



Ще има ли
стабилност
след вота

На стр. 4



Българско ли е
българското
сирене

На стр. 8

Actavis

Светът на модерния човек

Брой 11 (230), 21 – 27 март 2017 г. (20г. V)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

Цена 50 ст.

www.jivotatdnes.bg

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ



Д-р Петър Москов:

Клиничните пътеки са котка в чувал

Интервю на Галина Спасова на стр. 6-7

Уловките
при наемане
на кола
в чужбина

На стр. 5

Лотариите се
превърнаха
в надежда
на нацията

На стр. 9

Задава се
бъркотия
с учебниците
за началния
курс

На стр. 10

Циганията
с ромския вот
не е от вчера

На стр. 15

Водещи лекари

**Доц.
Маргарита
Кътева,**
хирургия
на ръката:

Оперираме
успешно три-
месечни бебе-
та с акушерс-
ки парализи



На стр. 19

120 на 80

**Кое е нормалното
кръвно налягане**

Оказва се, че за различни-
те хора лекарят може да
определи други прицелни
стойности. Оправдан ли е
страхът от изравняване на
границите на кръвното,
четете

на стр. 25

**Македонският език
е неразделна част
от диалектите ни**

Дори сръбски, хърватски
и руски учени са катего-
рични, че езикът, който
се говори на територия-
та на Македония, е
български, казва акад.
Григор Велев.

Още на стр. 14



Хранене

**Знаете ли
за какво
са полезни
лигнаните**

За неподозирани доскоро
свойства на съдържащите
се в някои храни съставки
четете

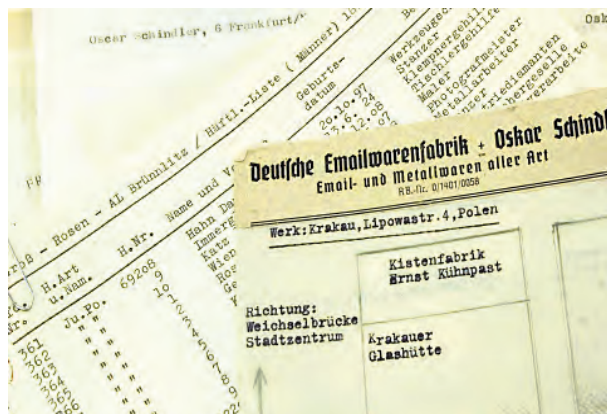


на стр. 27

ПО СВЕТА

САЩ

Продават част от Списъка на Шиндлер



Един от седемте оригинални списъка на Шиндлер, съставен от немския индустриалец Оскар Шиндлер, спасил по време на Втората световна война повече от хиляда евреи, ще бъде предложен на търг в САЩ. Документът, състоящ се от

14 страници, е предпоследният от списъка и носи дата 18 април 1945 година. Той съдържа фамилиите на 801 мъже евреи, работещи във фабриката на Шиндлер в окупирана Чехословакия. Те са били изведени от нацисткия концлагер Plaszów, разположен в Полша. Стойността на списъка е над 2,4 млн. долара.

Според последни информации във фабриката на Шиндлер, на която Министерството на културата в Чехия даде статут на паметник на културата, се планира откриването на музей на Холокоста.

Преди 20 години по екраните тръгна филмът на Стивън Спилбърг „Списъкът на Шиндлер“, който направи известен и прослави подвига на индустриалеца, роден на 28 април 1908 г.

ВЕЛИКОБРИТАНИЯ

Петицията срещу обувките с токчета

Жителките на Великобритания активно се подписват под петиция с искането да се отмени изискването, което ги задължава да носят обувки с токчета на работа. Над хиляда и петстотин дами от Острова вече са застанали зад инициативата. Идеята принадлежи на 27-годишната британка Никол Торп. Тя работела в международна компания в Лондон и буквално била изгонена оттам, след като дошла в

офиса не на токчета, а и отказала да носи такива обувки. Парламентарният комитет по петициите призовава правителството да преразгледа законодателството, касаещо това

изискване. „Ние получихме жалби от стотици жени, оплакващи се от болки и продължителен дискомфорт вследствие на високите токчета, носени часове наред на работното място. Освен това жените се жалват, че ги принуждават да си боядисват косите, да носят определен тип дрехи и непрекъснато да подновяват макияжа си“, се казва в изявление на Парламентарния комитет по петициите.



РУСИЯ

Аналитичният център към правителството на Руската федерация публикува данните за неравенството в доходите на населението.

Резултатите за миналата година показват, че доходите на 10% от най-бедните руснаци са 14 пъти по-ниски от доходите на 10% от най-богатите им съотечественици. През 2016 година в страната беше проведено допитване, което установи, че най-неблагополучна ситуация в Русия се констатира в отношенията

Расте напрежението между бедни и богати

между бедни и богати. Напрежението между тях расте. 41% от участвалите в допитването го оценили като „много силно“, а през 1994 г. този показател е бил 18%. За наличието на някакво напрежение споделят 35% от респондентите, а 14% го оценяват като не много силно (през 1994 г. са били

30%). В крайна сметка 90% от участниците в проучването признават, че в една или друга степен съществува такъв проблем. Да не забравяме, че известният учен Стивън Хокинг поставя неравенството между хората на едно от първите места в списъка на заплахите пред човечеството.

ГЕРМАНИЯ



Рейтингът на Меркел се вдига

Положителното отношение на немците към Ангела Меркел нараства, показват данните от националното социологическо допитване Deutschlandtrend, проведено от телевизионния канал ARD. Рейтингът на одобрение на канцлерката стигна до 60%, което е най-високото ниво от септември 2015 г. За разлика от Меркел главният ѝ съперник в битката за високата пост Мартин Шулц се движи назад, като одобрението за кандида-

та на Социалдемократическата партия на Германия е спаднало с три процентни пункта – до 52%. Най-висок рейтинг има министърът на финансите Волфганг Шойбле. Той се е изкачил с три процентни пункта до 65%. Според резултатите от допитването с най-ниско одобрение е Хорст Зеehofer, председател на Християнсоциалния съюз и министър-председател на провинция Бавария.

И У НАС

Когато числата говорят...

■ **54** процента от инвестициите в цялата страна са привлечени в столицата, сочат данни на Института за пазарна икономика.

■ **200** хиляди лв. предвижда Община Пловдив по Програмата за иновативно училищно обучение за 2017 година.

■ **8,7** на сто е ръстът на българския износ през януари в сравнение със съответния период на предходната година, показват предварителни данни на Националния статистически институт.

■ **3343** неграмотни и слабограмотни участват в курсовете по проекта „Нов шанс за успех“,

който започна през септември 2016 г.

■ **45** на сто повече пътници са преминали през летище София през февруари в сравнение със същия месец на миналата година.

■ **100** млн. лв. годишно е оборотът при дрехите втора употреба у нас.

■ **17** жилищни сгради на територията на община Пловдив ще бъдат обновени безплатно по програмата за енергийна ефективност.

■ **200** работници от Смолян имат да получават заплати още от 2014 г. заради фалирала строител-

на фирма.

■ **56** преносими камери ще бъдат закупени и ще започнат да дебнат шофьорите за превишена скорост до края на 2017 г.

■ **153** държави могат да посещават българите, без да им е необходима виза, сочат данни на Nomad Passport Index (NPI).

■ **1,67** млн. лв. са осигурени от Община Бургас за улици и паркоместа в Северната промишлена зона.

■ **71** лаборатории за производство на синтетичен наркотик са разкрити през 2016 година на територията на ОД на МВР-Сливен.

■ **550** души участваха в Санаторно-оздравителния комплекс „Камчия“ край Варна в създаването на най-голямата фигура от стъклени бутилки – постижение, което бе официално вписано в Книгата за рекордите на Гинес.

■ **37** на сто от възрастното население в България пуши.

■ **10** български онлайн магазина най-малко са заразени с вирус, който краде данните от разплащателните карти на потребителите.

■ **12%** е скокът в цените на жилищния пазар у нас, осъществен само за половин година, сочат данни на Сдружението на брокерите на имоти.

В епицентъра на медиите

Въпросът обаче е не само да се реагира на момента, а и да се предвиди как да се действа в бъдеще. Защото Ердоган рано или късно ще си отмъсти, а неговото единствено оръжие останаха бежанците. Твърде възможно е още това лято той да отвори границата си и да пропусне отново милиони хора, бягащи към Западна Европа. Те ще се стоварят първо в балканските държави, но тъй като европейската солидарност също вече не е на мода, едва ли някой ще постъпи както Меркел през 2015 г. и ще облекчи потока, поемайки част от тях доброволно. Така че, ако европейците не решат каква е дългосрочната им стратегия с Турция, ни очаква ново, наистина апокалиптично лято.

Капка Тодорова,
„24 часа“

Тези провокации на Анкара няма да затихват, те ще стават все по-арогантни и по-чести. Вместо да се чудим дали да направим едно или друго като предпазлив отговор на ескалиращото нахалство, по-добре е да предприемем най-логичните стъпки в наша защита.

Ние сме член на НАТО и би било напълно разумно да се обърнем към алианса с молба да вземе мерки по повод нарастващата - засега вербална - агресивност на турската страна към България като страна партньор и съюзник.

Нека си представим каква би била реакцията на Варшава, ако в Берлин официално лице заяви, че Полша е „бивша територия на Германската империя“. Или как би реагирала Прага, ако от Виена припомним миналото на Бохемия като част от Хабсбургската империя.

Огнян Минчев,
Фейсбук

Провокациите на Анкара

Покрай напрежението между Анкара и Виена турците си позволиха да определят австрийското правителство като най-расистко и ксенофобско в Европа. Подобни квалификации имаше и по отношение на белгийското, сега вече и към холандското.

Нашият премиер трябва да бъде много по-внимателен в изказванията си, да си припомни, че ние сме част от Европа и имаме някакво достойнство. Да, ние сме съсед с Турция и ще бъдем винаги такива, но трябва да бъдем преди всичко европейци.

Проф. Владимир Чуков,
„Стандарт“

По всичко личи, че турският президент целенасочено търси сблъсък и ескалация на напрежението. И обяснението за това може да бъде само едно - той отчаяно се опитва да убеди турците, че Европа е враг. ЕС, разбира се, не е враг на турците. Общността обаче даде ясно да се разбере, че пътят, по който е тръгнал Ердоган, води страната му в грешна посока, която се разминава с европейската.

Галина Младенова,
„Дума“

България „турската връзка“ играе значително по-голяма роля - и заради исторически, и заради географски, но и заради задкулисни причини. Винаги досега „турският“ шум преди избори е пораж-

дал усещане за нещо провокирано, подхранвано, нагласено дори. Изявлението на Доган за порциите даде тласък на ГЕРБ през 2009 година, а скандалите с песните, автобусите и агитацията на турски език редовно дават енергия на националистите. Откритата подкрепа на Анкара за ДОСТ пък активно се използва за „изпиране“ на мафиотско-ченгеджийския аспект от образа на ДПС. Още няколко седмици шум, още няколко по-нахални изказвания на турски политики и току-виж партията на Ахмед Доган престанала да бъде забранена дума в разговорите за коалиции. Всичко това не отменя въпроса, че България трябва да санкционира всяка намеса във вътрешните си работи.

Иван Бедров,
„Дойче веле“

За Турция привиждането на „двоен стандарт“ и „упражняването на псевдоценности“ също са добре дошли метафори. Сега партията на Ердоган може безнаказано да убеждава Запада в потъпкване на свободата на словото, като не допуска неговите министри да агитират на събиране пред общността. Това отклонява вниманието от обвиненията за натиск над медиите в Турция и представя президента в добра светлина.

Погледнато по този начин, се оказва, че „дипломатическият скандал“ между Холандия и Турция обслужва еднакво добре

вътрешнополитическите интереси и на двете страни.

Редакционен коментар,
webcafe.bg

Да обвиниш в нацистки и фашистки рецидиви днешна Германия е много, много болезнено предвид миналото и предвид демонстративното, полюсно движение в обратна политическа посока на днешните немски управници.

Но да обвиниш и Холандия, която е била окупирана от райха? Ердоган не знае ли историята?

Вероятно я знае, само че бърза да атакува, за да избегне обратните атаки - в босфорски пашалък, ислямистки абсолютизъм, фашизация с ориенталски привкус. Това е отговорът. Само че не е това въпросът.

Бойко Ламбовски,
„Сега“

В практически план спирането на сътрудничеството между разузнавателните служби на Турция и на Холандия означава минимум две неща. На първо място, спиране на обмена, на двустранния обмен на разузнавателна информация и на второ място, спиране на сътрудничеството в различните комитети по разузнаването на НАТО, в структурата за разузнаване и сигурност на ЕС и в няколко други клуба в Европа, където членуват разузнавателните организации на Турция и на Холандия.

Ген. Кирчо Киров,
Фокус

ПОСОКИ

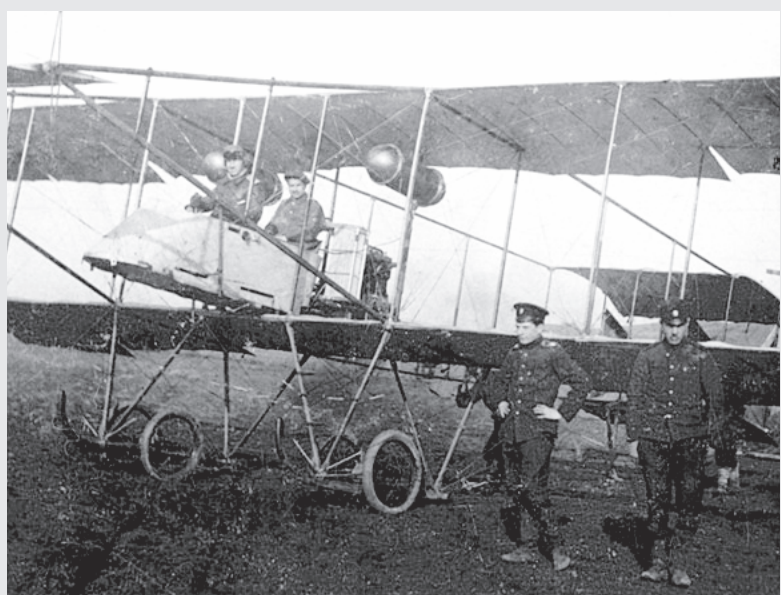
Епидемия от наивитет



Петър ГАЛЕВ

Освен глобалните драми, които тресат земното кълбо, една по-трудно забележима ерозия се е настанила в двете полукълба, които трябва да запълват главите ни. Комуникационно-технологичният бум ни създаде чувството на пълна леснина - всичко е на разстояние един клик или мигновено щракване на дистанционното. Няма особена нужда от четене на дебели и тънки книги, нито от губене на време в разсъждения. Кое то ни трябва да знаем, го получаваме в смлян вид и с приятна глазура от екрана и монитора. Дори имаме разностранно образие в менюто. Онзи ден плакахме от съчувствие към един мил дядо, дето дал бърбрека, който му се полага, на детенце. Ама че това е по принцип невъзможно по редица причини, няма кой да мисли и да се съмнява, включително редакторите в големите медии. Важно е да имаме възлания, нали сме хора все пак. Но не си мислете, че само ние сме така! Преди това целият свят беше изпаднал в превъзбуда, че някакъв експерт, докато коментира от дома си нещо на живо по телевизията, децата му влезли в кадър, а жена му ги извела от стаята. След това имаше коментари, лайкания, пресконференции, групи за подкрепа, анализи, все едно пак е открит пеницилинът. Изобщо добре ни забавляват като масова публика, не можем да отречем това! Само дето утвърждаващият се психо-емоционален инфантилизъм в крайна сметка ни прави тотално и лесно манипулирани. В стила „подаръци ще има за всички от сърце“ мина и предизборната кампания по студиата. Никой нищо не каза и ние нищо не разбрахме, ама през телевизора си поизтръскахме върху политическите насъбраното напрежение. Сега остава да заключим прословутото „Няма да им гласувам“, за да са напълно доволни тези, които разчитат на масовото ни изумяване...

СТОП КАДЪР



Има идея отново да бъде възстановен легендарният самолет „Албатрос“, участвал в първите бойни полети на родната авиация през Балканската война. Това съобщи конструкторът Леко Гергински, организатор и част от групата „Летящи легенди - България“. Преди година в Музея на авиацията в Пловдив изгоря първата реплика на „Албатрос“

Какъв е шансът след 26 март да имаме правителство?



Проф. Александър МАРИНОВ,
ПОЛИТОЛОГ

Стабилното управление е невъзможно

Съставянето на правителство след изборите ще е трудна задача, а на стабилен и работещ кабинет - направо мисия невъзможна. Причините за това са три - да ги наречем електорални, психологически и структурно-политически. Първата причина са очертаващите се резултати от изборите. При пет партии в парламента (БСП, ГЕРБ, „Обединени патриоти“, ДПС и „Воля“ на Марешки) чисто аритметически е невъзможно мнозинство да се сглоби от две партии, ще бъдат нужни най-малко три. Повече

възможности се появяват, ако партиите са 6 или 7 (имам предвид РБ и коалицията АБВ-Движение 21), но всичко остава на нивото на чисто механичното събиране. Втората причина е психологическа - партиите са натрупали токсично ниво от непоносимост и груби взаимни нападки. Логичното следствие от изговореното през последните месеци е конфронтацията да продължи, а не да бъде заменена с готовност за партньорство. Това не изключва вероятността да се спазарят, но атмосферата за евентуално

управление ще е тежка. Третата причина наричам структурно-политическа и тя е най-важната. При сегашното състояние на партийно-политическата система у нас е въобще невъзможно да се състави стабилно управление, като под стабилно имам предвид такова правителство, което иска и може да прави нужното за нацията. Едно от следствията на тази системна криза е и невъзможността да се изгради непротиворечива, убедителна в очите на хората коалиция.



Нидал АЛГАФАРИ,
ПОЛИТИЧЕСКИ PR

Мисля, че през есента ще има нови избори

За тези избори има няколко важни въпроса. Първо, дали БСП или ГЕРБ ще се с малко повече гласове от другия. Следващият въпрос е дали ДОСТ ще успее да откъсне достатъчно гласове от ДПС, за да прескочи 4-те процента и да сформира своя парламентарна група. И третият въпрос е дали ще остане служебното правителство до есента, което според мен е по-вероятното. Смятам, че правителство след тези избори няма да се сформира и през есента ще има нови

избори. На тях ще се получи коалиция между ГЕРБ и БСП. В името на националните интереси и на благото на народа ще се сдружат. Според мен социолозите направиха всичко по силите си, за да изравнят резултатите между двете големи партии в своите прогнози. Но не смятам, че те са изравнени. А са подведени от това, че президентът Радев успя да събере много гласове, които са извън твърдото ядро и електората на БСП. Аз съм на мнение, че ще има изненадани от резултата, който

може да постигне ГЕРБ. БСП все още не е в силната кондиция, която да им донесе повече гласове. Освен това в БСП се водят безумни битки един срещу друг за предпочитания. Битката е жестока, грозна и ще откаже много хора да гласуват за тях. Не мога да кажа кой ще е балансирът. Очаквам ДПС и Патриотите да бъдат с изравнени позиции. И балансирът този път ще трябва да бъде „Воля“ на Марешки, от когото много ще зависи дали ще се сформира правителство или не.



Нено ДИМОВ,
Институт за дясна политика

Най-реалистичен е кабинет от експерти

Вариантите след изборите на 26 март не са безкрайно много. Първият и най-очакваният вариант е ГЕРБ да има лек превес и биха могли да сформират правителство с „Обединените патриоти“, партията на Марешки - „Воля“, и Реформаторският блок, ако успее да преодолее бариерата. Това би оформило едно дясноцентристко правителство. Вторият възможен вариант е, ако БСП е напред в резултата. Дотук тя е декларирала с кого не иска да бъде в управление. Сигурният партньор е ДПС, заявено като тяхно желание. Но при този вариант не е ясно доколко БСП би сформирала правителство

само с ДПС. По-скоро гласовете няма да стигнат. Така нещата не изглеждат толкова възможни за лявоцентристко правителство. Третият вариант, чисто теоретичен, е голяма коалиция между БСП и ГЕРБ. Която и от двете партии да е водеща, за другата коалирането ще бъде пагубно. Може би най-реалистичният вариант, предвид паритета, е да се върви към правителство под формата на някакъв вид експертност с ясен мандат и с ясна задача, свързана с председателството на Съвета на Европа. Ние трябва да се възползваме от това първо председателство, за да поставим ключово важни въпроси за

България. Съществува и опцията избори през есента, но това е най-малко вероятният вариант. Ако се проведат избори през есента, няма откъде да дойде коренна промяна на резултата от тези избори. Второто е, че в рамките на летния сезон мигрантският натиск се засилва и трябва да имаме правителство с политическо доверие и работещ парламент, които да предприемат мерки и да вземат решения. А служебното правителство е с крайно ограничени правомощия от тази гледна точка.

Когато наемаме кола в чужбина

● За какво да внимаваме, ползвайки rent-a-car

Наемането на автомобил (rent-a-car) е много разпространена в целия свят услуга, която се появи в България едва в годините на демокрацията. Тя има своето предимство, когато човек се намира в друг град или държава. Защото ползвателят ѝ хем спестява уморителното шофиране по целия път до там, хем се възползва от възможността да е независим в придвижването.

Винаги в такива случаи офертите по интернет трябва да се проучват най-подробно и ако има възможност, всички подробности по заплащането трябва да се уточнят предварително. Защото често на сайтовете е посочена само основната цена.

Също така много често различните оператори предлагат много услуги, които вие може да смятате за разбиращи се, но те да ги смятат като екстри. Например детска седалка или GPS навигация в автомобила, тъй като все пак сте на непознато място.

Обърнете специално внимание на правилата за горивото. Обикновено компаниите предлагат колите с пълен резервоар и те трябва да бъдат върнати също с пълен. Но може да има и различни други условия. Или пък определени санкции, ако не върнете колата със зареден догоре резервоар.

Винаги, когато ще се



кара кола в чужбина, човек трябва да провери предварително ограниченията,

а и в най-общи линии какви са санкциите за различни нарушения. Специално при колите под наем трябва да се знае дали самата компания има ограничения за възрастта на шофьора. Някои например изискват минимум 21 години, за да ви дадат автомобил.

Вижте също каква сума ще ви бъде блокирана като гаранция от кредитната карта и при какви условия можете да се откажете от договора. Или пък какъв депозит в кеш трябва да оставите, докато колата е у вас.

Съвсем отделна тема при наемането на коли е застраховката. Внимателно трябва да се провери какво покрива застраховката на колата и какво не, защото от това зависи каква сума може да ви бъде удържана от кредитната карта при щети по автомобила.

По принцип във всеки такъв договор трябва акуратно да са описани правилата при възникване на повреда в автомобила

и при настъпване на пътно произшествие. В приемо-предавателния протокол, който обикновено се пише, трябва да бъдат отбелязани всички видими щети по автомобила.

Ако колата се повреди, следвайте стриктно инструкциите и не се опитвайте да я поправяте сами или за ваша сметка без предварителното съгласие на компанията. А в случай на произшествие уведомете незабавно полицията и компанията и следвайте техните инструкции.

При ползването на автомобил под наем трябва да се обърне специално внимание на връщането му. Ако връщате автомобила в извънработно време, то го паркирайте само на указаните места. Може да направите снимки като доказателство, че сте го върнали в добро състояние.

Мобилен оператор спря да налага непоискана услуга

След като в продължение на няколко седмици Мтел бомбардираше клиентите си, които ползват нейната домашна телевизия, с sms-и, че ще дължат по 1,99 лв. на месец за новите ѝ спортни канали, ако не откажат изрично услугата, тази практика беше прекратена. Това обаче стана едва след като Комисията за регулиране на съобщенията (КРС) обяви, че прави проверка в оператора по казуса.

поредби и затова в оператора трябва да се направи подробна проверка.

„Мен ме смущават няколко неща – че услугата е непоискана, че се ползва принципът на мълчаливото съгласие, а не на изричното потвърждение и желанието на даден абонат да ползва

даден вид услуга. Третият момент е, че по най-безпардонен начин се иска ЕГН“, посочи Божков по националното радио.

От Мтел твърдят, че тази цена е всъщност жест към техните досегашни клиенти, иначе цената на новите спортни канали от 1 април

2017 г. ще е 5,99 лв. месечно. Но заради започналата проверка на КРС и заради шума, който се вдигна, спират да разпращат такива съобщения. Каквото и да е оправданието обаче, реакцията на клиентите, които започнаха масово да се оплакват, е абсолютно разбираема.

