

ЦЕНОВИ ШОК



**Ще намалят
ли удара от
поскъпването
на газа**

На стр. 4

ВЪЗКРЕСЕНИЕ



**Великден
ни носи вяра
и оптимизъм!**

На стр. 3

СОЦИАЛНАТА МРЕЖА ЗА ЗДРАВЕ



Светът на модерния човек

Брой 14 (233), 11 – 18 април 2017 г. (20г. V)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

Цена 50 ст.

www.jivotatdnes.bg



Венелин Добрев,
създател на сайта *uspelite.bg*:

**Младите
осъзнават
ролята си
за България**

Интервю на Галина СПАСОВА на стр. 6-7

Внимавайте с
„промоциите“
в магазина

На стр. 5

Храна газим,
гладни
ходим...

На стр. 8

Ще обуздават
професурите
„на килограм“

На стр. 10

Следващият
брой на
„Животът днес“
ще излезе
на 19 април.

Водещи лекари

Проф. Виктор Златков,
гинеколог
и ректор на
МУ-София:



На стр. 19

Първото
раждане да
е най-късно
до 28 г.!

Артерии

**Защо куцат
35-годишни пушачи**

Болестта на Бюргер засяга
мъже в активна възраст,
пристрастени към цигарите,
при които кръвоносните
съдове на крайниците
се стесняват и това
затруднява ходенето.

На стр. 21

Следизборно

Акад. Григор Велев:

Ще станем ли малцинство в собствената си държава?

Пред новото управление на страната стоят много въпроси,
но освен борбата с корупцията, с контрабандата и митничес-
ките измами, реформата в съдебната система, увеличаването
на пенсиите трябва реална демографска политика, за да
не станем българите малцинство в собствената си държава.
Този, както и други стратегически въпроси са предмет
на една Национална доктрина, която така и не е
приета все още в страната ни.

На стр. 14

„Амбинор къп“



**Габриел
Донев
е победителят**

В 14-ото
издание на
престижния
турнир 67 тенисисти
се конкурираха за купата.

На стр. 28

ПО СВЕТА

Европа под ударите на тероризма

Всяка бомба взривява баланса, създаден от природата. Чупливото равновесие между радостта и мъката, заложено от Всевишния, брутално се разпада, а красотата и надеждата отстъпват на гнева и отчаянието. Тогава се появяват цветята. Може би за да върнат вярата, че бъдещето на планетата ни не се измерва в тротилови еквива-

ленти. Че на това късче от Космоса доброто все още държи юздите на злото.

Днес цветята са пред руските и шведските посолства в целия свят. Утре най-нежният жест на природата може да стане част от съчувствието ни към други жертви на тероризма. Към хора, грубо изтръгнати от прегръдката

на живота. И то от себеподобни.

Тогава пак ще посегнем към цветята - безпомощни, но и жилави в стремежа си да стигнат Слънцето. Те за пореден път искат да ни напомнят колко сме уязвими и колко неотстъпчиви трябва да бъдем, когато браним правото си на радост. Но преди всичко трябва да си върнем радостта от цветята.



Стокхолм



Берлин



Вашингтон



Минск



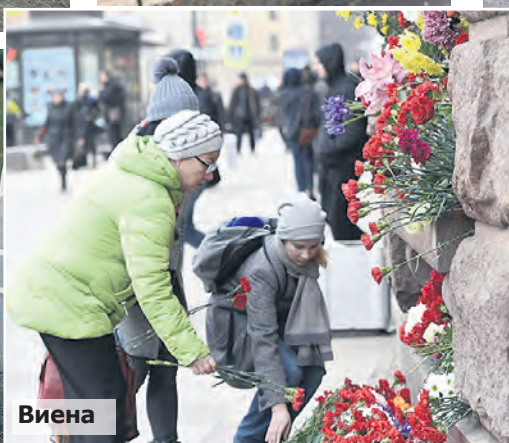
Москва



Стокхолм



Рига



Виена



Москва

И У НАС

■ **53** декара ще бъдат залесени през тази година на територията на Столичната община, каза кметът на София Йорданка Фандъкова в с. Железница.

■ **79** млн. лева са разплатени през март по Програмата за развитие на селските райони, съобщиха от Държавен фонд „Земеделие“.

■ **24** панелни блока в Пловдив ще бъдат санирани, с което в града се дава старт на националната програма за енергийна ефективност.

■ **300** атлети от 15 държави се включиха във второто издание на

Когато числата говорят...

Маратон „Стара Загора“, част от международната верига маратони под мотото „Бягането - начин на живот“.

■ **55** компании търсиха кадри и предложиха работа и стаж на студентите от Американския университет в България по време на поредния панаир на професионалната реализация.

■ **1500** пловдивчани откриха велосезон 2017 с шествие „Аз карам велосипед. Последвай ме!“.

■ **45 179** стопанства у нас отглеждат лозя, а общата площ, на която се простират масивите, е

около 60 000 хектара, сочат данни от анализ на Евростат.

■ **4000** българи излежават наказанието си в чужди затвори според данни на Министерството на правосъдието.

■ **17** мъртви лешояда са открити до момента в Кресненското дефиле, реалният им брой вероятно е над 30. Това съобщиха от природозащитната организация „Зелени Балкани“.

■ **100** хил. хектара гора са унищожени у нас за осем години, каза заместник-министърът на земеделието Иван Палигоров.

■ **477** хил. лв. струваше софтуерът на системата за пръстовите идентификатори, каза в интервю за Агенция „Фокус“ д-р Димитър Петров, подуправител на НЗОК.

■ **21** нелегални имигранти в камион с чакъл откриха в Царево гранични полицаи.

■ **50** хил. лева отпуска Община Велико Търново за реализацията на осем проекта за изкуство и култура.

■ **62** плажа в област Бургас са обявени за неохраняеми. Това каза за Радио „Фокус“ областният управител Вълчо Чолаков.

В епицентъра на медиите

В седмицата след изборите мнозина споменаваха варианта за голяма коалиция. Във всеки случай с участието на двете най-големи парламентарни групи – на ГЕРБ и на БСП. Очевидно поне засега няма условия за подобно решение на проблема за стабилно управление. Не само политическите лидери – обществото като цяло не е готово за такъв експеримент. Но дали не може да си помогнем с някакви други стъпки в това направление? Например – успоредно с преговорите за съставяне на правителствено мнозинство – всички представени в парламента сили да се споразумеят за една обща платформа. По три, четири, пет или повече проблеми, по които и правителство, и опозиция поемат ангажимент да работят заедно, конструктивно, водени само от стремежа за общ успех в името на националния интерес.

