизвикателствата на деня поставят учителя в толкова важна роля, колкото никога не е имал от Възраждането до ден днешен. Нито учебникът, нито помагалото могат да са стабилна опора във време, когато всяка информация – вярна и невярна, е на един клик разстояние. Живеем във време на фалшиви новини. Нашите деца се възпитават от Гугъл и Ютюб и в тази ситуация учителът вече е натоварен не просто с ролята на просветител. Той е натоварен с ролята на морален стожер. Той е този, който трябва да преведе децата през океана от лесно достъпни неистини. Ако учителят продължава все така да е зле платен, притискан от бумажина, затварян в тесни рамки, лишен от автономност; ако не получава силни стимули да проявява иновативност, ние като общество просто не можем да очакваме от него повече. Затова управленската програма на ГЕРБ за следващите четири години гарантира удвояване на учителските заплати, а новият закон – и изплащане на десет месечни заплати при пенсиониране в знак на уважение и благодарност за приноса им през годините.

– От години след всяко участие на България в международни проверки на нивото на грамотност на учениците се оказва, че сме на дъното на класациите. Какво може да се направи, за да се отлепим от това дъно?

– Ние някак сме склонни да зализаме в крайности – или обявяваме, че сме най-интелигентни и образовани, или че сме тотално неграмотни. Виждате колко отличия печелят българските деца от сложни международни олимпиади. Но да, има, за съжаление, групи, сред които неграмотността е широко разпространена и това се превръща в сериозен социален проблем, пораждащ безперспективност, отчаяние, престъпност. Заради това сме предвидили семействата, чиито деца не ходят на училище или в задължителните предучилищни групи и не се образоват, да не получават никакъв вид социална помощ от държавата. Паралелно насочваме средства за развиването на уменията на XXI век, които гарантират успешна личностна и професионална реализация: решаване на проблеми в екип, критично и иновативно мислене, творчество, лидерство, предприемачество, анализиране и вземане на решения, използване на интернет и новите технологии.

// Инвестициите в образованието сега, когато започна реалната реформа, са най-добрата инвестиция в нацията и в икономическия растеж

– Повечето от учениците не знаят накъде да поемат, след като завършат. Кога образованието ще започне да дава нужната подготовка на децата за живота?

– На първо място трябва да сме убедени, че всички деца могат и искат да учат. Ние сме тези, които трябва да им помогнем да намерят смисъл в училището, в ученето, в живота. Не съм срещала дете, което да не е мотивирано да задава въпроси, да изпробва теории, да изследва света около себе си. Но много често децата, които познавам, не са мотивирани да изпълнят задачите, които им се дават в училище. Проблемът в този случай не е в детето. Това, което правят истински добрите учители, е да се вслушат в естественото детско любопитство и да го подкрепят, насърчвайки го да задава все по-сложни въпроси и да открива все по-сложни отговори. В София и в страната имаме много такива учители,

трябва да насърчава любопитство



През последните години бяха обновени над 2000 училища и детски градини

имаме прекрасни училища с наистина високо качество на преподаване, където целта е да се разбират идеи в дълбочина, а не просто да се запаметят определени факти. Но ми се иска те да бъдат повече. И това е нашата цел.

– Въвеждането на Закона за предучилищното и училищното образование предизвика хаос в системата и огромно напрежение сред учителите. Каква беше причината?

– Изработването на новия закон отне години. Бяха организирани стотици дискусии с професионалната общност. Последният мониторингов доклад на Европейската комисия за образованието даде висока оценка на България за реформите в тази сфера. Това е единствената област, в която критиките вече са свалени заради приемането на Закона за предучилищното и училищното образование.

Законът, зад който ние с гордост заставаме, е рамката, грубият строеж. За да заживее и заработи, както и при всеки закон, са необходими своевременни действия от министерството на образованието – изготвяне на нови наредби и стандарти, нови учебни програми, разработване на нови учебници и прочее. За съжаление, и двамата министри от Реформаторския блок, които трябваше да проведат този процес гладко и безболезнено за учителите и ръководствата на училищата и детските градини, не го направиха и оттам дойде напрежението. И това се случи въпреки усилията на парламентарната комисия.

Затова ние предлагаме преглед и промяна на наредбите, т.нар. държавни образователни стандарти с участието на учителите, социалните партньори и неправителствения сектор, като целта ни е да премахнем бюрократията и да имаме гаранции за свободата на действие на учителите. На всеки 2 години гарантираме преглед на прилагането на принципите и изпълнението на целите, заложили в Закона за предучилищното и училищното образование, и отстраняване на несъответствията.



Законът определя условията за развитие на съвременно образование, основано на българските традиции и гарантиращо социална справедливост. Той въвежда на национално ниво добрите практики, които съществуват в детски градини и училища. Той гарантира, че детските градини и училищата дават равни шансове за успех на всяко дете.

Всяко дете може да успее. Всяко дете има талант. Бъдещето му зависи от това дали ще има достъп до образование, което да му гарантира самочувствие, достойни доходи и възможност за развитие. Това е философията на новия закон. Знам и вярвам, че тя е правилна и че образователната система може да открие и да развие талантите на България.

– Колкото повече се говори за липсата на подходящи кадри, толкова повече образованието като че ли се отдалечава от пазара на труда. Например приоритетните направления в университетите са на път да станат 36 срещу само 16 неприоритетни. Това не обезсмисля ли реформата във висшето образование?

– С приетите през 2016 г. промени в Закона за висшето образование изпълнихме своя ангажимент и променихме модела на финансиране на висшите училища и средствата за издръжка на обучението вече се определят според качеството. Моделът гарантира по-голямо внима-

ние на преподавателите към студентите и тяхната реализация и стимулира въвеждането на модерни методи на обучение. Дадохме правото на висшите училища да създават собствени научноизследователски фирми, в които студентите и докторантите да получават практическо обучение и да реализират своите иновативни идеи. Въведохме понятието „приоритетни професионални направления“ – това са тези направления, за които има прогноза за повишено търсене и необходимост от подготовка на висококвалифицирани специалисти. Дадохме възможност таксите за обучение в тях да бъдат по-ниски.

В програмата ни за следващ мандат сме заложили по-нататъшните стъпки – обвързване на приема във

то образование, така и за нейната ефективност.

– Гражданите в момента са изключително разтревожени от зачестилите прояви на агресия в училище. Кой са според Вас основните стъпки, които трябва да се направят за преодоляване на този проблем?

– В програмата ни са залегнали мерки като увеличаване броя на психолозите, педагогическите съветници, ресурсните учители и помощниците на учителите. Предлагаме безплатни занимални и занимания по интереси, защото е факт, че ако детските съзнания са заети със смислени и доставящи удоволствие задачи, нивата на гняв и агресия спадат. Друг инструмент в тази насока е подобряването на условията за спорт във всяко училище. Планираме да създадем програма за повишаване на мотивацията за спортуване на децата и учениците, както и да инвестираме над 120 млн. лева за обновяване и изграждане на физкультурни салони.

Важно е обаче учители, родители и общество да вървят ръка за ръка по пътя към решаване на този проблем, а не да си прехвърлят отговорността за провалите на децата. Това винаги е за сметка на децата и е време да приключи. Важно е институциите да си взаимодействат, когато имаме случаи на деца в риск. Важно е ние като възрастни да си дадем сметка, че формираме модели на поведение у децата.

– Има ли във Вашия избиращелен район училища, които кандидатстват за статут на иновативни? Какво предвижда законът за тях?

– Училищата, които придобият статут на иновативни, ще имат повече свобода в избора на програми. Те ще могат да прилагат специфични педагогически методи, учебни планове и програми, да въвеждат нови или интегрирани учебни предмети. Това са училища, които предлагат решаването на старите и наболели проблеми по нов начин. В София има много училища, които вече са иновативни, макар и не нормативно, а като дух и начин на работа. Това са училища, които прилагат различни и ефективни практики от години и задават посоката на развитие на образователната ни система.

– Съпругът Ви е лекар. За какво си говорите у дома повече – за проблемите в образованието или за тези в здравеопазването?

– Истината е, че вкъщи рядко говорим за работа и за политика. И двамата със съпруга ми разполагаме с ограничено свободно време и предпочитаме да се отдадем на малките човешки радости като семейния уют и градската разходка.

„Ако учителят продължава все така да е зле платен, притискан от бумацина, затварян в тесни рамки, лишен от автономност; ако не получава силни стимули да проявява иновативност, ние като общество просто не можем да очакваме от него повече

висшите училища с потребностите на пазара на труда, баланс между фундаменталното знание и практическите умения в учебните планове и програми и актуализиране с участието на бизнеса; регламентиране на подобри и гъвкави възможности изтъкнати професионалисти от практиката да участват в учебния процес; разширяване на обхвата на събираните от рейтинговата система данни, за да имаме по-точна картина за образователните резултати и реализацията на пазара на труда на завършилите студенти. Предвидили сме и осигуряване на равноправно участие на браншовите организации в процеса на планиране на държавните поръчки към висшите училища. Считаме, че това са важни политики както за продължаване на реформата във висше-

Еднопосочният билет продължава да печели битката с носталгията

Мирослава КИРИЛОВА

Близо 30 000 души годишно емигрират от България, показват данните от националната статистика, но според експерти цифрите са доста по-високи. По-голямата част от хората, които купуват еднопосочен билет за чужбина, са в активна трудоспособна възраст – 44% са между 20 и 39 години, а 25% – между 40 и 59 години. Най-младите емигранти (под 20 години) са 17,5%, а тези на 60 и повече навършени години – 13,5% от всички емигранти, показват данните на НСИ за 2015-а.

Процесът на емиграцията е непрекъснат и продължава вече дълги години. След влизането в ЕС и последователното отпадане на ограниченията на пазара на труда се регистрират постоянни високи нива на емиграция. Истината е, че отворените граници и свободата на движение означават и конкуренция между европейските страни за население. Логично е страните с по-развити икономики и по-добър стандарт на живот да привличат повече хора с различни професии и специалности“, коментира пред в. „Животът днес“ проф. д-р Веселин Минчев от Института за икономически изследвания при БАН.

Според данните на института през последните 20 години около 1 млн. души са напуснали страната въпреки усещането, че става въпрос за много повече. „Причината за това



впечатление са вълните на сезонната заетост в различни държави извън България, но е истина, че страната е миграционно изтощена“, каза още проф. Минчев. Миграцията създава сериозни икономически и демографски проблеми на страната. „От една страна, изтичат мозъци и таланти, които биха дали тласък на нашия бизнес и икономика, а от друга страна, по-голямата част от контингента, който заминава в чужбина, са хора във възраст, подходяща за раждане и отглеждане на деца. Правихме проучване в четири бранша в България миналата година, един от които е туризмът и там набирането на кадри е катастрофално. На въпрос „Как подбирате кадри?“, повечето от работодателите в сектора ни отговаряха „Почти не ги подбираме“. Тоест почти всеки, който има желание да работи в туризма, бива нает.

Емигрирането на хора с по-тясна квалификация, например конкретно за туризма –

готвачи, сервитьори, аниматори, които имат езикови умения, е сред основните фактори за недостига на подходящи кадри за българския бизнес“, обобщил проф. Румяна Стоилова, директор на Института за изследване на обществата и знанието при БАН. „Много важно е хората, които решават все пак да се върнат в страната, да бъдат привлечени, като им се намери заетост. Тоест да могат да се интегрират на пазара на труда. Ако имат идеи за собствен бизнес, да бъдат подкрепени и да намерят подходящата среда за развитието му. Младите хора, които трябва да отгледат децата си или да се грижат за болни родители, да бъдат подкрепени с възможност за гъвкаво работно време, работа от къщи и т.н.“, каза проф. Стоилова.

Според проф. Веселин Минчев **много трудно може да се ограничи емиграцията, защото тя е естествен процес**

и зависи от много фактори. „Смятам обаче, че ако се сключат двустран-

Мизерията обезлюди цели региони в страната

Има регионална разлика що се отнася до нагласи на българите за заминаване в чужбина. „По-динамичен, с по-високи нагласи за емиграция е Североизточен район – Варна, Добрич, Генерал Тошево, Силистра. Северозападният регион, който е с най-ниски икономически показатели, е толкова обезлюден, че вече няма население, което да проявява голямо желание да емигрира“, каза проф. Веселин Минчев. В София са ниски нивата на нагласи за емиграция като цяло, обаче е висок процентът на младите хора, които планират краткосрочна мобилност – обмен или завършване на степен на образование в ЕС. „Области, които са средни като развитие, са изправени пред риск да влошат още икономическите и демографските си показатели и да достигнат проблемите на Северозапада. Това е нещо, което не трябва да се допуска. Има няколко области като Силистра, Смолян, Търговище, които са в тежко състояние. Тоест регионалната политика и опитът за изравняване на икономическите възможности и показатели в отделните райони би трябвало да са сред приоритетите на властта“, каза в заключение експертът от БАН.

ни спогодби за трудова сезонна заетост с определени държави, тоест, ако има някакъв вид циркулярна миграция, тогава може да се ограничи постоянната миграция, която е по-опасна за страната и по-притеснителна за демографските процеси. Ако на хората се предложи опция сезонно, временно да имат сериозен ангажимент в чужбина, но след това да се връщат за повече време в България, това би могло да подкрепи местната икономика. Важно е да се знае, че каквито и мерки да се вземат, ефектът от тях ще бъде видим най-рано след 10-15 години“, каза още проф. Минчев.

Статистиката показва, че най-предпочитани от емигрантите дестинации са Германия (23%), Обединеното кралство (14%) и Испания (11%).

„Възможно е да се предприемат някакви рестрикции срещу гражданите от ЕС при задействането на Брекзит, което означава, че и ние ще бъдем засегнати. Съмнявам се обаче, че българите, живеещи в момента на Острова, ще се върнат в България. По-скоро ще отидат в друга страна в Западна Европа“, смята експертът от Института за икономически изследвания при БАН.

Най-търсени са хората със средно специално образование

Наблюденията, които периодично се правят в Института за икономически изследвания, показват, че обикновено в чужбина излизат хора със средно специално образование. „Те вече и в страната са дефицитни като кадри, например строителни работници, заварчици, техници. Според статистиката обикновено жените, които решават да се преместят в чужбина, са с висше образование, но започвайки работа зад граница, най-често започват на позиция, за която не е необходима диплома – камериерки, домашни помощници, детегледачки. Специално за Южна Европа това е един сериозен и добре регулиран сегмент. Българските мъже често работят в строителството, селското стопанство, като охрана на магазини и обекти и др.“, допълни проф. Веселин Минчев.

„Много често нискоквалифицираните млади хора не владеят езици, което в повечето случаи е фактор за трудната им интеграция в страната, в която търсят работа. Мотивация за заминаването им обаче най-често е получаването на по-голямо възнаграждение за нискоква-

лифицирания труд, който биха полагали и тук“, каза проф. Румяна Стоилова. Тя съобщи, че около 14% от българските имигранти в чужбина са в тази категория.

При тесните специалисти, които избират да напуснат България, като лекари, инженери, биохимици и т.н., високото възнаграждение зад граница играе сериозна роля, но тя не е определяща. „Това са хора с амбиции за реализация и това е начин да развият кариерата си и да постигнат висок стандарт на живот. Проблемът с медицинските кадри е сериозен в много страни в Западна Европа и до известна степен подготвените специалисти от източните страни на Стария континент го решават“, заяви проф. Минчев. „Търсят се всякакви кадри – анестезиолози, кардиолози, хирурзи, психиатри и др. При стартова заплата от 4500 евро и много добри условия за професионално развитие няма как заминаването в чужбина да не изкушава стотици лекари и медицински сестри от България“, коментира Димо Симеонов, консултант в столична фирма за работа на медицински кадри зад граница.

Мира ВАЛЕНТИНОВА

Около 50% от рибата на българския пазар е от сивия сектор, съобщи за в. „Животът днес“ Тачо Пашов, председател на Националната асоциация на рибопроизводителите. Според него това не означава, че рибата непременно е опасна, но със сигурност вреди на бранша, като подбива цените.

Рибата на нашия пазар плува в сивия сектор



„Сивият сектор е много голям бич. В ресторанти, магазини и на пазари масово се продават риба и аквакултури от нерегламентиран риболов и от нерегламентирано производство на риба. Много хора развждат риба в малки водоеми, излизат на пазара, но понеже количествата им не са големи, няма как да бъдат хванати. Доста злоупотреби се правят и при продажбата на жива риба. Един човек, който отглежда 10-12 тона риба годишно в малък язовир, отива, взема един документ, който удостоверява, че рибата му е купена от регламентирано предприятие, и може да си продава цяла година жива риба с този документ и няма да има проблеми. Тези производители правят дъмпинг на цената, не плащат данъци, изследване на водата, на фуражите за рибите и т.н. Отделно от това не плащат заплати, осигуровки, данъци“, обобща за вестника ни д-р Йордан Господинов, изпълнителен директор и представляващ браншовата организация „БГ Фиш“, която обединява риболовци, производители и преработватели.

Експертът подчерта, че друга голяма част от рибата в сивия сектор идва от нерегламентиран риболов.

„Първо, България няма рибарски пристанища, които да позволят на министъра на земеделието и храните със заповед да каже - всички риболовни кораби ще спират и ще стоварват на точно определени рибарски пристанища. Всеки си разтоварва рибата, където иска, и я вкарва безконтролно в магазинната мрежа, в хотели, ресторанти и т.н.“,

каза д-р Господинов. По думите му през изминалия програмен период България е похарчила 16 млн. евро, без да успее да построи голямо удобно рибарско пристанище, където да акостират риболовни кораби. „Направиха се малки, неудобни и нерентабилни пристанища. Освен това

няма изградени борси и тържища, където човек да продаде рибата, която е уловил.

Ще ви дам още един пример за мащаба на сивия сектор. Членовете на нашата асоциация държат 20 фабрики. Оказа се, че те не могат да намерят купувачи по морските курорти, защото всичко е завзето от полулегални риболовци“, допълни събеседникът ни. Според него години наред властите отлагат приемането на един член в Закона за рибарството и аквакултурите, с който да се изисква всеки рибарски кораб или всяка лодка да бъде юридическо лице. „Ние искаме всичката риба, която се лови в морето, да минава през регламентираните пристанища, предприятия, борси и тържища“, каза изпълнителният директор на „БГ Фиш“.

Според Тачо Пашов начинът за решаването на проблема със сивата икономика е ефективният контрол.

„Колкото и да е голям контролът, ако не се прави от компетентни лица, той няма да е ефективен. Проблемът е, че контролът върху рибопроизводството стана като баснята за орела, рака и щуката. Рибовъдците се контролират от Басейнова дирекция и Агенция по храните, а

ИАРА има само регистрационна функция. Изведнъж прехвърлиха на регистратора ИАРА контролните функции. ИАРА няма никакъв контрол върху рибата, а само върху документите за произход. А дали рибата отговаря на качествата за безопасност, това е обект на компетенции на Българската агенция по безопасност на храните. Само че тя, като чуе риба, казва – ИАРА да се занимава, и си прехвърлят топката“, коментира председателят на Националната асоциация на рибопроизводителите.

„Държавата да не си затваря очите, защото нашият сектор не е малък, а да приеме адекватни мерки.

Нужни са промени в законодателството, завишаване на лабораторния контрол и много други неща. Все по-трудно плащаме данъци, такси, осигуровки, за да останем в светлия бранш, защото ни притискат нелоялните практики на сивата икономика. Защо да плащаме данъци и осигуровки, след като държавата де факто толерира сивия сектор?“, зададе риторичен въпрос д-р Йордан Господинов.

Рибарите са притеснени, че

нерегламентиранят улов вреди не само на икономиката, но и на биоразнообразието в Черно море.