Защото българските маркетингови „специалисти“, които съветват мобилни оператори, банки и други организации с множество клиенти, често подценяват интелекта на потребителите, които иначе трябва да привличат.

Страницата подготви Христо НИКОЛОВ

СТРАНАТА

■ София

Студенти еколози и ландшафтни архитекти се включиха в обсъждането на програмата за по-чист въздух в София, съобщиха от пресцентъра на Столична община. „Срещата със студентите беше особено полезна. За мен беше много важно да чуя мнението и на бъдещите експерти по плана с мерките, които сме набелязали, за да се намали замърсяването с фини прахови частици в София. Чух много интересни идеи и конструктивни предложения, които биха могли да намерят място в настоящия проект“, подчерта по време на среща с повече от сто студенти от специалности „Екология“ и „Ландшафтна архитектура“ в Лесотехническия университет зам.-кметът по екология в Столична община Йоана Христова. Според нея комуникацията със студентите ще добави стойност към бъдещите екоинициативи на общината.

Срещата се проведе в рамките на общественото обсъждане на актуализираната Програма за управление на качеството на атмосферния въздух в София до 2020 и Плана за действие към него.

■ Пловдив

Масирани проверки на трите големи тържища на територията на Пловдивска област – Плодовитово, Първенец и Огняново, организират от НАП и МВР. Ще се проследява движението на всички превозни средства към и от борсите, като ще се контролира дали за стоката, която се продава, има счетоводни и транспортни документи. Наред с това фискалните агенти ще проверяват дали за продажбите се издават касови бележки, съобщиха от приходната агенция. Акцията започна от зеленчуковата борса в Първенец, където при проследяване на вноса на плодове и зеленчуци е задържан ТИР със стока без документи.

■ Варна

По време на световния туристически форум ITB в Берлин Община Варна се представи като част от националния щанд на България. Специален акцент в представянето на морската столица бяха възможностите за летен ваканционен, културен и уелнес туризъм, както и събитията по линия на „Варна – европейска младежка столица 2017“, събщи Тихомир Патарински, ръководител на Туристическия информационен център във Варна.

Морската столица е била част и от презентацията на Георги Палахутев, автор на най-големия пътеводител за България, издаден в Германия от популярното издателство Dumont. Акцентът за града паднал върху световноизвестния Варненски халколитен некропол.

За поредна година хотели от курортите на морската столица, които предлагат уелнес и спа пътувания, са били включени в каталога на специализирания немски туроператор „KUR CLUB – Franz Raiz“.

От известно време компанията праща кратки текстови съобщения на абонатите си, които ползват и нейната телевизия, в които се посочва, че те гледат спортен канал безплатно до края на март, но след това ще дължат по 1,99 лв. месечно. В същото съобщение се казва още, че ако клиентът не желае услугата, той трябва да отговори с текст „СТОП“ и да изпрати ЕГН на същия номер.

Естествено, повечето клиенти избягват да отговарят на подобни съобщения и затова възникна масова психоза, че операторът на практика им набутва непоискана от тях услуга. Искането за ЕГН засили още повече подозренията, защото операторът по принцип разполага с личните данни на всеки потребител.

Според председателя на КРС Веселин Божков още на пръв поглед в случая има нарушения на няколко раз-

Когато искаш нещо да се пр



Д-р Петър Москов е израсъл в семейство със стари демократични традиции. Медицинската му специалност е Анестезиология и интензивно лечение, работи като старши асистент в Клиниката по анестезиология на УМБАЛ „Св. Анна“. Специализирал е във Франция, Великобритания, Испания и САЩ. Учредител е на партията ДСБ, през 2013 г. е избран за неин заместник-председател. Народен представител в 43-ото Народно събрание, министър на здравеопазването от ноември 2014 до ноември 2016 г. През декември м.г. е прекратено членството му в ДСБ. Д-р Москов е говорител на участващата в предстоящите избори коалиция „Реформаторски блок“ – „Глас народен“.

Каква е личната Ви мотивация да влезете и в тази битка?

- Базира се на познаването на здравната система отвътре, 20 години работа в една от най-големите български болници. Познавам причините, поради които здравната система се е превърнала в търговска и е оставила медицинското назад. А когато искаш нещо да бъде променено, трябва да участваш.

Възможно е промяната да бъде напълно завършена, и то в съвсем обозрим срок. Има я вече пълната законодателна база, щото структурата на системата да бъде приведена към нуждите на пациентите. Говоря за начина, по който държавата, касата трябва да водят преговорите с различните видове медицински и фармацевтични индустрии в полза на публичния интерес. Цялата система на електронното здравеопазване, за което слушам от 20-ина години, е пред пускане на търгове за различните ѝ лотове – електронна рецепта, електронно направление, електронен здравен запис.

Системата сега не е добра за никого. Нито за пациентите, нито за работещите в нея от гледна точка на тяхното професионално удовлетворение. Когато заплатите на лекарите и сестрите са формирани на база оборот като в магазин, тогава и мотивацията на лека-

ря, на екипите да работят в интерес на пациента всъщност намалява. Там се гледат финансовите параметри.

- Доколко отмяната на статута на болниците като търговски дружества ще вкара нещата в релси?

- Това е задължително условие за връщане в нормалността. Към момента големите областни и университетски болници са с над 51% държавно участие и техният текущ финансов баланс е положителен. Това, което им тежи, са натрупаните с години наред задължения, немалка част - в просрочия. Защо са в просрочия? Тези задължения са натрупани, защото директор на болница е политическо назначение, държавата не е била дълго време добър стопанин на собствеността си и защото в немалко болници ръководствата са се държали като част от различни бизнес схеми. Така че целта е премахване на търговския статут, изплащане на задълженията и промяна на начина на възнаграждение на лекарския и сестринския труд. Не като процент от медицински консуматив, както горе-долу изглеждат нещата в момента. Не като процент върху оборот преминали болни. Това, което до известна степен завършихме, все още има нужда от окончателен анализ и се надявам, че ще продължи след изборите, е остойностяването на медицинската

● С д-р Петър Москов разговаря Галина Спасова

дейност. Но не от гледна точка на това колко пари има касата, а колко реално струва лечението (изследванията, консумативите, медикаментите) на определен вид патология в определен вид болница. Защото то струва различно в общинска болница, която поема масовата, по-леката патология, и в голяма университетска болница, където има 24-часово разположение на много видове специалисти, тежка апаратура, кръвен център и т.н.

- Как пациентът ще усети ползата от остойностяването?

- То води до това лекарите, сестрите, хората, които го лекуват, да нямат причина да гледат на него като на подвижна сума пари. Когато за лекаря и сестрата това дали ще могат да занесат пари на семейството си зависи от броя преминали болни, а след третия ден този болен започва всъщност да намалява заплатата им в рамките на търговското дружество - очевидно не е в полза на пациента. Ако лекар отиде да работи в Германия или Франция - казва му се колко заплата ще получава в дадената болница, а не се говори за процент от пациентите и за процент от използвания консуматив...

- Грозно е лекарят да е заинтересован да има повече болни...

- И това не е защото лекарят е зъл човек, а защото е поставен в условия на търговско дружество, чиято цел е да печели. От какво може да се генерира тази печалба? От минимизиране на разходите за лечение, тоест недокрай или непълноценното излекуване на пациента, или от прехвърлянето на разходите върху него. Сумите за лечение и за заплата на лекаря трябва да се разделят веднъж завинаги, окончателно.

// Цялата система на електронното здравеопазване, за което слушам от 20-ина години, е пред пускане на търгове за различните ѝ лотове – електронна рецепта, електронно направление, електронен здравен запис

- Коя е според Вас прозрачната и честна към здравето на пациента схема?

- Честният подход минава през реалното остойностяване. Защото приказките на едро, които примерно БЛС говори от години наред, са едни и същи – системата е недофинансирана. Всяка система може да бъде наречена недофинансирана – от космическата програма на НАСА до нашето здравеопазване. Въпросът е да се види къде, за какво е недофинансирана, има ли

места, където пък е свръхфинансирана. Тоест по какъв ефективен и максимално полезен за пациентите начин се изразходват средствата. Когато е ясно, че в това ниво на болница, клиника лечението на определено заболяване струва средногодишно X лева, това означава, че касата трябва да заплати на това ниво лечебно заведение X лева. А възнаграждението на лекарите е съвсем отделно. Така направихме системата, че извън това, което плаща касата, реалният разход за лечението на дадено заболяване трябва да бъде остойностен – заедно и с консумативите, медикаментите и други неща, които касата сега не поема и болният доплаща. Защото това е смисълът на здравното осигуряване. И като стана дума за честен разговор, НЗОК като първи и единствен солидарен стълб не трябва да бъде натоварвана да плаща всичко. Трябва да бъде оформен основният пакет, свързан с всяко социалнозначимо заболяване, с всички тежки инвалидизиращи състояния, с майчиното и детското здравеопазване като приоритет и те да бъдат плащани на реалната стойност на пълното лечение. Тогава можем да развиваме системата нагоре с доброволни застрахователни фондове. Да е ясно какво трябва да заплати НЗОК и че това е реално остойностяване, а не се плаща просто котка в чувал. Защото клиничните пътеки са котка в чувал. Пътеката е 100 лева, дайте да я направим 120. Защо не 150, защо не 80? Пътеката трябва да е реално остойностена и работещите да не бъдат карани през механизма на плащане да отчитат, а не да лекуват реално нуждаещите се.

- Кога във фокуса заедно с разходите ще влязат и резултатите от лечението?

- Медицината не е точна наука и прякото обвързване на заплащането с резултат не е възможно. За пациента това означава винаги да бъде излекуван. Въпросът е икономическите механизми и стимулите да бъдат насочени към излекуване. И в нормативната уредба на министерството, и в решенията на касата бяха заложени ред изисквания – за попълване на резултати от наблюдения на рискови групи, на годишни наблюдения на диспансеризирани болни и т.н. Но това не може да стане изведнъж. Постепенно в годините трябва да бъде налаган модел, свързан с това, за което говорите. Защото смисълът на осигурителния модел е да се заплаща смислената и резултатна дейност.

- Немалко медици смятат, че трудностите, отпорът срещу промяната идват отвътре, от силни лобита и затова процесът се затормозява с години.

- Отпорът е обясним. Вътрешните интереси, свързани с порочни механизми, които в годините са придобили уродливи размери, вече са със статут на норма. Прекалено дълго време и гилдия-

Омени, трябва да участваш

та, и обществото търпяха – на гърба на професионалистите, работещи в системата, и с цената на източването на нашите здравноосигурителни вноски – цели търговски вериги да се облагодетелстват години наред. Говоря за вериги, свързани с фармацевтичния бизнес, с болници, с доболничната помощ и т.н. Сгрешен е моделът. Вкарването на търговията в здравеопазването води до днешния резултат. Промяната изисква промяна на философията. Няма място за търговски механизми. Няма прилична европейска държава, в която възнаграждението на работещите да бъде процент от свършената работа. Или си лекар, лекуваш качествено и затова болницата те е наела и те търсят пациентите, или не си. Показателите у нас са красноречиви – годишното увеличаване на парите от касата, от държавата в здравеопазването, на парите от джоба на пациентите всъщност не води до подобрение на здравните резултати. А не води, защото смисълът на търговското дружество е да генерира и да задържа печалба. Пълноценното лечение изисква да се лишиш от печалбата. Но от тази печалба не се лишава лекарят, лишава се стоящият зад определената инвестиция.

- Ако получите доверие, на какво ще държи основно вашата коалиция?

- Категорично съм убеден, че всеки един от контролните механизми, които бяха въведени, трябва да бъде развит и наложен. И затова няма цена, която да не трябва да бъде платена. Пример: Когато влязохме с екипа ми в министерството през 2014 година, касата заплащаше, и то за най-скъпите медикаменти за редки болести, онкосъстояния по 3-5-10-50 хил. лева опаковката, практически на пълната им стойност. Отстъпките, които тогава беше договорила касата, бяха 2,5 млн. лева. За две години заедно с вече сключените договори за 2017-а успяхме да изградим такава система на съвместна работа на институциите и експертите, че отстъпките, върнати от фармацевтичния бизнес в НЗОК, са на стойност 270 млн. лева. И това са пари, които

касата реално ще използва за повече лекарства, консумативи и възнаграждения на работещите в лечебните заведения. Трябва да се продължи към премахване на търговския статут на болниците, плащане на задълженията на публичните лечебни заведения, отвързване на заплатите на работещите от „ишлемето“.

- Какви са истинските причини да не достигат онколекарства?

- Няколко са. От една страна – при години наред липса на лекарствена реимбурсна политика безспорно възможностите ни да заплащаме иновативни, скъпи, ефективни медикаменти са ограничени. Другата причина е паралелната търговия – количества, предназначени за българските пациенти, не остават на нашия пазар, а се изнасят и се печели от разликата в цените. Това има ясен отговор през проекта на Закон за лекарствата, който е вече на сайта на МЗ. В него ясно са описани механизмите на контрол, на засичане между това какво количество е вкарано, на кои дистрибутори е разпределено и в кои аптечни вериги е влязло. Имаме основателни съмнения, че немалка част от изнесените медикаменти всъщност са отчитани първо към НЗОК и тя ги е заплащала. Тоест – веднъж си получил цената на лекарството, втори път си го изнесъл и трети път – усвоил си ДДС. Това е чисто престъпна схема, която се надявам съвсем скоро да бъде оповестена пред обществото. Друго – изчезващите лекарства са повече стари, доказали се с действието си генерични продукти, които вече фирмата няма икономически интерес да държи на пазара. За тази цел в края на 2016 година сключихме споразумение с Румъния за взаимопомощ в лекарствената политика. И там има механизъм, по който, ако генерично, евтино, но доказано ефективно лекарство бива изтеглено от пазара на една от двете страни, то да бъде доставено от другата.

Лекарствената политика е нещо сложно. Но аз бях изумен от липсата на каквато и да е идея в държавната администрация и в подхода на касата към това да има



// Когато заплатите на лекарите и сестрите са формирани на база оборот като в магазина, тогава и мотивацията на лекаря, на екипите да работят в интерес на пациента всъщност намалява

цялостна позиция по какъв начин да водим лекарствената си политика.

- На непрофесионализъм ли го отдавате?

- Отчасти да, отчасти на това, че за съжаление, от дълги години касата не е инструмент, работещ от името и в защита на интереса на здравноосигурените, а се превърна в касичка и функция на интереси, свързани било с фармацевтичния, било с медицинския бранш.

- Кой ход Ви спечели най-силни удари под кръста?

- По цялостния фронт на взаимоотношенията между държавни, публични фондове и контрагенти на касата и на държавата въведохме ясни и единни правила, свързани с прозрачност. Тези 270 милиона, които допреди две години влязоха в печалбата на търговски дружества, а сега са част от печалбата на касата и тя може да борава с тях, те създават врагове. Това са много пари за държава като България и с тях можеш да създадеш и публична, и медийна среда, която да каля, да хвърля помия. Това, което не могат да ми простят, е, че за тези две години върнахме силната държава и работещите институции в сферата на здравеопазването. И „ощетените“ наричат това команден подход, удар върху конкуренцията и т.н., но то е връщане към нормалността, към баланса между публичния интерес и свещеното право на всяка инициатива да генерира печалби от

работата си. Допреди две години публичният интерес беше изцяло загърбен. През 2014 г. заварихме бюджет от БСП, която нарича себе си „промяна“, бюджет, който за година трябваше да бъде актуализиран с 360 млн. лв. Това са пари, които, инвестирани по правилния начин, могат да доведат до реален медицински ефект.

- И около пръстовия идентификатор се вдигна гигантски шум.

- Съдът ще се произнесе по това, но искам да кажа, че вече разполагаме с пълните данни и с тях ще сезираме прокуратурата. Идентификаторът беше въведен на 1 ноември. За първите 15 дни имаше изключителен ефект. Във втората половина на ноември, веднага след подаването на оставката на правителството и позицията на БСП срещу контролните механизми и идентификацията, в НЗОК става следното: за ноември и за декември много районни здравни каси, без да имат право, са валидирали и са изплатили на болници заявки на стойност 20,8 млн. лева, без те да са минали през потвърждението на пациента чрез електронна идентификация.

- Казвате, че е използвано междуцарствието?

- Да, и „благородния“ жест на победителите в президентските избори, които обещаха, че ще се върнат. А когато те се върнат, винаги кражбата е покровителствана. Защото според собствената си нормативна уредба НЗОК не може да изплати тези над 20 милиона. Това означава, че ако касата е нашата банка за здраве, където влагаме парите си, банкерът и определени разбойници са се разбрали нашите пари да бъдат откраднати. Това е кражба в особено големи размери, доказана по безспорен начин, и се надявам, че прокуратурата ще направи нужното.



Ядем все повече млечни храни с вносни суровини

Мира ВАЛЕНТИНОВА

Българите са изяли 25 хил. тона сухо мляко и 12 хил. тона палмово масло през миналата година. Това са количествата, които родните предприятия са внесли и използвали в производството на млечни продукти, показва анализ на Центъра за икономически изследвания в селското стопанство (САРА).

При положение че вътрешното производство на сурово мляко е на ниски нива, е нормално вносет на млечни и немлечни суровини да

нараства, обясни за в. „Животът днес“ ас. Васил Стойчев, който е част от екипа, подготвил доклада. Според него един от най-сериозните проблеми на българските млекопреработватели е съмнителното качество на произвежданите продукти заради дефицита на добра суровина.

В доклада се привежда за пример изследването на асоциация „Активни потребители“ през 2016 г., което показва, че

в шест от изследваните 36 марки краве сирене има нерегламентирано вложени немлечни мазнини.

Увеличени количества вода се откриват във всеки втори продукт. „Има няколко неща, които трябва да се направят в посока информиран потребител-

ски избор. Първо, преработвателите трябва коректно да етикетират продуктите си и съответно потребителите да се научат да ги четат и разбират. Второ, българите масово купуват насипно сирене и много рядко върху тавата или на витрината се слага етикет със съдържанието на продукта. Тогава потребителите просто не знаят какво купуват“, каза още Стойчев.

В момента производството на краве мляко в страната е паднало на критични равнища,

близки до 1,1 млн. т. Едва около 50% от него обаче се декларира като изкупено и преработено в мандрите. „Сериозна слабост на млечния отрасъл в страната е структурната раздробе-



ност, наличието на голям брой стопанства с животни, които не отговарят на изискванията за пазарен достъп на млякото. Голяма част от животните са нископродуктивни, а фермерите не правят технологични инвестиции, така че да увеличат производителността си ефективност“, каза още Стойчев. Очакванията на експертите са, че заради отпадането на млечните квоти в ЕС и руското ембарго вносет на млечни продукти в страната ще продължава да расте. Значим ръст има при киселите млека. Ръстът при кашкавала за периода 2013 – 2015 година е почти 30% – до 12 хил. тона годишно.

„Очакваме задържане на тези нива и леко увеличение в следващите години. Освен това вносет на масло през 2015 година достигна известен пик – 7000 тона годишно, и вероятно тези равнища ще се задържат и в бъдеще“, каза Стойчев.

Данните показват още, че цените на млякото между 2007 и 2015 г. са намалявали на месец с около 3-4%, но в същото време цените на сиренето са се покачвали с около 14% на месечна база. Очакванията на експертите са, че цените на млечните продукти няма да спрат да се покачват през следващите години.



И уникалният български мед беше изместен от китайския

Българският пазар е зает от евтин китайски, аржентински и украински мед, а българският залежава, оплакват се производители. „Внася се некачествен пчелен продукт от трети страни заради по-ниската му цена. В нашите среди имаме информация, че част от него се влага и смесва с български мед и излиза с етикет, че е родно производство. Истината обаче е, че хубавият български мед не може да бъде сбъркан. Аз съм биолог и мога да ви кажа, че само в нашия край пчелите събират прашец и нектар от над 200 вида билки. Доказано е, че българският мед има най-добри физико-химични показатели спрямо останалите продукти благодарение на природата“, каза Тома Чолаков, председател на пчеларско

дружество „Детелина“, Гоце Делчев. Той съобщи, че смъртността на пчелните семейства в региона е средно между 50 и 60%, като на места загубите са на 100%. „От 35 години съм пчелар и за съжаление, станах свидетел на незапомнен мор по пчелите. Освен студената зима сериозен фактор е и използването на забранени в ЕС препарати за растителна защита, като неоникотиноидите. Пагубно повлия на пчелите и авиационното третиране против нодуларен дерматит по кравите с препарата „Цитрол“, който, въпреки че се твърди, че не е отровен за пчелите, неминуемо се отрази на имунитета и развитието на пчелните семейства“, каза Чолаков. Пчеларят настоява държавата да подкрепя и малките медопроизводители. Пче-

ларите в региона призовават за падане на редица бюрократични спънки и ограничения – да се премахнат осигуровките за пенсионерите пчелари, регистрацията в БАБХ да бъде безплатна и схемите за подпомагане да станат достъпни със справедливо заплащане на отделно пчелно семейство. Българските производители на мед и пчелни продукти се надяват и потребителите да стимулират бранша, като купуват роден мед, макар понякога и на по-висока цена.

От 4 до 8 април в столицата срещу столичните Хали се организира традиционно годишно пчеларско изложение, където могат да бъдат закупени продукти директно от производителите.

Доказаха по-ниското качество на продуктите за Източна Европа

Българската агенция по безопасност на храните прави подбор на чужди продукти, които да изследва за двоен стандарт относно качеството на храните и напитките, които се продават у нас и в Западна Европа. Повод за нашата реакция е призивът на страните от Вишеградската четворка – Словакия, Чехия, Полша и Унгария, към ЕК да забрани със закон международните хранителни гиганти да продават стоки с по-ниско качество в Източна Европа в сравнение с тези в западната част на Стария континент. Страните инициират промяна в закона, след като словашката и чешката потребителска асоциация сравняват редица идентични продукти, които се продават в големите търговски вериги в Германия, Австрия, Чехия, Полша, Словакия, Унгария, Румъния и България. В словашкото проучване само 1 продукт от 21 минава теста и е с еднакво съдържание и качество във всички страни. Експертите установяват, че големи международни корпорации отдавна са въвели двоен стандарт. В шоколада за Източна Европа има по-малко какао, в напитките – повече изкуствени подсладители вместо захар, в млечните храни – повече немлечни суровини, и др.

Оказа се, че у нас никой не е правил подобно проучване. „Не сме получавали и сигнали за двоен стандарт на храните“, обясниха за изданието ни от БАБХ и призоваха потребители да подават сигнали при съмнения.

Международните хранителни гиганти твърдят, че качеството на продуктите им не е по-лошо в Източна Европа, а просто рецептите имат малки разлики заради различните вкусови предпочитания на потребителите. Към момента законът защитава производителя, защото продажби на продукти под една и съща марка, но с различно качество в различните страни, са позволени, стига на опаковката ясно да е описано съдържанието. Някои производители все пак признават, че използват по-евтини съставки в храните за източните пазари, защото покупателната способност на потребителите в тази част на континента е по-ниска в сравнение с тези от Западна Европа.

Мирослава КИРИЛОВА

„Едно кисело мляко, един хляб и две билетчета“, казва възрастен човек пред мен в кварталния магазин. Той не купува билети за градския транспорт, а за да участва в лотария. Оплаква се на съседа, който среща откън, че не му стига пенсията, много пари дава за лекарства и купува само най-необходимото. Този възрастен човек е само един от хилядите ни сънародници, които всеки ден трескаво търкат с нокът или монета лотарийни билети с надеждата, че щастието ще им се усмихне.

Всеки втори българин разчита на лотарията, за да забогатее



Всеки втори българин разчита на лотарията да забогатее, показва национално представително социологическо проучване, извършено миналата година по поръчка на фондация „Отговорна игра“ и финансирано от Държавна комисия по хазарта. „56% от анкетирания признават, че участват в хазартни игри. 44,5% от хората споделят, че купуват билети на Национална лотария и други нейни игри, като всеки трети (29,8%) е играл през последната седмица. 21,4% си пробват късмета в Лотария България и 11% са го направили през последните дни. 44% залагат на Спортното тото и 16,8% от анкетирания са играли наскоро“, обясни за в. „Животът днес“ Галя Мутафчийска, ПР координатор във Фондация „Отговорна игра“.

В бума на т.нар. мек хазарт – лотарийните и числови игри, тото и спортни

залагания, участват две частни лотарии и държавният спортен тотализатор. Само допреди три години „картончетата на късмета“ не бяха особено популярни, докато в момента този бизнес е най-бързорастящият сегмент в рамките на игралната индустрия. Според експерти пазарният дял на лотарийните игри може да се увеличи с още между 30% и 50%.