Владимир Костов, „Труд“

Не вярвам, че ще има правителство, в което да участват националисти. Това е моето мнение от много време и не съм го променил. Смятам, че се търси опит как да се продаде това на публиката, без да се признава, че има забрана от Европейската народна партия, изобщо от Брюксел. Не е ясно дали ще се стигне пак само до парламентарна подкрепа, правителство на малцинството, дали ще вкарват някакви техни симпатизанти, които не са членове на партията. Ясно е, че никой няма да допусне министри нито от „Атака“, нито от НФСБ, а доколкото знам, и Красимир Каракачанов е също толкова неприемлив. Може би обаче те смятат, че той ще е малко по-приемлив, и затова да имат отделни споразумения с партиите. В крайна сметка тези отделни споразумения са някакво разбиване на парламентарната група, преди още тя да се е създала.

Юлий Павлов, „Стандарт“

Вариантите за кабинет

Вариантите оттук нататък са различни – от скорошни нови предсрочни избори, през правителство на малцинството, съставено и крепено криво-ляво за известно време заради някаква благовидна цел (като председателството на ЕС например), до неустойчива управляваща комбинация на една от първите две партии с видимото или невидимото участие на някои от всеядните мераклии за ролята на „балансър“.

При всички варианти обаче е ясно едно: в най-добрия случай България ще продължи да тъпче на едно място. Но има и голяма опасност да потегли назад. Защото след тези избори шансовете за реалистична, отговорна и реформаторска политика за европейско бъдеще и стабилен икономически растеж намаляха още повече. А шансовете за пресушаване на корупционното блато и за разбиване на модела на „превзетата държава“ са дори равни на нула.

Ясен Бояджиев, Дойче веле

Следващото управление на България ще е безпринципна коалиция от партии, които имат коренно различни геополитически и икономически идеи и предизборни обещания. В нощта след вота лидерът на ГЕРБ Бойко Борисов заяви, че ще опита да състави правителство, но с „по-малко компромиси“ в сравнение с предишното. Ожали се, че ГЕРБ често е отстъпвала „неразумно“ в името на партньорите си преди, а сега няма да е така. Ако обаче заявяваните партийни ценности и принципи имат значение, това ще бъде една от най-компромис-

ните и безпринципни коалиции в най-новата история на България.

Диян Иванов, „Сега“

Властовият нагон на бъдещия премиер, изглежда, е бърз. И не е изключено правителствената яйцеклетка да бъде оплодена в нормален срок, което да освободи от все по-тежкото бреме сегашния служебен кабинет. А това означава да нахлуем за трети път в тунела на известната ГЕРБ-ерска нормалност, в която водещо е усещането за самостоятелен полет над всички. Вярно, сега отново ще има и нисколетящи коалиционни птички в сянката на големия орел с крила на цветя. Но въздухът ще пори, произвежда и разпределя само ТОЙ. Което в превод от политически език означава „носене на отговорност“.

Николай Коев, „Дума“

Новото правителство обещава да настъпи продължителен пожарникарско-патрешотичен райх. Мнозинството на ГЕРБ и т. нар. патриоти ще бъде стабилно и те ще се опитат да управляват непоклатимо цял 4-годишен мандат. Дали ще успеят? Зависи от правителството и управлението. И от безсилната апатия на избирателите, половината от които не гласуват.

Редакционен коментар, e-vestnik.bg

Целият ни обществен дебят е потопен в едни такива страховити очаквания, някакви трудности, някакви тежести, някакви компромиси. Сами си усложняваме живота с подобна мисловна нагласа. Нещата са мъничко по-прости.

Да, разбира се, че ще трябва да се постигнат споразумения за няколко ключови национални приоритета. Да, разбира се, че някой ще трябва да направи крачка встрани, крачка назад. Това е самата същност на политическия процес. Определението на политиката е „изкуство на компромис“.

Кънчо Стойчев, Агенция Фокус

Може да се търсят и други решения от типа на тематични коалиции, които да подкрепят правителство на малцинството. Но за да работят тези тематични мнозинства, еготата трябва да бъдат съвместими.

Хоризонтът на следващото управление ще е кратък. Прагматично спойващият елемент ще бъде задържането на властта и на статуквото. Но България има да решава национални и наднационални проблеми, които парадоксално могат да се явят както спойката за управленската формула, така и да се превърнат в причина за нейния разпад.

Кирил Аврамов, „Капитал“

Вариантът, както казах, е кабинет на ГЕРБ и патриотите. По-вероятно за мен е патриотите да участват в него със свои представители. Въпросът е – с Марешки или без него? Според мен по-вероятно е слаб ресор да се даде на Марешки не за друго, а защото мнозинството е крехко – 122 депутати. Освен това ГЕРБ влиза в коалиция не с една, а с три партии – „Атака“, НФСБ и ВМРО. Ако между тях настъпи противоречие, правителството ще бъде застраховано от ситуацията да се прави нова конфигурация с „Воля“ на Марешки.

Димитър Ганев, „24 часа“

ПОСОКИ

Лукс заг решетките



Петър ГАЛЕВ

Най-честото искане на жертви на престъпления и на техните близки е извършителят да „гние в затвора“. Хората се опасяват, че все повече престъпници се разминават с наказанието, отвеждащо ги зад решетките. Тема на друг разговор е дали правосъдието ни е прекалено меко. Но пък със сигурност е бавно. Искането престъпната вина да бъде изкупена чрез престой в затвора е свързано с представата за това място като създаващо всякакъв тип неудобства, ограничения, затруднения. За да се възпират погизлите закона от повторни простъпки. Освен това често жертвите не могат да разчитат на материално обезщетение, защото извършителите нямат пари и имущество. Поне на книга. Оказва се обаче, че затворите са се превърнали в нещо като пансион, където според парите и криминалния рейтинг на осъдените те си живеят без никакви тежки и лишения. След като това се установи в Централния затвор на столицата, представите си какво е в периферните местенца за лишаване от свобода. То са луксозни стаи, мебели, телевизори, смартфони, интернет, фитнес и какво ли не. Включително храна, алкохол и цигари, и... още неща по поръчка. Но няма какво да се учудваме. Това просто затваря логичната верига: бавно и трудно разкриване на престъпленията; дълъг процес с много размотаване; всякакви опити за влияние върху съдии и прокурори; противоречиви присъди, накарняващи чувството за справедливост; бягства на осъдените още преди да ги вкарат в затвора. И ако и когато това все пак се случи – няма страшно! Чака ги почивка под държавна охрана и с гарантирано отопление, хранене и т.н. с нашите пари. Това е изводът не само от последните разкрития за живота уж зад решетките. От години се знае, че системата е фалшива и прогнила. Да видим кога циреят ще се спуска!