„С всяка изминала година рибата по нашето Черноморие намалява. Основната причина за това е безконтролният улов – всеки взима от богатствата на морето, а никой не връща“, отбеляза пред

Българските потребители все по-рядко имат възможност да намират хубава прясна риба, уловена от българските реки и от Черно море. Едва 20% от рибата по пазарите е българска, обобщават търговци. „В България се консумират около 200 вида риба и морски дарове, а в морето ни се ловят едва 34 вида. Сладководните видове, които се отглеждат у нас, са около 30, например толстолоб, шаран, амур, щука, бяла риба, раци и т.н. Всичко останало е внос. Ние нямаме калмари, октоподи, различни видове миди и т.н.“, каза изпълнителният директор на „БГ Фиш“. „Сладководната риба, най-вече живата, която се продава, почти на 100% е българско производство – шаран, толстолоб, амур, пъстърва и т.н. Рибата, която е замразена, най-често е океанска соленоводна и почти изцяло е внос. Съмгата, лавракът например са вносни“, подчерта Тачо Пашов.

„Нашата риба е с много добри вкусови качества по няколко причини. Биохимията на Черно море е особена, солеността му е два пъти по-малка, отколкото на Средиземно море. Има едно предание, че навремето гърците са давали една торба злато за една торба черноморска риба. Независимо дали е вярно или не, факт е, че нашата риба се харесва по света. Изнасяме голяма част от улова предимно в Европейския съюз. Освен това сме много добри преработватели. Когато уловиш една добра суровина и успееш да я съхраниш и да я преработиш добре, никой западен пазар няма да откаже да купи тази висококачествена продукция. Продаваме в Западна Европа, Румъния, част от суровината, например рапаните – на азиатските пазари – Южна Корея, Китай. Минимум 50% от цацата отиват навън. Около 1000 тона шаран изнасяме в Западна Европа, пъстърва също“, каза председателят на „БГ Фиш“.

екипа ни Веселин Прокопиев, управител и собственик на предприятие за култивиране и производство на екологично чисти черноморски миди в Каварна. „Няма пречки пред нерегламентирания улов. Вече започнаха да използват оборудвани кораби, модерна техника, сонари и какво ли още не, което не позволява на рибата да избяга. По отношение на сладководните риби се изградиха много прегради по големите реки, които възпрепятстват размножаването на рибата. И това намалява популацията. А консумацията на риба и аквакултури се увеличава“, каза Тачо Пашов.

Според него програмите по европейски проекти за зарибяване са

„абсолютно корумпирани“.

„Там се крадат пари на килограм. Уж зарибяват Дунав с есетри, а всъщност всякакви организации безконтролно усвояват милиони. Няма свидетели за пускането на рибата в реката. Дали не я пускат в частни водоеми, оттам я продават на половин цена и работата се приключва. Дали бройките, които се пускат, са толкова, колкото пише в документите, никой не може да каже.

Неведнъж сме ги приканвали, когато се извършват такива разселвания, да канят и наши представители от асоциацията и журналисти. Това не се случва нито веднъж, всичко става потайно и тихомълком и познайте дали е ефективно“, коментира Пашов.

Мила ХРИСТОФОРОВА

Чужди студенти напират да учат медицина и компютърни специалности у нас. Това са и най-желаните бъдещи професии сред младите хора в българските общности зад граница. През февруари три екипа от експерти към МОН бяха в балканските страни, където има компактни български общности, както и в Украйна и Молдова, за да им разяснят условията и реда за кандидатстване у нас.

От министерството съобщават, че интересът е бил огромен, а държавата ще отпусне хиляда места за млади хора от българската диаспора на Балканите. Отделно от това се предоставят още 150 места за кандидати от Македония, както и 20 места за докторанти от всички балкански страни. 1000 бяха местата за българската общност от Балканите и миналата година, но записалите се бяха около 700 души.

В същото време медицинските ни вузове се пълнят с гръцки и италиански студенти.

Това са двете най-често срещани националности в университетите, след като преди няколко години Турция отказа да признае медицинските ни дипломи и накара завършилите у нас турски лекари да държат допълнителни изпити, за да бъдат признати тапиите им. След случилото се много турски студенти се оттеглиха от България, особено в специалност „Медицина“,



Чужденци напират да учат компютри и медицина у нас

но те все още съставляват значима част от техническите ни университети. Въпреки всичко най-компактна като студентско присъствие у нас е гръцката общност. В Медицинския в София са заложили на италиански кандидати, а самата Италия е започнала да строи собствено общежитие на младите си хора, които учат тук, така че да не им се налага да търпят несгодите на Студентски град. Закупен е цял блок, който е в процес на обновяване, за да могат студентите да се настанят в него. Според преподаватели италианските студенти са много добре подготвени и вдигат нивото на университета, все по-често се срещат и английски и немски кандидат-медици. Индийци атакуват и медицинските университети в провинцията, за да получат лекарска диплома у нас.

Гърци са най-често срещаните чужди студенти в техническите ни университети.

И при тях съществува проблемът като с турските студенти, които се оттеглиха, след като турският Съвет за висше образование (ИОК) каза „Йок“ на българските дипломи за висше образование. Към техническите вузове обаче съществува силен интерес и от страни извън Европейския съюз като Виетнам например. Виетнамците напират и към родните икономически висши училища, но в случая пречката е административна – нужно е държавата да възобнови спогодбата за взаимно признаване на дипломите между двете страни. Иначе според ректора на Техническия университет проф. Георги

Михов и този на УНСС проф. Стати Статев не е никакъв проблем да приемаме виетнамци в англоезичните програми на университетите или след като те изкарат година в Института за чужди студенти и научат български. Голяма част от управляващите във Виетнам на практика са завършили български висши училища и подкрепят идеята за възобновяване на това споразумение. Към Геолого-географския факултет на Софийския университет пък гледат държави като Судан.

Като бройка сред чуждите студенти у нас най-много са гърците и турците, като последните намаляха силно. Зачестява обаче практиката у нас да идват да учат млади хора от Западна Европа – не само ние изпращаме студенти на

Албиона, но и млади хора от Великобритания идват тук. Включително за хуманитарни специалности като филологиите. Част от тях държат изпити на английски, но други биват приемани директно, което и се превърна в основание за критики към бившия ректор на Медицинския университет в столицата проф. Ваньо Митев, който бе приел десетки млади хора от чужбина, без да държат тест. Аргументът за това беше, че те така или иначе не знаят български и не могат да положат теста заедно с останалите студенти. Именно чуждите студенти са едни от основните източници на доходи на медицинските ни университети, за да бъдат те финансово по-свободни от колегите си. Много чужденци има и в Софийския университет, където курioзът е, че гърци масово се записват да учат педагогика на английски, докато родните студенти бягат като дявол от таман от педагогическите специалности.

32 вуза приемат с матурата по български

32 висши училища от всичките 51 ще приемат кандидат-студенти в различни специалности и професионални направления с резултата от държавния зрелостен изпит по български език и литература. Оценката от матурата по история и цивилизации, по чужд език, математика, география и икономика, биология и здравно образование също ще може да се използва за вход в повечето висши училища.

Според правилниците на някои университети, когато в дипломата

за средно образование са вписани две оценки по балообразуващ учебен предмет, като една от тях е от държавен зрелостен изпит, а другата – от курса на обучение, за балообразуваща оценка се смята тази от държавния зрелостен изпит. При балообразуването в някои специалности се позволява вместо оценката от изпита по даден предмет да се използва оценката от матурата, умножена с коефициент, определен от висшето училище.

Поради специфични изисквания за прием оценката от конкурсните изпити не се заменя с оценки от държавни зрелостни изпити в Националната академия за театрално и филмово изкуство „Кръстьо Сарафов“ – София, Националната художествена ака-

демия – София, Националната музикална академия „Проф. Панчо Владигеров“ и Театралния колеж „Любен Гройс“ – София. Американският университет в България – Благоевград, и Нов български университет също не признават оценките от матурите. Кандидат-студентите във всички медицински университети полагат задължителни изпити по биология и химия за специалностите „Медицина“, „Дентална медицина“ и „Фармация“.

В МУ-Варна при формиране на състезателния бал се включва оценката от държавния зрелостен изпит по български език и литература или биология за специалностите „Здравен мениджмънт“, „Логопедия“ и „Медицински оптик“. В МУ-Плевен се взема

предвид оценката по биология за специалностите „Рентгенов лаборант“, „Медицински лаборант“, „Медицинска козметика“, „Опазване и контрол на общественото здраве“, „Социални дейности“, „Медицинска рехабилитация и ерготерапия“, „Медицинска сестра“, „Акушерка“ и „Помощник-фармацевт“. Обобщената информация за признаване на резултатите от държавните зрелостни изпити за кандидатстудентска кампания 2017 г. в акредитираните висши училища в Република България е публикувана на страницата на Министерството на образованието и науката в табличен вид по висши училища и по специалности. Информация за начина на балообразуване се предоставя от съответното висше училище.

Георги ДАНАИЛОВ

Бях дете, когато за пръв път чух името „Гусла“, хор „Гусла“, гусларите... Какво ли ще е това? Ще видиш, ще те заведем, ще чуеш. Е, не бях чак толкова загубено дете, та да не знам какво е това хор, знаех, разбира се, дори пеехме в училище на два гласа „Върви, народе възродени“ и „Мили са ми планините и на север, и на юг“. Но „Гусла“ - това беше нещо особено. За първи път им давали да пеят. Защо не са им давали, не ми беше ясно.

Това ще бъде първият концерт на хор „Гусла“ след Девети, казваха вкъщи, и аз все повече усещах, че настъпва някакво тържество, че се подготвя чудо, забележително, неповторимо преживяване, неясно и може би поради това почти мистично. Майка ми си облече най-красивите дрехи, баща ми внимателно се обръсна втори път този ден и си върза вратовръзката пред огледалото.

Пред зала „България“ имаше народ - да се смаеш, и всички весели, щастливи, в очакване, и всички сякаш бяха приятели.

Залата бе претъпкана. Изведнъж двете срещуположни врати отстрани на сцената се отвориха едновременно и тихо, едни срещу други в редици, излязоха мъже, облечени в бели ризи с шарено везмо на гърдите. Народът започна възторжено да ръкопляска. Мъже, някои побелели, други съвсем млади, някои пълни и едри, други слаби и сухи... после излезе Асен Димитров във фрак, поклонил се, обръсна се към гусларите, каза им нещо сърдито и те запяха...

Боже мили!... Помня само вълнението си, помня и някакво красиво съзвучие, което тогава изпълни залата, вмъкна се в душата ми и ще остане там, докато дишам. Това беше хор „Гусла“.

Концертът бе пред края си, когато от публиката започнаха да викат „Родна песен!“ и пак „Родна песен!“.

Хората искаха да чуят нещо, някаква песен, която не бе позволена и не бивало да се пее. Защо? Ами защото... защото била забранена. Асен Димитров беше застанал до пианото и гледаше към залата, а оттам все по-силно и все повече хора викаха: „Родна песен!“. Не разбирах тогава, че да се изпее нещо такова, е опасно, опасно за тези, които го пеят, та дори за тези, които го слушат. Но публиката продължаваше да настоява. Тогава от хористите се обади Любен Живков:

- Дафино вино! Дафино вино! - Той благоразумно призоваваше диригента да изпълнят на бис, още веднъж знаменитата песен за „момчето, дето заспа на Каракамен планина“. Тя явно не беше така опасна. Гласът му прозвуча някак самотно и отчаяно и това като че ли

Родна песен нас навеки свързва



Напусна ни писателят, сценарист и драматург Георги Данаïлов

разгневи Асен Димитров, той се обръна към хората, които на гърдите си носеха знаците на българския народ, каза им нещо още по-сърдито и изведнъж гусларите се взривиха:

„Родна песен нас навеки свързва!“ - това бяха петте ужасни думи.

Разбирате ли, хора, властта ги намираше за застрашаващи, вредни, многозначително шовинистични и не разрешаваше на най-добрия мъжки хор по цялата земя да ги запее. Има, слава богу, живи, които все още помнят тази ненадмината по своята тълота забрана. А аз бях на този концерт. Бях и видях как изведнъж цялата зала въздъхна дълбоко от щастливо облекчение и се изправи на крака. И тогава някои мигом погледнаха към правителствената ложа, където седеше другарят Сава Гановски, той се поколеба, но сетне предвидливо се изправи и застана мирно.

Още от тези детски дни аз се чувствам свързан с „Гусла“ и гусларите,

защото за моя радостна изненада някои от тях се оказаха приятели с баща ми и с Николай Христов, по-големия брат на Борис Христов, и нямаше весел празник у дома, в който те да не пристигат и да не изпеят омайните си песни, и да не изпият една гигантска дамаджана червено вино, защото в целия български фолклор имало само една-единствена песен за бялото вино и в нея се пеело „Ой ти, бяло вино, що не си червено!“. Пък и Марин Токушев, с бисерния си дискант, щом пийнеше бяло вино, по-трудно се справяше с височините и улавяше палеца на дясната си ръка и го извиваше, докато гласът му се издигаше на непристъпни висоти, Инджето го поддържаше да не би да

рухне, а басът на сливения Синята скала лазеше някъде под масата. За Георги Махалнишки и кадифения му баритон да не говорим, той категорично не признаваше бялото вино и много се сърдеше, ако тези флорци тенорите закъсняват за уречения час, когато трябваше да започне най-истинският от всички концерти на „Гусла“, този пред чашата с вино.

После дойде заповедта за изселването ни от София и вечерите с гусларите свършиха,

и много други неща свършиха завинаги... Но това не е тема на моя разказ.

Спомням си обаче, че един слънчев ден в Свищов, където пребивахме в двестагодишната дядова къща, портата се отвори и се появи Николай Христов, облечен в хубави светли дрехи, усмихнат и сърдечен. Дигнал се от София да види нашите. Рядко по това време някой си позволяваше да ни посети, страхът беше по-силен от приятелството, но Николай Христов беше рядък приятел. И тогава той ни каза, че Борис вече е бас номер едно в света, Борис - гусларят, Борис, за когото по това време у нас почти нищо не се чуваше. Певецът се обаждал по телефона от Италия на възрастните си родители и казвал кога къде ще пее и кое радио ще предава спектакъла. И старите Христови всяка вечер, когато имало изпълнение на сина им, обличали новите си дрехи, сядали до радиоапарата и били щастливи, ако успеят да чуят, макар и за миг, всред световната врява, гласа на гениалния си син.

Николай Христов бе толкова щастлив, сякаш не брат му, а самият той бе стигнал върха на световната слава.

Тогава го видях за последен път, той се разболя неочаквано и си отиде от света, без да може да се види с брат си. Не го пуснаха да се лекува в Италия въпреки молбите на Борис, въпреки личните му разговори с нея, които по силата на злощастиято управляваха българската държава.

Минаха години. Баща ми навършваше кръгла годишнина. Той беше измъчен, преждевременно остарял, страдаше от тежък задъх, не излизаше от къщи и в жилището, което наемаха по принуда с майка ми, не можеше да се съберат гости, така както те някога разбираха празненствата. Но този път аз правих, струвах и когато рожденият ден дойде, точно в седем часа входната врата на старата къща се отвори и някакви мъже се появиха на

стълбището.

Повиках баща си:

- Приемай гости!

Той се обърка, дори се разтревожи, но точно в този миг зазвуча:

„Гуслар ми гусли по вси мегдани!“

Де има вино червено, да идем, да идем да го изпием“.

Баща ми ме изгледа удивено, взря се в четиримата мъже и разтреперан изрече:

- Маринчо, ти ли си бе, момче?

Момчето вече беше доста остаряло, побеляло, но бузите му бяха червени. Бръчките на страните на Георги Махалнишки се бяха врязали дълбоко в лицето му, но иначе бе все така изящно строен. Синята скала изглеждаше като стара скала, само Инджето сякаш не остаряваше. Не бяха се виждали може би повече от двадесет години, прегърнаха се, просълзиха се и стоята като че ли се огъна, разшири и побра и гости, и песни до късно вечерта.

Минаваше полунощ, когато се свърши виното. Тръгнахме си. Навън снежеше, край уличните лампи снегът лудуваше.

Беше бяло, беше красиво, беше празнично.

На тролейбусната спирка чакаха хора.

Чакаха последния тролейбус. А той още не се задаваше. Тогава Марин Токушев извади едно лъскаво камертонче от джоба си, духна и тъничко, кротко „ла“ прозвуча в снежната тишина. Четиримата запяха. Тихо, съзвучно, както те знаеха. Хората отначало ги изгледаха изненадано, после се смълчаха и заслушаха. Гусларите продължаваха да пеят и ето че, обвити във въртоп от снежинки, се появиха светлините на последния тролейбус. Спря. Вратите се отвориха. Гусларите продължаваха да пеят. Никой от хората не се качваше. Тролейбусът чакаше. Песента не спираше. Хората слушаха. Тролейбусът бавно тръгна и затвори вратите. Песента продължаваше.

Минаваха годините, един по един си отидоха родителите ми и по някакво тъжно, но знаменателно съвпадение пак гуслари съпровождаха последния им земен път. Обеднели, сред всеобщата немотия, те пееха в хора на църквата при гробището.

„Со святими упокой, Христе Боже, раба твоего.“

Отиде си и геният Борис, приюти го българската земя според волята му и пак според волята му хор „Гусла“ изпя на гроба „Черней, горо, черней, сестро!“.

Отиде си цяла една епоха. Но песента все още е жива. И ако някога някъде чуете мъже да пеят на четири гласа „Гуслар ми гусли по вси мегдани“, да знаете, че „Гусла“ пак се е появила, защото, както се казва в Заупокойната молитва:

„Но жизнь безконечная, но жизнь безконечная!“.

Публикува се с незначителни съкращения



Илон Мъск – от Претория до Марс

Ерата на PayPal

Следващият интернет проект на Илон е стартиращата компания X.com. След година се обединява с конкурента Confinity, а през 2001 г. компанията е преименувана на PayPal. Амбициозните бизнесмени работят над перспективни идеи като електронното банкиране, създавайки една от водещите платежни системи на съвременността – PayPal.

Независимо от някои разногласия в екипа броят на ползвателите динамично расте. За това съдейства и провеждането на прогресивна политика и внедряването на иновационни модели в защита от вирусите например. Логичен завършек на успеха става покупката на системата eBay през 2002 г. за 1,5 млрд. долара. Делът на Мъск е около 180 млн., което му осигурява възможността да се заеме с проектите си относно слънчевата енергия и космоса.

Основател и шеф на компанията SpaceX, Tesla Motors, съучредител на SolarCity, PayPal. Лично е участвал в разработването на нови технологии за алтернативни енергийни източници, икономични слънчеви електростанции, конструирането на екологични електромобили. Мъск се занимава и със създаването на изкуствен интелект на свръхчовешко ниво OpenAI, високоскоростната (два пъти по-бърза от самолет) транспортна система Hyperloop, проектирането

Илон Рийв Мъск е канадско-американски предприемач, иноватор, инженер, изобретател, бизнесмен магнат, инвестиращ в грандиозни високотехнологични проекти.

на космически кораби, призвани да осъществят главната му цел – пътешествие до Марс.

Един от гениите на нашия век притежава качества като настойчивост, добре развито критично мислене, умението да прави точен анализ на събитията и собствените си действия, огромна работоспособност. Известно е, че Мъск работи по сто часа в седмицата.

По данни на списание

„Форбс“ от януари 2016 г. състоянието на бизнесмена е оценено на 12,4 милиарда долара, което го нарежда на 39-о място в списъка на най-богатите американци.