Масово хората не възприемат лотарийните и числови игри като вид хазарт, смятат експерти в бранша. Според проучването на фондация „Отговорна игра“ 43% от участниците не одобряват игри, които са свързани със залагане и печалба на пари. Въпреки тези нагласи близо 56 на сто от хората признават, че участват в различни форми на хазартни игри, показва проучването на фондация „Отговорна игра“. Преобладаващото мнение (40%) на българите е, че участието в хазартни игри им дава възможност за лесна печалба, но много малко от

сънародниците ни (10%) приемат това като форма на забавление.

Скокът в интереса към „мекия хазарт“ е свързан не само със склонността на хората да си пробват късмета, но и с активния маркетинг, с блестящите телевизионни шоу програми и с доброто разпространение на талончетата на късмета.

Над 30 вида лотарийни билети от различни организатори се предлагат в цялата страна

– от големите градове до най-малките населени места – в будки за вестници, магазини, бензиностанции, търговски вериги. За изплащане на печалби отиват между 58 и 66% от постъпленията от продажби, показват данни, представени от Българската асоциация на производителите и организаторите от игралната индустрия. Печалбата от лотарийни игри е регламентирана в Закона за хазарта.

Държавна комисия по хазарта, институцията, която е регулаторът в бранша, гарантира, че обявените предварително награди действително ги има в билетчетата. „Лотарийните билети са „Ценни книжа“.

Отпечатването им се осъществява под контрола на Министерството на финансите в специализирани печатници.

Контролът върху печалбите от игрите започва още преди тяхното стартиране, като организаторът представя пред Държавната комисия по хазарта план-сметка за

приходите от заложи и разходите за печалби, както и образци на фишове, билети и други удостоверителни знаци за участие в тото и лото игри или техните разновидности. В хода на игрите длъжностни лица на комисията извършват проверки на организаторите на хазартни игри.

„Разчитаме на добросъвестни граждани, които, ако забележат нарушители, сигнализират“, обясни Огнемир Митев, председател на Държавната комисия по хазарта.

Институцията отчита повишена събираемост на приходите в хазартната индустрия през миналата година (с около 40 милиона повече спрямо 2015 г.).

Търкането на талони може да се превърне в зависимост

Диляна Бондокова, консултант на Национална информационна линия за наркотиците, алкохола и хазарта

Научни публикации показват, че наред с машините в казината и лотарийните билети притежават потенциал да предизвикат зависимост поради няколко техни особености. Сред тях са голямата честота на възможностите за залагане (човек може да си купува билети колкото често пожелае, не е нужно да се чака тираж на тото или да стане ясен резултат от спортно събитие например), бързо получаване на печалбата и психологически „възнаграждения“ заедно с факта, че не се изискват никакви умения, лесна достъпност и ниска цена на билетите. Има и т.нар. механизми за обуславяне. Те са свързани с това, че вероятността дадено поведение да се повтори се покачва, ако то бъде възнаградено по някакъв начин. В случая на лотарийните билети този принцип звучи така: хората ще си купуват билети, ако поне от време на време получават нещо приятно в замяна – парична печалба, приятни емоции и т.н. В някои изследвания се говори и за случаите, в които хората са били съвсем близо до печалба – например ако са събрали четири от нужните пет символа. Тези „малки пропуски“ често окуражават бъдещото купуване на билети.

Ако става въпрос за зависимост, осъзнаването, че вероятността за голяма печалба е малка, няма голяма тежест. Характерно за всички зависимости е, че употребата на дадено вещество или дадено поведение продължава въпреки негативните последици от него и ниската вероятност за печалба в хазартните игри. Характерно за хазартната зависимост е, че при загуба човекът се опитва да си възвърне загубеното чрез още залагания. Негативните последици се интерпретират по различен начин от хората, които страдат от пристрастяване. Независимо от това как точно се е развило, може да се окаже сериозен проблем.

За някои хора, които нямат особено високи доходи, лотарията може би предлага надежда, че нещата могат да се променят, и то без да влагат особени усилия. Хора със сравнително добри доходи също си купуват билети, но причините, поради които го правят, вероятно са различни – например защото им носят приятна тръпка. Поради това може би лотарийните билети не са само мода – зад популярността им стоят психични механизми и фактори на средата, които надали ще се променят скоро.

Интернет хазартът е по-опасен

Карлос Сиу Лам, доцент и изследовател в Център за игрално обучение и изследвания в Макао

Разцъфтяването на игралната индустрия в сегмента на „мекия хазарт“ в България може да се обясни с няколко фактора. Сред тях са желанието за печалби – от пари, през скъпи коли до луксозни имоти, убиването на скуката, социалното влияние, фантазията и примерите, които се дават в общественото пространство за успех.

От друга страна, младото население в България смята, че спортните залагания са „по-полезни“ от останалите форми на хазарт, защото носят полза за спорта, стимулират развитието му, както и състезателния дух.

Отделно от това като относително нова тенденция се очертава навлизането на фирмите, организатори на лотарийни игри, в онлайн пространството. Интернет хазартът, който се играе чрез

компютър или мобилен телефон, предлага не само технологично-интензивно преживяване чрез отлични видео и анимация, но и незабавни резултати. Достъпността му по всяко време и от всяко място го прави още по-атрактивен. Ето защо „мекият хазарт“ в онлайн пространството се превръща в най-динамично развиващия се сегмент в игралната индустрия в България в последно време. Искам да подчертая, че повишаването на броя на интернет сайтовете, които предлагат хазартен тип игри, като виртуални игрални машини, игри на карти, подреждане на числови комбинации и т.н., повишава възможността да попаднат в ползрението на деца и непълнолетни. От ранна възраст те се запознават с правилата и тактиките на игра, което повлиява на представата им, че тези сайтове са приемлив начин за изкарване на бърза печалба и запълване на свободното време, без да отчитат потенциалните негативни последици и опасности.

Мила ХРИСТОФОРОВА

По какви помагала ще учат децата от втори и шести клас през следващата учебна година? По учебници, по онлайн издания, по уроци, дадени в pdf формат или по езически руни? В последните седмици в публичното пространство се тиражираха десетки версии за това какво ще се случи с децата ни, които за първи път ще учат по нови учебни програми. Министерството на образованието трескаво съкращава срокове, в които учебниците да бъдат одобрени, за да могат все пак да влязат в класната стая навреме. Истината обаче е, че каквото и да се направи оттук натък, самите учебници ще закъснеят.

Проблемът с новите учебници на децата от първи, втори, пети, шести и осми клас, условно казано, може да бъде разделен на три. Причината за това е новият закон за училищното образование, според който учебните програми вече ще влизат в определени класове през различни години.

Първите потърпевши от тази промяна бяха учениците, които през тази учебна година са в първи и пети клас. С изключение на учебника по история за пети клас, който е изцяло нов, тези деца са обречени да доизкарат годината по нови програми, но със стари учебници.

Учителите им бяха специално обучавани от МОН как да стане това,

но въпреки всичко истината е, че децата учат най-вече по записки. И тъй като в първи и пети клас умението

Ще има ли учебници на 15 септември

да водиш записки не е особено развито, може да се каже, че първите опитни зайчета на реформата ще завършат съответните класове без особено много нови знания по съответните предмети. Добрата новина обаче е, че за следващата учебна година този проблем вече не стои. В момента се отпечатват буквари и читанки, така че помагалата заедно с учебните тетрадки на новите първолаци и петокласници ще достигнат до класните им стаи още преди петнадесети септември.

По по-различен начин стои проблемът с учебните пособия във втори и шести клас. Причината за тяхното забавяне става грешка на администрацията по време на предишното ръководство на образователното министерство, което публикува заповедта за новите учебници за тези класове едва на 28 април 2016 година. В нея е заложено, че периодът, в който авторските колективи пишат новите учебници по 52 предмета и издателствата кандидатстват с тях, е една година. Това означава, че

министерството няма как да стартира процедурата по оценка и одобряване на учебниците преди първи май тази година.

Съгласно закона това оценяване и одобряване трае максимум шест месеца. Причината за дългия срок е, че целият процес се състои от два етапа. В първия помагалата се одобряват от три комисии към министерството, които оценяват съдържанието и полиграфическото им оформление. Вторият обаче е много сложен, защото на практика натоварва всички учители. Те трябва да направят така наречената оценка „за пригодност“ – тоест дали помагалото е разбираемо за децата и годно да влезе в учебните часове.



Тази оценка трябва да направят всички учители, които преподават в съответните класове, след като прочетат несметен брой учебници, тъй като законът вече позволява неограничен брой помагала по всеки предмет.

Най-трудно ще бъде за учителите на втори клас,

защото те ще трябва да прочетат учебниците по всички учебни предмети, което на практика означава около двадесет помагала. Ако се запази заложеният в закона срок от шест месеца за тези два етапа обаче, това означава, че новите учебници ще влязат в класните стаи някъде около Нова година и дори за втория учебен срок. Именно затова и Министерството на образованието и науката на среща с Асоциация „Българска книга“, която обхваща и издателите на учебници, се опита да съкрати сроковете, в които помагалата ще влязат в класните стаи. Вместо за шест месеца ще става за четири месеца. Проблемът обаче е, че дори при това положение одобрените от учителите учебници ще ста-

нат ясни на министерството някъде около първи септември.

Към това трябва да се добави и срокът, в който решението на министерството кои учебници да бъдат одобрени

може да се обжалва – а е повече от сигурно, че такива жалби от отхвърлени издатели ще има. МОН опитва да съкрати и този срок на 20 дни, но той също ще забави крайната цел – отпечатването и доставката на учебниците по училищата. Ще бъде съкратено време и от срока за отпечатването, тъй като за първи път най-вероятно ще отпадне изискването гърбовете на учебниците да се шият. Вместо това те ще бъдат лепени с лепило. Мотивът за тази промяна е, че в твърде малко печатници има машини, които могат да шият учебните помагала. С отпадането на това изискване в отпечатването ще могат да се включат повече фирми, така че срокът да се съкрати с още десетина дни.

Последното забавяне може да се получи от самата доставка на помагалата по училищата,

особено в отдалечените райони на страната. Причината е, че издателите доставят сами помагала до всяко школо. В допълнение към това доставката съвпада с началото на учебната година и повечето директори ще делят поравно вниманието си върху първия учебен ден и новите учебници. Истината обаче е, че едва ли преди октомври 2017 в училище ще влязат учебници за втори и шести клас.

Именно затова издателите предлагат няколко компенсаторни варианта, така че годината да започне все пак с някакви учебни помагала.

Единият вариант е те да публикуват на сайтовете си във формат pdf първите уроци до края на октомври,

които ще са необходими на учителите, преди при тях да достигнат същинските учебници. Материалите ще се публикуват абсолютно безплатно, като достъп до тях ще имат и учениците. Някои от издателствата предлагат и още по-голям бонус – да публикуват по една кола с първите уроци и само тя да бъде разпространена в училищата, така че деца и учители да могат да готвят първите уроци по нея. Няма да ги има обаче учебните тетрадки, които до четвърти клас са абсолютно безплатни и децата могат да упражняват новопридобитите знания в тях. На практика випуските, които през тази година са в първи и пети клас, ще бъдат най-ощетени от реформата, защото в две поредни години ще им се наложи в определени периоди да учат без нови учебници.

Същото обаче не важи за децата от осми клас, за които новите учебници също влизат от догодина.

Техните учебници ще бъдат по сергиите на книжарите още на 15 септември, уверяват издателите. Причината за тези помагала да няма забавяне е това, че те не трябва да бъдат доставяни поотделно до всяко училище, защото не се раздават безплатно на децата. Вместо това издателите ги предоставят директно на търговците, които веднага ще ги пуснат още за първия учебен ден в търговската мрежа.

За да се избегне поредно недоразумение с новите помагала на първия випуск, който учи по новия училищен закон, МОН пусна предсрочно наредбата за оценяване на учебниците за трети и седми клас. По този начин, когато сегашните първолаци и петокласници стигнат до въпросните класове, техните учебници ще бъдат подготвени навреме. Стига, разбира се, някоя промяна в училищния закон да не препреде реформата, която се чака вече от години и която може да тръгне с фалстарт.

Въвеждат нова професия – приложен програмист

Държавата въвежда от тази учебна година нова професия – приложен програмист. Тя е в отговор на твърдението на бизнеса, че липсват достатъчно кадри в IT сектора, както и че не е задължително всички те да са с висше образование. Приложен програмист ще се става само с диплома от гимназия, след като си изкарал дуално обучение. От новата учебна година 400 седмоласници ще могат да учат тази специалност, а още двеста да я усвоят в триго-

дишен курс, който карат в свободното си време. Програмата за тези обучения е обезпечена с 250 000 лева от държавата, които ще отидат основно в професионалните гимназии, като IT бизнесът ще поеме своята част от обучението безплатно. До момента фирмите са участвали в написването на държавните образователни стандарти, а занаят пред възнамеряват да поемат и практическото обучение на младите хора, като при това им плащат заплати.



Панаираното градче в Берлин за пореден път стана домакин на ITB – най-голямата туристическа борса в света. Над 10 000 изложители от 187 държави от петте континента представиха възможности за разнообразен туризъм пред около 200 хиляди посетители. Оборътът на събитието надхвърля 7 милиарда евро. Участието за пореден път на Софийската опера в световната туристическа борса е напълно логично, след като всяка година многобройна чуждестранна публика посещава столицата ни именно заради спектаклите на „Врабча“ 2.

Софийската опера с още зрители от чужбина

● **Националният ни театър за опера и балет се представи в Берлин на най-голямата туристическа борса в света**

Вече може да се каже, че първият ни оперен театър успя убедително да постави България върху картата на културния туризъм. Този факт беше отбелязан в Берлин и от министъра на туризма Стела Балтова, която в германската столица разговаря с ръководителката на „Международно сътрудничество“ в операта Ана Богданова и с мениджъра „Връзки с обществеността“ Димитър Сотиров. Балтова изрази задоволството си от суперлативите у нас и в чужбина за качеството на спектаклите на театъра. Сред обсъжданите теми бяха и проблеми, които затрудняват разгръщането на дейността на Националната опера в дългосрочен план. Основната спънка е сегашната система за финансиране в областта на културата, съгласно която първата ни опера парадоксално е сред театрите с най-ниска субсидия за всеки заработен лев. По този повод министър Балтова призова въпросът да бъде поставян дотогава, докато намери справедливо решение. Тя заяви, че добре познава дейността на Софийската опера и балет не само от спектаклите, но и от различните изложения в България и по света, на първо място придобиващото все по-голяма популярност „Go2Balkans“. Особен интерес Стела Балтова прояви към предстоящото второ издание



Министър Стела Балтова с представителите на Софийската опера и балет на българския щанд пред изображението на Белоградчишките скали – място за поредната новаторска идея на директора Пламен Карталов

през идното лято на фестивала „Опера на върховете“. Щандът на „Тандем Травел“ – партньор на Софийската опера по време на изло-

жението, привлече интереса на много туроператори и индивидуални посетители не само с рекламираните многобройни възможности за отход в България, но и с материалите на Националната опера. „Това, което предлагаме, е един истински и пълноценен културно-туристически продукт, който съчетава посещение на историческите ни забележителности с преживяването на оперното и балетното изкуство. Важно е да отбележим, че при този вид пътувания основният мотив е посещение на представленията на Софийската опера и балет. Високата стойност на музикалния продукт, представян на нейна сцена, е главната предпоставка за развитие на специализирания туристически продукт „оперен туризъм“ – казва Даниела Стоева, управител на „Тандем Травел“. Тя подчерта, че много често чужденци посещават България само за да видят отново оперно или балетно представление. Отсега има заявен интерес към Летния Вагнеров фестивал през 2018 г. В неговите рамки ще бъдат изпълнени тетралогията „Пръстенът на нибелунга“, „Тристан и Изолда“ и премиерното за този сезон заглавие „Парсифал“. То ще бъде представено за първи път в България на 4, 6, 8 и 10 юли в Софийската опера. Диригент е Константин Тринкс, а режисьор – Пламен Карталов.

Никола Манев гари 30 картини на родния си град

Световноизвестният художник Никола Манев, роден в Пазарджик, израснал в Чирпан и живял четири десетилетия в Париж, направи изключително щедро дарение на родния си град. Това даде повод на култовия адвокат

Дарителството е интимен акт и белег за човешко съвършенство. То е като военна храброст, защото не допуска лицемерие.

Искам да изразя възторга си от жеста на Никола Манев – богоравния. Тридесет великолепни картини вече са притежание на Пазарджик и в близко време нашите съграждани ще имат възможност да се потопят в изкуството на художника.

С д-р Панайот Ляков неведнъж сме писали за изкуството на Манев, което никъде другаде в България не е получавало такова признание и възторг, както в галерия „Огнян Боев“.

Огнян е чудесен галерист, работяга, а не чиновник. Днес и сега той е превърнал своята галерия в обител на живописата. Той знае, че няма по-страшно от уморения галерист. За своята кауза е привлякъл едни от най-значимите съвременни живописци: Стоян Цанев, Милко

Хари Хараламбиев, като ценител на художественото изкуство и председател на Общинския съвет в Пазарджик, да изрази емоционално обществената благодарност към големия български творец.

Божков, Михаил Лалов, Христо Йотов, Иван Стратиев, Васил Стоев, Мая Горова, Николай Алексиев, Стоимен Стоилов, Долорес Дилова и неколцина още.

Тази галерия върна на хората духовния смисъл, духовните тревоги, възбуди ги за пълноценен духовен живот.

Подбирайки картините дарения с Ляков и Боев, стигнах до извода, че изкуството на Манев ни разкрива познания за човешкия дух. В него не ще срещнете лениво самодоволство. То е белязано от талантливо вдъхновение. Внушава ни, че живописата е невъзможна без талант и естетическа позиция.

Лично аз, гледайки сътвореното от Манев, чувствам акцентите на една голяма култура и безспорен талант, на личност, обладаваща естетически вкус.

Художникът ни привлича и интригува, съ-



писва и изненадва.

И затова смея да твърдя, познавайки отблизо Манев, че той дава повече, отколкото взема от живота. Той е живописец, който рисува мечтите си с неподозирана нежност.

Манев е част от личностите на духовния живот на България, защото е обречен на талантливо отдаване докрай на живописата. За него тя не е занаят, а съдба.

Сполай ти, маестро. И дълбок поклон за човешкия ти жест.

Марк Зукърбърг е най-младият милиардер в историята и един от най-предприемчивите бизнесмени в света. На 32 години той има огромно състояние, щастливо семейство, работи над перспективни проекти и се занимава с благотворителност.

Името му се свързва със създаването на популярната социална мрежа, превърнала се в световна империя – Facebook. Неговата биография интригува и вдъхновява много млади хора. Изобретателният програмист не се страхува да експериментира и вече е успял да се пробва като автор на най-различни проекти. Въпреки забележителните си постижения, влияние и пари Марк Зукърбърг си остава скромен човек с голямо сърце.

Между психологията и информатиката

Бъдещият програмист Марк Елиът Зукърбърг е роден на 14 май 1984 г. в нюйоркското предградие Уайт-Плейнс. Родителите му са евреи, и двамата са лекари. Освен Марк в семейството има още 3 деца, които били възпитавани в строг религиозен дух.

Интересът на момчето към компютрите се проявил още на 10-годишна възраст, когато получава от баща си подарък компютър, който и му показва как да работи с него. В по-горните класове бъдещият „хакер“ започнал да създава първите си елементарни компютърни игри.

През 1996 г., когато е на 12 години, Марк вече може да се похвали с първата си пълноценна програма ZuckNet, с помощта на която близките му общували помежду си по местната мрежа. След като завършва училище, Зукърбърг постъпва в престижния колеж-пансион Phillips Exeter Academy, където развива способностите си за програмиране.

През 2002 г. под влияние на майка си Марк Зукърбърг постъпва във факултета по психология в Харвард, но не се отказва от програмирането и посещава допълнителни курсове по информатика. Във втори курс на университета той създава програмата CourseMatch, която дава възможност на студентите да споделят опита си по изучаваните дисциплини.

След това Зукърбърг се заел с разработването на програмата Facemash, в която студентите гласували за най-добрите фотографии на учащите се в Харвард. Хакер разрушил базата данни на университета, което създавало големи проблеми на програмата. Въпреки забраната за по-нататъшното развитие на Facemash програмистът не се отказал от идеята си и затрудненията по никакъв начин не станали пречка по пътя му към постигане на мечтаната цел.

Първият шедьовър на програмиста

На 4 февруари 2004 г. стартира гениалната социална мрежа The Facebook, която първоначално била замислена като сайт за общуване на студентите в Харвард. Програмата добива огромна популярност: тя се оказва удобна, логична и практична, с нея потребителите имат възможност да получат допълнителната информация, която ги интересува, и да се осведомят за предстоящи събития. Проектът Facebook много бързо става популярен почти сред всички



президентът на държавата Facebook

университети от Бръшляновата лига.

След няколко месеца Марк решил да потърси финансиране, за да развие идеята си. Както и Бил Гейтс той решил да се откаже от следването и да вложи в социалната мрежа определените от родителите му пари за неговото обучение. През лятото на 2004 г. Марк Зукърбърг става генерален директор на Facebook. Той успял да намери инвеститори, които видели рационалното зърно в идеята му и вложили в нея солидна сума.

През 2005 г. Зукърбърг придобива домейна Facebook.com за 200 хиляди долара. По това време социалната мрежа вече имала над 5 милиона ползватели и с всеки изминал ден техният брой нараствал.

През 2007 г. гигантът Microsoft оценил проекта на 15 милиарда долара и придобил 1,6% от акциите на компанията за 240 милиона. През 2008 г. програмистът открива в Дъблин международна штаб-квартира на компанията си, а през 2009 г. вече обявява публично първите си печалби. През 2010 г. Зукърбърг е обявен от американското списание Time за личност на годината. Така се стига до 2015 г., когато Facebook става вторият по посещаемост сайт в света, а неговият създател Марк Зукърбърг – най-младият долларов милиардер с официална заплата от 1 долар.

Личният живот на гения

Марк Зукърбърг води скромен и малко затворен живот, той ревниво пази личния си свят.

През 2012 г. се жени за амери-

канката от китайски произход Присила Чан, с която се запознава 10 години по-рано на студентско парти в Харвард. В края на 2015 г. се ражда дъщеря им Макс.

Съвсем наскоро Марк Зукърбърг съобщи, естествено във Facebook, че със съпругата си Присила Чан очакват второ дете и уточни, че то ще бъде отново момиче. „Когато разбрахме, че Присила отново е бременна, първото ни желание беше детето да е здраво. Надявах се, че и то ще бъде момиче. Не мога да си представя по-голям подарък за Макс от една сестричка“, пише той.

Дейност в името на доброто

След раждането на дъщеря им семейство Зукърбърг обяви решението си да дари за благотворителност 99% от акциите на компанията, чиято стойност в момента възлиза на около 45 милиарда долара. Акциите преминаха в специален благотворителен фонд, чиято мисия е създаването на равни условия за развитие на всички деца в света. През юни миналата година фондът на Марк и Чан инвестира 24 милиона долара в проекта Andela, който обучава на програмиране жители на Нигерия и Кения.

Марк Зукърбърг се определя като щастлив човек, който е решен да полага усилия, за да направи света малко по-добър и сигурен, а също така да помага на децата.

В края на миналата година генералният основател на Facebook Марк Зукърбърг и съпругата му Присила Чан обявиха амбициозен проект – „инвестиране във фунда-

ментални научни изследвания с цел окончателното изцеление на човечеството от болести“. Първата вноска беше от 3 милиарда долара и в продължение на 10 години с тази сума ще бъдат спонсорирани проекти по създаването на лекарства за 4 основни вида заболявания: ракови, сърдечносъдови, инфекциозни и неврологични.

„Умният“ дом на семейство Зукърбърг

Марк Зукърбърг продължава да генерира нестандартни идеи и да ги претворява в живота. През януари 2016 г. той обяви планове си за създаване на домашен помощник с изкуствен интелект, който да облекчи изпълнението на ежедневни задачи.

Марк имал желание да направи нещо като интерпретация на тема измислен изкуствен интелект, който да прилича на икономата на Тони Старк – Джарвис от „Железният човек“. Той заимствал не само идеята, но и името – системата му също се казва Джарвис. Интелигентният помощник управлява светлината, температурата, вратите, камерите и други устройства в дома. Джарвис на Зукърбърг има доста широк спектър на възможности – той може да приготви проста закуска, да събуди децата или да отвори вратата. Марк има още много гениални идеи, чието развитие тепърва ще видим.