СТОП КАДЪР



Както всяка година най-нетърпеливи в подготовката на празника са мъниците. А от нас, възрастните, зависи да им обясним духовния смисъл на Възкресението. Пожеланията винаги са за здраве, късмет и успехи във всичко

Може ли да се намали ударът върху потребителите от новите цени на газа?



Пламен ДИМИТРОВ,
президент на КНСБ

Най-големият проблем ще е в тежката индустрия

Първо искам да разбера какъв ще бъде ударът. Това и правим в момента - през нашите браншови структури се опитваме да съберем конкретна информация кой какво мисли и какво калкулира. Всичко друго е една спекулация в медиите. За мен най-големият удар ще бъде върху торовата индустрия, това са предприятия, които използват газа за суровина, не за отопление. Ако торовете скочат, това значи, че в цялото земеделие ще има проблем.

Следва хранително-вкусовата промишленост. Накрая е това, което виждаме - цените на домати и хляба. Не че това не е важно и не е проблем. Но по-голям проблем е, ако в тежката индустрия се внесе такъв голям негативен импулс с ръста на цените. Той ще разстрои цялата икономика. Този ъгъл на въпроса сякаш не се коментира, но е много проблем и за предприятията, и за заетостта, не само за цените. Предстои да съберем тази информация. Но споделям

изцяло тревогите, които се коментират в медиите - поведението на КЕВР относно шоковото поскъпване на газа е нито разумно, нито коректно. Нормалното поведение на регулатора е да излиза пред обществото и да обяснява причината за увеличението навреме, а не да го задържа. Сега е най-удобно да се направи тази стъпка, защото е сложна политическата обстановка и няма кой да носи политическа отговорност. Кой точно ги вдигна, не стана ясно.



Еленко БОЖКОВ,
енергиен експерт

Има буфери, които могат да се използват

Единственият начин да се намали ударът върху потребителите е, като се направят следните стъпки. На първо място трябва да започнат веднага разговорите и да се напишат становищата по ангажиментите на Газпром в отговор на опасенията на Брюксел за злоупотреби в осем държави членки. От тях ще следва намаление на цената на газа. През това време правителството трябва да влезе в разговори с производители, асоциации и т.н., за да се изчака с увеличението на цените до намаляването на

цената на природния газ. Така ще се задържи увеличаването на цените от потребителската кошница. Това е въпрос на разговори и преговори. И може да е буфер, който да се използва. Но има и друго. Мисля, че тези, които потребяват природен газ за производство на продукцията си пряко, нямат избор и ще трябва да вдигнат цените. И не знам например малките хлебопроизводители къде ще търсят резерва, защото те са реализирали вече тази възможност досега или в инвестиции, или в повишаване на

заплатите. Като цяло обръщам внимание и на либерализацията на електроенергийния пазар. А това може да стане само ако се махнат трите изкривяващи воденични камъка - дългосрочните договори в „Марица-1“ и „Марица-3“, дългосрочните договори с ВЕИ-тата по диференциран начин и високоэффективното комбинирано производство. А в газовия сектор да се пристъпи бързо към даването на становище по ангажиментите на Газпром, за да търсим истината.



Христо КАЗАНДЖИЕВ,
Български енергиен форум

Изходът е да не се разчита на един доставчик

Първоначално потребителите няма да почувстват повишените цени до идването на новия отоплителен сезон. Основния удар ще понесе промишлеността, която за летните и есенните дни ще поеме целия товар. Благодарение на КЕВР потребителите на топлинна енергия няма да почувстват това увеличение, което трябваше да стане през зимата. Потребителят ще го усети, ако в следващото тримесечие не се намали цената на газа. Хората не трябва да имат очаквания и към т.нар. ангажименти на Газпром. ЕК изобщо не е казала, че следва да се предоговорят договори. Следва да се разчита на нормалните параметри. Но от политическа гледна точка

Булгаргаз, с подкрепата на новото правителство, би могъл да получи някаква отстъпка в цената, която да се калкулира през зимните месеци. Така че да, потребителите ще усетят увеличението, но много забавено във времето. Да се молим Богу горещо да се нормализира България като цяло и да се създаде необходимият пазар, за да може до България да имат достъп и други потоци от природен газ, а не да се разчита само на един-единствен доставчик. Имаме и други неща, за които да се молим, но молитвите ни през последните години са от пусто в празно. Поредица от правителства са огромни длъжници към българското общество, държейки го в една изключително некон-

курентна среда, в частност по отношение на природния газ. Поредица от правителства възпрепятстваха възможността за осигуряване на собствени ресурси, и то съвсем съзнателно. Затова моята надежда е новото правителство да си вземе необходимите поуки и изводи и да започне една революционна дейност в енергетиката. И да бъде по-скромно по отношение на харченето на обществени средства. Малко хора знаят, че всички проекти в газовата сфера са 40% по-скъпи, когато се осъществяват от държавни предприятия. Така че по-малко да се краде, повече да се работи.

Три вида опасности ни дебнат в седмиците преди празника – промоциите в магазините за техника, записванията за почивка в последната минута и качеството на характерните за Възкресение стоки

Христо НИКОЛОВ

За родните търговци типичният земеделски израз „ден година храни“ може да се преведе като „седмици година хранят“. Броени дни след като от улиците бяха вдигнати сергиите с мартеници, пазарът започна да се изпълва с примамливи предложения, свързани или не толкова свързани с Възкресение Христово.

Тази година прави впечатление, че от голямото предпразнично пазаруване се възползват и продавачите на стоки или услуги, които нямат почти нищо общо с Пасхата. Например всички търговски вериги за техника са обявили до голяма степен едновременно огромни намаления, които широко се рекламират предимно в интернет и обещаваат отстъпки от всички продавани артикули. Плюс редовния трик на туристическите агенции, които масово предлагат записвания за екскурзии в последната минута. И разбира се, магазините за хранителни стоки, които очаквано ни примамват да купим суперевтино агнешко, яйца, бои за тях, козунаци, шоколадови зайчета и какво ли още не.