Илон Мъск два пъти е бил женен. От първия брак има петима синове – близнаци и тризнаци



Детство

Днешният милиардер е роден в южноафриканския град Претория на 28 юни 1971 г. Той е най-големият от трите деца в семейството на инженера Ерол Мъск, англичанин, и диетоложка с канадско-британски произход. След развода на родителите му през 1980 г. Илон отначало остава с майка си, а по-късно пожелава да живее с баща си.

Илон чете от много малък и по-голямата си част от свободното си време прекарва с това занимание. Често се затваря в себе си и

не обича компаниите. Това го подлага на непрекъснати подигравки от страна на връстниците му.

На 9 години получава първия си компютър Commodore VIC-20 и веднага се увлича в програмирането. На 12 сам създава видеоигра, която продава за 500 долара. Първия си хононар не харчи за глупости, присъщи за възрастта му, а го влага в акции, които му носят дивиденди. С тази сума той осъществява мечтата си – да се премести на друг континент.

Образование

Решаващ момент в биографията на Мъск, положил началото на зашеметяващата история на успеха му, е решението му да имигрира от ЮАР в САЩ, когато още не е навършил 18 години. Това обаче не може да стане веднага. Първо отива при майка си в Монреал. Там получава канадско гражданство и около година изкарва хляба си с нискоквалифицирана работа, живеейки на ръба на нищетата.

През 1990 г. амбициозният младеж постъпва в един от най-престижните вузове в страната и в света – Университетът Куинс в Кингстън. А след 2 години се прехвърля в американски университет в щата Пенсилвания. Завършва с диплома по две специалности – физика и икономика. Веднага след това става аспирант към Станфордския университет, за да получи докторска степен по физика, но зарязва ученето, за да се заеме с предприемачество.

Старт на кариерата

През 1995 г. заедно с брат си Кимбъл учредява първата си IT компания Zip2. Илон не само се труди от ранна сутрин до късна вечер, но и живее в офиса, който е взел под наем. Но неговата настойчивост и упоритост се отплащат щедро. В онези години интернет преживява своя бум и през 1999 г. двамата братя продават компанията си за рекордната сума от 307 милиона долара на тър-

сачката AltaVista, придобита по-късно от Compaq.

Илон Мъск споделя, че още като студент решава да влезе в сферата на дейности, способни да променят света. Според него най-важните отрасли, които биха оказали огромно влияние върху съдбата на човечеството, са интернет, колонизацията на космоса и възобновяемите енергийни източници. И той пристъпва към тяхното покоряване.

Изгрява Марс

Магнатът новатор създава трета компания, чиято цел е усвояването на космоса. Той е привърженик на идеята за колонизация на Марс и се захваща с проектирането на специални оранжерии, които биха легнали в основата на самостоятелна екосистема на червената планета. Съществува обаче проблем с тяхното доставяне. Мъск смята за нецелесъобразно закупуването на готови ракети заради завишените им цени, затова пристъпва към конструирането на собствени многостепенни космически апарати. Той влага първоначално 100 млн. долара, след което привлича редица крупни инвеститори. Успява и да сключи договор с NASA за 1,5 млрд. долара.

През 2009 г. за първи път космически кораб, разработен с финансиране от частни компании, успешно доставя товар в околоземната орбита. Въпреки че стойността на компанията вече е достигнала 3 млрд. долара, собственикът ѝ не бърза да я продава, надявайки се, че след двайсетина години изглеждащите днес като фантастика идеи ще се превърнат в реалност.

Прегизвикателството Tesla

През 2004 г. Илон Мъск се включва към компанията Tesla Motors, основана от двама изобретатели. Тя се е позиционирала като производител-пионер в серийните електромобили. Милиардерът се съсредоточава в пускането на спортния Tesla Roadster на основата на английския Lotus Elise. По негова инициатива е минимизирано теглото на модела, усъвършенстван е акумулаторният отсек и са внедрени нови елементи в дизайна на фаровете. За тази работа Илон получава премия в областта на екологията Global Green-2006, а размерът на инвестициите в проекта достига 100 млн.

Независимо от трудностите в бизнеса и разходите, които принуждават Мъск да уволни част от сътрудниците си и даже да продаде спортния си автомобил, компанията избягва фалита. Спасението идва от инвестициите на немската автокорпорация Daimler и предоставянето на изгоден кредит по инициатива на Министерството на енергетиката на САЩ. За финансовия успех на компанията помага и пускането на премиум класата Model S. Само през 2013 г. са продадени 10,5 хиляди такива електромобила.

Паралелно с това предприемачът се занимава с конструирането и производството на станции за зареждане на електрически транспортни средства. В сферата на интересите му е и проектът SolarCity, който се спе-



циализира в монтиране на слънчеви електростанции. Неговата стойност се оценява на 3 млрд. долара.

Бизнесменът, който се стреми да открие епохата на достъпния космически туризъм, притежава учебно-тренировъчен реактивен самолет Aero L-39, има още и Dassault Falcon 900. Той е собственик на подводница Wet Nellie. Предприемачът е основател на благотворителна фондация на негово име.

За първи път през 2012 г. Мъск огласява плановите си за създаване на нов тип транспорт Hyperloop. А през януари 2016 г. изобретателят заявява намеренията си до три години да конструира електромобил, който ще може без водач да преодолее разстоянието от Лос Анджелис до Ню Йорк, което е 4 хиляди километра.

От всичко написано дотук нямаме основание да се съмняваме, че гениалният изобретател ще спази обещанието си, както и много други, които още са в мечтите му. (ЖД)

С приближаването на края на март – крайния срок, който си постави за задействане на процедурата по Брекзит, британската премиерка Тереза Мей е подложена на все по-голям натиск от няколко фронта. Шотландските националисти заплашват с

втори референдум за независимост. Католиците в Северна Ирландия предизвикаха правителствена криза в Белфаст. А лордовете в Уестминстър влязоха в ролята на последен защитен вал пред устоите на демокрацията.

Брекзит пинг-понг между Тереза Мей и лордовете

В горната камара на парламента в момента членуват 804 благородници. Само 92-ма от тях са наследствени перове, но всички без изключение са в нея по привилегия, а не по волята на електората. Това е една от причините партийното разпределение на местата в 650-членната Камара на общините, където торите имат крехко мнозинство от 20 депутати, да не е пренесено пропорционално сред перовете. Най-много от тях – 252-ма, са консерватори, лейбъристите са 202-ма, либералдемократите – 102-ма, а кросбенчърите (политически „неангажираните“ – б.р.) са 177. Останалите са от малки партии или представляват помалките части от Обединеното кралство.

Миналата седмица Камарата на лордовете постави 186-годишен рекорд по многочисленост при гласуване.

366 перове приеха поправка в приетия вече от Камарата на общините закон за задействане на чл. 50 от Лисабонския договор, задължаваща Мей да поиска одобрението на парламента, каквото и споразумение да постигне за отношенията с ЕС след Брекзит. 268 благородници гласуваха против. 13 лордове консерватори подкрепиха опозицията от



Лейбъристката и Либералдемократическата партия. Причината за партийния си бунт те обясниха с основния демократичен принцип – че **бъдещето на британския народ трябва да се решава в Уестминстър, а не на „Даунингстрийт“.**

А то ще бъде поставено на карта, ако през следващите 2 години премиерката не успее да постигне изгоден за кралството споразумение с ЕС и изпълни заканата си в такъв случай да предпочете „хард Брекзит“, независимо че това би означавало икономически и правов хаос.

Евроскептичните британски политици с основание зададоха въпроса какво би трябвало да направи Мей, ако парламентът наложи

фактическо вето върху изхода от преговорите с ЕС. Защото от приетата от лордовете поправка не става ясно дали тя трябва непременно да приеме дори най-неизгодни условия. А веднъж задействана процедурата по Брекзит, връщане назад не може да има.

Премиерката декларира, че ще следва волята на мнозинството, което миналото лято реши на референдума

Великобритания да се разведе с Европа. Затова се очаква Камарата на общините да отхвърли поправката на лордовете, както и приетия порано от тях текст за гарантиране правата на гражданите на ЕС във Великобритания, и

да им представи отново закона за одобрение. От Лейбъристката партия пък дадоха да се разбере, че ще върнат още поне веднъж текста в Камарата на общините.

Този своеобразен парламентарен пинг-понг е предвестник на трудни времена пред Мей заради множеството законови промени, които трябва да последват отказа от правото на ЕС. Затова тя беше посъветвана от бившия лидер на торите Уилям Хейг да използва рекордната непопулярност на лейбъристите и да свика извънредни избори, да спечели с голямо мнозинство и така да си осигури нов, пълен, по-комфортен мандат.

Пред Тереза Мей в момента стоят още два тежки проблема. По закон тя ще има последната дума дали в Шотландия да има втори референдум за независимост, ако както се очаква, воденото от националистите местно правителство го поиска. И със сигурност пак ще бъде обвинена в недемократичност.

А в Северна Ирландия, която също гласува срещу Брекзит, има опасност да се върнат смутните времена на сблъсъци между католици и протестанти, ако преди края на месеца основните им партии не се договорят за съставяне на ново правителство. Това би означавало връщане на непопулярното директно управление на Лондон.

В ЧУЖДАТА ПРЕСА

THE TIMES

Американски и руски войски патрулират в предградията на един и същ сирийски град. Това е първият пример за тясно сътрудничество между две свръхдържави на бойното поле от времето на Втората световна война. През април 1945 г. военнслужещите от двете армии си стиснаха ръцете, срещайки се на река Елба в Германия. Докато руснаците и американците избягват контактите, действайки на запад от града Манбидж. Намирайки се на разстояние осем километра един от друг, те патрулират около града, разположен на 25 километра на юг от турската граница, старейки се да удържат противоборстващите страни от бойни действия. Демонстрирайки сила, двете страни развяха своите национални флагове. Теоретически те изпълняват ролята на буфер между враждуващите кюрди и бойци, които се ползват с поддръжката на Турция. Но на практика те също така демонстрират новата геополитическа близост, която възниква между двете страни при президента Тръмп.

THE WALL STREET JOURNAL

Избирането на Доналд Тръмп за президент беше посрещнато с възторг от Русия, но предизвика безпокойство в Европа заради неговите добродетелни заявления по адрес на руския президент Владимир Путин. Въпреки това шест седмици след началото на президентстването на Тръмп емоционалната вълна смени направлението си. По време на своята кампания, а също така и в преходния период г-н Тръмп демонстрираше своята отстъпчива позиция по отношение на Русия и критически се изказваше за НАТО. След встъпването си в длъжност той събра група съветници, които предлагат да се провежда по-твърда линия по отношение на Кремъл и в началото изглеждаше, че техният подход противоречи на намеренията на президента. Сега самият Тръмп се изказва по-благосклонно за НАТО.

Le Monde

Съветските агитационни плакати, например тези, които призовават да се стъпва по руините на капитализма, намериха своето място в музея. Но двайсет и шест години след изчезването на Съветския съюз в глобализирания свят на интернет Русия отново води информационна война, най-мощната и разностранна. Нейни жертви в различна степен станаха Естония през 2007 г., Грузия през 2008 г., Украйна през 2014 г., Германия през 2015 г., Съединените щати през 2016 г. Под прицел бяха и Организацията по безопасност и сътрудничество в Европа, НАТО, Европейският съюз.



Тесногърдие, предразсъдъци и нетолерантност. Това са слабости, на които хората лесно могат да се поддадат във времена на криза или на геополитически промени, носещи крайна несигурност. Именно на тях залагат крайнодесните популисти в ЕС, които се надяват да се сдобият с власт на серията от избори на Стария континент през 2017 г.

Ислямофобията доминира холандските избори

В Холандия Хеерт Вилдерс успя да наложи като основна тема на вота на 15 март исляма и ислямофобията. Предвид традиционно голямата раздробеност на политическите пристрастия в една от най-богатите членки на ЕС той успя да си осигури водещо място по популярност с умело дърпане на именно тази струна на обществените нагласи.

Вилдерс не спря да повтаря, че ислямът не е религия, а идеология. И затова джамии и Коранът трябва да бъдат забранени. Също както нацистките символи са извън закона. Въпреки че вече бе осъден за дискриминация срещу мароканските имигранти, той не се посвени да ги нарече „измет“.

Вода в мелницата на крайнодесния популист наля напънът на турския президент Реджеп Ердоган да пренесе и сред гастарбайтерите в ЕС кампанията за референдума на 16 април за превръщането на Турция в президентска

република. Вилдерс използва момента да настрои холандците и срещу турското малцинство в страната. Той нарече Ердоган „ислямофашист“ и поиска премиерът Марк Рюте да обяви всички турски министри за персони нон грата.

Либералът Рюте в нехарактерен за него стил се противопостави открито (за разлика от Ангела Меркел в Германия – б.р.) на турската кампания. А преди това в опит да привлече по-умерения електорат на Вилдерс дори заяви, че който от имигрантите не желае да се интегрира в холандското общество, ще е по-добре да си ходи.

Тези стъпки на Рюте показват, че дори да не е в състояние да състави правителство, Вилдерс може да се окаже пророк с друга своя мантра: „Духът излезе от бутилката – Европа вече е различна!“.

Страницата подготви
Добрин СТЕФАНОВ

**С акад.
Григор Велев
разговаря
Румен
Леонидов**



Акад. Григор Велев

Нека започнем на-
право с въпроса:
защо ни е необ-
ходима нацио-
нална доктрина?

- Учението за управление на държавата твърди, че всяка модерна национална държава трябва да основава своето съществуване върху два документа. Това са националната конституция, която определя правните рамки на националната държава, изграждането на съдебните институции и поставяне основите на правов ред. И националната доктрина, която има за задача да определи националната идея, националния идеал – стратегическата цел на нацията, както и националните приоритети.

- Кога се появяват националните доктрини?

- Те се създават в Европа след възникването на националните държави, т.е. по времето на Ренесанса, а у нас - в края на Възраждането. Тогава се поставят основите на националната ни държава – Княжество България. През този период всички балкански държави създават национални доктрини. В Гърция тя се обявява под името „Мегали идея“, в превод означава Велика идея. Създадена е през 1844 г. Тази доктрина е актуализирана през 1923 г. под названието „Запазване на териториалните придобивки и целостта на Гърция“. През 1997 г. вече се казва „Елинизъмът по света“. През 1844 г. Сърбия също създава своя доктрина, наречена „Начертанието“. През 1878 г. е обявено продължението ѝ като „Македонизъм“, а през 1945 г. Югославската федерация я обявява под надслов „Братство и единство“.

- Имат ли другите балкански държави подобни доктрини?

- Разбира се. В Румъния

Националната доктрина е компас за бъдещето ни

тя се създава през 1821 г. като „Искане на румънския народ за единство на нацията“. През 1846 г. актуализацията ѝ е представена под името „За независима Румъния“, а през 1918 г. е наречена „Велика Румъния“. Албанците също създават своя национална доктрина дори още преди създаването на албанска държава. През 1878 г. по време на Призренския събор тя е приета под името „Независима албанска държава“. През 1910 г. актуализираният вариант се нарича „Велика Илилия“, а през 1998 г. – „Велика Албания“. А турската национална доктрина „Мир в страната, мир в света“ е обявена от Кемал Ататюрк. Това става през 1925 г.

- Защо България е единствената страна на Балканите, която няма приета своя национална доктрина?

- За повече яснота ще започна малко по-отдалече. През 1995 г. след няколко мои публикации по въпроса за нуждата да имаме национална доктрина бях поканен от председателя на БАН акад. Юхновски да създам екип, който да я разработи. След двугодишна работа предложихме първата българска национална доктрина, която за съжаление не беше приета от научния съвет на БАН под предлог, че имала много националистическо звучене. През 1997 г. екипът ни бе приет от президента Петър Стоянов, на когото представихме новосъздадената доктрина. По-късно тя беше внесена в парламента от СДС и ВМРО.

- Защо не се стигна до нейното гласуване?

- Тя бе разгледана и обсъждана във всички комитети на Народното събрание, където се състояха оживени спорове. Но представителите на ДПС заеха негативна позиция под предлог, че доктрината щяла да създаде предпоставки за българифициране на другите етноси у нас, за което нямало никакви конкретни основания. Въпреки че всички комитети гласуваха положително, доктрината не беше внесена в пленарна зала от г-н Пирински по неизвестни за нас причини. През 2003 г. отново бе внесена в Народното събрание от СДС и ВМРО. Въпреки възторжения прием на документа от председателя на Народното събрание проф. Огнян Герджиков тя не беше внесена в пленарна зала. На

въпроса „Защо?“ последва лаконичен отговор от г-н Герджиков – „по политически съображения“. От 2015 г. екипът ни работеше под егидата на Българската академия на науките и изкуствата (БАНИ) и представи 6-ата актуализация на доктрината. Представихме я на всички членове на парламента. Коалицията на ВМРО и НФСБ предложи да я внесат за обсъждане. През септември 2016 г. доктрината най-сетне бе внесена. Но кога ще бъде разгледана, не ни е известно.

- Какво предлага проектът на БАНИ?

- Нашият проект обхваща бъдещите 30 години. В него предлагаме пътищата и средствата за постигане на по-духовно, по-богато социално, стабилно и справедливо общество, държава с динамична, ефективна и устойчива икономика. Нуждаем се от общност, в която мнозинството да са граждани с духовно, културно и материално самочувствие. Това българско общество да е интегрирано на основата на изконния си исторически геокод и европейска принадлежност. Разглеждаме мотивите за създаването на липсващата ни национална доктрина, проследени са първите опити за създаване на такава още през XIX век. Става дума за „История славянобългарска“ на свети отец Паисий през 1762 г., двата „Меморандума на българите от Цариград“ през 50-те г. на XIX век, с които се иска създаване на независима българска православна църква. Тук са идеите на възрожденците ни за създаване на национална програма. Подобен опит за българска доктрина е и изработената и приета от Българския таен централен революционен комитет „Програма за национално освобождение“. Годината е 1872.

- В проекта на БАНИ дадена ли е ясна дефиниция на питането: „Що е национална доктрина?“

- Да. Националната доктрина е учение, идеология и философия на нацията и тя е източник на концепции, програми, мотиви, стимули, цели, стремежи и воля за победа. Националната доктрина определя: националната идея, националния идеал и националната кауза, както и националните интереси. Нашият проект обяснява и какво е българска национална идея. Тя е формулирана като мироглед и политическа философия на нацията. Тази идея изпълнява сложни функции като грижа за съхранение на българската нация и държава, поддържа жизнеспособността им и подхранва духовния разцвет на българската държава. Разгледали сме и българския национален идеал и българската национална кауза. Обръщаме внимание, че националният идеал представлява дългосрочна стратегическа цел за устойчиво развитие на българската нация и държава, която се стремим да постигнем в определен срок от време.

- Припомнете накратко кои са досегашните ни национални идеали.

- В новата история на България те са няколко. Първият е идеята за национално самоопределение и защита на българската национална идентичност. Вторият е за „Независима българска православна църква и българско просвещение“. Идва идеалът ни за „Свободна и независима българска държава“. И понеже той е постигнат непълно, естествено нацията ни е устремена към нов идеал – това е за „Обединена България“, за Велика България. По-късно се приема за нов вариант идеалът за „Мирна ревизия на границите“.

- А какъв е българският ни национален идеал днес?

- В проекта ни той е формулиран по следния начин: „Свободна, независима, демократична, силна и благоденстваща България – духовен обединител

на българската нация и опора на българите по света“.

- Има ли дефиниция и на това какво е националната кауза?

- Ще ви отговоря направо: националната кауза представлява осъзнат и неотменим стремеж за реализиране на националния идеал.

- Кои са според проекта ви българските национални интереси, на които всички политици непрекъснато се позовават?