„Ако човек има мозък, той просто няма моралното право да работи за себе си, а да отдава повечето от времето си и резултатите от постиженията си на своя работодател“, казва съзателят на Facebook. (ЖД)

Ердоган разчита на гастарбайтерите за победа на референдума в Турция

За 16 април в Турция е насрочен конституционен референдум, на който президентът Реджеп Ердоган възлага големи надежди да получи одобрението на народа за промяна на демократичната система в страната. Меракът му е освен държавен да стане и правителствен глава и да сложи твърда ръка върху цялата власт в южната ни съседка. В Западна Европа живеят над 4 млн. турски гастарбайтери и около половината имат право да участват в плебисцита. Те ще могат да гласуват по-рано – от 27 март до 9 април.

Според цитирани от германските медии данни от социологически сондажи въпреки голямата популярност на Ердоган резултатите от референдума ще са на кантар. 40 на сто от електората подкрепя превръщането на Турция в президентска република, 40% е против, а 20% от избирателите се колебаят как или въобще дали да гласуват.

На парламентарните избори през ноември 2015 г. общата избирателна активност надхвърли 85%.

Едва около 43% от пълнолетните гастарбайтери обаче отидоха до отворените за тях урни. Ердогановата Партия на справедливостта и развитието (ПСР) спечели в страните с най-многобройно население от турски имигранти – Германия, Холан-

дия, Австрия, Дания и Швеция. Изключение беше Швейцария, където надделя кюрдската Демократична партия на народите.

Евентуално увеличаване на активността и подкрепата за ПСР сред гастарбайтерите сега би осигурило решаващи 2-3% разлика в полза на Ердоган на референдума. И той прави всичко възможно, за да си ги набави. Като дърпа чувствителната струна на национализма и използва негативните емоции на гастарбайтерите, предизвикани от нередкото им третиране на Запад като втора класа граждани и подозрителността на европейците към тях заради ислямската им религия.

На домашен терен Ердоган уверява турците, че единствен той може да ги опази от трите най-големи опасности



за държавата – метежниците гуленисти, кюрдските терористи и „Ислямска държава“. В Европа врагове са всички – защото критикуват масовите чистки, политическото мачкане на кюрдите и погазването на свободната преса след опита за преврат от 15 юли м.г.

Действията на Ердоган показват ясно, че под негово управление Турция вече няма да има никакви аспирации към членство в Европейския съюз. И макар да го отрича публично, Анкара прави всичко възможно, за да дестабилизира и без това разклатената от Брекзит и популистката вълна Европа.

Според доклад на германската служба за вътрешна сигурност политическата поляризация в Турция се отразява и сред около 3-милионното турско малцинство в Германия (1,4 млн. имат право на глас – б.р.). И рисковете от сблъсъци и дестабилизация

са огромни.

В характерен за нея стил канцлерката Ангела Меркел действа внимателно и без да изпада в крайности.

Правителството ѝ на пръв поглед не взема радикално отношение към агитационната активност на министрите на Ердоган сред гастарбайтерите. Няколко прояви бяха отменени от местни градски власти, в което турският президент съзря „завръщане на нацистките практики“.

Меркел отказа да участва в „замерянето с провокации“, но това може и да не продължи дълго предвид задаващите се през септември избори в Германия и преобладаващото сред германците мнение, че е твърде мека към Ердоган.

В ЧУЖДАТА ПРЕСА

The New York Times

Америка днес се управлява от президент и партия, които на фундаментално ниво отхвърлят идеята за съществуване на обективни факти. Вместо това те искат всички да признаят за реалност това, което говорят. По този начин на нас просто ни се предлага да вярваме на президента, когато той – погрешно – твърди, че броят на хората, събрали се на неговата инаугурация, е най-голям в цялата история; когато твърди – и това е просто смехотворно, – че милиони избирателни бюлетини са пуснати незаконно за неговия опонент; когато настоява – без доказателства, – че неговият предшественик е организиран подслушване на телефона му.

И не става дума само да се погали тщеславието на един човек. Ако искате да видите как подобно мнение може да причини ущърб на милиони хора, обърнете внимание на ситуацията в областта на реформите в здравеопазването.

L'Espresso

Когато се правеха първите крачки към създаването на мирна Европа, много европейски страни преживяваха процес на икономическо възраждане, отчасти и благодарение на икономическата поддръжка на Америка. Днес всичко това го няма: ние се намираме на друг, съвсем различен стадий, започнал след кризата през 1973 година, първият неочакван проблем в процеса на глобализация. Нито една европейска страна не иска да създава федерална Европа с големи възможности да взема решения, за да не загуби в бъдеще суверенитета си. В света, преживял глобализацията, основната задача е да се определят условията не в национални, а най-вече в глобални измерения. А условието, правещо Европейския съюз необходим и полезен, обезпечен от поддръжката на населението, е в пълния отказ от САЩ.

Le Monde

С всеки изминал ден Турция се отдалечава от Европа. Въпросът не касае само географията и картографските школи, които по различен начин очертават границите на европейския континент. Споровете, разбира се, носят политически характер, а неотдавнашното оскърбление от страна на Ердоган по адрес на европейците още повече изостря разрыва между Анкара и Евросъюза. Той е длъжен колкото може по-бързо еднородно да изрази активната си солидарност с тези свои членове, с които Ердоган се държи по непозволен начин. Преди всичко с Германия. Още повече че зад действията на турския лидер се крие явен стремеж към провокации.

Пъстра палитра кандидати бяха регистрирани за участие в сръбските президентски избори на 2 април. За фаворит се смята настоящият премиер Александър Вучич, а за най-силен негов противник – бившият външен министър (2007-2012) Вук Йеремич. На силно представяне разчита и крайният националист Воислав Шешел.

Шешел се завърна на политическата сцена и начело на своята Сръбска радикална партия (СРП) миналата година, след като Трибуналът в Хага го оправда по обвинението за военни престъпления през 90-те години на XX век. Още в една от първите си прояви в кандидатпрезидентската кампания той даде да се разбере, че остава верен на мантрата си, че само Русия може да спаси Сърбия и Балканите от разруха.

„Животът на сърбите е станал непоносим, но икономическата ситуация ще се поправи, когато се откажем от

11 кандидати се борят за президентския пост в Сърбия

процеса на евроинтеграция и вместо това, заедно с българите, македонците и румънците, се обърнем към интеграция с Руската федерация“, заяви Шешел на митинги в Ниш и Пирот.

Твърд проевропеец, макар и да поддържа традиционни топли връзки с Москва, е бившият съпартиец на Шешел – Вучич. Той започна кариерата си в голямата политика като министър на информацията в режима на Слободан Милошевич. През 2008 г. Вучич и сегашният президент Томислав Николич напуснаха СРП и основаха управляващата в момента Сръбска прогресивна партия.

Вучич стана вицепремиер през 2012 г., а от 3 години вече оглавява

правителството. Според анализатори, ако стане президент, той ще си остане най-силната политическа фигура в страната, въпреки че постът е с главно церемониални функции.

Най-колоритен мераклия да стане президент е комикът Лука Максимович от пародийната партия „Сарму пробо ниси“ („Не си опитал сармата“ – б.р.). Той се явява на вота с името на артистичния си персонаж – Любиша Прелетачевич Бели. На политически жаргон в Сърбия прелетач се нарича политик, който често сменя партийната си принадлежност.

Страницата подготви Добрин СТЕФАНОВ

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



Акад. Григор Велев

Акад. Велев, с какво българският език се различава от останалите славянски езици?

- Известно е, че старобългарският книжовен език е със синтетична, с падежна граматична система, каквато е и граматичната система на говоримия български език в средата на IX в., когато става изграждането на книжовната му форма. Обаче през следващите няколко века ускореното еволюиране на говоримия ни език го превръща в края на XIV и началото на XV век в напълно аналитичен език, тоест без падежни форми. Какви са факторите, които допринасят за тази трансформация, е трудно да се отговори. Твърде е вероятно синтетичната конструкция на славянските говори да се комбинира с аналитичната конструкция на езика на прабългарите. Но тази идея трябва да се докаже.

- Кога започва и докога продължава предписаният период на българския език?

- Този период започва от времето, когато ордата на кан Аспарух се заселва в делтата на Дунав и влиза в контакт и съжителство със заселилите се преди това южнославянски племена на Балканския полуостров. От този момент нататък започва постепенно да се оформя първичният български език. Така започва да се формира специфична структура, различна от езиците на сърбите, хърватите и словенците. Този първичен език е представлявал смес от славянски и български думи, но изграден върху базата на безпадежната структура, много характерна за езика на българите.

- Стигнахме до писмения период...

- Той води началото си от създаването на българската азбука от светите братя Кирил и Методий и се подразделя на три етапа. Смята се, че през първия езикът се развива върху солунския

Македонският език е неразделна част от българския

диалект. Това е говоримият език на Кирил и Методий. По-късно на него е създадена многобройна религиозна, художествена и друга познавателна книжнина. Той е обслужвал административния живот на Първата българска държава, докато старобългарският има религиозен характер и е обслужвал предимно духовния живот на нацията. Говорите в Македония по това време също споделят съдбата на другите, използвани на територията на българското национално землище. Дори македонистът Блаже Конески е принуден да признае, че „овие споменици досега обично во славистиката се наречуват со името среднобългарски“. Той предлага да се разграничат „българските“ от „македонските“ паметници, нещо, което е невъзможно, тъй като за световната славистика такива различия нямат никакви обективни основания.

- Има ли исторически извори, които доказват, че т.нар. македонски е другото име на българския език?

- За това свидетелстват писмените паметници, наречени дамаскини. Езикът на българските дамаскини от XVII в. насетне полага здравата новобългарска основа на книжовния език, на единно национално книжовноезиково средство, което продължава чак до епохата на националното Възраждане в Македония, Мизия и Тракия. Точно наличието на дамаскини е неопровержимо доказателство за съществуването на български език в Македония. Този факт от години силно притеснява просръбски настроените комунисти, македонисти.

- Защо? Да не би да отричат съществуването на дамаскините?

- Не, те са силно притеснени, защото дамаскините се признават от световноизвестните слависти, че са български творби. Стига се до смехотворни положения. Например македонистът П. Илиевски упреква средновековните преписвачи на дамаскини, че се самоопределят като българи. Но и той с мъка признава: „Доста е разпространено мнението, особено на българските и руски учени, че дамаскините са паметници от XVII и XVIII век, написани на говорим български език и предназначени за обучение на

народа. Забележително е, че това мнение е намерило отражение в Большая советская энциклопедия, т. 13, стр. 328“. И в това призвание той си позволява да упреква средновековните преписвачи на дамаскини. Според него средновековните автори не са имали национално съзнание и не са знаели какви са, и се е наложило три-четири века по-късно той да ги „поучи“, че са македонци.

- А какви са основанията за твърдението, че македонските диалекти са неразделна част от българските?

- Можем да ги намерим както сред домашните извори, така и в многобройните становища на чуждестранните специалисти. Нашите неопровержими свидетелства ги намираме в употребата на българския в тогавашните богослужения. Това се доказва от следните исторически извори. В „Пространното житие на Климент“, писано в периода между XI и началото на XII в., архиепископ Теофилак Охридски ясно и категорично отбелязва, че първите преводи на богослужebните книги се извършват от гръцки на български език. В „Краткото житие“ на Климент също се сочи, че Светото писание е „преведено на тукашния български диалект от Кирил“. Или да вземем следното изречение: „След това отиде при българите, проповядвайки Христа“, то е от Приложното житие на Кирил. Ето и цитат от „Приложното житие на Методий“: „Искаха славяните кръщение, хазарите учител, моравляните епископ, а българите учител и наставник“.

- Има ли и други исторически свидетелства?

- Има, разбира се, стига някой македонски историчар да поиска да ги прочете. В „Солунската легенда“ ясно и точно се отбелязва, че населението на Македония е

българско: „Приеха ме българите с радост и ме отведоха в град Равън на река Брегалница. Аз им съставих 32 букви... и аз малко ги учех, а те много разбираха“. Ако искат, могат да се доверят на староруската „Повесть временных лет“, където четем: „Константин се върна и отиде да учи българския народ“. За това се говори и в Моравската легенда за Константин Философ. Там пише следното: „Тръгвайки, той посвещава преди всичко българите, които със съдействието на божие то милосърдие обръща чрез проповедите си към вярата“. Ето и още факти от по-късни времена – през 1861 г. братята Константин и Димитър Миладинови издават сборника „Български народни песни“. Със събирането на народните ни песни с цел да се съхранят и на книга стружките братя демонстрират по неповторим начин българското си народно самосъзнание. Или да вземем едно от съчиненията на К. Пейчинович, в което свидетелства, че скопският и тетовският говор са български. Или Партений Зографски, който също дели българския език на два диалекта: „Нашиот език, как што е познато, се дели на две главни наречия, от които се говорят в Болгария и Тракия, а пък другото во Македония“.

- А какво мислят чуждестранните слависти за българските диалекти в Македония?

- На 16.01.1904 г. изтъкнат хърватски славист от Виенския университет пише писмо до проф. Л. Милетич: „Аз вече мисля, достатъчно съм определил положението на македонските говори, като съм ги поставил под заглавие „Български език“. Сръбският езиковед Ив. Попович през 1960 г. отбелязва, че т.нар. македонски език е „повече или по-малко идентичен със старобългар-

ския и българския език“. Чешките славяноведа Шафарик, Нидерле, Гайтлер, Перволф и Вондрак недвусмислено се изказват в подкрепа на българския характер на езика, който говори населението на Македония. Проф. Константин Иречек, друг виден чешки учен етнограф и историк, пише, че западнобългарското наречие е „говорено между София и Охрид“. Към тази поредица от световноизвестни учения трябва да споменем и големия френски славист проф. Мазон, холандския славист проф. Н. ван Вейк, немския славист проф. Г. Вайганд. Датският учен балканолог проф. К. Занфелд също е категоричен: „Езикът в Македония е български, при все че голям дял от нея се намира в рамките на Югославия“.

- Споделят ли тяхното мнение и руските учени?

- Да. Бележитият руски славист В. Григориевич сочи, че западните български говори обхващат „цяла Македония до Доспатските планини и на север от тях включват част от крайдунавска България до самия Видин“, а източните – „на изток от Доспат и на север и на юг от Балкана“. За българския характер на македонските говори пишат и руските професори Шахматов, Фортунов, Щепкин, Лавров и Селищев. Езиковедът Селищев изнася данни от град Тетово, събрани лично от него, в които разкрива българския характер на използвания говор. И подчертава съществуването на тясна връзка между диалектите на българските говори в тези географски области. Той е убеден, че „Македония е люлка на старата и новата българска писменост“. Накрая ще се позова на американския учен Л. Томас, който оканчествява хипотезата на сръбския лингвист П. Ивич за македонския език като абсурдна. Той смята, че „Голяма част от македонската езикова територия върви с българския език в една редица. При фактите, такива каквито са, човек трябва да приеме по-скоро възгледа на неюгославските учени, че по-голямата част от македонската територия е генетично свързана с българския език“.



Силно се размириша на циганите в Единадесетото народно събрание (22 февруари - 23 декември 1901 г.). Със смазващо мнозинство депутатите отнемат изборните права на мургавата част от нацията. Пътят до урните на най-активния електорат е отрязан. Онези, които само срещу една бира, две кебапчета и няколко лева тичат да пуснат свещената бюлетина, са поругани. На българските роми е отнето изконното право да участват в управлението на държавата. В Търновската конституция е записано: „Избиратели са всички български граждани, които имат възраст по-горе от 21 година и се ползват с граждански и политически правдини“.

Този текст заляга в основите на изборното законодателство от 1879 г. насам. Но само на книга! Законът е прекрояван като старо сетре в крак с модата чак до наши дни.

На 20 февруари 1901 г. идва на власт правителство с министър-председател Петко Каравелов.

Първата работа на новия кабинет е да изготви Закон за изменение изборителния закон. В него има поправка за премахване на циганския вот. Дотогава Глава I, член 4, алинея 6 и 7 забраняват да гласуват „съдържателите на блуднишки домове и просящите“. Сега е добавено: „в това число и циганите, които нямат постоянно местожителство, а така също и ония, на които семействата се занимават с просия“.

На 28 май този апендикс е докладван в камарата. Думата взема вътрешният министър Михаил Сарафов. „Господа народни представители! – намества си очилата той. – Редакцията на комисията оставя неразрешен въпроса, защото тя не дава точно белезите, по които едни ще се лишат, а други не от правото да бъдат избиратели. Остава винаги на волята на общинското управление и на онези, които ще бъдат натоварени да съставляват списъците, да определят кои са с постоянно местожителство. Последното пък би могло лесно да се определи по изражението „семействата на които се занимават с просия“, едно понятие още по-неопределено, което допуска разни тълкувания и което отнапред не може точно да се ограничи, та се боя, че ще се намерят общински управления, които зад гърба на закона да отстраняват от изборите или да привличат към тях, в известни времена, тям приятни или неприятни избиратели.“

С тези аргументи Сарафов предлага лустрацията да е на религиозен принцип.

От изборително право да бъдат лишени всички цигани нехристияни. „Моята редакция в това отношение е много ясна – убеден е министърът, – тъй като религията на хората е определена, знае се това нещо отнапред, а от друга

Циганията с ромския вот не е от вчера

● Петко Каравелов гони от урните най-активните избиратели



страна, самите цигани нехристияни са лишени от правото да бъдат избиратели в специално религиозните избори на мохамеданите. Най-после, ония цигани, които не са нито мюсюлмани, нито християни, се намират в такова положение на културно развитие, щото не зная дали заслужават въобще да им се даде изборително право.“

Селският трибун Янко Забунов е против дискриминационния член:

„Аз, господа народни представители, действително съгледвам, че с отнемането изборителните права на циганите ние посягаме върху конституцията. Аз признавам, че циганите са играли в изборите жалка роля; признавам тоже, че много пъти се е злоупотребявало с тях, но ще признаете, господа, че каквито и да бъдат, те носят тежести (данъци) в държавата, плащат пътна повинност и би било несправедливо да се лишават от изборително право.“

На трибуната се качва Васил Кънчов.

Той е историк, географ и етнограф, познава мургавата ситуация в страната: „Редакцията, която се предлага от министерския проект, е според мене неприемлива затова, защото дели циганите на християни и мохамедани – критикува специалният. – Един път ако ги изключваме заради това, че не се интересуват от държавните работи и няма надежда, че ще ги накараме да се интересуват, то би трябвало да изключим всичките; защото, ако мислим, че християните са понапреднали, отколкото мюсюлманите, не зная дали има сериозни доказателства за това. Аз зная цигани мохамедани, макар рядко, които стоят по-добре, отколкото християните; например в Оряховската околия циганите, които търгуват с коне...“

„Със конекрадци са!“, прекъсва го Манол Златанов. Той е видински народен представител, наясно е с положението по Дунава.

„... стоят по-високо, отколкото влашките цигани вретенари, които ходят с катуни от село на село“ – довършва си изречението Кънчов.

„Те нямат изборителни права“, провиква се някой от залата. „Моля ви се, имат“, коригира го ораторът и

авторитетно добавя: „Проектът на комисията е много прав и не противоречи на нашите закони и конституцията“.

След Васил Кънчов думата взема Петко Каравелов.

Премиерът има зъб на ромите още от 1881 г., когато е извършен държавен преврат. Той е експерт по мургавата материя, подготвил е сериозна, фактологически уплътнена реч: „Мене аргументацията и от двете страни не ме удовлетворява. Ето какво е. В България колко са циганите даже и статистиката не знае. Показва ги около 50 000 души, но по моето изучаване на статистиката вярвам, че мнозина от циганите вървят като турци и мнозина като българи, а не като цигани. Със трябва да има известен процент във от онова, което е показано за цигани. Като вземем това предвид, ето какво ще ви кажа. Циганите се делят не на две, а на три. Има мюсюлмани цигани; половината от тях са асимилирани вече. Те живеят не в големите градове, а в малките градове. Вземете например Жеравна, Медвен и Градец: няма съмнение, че половината население там е циганско. Те носят името български цигани. Те са достатъчно асимилирани. Има даже и офицери от тях. Един има убит във Видин във време на войната. Аз бих желал да отида по-далече – не желая да посочвам име, но мисля, че има и български министър, който е от циганско произхождение. Има ги и в Панагюрище, които са асимилирани вече. Ето защо аз мисля, че мъчно ще можем да ги разделим. Има и трети, които са така наречените влашки цигани...“

По време на Каравеловото слово пламва спор в кой край на родината има цигани под прикритие.

„Както ви казах, в Панагюрище, Елена, Търново и прочие ги има, но са асимилирани. Има ги и в Габрово, асимилирани“, сочи премиерът.

Дебатът трае още един час. Изказват се Никола Попов, Антон Франгя, Манол Златанов, Димитър Христов и Димитър Петков. Накрая на трибуната пак е Петко Каравелов: „Още няколко думи ще кажа за осветление – вдига пръст той. – Ако американският народ не допуска нито един китаец да се засели в Съединените щати, то аз мисля, че желателно е да не се допускат и у нас циганите чергари да се преселват в България. Нямаме нужда от избиратели на една нискокултурна нация“.

„То не е нация!“, поправя го Манол Златанов. Каравелов си записва да провери що е то „нация“ и продължава:

„Ако се изселят, ще направят много хубаво за нас. Ако една американска нация не допуска такова

нещо за китайците, то ние действително ще направим добре, ако махнем циганите, които не са способни за никаква работа“

Американският пример убеждава аудиторията и тя приема да са без право на вот

„съдържателите на блуднишки домове и просящите, в това число и циганите нехристияни, както и всички ония цигани, които нямат установено местожителство“.

Законът е гласуван на трето четене на 31 май 1901 г. От 96 души кворум 90 вдигат ръка „за“ и само 6 „против“ очевадната дискриминация.

Гордото циганско племе не може да преглътне позора! Електоратът с естествен загар на кожата е приравнен до сутеньорите, просящите и най-обидното – до китайците. Ромите едвам изтрайват до 1905 г., когато

свикват първия цигански конгрес в мургавата история на човечеството.

Високият форум се събира на 19 декември в столичния локал „Сан Стефано“. В 2:30 ч. подир пладне на трибуната се качва мухтарят на софийските роми Арамадан Алиов. Тъмен, едър, с шарена чалма на главата, с широк пояс и гайтанлия сетре, той се обръща към присъстващите: „Аллах ярдъм еуън! (Добре дошли!)“.

Сред гостите на конгреса е кореспондентът на лондонския „Таймс“ Джеймс Баучер. Той бомбардира редакцията с дописки за събитието. Д-р Марков показва на делегатите един брой и им превежда думата gipsy. Ромите хукват към хотел „България“ да благодарят на Баучер. Него обаче го няма и те заръчват на портиера да му каже много здраве. Албърт Сониксен, кореспондент на нийоркския „Ивнинг Поуст“, също проявява жив интерес. Дори моли Марков да го разведе из новата циганска махала.

Рестрикцията „нехристияни“ е премахната чак през 1923 г., изискването за „установено местожителство“ обаче остава. Целият член е заличен в изборителния закон от 1937 г. Цигани манифестират на 9 септември 1949 г. На един от плакатите обещават да преизпълнят двегодишния стопански план. Циганите гласуват на воля едва след народната победа на Девети септември 1944 г. До тази дата те еволюират от роялисти към марксиста, както ги наричат по името на Марко Марков.

Така беше!

Текстът, публикуван със съкращения, е от книгата на Росен Тахов „Големите парламентарни циркове“. Целият откъс можете да прочетете в сайта www.jivotatdnnes.bg.

Владислава ГАЛЕВА,
юрист

През последните години е засилен интересът не само към инвентаро процедурите, но и към осиновяване на дете. Затова е добре кандидатите за осиновители да познават законовата процедура.

На първо място, право да осинови дете има само този, който е дееспособен и не е лишен от упражняване на родителски права. Изисква се и разлика във възрастта на осиновителя и детето – най-малко 15 години. Тази разлика не е задължителна само когато се осиновява рожденото дете на съпруг/а. Когато съпрузите заедно извършват осиновяване, е достатъчно възрастова разлика от 15 г. да има само единият от тях и детето.

Не можете да осиновите дете, с което имате родство по права линия (роднини по права линия са родители, собствени деца, баби и дядовци, внуци и правнуци) или роднини по съребрена линия – братя и сестри, племенници, лели и чичовци, братовчеди. Може да се осинови внук, когато е роден извън брак, както и когато единият или двамата му родители са починали.