Трите най-известни търговски вериги за техника обявиха почти идентични намаления на цените, които според рекламите им

Пазарът прелива от великденски примамки



важат за целия асортимент. А няма как търговец да осигури намаление на цените на абсолютно всички стоки по едно и също време. Едно от най-сериозните нарушения при такъв род кампании винаги е било, че когато човек отиде в магазина, се оказва, че точно рекламираната стока е свършила. Търговците не са глупави и знаят, че офертата може да се използва просто като причина човек да посети магазина, а на място да поразгледа и да купи нещо друго, което изобщо не е на промоция. Известно е, че приближаващите празници чисто психологически

карат хората по-лесно да развързват кесии.

Покрай Великден, а и заради затоплянето на времето се увеличават пътуванията. Интернет вече се изпълни с оферти за „записване в последния момент“ на по-ниски цени, което в 95% от случаите е просто твърдение без доказателство. Преди да се направи резервация за такава екскурзия, не е зле човек да направи справка на сайта на Министерството на туризма дали фирмата фигурира в регистъра на туроператорите. Защото само това дава гаранция, че има сключена застраховка „професио-

нална отговорност“, т.е. има шанс човек да си върне парите, ако екскурзията пропадне.

Третият сегмент от пазара, при който трябва да се внимава, са хранителните стоки. Краят на март и началото на април в България е времето, в което традиционно яйцата поевтиняват. Ако се погледнат бюлетините на Държавната комисия за стоковите борси и тържищата от последните години, ще се види, че всяка година по това време цената на дребно на яйцата пада от 20 на 16 стотинки. Цената на едро на агнешкото също намалява. Тоест всякакви опити на търговците да обявяват „промоции“ и „великденски намаления“ са само опит за привличане на вниманието.

Освен това април е месецът, в който оранжерийните зеленчуци вече са излезли на пазара и идва редът на продукцията от градините, което също води до поевтиняване. През април и май традиционно в България цената на повечето хранителни продукти тръгва надолу и това няма никаква връзка с Великден.

Започнаха проверки за нелоялни търговски практики

Комисията за защита на потребителите (КЗП) извършва интензивни проверки в търговската мрежа и онлайн пространството във връзка с предстоящите великденски празници. Контролният орган следи за коректността при анонсирането и провеждането на характерните за този период кампании за намаления и промоции. Това обяви председателят Димитър Маргаритов в предаването „Седмицата“ по Дарик радио.

Той съобщи, че комисията сформира съвместни екипи с представители на Българската агенция по безопасност на храните, на Държавната агенция по метрологичен и технически надзор и на общините по места за извършване на проверки по пазарите, където се предлагат различен тип

стоки, включително и най-често търсените около предстоящите празници през пролетта.

„В обхвата на нашите проверки попада и възможността да се установи произходът на продукта. В противен случай следва санкция. При първоначално нарушение тя е до 30 000 лв., а ако при последваща проверка установим, че отново се прилагат такива нелоялни практики, може да стигне и до 50 000 лв.“, посочи Маргаритов.

По отношение на контрола върху коректността на намаленията той обясни: „В търговските обекти сравнително лесно бихме могли да направим документална проверка и да изискваме разпечатка от паметта на фискалния апарат, за да устано-

вим на каква цена е предлаган даденият артикул в минало време. По закон търговецът е длъжен да е продавал стоката на старата цена поне 30 дни преди намалението. Когато по документи установим, че е вдигнал цената няколко дни преди намалението, това е нелоялна търговска практика. В интернет търговията този принцип не е уреден законодателно, затова ние наблюдаваме онлайн търговците в дните и седмиците преди големите празници и анонсираните от тях кампании. Когато търговецът вдигне цената няколко дни преди намалението и посочва 30, 50 или повече процента нереална отстъпка, ние го санкционираме за нелоялна търговска практика“.

СТРАНАТА

■ София

Първият в България Музей на пчелата отвори врати в столицата. Той дава възможност да се провеждат уроци на открито и наблюдения в реално време. Столичната община е осигурила безвъзмездно терена за изграждането му. Музеят на пчелата е част от кампания за опазване на пчелите и повишаване на общата култура за тях. Той е специално изградена къщичка във формата на първите кошери от дърво и от глина, а покривът е с трева и цветя за пчелите. Вътре в нея има специално направен наблюдателен кошер и богат информационен снимков материал, през прозорче всички посетители ще могат да видят живота на пчелите на живо.

Основната цел на музея е поддържането на биоразнообразието в големия град. Той се намира на изключително комуникативно място, на терен, близо до метростанция „Г. М. Димитров“ и „Музейко“.

■ Пловдив

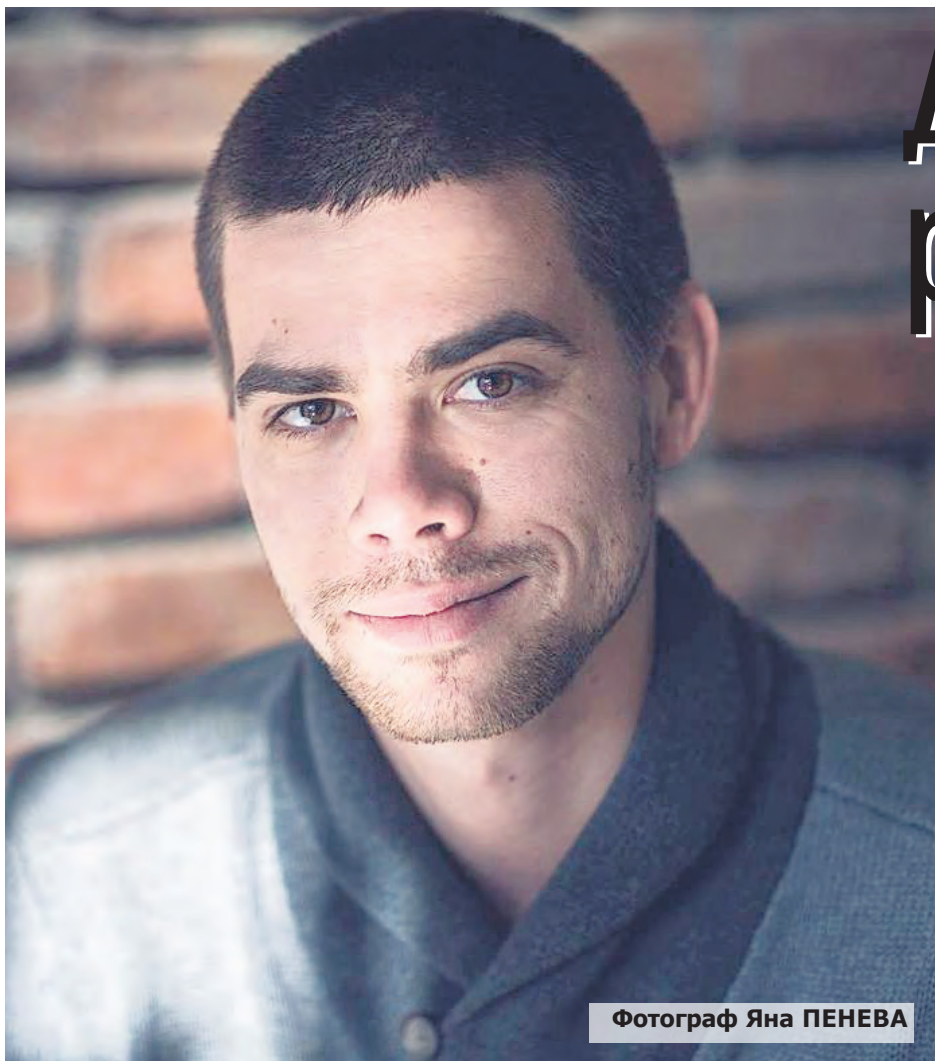
На 23 април 2017 г. Пловдив ще се превърне в център на IT индустрията и предприемачеството. На официална визита в града пристигат водещи имена от Силициевата долина, историческо място в Калифорния, където е създаден първият компютърен чип. От там започват кариерите на хора като Бил Гейтс (Microsoft), Стив Джобс (Apple) и Марк Зукърбърг (Facebook). Техните компании се разрастват и привличат огромни инвестиции. За тях са работили и някои от експертите, които ще посетят Пловдив в най-скоро време.