- Сред дългосрочните ни национални приоритети са единството на нацията, което е гаранция за силата на българската държава. Тук е и условието за модерна администрация, за икономическа и финансова стабилност, за изграждане и поддържане на модерна инфраструктура и транспорт. Екипът ни разработи модела на бъдещата ни модерна, индустриална държава, но за основен отрасъл на икономиката ни препоръчва българското земеделие.

- С какво завършва проектът на БАНИ за национална доктрина?

- Последната глава е посветена на българската национална общност по света, която възлиза по последните официални данни на 21 692 920 души. Затова екипът ни издига за новата ни, съвременна национална кауза духовното обединение на българите от петте континента. В исторически план тя е единствено възможната в условията на глобалната действителност. Надявам се, че най-после представеният от БАНИ вариант за национална доктрина ще бъде подложен на обсъждане. Защото става дума за изключително значим документ, определящ бъдещето на българската нация и държава – той има ролята на компас за развитието ни през следващите няколко десетилетия.





Проф. д-р Пламен ПАВЛОВ, академик при БАНИ

Тъй като не са запазени документални данни, проблемът за датата и годината на рождението на Васил Левски дава възможност за спорове и различни решения.

Още през 1882 г. първият биограф на Левски, почти напълно забравеният днес Георги Яков Трайков, без колебание заявява: „Василий Левски, впоследствие „дияконът“, е роден в Карлово около Петровден 1837 г. от родители бедни...“. Годината и датата, които смятаме за меродавни и днес, дължим на Стоян Заимов. Опирайки се на сведенията на роднините на Апостола, той достига до 6/18 юли 1837 г. Въпросът е обстойно разгледан, а горната дата е потвърдена и от Иван Унджиев, чиято научна биография на Левски си остава най-добрата и днес.

Рождената година на Васил Левски е оспорена в най-ново време от Георги Туртуриков.

В интересна полемична книга той предлага 1846 г. Един от най-важните „козове“ на Туртуриков са думите на Левски пред следствената комисия в София през зимата на 1873 г. Там самият Апостол твърди, че в конкретния момент е на 26/27-годишна възраст. В протокола това е записано с думи, а не с цифри, както подвеждащо твърдят някои предишни автори.

През 2007 г., когато бе отбелязана 170-годишнината от рождението на Левски, в качеството си на автор и водещ на телевизионното предаване „Час по България“ посветих едно негово издание именно на тази теза – предаването на 27 юли 2007 г., в което гост беше Г. Туртуриков.

Трябва да се признае, че някои от аргументите на Г. Туртуриков оставят съмнения за правдоподобността на общоприетата 1837 г.

Изразих предположението, че Левски би могъл да бъде роден към 1840 или 1841 г., особено ако неговият брат Христо е по-големият от двамата – твърдение на Стоян Заимов, приемано и от други автори. Затова през 2008 г. във втория том на поредицата „100 неща, които трябва да знаем за историята на България“, разпространявана от в. „24 часа“, поставих текст: „Васил Иванов Кунчев е роден на 6/18 юли 1837 г. в Карлово. Съществува мнение, че е

с няколко години по-млад“.

На възможността Васил Левски да е роден именно през 1840 г. обръща сериозно внимание Веселин Игнатов.

Привеждайки редица аргументи, този изследовател достига до категоричното твърдение, че рождената дата на Левски е 8 октомври 1840 г. Игнатов твърди, че той приема монашеското име „Игнатий“, тъй като е бил роден в деня за почит на св. Игнатий Старозагорски.

Приведените от В. Игнатов сведения звучат в полза на предлаганата датировка. И все пак, налага се да посочим поне няколко примера. Когато заявява, и то в писмо от 1898 г. (три десетилетия след самото събитие!), че през 1867 г. Левски е бил „момък на около 28 години“, Панайот Хитов надали се базира на документи, а по-скоро препредава собствените си разбирания – не толкова за възрастта, колкото за способността на Дякона към онзи момент да бъде негов знаменосец. С други думи, казаното е отглас от някогашното нежелание на Хитов да приеме Левски за втори по ранг командир на четата. И че ако се е съгласил, това е станало под въздействие на Раковски. С оглед на тогавашните разбирания за възраст „на около 28“ звучи различно спрямо „на около 30 години...“.

Васил Стоянов (1839-1910), един от създателите на Българското книжовно дружество, е участвал в Първата българска легия в Белград заедно с Левски. Той пише, че в боевете в Белград през 1862 г.

„Стефан Караджата и дякон Васил Левски, възрастта на които беше едва 20 години,

сражаваха се против турците неустрашимо – като лъвовете...“. Вярно е, че Стефан Караджата е роден на 11 май 1840 г., т.е. тогава е бил на 22 години. Ако Левски е бил на 24/25, каквато е „официалната“ трактовка, нима две-три години са особен проблем? Очевидно В. Стоянов, самият 23-годишен в онзи момент, иска да каже, че двамата са били, казано

Кога е роден Апостола?

най-общо, двайсетинагодишни. Подтекстът е, че хората от поколението на самия Васил Стоянов са проявили храброст, не по-малка, ако не и по-голяма, от онази на „вехтите“ войводи.

Още един акцент – Левски наричал роде-ната около 1837-1839 г. Мария Сиркова

„кака“,

което е схващано като доказателство, че е по-млад от нея. Възрастта на „кака Марийка“ не е аргумент, защото според тогавашните норми подобно обръщение е знак на уважение, близост, изобщо на учтивост.

Както отбелязва църковният историк Христо Темелски, приемането на монашеството по каноните на църквата е можело да стане само при пълнолетие. Според общоприетата рождена година на Левски, когато през 1858 г. той е ръкоположен като монах, възрастта му е била 21 години. В. Игнатов привежда примери как готвени за това поприще момчета са ставали монаси най-вече на 18 години.

Парадоксално е, че Левски влиза във „фокуса“ на медиите още на 3 юни 1864 г. с една статия в цариградския вестник „Съветник“. В нея неподписан автор съобщава „от Пловдивско“ за „едно калугерче разкалугерено“, подлъгано от вуйчо си да стане монах.

Действително става дума за прословутото „хвърляне на расото“ от Левски на Великден 1864 г.

Както бе показано от академик Иван Радев, автор на статията най-вероятно е йеромонах Агапий Рилски (1813-1868). Колкото и да е изненадващо, той не осъжда неназованото по име „калугерче“, а оправдава постъпката му. Същност Агапий прави аналогия със собствена си съдба на млади години. Ясно е, че в подобна статия не могат да се търсят точни данни за възраст и година на раждане.

Въпросът за рождената година на Левски надали може да бъде решен със стопроцентова сигурност. Да не забравяме поведенческите стереотипи, характерни за едно по принцип „младо“ като възрастови характеристики общество, каквото е българското през Възраждането. През 1861 г. младите и радикално настроени българи боготворят „дядо Раковски“ (тогава той е на 40 години!), а за още по-младите четници двадесет и осем годишните Хаджи Димитър и Стефан Караджата (през 1868 г.), както и Христо Ботев (през 1876 г.), са зрели хора и доказани автори.

За Христо Иванов – Големия (1838-1898), поп Минчо Кънчев (1836-1904), Теофан Райнов (1837-1910), Димитър Общи

(1835-1873), Иван поп Христов Кършовски (1839-1914), Васил Ганчев Плевналията (1837-1893), Данаил Попов (1840-1909), поп Кръстю Никифоров (1838-1881), Цаню Захариев (1840-1902), Димитър Пъшков (1940-1909) и други съвременници Дякона явно е човек от тяхното поколение.

Това личи от различни случаи на общуването им с него, на някои общи черти, характерни за хора на еднаква или близка възраст.

От друга страна, за отец Геннадий Драгалевски (1832-1900), отец Матей Преображенски (1828-1875), Панайот Хитов (1830-1918), бай Иван Арабаджията (около 1830/1835-1901), Филип Тотю (1830-1907), Анастас поп Хинов (1826-1898), Марин Цонзаров (1829-1907) и т.н. Левски е все пак по-млад. Това, макар и в по-малка степен, може да се усети и при Димитър Ценович (1834-1915), Любен Каравелов (1834-1879), Бранислав Велешки (1834-1919) и др., разбира се, с различни вариации. Що се отнася до родените през 40-те години, в тяхното отношение към Апостола понякога може да бъде констатирана определена дистанция, респект не само като към по-опитен съратник и водач, но и като към по-възрастен от тях. Това личи от поведението на голяма част от комитетските дейци, сред които поколението на родените след 1845 е силно представено: Иван Драсов (1848-1901), Марин поп Луканов (1845-1913), Ангел Кънчев (1850-1872), Сава Младенов (1845-1876), Петър Берковски (1852-1892), Стоян Заимов (1853-1932), Таню Стоянов (1846-1876), Никола Обретенков (1849-1939) и т.н.

Михаил Греков (1847-1922) специално подчертава, че Левски е бил по-голям от него,

като няма предвид разлика от едва няколко години. Той предава и думи на Левски при разговор на група съмишленици по време на Втората българска легия в Белград през 1868 г. Обръщайки се към родения през 1838 г. Христо Иванов – Големия, Левски казва: „Ние, Христо, сме доста възрастни, па и непросветени – нито сме за учители, нито за ученици. Учители да станем сме некадърни, ученици да станем – стари сме...“.

Левски преди това е бил учител, и то добър, но тук става дума за нещо друго – в тези думи откриваме мисленето на човек, преминал физическата и психологическа граница от тридесет години. За онази епоха тя е била отчетлива. Така или иначе, няма основание да се отхвърлят сведенията на най-близките роднини на Левски. Затова и като рождена дата на Левски най-приемлива си остава 6/18 юли 1837 г.



Владислава ГАЛЕВА, юрист

Дарението е с най-нисък данък, но може да бъде оспорено

Ако имате желание да дарите свой недвижим имот на някого, трябва да знаете особеностите на тази сделка за прехвърляне на собственост. Много често с договор за дарение се прехвърлят недвижими имоти между роднини. Дарението е най-евтиният вариант, когато се извършва сделка между роднини по права линия – майка, баща, баба, дядо, деца, внуци, защото се заплаща по-нисък местен данък.

Дарение на недвижим имот се оформя правно чрез нотариален акт. Дарителят веднага и безвъзмездно прехвърля собствеността на свой имот на надарения.

Това на практика се осъществява, като предварително се подготвят определени документи, които ще са нужни за сделката:

- Писмена молба до нотариус по местонахождение на имота;

- Проект на договора за дарение, който след това ще бъде формализиран в нотариален акт;

- Документ, удостоверяващ собствеността;

- Скица/схема на имота. Ако той е в район с одобрена кадастрална карта, скицата се издава от съответната Агенция по геодезия, картография и кадастр;

- Данъчна оценка, издадена от съответната община по местонахождение на имота;

- Пълномощно, в случай че някоя от страните по договора няма да се яви лично при подписването на нотариалния акт.

- Определени декларации и др.

Интересен въпрос е може ли дарителят да си запази правото да ползва имота, който е дарил. Това е напълно възможно. С изрична уговорка, записана в нотариалния акт за дарение, това може да бъде направено. Дареното лице може да се разпорежда с недвижимия имот – да го продава, да го дарява, да го ипотекира и т.н. Но важно е, че правото на ползване от страна на дарителя ще се запази.

То може да е както за определен период от време, така и пожизнено, до смъртта на дарителя.

Важно е да се знае, че имот, дарен на лице в брак в режим на семейна имуществена общност, става собственост само на дарения. Например, ако родителите на един от съпрузите решат да прехвърлят на детето си свой недвижим имот, то собственик на имота ще е само надареният съпруг. Такъв имот не става семейна имуществена общност. В закона изрично е казано, че имоти, придобити по време на брака по наследство

или по дарение от един от съпрузите, остават негова лична собственост.

Дарение може да бъде обезсилено по съдебен ред.

Предявява се иск от дарителя (или от неговите наследници) в едногодишен срок от узнаване на следните обстоятелства:

- Когато дареният умишлено убие или се опита да убие дарителя, неговия съпруг или съпруга или неговото дете;

- Когато дареният е съучастник в престъпление;

- Когато дареният набеди дарителя в престъпление, наказуемо с лишаване от свобода не по-малко от три години, освен ако не е подадена тълба от пострадалия (необходимо е деянието да бъде доказано);

- Когато дареният отказва да даде на дарителя издръжка.

Важно е да се отбележи, че дарителят трябва да е в трайна нужда от издръжка, да я е поискал от надарения, той да е отказал, макар и да е имал възможност да я даде. Всеки случай се преценява конкретно и съдът изследва обстойно както нуждата, така и възможностите за издръжка.

Едногодишният срок не бива да се пропуска, защото ще се прекрати възможността да се иска обезсилване на дарението.

Съществуват и рискове при прехвърляне на имот чрез дарение от родители на техните деца.

Всяко дарение може да бъде оспорено по съдебен ред, ако е накърнена така наречената запазена част на законните наследници – низходящи (деца, внуци),

да му прехвърли отново имота, но този път чрез покупко-продажба, с идеята, че покупко-продажбата не може да бъде оспорвана. Обаче това не е решение на въпроса, защото първоначалното дарение съществува в правния мир и до отмяната му произвежда правно действие. Съгласно Закона за задълженията и договорите развалянето на договори, които подлежат на вписване, не засяга правата, придобити от трети лица преди вписване на искваната молба. При положение обаче, че сделките са извършвани между едни и същи лица – дарен и дарител, а после същите лица са в ролята на продавач и купувач, то последният приобретател на имота (купувачът) не се счита за трето лице и не може да се ползва със защитата, дадена му от закона, а лицето с право на запазена част ще може да оспори прехвърлянето

на имота и да упражни правото си да възстанови запазената част от наследството.

Дори надареният да продаде имота на трето лице, това не разрешава проблема.

В този случай дареният може да бъде осъден да заплати на лицето с право на запазена част стойността на запазената част.

Ако е направено дарение между съпрузи и след време те се разведат, направените дарения между тях се отменят. Като това може да се случи чрез предявяване на иск пред съда в едногодишен срок от постановяване на решението за развод.

Така че дарение може да се запази само ако няма предявен иск от съпруга, направил дарението.

Трябва добре да се обмисли, преди да се вземе решение за извършване на дарение. Първоначално следва да се прецизира всеки отделен казус и да се обмислят действията и особеностите на дарението за всеки отделен случай, така че дарителят да не съжалева за действията си в бъдеще.

В някои случаи дарението е сполучлив вариант, в други не е за предпочитане.



родители и съпруг.

Примерно родители решават да дарят свой имот на едно от децата си. След смъртта им дарението може да бъде оспорено и да се иска неговото намаляване от другите деца.

Запазената част при 1 дете, когато и двамата съпрузи са починали, е половината от наследството.

Същите рискове важат и когато дарението е извършено от родители в полза на което и да е лице – роднина или трето (чуждо) лице. Такова дарение може да бъде оспорено на споменатите основания от законните наследници.

Често, след като са разбрали за опасността, лицата с право на запазена част оспорват дарението и искат възстановяване на запазената им част, а дарителят и надареният се колебаят какво да предприемат, така че да защитят надарения от претенцията на лицата с право на запазена част.

За тази цел нерядко предприемат прехвърляния на имота.

Практика е дареният да прехвърли собствеността на дарителя, а последният

КОНСУЛТАЦИЯ

Въпрос: Здравейте, казвам се И. Тонева от Свищов. Налага ми се да извърша спешна продажба на собствен имот, но не мога да си намеря нотариалния акт. Моля за помощ –

как мога да се снабдя отново с документа и дали с него мога да извърша сделката? Имотът се намира в София и съм го придобила през 2011 г.

Отговор: Съществуват две възможности да се снабдите с дубликат на нотариален акт. Първата е да поискате издаването му от нотариуса, който е изповядал сделката. Ако това обаче е станало прекалено отдавна и нямате спомен при кого е извършена сделката или не е наличен акт на наследодател (най-вероятно не сте виждали този документ никога), то тогава следва да се обърнете към Агенцията по вписванията, Имотния регистър. По принцип този регистър е публичен и всеки би могъл да се сдобие с незаверен препис от нотариален акт. Този документ е само информативен и с него не могат да се извършват сделки. За целта, за която питате, ще Ви е необ-

ходимо да се снабдите със заверен препис от нотариален акт. Заверен препис на нотариален акт може да придобие само страна по акта, наследник или пълномощник с нотариално заверено пълномощно. Собственикът е необходимо да има документ за самоличност, за да се легитимира, да подаде молба, да плати такса в зависимост от броя на страниците на акта. Издаденият заверен препис е със силата на оригинала и с него може да се извършва сделка. Важно уточнение е, че и завереният, и незавереният препис се вадят от съответната служба по вписванията в района, в който се намира имотът.

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ



Когато рамото боли

Причините за болките в рамото са различни, но понякога пациентите сами увреждат ставата, като шофират на отворен прозорец например. При всички положения най-правилно е да се обърнете към специалист. Подробности на стр. 18

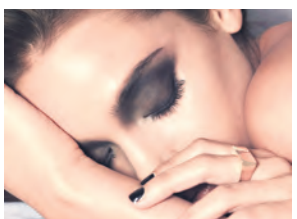
В бутка с килограмите

Отдавна е известно, че наднорменото тегло се превръща в глобална епидемия. Проблемът не е само гледката в огледалото, а многобройните диагнози, които следват затлъстяването. Затова и хората неспирно търсят начини да намалят теглото си, но често слугуват на митове. За някои от тях ще прочетете на стр. 22

Скритите врагове на здравето

Профилактиката продължава да не е силната страна на българите въпреки риска, който поемат. Затова за пореден път припомняме здравословните проблеми, които се появяват без никакви признаци. Повече на стр. 25

Вредните за кожата навици



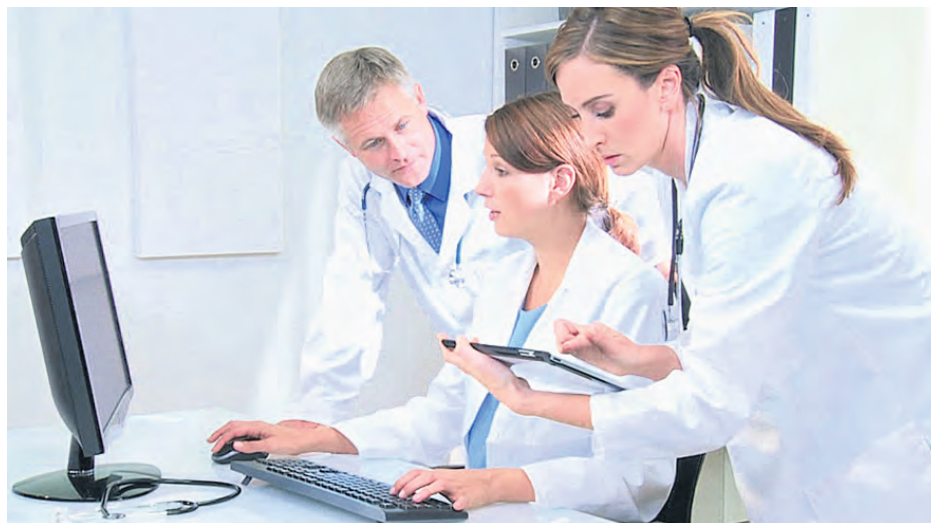
Дребни на пръв поглед всекидневни навици пречат на кожата да изглежда по-млада и по-здрава. И вместо тонове козметика с елементарни и безплатни хитринки може да се позалечат издайниците на годинките. Вижте как на стр. 28

ЛЕКАРИТЕ ИСКАТ ОТПАДАНЕ НА ЛИМИТИТЕ ЗА ЛАБОРАТОРНИ И ОБРАЗНИ ИЗСЛЕДВАНИЯ

Дискусията започна с въпроси към партиите от водещи специалисти и мениджъри в различни сфери на здравеопазването. Главните области на дебата са съсредоточени в трите сфери – Доболнична помощ, Болнична помощ и Лекарствена политика. Политическите сили се включиха не само с отговори на първоначалните питання, но техните здравни експерти влязоха в диалог с медицински специалисти от цялата страна, за да изяснят позициите на партиите си по различни теми. Уникалността на виртуалното събитие е точно в това – възможността за диалог между медицинската и фармацевтичната гилдия и вземащите решенията в здравеопазването, независимо кой къде се намира физически. Няма ограничение в броя на участниците, на въпросите и на мненията. Всеки от регистрираните се включва, когато има възможност, и получава отговор, когато събеседникът му е готов с него. Точно затова дебатът продължава един месец, а не минути или часове, каквито са традиционните прения, завършващи обикновено без отговори на основните въпроси.