Съществуват и условия, на които трябва да отговаря осиновяваното дете:

- То не трябва да е навършило 18 г. към момента, когато е подадена молбата за осиновяване;
- Ако желаното дете има близък, трябва да бъде осиновен и близнакът. Позволено е да се осиновят и поотделно, ако са изминали 6 месеца от вписването им в регистъра за осиновяване и не са могли да бъдат осиновени заедно, и интересите им налагат това. В случая обаче става въпрос за голямо изключение.
- Ако детето, което ще се

Партньори без брак не могат заедно да осиновят дете

осиновява, има емоционална връзка с братята или сестрите си, които също са оставени за осиновяване, трябва да бъдат осиновени заедно.

Съществуват два вида осиновяване – пълно и непълно:

Пълно осиновяване е налице, когато:

- Осиновяваното дете няма известни родители;
- Родителите на детето са дали предварително съгласие за пълното му осиновяване;
- Детето е настанено в специализирана институция и родителят му в срок от 6 месеца от датата на настаняването му без основателна причина не е поискал прекратяване на настаняването или промяна на мярката и връщане на детето или настаняването му в семейна среда при близки или роднини – съгласно Закона за закрила на детето;
- Детето е настанено за отглеждане в приемно семейство и е вписано в регистъра за пълно осиновяване.

В продължение на 2 г. от пълното осиновяване дирекция „Социално подпомагане“ по настоящ адрес на осиновителя извършва наблюдение как се отглежда детето и дали се зачитат неговите права и законни интереси.

При непълното осиновяване възникват права и задължения като между роднини по произход само между осиновявания и неговите низходящи, от една страна, и между осиновите-

ля – от друга. Правата и задълженията между осиновения и неговите низходящи с роднините им по произход се запазват.

За да бъде осиновено едно дете, и то, и кандидат-осиновителите следва да се впишат в съответния регистър.

За целта са създадени два регистъра. Първият е за децата, които могат да бъдат осиновявани при условията на пълно осиновяване, а втория – за кандидат-родителите, които желаят да осиновят дете. Вписването в регистъра става с подаване на заявление от кандидат-осиновителя за получаване на разрешение за вписване в регистъра на осиновяващи, адресирано до директора на Дирекция „Социално подпомагане“ по настоящ адрес на кандидат-осиновителя.

В заявлението се посочват личните данни на кандидата, декларира се икономическото му състояние, какво дете желае да осинови – пол, възраст, етнически произход, дали би осиновил дете със специфични потребности, има ли собствени деца, осъждан ли е, страда ли от хронични заболявания.

Процедурата по осиновяване се следи от Съвет по осиновяванията, който разглежда досиетата на кандидатите и тези на децата. За всяко дете се търси подходящ осиновител

от регистъра, като водещ е интересът на детето.

На кандидат-осиновителите се предлагат деца за осиновяване. Те могат да приемат или да откажат. Ако отговорът им е положителен, следва да подадат молба за осиновяване до съответния Окръжен съд.

Следва да се има предвид, че съгласно нашето законодателство никой не може да бъде осиновяван от повече от едно лице, освен ако осиновяването се извършва едновременно от двама съпрузи. Това означава, че заявлението следва да изхожда от името на кандидата, съответно кандидатите – ако те са съпрузи. В случаите, в които няма сключен брак, а живеят на семейни начала, осиновител може да бъде само един от двамата.

Процедура

В тримесечен срок, считано от датата на подаване на заявлението за вписване в регистъра на кандидат-осиновителите, директорът на Дирекция „Социално подпомагане“ следва да издаде разрешение или отказ за вписване в регистъра. В тази връзка се изготвя социален доклад за кандидат-осиновителя. Докладът се изготвя от социален работник след провеждането на няколко срещи с кандидат-осиновителя и след посещение в дома му, за да придобие представа за битовите условия, при които би живяло осиновеното дете, да се срещне с другите членове на семейството на кандидат-осиновителя.

Директорът на Дирекция „Социално подпомагане“ се произнася с решение за вписване в регистъра или с отказ за вписване. Отказът може да се основава на неизправност на някои от документите или на отрицателното заключение на социалния работник.

Отказът може да се обжалва по административен ред в 14-дневен срок.

След като бъде вписан в регистъра, кандидат-осиновителят очаква да му бъде предложено дете за осиновяване. Към всяка районна дирекция за социално подпомагане действа Съвет по осиновяване. Неговата задача е да определи за всяко дете най-подходящи осиновители. След като бъде направена преценка, че съответното дете е

подходящо за съответния кандидат-осиновител, до него се изпраща уведомление, с което му се предлага конкретно дете за осиновяване. Тогава кандидатът може да осъществи лични контакти с него. Той разполага с едномесечен срок да вземе решение дали желае да осинови конкретното дете. Кандидатът не е длъжен да осинови предложеното му дете. Не е длъжен дори да осъществи лични срещи с детето, като не е желателно да осъществява такива срещи, ако предварително, въз основа на получената информация за детето, е решил, че няма да осинови предложеното му дете, особено когато то е на такава възраст, на която разбира случващото се около него (обикновено 3-4-годишна възраст). В случай че в този едномесечен срок молба за осиновяване не бъде подадена, счита се, че осиновителят отказва да осинови предложеното му дете. Тогава на осиновителя може да бъде предложено друго дете за осиновяване. Няма ограничение в броя на предложените деца за осиновяване.

Съдебна процедура

В случай че кандидат-осиновителят реши да осинови предложеното му дете, той следва да подаде молба за осиновяване до съответния Окръжен съд чрез Регионална дирекция „Социално подпомагане“. В 14-дневен срок от постъпването на молбата съдът я разглежда при закрити врати. При пълно осиновяване съдът изслушва доклада на Дирекция „Социално подпомагане“ и разглежда представените доказателства. Обикновено производството приключва в едно заседание, но в случай че съдът изиска представянето и на други доказателства, делото се отлага за друга дата. По тези дела се изслушва и прокурор. Съдът се произнася с решение. С решението съдът допуска осиновяването, указва да се извърши промяна на името на осиновявания съобразно бащино-то и фамилното име на осиновителя, указва да бъде съставен нов акт за раждане на осиновения.

С влизане в сила на решението осиновяването се счита за извършено. Въз основа на препис от влязло в сила съдебно решение детето се предава на осиновителя.

КОНСУЛТАЦИЯ

Въпрос: Здравейте, казвам се П.М.

Преди около два месеца при посещение в София със съпругата ми станаме свидетели на инцидент, при който автомобил рани тежко пешеходка. Тогава дадохме показания пред полицията, но сега ни връчиха две призовки да се явим лично в съда. Пише „в качеството на свидетели“. Проблемът е, че ние живеем на 250 км от столицата. Съпругата ми едва през февруари започна работа и не знае дали ще ѝ разрешат да отсъства. Какво да направим? Делото е в края на април. Какво ще стане, ако не отидем?

Отговор: Всеки, който е призован от съда за свидетел, е длъжен да се яви, за да даде показания. При неявяване по неуважителни причини свидетелят е заплашен и от глоба, и от евентуално принудително довеждане от органите на реда. Предвижда се дори глоба на свидетел, който, макар и да се е явил, откаже да даде показания без уважителни причини. Не се притеснявайте за работата на съпругата си! Според чл. 157, т. 4 от Кодекса на труда работодателят е длъжен да освободи от работа и да даде отпуск на работник или служител, когато

е призован в съд или от други органи като страна, свидетел или вещо лице. Независимо от това, че работодателят е длъжен да даде отпуск, работникът или служителят трябва да поиска да му бъде разрешено. Това е формален акт. Затова съпругата ви следва да подаде искане, че се налага да излезе в отпуск по посочения по-горе член, и да приложи призовката като доказателство. След положителната резолюция на работодателя всеки трябва да изпълни гражданския си дълг. Освен това съдът може да ви възстанови пътните разходи.

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

Да преодолеем болката

Болката е един от най-честите симптоми, но срещу нея няма универсално средство. Нито възраст. Причините за появата ѝ са различни, но в повече случаи може да бъде овладяна. Как? Отговорът

на стр. 18

Подагратата се плаши от гуеята



Съществуват диагнози, които не се влияят особено от диетата, но има и такива, при които хранителният режим е задължителен и от него до голяма степен зависи контролът над заболяването. Една от тях е подагратата.

Подробности

на стр. 22

Загава се епидемия от морбили

От няколко седмици в съседна Румъния има епидемия от морбили, като до момента са установени над 3500 случая. Една от причините са антиваксиналните настроения, които станаха модни напоследък. Какво представлява морбилито, какви са признаците и възможните усложнения ще разберете

на стр. 23

Усложненията на гуабета

Диабетната полиневропатия е най-често срещаното усложнение на захарния диабет, предполага появата на диабетно стъпало, причинява гангрена. Как може да се предотвратят последиците от диабета четете

на стр. 24

Какво предвиждат партиите за доплащането в болниците

Първата продължителна виртуална дискусия в CredoWeb между политиките и лекарите преди изборите се радва на изключителен интерес и от двете страни. Всички основни партии отговориха на въпросите на медиците и продължават да обсъждат с тях в социалната мрежа за здраве какъде трябва да върви родното здравеопазване. В този брой на вестника прочетете част от намеренията на партиите по отношение на доплащанията от страна на пациентите в болничната помощ. Публикуваме ги по реда на качването им в CredoWeb:

ДПС: Обективизирането чрез нормативни документи за доплащане в болничната помощ означава ясно регламентиране дали и за какво доплаща пациентът. В момента от публичните средства за здравеопазване се отделят близо 3,5 млрд. лв. Оттам нататък доплащането от пациента е поне още толкова, без да е ясно какво всъщност доплаща той. Предстои дебат дали това доплащане

да е за сметка на пациента, финансирано чрез допълнително увеличаване на здравната вноска, или с допълнително увеличаване на средствата в сектор Здравеопазване.

Реформаторски блок: Вече премахнахме доплащането от страна на родителите, когато са придружители в болниците на малките пациенти. Премахнахме и искането на дарения от пациентите по време на болничния престой. Не предвиждаме въвеждането на нови възможности да се искат допълнителни пари от пациентите. Едно от най-тежките за пациентите доплащания е на медицинските изделия. За това предвиждаме централизирано договаряне на цените им, както и договаряне на отстъпки, за да могат да бъдат поемани от НЗОК и постепенно доплащанията за тях от пациентите да бъдат ограничени и премахнати.

АБВ: Доплащането е един бич за българските пациенти. Не като принцип - такова доплащане съществува в повечето страни, - а като



процент спрямо предоставените от обществените фондове здравни услуги. Това се дължи до голяма степен на недофинансирането на клиничните пътеки, в които изрично е подчертано, че скъпоструващите консумативи се заплащат от пациента. Не предвиждаме увеличаване на здравноосигурителните вноски. Още големият немски патолог Вирхов е казал, че здравеопазването е и социална дейност. В този смисъл е недопустимо държавата да абдикира от тази дейност.

БСП: Предвид финансовите възможности на българските пациенти и нивата на средна и минимална заплата е твърде агресивно да се издига в държавна политика идеята за доплащане от страна на пациентите. Ние ще вземем всички необходими мерки за премахване на скритите форми на допълнително заплащане. За узаконяването им е абсурд да се говори. Това означава гражданите със скромни доходи да не могат да имат достъп до съвременни, модерни форми

на лечение само защото са много скъпи. Лекарският труд, както и този за всички останали специалисти по здравни грижи, трябва да бъде внимателно остойностен с прецизна методика, която да удовлетвори гилдията.

ГЕРБ: Извели сме като ключов, реално изпълним приоритет изграждането на интегрирана национална здравноинформационна система. Така ще се гарантират прозрачност, ефективност и връщане на пациента в центъра на системата. Създаването на интегрираната информационна система ще направи контрола обективен. Залагаме на развитие на здравноосигурителния модел чрез остойностяване и прецизиране на т. нар. „основен пакет медицинска помощ“ в съответствие със солидарното обществено финансиране и създаване на условия за надграждане на солидарния модел, финансиран от НЗОК - с ясни стимули за замяна на плащанията в брой с допълнително здравно осигуряване/застраховане.



Акад. Б. Петрунов връчва наградата на ректора на МУ-София проф. В. Златков

НСЗПМ е създадено през 2005 г. и обединява усилията на изтъкнати представители на медицинската наука, ръководители на лечебни заведения, на здравни икономисти и водещи медицински специалисти. През 2008 г. сдружението учредява наградата „Здравен политик, мениджър на годината“, а първи неин носител е проф. д-р Цеконир Воденичаров, дмн, декан на ФОЗ, МУ-София. За 12-годишния период от

РЕКТОРЪТ НА МУ-СОФИЯ ПРОФ. ВИКТОР ЗЛАТКОВ С НАГРАДА ЗА ЗДРАВНА ПОЛИТИКА

Националното сдружение за здравна политика и мениджмънт (НСЗПМ) връчи престижната си награда „Здравен политик и мениджър на годината“ за 2016 г. на проф. д-р Виктор Златков, дм, ректор на Медицинския университет – София, дългогодишен директор на „Майчин дом“, и на проф. д-р Тихомира Златанова, дм – ръководител на Катедрата по икономика на здравеопазването при Факултета по обществено здраве и зам.-ректор на МУ-София.

своето съществуване сдружението успя да се наложи като водещо в подготовката на експертни становища и разработване на програмни документи с цел оптимизиране на капацитета на българското здравеопазване.

На научна сесия на сдружението, която се проведе в гр. Девин, задълбочен анализ на здравната ни система направиха проф. д-р Златица Петрова, доц. Николай Попов и Ани Митева. А на кръглата маса „Проблеми на

здравеопазването в навечерието на избори“ се откриха изказванията на зам.-министъра на здравеопазването от служебния кабинет д-р Галин Каменов, д-р Красимира Ковачка и директора на МБАЛ Кърджали д-р Тодор Черкезов. Според здравните мениджъри голяма част от медицинските и икономическите проблеми на болниците са от недостатъчно ефективно работещата извънболнична помощ.

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



БОЛКАТА ИМА МНОГО ЛИЦА

Болката е един от най-честите симптоми, с които се влиза при общо-практикуващия лекар. Пациентът очаква бързо решение, дори решение веднага, но за съжаление,

невинаги сме в състояние да отговорим съответно на това очакване, няма го възшебното едно, универсално хапче срещу болка. За болката няма възраст. Постоянно расте броят и на младите хора, подложени на стреса на ежедневието, които търсят помощ заради често, остро главоболие. За да бъде овладяна, излекувана болката, трябва да бъде изяснен преди всичко произходът ѝ, което в много случаи е нелек процес, да се действа максимално бързо и точно, при необходимост и с комбинация от препарати, обръща внимание д-р Мадлена Портарска, общопрактикуващ лекар в 22 ДКЦ, София, специалист с голяма практика.

Няма универсално лекарство за премахване на болката, болката има много лица. Тя е най-често срещаният симптом на заболяванията, като причините и състоянията, които я предизвикват, могат да са най-различни. Болката е харак-

терно, ясно отграничаващо се и въздействащо усещане, което в повечето случаи води до значителен дискомфорт, влошава качеството на живот. Ето защо заедно с лечението и елиминирането на основния патологичен процес, предизвикващ болка, много често се налага и

допълнително въздействие върху самата нея с цел да бъде отстранена или поне намалена.

Но иначе болката е животоспасяваща, казват и лекари, и философи. Тя има изключително биологично значение, тя е спасителна реакция на организма, сигнал за настъпили в него промени, които нарушават целостта, функциите и адаптационните му възможности. Чрез болката „отхвърляме всичко“, което застрашава жизнения процес и нарушава равновесието между организма и заобикалящата го среда.

Болките, от които най-често се оплакват нашите пациенти, са главоболие, мигрена (главоболието определено е много често и все по-често оплакване), следват болките, които са от дископатен тип, менструалните болки, уточнява д-р Портарска.

Във всички тези случаи общопрактикуващият лекар се опитва да помогне по възможност най-бързо и точно. Един от препаратите, с който предпочитам да работя в моята практика и съм се убедила в неговия бърз механизъм на действие, който често буквал-

но ме спасява във всички тези случаи, е „Долорен“, казва специалистката. Става дума за представител на една група нестероидни противовъзпалителни средства, за препарат, който може да бъде използван в дозировка 200, 400 до 1200 мг и се оказва спасителен в доста тежки като болка ситуации.

Медикаментът определено бързо повлиява болката. Страничните ефекти, особено при млади хора, не са толкова чести, не се налага допълнително да даваме комбинирана терапия в моменти на остра болка, обобщава д-р Портарска с уточнението: за съжаление, съвсем друго е при хроничите. При тях се налагат различни и по-продължителни курсове на лечение, комбинации от медикаменти, смяна на комбинациите и схемите. При остра болка обаче „Долорен“ има много добър ефект и немалко предимства на фона на болкоуспокояващите, с които също се работи масово. Той е двоен удар в целта – действа и болкоуспокояващо, и противовъзпалително.

Невинаги имаме само болкова симптоматика,

понякога се налага да повлияем и възпалението, а когато имаш две в едно, това е чудесна възможност за бърз резултат, коментира общопрактикуващият лекар.

Според констатацията на д-р Портарска при младите хора и при жените и мъжете с динамично ежедневието най-честото и зачестяващо оплакване е главоболието, иначе казано, стресът не прощава.

Специалистът обръща специално внимание на предимствата на нестероидните противовъзпалителни средства за приложение при остри вирусни заболявания, в сезона на които сме сега. При грип, при всяко остро вирусно заболяване обичайни сериозни симптоми са и високата температурата, и възпаленията от различен характер.

Нестероидните противовъзпалителни медикаменти имат добър температуропонижаващ ефект, противовъзпалително действие, включени в правилна комбинирана терапия, повлияват много бързо симптомите на грипа и отлагат включването на антибиотици.

ДОЛОРЕН

Ibuprofen



Долорен е ефективен при:

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



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

За пълна информация:

ECOPHARM

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

За допълнителна памет - Memostore

Хранителна добавка

...Когато мислите идват по-бавно, паметта е неуслужлива, а концентрацията - недостатъчна...



Съдържа ефективна комбинация от ключови компоненти, които подпомагат функционирането на мозъка и забавят процесите на стареене

ECOPHARM

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

Повече информация може да откриете на страницата ни в



ПАЦИЕНТЪТ ТРЯБВА ДА УСЕЩА, ЧЕ СИ ЗАГРИЖЕН ЗА НЕГО

Доц. д-р Маргарита Кътева е началник на Отделението по хирургия на ръката и реконструктивна хирургия в УМБАЛ „Софиямед“. Завършва медицина през 1983 г., а кариерата си започва като завеждащ Спешната помощ в гр. Елин Пелин. Благодарна е, че цели 26 години е била „пироговец“, защото в тази болница се е изградила, а и доказала като водещ в своята специалност лекар, била е завеждащ Първа травматологична клиника. От 1990 г. редовно ходи на специализация в Клиниката за пластична и реконструктивна хирургия в Мюнхен при проф. Бимер и при проф. Милези във Виена, където получава сертификат за ръководство на център за хирургия на периферната нервна система и реконструктивна хирургия. Постепенно започва да пренася в България наученото при двамата световноизвестни специалисти. Ортопедията и травматологията са предопределен професионален избор, тъй като това е специалността на баща ѝ, към която той успял да ѝ вдъхне интерес.



Доц. Кътева и проф. Бимер обсъждат предстояща операция

Н о аз се ориентирах към по-фината, по прецизната област на тази специалност – микрохирургията. „Пирогов“ е моят „роден дом“, там започнах под ръководството на доц. Тричкова, която също ме насочи именно към микрохирургия. Това е най-елегантната хирургия в тази специалност и тя изисква не само много познания, но и огромно търпение, воля и невероятно желание да го правиш.

- Защо воля?

- Защото е много напрегнато. Първо, трябва да се овладееш напълно, защото под микроскопа не бива да ти трепва ръката. Трудно се шият съдове, изисква се тотална концентрация, дори спиране на дъха. Но пък като успееш! Няма такава радост и гордост, невероятно удовлетворение е!

- Ако сте притеснена или примерно имате главоболие, как се постига концентрацията?

- Винаги става по някакъв начин – в централната нервна система сигурно се активира един център и той доминира, потиска всичко друго. Според мен това е важно за всеки лекар – защото трябва да може да се справя във всяка възможна ситуация максимално добре и да не навреди на пациента.

Израснала съм като лекар под влиянието и прякото ръководство на нашите доайени в хирургията на ръката – проф. Янаки Холевич и проф. Елена Панева-Холевич, проф. Матев, проф. Тричкова, доц. Попова, изключителни хирурзи, но и личности. Ние сме имали особен респект и невероятно желание да следваме примера им. Първото, което научих и запомних от тях, е да си човечен в отношенията си с хората. Много е важно в нашата професия пациен-

тът да усеща, че си загрижен за него истински, а не че работиш като на конвейер. Второ – трябва да си постоянен в това отношение и не на последно място – да си отговорен като човек и като хирург. Толкова много пъти пациентите споделят лични проблеми – и си длъжен да ги изслушаш, и то не с отегчение, а със съпричастност. Пациентът трябва да усети, че искрено искаш той да се справи, а в същото време това помага извънредно много и ти да се справиш с неговия проблем.

- В дефицит ли са тези качества в момента?

- Всеки отговаря за своето поведение. Разбира се, че липсват. Всичко зависи от характера на човека, но пак казвам – характерът е донякъде. Щом пристъпиш прага на болницата – спираш да мислиш как си, интересуваш се предимно от човека, който е дошъл да иска от теб помощ. И това не са просто приказки. Отношението към пациента е важна част от професионализма – аз го разбирам като съвкупност – добър човек, добър хирург. Това е изключителна отговорност. Не е шаблон – мислиш за пациента дълго след прегледа, операцията или след изписването. И за да можеш да заспиш спокойно, трябва да си дал максимума от себе си – постоянно да четеш, да си сверяваш часовника.

- Постиженията, които бележат пътя Ви като микрохирург?

- През 1992 година за първи път в България пренесохме пръст от крак на ръка, започнахме да изграждаме тъкани на места, където липсват, като се взимат от друго място. За свое постижение смятам това, че успях да се наложа като добър лекар в „Пирогов“. Успях да създам прекрасен екип, който

работи тази изключително сложна хирургия тук, в „Софиямед“, след като болницата ни предостави тази възможност. Изключително горда съм с това, че успях да въведа в България периферната нервна хирургия при акушерските парализи, тя е известна в чужбина много отдавна. Доскоро у нас се лекуваше само с физиотерапия. Сега вече започваме да оперираме тук, в „Софиямед“, бебетата още след 3-месечна възраст и имаме отлични резултати.

„ Това е нашето изкуство – да знаеш в дадената ситуация какъв е точният начин да се справиш, без да навредиш на пациента

Много съм горда, защото тази дейност придобива голям мащаб. При възрастните този вид увреда се получава обикновено при катастрофи, често с мотористи – всяка травма в раменната област може да доведе до отпадане на функцията на целия горен крайник поради това, че не му работят нервите.

- Изпитанието, което няма да забравите?

- Веднага казвам – тя е една много тежка ситуация, защото беше напълно неочаквана, нерутинна. Беше преди 20 години, човекът беше с отпаднала функция на ръката след катастрофа. Започнах да навлизам бавно в дълбочина в шийната област, но в един миг цялото ми голямо оперативно поле се напълни с кръв. Направо онемях. Но асистентът ми (и досега работя с него) буквално ме срита, а в погледа му прочетох – „действай, няма

друг!“. Страшно се вълнувам дори и сега, като се връщам в онази ситуация. За секунда прецених, че наистина няма време да търся помощ. Асистентът ми сложи пръсти върху кръвоносния съд, заших го и продължихме. Ако сега ми се случи, няма да е толкова притеснително, овладява се, няма да умре пациентът от това. Но тогава се шокирах неимоверно – защото беше и първа операция. А иначе – при нас всеки случай е тежък, защото бъркаш в шокогенна зона. Това е нашето изкуство – да знаеш в дадената ситуация какъв е точният начин да се справиш, без да навредиш на пациента. И да се научиш да не се страхуваш. Най-често се срещаме с битови и производствени травми, също и от катастрофи. Но има промяна в причините за травмите. В бита вече хората се понаучиха да се пазят при работа с различни режещи и други машини и този вид травматизъм намаля. Но се увеличи производственият – защото явно невинаги работникът е достатъчно подготвен за извършваната дейност и обучен как да се пази от машините.

- Има ли интерес към микросъдовата хирургия?