Събитието ще включва лекции, публични дискусии с въпроси и отговори по темите инвестиции, предприемачество, стартиращи компании и образование.

■ Карлово

Започва реставрация на паметника на Васил Левски в Карлово. Това събщи на пресконференция кметът на града д-р Емил Кабаиванов. „Това е първият реставрационен процес на паметника от създаването му досега“, каза кметът.

Първият камък на паметника на Апостола в Карлово е положен на 15 май 1903 година, а монументът е открит през 1907 година. Скулптор на паметника е Марин Василев, а бронзовите скулптури на Левски и на лъва са отлети в Прага. Паметникът ще бъде реставриран със средства, които Общината получи по постановлението на Министерски съвет по повод 180-годишнината от рождението на Апостола. Реставрацията ще продължи между 40 и 60 дни и трябва да приключи до 1 юли 2017 година.



Фотограф Яна ПЕНЕВА

Длъжни сме да работещите

● С Венелин Добрев разговаря Галина Спасова

устройването другаде, на „по-добро и благоприятно“ за личностното и професионалното си развитие място. А ако има някаква реална надежда за измъкване на България от негативните класации, в които попада всеки ден, то това е тази тенденция да се обърне и усърдието, разкрепостеното мислене, младежката енергия да се разгърнат на родна почва. Венелин и съмишлениците му са открили своя начин това да стане кауза за все повече техни връстници – като разказват за добрите, заразителни примери в своя сайт uspelite.bg.

Венелин е на 26, роден е в Стара Загора и живее там. Завършил е „Туризъм“ в Икономическия университет във Варна, за кратко е работил в общинската администрация в родния си град, в момента е експерт в Агенцията за регионално икономическо развитие. Харесва му да пътува, любимите му европейски дестинации са Прага и Италия. В България особено го привличат местата, свързани с историята и културата – Жеравна, Копревница, Ковачевица. Казва, че Родопите и Синеморец са му особено близки до сърцето.

Венелин Добрев е представител на все още неголямата група млади българи, които не са си поставили като първа житейска цел напускането на страната,

- Как ти хрумна и как се разви идеята за uspelite.bg?

- Тя се роди от нуждата да бъдат откривани, разказвани и популяризирани повече истории на млади хора, които се реализират тук. В началото малко на шега започнахме. Една вечер спорихме доста бурно с приятели дали млад човек може да работи и да постигне мечтите си тук - те настояваха, че не може, аз се опитвах да докажа обратното. И понеже реших, че няма смисъл само от приказки, прибрах се вкъщи, писах на няколко души, чиито истории самият аз знам, постепенно те започнаха да разказват и за други. Така че всичко започна преди 4 години с инициативата „Младите успели българи“. Присъедини се към идеята и Александър Хинков, а след като започнахме да публикуваме и раздела „добрите новини“, се включиха още хора, към екипа се присъединиха Ирина Христова и Калоян Гаджев. Така идеята за „Младите успели българи“ се разви, имали сме три различни сайта, като надграждахме постоянно. В сегашния вид uspelite.bg е вече от около година и половина. Екипът ни в момента е около 35 души, които отделят от свободното си време и на доброволен принцип пишат материали, редактират, правят интервюта, поддържат сайта.

- Всички ли са от Стара Загора?

- Не. Това са хора от цяла България - от София, Велико Търново, Пловдив, Варна. Наскоро се опитахме да се съберем всички заедно, поканихме и интервюираните от нас и се събрахме над 200 души. Много е радващо, че в екипа имаме и журналисти от различни медии, които прегръщат нашата идея и съвсем доброволно допринасят за нея. Вече мислим и работим и за момента, в който можем

да създадем някакъв бизнес проект, за да може хората, които са отделяли досега доста от времето си, да работят изцяло за медията.

- За това кратко време сайтът ви стана популярен, явно тематичната му ниша далеч не е запълнена.

- За последните две години броят на постоянните ни читатели непрекъснато расте, като вече сме стигнали месечно до 100 хил. души, които четат нашите публикации. Ние, разбира се, ще надграждаме, ще имаме скоро и видеосъдържание. Когато говорим за това как се възприемат нашите публикации – бих казал, че имаме някакъв принос в балансиране на темите, които се представят в публичното пространство, защото повечето медии се фокусират предимно върху негативно съдържание, което пък избутва добрите новини назад. Има хора, които споделят, че започват деня си с нашия сайт, с добри новини, което ни радва, разбира се. Самият факт,

че ни класират сред най-нещастните нации, идва да ни покаже, че наличието на подобен тип медийни инициативи, предавания, публикации, както искате го наречете, ще

„ Не е задължителен сценарий, но ако трябва да сме честни, хората, които се връщат, събрали опит и идеи от живота си в чужбина, имат и по-различно мислене – по-отворени са към новите неща, виждат повече перспективи и възможности в най-различни сфери на живота

става все по-необходимо на българите. Надяваме се да вдъхновим и още хора да правят същото и да предизвикаме една благородна конкуренция. Радващото е, че в последните месеци си сътрудничим добре с различни медии. Вече има телевизия, която ще излъчва емисия добри новини, като съдържанието ще е изцяло предоставено от нас. Доста журналисти следят нашите новини. Реакциите на хората ни мотивират. А всъщност много от историите, които разказваме, и героите, които представяме, са ни предложени от наши читатели – поне 30-40% от всичко, което ни попада като информация, ни е изпратено от хора, които редовно следят сайта.