Дискусията в CredoWeb е отворена само за медицински специалисти, регистрирани с истинските им имена, местоработата и уникален идентифика-

Първата виртуална дискусия за необходимите реформи в здравната система, която се провежда в CredoWeb, провокира лекари от цяла България да предложат на политиците свои виждания за подобряване на достъпа и качеството на медицинската помощ.



ционен номер, както и за поканени за случая партийни представители. Това гарантира професионална среда и липса на анонимни участници, замърсяващи всеки отворен интернет форум.

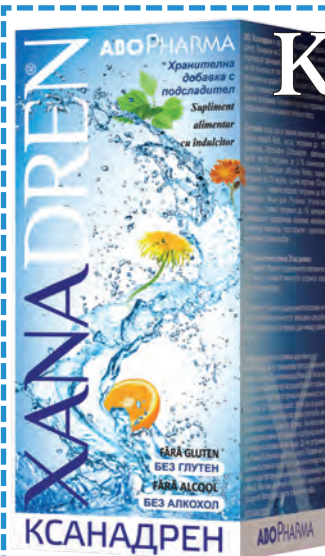
От дискусията до момента прави впечатление, че огромната част от лекарите настояват пред политиците не толкова за подобряване на собствения си статут, колкото за възможността да диагностицират и лекуват пациентите си според съвременните стандарти. Сред основните теми, които медиците поставят, са отпадане на лимитите на направления за изследвания и прегледи при специалисти; пълен достъп на децата и бременните жени до всички нива на здравната система без

административни пречки; отпадане на порочната система на кли-

нични пътеки, която ограничава лекарите да подхождат комплексно

към пациентите; въвеждане на допълнително здравно осигуряване вместо сегашното повсеместно доплащане от джоба на пациента; осигуряване на напълно безплатни медикаменти за социално-значимите заболявания – хипертония, исхемична болест на сърцето, диабет, мозъчносъдова болест и др.

В края на дискусията изводите от нея ще бъдат представени на пресконференция. Обществеността ще бъде запозната какво очакват медиците и какво предлагат партиите. Всеки лекар и пациент ще може да прецени идеите на коя политическа сила отговарят в максимална степен на неговите разбирания и очаквания.



КСАНАДРЕН - ПЕРФЕКТНА БИЛКОВА КОМБИНАЦИЯ С ТРОЕН ЕФЕКТ: ДРЕНАЖ, ДЕТОКСИКАЦИЯ И ОТСЛАБВАНЕ

Задръжането на течности в организма е сериозен здравен и козметичен проблем. Най-често се проявява в подуване на крайниците, лицето и корема, причина е за появата на повишено артериално налягане, ревматизъм, наднормено тегло, целулит, торбички под очите и други. Започваме да търсим какви ли не причини, а всъщност в основата е задръжката на течности в организма. Ефективно решение на проблема е Ксанадрен. Продуктът помага и за естественото освобождаване от излишните килограми и целулита (най-голямо количество течности се задръжва именно в масните клетки), още - за прочистването на черния дроб и бъбреците, "затлачени" от натрупаните токсини, ускорява метаболизма, поддържа нормалната детоксикация.

Какво съдържа и как действа Ксанадрен?

Ортосифон (бъбречен чай) – има диуретични свойства, помощ е за засилено освобождаване от тялото на пикочна киселина и хлориди, спомага за повишаване секрецията на стомашен сок в жлъчката.

Рунянка (миши уши) - билката работи добре при стомашно-чревни разстройства или камъни в бъбреците. Диуретичният ѝ ефект се използва при кардиоренални отоци, бъбречни заболявания, може да понижи нивото на кръвната урея.

Глухарче - растението съдържа дъбилни, смолисти, слюзни и белтъчни вещества, фитонутриенти, органични киселини и инулин. Естествен пробиотик е, регулира обмяната на веществата. Отличен помощник е за детоксикация и почистване на организма, силен диуретик - предпазва от застойни състояния и възпалителни процеси в бъбреците, пречиства кръвта и черния дроб, тонизира целия организъм.

Бяла бреза - притежава силно отводняващо (пикочогонно и потогонно), както и общоукрепващо действие. Има ефект при разрушаване на бъбречни камъни, успокоява спазмите на гладката мускулатура. Прилага се при отоци от различен произход, извлекът има и противомикробно действие.

Ксанадрен съдържа и горчив портокал, който подпомага поддържането на нормално телесно тегло - ускорява метаболизма, усилва изгарянето на калории.

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

ПРОСТУДА МОЖЕ ДА ПРИЧИНИ ВЪЗПАЛЕНИЕ НА РАМЕННАТА СТАВА

Д-р Станимир НАКОВ,
ортопед в Националната
транспортна болница
„Цар Борис III“ в София

В моя кабинет идват често пациенти със силни болки в рамото и много затруднено и ограничено движение на ръката. Става въпрос хумероскапуларен периаартрит, което представлява възпаление на сухожилията или на ставната капсула, на една бурса, чиято функция е да изпуска смазваща течност на сухожилията – така че да създава по-благоприятна среда за движението им.

Може причината да е възпаление на канала на едно сухожилие на бицепс брахii, може да бъде възпаление на сухожилията, минаващи по предната стена на ставната капсула, както и възпаление на самата ставна капсула. Всички тези фактори могат да доведат до проблем с движението

на ръката в раменната става.

Най-често до това се стига, когато ръката се натовари с прекомерно физическо усилие

върху раменната става, особено в нефизиологично, нестабилно за ръката положение – неслучайно голяма част от пациентите с такива оплаквания са шпакловчици, бояджии и т.н. Защото раменната става не е достатъчно защитена. Примерно за сравнение тазобедрената става е обградена от три страни с кост, докато раменната става представлява едно гладко пространство, на което е „монтирана“ главата на раменната кост. И на практика защитата на тази става се осъществява от меки тъкани – лигаменти, ставна капсула, сухожилия.

Простудата също може да доведе до силни болки в рамото, тогава възпалението възниква заради нарушеното кръвообращение в околните тъкани.

Особено много страдат шофьорите, които карат на отворен прозорец, и съвсем обяснимо те най-често идват с болки в лявото рамо и дори по цялата ръка. Проблеми създават през лятото и климатичите, като там



нещата се усложняват още повече, тъй като обикновено има и болки във врата, мускулите на раменния пояс. Възниква т. нар. синдром рамо-ръка. Разбира се, причината за периаартрита може да е травматична – примерно при падане с опора на ръката, респективно на раменната става, също може да се стигне до възпаление на ставата, до това, което наричаме синдром на ротаторния маншон и възпаление на същите мускули, за които вече споменах.

При поява на болка в рамото и затруднена подвижност на ръката е добре да се реагира възможно най-бързо.

Веднага мястото да започне да се маже със специални гелове, унгвенти, препоръчвам срещу болката да се

приемат и таблетки „Долорен“, защото, освен че трудно движат ръката, за пациентите е невъзможно и да спят на това рамо. Успоредно с болкоуспокояващия ефект съставът на този медикамент гарантира и добро противовъзпалително действие. Така че при възпаление на раменната става и структурите около нея това би трябвало да е първата реакция.

Тук само ще спомена, че оплакванията са много сходни и когато е налице ошипяване, артроза на раменната става.

Ако в рамките на 5 дни след началото на приема на „Долорен“ и мажане със съответни препарати болката не отзвучи, тогава е подходящо физиотерапевтично лечение по предписание на специалист, то трае обикновено около 7 дни.

Когато и това не помага, пациентът може да опита и с иглотерапия, като лечението става в рамките на индивидуално подготвена стратегия и включва и други методи като акупунктура, лазер и т.н. Моят много дълъг опит в това отношение показва добри резултати.

ДОЛОРЕН

Ibuprofen



Долорен е ефективен при:

- Главоболие
- Менструални болки
- Мускулно-ставни болки
- Зъбобол

A-123/07.07.2015 г.



Лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 12 години. Преди употреба прочетете листовката.

За пълна информация:

ECO PHARM

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

Хранителна добавка

ЛАКТО 4 КИДС

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

Поддържа жизнеността на чревната микрофлора при деца по време и след употреба на антибиотици



■ ■ ■ Пробиотик за деца



Съхранява се в хладилник

Екофарм ЕООД, бул. „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



Доц. Цветомир Димитров е изпълнителен директор на Първа МБАЛ в София, която столцичани си наричат Първа градска. През последните години, не без усилията и активността на доц. Димитров, в нея бяха вложени значителни общински средства, специално в апаратура за образна диагностика от най-висок клас. По специалност доц. Димитров е офталмолог и е действащ хирург в очното отделение на болницата. Кариерата му преминава през всички стъпала за развитие на млад специалист - работил е в поликлинично неотложно звено, в спешно звено, бил е участъков лекар, училищен лекар. Към офталмологията се насочва още като студент във II курс, а традициите на нашата школа в тази медицинска област са добре известни, тя има своите големи имена. „Това са и моите учители – казва доц. Димитров - проф. Гугучкова, акад. Василева, проф. Петкова, доц. Мишева, доц. Дъбов.“



Вече 8 години ръководите голяма столична общинска болница, какъв е днес погледът Ви към организацията на здравеопазването?

- Като си отстраня, трудно можеш да разбереш колко сложна и проблемна е тази система. Трудно стават промените в нея и съм убеден, че с резки ходове няма да има успех. Трябва постъпателно движение, но в една избрана посока. Разбрах сложността и да работиш, а и да ръководиш здравна структура в нашите условия. Сега политиките говорят отново, че здравеопазването е национален приоритет. Дано да е така. То няма цвят, трябва политиките да се обединят и да се надгражда с визия, не с резки движения. А имаме добри традиции в българското здравеопазване. Всички знаят кои са най-важните теми - електронното здравеопазване, демонополизацията на здравната каса и големият брой болници. Това е интересното в България - всеки знае къде са слабите места, но все не могат да се решат проблемите. Няма разбиране между политиките да не се започва постоянно наново.

- Какъв пациент е българинът?

- Все повече знае, чете, интересува се. Имаме случаи, когато пациентите, идвайки на преглед, казват какво трябва да се прави. Но тук се получават и проблеми понякога - защото пациентът е прав да иска европейско ниво на услугата. В някои области успяваме, но не във всички. Това ни тежи като лекари - че не можем понякога да осигурим това ниво на медицинската помощ, което виждаме в други европейски страни.

- Статутът на болниците като търговски дружества не измества ли тежестта от основната им мисия?

- Законът е такъв и мисля, че статутът на търговски дружества допринася за по-добра финансова дисципли-

ДИАБЕТЪТ И ХИПЕРТОНИЯТА РЕФЛЕКТИРАТ В ОЧНОТО ДЪНО

● С доц. Цветомир Димитров разговаря Галина Спасова

на. Но наистина водещи при оценката на работата на болниците са техните финансови показатели. И ние се стремим да лекуваме, следейки в същото време за финансовите резултати. Извънредно сложен въпрос, който би трябвало обществото да реши. Нещо като референдум да има и то да каже какво иска. Като представител на общинското здравеопазване желанието ми е то да се развива по-добре. Ние тук успяваме да се справим по ясни причини - зад нас е Столичната община, лично г-жа Фандъкова, която полага максимални усилия и грижи за болницата. Но в много градове общинските болници изпитват извънредно сериозни затруднения по простата причина, че общинските болници имат недофинансирани от здравната каса отделения. А в общинските болници няма доплащане, при нас се лекуват социално слаби, неосигурени, тоест пациентът стига най-бързо до нас.

- Вероятно и най-силно се чувства недостигът на лекари?

- В целия свят намаляват лекарите. Присъствах на интересна кръгла маса в парламента - дискусия за вътрешната и външната миграция на лекарите. В страната едни и същи лекари обикалят многото болници и този процес не спира. Проблемът идва от това, че медицината вече не е привлекателна, все по-малко млади хора в глобален мащаб искат да станат лекари. Причината е, че търсят професия с по-спокоен живот, по-бърз финансов успех и най-вече - да не носят такава огромна отговорност. Дори и да е голямо заплащането, както на

Запад и в Америка, цената за това е много висока - безсънните нощи на учене, на постоянна самоподготовка и най-вече отговорността, която лекарят носи за човешки живот.

„Това ни тежи като лекари - че не можем понякога да осигурим това ниво на медицинската помощ, което виждаме в други европейски страни“

- Виждам много чакащи пред офталмологичните кабинети. С какви проблеми са най-често?

- С катаракта, глаукома, диабетна ретинопатия. Разполагаме с лазер, който използваме при увреждане на ретината. В окоето се виждат кръвоносни съдове, а всички заболявания от общ характер, като диабета например, рефлектират в очното дъно. Цветната снимка на очното дъно показва промените в него и се преценява дали да се направи лазер. Чрез лазера е възможно да се забавят промените в окоето, породени от диабета, които могат да доведат и до загуба на зрение. Затова болните биват проследявани от офталмолог през няколко месеца. Разбира се, това става в тясна връзка с ендокринолог, кардиолог (има промени в очното дъно и в резултат на високо кръвно налягане). Понякога именно по тези промени в очното дъно установяваме заболявания, за

които пациентът не знае - обикновено диабет, хипертония.

- Достатъчни ли са според Вас мерките срещу очния травматизъм, особено при децата?

- Много се говори за нарастващата агресия сред подрастващите, в училище и това има пряка връзка и с увеличаването на очните травми. При децата обикновено това става при падане върху остър предмет, при силен удар с топка. Според мен тук трябва да има по-голямо внимание върху проблема извън медицината - повече да се работи, да се разговаря с децата в семейството, в училище, цялото общество има своята роля, за да се предотвратят агресивните прояви, а с тях и травмите.

- Немарливи ли сме към зрението си, какво пропускаме?

- Първото нещо са профилактичните очни прегледи от най-ранна възраст. На тях се вижда всичко. Естествено, важна е правилната стойка на работната маса, светлината да е дневна, да идва отляво, колкото може по-кратко да се чете на изкуствено осветление. Знаем колко дълго време децата са на компютър - не само за различни игри, но и като част от учебните занимания. Препоръката (и за възрастните също) е непременно на всеки час или два очите да почиват - това става, като се гледа надалеч за около 10 минути, така мускулът на окоето се отпуска. Мониторите имат неблагоприятен ефект върху зрението, това е известно - колкото и защити да се създават за тях. Взирането в екраните на компютри и телефони е причина и за все повече алер-

гични реакции, изразяващи се със зачервяване, сухота, дискомфорт.

Що се отнася до сериозно, социалнозначимо заболяване като глаукомата, това, което трябва да се запомни, е думата „профилактика“. Понеже повишеното очно налягане не боли, хората остават в това състояние дълго - зрението се поема от другото око. И при един случаен преглед се установява високо ниво на очното налягане, но вече част от зрението е увредена. А всички знаят - каквото вземе глаукомата, не го връща. Личният лекар трябва също да има грижата за това - всяка година зрението да се преглежда профилактично. Но нека пациентите да бъдат активната страна в грижата за здравето си. Защото, ако глаукомата се установи в начален стадий, процесът може не само да се забави, но и да се спре развитието му. Започва се с капки, лазерно лечение, крайният вариант е оперативна намеса.

- Достъпна ли е за възрастните хора операцията при катаракта?

- Достъпна е, но здравната каса поема самата операция, а част от медицинските изделия се заплащат от пациента. Разбира се, при това положение има възрастни хора, които не могат да си позволят премахване на перде. Има няколко типа лежи и цената им варира, като най-ниската е от 400-500 лв. за т.нар. твърди лежи. Нашето дружество на офталмолозите е в постоянен диалог със здравната каса, за да може наистина да бъде напълно достъпна тази услуга, но нещата винаги опират до финансовия ресурс, както всички знаем.



Синдромът на поликистозните яйчници е състояние при девойки и жени, което включва повишено окосмяване на тялото от мъжки тип (хирзутизъм), тежко протичащо акне и проблеми с менструалния цикъл, пише в профила си в социалната мрежа за здраве CredoWeb д-р Мариана Москова, специалист по детска ендокринология и болести на обмяната.

Повишеното окосмяване може да бъде по лицето, брадичката, шията, гръдния кош, гърдите, раменете, гърба, бед-

рата, седалището и корема. Проблемите с менструалния цикъл може да се изразяват в няколко поредни месеца без цикъл, обилен или продължителен

ПОЛИКИСТОЗНИТЕ ЯЙЧНИЦИ СЕ ПРОЯВЯВАТ СЪС СИЛНО ОКОСМЯВАНЕ И АКНЕ

цикъл, чести цикли (през по-малко от 16 дни). Някои пациентки, но не всички, имат малки кисти на яйчниците. Около 60-70% от девойките и жените със синдрома са с наднормено тегло или затлъстяване, останалите са с нормално тегло или дори слаби.

Пациентките може да имат майки, лели или сестри със същите проблеми или членове на семейството със захарен диабет тип 2.

Причините не са напълно изяснени

Често синдромът е фамилно състояние.

Някои генетични промени на яйчниците и/или надбъбречните жлези също могат да го предизвикат. В голяма част от случаите той е свързан с инсулинова резистентност. Това означава, че тялото трябва да произвежда повече инсулин от нормалното, за да могат клетките да усвоят глюкозата от кръвта. От своя страна по-високите инсулинови нива карат яйчниците да произвеждат повече андрогени, които нарушават нормалния менструален цикъл. Някои пациентки с инсулинова резистентност може да имат високо кръвно налягане и/или високи нива на холестерола, които представляват риск за развитие на сърдечносъдово заболяване.

Поставяне на диагноза

За да се диагностицира синдромът на поликистозните яйчници (СПКЯ), са необходими доста изследвания. Диагнозата се поставя чрез изключване на други заболявания и чрез разпознаване на комбинацията от характерни симптоми като нередовен цикъл, тежко протичащо акне, окосмяване от мъжки тип, инсулинова резистентност. Ултразвуковото из-

следване на яйчниците може да визуализира поредица от малки кисти на повърхността на яйчниците.

Лечение на синдрома

Лечението на СПКЯ включва лечение на наличните симптоми. Акнето се лекува с медикаменти, прилагани върху кожата, и такива, приемани през устата – антибиотици и/или комбинирани таблетки с естроген и прогестерон. Повишеното окосмяване може да бъде редуцирано с естроген-прогестерон съдържащи орални контрацептиви. Може да се използват лазерепилация, бръснене, депилиращи кремове, кола-маска и други козметични средства. Нередовният менструален цикъл се лекува по няколко начина. Най-често се използват орални контрацептиви с естроген и прогестерон.

Хранене и спорт

Намаляването на инсулиновата резистентност подобрява симптомите на синдрома. Това може да се постигне с физическа активност, която ускорява сърдечната дейност. Нейната продължителност трябва да е минимум 150 минути седмично.

Здравословно хранене с изключване на подсладени напитки и натурални сокове, с ограничаване приема на въглехидратни храни и на обработени пакетирани храни води до редуция на теглото и намалява инсулиновата резистентност.