- Не. Аз имам добър екип, но той е един. Това са млади хора, изключително надеждни и знам, че ще има кой да ме замести един ден. Ще останат в България. Успяла съм да им докажа със своя пример – имала съм възможност да работя в чужбина. Но не мога да бъда на „втора линия“. Тук имаш възможност да работиш нонстоп и ставаш бързо добър, ако имаш желание да напредваш и да учиш. Докато бях в „Пирогов“, всичко тренирах в дисекционната зала. Има начини да придобиеш самочувствие на можещ специалист.

- Споменахте как ликувате от успеха, но неизбежно има и други моменти...

- Загубата на пациент е най-тежка, когато няма връщане назад. Случвало се е. Много е тежко не само когато става въпрос за живота на човека, но и когато въпреки всичко не се получи присаждането. Хирургът е един, организмите са различни. Взел си всичко предвид, обмислил си, направил си всичко както трябва – но не се е получило. Тогава много, много страдам. И не се научих да си казвам – ами да, и това е възможно, става и така. Даже понякога пациентът го преживява полесно, отколкото ние. А и хората са различни. Ето какъв случай ни разказа проф. Бимер – той е първият, който се ангажира да реплантира два горни крайника. Всичко минало чудесно, ръцете се движат. Но пациентът психически не можал да понесе това, че вижда чужди ръце, и по негово желание ги ампутират отново.

- Как си „проветривате“ съзнанието от товара на операциите и грижата за пациентите?

- Много ходя в планината, ако съпругът ми не може, ходя и сама. Но понеже съм много контактна, срещам се с хора, заговаряме се, запознаваме се. Планината за мен е най-голямата лечебница. Някога спортувах – играла съм баскетбол, а спортната стрелба ми се оказа много полезна като тренировка за точна ръка.

- От коя друга професия се възхищавате?

- На пилотите изстребители. Те също като нас се движат винаги на границата на живота и се иска да бъдат тотално, желязно концентрирани, мобилизирани.



Хората се оплакват много по-често през лятото от гъбична инфекция между пръстите на краката. Проблемът обаче се явява и през другите сезони, като често засяга и ноктите, пише в профила си в платформата CredoWeb д-р Малена

Герговска, специалист по кожни и венерически болести в МЦ „Полимед“.

Това е неприятно състояние, което води до деформация на ноктите и миризма на краката, а лечението е трудно и резултатите често са незадоволителни.

По-лесно е обаче да се предпазим от инфекцията. През лятото с повишаване на температурите и

засилването на потенето се създават условия за увеличаване на гъбичните инфекции. Но страдаме от тях и през зимата заради затворените и често недобре почистени обувки.

Гъбичките се срещат навсякъде – върху плодовете и зеленчуците, в хляба, чувстват се чудесно в сау-

ПРОБВАНЕ НА ОБУВКИ МОЖЕ ДА ВИ ДОКАРА ГЪБИЧКИ

ните и басейните, хранят се от кожата и космите ни. Рискът за развитието им се повишава и с прекомерната употреба на антибиотици.

Друга предпоставка са нарушените правила на хигиена. Често почивката край водата причинява проблеми с кожата като гъбички, обриви и алергични реакции. Гъбичките се срещат около басейните на разстояние до няколко метра, защото там е мокро и влажно. Хората стъпват боси по земята и по тропиците за скокове във водата. Затова на тези, които скачат, се препоръчва да носят специални чорапи, за да не се заразят.

Обувките трябва да са комфортни, „дишащи“, а чорапите да са памучни. Добре е ноктите да са изрязани максимално, а при дебели и деформирани нокти се прибягва до педикюр.

Важно е да се знае, че около половината от нокътните дистрофии всъщност не са причинени от гъбички, а от плесени, бактерии или други дерматологични заболявания. Ето защо се препоръчва изследване на засегнатите нокти – под микроскоп, чрез посевка или дори хистологично.

Лечението на гъбичките по ноктите само с външни средства се прилага при засягане на по-малко от половината от нокътната плочка, както и при пациенти, при които пиенето на лекарства е противопоказно.

В мъжката брада също се развиват гъбички!

Още от далечните времена са добре известни две заболявания на брадата, свързани с микробите, които се развиват там. Това са гъбичните заболявания, заради които брадата изглежда като медна пита. Древните гърци оприличавали лицето на пчелна пита с изтичащ секрет подобно на мед. Оттам идва и названието на болестта. При нея инфекцията засяга всеки косъм, който се надува и опава от възпалителния процес. Той може да бъде причинен както от гъбички, така и от бактерии. Възпалението се овладява много трудно.

Когато има такава инфекция, най-важно е да се направи изследване, за да се установи дали е причинена от гъбички или от бактерии. Защото в единия случай трябва да се лекува с антигъбичкови средства, които се пият, а в другия – с антибиотици. И в двата случая само мазането с препарати не е достатъчно.

В брадата може да се развие и себорея. Тя засяга също така мустациите и веждите, както и кожата на лицето. Те изглеждат неприятно, но болестта се овладява доста по-лесно от една гъбична инфекция. И в тези случаи е необходима консултация с дерматолог.

За да четете други статии на д-р Малена Герговска, последвайте профила ѝ в credoweb.bg.

Как настъпва заразяването

Дрождеподобните или плесенните гъбички се чувстват комфортно между пръстите и в кожните гънки. Размножавайки се, оставят спорите си по обувките. Когато те попаднат върху кожата на нова жертва, пламва нова инфекция. Размяната на обувки, меренето на обувки, носенето им на босо, стъпването по мокрия под на басейна или в сауната може да донесе гъбична инфекция. Тя може да се пренесе чрез чужда нокторезачка, гребен и дори хавлии.

Затова пациентите се съветват да не ползват чужди обувки и тоалетни прибори. А по мокрия под на басейна да не се стъпва на босо. След ползването на басейн е добре краката да се измиват със сапун и топла вода, особено между пръстите, да се подсушат добре и да се намажат с хидратиращ крем или дори антигъбичков препарат.

Как се лекува инфекцията

Голяма част от българите живеят с гъбички между пръстите на краката. При засягане само на кожата е достатъчен лечебен курс със специалните локални препарати против гъбички. Ако процесът е засегнал и ноктите, е необходимо системно лечение, консултирано със специалист. Точно зимата е времето, в което може да се проведе успешно лечение на този проблем.

Много е важно преди и по време на лечението пациентите периодично да обработват чорапите и обувките си с предназначени за тях антигъбичкови препарати.



Хранителна гобавка

Comfortex®

Билкови таблетки за смучене



При газове и подут корем

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

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

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

НОВО!



Повече информация може да откриете на страницата ни в



ПЛАТФОРМАТА

Вече 10 години се бори за създаване на регистър на болните, които се лекуват с биологични средства. С въвеждането му ще може да се потърси отговорност от специалиста, ще бъде ясно кой е неговият пациент и какво лечение е проведено. Преди време проф. Томашич от Словения ми показва как е уреден въпросът при тях. Данните се въвеждат и се изпращат по електронен път към проверяващите. На практика лекарят няма пряк контакт с касата. Ако критериите не са изпълнени, самата система те спира и предлага възможни решения. И всичко това работи перфектно.

У нас все още губим часове с попълване на разни бланки. По света решението е намерено и то е много интелигентно.

Пациентите сами могат да въвеждат част от информацията,

преди да влязат в кабинета на специалиста – паспортни данни, както и да отговорят на някои предварително подготвени въпросници. Всичко това се изпраща към лекаря, който допълва няколко неща по време на прегледа и ги препраща към касата по интернет. Необходими са една стая, няколко компютъра и система.

Когато дойде време болните да минават на комисия, пред кабинетите се събират по 50 души, които чакат с часове. Често ангажират и своите близки в работно време. Какво

В ЕПОХАТА НА ИНТЕРНЕТ ЕЛЕКТРОННИЯТ РЕГИСТЪР НА ПАЦИЕНТИТЕ НЕ МОЖЕ ДА ЧАКА



Повече от половин век човекът гледа към Космоса, а в епохата на интернет с едно натискане на клавиша може да общува с цял свят. Въпреки това в България на нас, лекарите, се налага да изписваме купища хартия с информация за нашите пациенти, пише в профила си в социалната мрежа за здраве CredoWeb проф. Златимир Коларов, ревматолог, началник отделение „Системни заболявания на съединителната тъкан“ в Клиниката по ревматология, УМБАЛ „Св. Иван Рилски“.

пречи, преди да мине клиничен преглед, пациентът да попълни част от данните въкъщи?

По този начин ще се спестят време и пари, ще се подобри организацията и ще се повиши ефективността. Лекарите ще могат да се концентрират върху основната си дейност, а именно - да лекуват. Ще се спести време и в НЗОК, където едни хора с часове проверяват листови хартия. Абсолютно безсмислен труд, при положение че всичко може да става по електронен път. Средствата от техните заплати

могат да бъдат използвани за нещо друго.

От колко години говорим за електронна здравна карта...

В света това нещо вече е въведено и е чудно какво чакаме, за да го приложим и у нас. Няма нищо ново под слънцето (Еклисиаст 1:9). Картата обаче трябва да бъде интелигентно направена - дата, минали заболявания, изписани лекарства, ефект от лечението. Така, вместо да попълва бланки, лекарят влиза в профила на болния

и пише диагнозата. Електронното досие ще позволи на специалиста да се информира за здравния статус на пациента. Кратко, точно и ясно. Гениалността е начин и форма на опростяване. Когато една система се усложнява, тя се затлачва и тръгва надолу.

Бавното навлизане на съвременните технологии е сериозен проблем за България.

Ако не си в крак с времето, изостава всичко в страната. Все едно да се

движиш с каручка по магистралата, а покрай теб колите да профучават. Това, което другите печелят, ние го губим спрямо световния стандарт. След здравето времето е най-ценният актив, който ни е даден. Затова обичам да казвам, че секундата е цяла вечност.

Необходима е личност, която да има волята и силата да „завърти кормилото“ в здравеопазването. Не да прави козметични промени. Което означава твърда политическа подкрепа от всички партии. Обществото също трябва да е готово да понесе удара от промяна на системата. Министърът да предложи ясна програма, да работи с експерти, а не с партийни назначения. Защото политическите ежби и популистското говорене - всичко това пречи. Когато се решават такива въпроси, емоцията не бива да бъде водеща. Необходим е „хладен“ подход и максимално логично мислене. Страстите да бъдат оставени за друго време.

Още статии на проф. Коларов четете в профила му в credoweb.bg.

НИСКИТЕ МЪЖЕ СА ПО-ЗАСТРАШЕНИ ОТ РАНЕН КОСОПАД

При мъжете с нисък ръст рискът от ранно оплешивяване е по-висок, установи международно генетично изследване, съобщава здравната платформа CredoWeb.

Учени, обединени от проект на Университета на Бон, изследвали генетичен материал от повече от 20 хил. мъже от 7 различни държави.

Вече е известно, че мъжете, при които започва преждевременен косопад, страдат по-често от сърдечни заболявания и рак на простатата. Новите генетични данни потвърждават предишни съмнения на учените, че има връзка между оплешивяването и цяла поредица от физически характеристики като нисък ръст или определени заболявания.

Нови връзки

„Успяхме да установим 63 промени в човешкия геном, които увеличават риска от преждевременен косопад“, обяснява д-р Стефани Хайлман-Хаймбах, която изучава генетиката на човека в Университета на Бон. Същите генни изменения са свързани и с други характеристики и заболявания като например понисък ръст, ранен пубертет и различни видове рак, коментира тя.

Генетичните открития потвърждават също така

връзката между загубата на коса и увеличения риск от рак на простатата. Връзката на косопادا със сърдечните заболявания се оказва доста по-сложна. При изследването са открити гени, които намаляват риска от сърдечно заболяване, както и такива, които го увеличават.

По-светлата кожа като фактор

Открити са и генетични връзки между ранното оплешивяване и по-светлия цвят на кожата, както и между косопادا и увеличената костна плътност. „Това може да означава, че мъжете, които имат косопад, по-добре използват слънчевата светлина, за да синтезират витамин D. Тези връзки може да обяснят и

защо най-вече белите мъже страдат от преждевременен косопад“, обяснява проф. Маркус Нютен, директор на Института за генетика на човека в Университета на Бон.

Нещо повече, изследването дава нови обяснения за биологическите причини за плешивостта, като идентифицира гените, които участват в процеса на загубата на коса. Имунните и мастните клетки по скалпа очевидно също участват в процеса заедно с клетките в космения фоликул.

Няма причини за притеснение

Все още обаче не е установено напълно кои молекулярни механизми са в основата на връзката между преждевременния косопад

и другите заболявания. Целта на учените в бъдеще ще бъде да анализират тези връзки.

Все пак мъже, които започват да оплешивяват рано, не трябва да се притесняват. Опасността от заболявания при тях се увеличава съвсем малко, успокоява проф. Нютен. За него като учен обаче е наистина интересно доказателството, че косопадът не е изолирано явление, а има връзка с различни други биологични характеристики и заболявания при мъжете.

Изводите от изследването бяха публикувани в сп. Nature Communications.

Още медицински новини четете на CredoMedia в credoweb.bg.

ПОДАГРАТА НЕ СЕ ЛЕКУВА, НО МОЖЕ ДА СЕ ДЪРЖИ ПОД КОНТРОЛ

Тя е изключително болезнена, като в повечето случаи се засяга само една става и най-вече палецът на крака. Но може да се развие и в други стави. Подагратата е метаболитно заболяване (известно също като хиперурикемия), при което пикочна киселина (урати) се отлагат в ставите. Известна е още като „болестта на кралете“, тъй като основният фактор за възникването ѝ е прекаляването с храна и безалкохолни напитки. Възможно е обаче да се развие заради вродено нарушение в обмяната на веществата, при отравяне с олово и съпътства някои болести на кръвта.

Факторите, които водят до развитието на подагра, са:

хиподинамия; недостиг на чист свеж въздух и неблагоприятна екологична ситуация; нарушен питеен режим. Но най-важният между тях е неправилното хранене. Заболяването, за съжаление, е нелечимо, но състоянието може да се стабилизира с помощта на диета. Ако пациентът се откаже от редица продукти и включи други в менюто си, симптомите на подагратата може чувствително да се облекчат.

Съществуват диагнози, които не се влияят особено от диетата, но има и такива, при които хранителният режим е задължителен и от него до голяма степен зависи контролът над заболяването. Една от тях е подагратата.

Общи принципи на хранене

Все още съществува представата, че подагратата е болест само на лакомниците и е достатъчно да не преяждаш, да се откажеш от мазни и пържени храни, цигари и алкохол и заболяването ще отстъпи. В това има голяма доза истина, но не изчерпва начините за справяне с подагратата.

Според специалистите може би на първо място е режимът на хранене. Това означава пациентът да се храни по едно и също време всеки ден по 4-5 пъти, без да преяжда, но и без да се ограничава в приема на различни хранителни вещества. Наднорменото тегло е вредно, но не се препоръчва и рязкото сваляне на килограми. Затова човек трябва да се наблюдава, да спазва разтоварващи дни и да не употребява висококалорични продукти.



ва да забравите.

Полезните продукти

Всички храни, които съдържат малко пурины, но имат други полезни за организма ни вещества, са препоръчителни.

Пациентите с подагра трябва да включат в менюто си продукти с високо съдържание на фибри (целулоза). Те помагат и да се поддържа нормално тегло. Това могат да бъдат пълнозърнести хлебни изделия, мюсли или овесени ядки.

Друга група полезни продукти са плодовете, зеленчуците, ядките, съдържащи незаменимите витамини С, Е, А, D, а също така и витамините от групата В, различни минерали, антиоксиданти (ликопен, полифеноли, антоциани). Антиоксидантите укрепват имунната защита на организма и повишават способността му да противостои на различни заболявания.

Препоръчват се не само плодове и зеленчуци, а и всякакви зелени (с изключение на киселец), магданоз, копър, кориандър. Те трябва да се ядат всеки ден и по много. Направете всичко възможно краставиците, корнишоните, зелето, морковите, доматите, тиквата, динята, ананасът, пъпешът, целината, ягодите, боровинките, касисът да присъстват редовно, а най-добре – непрекъснато, в менюто ви. В тези продукти има малко пурины, а много фибри, витамини и „добри“ въглехидрати.

В период на обостряне на заболяването е необходимо напълно да се изключи употребата на месо и риба. Добре е да се провеждат разтоварващи дни само с вода, сокове, компоти.

В период на ремисия може да се ядат немасни меса с ниско съдържание на пурины: бяло пилешко и пуешко филе, заешко месо, но не мазно. Изварата и сиренето, когато са истински, не съдържат пурины, затова може да са част от храненето на пациентите с подагра. В белтъка на яйцата няма изобщо пурины, а в жълтъка – съвсем малко.

Доматите са един от най-добрите продукти в диетата на хората с подагра. Те съдържат огромно количество витамини от групата В, а в тях има много и ликопен.

И не на последно място – ако сърцето и бъбреците ви са наред, пийте не по-малко от два литра вода на ден. **(ЖД)**

Какво е забранено

Трябва да се знае, че диетата при подагра не е временна мярка, а принцип на хранене, даже начин на живот, в чиято основа е заложен грижа за собственото здраве.

Преди всичко в менюто задължително трябва да се намали употребата (или съвсем да се изключи) на продукти, съдържащи пурины – съединения, участващи в синтеза на пикочна киселина. Дневната норма на пурины за хора с подагра е до 100-150 мг, докато при здрав човек тя е значително по-висока – до 800 мг.

Към продуктите, богати на пурины, се отнасят:

- Черен чай, кафе, какао, шоколад;
- Грах, боб, леща, ориз, овес;
- Телешко месо, говеждо, гъска, свинско (независимо дали е мазно или не), сланина, черен дроб, езици;
- Сардини, речна риба, херинга, шпроти;
- Спанак, аспержи.

Пурините в черния чай, какаото и кафето не се разграждат до пикочна киселина, но имат пикочогонно действие, поради което обезводняват клетките и по този начин повишават концентрацията на пикочна киселина. Много по-полезно е да се пие сладък компот. Като подсладител е най-добре да се използва захар. Медът при подагра не се препоръчва. В него се съдържа оксалова киселина, която е вредна при тази диагноза.

Вредни са още солена, пикантна храна, както и спиртните напитки. А водка и подагра е най-опасната комбинация, затова алкохолът е абсолютно забранен за тези пациенти. Причината е, че в спиртните напитки има много пурины, освен това алкохолът обезводнява организма, с което повишава концентрацията на пикочна киселина и води до интоксикация на организма. Запомнете – алкохол и подагра е взаимноизключващо се съчетание даже в най-малки дози. А за бирата трябва

Хранителна гобавка

Podagrol

Есфарм

- Уникален продукт – без аналог на пазара
- Ефективен при подагрични кризи и при хронична подагра
- Може да се приема продължително време
- Може да се комбинира с други средства и методи за лечение на подагра
- Безвреден, нетоксичен, без странични ефекти, без противопоказания
- Може да се приема от диабетици

Канки за пиене 50 ml

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

От няколко седмици в съседна Румъния има епидемия от морбили, като до момента са установени над 3500 случая. При 17 от пациентите заболяването е завършило фатално. Освен в северната ни съседка повишена заболеваемост се отчита в Италия – над 750 души, и Великобритания – над 600 болни. Според доклад на Европейския център за контрол на заболяванията, в страните от ЕС най-висока е заболеваемостта от морбили във възрастовата група до 1 година и в групата 1-4 години.

81% от всички заболели са неимунизирани, 8% са имунизирани с 1 доза, 4% са с данни за имунизация с 2 и повече дози, а 7% са с неизвестен имунизационен статус. Според нашето Министерство на здравеопазването към момента не съществува заплаха от разпространението на морбили на територията на България. За да бъдат предотвратени рисковете, властите са изпратили до Регионалните здравни инспекции указания за взимането на превантивни мерки за предпазване на населението.

Всички общопрактикуващи лекари трябва да направят преглед на имунизационния статус на пациентите си

на възраст от 13 месеца до 18 години, подлежащи на имунизация срещу морбили. Наложително е откритите неимунизирани да бъдат обхванати с една доза комбинирана ваксина срещу морбили, паротит и рубеола. Съгласно българския имунизационен календар предотвратяването на заболяването се осъществява с комбинирана ваксина срещу морбили – рубеола – паротит (МРП), чието поставяне е задължително. За изграждането на пълен имунитет е необходимо децата да бъдат обхванати с две дози, като първата доза се поставя на 13-месечна възраст, а реимунизацията се прави на 12 години.

Морбили е детска ваксинапредотвратима инфекция, причинена от вирус.

В определени случаи протича тежко, а понякога е смъртоносна, особено при малките деца. Според данните на СЗО всяка година повече от 100 000 души в целия свят, основно деца под 5 г., умират от морбили. Във високоразвитите държави заради високото ваксинално покритие заболяването се среща рядко. Но има опасност заради засилващото се сред някои групи родители антиваксинално поведение отново да възникнат сериозни епидемии.

Признаци

Инкубационният (скритият) период на заболяването е между 10 и 14 дни

след заразяването, което става чрез контакт с болен човек. През това време отсъстват каквито и да е симптоми. Най-често първите оплаквания са свързани с леко повишена до умерена температура – 37,5 – 38,5 градуса, хрема, болки в гърлото, суха кашлица и зачервени очи (конюнктивит). Много характерен симптом са малките бели петна със синкаво-белезникаво връхче на червена основа, разположени в устата и от вътрешната страна на бузите. А кожният обрив е представен от големи плоски петна, които често се сливат. Най-често обривът започва от лицето, главно зад ушите и по протежение на линията на косата. През следващите дни обривът се разпространява по ръцете, гърдите и гърба, бедрата, подбедриците и ходилата. В същото време температурата се покачва рязко и може да достигне до 40 – 41 °C. След това интензитетът на обрива започва да спада – първоначално по главата, а след това и в останалите обхванати зони на тялото, най-късно по ходилата.

Заразният период, в който всеки болен може да предава вируса на околните, е от четири дни преди появата на обрива до четири дни след като пъпките избият. Т.е. за няколко дни в инкубационния период заразените не знае, че вече в организма му се развива вирус, и няма никакви оплаквания, но предава заболяването. Заразяването става, когато болният кашля, киха или говори и отделя капки, съдържащи вируса. Дори пръснати да не попаднат директно в дихателната система на околните, а по предмети и повърхности, вирусът остава активен с часове и може да се пренесе в организма чрез пипане на устата и носа и търкане на очите със замърсени ръце. Вирусът на морбили се размножава в лигавиците на горните дихателни пътища.

Усложнения на заболяването

Най-често се среща бактериална инфекция на ушите, особено при децата. Тя протича със силни болки, ново повишаване на температурата, изтичане на гноен секрет от засегнатото ухо. Сред другите усложнения са ларингит, бронхит и пневмония, която, особено при пациенти с компроме-

НАСТРОЕНИЯТА СРЕЩУ ВАКСИНИТЕ ДОКАРАХА МОРБИЛИ В ЕВРОПА

тиран имунитет, протича много тежко и е една от възможните причини за фатален край на заболяването. Според медицинските статистики около 1 на всеки 1000 болни от морбили развива енцефалит – възпаление на главния мозък. То протича с обилни повръщания, от които не следва облекчение, конвулсии, главоболие, екстремно висока температура, замъглено съзнание и дори кома. Друго усложнение е тромбоцитопенията – намаление на броя на кръвните клетки, които отговарят за нормалното кръвосъсирване.

Бременните жени трябва да предприемат всички мерки, за да не се разболяват от морбили, защото инфекцията предизвиква висок процент аборт, преждевременно раждане

или ниско тегло на новороденото.

Срещу морбили има ваксина, но не и специфично лечение

При неваксинирани хора, които са били в контакт с болни от морбили, някои лекари препоръчват да се направи ваксина най-късно до 72 часа след излагането на риск от заразяване. Дори и след това, ако заболяването все пак се развие, то ще протече по-леко и за по-кратък период. При бременни жени, най-малките деца и хора със слаба имунна система, които са изложени на вируса, до 6 дни може да се приложи специален имунен серум (антитела), който евентуално да предпази от

заболяване или да намали силата на симптомите.

Когато заболяването се разгърне, най-често се прилага симптоматично лечение – антитемпературни лекарства, оводняващи разтвори за прием през устата, витамин А. Установено е, че във високи дози – 200 000 международни единици (IU) за два дни този витамин намалява остротата на заболяването. При бактериални инфекции в белия дроб или ушите лекарят може да предпише антибиотик. По-тежките усложнения като пневмонии и енцефалит се лекуват в болница.