- Каква част от героите ви са добили кураж, самочувствие, идеи, живеейки известно време в чужбина?

- За момента не много, около 20% вероятно, защото това не е тематичното направление на сайта, засега не сме поставили такъв акцент. Но имаме рубрика „Защото избрах България“. Смятам, че това е нещо съвсем нормално – когато се запознаеш отблизо с друга култура, начин на живот, особено в страни с по-висок стандарт, да искаш да опитаеш да приложиш видяното там и у нас. Говорил съм с доста чужденци, които са споделяли впечатлението си, че българите са много привързани към корените си. Според мен много от българите, които живеят или само са отишли на работа в чужбина, търсят начини, мислят как да допринесат ситуацията тук да се подобрява. Най-пресният пример за инициатива, подета от българи, върнали се от чужбина, е моделът на организацията „Заедно в час“, която цели да постигне по един по-съвременен начин по-добро образование за българските



привлечем сега в чужбина българи

деца. Фондацията се казва „Стъпка за България“ и е създадена от Евгения Пеева. Това е прекрасен пример за приложение на утвърдил се чужд модел тук, в България. И виждаме как в една много проблемна зона като българското образование може, макар и частично, да има положителни промени. Защото млад човек, който е завършил и работил в чужбина, се прибира тук и започва да влага цялата си енергия в нещо, което подобрява средата в България.

- Сякаш тези млади хора имат по-изострени сетива и по-ведър поглед към възможностите да се постигне нещо тук.

- Защото, живеейки в България, колкото и голям оптимист да е по природа, човек бива повлиян от негативизма, който е навсякъде около нас. Не е задължителен сценарий, но ако трябва да сме честни, хората, които се връщат, събрали опит и идеи от живота си в чужбина, имат и по-различно мислене – по-отворени са към новите неща, виждат повече перспективи и възможности в най-различни сфери на живота. Всъщност те са се научили реално да откриват в проблемите възможности. Докато повечето хора възприемат проблемите като пречка, а не като потенциална възможност, върху която могат да градят.

- Може да се окаже, че изтичането на мозъци навън ще има положителна страна, защото те са потенциални „вносители“ на идеи и практически решения.

- Да, при условие че тук сме достатъчно предвидливи и прагматични да им предоставим условия да се върнат и да се развиват тук. Убеден съм, че повечето заминават, защото са принудени по чисто икономически причини. Когато като общество достигнем до ниво, достатъчно, за да може българите в чужбина да се върнат, картината много бързо ще се промени към по-добро. Защото извън страната в момента има повече работещи българи, отколкото тук. И аз съм сигурен, че много от тях искат да се завърнат. Това е един невероятен ресурс, на който ние не само трябва да се надяваме, но сме длъжни да използваме. Тоест трябва много фокусирано да работим по посока на това тези хора да се върнат. При това да го направят поради правилните причини и условия. А не да чакаме да се случи нещо, което да ги принуди, като Брекзит например. Трябва да работим по създаване на възможности и предпоставки те да се върнат, да се погрижим тези наши хора да разберат, че ситуацията



тук не е толкова мрачна, колкото се представя. Впрочем една част от читателите ни са именно живеещи в чужбина българи. Това е хубаво, защото те виждат, че има светлина в тунела, а да се излезе от него могат също да имат принос. Това е мотивиращо. А погледнато исторически, веднага след Освобождението тези, които за броени години успяват да изградят новата държавност, са именно хора, които са получили образование на Запад и там са се развили като европейски мислещи и действащи личности.

- Като анализирате вашите разговори и новини за успешните българи, коя е основната мотивация за завръщане и работа тук?

- Дигиталните технологии и възможностите за работа от дистанция са прекрасно средство за намаляване на миграционния поток, а и за връщането на хора. Защото обикновено водещият мотив на хората да се местят в друга страна е заплащането. Но единственото нещо, което е нужно на програмистите, специалистите по дигитален маркетинг, графичните дизайнери, за да вършат своята работа, е един лаптоп и добър интернет. България е сред страните с най-бърз интернет, макар покритието все още да не е равномерно. И чупим уравнението. Ако си представим, че двама IT специалисти, българин и американец, работят за един и същ работодател, но единият е в Ню Йорк, а другият - в Пловдив, българинът със сигурност ще има по-добър стандарт на живот.

- Какво е общото между героите ви - като житейски позиции, принципи?

- Водещите неща са няколко. На първо място хората са на едно мнение по това, че универсален

„Ако си представим, че двама IT специалисти, българин и американец, работят за един и същ работодател, но единият е в Ню Йорк, а другият - в Пловдив, българинът със сигурност ще има по-добър стандарт на живот“

път към успеха, общовалидна рецепта няма. Всички много харесват и обичат това, което правят, а парите не са водещата сила за повечето от тях. Другото общо между хората, чиито истории разказваме, е, че те не обвиняват другиги за своите неуспехи, провали, грешки. Вземат си бележка, анализират пропуските и опитват отново. Това е общото между нашите успешни герои – не се отказват, опитват пак, поне веднъж.

- Какви препятствия им се налага да преодоляват най-често?