Бременност

Пациентка със синдрома може да забременее дори и да няма редовен цикъл. Всяка жена със синдрома на поликистозните яйчници, която води полов живот, трябва да използва контрацептивни средства, ако не желае бременност. В случай че жена със СПКЯ иска да има дете, но има проблеми със забременяването, съществуват много възможности за преодоляването им.

Важно е да се знае, че при момичета под 18 години липсата на редовен цикъл трябва да се консултира първо с детски ендокринолог, който ще направи цялостна оценка на състоянието и ще назначи необходимите изследвания и консултации, включително и със специалист акушер-гинеколог.

Още статии на д-р Мариана Москова четете в профила ѝ в credoweb.bg.

Ambinor Energy

Аргинин аспармат, Магнезий, Витамин B6

Презарегу с Амбинол Енерджи!



За повече енергия и жизнен тонус при:

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

Само 2 ампули дневно



ЕКОФАРМ Бук "Черни Врх" №14 Бх. 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



БЕЗПЛАТНИ ПРЕГЛЕДИ ЗА РАК НА ГЪРДАТА В ПЛОВДИВ

Продължават безплатните прегледи за профилактика, диагноза и лечение на рак и доброкачествени заболявания на гърдата в УМБАЛ „Свети Георги“ - Пловдив.

Кампанията, стартирала през ноември, се провежда от доц. Вана Узунова във Втора клиника по хирургия. Досега тя е консултирала над 300 жени, съобщават от болницата.

Прегледите се извършват всеки делничен ден в Клиниката по гръдно-коремна хирургия на 11 етаж на Хирургичния блок на УМБАЛ „Свети Георги“.

Препоръчително е да се направи предварително записване за преглед на тел. 0898 47 82 50 всеки делничен ден от 12:00 до 13:00 ч.

В момента в България пациентките сами решават кога и дали да отидат на профилактичен преглед за скрининг за рак на гърдата, коментира доц. Узунова. Мамографските изследвания се препоръчват едва след 40-годишна възраст, а преглед при гръден хирург - веднъж в годината.

Още за кампанията прочетете в credoweb.bg.

ПЛАТФОРМАТА

Д-р Кремена Пармакова: ОКОЛО 10% ОТ РОДИТЕЛИТЕ ОТКАЗВАТ ДА ВАКСИНИРАТ ДЕЦАТА СИ, НО САНКЦИИТЕ НЕ СА ЕФЕКТИВНИ

Водещи специалисти по педиатрия, инфекциозни болести, неонатология, имунология и други експерти дискутираха на специална среща в Панагюрище създаването на Национална програма за оптимизиране на ваксинопрофилактиката у нас. От Министерство на здравеопазването представиха актуална статистика за обхвата със задължителни имунизации и реимунизации на подлежащите лица съгласно Националния имунизационен календар за 2015/2016 г. Д-р Кремена Пармакова, експерт в МЗ, коментира пред социалната платформа за здраве CredoWeb причините за сравнително ниския обхват на имунизациите в България.

Д-р Пармакова, според статистиката България е на последно място в ЕС по имунизационен обхват. Защо?

- Според статистиката имунизационният обхват у нас е 91%. Имали сме периоди, когато е достигал 95%, колкото е в ЕС в момента. През последните години обаче станахме свидетели на една немного колегиална кампания от някои лекари и медии по темата с доставките на ваксини в страната. Спекулациите неминуемо оказват влияние върху имунизационния обхват.

Това не е единствената причина. Данните за населението в страната получаваме от Националния статистически институт, а те не отразяват реалното положение. Голяма част от необхванатите лица са мигранти. Става дума за българи, които живеят, работят и се имунизират в чужбина, но спадат към подлежащите за имунизации лица и в нашата страна. Не бива да забравяме и за т. нар. антиваксъри, чийто брой в различните области варира като процент от населението. Обикновено това са добре образовани млади хора,



които отказват да ваксинират децата си.

- Все пак тези 91% реални ли са, тъй като според някои цифрата може да е много по-малка?

- Предполагаме, че може да има известен процент, който да е надписан. Вероятно заради страх от евентуални санкции от страна на РЗИ някои лични лекари отчитат неизвършени имунизации.

Обсъждат се изменения в Нормативната уредба, в която да бъде въведена причина „отказ от имунизация“. В момента данните сочат, че около 10% от хората не

имунизират децата си, включително и поради нежелание. Промяната ще покаже дали информацията наистина се припокрива и дали ще се увеличи делът на необхванатите лица.

- Не се ли получава противоречие? Имаме задължителен имунизационен календар, а се дава възможност за отказ.

- Изменението ще позволи официално да се отчитат лицата, които и без това не прилагат задължителните имунизации на децата си, но санкции и ограниченията ще останат.

- Но реално санкциите не се прилагат.

- За съжаление в България законодателството не работи добре. В Закона за здравето има разписани финансови санкции за лицата, които отказват имунизации за своите деца. Освен това те не могат да получават социални помощи, а децата да посещават детска градина. Когато обаче някой не иска да спазва законите, намира начин. Лошото е, че това понякога става със съдействието на самите лекари. Ако личният лекар откаже да даде бележка за фалшиви имунизации, детето няма как да бъде прието в градина.

Любопитното е, че в някои държави имунизациите са препоръчителни. Там обаче социалните и здравните системи са направени така, че ако не са ваксинирани, децата също не могат да постъпят в детско заведение и да получат социални помощи.

- Казвате, че понякога отказът от имунизации става със съдействието на самите лека-

ри. Не са ли именно те хората, които да обяснят ползата от ваксините?

- Проблемът е, че личните лекари не отделят достатъчно време, за да обяснят на родителите ползите от ваксините. Не може хора, които не са виждали болно от дифтерия дете, да твърдят, че може и без ваксина. Липсата на информираност е основен проблем за нашата страна.

- Кога лекарят може да отложи имунизацията?

- Личният лекар може да отложи имунизацията до 3 месеца, когато пациентът има някакво заболяване. Най-често става дума за остра вирусна инфекция, респираторен проблем или хронично състояние, което е в обострен стадий. Децата с по-тежки хронични заболявания се изпращат на комисия, която може да отложи имунизацията за определено време – понякога за 1-2 години. Впоследствие отново се прави комисия и детето може да бъде ваксинирано.

- През последните години на няколко пъти имаше проблеми с доставки на ваксини. В момента има ли някакви сътресения?

- През следващия месец предстои подписване на договори за доставки на ваксини. Надяваме се да няма сътресения. През 2016 г. имашме достатъчни количества ваксини и успяхме да наваксаем с изостаналите от предходните две години деца.

Парадоксът е, че когато има ваксини, някои родители отказват имунизациите. Появи ли се недостиг обаче, започват да ни звънят майки и бащи, които искат да ваксинират децата.

Интервю на Георги Георгиев-Бираджиев

Малките деца трябва да бъдат прегледани за т.нар. мързеливо око поне веднъж, преди да навършат 5 години, съветва комисия от американски експерти в доклад, цитиран от платформата CredoWeb.

Най-добре е скринингът да бъде извършван във възрастта 3-5 години, коментират експертите от американската комисия за превенция U.S. Preventive Services Task, съобщава изданието WebMD. Становището им е обновяване на инструкциите за скрининг за мързеливо око, издадени през 2011 г.

Ранното откриване на очния проблем е от голямо значение за развитието на детето. Ако заболяването не бъде установено, преди детето да навърши 10 години, зрението му може да бъде увредено завинаги, предупреждават експертите.

Мързеливо око, или амблиопия, е намалено зрение на едното или на двете очи, което се появява в ранна детска възраст. Получава се

ПРЕГЛЕДЪТ ЗА МЪРЗЕЛИВО ОКО ТРЯБВА ДА Е ПРЕДИ 5-ГОДИШНА ВЪЗРАСТ

най-често, когато очите са неравностойни. В този случай мозъкът пренебрегва образа от по-слабото око, за да избегне двойно виждане, и детето започва да използва само по-силното око. Сред симптомите на това състояние може да е кривогледо око или грешна преценка за разстояние.

Смята се, че до 6 процента от децата в предучилищна възраст имат мързеливо око или при тях са налице проблеми, които увеличават риска от развитието му. Сред тях са кривогледи очи или очи, които не могат да фокусират в един образ това, което виждат.

Идентифицирането на зрителните проблеми в предучилищна възраст позволява коригира-

нето на анормалното положение, докато мозъкът все още се развива. Това може да предотврати необратимата загуба на зрение, коментира д-р Алекс Кемпър, преподавател в Училището по медицина към Университета „Дюк“ в гр. Дъръм, Северна Каролина.

От американската комисия за превенция признават, че все още не са направени достатъчно изследвания, които да показват дали трябва да бъде правен скрининг за мързеливо око на деца под 3-годишна възраст.

Още новини четете в CredoMedia на credoweb.bg.

МИТОВЕ ЗА НАПЪЛНЯВАНЕТО

1. Обилната закуска предпазва от преяждане през деня.

Закуската не трябва да се пропуска, но тя не трябва да е обилна, защото хем няма да ви предпази от огладняване през деня, хем ще поемете излишни калории. Германски учени изследвали 280 пациенти със затлъстяване и 100 души с нормално тегло и установили, че с една обилна закуска може да се приемат 400 излишни калории. Обикновено приемането на тези калории не се компенсира с по-малко ядене през деня, посочват учените.

2. Приемането на малки порции и символичните похапвания в рамките на деня засилват метаболизма.

Някои хора твърдят, че когато ядат по-често малки порции, по-лесно контролират апетита си и отслабват, но за други тази практика има обратен ефект. Често с това похапване се поемат мазни и висококалорични храни, от които се напълнява, посочват британски диети-



лози. Според тях най-добрият начин за намаляване на килограмите е да се храним 3 пъти на ден с нискокалорични храни, като салати и зеленчукови гарнитюри, и междувременно да изяждаме по някой плод.

3. Нискомаслените и обезмаслените продукти съдържат значи-

телно по-малко калории.

Невинаги нискомаслените храни са бедни на калории, защото мазнините могат да бъдат заменени с други калорични вещества, като протеини, нишесте и захар. Например в един нискомаслен мъфин с боровинки има 131 калории, а един нормален мъфин съдържа 138 калории. Приемането на нискомаслените продукти не води автоматично до отслабване, особено ако са в по-големи количества.

4. От вечерното хранене се напълнява.

Не е вярно, че яденето в края на деня не се обработва от организма и автоматично се превръща в тлъстини.

Според специалистите хората напълняват, когато постъпилата в организма енергия от храната през деня превишава изразходваната енергия, независимо по кое време са консумирани тези калории. Обилното вечерно хранене не се препоръчва само защото може да предизвика храносмилателни проблеми.

5. Отслабва се само с диети.

Вярно е, че някои диети предразполагат към по-здравословен начин на живот или помагат за понижаване на кръвното налягане и риска от сърдечносъдови заболявания. Парадоксално обаче, диетите могат да бъдат изненадващо неефективни за свалянето на килограми. Проучване на над 30 дългогодишни изследвания на американски учени показва, че много често диетите престават да действат след свалянето на 5 до 10% от теглото. Много малко са хората, които след 6 месеца успяват да не възстановят предишните си килограми. Повечето връщат теглото си. Учените подчертават, че спазването на диета без допълнителна промяна в начина на живот и физически упражнения не е най-добрият метод за отслабване.

6. Достатъчно е да се премахне нишестето, за да се отслабне.

Популярността на диетите с много протеини и малко въглехидрати навежда на мисълта, че от нишестето се напълнява. Вярно е, че организмът преработва нишестето и другите въглехидрати в захари, които могат да се превърнат в излишни тлъстини. Самото нишесте обаче не е най-големият проблем. То съдържа също толкова калории, колкото и захарта – около 3,75 в 1 грам. Повече се напълнява от големите порции и от мазните сосове и заливки, от кремове със сметана и масло. Дори и да заместите въглехидратите с протеини, ако изяждате големи порции, които съдържат повече калории, ще напълнеете.

7. Ако се спортува, може да се яде на воля.

Физическите упражнения помагат за поддържане на линията, но това не означава, че ако сте прекарвали 2 часа на бягащата пътека, ви е позволено да се натъпчете след това. За да отслабнете, трябва да изразходвате толкова енергия, колкото е постъпила в организма ви. Компенсирането на изразходваната енергия с приемането на напитки, които съдържат захар, не е добра идея за тези, които искат да отслабнат. (ЖД)



12 000 лекари изпитват политиците

◆ Виртуална обществена дискусия за промените в здравеопазването започва в credoweb.bg

◆ Следете най-важното от нея във В. "Животът днес" и в рубриката НОВИНИ на credoweb.bg



Експертна информация на: www.credoweb.bg



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

Регистрирай се безплатно! Не го отлагай.

БЪБРЕЧНОКАМЕННАТА БОЛЕСТ – ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА



Проф. д-р Александър ХИНЕВ,
дм, Началник урологична
клиника, УМБАЛ
„Св. Марина“ ЕАД

При липса на подходяща профилактика честотата на рецидивите при уролитиаза след хирургично лечение е: 15% - още на първата година, 40% - в рамките на първите 3 години, 50% - в продължение на 10 години след операцията. Наложително е пациентите с уролитиаза да вземат превантивни мерки, целящи повлияване на диурезата и на факторите, водещи до образуването на пикочни камъни.

По правило всички болни с БКБ трябва да съблюдават оптимален питеен режим, съобразен и с химическия състав на уролитиазата. Ако няма сериозни противопоказания, свързани със сърдечно-съдовата и дихателната система, се препоръчва консумацията на течности да бъде завишена и средно на ден трябва да се приемат около 2000 – 2500 мл течности - минерална вода, чай, сокове, айран. Алкохолните напитки трябва да се ограничават, в това число и бирата. Желателно е течностите да се приемат равномерно през целия ден – често, но в малки количества. Поддържането на висока диуреза (над 2 л на ден) е от основните мерки за предотвратяване на образуването на пикочни камъни.

Диетата трябва да предоставя всички необходими за организма белтъци, масти, въглехидрати и витамини, да се отбягват солените и лютивите ястия, консервираните и запържени храни. Приемът на сол трябва да се ограничи до 3 – 5 г дневно. Препоръчват се варени и задушени гозби, пресни плодове и зеленчуци. Оптималната диета трябва да бъде съобразена с химичния състав на конкрементите.

Например при калциевооксалатна литиаза е препоръчи-

телно да се отбягват храни, богати на оксалова киселина и калций, зеленчуци като спанак, лапад, киселец, цвекло, целина, зелена салата, домати, патладжан, магданоз, плодове като сини сливи, смокини, къпини, боровинки. Ядковите плодове също трябва да са в ограничени количества, да се отбягват още шоколад, млякото и млечните произведения, съдържащи много калций. Препоръчват се прясно и крехко месо, бедно на мазнини (пилешко, телешко, риба – до 150 г дневно), олио и зехтин, ориз, леща, гъби, зеле, моркови, зрели ябълки, круши, праскови и кайсии. Подходящи са слабо алкализирани минерални води от Хисар, Горна баня и др.

При калциево- и магнезиевофосфатна литиаза да се отбягват храни, съдържащи голямо количество фосфор: яйчен жълтък, боб, грах, риба, хайвер, орехи и отново млечните произведения. Разрешени са всички видове месо, хлебни произведения, плодове, вкл. citrusови и зеленчуци. Предпочитани са киселите минерални води (Михалково, Каварна) и газирани напитки.

Диетата при пикочнокиселинна и уратна литиаза трябва да изключва храни, богати на пуринови вещества: животински карантии, сланина и тлъсти меса, някои риби (херинга, тон, пъстърва, сом, толстолоб, аншоа, паламуд), яйца, фасул, леща, какао, шоколад и кафе. За предпочитане е плодово-зеленчукова диета, която подпомага алкализиранието на урината. Разрешава се употребата на мляко и млечни продукти, на хляб и тестени произведения, ограничени количества постни меса (пилешко, телешко, риба), за предпочитане сварени или печени. Забранява се консумацията на газирани води и напитки и се препоръчват алкални минерални води (Хисар, Горна баня).

Българската народна медицина предлага богат арсенал от билки за лечение и профилактика на бъбречнокаменната болест, използвани както самостоятелно, така и в комбинация. Те често допълват останалите методи на лечение. От най-използваните лечебни растения са: листа от полски хвощ, мечо грозде, бяла бреза, корени от троскот и коприва, плодове от шипка и червена боровинка, кора от леска, цвят от бъз, гръмотрън и др. Повечето имат противовъзпалително и диуретично действие, което подпомага елиминиранието на пикочните

кристали и песъчинки. Днес широко се предлагат и таблетирани форми на растителни екстракти, регистрирани в повечето случаи като хранителни добавки.

Сравнително нов за българския пазар продукт на билкова основа е препаратът Фитолизин,

използван като спомагателно средство както за лечение, така и за профилактика на уролитиазата, със способност да разтваря някои от камъните и да предотвратява кристализацията на минерални образувания в урината, когато концентрацията им е повишена, без да има диагностицирана литиаза. Диуретичното действие засилва антибактериалните му свойства и потиска развитието на възпалението.

В състава на медикамента влизат 9 билки (корени магданоз, семена сминдух, пача трева, коренища пълзящ пирей, листа бяла бреза, стръкове полски хвощ и златна пръчица, корени девисил, люспи лук) и 4 етерични масла (мускатна салвия, лютива мента, сладък портокал, бял бор). Комбинацията има изразена диуретична и отчасти салуретична, противовъзпалителна, антибактериална и спазмолитична активност.

Фитолизин се предлага във вид на паста, като се приема от 3 до 4 пъти дневно по 1 чаена лъжичка (около 5 г), разтворена в половин чаша гореща преварена вода.

Продължителността на лечение е от 2 до 4 седмици.

Приложението на препарата дава отлични резултати както за превенция, така и за метафилактика и лечение на уролитиазата.

Fitolizyn

Перорална паста

3,36 g/5 g, 100 g

Комплексна грижа за уринарния тракт

- Лекарствен продукт
- Изцяло на билкова основа
- Без лекарско предписание
- Подкрепен с множество клинични доказателства

НОВО!!!

Лекарствен продукт при:

- Камъни в бъбреците
- Инфекции и възпалителни състояния на пикочопроводните пътища

9+4
билки етерични масла

Лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни. Преди употреба прочетете листовката. ИАЛ – А131/11.08.2016

polpharma

Д-р Едит ХАРАНГОЗО, ендокринолог,
МЦ „Д-р Щерев“, София

Придобилото вече размери на пандемия разпространение на захарния диабет налага да обръщаме все по-голямо внимание на всички аспекти, свързани с това заболяване – превен-

ция, лечение, медикаменти, подход към усложненията.



За съжаление, и при двата типа диабет се наблюдава развитие на усложнения, сред които е и диабетната полиневропатия. А съвсем нови изследвания показват, че втори тип диабет се диагностицира вече и при децата, докато традиционно той се свързва с по-напредналата възраст. Първи тип се извява рязко и се открива бързо, докато пациентите с втори тип диабет много често не знаят за болестта,

тя се открива много късно и дори когато вече са се появили усложненията. Опитът показва, че хората не обръщат внимание на първите признаци – лесна уморемост, сухота в устата, жажда, по-често уриниране и т.н. – и затова диагнозата закъснява. От друга страна, по-напредналата възраст предполага и наличие на други страдания – хипертония, артроза, дислипидемия и т.н.