Ако веднъж сте преболели от морбили, организъмът е изработил имунитет срещу заболяването и не можете да заболите отново. (ЖД)



botanica
pH modulator
For Acid-Base Balance
Powdered Formula

За нормални нива на КИСЕЛИННОСТТА В ТЯЛОТО

Защо трябва да се грижим за pH нивото в организма

Намалее ли кислородът в организма, се констатира увеличена киселинност. Киселата среда е реално среда без кислород, клетъчната киселинност изхвърля кислорода. **Всички нормални клетки се нуждаят от кислород, но туморните могат да живеят без него, констатира през 1931 г. германският учен д-р Ото Хайнрих Варбург, получил Нобелова награда за откриване на основната причина за появата на раковите заболявания.**

Заслуга именно на Варбург е и теорията за алкална диета срещу рака. Той твърди: туморните тъкани са киселинни, докато здравите са алкални. Доказва, че при всички ракови форми има кръвна киселинност и хипоксия, че туморните клетки са анаеробни (не поемат кислород) и не могат да оцелеят в присъствието на високи концентрации на кислород. Здрави клетки без 35% кислород могат да се трансформират в клетка с рак само за два дни, категоричен е д-р Варбург.

Киселинното или алкалното състояние се измерват с pH, чиито стойности варират от 0 до 14, където 7 е неутрална зона. От 0 до 7 имаме кисела среда, а от 7 до 14 алкална. Показателят pH представлява съотношението на позитивно заредените водородни йони (киселинни) и негативно заредените йони (алкални) в определен разтвор.

Продължителен pH дисбаланс – киселинен или алкален, отключва серия дегенеративни заболявания, включително сърдечносъдови, бъбречни, рак и диабет, невъзможност за справяне с наднорменото тегло. Именно срещу това работи продуктът **pH Modulator** – балансирана формула от натурални алкалообразуващи минерали, микроелементи и субстанции, които подпомагат естественото неутрализиране на излишната киселинност на тялото и поддържат правилния алкално-киселинен баланс в тялото. Той:

- нормализира киселинно-алкалното равновесие, възстановява естественото протичане на физиологичните процеси в тялото, осигурява детокс;
- неутрализира максимално ефективно негативните последици от оксидативния стрес – от ежедневните психични натоварвания, агресивната околна среда, неправилното хранене, стареенето;
- нормализира метаболизма;
- противодейства на развитието на бактерии, гъбички, вируси и рак.

Капсулите **pH Modulator** са естествен източник на калций, магнезий и калий, богати са на незаменими микроелементи с естествен произход, действат отлично и в комплексни терапии срещу остеопороза, подагра, диабет, наднормено тегло, неалкохолна чернодробна стеатоза.

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

Промоционална цена:

1 бр. x 52 лв. + Безплатна доставка /Общо: 52 лв./
2 бр. x 44 лв. + Безплатна доставка /Общо: 88 лв./
3 бр. x 38 лв. + Безплатна доставка /Общо: 114 лв./

ДИАБЕТНАТА ПОЛИНЕВРОПАТИЯ НОСИ РИСК ОТ АМПУТАЦИЯ НА КРАЙНИК



Д-р Веско СТОИЛОВ, началник на отделение по вътрешни болести и ендокринология, СБАЛ „Специалмедик“, Пловдив

Диабетната полиневропатия е най-често срещаното усложнение на захарната болест. Обикновено се засягат стъпалата с опасност от гангрена.

При по-голямата част от пациентите се установява хронична периферна сензорна невропатия, която има като симптоми: мравучкане, изтръпване, нощни крампи, които будят болния от сън, налице е

нарушена чувствителност, има както усещания за студ, така и в други случаи – за изгаряне, пареща болка. Болните съобщават и за мускулна слабост.

Усложнението е много опасно и затова е необходим комплексен подход за неговото лечение.

Първото и най-важно нещо е стриктният гликемичен контрол. Болните трябва да поддържат нива на кръвната захар на гладно в диапазон 3,9 – 7,2 mmol/l, а след нахранване – до 10 mmol/l.

Правило трябва да бъде ежедневният преглед на ходилата и пръстите за цел откриване на евентуални наранявания, на по-малки или по-големи рани. Всяка рана може да стане бавно заздравяваща с последващо инфектиране, разпад на тъкани и други тежки усложнения, никак не са редки случаите на гангрена и последваща ампутация.

Диабетната полиневропатия бива резултатно

профилактирана и лекувана с алфа-липоева киселина.

Тя е универсален антиоксидант, предпазва ефективно клетъчната мембрана и има добър неввропротективен и невврогенеративен ефект. Същевременно повишава периферната инсулинова чувствителност, благодарение на което при комплексни терапии на диабет може да се стигне до възможност за понижаване на дозата на хипогликемизиращите медикаменти.

Алфа-липоевата киселина подобрява и зрението, може да повлияе благоприятно и симптоми при деменция.

Продуктът Алфа-липомакс е комбиниран универсален антиоксидант, който работи много добре при диабетна полиневропатия, съдържа както алфа-липоева киселина, така и витамини В₆, В₁₂ – комплекс невротропни витамини, включва и фолиева киселина. Това е чудесен, оптимален избор за превенция и лечение на най-разпространеното усложнение на захарния диабет.

ЗАСТОЯВАНЕТО ПРЕД ЕКРАН МОЖЕ ДА ПРИЧИНИ ЗАХАРНА БОЛЕСТ

Учени анализирали данните от 4500 деца на възраст 9-10 години, които споделили по колко часа на ден гледат телевизия, ползват компютър или играят в интернет. Специалистите направили оценка на редица метаболитни и сърдечносъдови рискови фактори, включително ниво на глюкоза в кръвта на гладно и чувствителност към инсулина. Резултатите от изследването, публикувано в американското списание „Годишник на детските болести“, показали, че 18% от децата прекарвали пред екраните повече от три часа на ден. Момчетата по-често от момичетата гледали продължително време

телевизия, ползвали компютри и игри онлайн (22% срещу 14%). Специалистите установили, че при децата, които се застояват пред мониторите над 3 часа дневно, рискът от диабет е по-висок. Нивото на мазнини в кръвта, захарта на гладно, маркерите за възпаления, степента на устойчивост към инсулина и кръвното налягане при тях се оказали по-високи в сравнение с показателите на децата, които прекарват пред екраните един час на ден или по-малко. Рискът от затлъстяване също бил по-висок при малчуганите, които прекарват с телевизията и компютрите. (ЖД)



Алфа-липоева киселина

Фолиева киселина

В₁
ВИТАМИН

В₆
ВИТАМИН

В₁₂
ВИТАМИН

Доказан ефект при:

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

ECOPHARM

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

Днес повечето хора не си спомнят, но само преди две-три десетилетия дори лекари уверяваха пациентите си, че артериалното им налягане е нормално да бъде „сто плюс годините“. Т.е. ако си на 70 г., за теб няма проблем кръвното ти да е 170 мм живачен стълб. И много хора се чувстваха привидно добре с такива стойности, защото хипертонията е коварна работа – привикваш към високите стойности, нищо не те боли, нямаш оплаквания. Но отвътре те дълбае неминуемо. Въпрос на предразположение и комбинация от други заболявания и увреждащи фактори е точно какво ни очаква – инфаркт, инсулт, сърдечна недостатъчност, аневризъм, бъбречна недостатъчност и още редица „екстри“...

Добрата новина е, че медицинската наука вече със сигурност установи вредата от високото кръвно. По това няма спор. И все пак стои въпросът кое налягане е нормално. В учебниците по биология от прогимназията обикновено пише 120 на 80. Да, това е ОК. Но какво означават стойности 105 на 60 или 138 на 82? И оправдан ли е страхът от така нареченото „събиране на границите на кръвното“.

Всъщност няма точни общовалидни граници за нормално кръвно.

Говори се за така наречените таргетни стойности, т.е. какво артериално налягане е целта при конкретния пациент. Това зависи основно от възрастта, от персоналният сърдечносъдов риск и от придружаващите заболявания. Обикновено в препоръките си лекарите се движат в стойностите между 120 и 140 мм за систолната граница (горното кръвно) и

80 и 90 мм за диастолната (долното). Ако пациентът има само хипертония без други рискови фактори като висок холестерол и диабет, исхемична болест на сърцето, допустимо е на фона на лечението кръвното му да бъде в горната скала на препоръчаното, т.е. около 140. Но ако е с изброените заболявания, стремежът ще е към по-голямо понижение на налягането. От друга страна, при пациентите над 80-годишна възраст вече се допускат стойности до 150 мм за горната граница.

По отношение на страха от изравняване на стойностите, той е напълно неоправдан.

Кръвта не тече в кръвоносната система заради разликата между горното и долното кръвно. Т.е. нищо драматично няма да се случи, ако налягането е например 100 на 90 или 120 на 110. В тези случаи се наблюдава повишено диастолно кръвно. Но това не може да предиз-

вика припадък, загуба на съзнание и т.н. А ако човек не се чувства добре при такова кръвно, причината може да е в това, че горната граница е по-ниска от обичайната за пациента. Трябва да се има предвид, че ниското кръвно трябва да ви безпокои само ако предизвиква симптоми, напр. световъртеж, слабост, причерняване. В тези случаи просто легнете, за да се оросява по-добре главата, и изпийте две чаши течност.

Друг широко разпространен мит е, че след като налягането се нормализира, лекарствата за кръвно могат да бъдат спрени.

Това е изключителна грешка, която може да доведе до сериозни последици. Всъщност артериалната хипертония все още не може да бъде излекувана дефинитивно, с изключение на някои случаи на т.нар. сим-

птоматична хипертония, дължаща се на определени ендокринни тумори и стеснения на бъбречните артерии. Засега медицината е постигнала възможността за добър контрол на хипертонията чрез медикаменти, най-често в различни комбинации. Внезапното им произволно спиране може да доведе до хипертонични кризи, съдови инциденти и рязко влошаване на здравето. На фона на лечението кръвното се нормализира именно благодарение на лекарствата. Само лекарят може да прецени дали и кога има нужда от корекция в терапията.

Никога не измервайте кръвното с апаратче за китката. Тези уреди са за млади и здрави хора. При хипертониците е задължителен маншетът за мишницата. Кръвното трябва да се мери контролно сутрин преди ставане от леглото и вечер, след като легнете, а също и при някакви съмнителни симптоми – главоболие, зачервяване, сърцебиене и т.н. (ЖД)

СПОКОЕН СТОМАХ, ДОБРО ХРАНОСМИЛАНЕ, УСТОЙЧИВОСТ СРЕЩУ ИНФЕКЦИИ – МИСИЯТА Е ВЪЗМОЖНА

През целия ни живот най-малко 30 тона храна преминават през храносмилателния ни тракт и нашето дълголетие до голяма степен зависи от състава на тези тонове храна. За съжаление, повечето от тях са свръхмасни и сладки. Изобилието е сравнително ново явление в развитите страни. Хилядолетия преди това човешките гени са се адаптирали към липсата, но не са се научили да се справят с излишъка. Неправилното и безразборно хранене, съчетано с ежедневния стрес, токсините навсякъде около

нас, бактериалните инфекции и приемът на все повече антибиотици буквално убиват добрите бактерии в организма и сричат имунитета ни. Затова имаме нужда от пробиотици, които да подпомогнат растежа на добри бактерии и да потиснат развитието на вредните, като така поддържат баланса на чревната флора.

Капсулите **LACTOFLOR BIOPLUS** представляват специална комбинация от 4 уникални щамове полезни бактерии – *Lactobacillus bulgaricus*, *Lactobacillus acidophilus*,

Streptococcus thermophilus и *Bifidobacterium spp.*, и осигуряват профилактика и ежедневна грижа за здравето на стомашно-чревния тракт. В същото време те ни правят по-устойчиви срещу инфекции и увеличават защитните функции на имунната ни система.

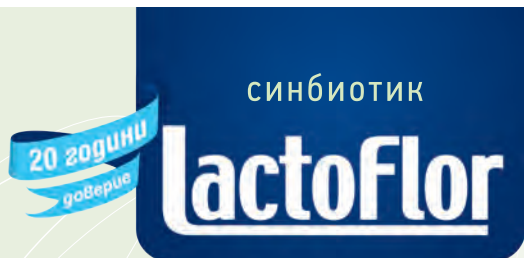
Едно от най-съществените им предимства е, че способстват за потискане на гнилостните процеси в червата. Да речем, че сме изяли един сандвич и веднага след това парче плод. Случва се често, дори ежедневно. Делът на

плодовете е готов да отиде направо през стомаха в червата, но е възпрепятстван да го направи. Така той започва да гние и ферментира и се превръща в киселина. В мига, в който плодът влиза в контакт с храната в стомаха и храносмилателните сокове, всичко, което сме погълнали, започва да се разваля. И тук на помощ идва **LACTOFLOR BIOPLUS**, който потиска процеса на гниене в червата и спомага за възстановяване на чревната микрофлора.

В добавка към изброените щамове от полезни бактерии **LACTOFLOR BIOPLUS** съдържа и фибри (инулин), които пречистват организма. Добит от корените на цикория, инулинът подпомага храносмилателните процеси и доказано увеличава до 10

пъти количеството на „добрите бактерии“. Как действа? Растителните влакнини, какъвто е инулинът, не се смилат. Те обаче подпомагат преминаването на смяната храна и намаляват поглъщането на мазнините. Така свалят нивата на лошия холестерол, понижават кръвната захар и минимизират риска от сърдечносъдови заболявания.

LACTOFLOR BIOPLUS се предлага на пазара в опаковка от 90 капсули, която стига за цял месец. По време на производство всяка капсула съдържа 2 милиарда жизнеспособни млечнокисели пробиотични бактерии. Подходящи са за прием продължително време, от всички членове на семейството.



BioPlus



WWW.LACTOFLOR.BG



Лактофлор Биоплюс ПРОБИОТИК + ПРЕБИОТИК

Ежедневна грижа за:

- стомашно-чревен баланс
- подпомагане на имунната система
- укрепване на организма срещу инфекции

Опаковка: 90 капсули



МОЖЕШЕ ЛИ СЪВРЕМЕННАТА МЕДИЦИНА ДА СПАСИ...

Джузепе Гарибалди

Италианският генерал и политик Гарибалди бил измъчван от последствията от получените сериозни рани и в края на живота си напускал леглото само когато се налагало да воюва. Понякога го носели и на ръце.

На различни мнения

Докато воювал, Гарибалди бил раняван девет пъти – най-тежко на 29 август 1862 година по време на сражение в планината Аспромонте (около Рим). Тогава куршумът попаднал в дясното му стъпало. Световноизвестният герой бил лекуван от най-именитите италиански, френски и английски лекари – общо 12 специалисти.

Медиците недоумявали защо лечението не помага, отоците на краката не спадат, а всичките девет рани отново се отварят. Специалистите спорели за причината, питали се дали не е ревматизъм, от който Джузепе страдал още от млад. Последната дума била оставена на най-известния тогава хирург, френския професор О. Нелатон. Той изслед-

вал раната със сонда, която се натъкнала на някакво препятствие и по звука се разбрало, че вътре може би има куршум. След като огледал мястото, откъдето е влязъл куршумът, лекарят посъветвал да се разшири раната и злощастното късче метал да се извади с пинсети.

На този подход се възпротивил прославеният хирург от Англия Патридж. Той отричал наличието на куршум и необходимостта от операция.

Авторитетът на Нелатон победил, но операцията преминала неуспешно: френският хирург не успял да извади куршума. Раната продължавала да гнои и редовно се отваряла. Според съвременните лекари това е симптом на вторичен остеомиелит (гнойна инфекция, поразяваща костната тъкан).



Тактиката на знаменития Пирогов

Английските власти, които подкрепяли Гарибалди в борбата за независимост на Италия, повикали знаменития руски хирург Н. И. Пирогов. Медиците, които лекували героя, и най-вече професор Патридж били потресени, когато руският лекар без сондиране, само с внимателен преглед, анализ на анамнезата и измержане на обиколката на пострадалия глезен определил разположението на куршума и

начина на лечението, което се оказало правилното. Въз основа само на външно наблюдение той заявил, че няма вътрешно възпаление (очевидно Пирогов имал предвид сепсис).

Според Пирогов трябвало да се изчака, да се наблюдава промяната на количеството гной и външния вид на възпалението, за да се реши кога е моментът да се извади чуждото тяло. Педантичните англичани накарали Пирогов да напише официално заключение и настояли техният съотечественик

Патридж да се запознае с документа. След разговори с Пирогов той се съгласил с предложената тактика. 25 дни по-късно английските хирурзи извадили с пинсети злощастния куршум. Пирогов препоръчал на болния да прекарва повече време на чист въздух и да се старае да се движи, макар и неособено активно.

След операцията Гарибалди бил прикован към инвалиден стол, но изпълнявал всички съвети на лекаря, на когото се възхищавал. Той собственоръчно му написал благодарствено писмо.

Съвременният подход

Посттравматичният остеомиелит обикновено се развива 1–2 седмици след травмата. Сега лечението се провежда само в болнични условия. Назначават се серия от антибиотици и пречистване на кръвната плазма от токсини. В ранния стадий се прави дренаж на костта за оттичане на раната. При занемарени случаи се отстранява целият инфектиран участък (наранените и загnojасали места).

Едит Пиаф

До 7-годишна възраст Едит била сляпа, което оставило отпечатък върху живота и творчеството ѝ. По думите ѝ в по-късни години чувствала музиката и стиховете по различен начин и когато разучавала нова песен, ѝ било достатъчно само да затвори очи.



В седем води

Не е известно дали Едит е виждала, когато се е родила – веднага след това родителите ѝ се развели и тя останала с баба си по майчина линия. Бебето било гледано при лоши условия, не било къпано и за да не плаче, му давали разрежено с вода вино. Като видял окаяното състояние на две-годишната си дъщеря, бащата отвел Едит при майка си, която била съдържателка на публичен дом.

Бабата поела с нежност момиченцето и когато го изкъпала в 7 води, видяла, че очите му са слепнали от гной. Мадам Гасьон веднага повикала лекар, който препоръчал черна превръзка на очите, промивки със студена изворна вода и добра храна. Гнойта постепенно изчезнала, но станало ясно, че Едит е сляпа.

Мадам Гасьон завела внучката си при известен офталмолог, който казал, че няма шанс за изцеление, но въпреки това посъветвал да се капе в очите разтвор от сребърен нитрат. Баба и внучка започнали лечението с ентузиазъм: лекарството щипело, но Едит търпяла. Тя толкова искала да прогледне, че ставала и през нощта да промива очите си.

Отново нямало подобрение и мадам Гасьон се обърнала към друг лекар. Той също посъветвал носенето на черна превръзка и изписал мехлем за очи с неизвестен състав. Наредил превръзката да се носи постоянно не по-малко от една година, а след това да се сваля на дневна светлина.

Звуците на музиката

Сляпата Едит възприемала света чрез звуците и миризмите. За да я развлече, баба ѝ купила пиано и взела учителка по музика. Момичетата от публичния дом се привързали към детето, пръскали го с парфюмите си и му шиели парцалени кукли. Когато Едит станала на 7 години, бабата и дълбоко вярващите момичета от публичния дом завели Едит на поклонение пред мощите на света Тереза в град Лизье. След 6 дни баба ѝ свалила черната превръзка от очите на Едит и тя... прогледнала. Първото нещо, което момичето видяло, били клавишите на пианото.

До последните си дни певицата останала вярваща и почитала света Тереза.

Според съвременните изследователи Едит е имала вродена катаракта (помътняване на лещата) на двете очи, а нейното проглеждане е много рядък случай на спонтанна резорбация на катаракта, свързана с растежа и промени в структурата на очите.

Пиаф умира от друга болест. Докато забавлява с баба си – уличен акробат – парижката публика, Едит рано се пристрастява към тютюна и алкохола. Когато става известна певица, тя се увлича и по наркотиците. Пиаф прекрасно осъзнавала положението си, но не било възможно да се лекува анонимно в специална клиника дори и в чужбина. В края на краищата тя била хоспитализирана и преминала курс на лечение, който в тези години се състоял в постепенно намаляване на количеството на приемания наркотик. Пиаф преживяла срив вследствие на абстинентен синдром, който се проявява, когато привикналият към наркотици организъм не ги получава в нужното количество. Черният дроб на певицата вече не можел да се справи с натоварването, няколко пъти лекарите я изваждали от състояние на чернодробна кома. Последната кома Пиаф не успяла да преживее.

Съвременният подход

Лечението на деца с вродена катаракта трябва да започне навреме – най-добре до 4-годишна възраст, максимум до пет. Ако катарактата е разположена далече от центъра на очната ябълка, което се среща рядко, на детето се изписват разширяващи зениците капки, като по този начин се увеличава количеството светлина, което трябва да попада в ретината. Ако помътняването на лещата е в централната част, катарактата се отстранява хирургически под пълна упойка. При децата катарактата представлява мек съсирек, който се изсмуква с помпичка през малък разрез и при необходимост се поставя изкуствена леща.

Колкото до наркотиците, и до момента светът не се е справил с последиците от тяхната употреба.

Доц. д-р Димитър ПОПОВ

Едни от най-полезните за човешкия организъм съставки, съдържащи се в плодовете и зеленчуците, са полифенолите. Известни са не по-малко от 8000 от тези чудодейни вещества, от които с най-значимо физиологично въздействие са фенолните киселини, флавоноидите и лигнаните.

За първи път лигнаните са изолирани от Робъртсън през 1927 г. от дървесината. Наименованието им, дадено през 1936 г. от Хеурс, произлиза от латинската дума *lignum*, означаваща дърво, дървесина. Дълги години свойствата на лигнаните остават загадка за учените поради липса на подходящи техники за тяхното изолиране в количества, позволяващи по-задълбочено им изследване. Едва през последните години бяха получени интригуващи резултати за разпространението и свойствата на тази забележителна група полифеноли, както и за тяхната изключителна полза за човешкото здраве. Установено беше, че **лигнани се съдържат в различните части (семена, корени, стебла) на много растения.**

Към настоящия момент са известни над двеста представители на тези уникални природни съединения. Най-богат източник на лигнани са плодовете на Китайския лимонник – Шизандрата (*Schisandra chinensis*), в които тяхното съдържание достига до 2 г/100 г. Значително е то в лененото (0,3 г/100 г) и сусамовото (0,029 г/100 г) семе, зелевите култури (0,000185-0,002321 г/100 г), особено в броколите, в елдата и др.

В лененото семе лигнаните са концентрирани главно в обвивката, в която количеството им е над 0,8 г/100 г. По понятни причини съдържанието им в лененото масло е нищожно. Лигнани се съдържат още в зърнените култури (ръж, пшеница, овес, ечемик), репая, соята, фасула, тиквените семки, кафето, черния и зеления чай и пр.

Лигнаните пиноресинол и ларисиресинол, които се съдържат в повечето от ежедневно консумираните храни

(картофи, зърнени, бобови и зелеви култури, краставици, кромид, чесън, маслини, зехтин, слънчогледово масло, ръжен хляб и др.), съставляват около 75% от общото им количество в ежедневния рацион. Останалите 25% се допълват от секоизолариресинола, матаиресинола, сирингаресинола и хидрок-

симатаиресинола. За съжаление, съдържанието на лигнани в ежедневно приеманата от повечето хора храна е съвсем недостатъчно. Американски учени са пресметнали, че количеството лигнани в дневния рацион на среднестатистическия американец е около 1 мг, т.е. многократно по-ниско от ежедневната потребност, съставляваща 50-100 мг. Смята се, че

усвояването на лигнаните се понижава чувствително при недобро състояние на чревната микрофлора, наличието на възпалителни процеси в чревния тракт, високо съдържание на мазнини в приеманата храна и т.н.

През последните десетилетия бяха получени убедителни доказателства, че дружествените бактерии, обитаващи дебелото черво, играят невероятно важна роля за физическото и психическо състояние на човешкия организъм. Под тяхно въздействие лигнаните се превръщат в продукти, които човешкото тяло може да усвоява и които оказват редица важни физиологични въздействия.

Многобройни изследвания сочат, че

лигнаните се характеризират с широк спектър фармакологични въздействия – антиканцерогенно, антимиembroно, антифунгицидно, антиоксидантно, противовъзпалително, стимулиращо централната нервна система и т.н.

Неотдавнашни изследвания доказаха, че лигнаните могат да бъдат причислени към фитоестрогените – природни съединения, които проявяват свойства, аналогични на стероидните хормони в човешкия организъм – естрогените. Понастоящем в света се наблюдава значително, почти епидемично, увеличение на случаите на хормонозависимите (естрогензависимите) туморни заболявания. През последните години в научните среди се проявява изключителен интерес към природните лекарствени средства, които могат да заменят използваните лечебни химически препарати, които имат редица нежелателни странични въздействия. До неотдавна основните усилия бяха

ЛИГНАНИТЕ ОТКЛЮЧВАТ СКРИТИ СИЛИ В ЧОВЕШКИЯ ОРГАНИЗЪМ



насочени към изследване на възможностите на изофлавононите, съдържащи се в соята.