- Скоро бях на лекция на един известен български предприемач и там също бе казано – конкретно при стартиране на бизнес голямо препятствие е времето, което отнема един продукт да бъде реализиран тук. То е много по-продължително, отколкото в САЩ примерно. Голяма част от хората, които имат желание да работят само с български партньори, за да може парите, които влагат, да остават изцяло тук, или няма как да го направят, защото ги бавят със сроковете, или не им се предлагат по-персонални решения. От

друга страна, и нормативната уредба пречи малко или много. Има един много информативен доклад, посветен именно на пречките пред бизнеса – на Global Entrepreneurship Monitor - България, който започна да излиза от миналата година. Проблемите са разгледани и анализирани от много добри наши експерти – както реализирани предприемачи, така и хора от академичните среди, които са извели изводи, предлагат и потенциални решения, като са съпоставили България и с други страни. Самата инициатива е подета от един човек с опит в чужбина – Искрен Кръстев. Това е четиво, задължително за всеки, който иска да прави бизнес в България. Иначе пречките са най-вече административни, тежка нормативна уредба, която в голямата си част не е съобразена с изискванията на съвременната бизнес среда. А технологиите се променят буквално всеки ден. И когато законовата рамка ти пречи да бъдеш конкурентоспособен, трудно ще се справиш. Нашата администрация трябва да бъде по-гъвкава, задължително. Проблемът, мисля, е в административния капацитет, но и в капацитета на българските предприемачи. Чисто исторически ние отскоро сме в условия на пазарна икономика, нямаме големи наследствено изградени компании и предприемачи като Хенри Форд например. Ние тепърва ще изграждаме това. Но е хубаво, че можем да се учим от чуждите грешки. Много сфери в България са като бял лист, който чака да бъде изписан – така е в социалната сфера, предприемачеството, здравеопазването, образованието.

- Каква тема ти е на фокус в момента?

- Напоследък се запознавам с доста ученици в горните класове, хора, които тепърва ще се ориентират професионално. Родителите обаче много често им режат крилата. Това е жалко, защото обикновено ги съветват да не учат нещо, което ги влече, „идва им отвътре“ и биха правили с удоволствие. Подтиква ги към посоки, които според тях са по-прагматични и трябва да им донесат по-добро бъдеще. Това за мен е не само несериозно, но и вредно, защото 80% от работните места, които след 20 години ще бъдат актуални, все още не съществуват, тези професии още ги няма в регистрите. Както доста днешни професии не са съществували преди 15 години. Ако някой родител прочете това интервю – искам да му кажа: оставете децата си да се развиват по избран от тях път. Човек не бива да е отговорен цял живот за избор, наложен от друг, бил той и родител. Невинаги сме засягали тази тема, но в повечето случаи нашите успели млади хора са направили този избор сами.

Мирослава КИРИЛОВА

Близко 670 000 тона годна за консумация храна се унищожават у нас всяка година. От тях едва половин процент успява да се спаси и дари на нуждаещите се хора, съобщиха за в. „Животът днес“ от Българската хранителна банка (БХБ).

Изхвърляме тонове храни, докато има гладуващи българи



Цанка Миланова (вляво) сериозно е загрижена за тоновете храни, които се унищожават, докато биха могли да помогнат на много нейни сънародници

Същевременно статистиката никак не е оптимистична – гладът е ежедневие за всяко четвърто българско дете и за всеки втори възрастен човек. Всяко пето семейство живее в лишения, без достъп до пълноценно и балансирано хранене всеки ден. Според данни за бедността в страната над 1 милион и 580 000 българи живеят под прага на бедността с по-малко от 330 лв. на месец. В това число има повече от 460 000 т.нар. работещи бедни. Хора, които, въпреки че се трудят, не могат да си осигурят нормално съществуване.

От началото на тази година влязоха в сила законови изменения, според които отпада ДДС за дарените храни.

Вместо да привлекат повече желаещи да дадат част от излишните им продукти обаче, новите промени създават притеснения и сред досегашните производители, преработватели и търговци. „Причината е, че влезе в сила ново условие – да има означение на всеки един продукт „Дарение, не подлежи на продажба“, за да бъде освободена храната от ДДС. Нали си представяте колко усилия, време и пари ще ни отнеме на всяка една кофичка кисело мляко например да се залепи водоустойчив стикер, защото държим продуктите в хладилни камери. Ако има възможност поне да се слагат такива надписи на цяло пале или каса, пак би било някакво облекчение. Защото в противен случай е почти невъзможно и може да откаже много производители и преработватели да даряват“, обясни пред изданието ни Цветелина Георгиева, маркетинг мениджър на голяма компания, която от години е

редовен дарител.

„Хранителният бранш и ние от Хранителната банка непременно

ще търсим възможност за разговори с новото правителство за нова законодателна промяна.

Защото съм убедена, че и в бъдеще условието за означение с надпис „Дарение“ ще е новата пречка, новият препъникамък за фирмите да даряват“, категорична е Цанка Миланова, изпълнителен директор на Българската хранителна банка (БХБ). Според нея, ако се дарява храна, която не е произведена с целта да бъде дарена (както е в повечето случаи), това изискване ще означава за дарителите допълнителни разходи и труд.

Иначе целта на спорните законови промени с отпадането на ДДС върху дарените храни е да се направи една добра превенция срещу евентуални нарушения и опити за продажба на дарена храна, но от бизнеса са категорични, че трябва да се намери по-добро решение, за да не се натоварват дарителите, а да се насърчават да предоставят на нуждаещи се годни за консумация продукти.

От началото на годината досега няма нито едно дарение на храна, което да е освободено от ДДС.

„Има повишен интерес, обаждат ни се фирми да питат как могат да дарят хранителни продукти, каква е процедурата. Измененията в закона за ДДС влязоха в сила от 1 януари, но на практика, за да заработят, имаше нужда от допълнителни поднормативни разпоредби, които окончателно са факт едва от последната седмица на март“, каза Цанка Миланова.

Към момента през складовете на БХБ ежедневно минава около 1 тон напълно годна за консумация храна, която достига до 7300 души всеки месец и до повече от 35 000 нуждаещи се на година. „Борим се срещу разхищението на храна с всички сили. Помагат ни над 700 доброволци, които полагат повече от 4000 часа труд годишно. Ние сме нещо като медиатор между операторите на храни – производители, преработватели, търговци – и организациите, които подпомагат най-бедните и социално уязвими хора“, каза изпълнителният директор на Хранителната банка. Сред партньорските им организации са Българският червен кръст, доставчици на социални услуги, трапезарии и кухни за нуждаещи се, общински и други предприятия, които обгрижват хората.

Миланова обясни, че **сред дарените храни най-голям дял имат млякото и млечните десерти – 38%,**

следвани от пресните плодове и зеленчуци – 35%. „От миналата година имаме увеличен дял на консервираните храни, хлебните изделия, на безалкохолните напитки и натуралните сокове, на мазнините – масло, олио, маргарин. Като цяло през 2016 г. успяхме да достигнем до двойно повече места в сравнение с 2015 г. и да подпомогнем с 35% повече нуждаещи се“, каза изпълнителният директор на БХБ. Организацията е доставила годна за консумация храна в 80 населени места в 21 области в България. Тя притежава логистичен склад, оборудван с необходимите съоръжения за съхранение както на сухи, пакетирани и консервирани храни, така и на храни с температурен режим, свежи плодове и зеленчуци. Понякога за собствена сметка осигу-

рява транспорт на желаещите фирми да дарят храни. Годишно обаче организацията спасява между 250 и 270 тона, което на фона на изхвърляните над 670 000 тона е нищожно малък обем.