Знае се, че метаболитният синдром е един от факторите за развитие на диабет, нерационалното, преобладаващо въглехидратно хранене, консумацията на т.нар. джънк фууд, чипсове, газирани подсладени напитки. Липсата на достатъчно плодове и зеленчуци в хранителния режим, обездвижването, нездравословният начин на живот са голям проблем както при децата и подрастващите, така и при възрастните. Към цялата тази неблагоприятна комбинация се добавя и стресът, който без съмнение има принос за отключването на диабета. Наследствената пред-

разположеност също трябва да се има предвид.

Диабетната полиневропатия е едно от сериозните усложнения на болестта. Симптомите са болка, наподобяваща убождане, мравучкане в крайниците, загуба на усещане за температура (което може да стане причина за изгаряния), мускулна слабост, схващане, затруднения в придвижването. На какъв етап от развитието на диабета се появяват усложненията, колко бързо се развиват и как протичат – това е индивидуално за всеки пациент. И изследвания сочат, че невинаги има връзка между стойностите на кръвната захар и извята на полиневропатията. Неблагоприятно отражение тук имат най-вече големите амплитуди в стойностите на кръвната захар. И понеже всеки организъм реагира индивидуално, ние обучаваме пациентите кои не са за пренебрегване. Разбира се, трябва да се докаже причината, дали става въпрос само за диабет – защото напоследък се говори, че мравуч-

кане, слабост, повишена сензитивност в крайниците може да бъде резултат и от недостиг на витамин В₁₂ и на витамин D, от повишена консумация на алкохол. Редица изследвания се провеждат с цел доказване на диабетната полиневропатия. А пациентите трябва всеки ден внимателно да оглеждат краката, стъпалата си, да следят дали усещат раничките, болка, температура, дали имат промени в походката. Задължително препоръчваме да се обръща внимание на обувките, които трябва да са удобни, ортопедични.

Що се отнася до лечението на диабетната полиневропатия, доказан е ефектът на алфа-липоевата киселина, която при дългосрочно приложение повлиява симптомите. Тя е активното вещество в препарата „Алфа-липомакс“, който освен това съдържа и витамин В, а също и фолиева киселина. Проучванията показват, че тези съставки могат да облекчат симптомите, но и да забавят задълбочаването на невропатичните усложнения.

α-Lipomax

60 капсули

● Алфа-липоева киселина
● Фолиева киселина



Доказан ефект при:

- Диабетна полиневропатия
- Добавените витамини В1, В6, В12 и фолиева киселина облекчават състоянието и намаляват болката и изтръпването
- Изразен антиоксидантен ефект

ЕСOPHARM

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

N-Ti-Tuss

Хранителна добавка

Биаков сироп

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



ЕСOPHARM

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



Камен ЗДРАВКОВ

Много често се срещаме с истории или чуваме как някой от обкръжението ни принципно бил здрав човек, не е ходил по болници, нямал оплаквания, но изведнъж го приели в тежко състояние в клиника или пък неочаквано починал. Всъщност доста рядко се срещат заболявания и/или състояния – най-често вродени, които могат да ни убият за минути, без предварително да могат да бъдат установени. Това са най-често аневризми на мозъчните артерии или аортата и някои увреждания на проводната система на сърцето. В тези случаи наистина става дума за малшанс или съдбовно предопределение.

Вогромния процент от случаите обаче изглеждащите като напълно неочаквани здравословни инциденти, внезапно влошаване на здравето или смърт имат дълга предистория, която е могло и е трябвало да бъде установена. Проблемът е, че дори сериозно увреждащи организма състояния могат да възникнат и да протичат дълги години без никакви симптоми и забележими оплаквания. Но те със сигурност могат да бъдат открити и лекувани, ако подходим отговорно към здравето си. А това означава дори и да нямаме абсолютно никакви оплаквания, периодично да си правим определени лабораторни и в някои случаи други изследвания (напр. ЕКГ, холтер, ехограф и т.н.). Да, ходенето по поликлиники, лекари и лаборатории не е най-приятната дейност, особено ако човек няма болки и каквито и да е неприятни усещания, свързани със здравето. Но няма друг начин да се разбере и предотврати „подготвян“ отвътре подмолен срыв на тялото. Затова е добре да забравим приказките, че разкарването по кабинети е глезотия, хипохондрия, липса на мъжественост и др.

И така, за какво трябва да следим:

1. Хипертония

Изобщо не е задължително високото кръвно да протича с главоболие в тила, напрежение и други симптоми. Човек не може да е сигурен какво му е кръвното налягане, ако не го мери. А това в днешно

време е елементарно с автоматичните апарати. Кръвното налягане се измерва сутрин преди ставане от леглото. Ако е над 130 на 80 милиметра живачен стълб, измервайте го десет дни и запишвайте резултата. При редовно установени повисоки от нормалните стойности посетете лекаря си. Напълно е възможно човек да има дългогодишна сериозна хипертония, без да знае това. Накрая със сигурност плаща сметката: тежки увреждания на сърцето, мозъка и големите кръвоносни съдове; бъбречни и очни проблеми, нововъзникнали аневризми с опасност от спукване и масивни кръвоизливи.

2. Диабет

Много често човек не забелязва промените в организма, които това заболяване предизвиква. Не е задължително при висока кръвна захар да се проявят сериозна жажда, често уриниране, сърбежи по цялото тяло, по-значима промяна в теллото, която не е предизвикана от смяна на хранителния режим. Затова кръвната захар трябва да се мери поне веднъж годишно на гладно. Ако е по-висока от 6,2 ммол/л, следва втора проба след няколко дни. Ако и тя е висока, според конкретния резултат се прави или орален глюкозотолерантен тест (проследяване на реакцията на организма след ударно изпиване на 100 мл глюкоза), или се изследва гликираният хемоглобин. Неоткриването на диабет или занемаряването му има разрушителен ефект за пациента. „Екстрите“ са

от диабетна кома през сърдечносъдови инциденти до тежки поражения върху периферната нервна система, бъбреците, очите.

3. Дислипидемия

Високият холестерол не боли! Няма гаранция, че и слаби на килограми хора, които не прекаляват с никакви вредни храни, ще имат нормален холестерол. Липидният профил е сред задължителните профилактични изследвания. При това се проверява не само общият холестерол, но „лошият – LDL“ и „добрият – HDL“, заедно с триглицеридите. Трайно промененият в неблагоприятна посока стойности обикновено не могат да се компенсират с хранителен режим, защото често става въпрос за генетична склонност на организма. Тогава се налага прием на медикаменти. Лошият липиден профил с течение на времето значително увеличава риска от инфаркт, инсулт, деменция и периферносъдова болест. А комбинацията с другите рискови фактори от т. 1 и 2 може направо

да ни вкара в интензивното на фона на иначе „привидно пълно здраве“.

4. Предсърдно мъждене

Това е специфична аритмия, която сама по себе си рядко е животозастрашаваща, но увеличава драстично риска от тежък мозъчен инсулт. Това важи включително за хора, които нямат никакви други болестни изменения като високо кръвно, висок холестерол, диабет и т.н. Защото става въпрос за инсулт по различен механизъм – формиране на тромб в лявото предсърдие, който се изстрелва към мозъка и запушва магистрален кръвоносен съд. Често предсърдното мъждене не дава никакви оплаквания или те са неспецифични и неясни. На ЕКГ обаче ситуацията веднага става ясна. Понякога се налага 24-часов запис на сърдечния ритъм, защото аритмията може да се явява от време на време, а не постоянно. Тогава е дори по-опасна за мозъка. Затова при постоянни или периодични усещания за „прескачане“

на сърцето или ако апаратът за кръвно индикира неправилен ритъм, непременно посетете лекаря си. Освен това поне веднъж годишно си правете кардиограма.

5. Остеопороза

Това заболяване не убива внезапно, нито пряко. Но дълги години протича напълно „тихо“, докато не предизвика сериозна фрактура, обикновено на бедрената шийка или на гръбначни прешлени. След това животът на пострадалия със сигурност не е същият. Тежките операции и дългото залежаване не завършват добре, особено в напреднала възраст. Затова измерването на костната плътност е задължително при жени над 55 г. и мъже над 64 г. След първото изследване лекарят ще определи последващата периодичност. Остеопорозата може да се контролира успешно, стига да я откриете. И не забравяйте, че всичко може да започне с неподозирано с години ниско ниво на витамин D в кръвта. Това също трябва да се проверява!

Как да се справим с умората на мозъка и заредим организма с нова енергия

Все по-динамично и стресово е ежедневието ни, което отнема системно от жизнената ни енергия. Чувстваме се уморени не само физически, ставаме все по-изнервени, страда и мозъкът с неприятни последици: по-трудно помнене, разсеяност, отслабена концентрация и лоши възможности да се мобилизираме да мислим и действаме бързо и точно, да изпълняваме резултатно всякакъв вид задачи. При смяна на сезоните, особено след депресиращата зима, проблемите се изострят допълнително.

Тялото и духът ни, образно казано, се нуждаят от подпомагане. Именно тук е ролята на адаптогените – те повлияват благоприятно процесите на адаптация и на възстановяване на организма със специален прицел мозъчната регенерация.

Най-добрите адаптогени са билките (не всички, а избрани и специално проучени близо две дузини, които съдържат естествените адаптогенни субстанции – фитостероиди, флавоноиди, полизахариди и др.). Най-ефективните комбинации от тези съставки са в основата на много постижения на модерната фармакология.



Именно такава успешна формула е природният „Мултитоник“, който действа възстановяващо на всичките 11 системи в човешкия организъм и изключително ефективно, целево на рецепторите на мозъка, отговорни за регенерацията на мозъчните клетки и връщането на тяхната работоспособност – възлов фактор за успешен цялостен рестарт. Хранителната добавка се абсорбира отлично на клетъчно ниво. Съдържа уникални съставки, богати на ценни и редки микроелементи – източник на ключови за възстановителните процеси минерали, витамини, ензими и мощни антиоксиданти. Стимулира мозъчната активност и възстановяването на нарушените когнитивни функции – нарушени речевы, познавателни и мисловни способности, за вземане на решения, на логическото мислене и възприятията.

Като цяло „Мултитоник“ подобрява значително работата на централната и периферната нервна система. Действа на нано ниво за подобрена вътреклетъчна динамика, за поддържане на възловите за процеса клетъчна осмоза и метаболизъм, кара клетките да започнат да работят отново – за собственото си възстановяване и за цялостното възстановяване на нормалното състояние на организма. Формулата се прилага все по-широко и при комплексни терапии при мозъчни болести, деменция и Алцхаймер.

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

Промоционална цена:

1 бр. x 59 лв. + безплатна доставка (общо 59 лв.)

2 бр. x 55 лв. + безплатна доставка (общо 110 лв.)

3 бр. x 49 лв. + безплатна доставка (общо 147 лв.)

МОЖЕШЕ ЛИ СЪВРЕМЕННАТА МЕДИЦИНА ДА СПАСИ...



Хенри VIII Тюдор

Чуждестранните посланици следели внимателно здравето на краля, защото от него зависела съдбата на Англия, а тя се отразявала на политиката на другите държави. Именно от докладите на чуждите пратеници изследователите черпят информация за заболяванията на Хенри VIII.

Той винаги прекалявал с яденето, но на млади години се движел много и задържал теглото си. Към края на живота си кралят тежал около 180 килограма при ръст 186 сантиметра. Заради силните болки при ходене се налагало да го носят на носилка. Хенри страдал от захарен диабет, поради което раните му зараствали много бавно.

Кралят бил измъчван и от подагра, от която страдали аристократите заради големите количества месни продукти в менюто им. Още тогава лекарите били наясно с това заболяване на обмяната на веществата, при което в ставите се отлагат соли на пикочната киселина, ставите се възпаляват и деформират и ръцете и краката губят подвижността си.

Живот на носилка

В младостта си Хенри имал завидно здраве, той успял да се възстанови даже и след заболяване от едра шарка. След като навършил 40 години обаче, кралят започнал да боледува все по-често: по краката му се образували язви, които му пречели да се движи, тялото му било осеяно с тумори, зрението му се влошавало. Освен това пълнеел неудържимо.

Настойката на краля

Лекарите се страхували да разкрият на краля очевидното влошаване на здравето му, за да не попаднат под действието на „Закона за държавна измяна“, който забранявал да се предсказва смъртта на монарха. Убеден, че болестта му не е сериозна, на Хенри VIII и през ум не му минавало да спазва диета. Той си измислил собствени лекарства и комбинации, например в настойка от

ориенталски подправки добавял златно фолио и изчакал, докато то се разтвори.

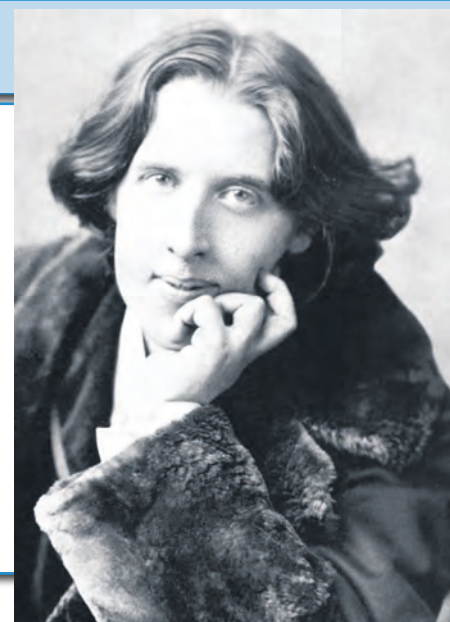
Монархът се чувствал все по-зле и лекарите започнали да налагат върху ставите му пластири с 25 вещества (восък, олово, вино, много лечебни треви и др.), а гнойните язви с ужасна миризма притискали с гореща ютия. Опитвали и с кръвопускане. Последните месеци Хенри VIII бил прикован към леглото.

Съвременният подход

Досега не е открит лек срещу подагра. Острите пристъпи на болестта се облекчават с помощта на нестероидни противовъзпалителни препарати, кортикостероиди и обезболяващи. Пациентите пият лекарства за бързо понижаване на стойностите на пикочната киселина. Хората с подагра трябва да пазят строга диета и да се движат много.

Оскар Уайлд

Бащата на писателя – сър Уилям Уайлд, бил известен лондонски офталмолог и хирург, който лекувал кралското семейство. Той е и основоположник на отохирургията. По ирония на съдбата операцията, която той разработил, била извършена на сина му и на внука му (по-малкия син на Оскар), но за съжаление, и двете твърде късно.



Оплакване от затвора

Не е известно кога са започнали здравословните проблеми на писателя. На около 38-годишна възраст той се консултирал с известния лекар сър В. Долби. Уайлд се оплаквал от прогресивно отслабване на слуха и гноино течение от дясното ухо. Докторът го уверил, че единственото, което трябва да прави, е да се грижи правилно за ушите си.

През 1895 година Уайлд бил осъден на затвор за „непристойно поведение с лица от мъжки пол“. Там при случайно падане си ударил силно болното ухо. Лекарят на затвора успял само да промие ухото. Оскар, който по това време вече бил известен писател, изпратил от затвора оплакване до министъра на вътрешните работи заради липсата на необходимото лечение. След два месеца той бил посетен от специалист, който назначил промивки на ухото с карболова киселина (токсична дезинфекцираща течност, която вече не се употребява). Все пак лечението дало резултат и състоянието на ухото се подобрило.

Операция в хотела

Оскар Уайлд бил освободен от затвора през 1897 година. Болестта обаче прогресирала и след 3 години той вече не напускал хотелската стая в Париж. Оториноларинголог,

който работел в британското посолство, поставил диагноза – мастоидит. Възпалението обхванало и мастоидния израстък на слепоочната кост.

На 10 октомври 1900 година в хотела на Уайлд била извършена спешна операция с анестезия с хлороформ. Лекарите отстранили тъпанчето и почти всички структури на средното ухо. Раните не били зашити и се превързвали всеки ден. За обезболяване прилагали морфин. Състоянието на болния се подобрило, но скоро след това болестта отново се изострила рязко. Лекарят поставил диагноза менингоенцефалит – възпаление на мозъчните мембрани. След няколко седмици Оскар Уайлд починал.

Съвременният подход

Според днешните специалисти Оскар Уайлд страдал от хроничен среден отит. При него се прилагат температуропонижаващи медикаменти, обезболяващи и антибактериални средства. Лечението включва физиотерапия и компреси със спирт. Прогнозата е благоприятна. Обикновено не се стига до възпаление на мастоидния израстък.

www.aif.ru



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 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



КАЛОРИИТЕ НЕ ИЗЛИЗАТ ОТ ПОЛЕЗРЕНИЕТО НА УЧЕНИТЕ

Доц. д-р Димитър ПОПОВ

В средата на XIX век немският химик Юстус фон Либих назовава веществата, влизащи в състава на храната, от които организмът черпи нужната енергия за своето съществуване – въглехидрати, протеини, липиди. Въпросът за това обаче какъв е приносът им в общия енергиен баланс остава открит до самия край на XIX век, когато американският химик Уилбър Атуотър успял да пресметне енергията, която основните хранителни вещества освобождават при изгарянето си.

Въглехидратите и белтъчините – 4 ккал/г, а мазнините – 9 ккал/г. Магическата величина калория, на която било съдено да изиграе завидна роля в човешката история, е въведена през 1824 г. от френския професор Никола Клеман. В наши дни тази сакрална величина се превърна в кошмар за милиарди хора на Земята. В последвалите години след нейната поява учените успяват да установят, че

В зависимост от активността си човешкият организм се нуждае от различно количество калории,

а „излишните“ причиняват натрупване на мастна тъкан и увеличаване на телесната маса с безброй негативни последици. В речника се появяват непознати, стряскащи със своята тайнственост и скрита угроза, термини като атеросклероза, холестеролни плаки, диабет, метаболитен синдром и т.н. В резултат светът лудна по калориите и започна трескаво да пресмята тяхното количество във всяка хапка и във всяка глътка. Защото междувременно същият този Атуотър успява да пресметне и калориите, които се получават при изгарянето на етиловия алкохол (7 ккал/г) – основната съставка в любимите на милиони напитки. И вече никой не се интересуваше от безспорния факт, че **установените от американския химик стойности не съответстват на калориите,**

които организмът в действителност получава от отделните хранителни вещества. Тъй като той установява тези стойности, изгаряйки ги в т.нар. калориметър при температури от стотици градуси по Целзий, докато в човешкия организм тяхното превръщане е многостадийен каталитичен процес, протичащ при температурата на човешкото тяло. Логично е енергетичните ефекти в двата случая да се различават чувствително. Поради невъзможността да се установят автентичните стойности на енергетичния еквивалент на отделните хранителни вещества в човешкия организм диетологията прегърна доведените рожби на Атуотър и ги припозна като свои.

Основното послание на диетологията в наши дни е „по-малко кало-



рии, повече здраве”.

Този девиз придоби особена актуалност след публикуването в края на миналия век изследвания на американския професор от Масачузетския технологичен институт Леонард Гуаренте, според когото нискокалорийният хранителен режим подмладява организма, удължава живота и способства за чувствително понижаване на риска от рак, сърдечносъдови болести и диабет. Всичко в резултат на синтеза на специфични белтъци – т.нар. сиртуини, кодирани от гени, които се отключват в резултат на нискокалорийния стрес. Именно на сиртуините, активизиращи особена група ензими, се дължат уникалните ефекти, описани от професор Гуаренте.

Основна съставка в хранителния рацион на огромната част от земните жители са полизахаридите (главно скорбяла),

които се съдържат в зърнените храни (пшеница, ръж, ечемик, царевича, ориз), картофите, бобовите (соя, фасул, грах, леща) и т.н. Изводът като че ли се налага от само себе си – намаление на „приноса“ на въглехидратите в общия енергиен баланс на организма.