Наскоро получени резултати свидетелстват, че лигнаните са в състояние да предотвратят развитието на рак

на млечните жлези, дебелото черво и простатата. Съдържащите се в лененото семе, както и в редица други храни лигнани секоизолариресинол и матаиресинол под действието на чревните бактерии се превръщат в две естрогенподобни съединения – ентеродиол и ентеролакон. Установено е, че последните понижават пролиферацията (деленето) на раковите клетки, стимулират тяхната апоптоза (програмирана смърт), блокират кръвоснабдяването им, понижават метастазирането (над 80%), намаляват нивото и блокират рецепторите на естрогените (женските полови хормони), високите нива на които се свързват с развитието на рак на млечната жлеза. Публикувани са изследвания, които показват, че

консумирането на 25 г ленено семе дневно чувствително намалява нарастването на туморните образувания.

По безспорен начин е доказано, че лигнаните оказват благотворно въздействие върху сърдечносъдовата система – действат кардиопротекторно, понижават нивото на „лошия“ (LDL) холестерол, препятстват неговото окисление и т.н. Лигнаните способстват за потискане на невроvegetативните симптоми, свързани с менопаузата – горещите вълни, нарушен сън, раз-

дразнителност, депресия, главоболие и пр.

Скорешни изследвания показаха, че сезаминът и сезамолинът – лигнани, които се съдържат в сусамовото семе, понижават нивото на холестерола и способстват за запазване на нивата на важния витамин с антиоксидантно действие – витамин Е. Освен това сезаминът способства за активизиране на кетогенезата – използването на липидите като източник на енергия. По същество това е „план Б“, заложен в човешкия организъм за набавяне на енергия, в случай на недостиг на въглехидрати. „Отключването“ на този механизъм, който има за последиствие чувствително намаление на телесната маса, се дължи на блокирането на ензим, забавящ мастния обмен в човешкото тяло.

Както всички полифеноли лигнаните се характеризират с мощно антиоксидантно действие.

Вече не е тайна, че редица заболявания, от които страда съвременният урбанизиран човек, се дължат на свободните радикали – необичайно реактивоспособни частици, причиняващи стареене на клетките и увреждащи редица органи и системи на човешкия организъм. Тяхното съдържание в организма нараства неимоверно в резултат на замърсената екологична среда, неправилното хранене, присъствието в храната на чужди на метаболизма съставки, хлорираната вода и пр. Смята се, че благодарение на това си свойство лигнаните са ефективно средство срещу развитието на диабет тип 1 и 2 и редица други заболявания, причинявани от тези свръхагресивни частици. Публикувани са резултати, свидетелстващи, че шизан-

дринът и шизандролът, съдържащи се в шизандрата (Китайския лимонник),

стимулират регенерацията на черния дроб, имат хепатопротекторно, антиканцерогенно и

противовъзпалително действие. Освен това шизандролът оказва седативен и антиконвулсивен ефект. Лигнаните, съдържащи се в краставиците и картофите – секоизолариресинол, ларисиресинол и пиноресинол, действат благотворно на сърдечносъдовата система и препятстват развитието на някои видове рак – на млечната жлеза, матката, яйчниците и простатата. Съществува информация, че лигнаните пречат на превръщането на слабоактивния хормон кортизон в активния кортизол, известен като хормон на стреса. Увеличените му нива водят до повишаване на количеството на липидите, затруднения в усвояване на глюкозата, влошаване на паметта, увреждане на имунитета, развитие на остеопороза, намаляване на мускулната тъкан и т.н.

Можем да се възползваме от многостранното благотворно действие на лигнаните, консумирайки ежедневно 3-4 чаени лъжички смлени, леко запечени ленени зърна, които се добавят към мед, кисело мляко, салати, супи и др. Една-две лъжички, смесени с малко мед и взети сутрин на гладно, имат вълшебно действие върху организма. Този еликсир може да се приема целогодишно.

Известно е, че лененото семе съдържа и редица други ценни биологично активни вещества (есенциални ненаситени мастни киселини от семействата омега-3, омега-6 и омега-9 в изключително благоприятно съотношение, фитостероли, витамини, минерали, фибри и т.н.). В резултат на това не след дълго организмът преминава на ново, по-високо жизнено ниво – преизпълнен с енергия и оптимизъм.

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

КАК ДА ИЗЧИСТИМ ТЯЛОТО ОТ ТОКСИНИ

Тина БОГОМИЛОВА

Време на Великденски пости е. Но дори и неспазващите канона имат нужда от пролетно почистване на организма след насябралите се през тежката и студена зима токсини и отрови. Ето и 15 идеи за детокс на тялото, които е добре да се превърнат в здравословни навици:

1. Много вода

Ако има нещо, което може лесно и естествено да помогне за отмиване на отровите от тялото, това определено е водата. Правилният прием на течности помага за по-хубава кожа, добре функциониращи органи, по-добро кръвообращение, дишане и хранене. Осем чаши вода на ден е признато за минимум.

2. Смути вместо следобедна закуска

Смутито е идеално за детоксикация, не само прочиства токсините, но и подобрява храносми-

● Пролетна детоксикация с храна, вода и спорт

лането. Заедно с модерната пасирана напитка се поглъщат всичките фибри, витамини и минерали. Но за да се постигне прочистващ ефект, не бива да се смесват повече от два-три вида плодове или зеленчуци.

3. Зелен чай вместо кафе

Зеленият чай е изключителен чистач на натрупаните отрови в тялото. Той е пълен с важни антиоксиданти, ускорява метаболизма, разрушава мастните плаки и изгаря мазнините. А освен това зеленият чай осигурява тонус и енергия, също както и кафето.

4. Повече фибри в чинията

Повече фибри в чинията не само допринасят за загубата на килограми, но и пречистват тялото. Храносмилателният тракт е склонен да задържа токсини и консерванти, а фибрите помагат да се изхвърлят. Затова е добре на трапезата да има пресни плодове и зеленчуци, бобови растения и пълнозърнести храни.

5. Кисело мляко

Напоследък много се говори за пробиотиците и че тези вещества помагат за естествено премахване на лошите бактерии в организма.

Храни като киселото мляко или специалните хранителни добавки са естествени и добри бактерии, които помагат за детоксикация на организма.

6. Без захар, брашно и пържено

Белият хляб, сладкишите и полуфабрикатите, колкото и да са вкусни, трупат отрови в организма. Ако има добри въглехидрати, това не са простите, а сложните, които са полезни за храносмилането. А пърженото винаги вреди на стомаха.

7. Етикетът е важен

Из рафтовете в магазините се търкалят хиляди продукти, а за здраве трябва да се гледа не само цената, но и етикетът. За предпочитане е някои важни храни да са органично производство, тъй като не само засищат глада, но и не позволяват отровите да се трупат в тялото.

8. Интензивен масаж

За масажа често се мисли като за релаксиращ лукс, но това също е и един добър начин за детоксикация на тялото. Интензивният масаж, който се фокусира силно върху някои части, където обичайно се трупат токсините, е приятен и ефективен начин за детоксикация.

9. Спорт и физически упражнения

Движението е неразделна част от здравословния начин на живот. Важно е не само за поддържането на добра физическа форма. То отървава не само от килограми, но и от токсините, които излизат с потта. Във фитнеса лесно се намалява обиколката, а заедно с това се чистят и отровите.

10. Джинджифил вместо бира

Пиенето на бира може да се замени за известно време с чай от джинджифил. Има и такава бира, но не е толкова популярна и разпространена у нас. Един от най-мощните природни детоксикатори е точно джинджифилът, а чаят се приготвя от две супени лъжици прясно настърган корен.

11. Билки в чашата

Много билки имат голяма сила да прочистват организма от шлаки и отрови - чесън, босилек, кантарион, глухарче, куркума, кипарис... За билковите чайове и отвари обаче е необходима консултация със специалист, тъй като няма пенкилер за всички болести.

12. Пресни сокове

Соковете от пресни плодове и зеленчуци вършат чудеса с детоксикацията на организма. Обратното, пълните с изкуствени оцветители и консерванти наслагват отрови. Чудесен фреш за прочистване се получава, като се изцедят две ябълки, връзка копър, половинка червено зеле и малък резен лимон.

13. Сауна

В горещата стайка кожата си отваря порите и се чисти от отрови. Високата температура активира имунната система и помага на тялото да унищожи вредните микроорганизми. Сауната обаче може да изсуши кожата, затова е необходима хидратация след нея.

14. Ексфолиация

Кожата се нуждае често от ексфолиация, за да се премахнат мъртвите клетки и да може свободно да диша. Ексфолирането обаче трябва да се прави внимателно, да не се прекалява, да е съобразено с типа на кожата, както и да се използват природни продукти.

15. Зеленото отвън и отвътре

През пролетта всичко зелено е и полезно. Както разходките в гората на чист въздух, така и зелените в чинията. За почистване на организма от отрови и шлаки помагат коприва, спанак, босилек, броколи, зелени орехи.

Тялото е добре да се почиства не само при настъпването на пролетта, а поне един ден всеки месец. Но е необходимо не само да се набляга върху полезните суперхрани, но и да се зарежат вредностите като цигари и алкохол.



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.

ФИЛМ НА САЩ, РЕЖ. КЛ. ИСТУД

ФИЛМ НА САЩ, РЕЖ. С. ДЕРИКСЪН

ДЕН ОТ СЕДМИЦАТА

ФИЛМ НА АНДЖЕЙ ВАЙДА

ЧАСТ ОТ ОБУВКА

СЕЧИВО ЗА РЯЗАНЕ НА ДЪРВА

СБОР ОТ ГЕНИТЕ В ОРГАНИЗМА

БЕЗПРАВНИ ХОРА

СЕЛО В СОФИЙСКО

МАЛЪК ДВУМАЧОВ ПЛАТНОХОД

ФРЕНСКИ ПИСАТЕЛ

1802-1885

„КЛЕТИЛИЦЕ“

ТОПЪЛ ПРОЛЕТЕН ВЪТЪР

ПРАБЪЛГАРСКИ ЗАМЪК

НАША РЕКА

НАША ПИСАТЕЛКА

„НАДАЛИ“

ИНДИЙСКА ПОЛИТИЧКА

1917-1984

КОРЕННИ ЖИТЕЛИ НА Н. ЗЕЛАНДИЯ

БОЯДЖИЙСКА СЯРНА КИСЕЛИНА

МАШИНЕН ЕЛЕМЕНТ

ГРАД В НИГЕРИЯ

МАРКА АВСТРИЙСКИ МОТОЦИКЛЕТИ

ГРАД В ИТАЛИЯ

ВОДНО ЦВЕТЕ

ФИЗИКУЛТУРА

ЦВЯТ, ШАРКА, БАГРА

УЧЕНИЧЕСКА СКАМЕЙКА

ДЪРЖАВА В АФРИКА

ГЕРОЙ НА РОСИНИ ОТ ЕДН. ОПЕРА

ЕМАНАЦИЯ НА РАДИЙ

ДРЕВНОКИ-ТАЙСКА ИГРА С ПЛОЧКИ

БИВШ ФРЕНСКИ ФИГУРИСТ

НАШ ПОП ПЕВЕЦ

АНГЛИЙСКИ ПИСАТЕЛ

1832-1898

ГРЪЦКИ МУЛ-ТИМИЛИОНЕР

1902-1975

АРМЕНСКИ ХУДОЖНИК ОТ XIV ВЕК

ИСТОРИЧЕСКА ОБЛАСТ В ЗАП. ЕВРОПА

СПИСЪК С КАНДИДАТИ НАКОВАНИ ЛЕТВИ ПОД МАЗИЛКАТА НА ТАВАН

ИЛЮЗИОНИСТ, ФАКИР

НЕПРИЛИЧЕН СМЯХ

ЖП СПИРКИ

ИТАЛИАНСКИ ПОЕТ

1544-1595

НАЙ-МАЛКИЯТ ЕЛЕМЕНТ В ДУМАТА

АСИРИЙСКИ БОГ НА БО-ГАТСТВАТА

УНГАРСКИ ПОЕТ

1877-1919

ФИЗИК, СПЕЦИАЛИСТ ПО ОПТИКА

ГЕРОЙ НА ШЕКСПИР ОТ ЕДН. ПИЕСА

МАРКА РУСКИ ПИСТОЛЕТИ

ПЕСЕН НА Л. ИВАНОВА

ДРЕВНО ИМЕ НА ГРАД ПЛОВДИВ

ДРЕВНА АЗИАТСКА ДЪРЖАВА

КУМИР

ЖАНР В ПОР-ТУГАЛСКАТА МУЗИКА

МАРКА ФРЕН-РАЛНА МИНЕ-РАЛНА ВОДА

НАШ ИЛЮЗИОНИСТ

1943-2000

ДРЕБНО МОРСКО РА-КООБРАЗНО БИВШ ФИНЛАНДСКИ ЛИКОАТЛЕТ

АДСОРБАТОР

КРАДЕЦ /ОСТАР./

ЕЗЕРО В ИРЛАНДИЯ

ОСНОВЕН ЛИТЕРАТУРЕН ВИД

РЕКА В КАНАДА

МАЛКА ПЛАНЕТА

БИВШ РУСКИ ХОКЕИСТ, НАЦИОНАЛ

ГРАД В ИСПАНИЯ

ИСТОРИЯ

БОЛКОУС-ПОКОЯВАЩО НАРКОТИЧНО ВЕЩЕСТВО

ГРАД В ГЕРМАНИЯ

ФРЕНСКО МОДНО СПИСАНИЕ

ГРАД В ИТАЛИЯ


ПЕРИОДИЧНО ПОВДИГАНЕ ВОДАТА НА МОРЕ

ЦВЕТА ОТ СЕМЕЙСТВО ПЕРУНИКОВИ

ЧАСТИЦА С ПОЛОЖИТЕ-ЛЕН ЕЛ. ЗАРЯД

Бонартос®

1178 mg филмирани таблетки глюкозамин



• За лечение на слабо до умерено изразена ставна дегенерация (остеоартрит) на коляното

• Съдържа глюкозамин от естествен произход

Е. Сопфарм

Исклучителен дистрибутор за България

Експерт ЕООД, бул. Черни връх 34, бл. 3

1407 София, България

РЕЧНИК : АВАК, ВИРЕН, ВИТРИОЛ, ЖИРОНДА, КАНДЕЛОРО, ЛЯПКИН, МОРНА, ФЛАНДРИЯ

ВЕНЕТА НИКОЛОВА

Отговори на кръстословицата от бр. 10:

ВОДОРАВНО: Бал. Ана. „Окончателна диагноза“. Астер (Фред). ПАОК. Граал. „Га“. Еркер. Портнер. Икар. Лайнер. Кин (Едмънд). „Антигона“. Пер. Екот. Касатор. Ит. Квота. Контра. „Йов“. Топ. Охра. Донадони (Роберто). „Соар“. „Ала“. Хуни. Ир. Шишкин. „Тарзан“. Мотика. Го. Ин. Алин. Потомък. Бран. „ФСБ“. „Особен урок“. Илоти. Оригами. Ура. Агроном. Знак. Нанос. Лен. Инари.

ОТВЕСНО: Пи. Тиф. Скарлет Йохансон. „Оскар“. Онур. Бра. Антей. Кванза. Ик. Чернев (Петър). Диалог. Бар. Екото (Беноа-Ассу). НИСАН. Ат. Протони. Нома. „Лепо“. Тапири. Бин (Алън). ЛАРК. ПЕ. Еноти. Бонус. Акин. Тур. Ад. Морал. Игра. ОМО. Зар. Нконо (Томас). Тъкан. Гайтан. „Ашик“. Яна. Историк. Ири. Олигарх. Шаблон. Аз. Котарак. Рона. Нагано. Алигатор. Арара. Аноними.

ЛЕСНО

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

СРЕДНО

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

ТРУДНО

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

ЖИВОТЪТ

ДНЕС

Главен редактор

Петър Галев

Отговорен редактор

Светла Фотева

s.foteva@health.bg

Редактори

Галина Спасова

Илияна Ангелова

Лиляна Филипова

Репортери

Милен Кирилов

Мирослава Кирилова

Наблюдатели

Акад. Григор Велев

Румен Леснидов

Графична концепция

РЕМЕ-син

Предпечат:

Веселка Александрова,

Росица Иванова

Коректор

Татяна Джунова

ISSN 1314-6092

Адрес на редакцията:

София 1574,

бул. „Шипченски проход“ 65

тел. 02/43 97 300

Печат: Алианс Медиапринт АД,

Адрес: София, ж.к. „Дружба 1“, ул. „Илия Бешков“ №3

Издава Хелт ЕООД

Реклама: ХЕЛТ МЕДИЯ

София,

тел.: 0889/499 462,

zh.tinkova@health.bg

- 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 28.03.2017
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

~~23,83 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
- Омекоотява кожата на ходилото

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

Стопирай:

- сърбежа
- болката
- кръвенето при хемороиди

ЕМУЛСИЯ~~16,92 лв.~~Препоръчителна
нова цена **14,58** лв.Препоръчителна
нова цена **16,18** лв.**ДОЛОРЕН ТАБЛ.
200 mg X 10**

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

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

-18%~~4,27 лв.~~Препоръчителна нова цена **3,50** лв.**ДОЛОРЕН ТАБЛ.
400 mg X 12**

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

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

-15%~~5,03 лв.~~Препоръчителна нова цена **4,28** лв.



Крайбрежната алея



Централният площад



Римският театър

Картахена –

машина за пътуване във времето

Днес първообразът, тунизийският Картаген, е в руини, но испанският в провинция Мурсия е съхранил великото си историческо наследство и ни го представя с модерни изразни средства и архитектурни решения.

Градът има стратегическо местоположение и уникалното предимство да е на две морета – Средиземното и Мар Менор, малкото, вътрешното море, което се отделя с Ла Манга, провлака или Ръкава. Върху него са построени курортни и жилищни комплекси с цялата им инфраструктура и населяващите ги се радват на живописни скали, прекрасни плажове, кристално чиста вода и най-вече – мек климат през цялата година със средна температура 18-20 градуса по Целзий и над 3000 часа слънцегреене, поради което брегът носи името Коста Калида, Топлият бряг.

Картахена и до наши дни е сред най-важните морски пристанища на Испания

и буквално прелива от история, а първото впечатление е грабващо: толкова е красив, поддържан, компактен и гостоприемен, с омайния средиземноморски коктейл от слънце, море, палми, руини, заведения на открито. Създаден е като

финикийска колония през VIII век пр.Хр., а през 227 г. полководецът Хасдрубал огражда петте хълма със стена, за да положи началото на Нови Картаген. За него са воювали Ханибал и Сципион Африкански и тук могат да се разгледат останки от различните му периоди – от Пуническите войни, от римското владичество, от епохата на модернизма, от испанската Гражданска война. В Картахена спират много круизери, а модерното пристанище (третото най-дълбоко в света) е съвсем близко до историческия център на града и пеша може да се стигне до основните забележителности.

Римският театър, който е открит по случайност през 1987 г.,

е една от тези „машини на времето“, които впечатляват. Столетия 6000-местният амфитеатър, който е само на 400 метра от пристанището, е бил скрит под постройки, които са го покривали на слоеве една до друга и една върху друга, включително и старата катедрала „Санта Мария“, а сега е притиснат отвсякъде от обитавани сгради. Архитектът на модерното му приобщаване в градската среда – Рафаел Монео – така го е измислил, че да се влиза от двореца Рикелме на площада точно срещу кметството. Минава се под земята в „Тунел на времето“, където се разкриват историческите пластове назад към I век преди Христа и се стига до музея, където са показани най-значимите артефакти. По трасето до самия театър се научава много за реалния живот на това много оживено и тогава, и сега средиземноморско пристанище, включително и чрез анимирани филми и мултимедия. Още на входа преценете какво искате да правите в града и се информирайте от любезните служители за възможностите за колективен билет за посещение на няколко забележителности плюс туристическия бус и корабчето, за да получите отстъпка.

Задължителна спирка в Картахена е и Националният музей на подводната археология ARQUA,

който трудно може да бъде обхванат отвън: съставен е от две тела, които визуално приличат на

„Картахена – пристанище на културите“ е програма за опазване и промотиране на културното наследство на града, стартирана през 2000 година от кметството и подкрепена от множество обществени и частни организации.

Три години по-късно за посетители са отворени останките от крепостните стени от Пуническите войни, крепостта „Консепсион“ с впечатляващи гледки към града и пристанището и модерният Музей на историята на Картахена. За обогатяването на туристическия асортимент в следващите години се разкриват нови обекти като бомбоубежищата (където републиканците са се крили от нападенията на силите на Франко) и Музея на Гражданската война; Каса „Фортуна“, където в разкопките на къщата на богат търговец е представен с артефакти битът от I век от новата ера в някогашния Нови Картаген; Августеумът, запазена обществена сграда от времето на римския император и Форо Романо. Само за няколко години, от 2003 до 2009, броят на туристите се увеличава 11 пъти до 330 хиляди годишно, а последователните усилия по развитието на обектите носят много награди на проекта и ползи за града.

разположен при удара в морското дъно кораб. При влизането в музея вървим по платформа надолу в тишина и сумрак; наоколо оригинални амфори за вино и зехтин плуват в естествена среда, а интерактивните табла са в изобилие. Усещането е, че се спускаме с акваланг в морските дълбини и виждаме оживяла морската търговия и бит на финикийците, гърците и римляните. Сами „откриваме“ вековните съкровища от някогашни коработрушения: товара на фрегата „Нуестра Сеньора де лас Мерседес“ от 600 хиляди монети; навигационни уреди; котви и амулети; слонова кост с все още личащи надписи; всякаква керамика, където по изображенията и колорита може да се съди за предназначението и епохата. За дизайна на музея известният испански архитект Гилермо Васкес Консуерга получава национални и международни отличия.

Отделно за любителите на историята на навигацията е едноименният музей. Военният пък показва най-голямата колекция на артилерийски оръдия в Испания.

Практичният избор

цените са валидни от 21 до 27 март 2017

<p>1.99 лв/кг</p> <p>Банани К2</p>	<p>2.99 лв/бр 25% НАМАЛЕНИЕ</p> <p>250g</p> <p>Краеве масло „Deutsche Markenbutter“, 250 g</p>
<p>3.99 лв/кг 31% НАМАЛЕНИЕ</p> <p>Краеве сирене „Булгарче“ К2</p>	<p>2.99 лв/кг 25% НАМАЛЕНИЕ</p> <p>Кайма „Троянска Скара“ 500 g, смес 60/40</p>
<p>5.79 лв/бр 17% НАМАЛЕНИЕ</p> <p>900g</p> <p>Торта „Амбелино“ 900 g</p>	<p>16.99 лв/кг 23% НАМАЛЕНИЕ</p> <p>Сушени ядки „Classic“ Mix К2</p>

ПОЛЕЗНО ИНФО

В Испания се съобразяваме с местните навици: имайте предвид, че музеите и повечето ресторанти и магазини през зимата имат сиеста от 2 до 4 следобед, а през лятото – дори до пет. Затова избирайте хотел в централен или леснодостъпен район, за да можете да се приберете и да си починете. Живейте като местните и излезте отново в късния следобед и се забавлявайте до късно вечер.

От юни до септември и по време на празници на кръгъл час от крайбрежния булевард (близо до модерния яхтклуб) оперира туристически бус, който за около 40 минути прави обиколка на най-значимите забележителности на града. Струва 7 евро. Добра идея при кратък престой е да си направите разходка из града с екскурзовод.

В понеделник, когато музеите са затворени, можете да направите разходка с корабче. Посетете Фаро де Навидад за обо-

гатена представа за отбранителните съоръжения на залива. Най-близкият плаж е Кала Кортина. За шопинг посетете Корте инглес или многобройните магазини и бутици в историческия център на града.

Опитайте студената доматена супа гаспачо, ястие с бакалао (осолена риба треска) и бира от микропивоварна и се омашайте с местните в Cerverceria La Mejillonera и Taberna a La Brasa.

Картахена е истинско преживяване по време на Страстната седмица през пролетта, както и по време на **уникалната фиеста „Картагенци и римляни“** във втората половина на септември. Историческата възстановка на Втората пуническа война с главни персонажи Ханибал и Сципион проследява историята на града от създаването му до завладяването от римляните.

Текст и снимки Бойка ВЕЛИНОВА