През 1975 г. се появява първият препарат, предотвратяващ усвояването на полизахаридите от човешкия организм, който получи многообещаващото, интригуващо, но и подвеждащо наименование въгле-

хидратен блокер. Тази добавка – блокер, трябваше да внушава респект и доверие, както и пълна увереност, че въглехидратите вече не представляват заплаха за човешкото здраве.

Каква е тайната на подобни чудодейни препарати и какви са действителните последици от тяхната употреба?

Оказа се, че всички те съдържат извлек от обвивката на белия фасул

ката и се отдават на разюздано пиршество, печалните последици от което са метеоризъм, подуване, тежест и болка в коремната област, нередко съчетани с диария.

Т.е. системното използване на въглехидратните блокери за намаляване на калорийния

прием и телесната маса

едва ли следва да се приема за целесъобразно. Те евентуално биха донесли известна полза в определени случаи, когато се „кривне“ от правия път и инцидентно се изконсумират значителни количества храни, богати на полизахариди (тестени изделия, картофи, ориз и пр.).

Тъй като залогът е твърде голям, учените не престават да търсят решения на въпроса за намаляване на приема на калории без сериозно ограничаване в хранителните навици. Всъщност следва откровено да признаем, че истинската беда се състои в това, че повечето хора трудно или въобще не устояват на изкушенията на вкусната и ароматна храна. А закъснелите угризения не поправят нещата.

През последните години се появиха интересни изследвания, касаещи лекарственото растение салация

(Salacia Reticulata), растящо в Индия и Шри Ланка, чиито целебни свойства се използват от хилядолетия в аюрведичната медицина. В растението са открити три магически полифенола – салацинол, коталанол и магниферин, които блокират действието на алфа-глюкозидазата и засега по не съвсем понятен механизъм понижават нивото на глюкоза в кръвта дори и при приемане на високи дози захар. По данни на изследователи от университета в щата Охайо (САЩ) ежедневно приемане само на 1 г от тази уникална билка води до намаление на съдържанието на глюкоза в кръвта с цели 20%! Но с това чудесата не свършват. Неотдавна учени от Фармацевтичния университет в Киото (Япония) съобщиха, че салацията блокира ензимите, способстващи за усвояването на мазнините от организма и отключва липолизата – разграждането на натрупаните в клетките липиди. Което директно е ключ към намаление на телесната маса.

Оказа се, че салацията е и ефективен антиоксидант и съдейства за понижаване на нивото на триглицеридите и „лошия“ (LDL) холестерол. На това уникално растение се възлагат много надежди за решаване на някои от сериозните проблеми на човечеството в наши дни.

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

30 ВРЕДНИ ЗА КОЖАТА НАВИКА

Тина БОГОМИЛОВА

Дребни на пръв поглед всекидневни навици пречат на кожата да изглежда по-млада и по-здрава. И вместо тонове козметика с елементарни и безплатни хитринки може да се позаличат изданиците на годинките.

1. Пропускане на закуската или обяда

Кафето на гладно или липсата на време за обяд състарява кожата, тъй като така тя се дехидратира по-бързо. Във всекидневното меню е добре винаги да присъстват витамините А, С, В₃ и Е, а те се набавят с плодове, зеленчуци и ядки.

2. Постоянни диети

Постоянните диети предизвикват йо-йо ефекта, от който кожата страда. Честото наддаване и загуба на тегло предизвиква отпускане на влакната и така с течението на времето тя губи еластичност и се появяват стрии.

3. Хапване на храни с твърде много натрий

Превишените нива на натрий във всекидневното меню изсмукват влагата от кожата. Затова е необходимо да се намалят солта и солени храни, да не се ядат консерви и готови сосове.

4. Прекаляване със захарта

Шоколадът и другите сладки лакомства разрушават важния за младоликостта колаген в кожните клетки. Ако все пак трябва да се хапва сладко, то нека засищането да е с много по-полезните пресни плодове.

5. Намалено количество на приеманата вода

Водата е жизненоважна за здравето и красотата. Пиенето на недостатъчно течности вреди на целия организъм, а кожата страда най-вече, когато е суха и дехидратирана. Резенче лимон в чашата също е добре дошло.

6. Няколко чаши кафе на ден

Кафето сутрин събужда и дава енергия, но няколко чаши дневно не се отразяват добре на кожата. Кофеинът е виновник за много суха кожа и по-дълбоки бръчки. След кафето е добре кожата да се охлади с малко вода.

7. Недостатъчен сън

Препоръчителните осем часа сън на нощ не само помагат за тонус и енергия през деня, но и освежават кожата. Обратното, недостатъчният сън намалява нейната свежест и еластичност, а и запушва порите.

8. Заспиването с грим

Несвалянето на макияжа може да доведе до запушени пори и бактериални инфекции, които могат да предизвикат акне. Отстраняването на грима вечер е задължително, а за спазването на този полезен навик помага поставянето на почистващи кърпички до леглото.

9. Мръсни възглавници

През нощта кожата има шанс да

• Дори и мръщенето образува бръчки

се възстановява и отърве от мъртвите клетки. Но така те могат да попаднат върху възглавницата и оставят бактерии и токсини. Поддържането на чисто спално бельо е важно за борбата с бръчките.

10. Дълги душеве с гореща вода

Горещият душ отпуска и релаксира тялото след студения и напрегнат ден, но не бива да трае продължително. Това изсушава най-външния слой на епидермиса, затова, стигне ли се до зачервяване под душа, е крайно време да се въртне кранчето.



11. Ползване на вода от крана

Всички пречистващи химически агенти, използвани за филтриране на обществената вода, попадат и се натрупват в кожата. Добра антиейджинг инвестиция е филтър за вода, който може да предотврати изсушаването, причинено от хлора и други химикали.

12. Дрехи след химическото в найлон

Дрехите след химическото не бива да се държат в найлоновите торби, а да се оставят да „издишат“ използваните химикали, които иначе могат да раздразнят кожата.

13. Постоянен грим

Фондътенът и пудрата може и да покриват някои несъвършенства на кожата, но пък и пречат да диша. Постоянният грим, вместо да скрие пъпки и бръчки, напротив, образува нови и запушва порите.

14. Тестване на най-различна козметика

Кошмар за кожата е в аптеката или магазина да се тестват десетки най-различни козметични продукти. Новите продукти обаче винаги трябва да се изпробват върху малък участък от ръката, за да се избегне неочаквана алергична реакция върху лицето.

15. Лак за коса върху лицето

Понякога се случва стерилизиращи продукти за коса да попаднат върху лицето и да причинят проблеми. Лицето винаги трябва да се покрива с кърпа преди пръскането на лака за коса, а гелът и пяната е добре да се избягват преди фитнес, защото с потта също попадат на лицето.

16. Често пипане на лицето с ръце

Ръцете пипат какво ли не и могат лесно да прехвърлят бактериите и върху лицето. А и справянето с пъп-

пауза от поне три седмици, особено на чувствителните места, за да може кожата да се регенерира.

21. Липса на грижи за устните

Устните също изискват грижи. Те са много чувствителни и се нуждаят от грижи със специална козметика от балсами с вазелин и глицерин. А също и използването на качествени червила без вредни съставки.

22. Използване на климатик

Климатикът е ефективен уред и в студ, и в пек. Но е задължително и овлажняване на помещението, тъй като дърпа влагата от въздуха и дехидратира кожата.

23. Говорене по телефона

Часове, прекарани в разговори по мобилния телефон, може да доведат до пъпки и обриви по бузата. Необходимо е честото му почистване със специални антибактериални кърпички.

24. Носене на мръсни очила

Очилата, слънчеви или не, също трябва да се почистват редовно. Мръсните очила могат да запушат порите на носа, както и да причинят инфекции.

25. Често присвиване на очите

Добре е всяка година да се ходи на очен лекар, за да се види дали не са се появили проблеми със зрението или промяна в диоптрите. Честото присвиване на очите при недовиджане води до появата на фини линии и бръчки на кожата около очите, която е най-уязвима.

26. Застоял начин на живот

Физическата активност активизира кръвообращението и прави кожата блестяща. Движението не само пречиства тялото от токсините, но и по-бързо отстранява мъртвите кожни клетки и дава шанс да се появят нови.

27. Прекаляване с алкохолните градуси

Пиенето често на вино, бира и по-силни спиртни напитки може да дехидратира кожата, оставяйки я суха и подпухнала. Алкохолът е един от главните виновници за появата на ранни бръчки.

28. Тютюнопушене

Знайно е, че цигарите пречат на здравето и красотата. Но дори и тези, които само стоят в задимени помещения, са изложени на риск от вяла кожа и повече бръчки.

29. Несправяне със стреса

Стресът руши кожата така, както и целия организъм. Повече стрес означава и повече бръчки. Винаги е по-добре да се прави нещо за релакс като например йога, четене или готвене.

30. Мръщене

Постоянните движения на мускулите от изражението на лицето водят и до по-дълбоки бразди и линии. Така например честото мръщене води до по-дълбоки бръчки, а и нацупената физиономия не е приятна за никого.



ОТВЕЧО: „То“. Стик. Зоуи Салдана. Фас. Ниман (Гунде). Идеалист. Рисуване. Другар. Икс (Джеки). Тиџов (Герман). Цена. Ски. Козарев (Иван). Нот. Каса. „Иде ли“. Барон. Мас. Фаянс. Йена. НДК. Атоли. „Аха“. „Арис“. Ва. Грант (Хю). Осака. Кар (Джерард). Пневмония. „ТУ“. Маори. Лост. Алея. Ерн. Наем. Аир. НАСА. Нрав. Фитил. Юг. Фарадей (Майкъл). Куна. „Уат“. Иниго. Апел. Ескимос. Анатема.

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

- 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 21.03.2017
Продукти на
ECOPHARM

КУПИ ИЗГОДНО В:

**АПТЕКИ
РЕМЕДИУМ**

11 аптеки
в гр. София

Тел.: 02/971 0220

**Subra
аптеки**

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!

14 аптеки в гр. Пловдив, гр. Раковски,
гр. Белозем, Цаланица,
Маноле

Тел.: 0887 858 558

**АПТЕКИ
К-КРЕС**

7 аптеки в гр. Варна,
гр. Добрич

Тел.: 052/620 340

**АПТЕКИ
МАНОЛОВА**

4 аптеки
в гр. Варна

Тел.: 052/912 084

**НОВА
АПТЕКА**

3 аптеки
в гр. Варна

Тел.: 0884 707 607

**afya
pharmacy**

8 аптеки в гр. Бургас,
гр. Ямбол, гр. Карнобат

Тел.: 070 010 513

ФРАМАР

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

АМБИНОР ЕНЕРДЖИ 20 ампули за пиене



-20%

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

~~23,93 лв.~~

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

ГИНКОФОЛ

Екстракт от листата на гинко билоба



- За добра памет, концентрация и кръвооросване

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

-20%

~~16,85 лв.~~

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

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%

~~1,84 лв.~~

Препоръчителна нова цена **1,38** лв.

РЕСВИРОЛ



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

-50%

~~15,07 лв.~~

Препоръчителна нова цена **7,54** лв.

КОМФОРТЕКС ЛОЗЕНГИ



-50%



- При подуване, газове и храносмилателни нарушения
Бързо и ефективно овладява:
- подуването на корема
 - газовете
 - стомашния дискомфорт

~~8,59 лв.~~

Препоръчителна нова цена **4,30** лв.

ЕН ТИ ТУС ЛОЗЕНГИ



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

-30%

~~5,99 лв.~~

Препоръчителна нова цена **4,19** лв.



СОФИЯ



ПЛОВДИВ



ВАРНА



БУРГАС



СТАРА ЗАГОРА

31

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%~~17,81 лв.~~Препоръчителна нова цена **15,14** лв.**РОЛЕТРА
ТАБЛ. 10 mg X 10**

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

-20%~~5,43 лв.~~Препоръчителна нова цена **4,34** лв.**ЛАКТО 4 КИДС
пробиотик X 15**

- Възстановява нормалната чревна флора на децата при:
 - прием на антибиотици
 - отслабен имунитет
 - стомашно-чревни разстройства
 - неправилно хранене

-25%~~9,98 лв.~~Препоръчителна нова цена **7,49** 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.**УРОКОМФОРТ КАПС. X 60**

При инфекции на уринарния тракт



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

-25%~~32,72 лв.~~Препоръчителна нова цена **24,54** лв.**ФУНГИ СПРЕЙ 20 ml**

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

-20%~~12,96 лв.~~Препоръчителна нова цена **10,37** лв.**ПРОКТО-ИЗИ****ПЯНА**

Стопирай:

- сърбежа
- болката
- кръвенето при хемороиди

ЕМУЛСИЯ~~16,02 лв.~~Препоръчителна нова цена **14,58** лв.~~17,98 лв.~~Препоръчителна нова цена **16,18** 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.

Гайо пинто – война в чинията

Бойка ВЕЛИНОВА

Gallo pinto или в превод „Петнистият петел“ е най-емблематичното ястие в Коста Рика и Никарагуа, но всяка от страните настоява, че е създадено на нейната територия. Така дългогодишният спор прераства в ревностна надпревара – от кухнята, та чак до Книгата на рекордите на Гинес! Първите твърдят, че ястието е създадено през 1930 г. в южен квартал на столицата Сан Хосе, а вторите – че е наследство от африканските роби от банановите плантации на Карибите много преди това.

Историята с враждата за принадлежността на гайо пинто е като тази за вечната битка за надмощие на тикос и никос (както съкратено се наричат костариканците и никарагуанците). Дори когато са в смесен брак, те продължават да приготвят и хапват традиционната гозба като в своите семейства.

Всъщност става дума за комбинация от боб и ориз, каквато има и в много други централноамерикански кухни, но когато това е определяща националната идентичност храна – нещата стават по-настървени. Гайо пинто се сервира (с малка отлика в цвета на боба – червен или черен) и от



костариканците, и от никарагуанците, за закуска с добавка от пържено яйце, малко сирене и малки плоски питки от пшенично или царевично брашно (тортили), и за обяд или вечеря с добавка на авокадо, сос, пържено месо или пиле. За туристите

добавят и резени домати, начос и още какво ли не, за да угодят. Ястието така се е сраснало с начина на живот, че се предлага навсякъде – и от уличните продавачки на храна, и в ресторанти, дори в хотелите като „богата закуска“. Има го дори в консерва, за да има всеки и по всяко време достъп до любимата си порция. Сервира се горещо и е наречено „Петнист петел“ заради цветовата гама – бялата основа на ориза, омешана с тъмните зърна на червения или черния боб и малко от соса от варенето, докарват точно ефект на петна!



И като най-популярно от популярните ястия, всяка готвачка си има своята рецепта.

Предлагам ви тази на моята нова приятелка Ана от Сан Хосе, която е шеф готвач и има кетъринг фирма. Нейният вариант ми харесва, защото оризът е сух, на зрънца, а не клисав. За повече карибски вкус можете да добавите към микстурата и половин или една лъжица настърган кокосов орех. По принцип ястието е оскъдно на подправки, затова си добавете сол, черен пипер и пикантен сос по ваш вкус (люто, уорчестър или друг).

За 4 порции ви трябва: 400 г сготвен черен или червен дребен боб, отцеден. Подправки за варенето на боба: по 1 с.л. сушен босилек и мащерка; 1 с.л. червен пипер; 1 ч.л. сол; 1 ч.л. смлян кимион; 1 люто чушле (по желание). Отделно запазете бульона, в който е варен.

И още: 2 чаени чаши ориз, измит и отцеден; 1 глава лук, нарязана на ситно; 4-5 скилидки чесън, настъргани; 1 малка червена чушка, на кубчета. За овкусяването на цялото ястие: 5 с. л. олио; 2 с. л. соев сос; десетина стръка пресен кориандър; прясно смлян черен пипер на вкус.

Сварете ориза – може и от предния ден, защото, когато е охладен, няма да се скашка. В тенджерата сипете измития ориз и 1,5 чаши студена вода. Посолете леко. Когато кипне, намалете котлона и гответе 15 минути, без да вдигате капака или разбърквате!

Загрейте дълбок тиган на силен котлон и сипете 3 с. л. олио. Намалете на средно и запържете в него лука, докато омекне и се оцъкли, и добавете чушката. Сотирайте 1-2 минути и сложете чесъна. Като стане златист, добавете отцедения боб и запържете. Дръпнете го по периферията на тигана и сипете останалото олио. Върху него сипете ориза и също запържете. В този момент Ана поръсва със скритото си оръжие – соевия сос. Като го поеме напълно, залейте с 1 малък черпак от бульона от варенето на боба. Разбъркайте, докато течността се абсорбира и всички съставки се затоплят. Ястието е готово за сервиране, поръсено с листенца кориандър.

РЕЦЕПТИТЕ НА FOOD NETWORK

И този месец в рубриката на вестник „Животът днес“ и телевизионния канал Food Network ви представяме рецепта, с която да впечатлите приятели и близки.

Този път предложението е на Джеф Мауро, комика, който стана готвач, след като спечели седми сезон на „Звездите на Food Network“.

Сгответе ястие, снимайте го и ни изпратете снимката на адрес: igra@medialink-bg.com. В края на годината чрез жребий ще определим кой ще спечели наградата на Food Network.

Печено свинско филе с паста авокадо



Време за подготовка – 20 мин
Време за готвене – 40 мин

Продукти: сол, 1 чаша сок от ананас, 30 г паста ачиоче (ако нямате, вижте по-долу рецептата), 4 чипотле в адобо сос (люти чушки, печени, обелени, в марината от зехтин, оцет, вино и подправки), 2 скилидки чесън, 2 парчета свинско филе, всяко около 700 г (изрежете мазнината), олио, 1 глава лук, черен пипер, прясно смлян. **За авокадовата паста:** ½ чаша пресен кориандър, ¼ чаша сметана, 1 авокадо, нарязано, сок от 1 лайм, сол, прясно смлян черен пипер на вкус. **Ачиоче:** 2 с. л. зърна

ачиоче, 1 ч. л. зърна кимион, 1 ч. л. зърна черен пипер, 5 зърна бахар, 1/6 ч. л. смляно индийско орехче, 1 ч. л. сол. Зърната се смесват и смилат.

Начин на приготвяне

1. Сложете сока от ананас, пастата ачиоче, чушките чипотле и 1 ½ чаена лъжичка сол във фуд процесора.

2. Запазете около ½ чаша от марината за намазване. Станалата марината и свинското поставете в йенска тенджерка с капак за около 2 часа, като от време на време обръщайте месото, за да се овкуси от всички страни.

3. Загрейте грила до максимум и го намажете с олио или мазнина по ваше желание.

4. Нарезе лука на кръгчета и ги нанижете на шишчета, напръскайте ги с мазнина и подправките със сол и черен пипер. Гриловайте ги добре от всички страни. Оставете ги да изстинат.

5. Намажете отново месото с марината и го гриловайте от всички страни, като от време на време го намазвате с марината.

6. Когато месото е готово, поставете го в плато и оставете „да почива“ 5 минути.

7. Пасирайте охладените лучени шишчета и подправките месото. Нарежете месото и сервирайте с пастата от авокадо, поръсете с пресен кориандър.

Пастата авокадо:

1. Сложете кориандъра, авокадото, сметаната, сока от лайм и настърганата кора във фуд процесора, пасирайте, докато се получи хомогенна смес.

2. Овкусете със сол и черен пипер. Покрийте пастата с фолио, докато сервирате, за да не потъмнее.

T MARKET
Практичният избор

цените са валидни
от 14 до 20 март 2017

2.49 лв/кг
Краставици

0.99 лв/кг
Ябълки шарени

0.22 -0.35 лв/бр
Разтворимо кафе "Nescafe" 3 в 1

1.49 лв/кг
Захар "Захира" кристална

-15%

ПРЯСНО БЪЛГАРСКО СВИНСКО МЕСО