„Изхвърляме тонове храна всяка седмица“, призна Полина Тодорова, управител на магазин от голяма търговска верига

в столицата. „Когато наближи срокът на годност на определени храни, звъним в централата и искаме разрешение драстично да намалим цената на продукта – например със 70-80%. Така в края на март се изкупи за часове голямо количество немско масло, пуснато за левче. Често обаче имаме големи количества продукти в магазина, които не могат да се продадат, каквито и кампании да правим, и ги изхвърляме. Два пъти седмично идва специализирана фирма за събиране, транспортиране, временно съхранение и обезвреждане на странични животински продукти. Изхвърлят се най-вече месо, риба, млечни продукти, плодове и зеленчуци“, обясни управителката.

Причините да се изхвърля годна за консумация храна са много –

от нарушен търговски вид на продукта, през храни с грешни етикети и опаковки, сезонни храни, произведени в повече, промоционални продукти, изтеглени от пазара, отказани поръчки, суровини за производство на храни, подходящи за директна консумация, и още, и още. „Свърхпроизводството е факт. В световен мащаб статистиката показва, че се произвежда с една трета повече храна, отколкото е необходима.

Производителите и търговците всячески се опитват да задоволят капризния ни вкус като потребители – храната ни да е свежа, разнообразна и да задоволява всичките ни претенции. В резултат се произвежда повече от необходимата храна. Някои компании даряват храни, които са брандирани в рамките на определена маркетингова кампания. Когато тя свърши обаче, остават стоки със същия етикет и е нерентабилно да се препакетира и наново етикетират.

При всички случаи това е качествена храна, която е в срок на годност“,

подчерта Цанка Миланова от БХБ. Тя посочи, че в списъка, определен от Българската агенция за безопасност на храните за новите нормативни разпоредби, са дадени много толерантни срокове, достатъчно дълги, за да се осъществи дарение на храна с кратък срок на годност. „Например, ако говорим за продукт, който има трайност от 1 месец, той може да бъде дарен последните седем или десет дни, което е достатъчно дълъг срок, за да получим храната и да я доставим на нуждаещи се“, допълни изпълнителният директор.

Българската хранителна банка отчете първите резултати от стартиралата през декември дарителска кампания в подкрепа на каузата за борба с разхищението на храна и с глада в страната. През първите два месеца на кампанията са събрани над 9000 лв. От организацията призоваха всеки, който иска да помогне за каузата, да изпрати съобщение с текст: DMS HRANA на номер 17 777. Едно съобщение е на цената от 1 лев, с който БХБ ще осигури 10 порции храна.

Образованието не може да догони развитието на IT сектора

Мира ВАЛЕНТИНОВА

Дигиталната икономика расте седем пъти по-бързо от другите сектори на икономиката в ЕС, показва проучване на Евростат. IT индустрията генерира над 5% от работните места в Европейския съюз и в нея се вливат близо 20% от разходите на бизнеса. Задълбочава се обаче недостигът на кадри в бранша не само в Европа, но и в България. За първи път от няколко години насам повечето компании в IT индустрията очакват или никакво, или минимално увеличение на приходите и забавяне на темповете на ръст.

● **Защо и как може да бъде решен проблемът? Отговорите потърсихме при председателя на Асоциацията на софтуерните инженери Мартин Кулов.**

- **Формират се академии за програмиране и софтуерно инженерство, организират се всякакви курсове и обучения за придобиване на технологични умения и въпреки това браншът продължава да изпитва глад за кадри. Защо, г-н Кулов?**

- Проблемът при тази професия е, че няма как да станеш подготвен кадър само със завършването на дадената специалност в университет. Секторът е доста динамичен, технологиите се променят непрекъснато, а с тях и необходимите знания. В университета получаваме само базови знания, но като започнем работа и се налага да решаваме някакви задачи, се изискват съвсем нови и различни умения. Нещата се променят в рамките на 2-3 години. Още преди да сме излезли от университета, технологиите са се променили доста.

- **Какъв е изходът от проблема, след като образованието не може да настигне бързоразвиващия се сектор, а бизнесът се нуждае от подготвени специалисти?**

- Изходът е учене през целия живот (lifelong learning), което е приоритет и на Европейския съюз. Хората трябва да забравят тази носталгията по миналото, според която учим нещо в университета, след което започваме работа по специалността в дадена компания и се трудим в нея до пенсиониране. Това нещо го няма по целия свят. В Щатите имаше сериозни срывове в икономиката и сътресения в образователната система, след като вече завършили студенти не могат да си върнат кредитите, изтеглени за образование, защото не могат да си намерят работа. Ние като нация по-малко ползваме кредити за образование, защото то е доста по-достъпно в сравнение със западните страни. Но проблемът с намирането на работа на вече завършили студенти е налице. Ето защо ние от Асоциацията на софтуерните инженери сме на мнение, че уни-

верситетите трябва да работят с бизнеса, за да създават по-добра програма, по-практически насочено обучение. В средното образование трябва да се върне уважението към институцията, интересът към учебния процес, да се стимулират децата, които изкарват високи оценки и полагат истински усилия, за да ги постигнат, а не да са просто фиктивни. Ако преди 5-10 години средното ни образование беше на много високо ниво, то в момента в повечето случаи училищата не предлагат адекватна подготовка на младите хора. Те не са научени да мислят логично, математически. Учителите са все по-демотивирани да работят и го правят просто по задължение. В такъв случай нормално е и децата да не проявяват интерес. Трябва да се върне уважението към учителите, в противен случай образователната ни система ще бъде слаба.

- **Има ли възможност млади хора, които не са се занимавали с програмиране, да се преквалифицират и да изградят кариера в IT сектора?**

- Има колеги, които казват, че не от всеки може да стане програмист. Според тях такава наклонност е вродена, става въпрос за различен начин на мислене и т.н. Аз не съм на това мнение. Лично съм обучавал хора, които успяват да се научат как да програмират, въпреки че са завършили различни специалности – физика, право, счетоводство, инженерство и т.н. Когато имат развита математическа насоченост, логическо мислене и въображение, те могат да успеят в областта на софтуерното инженерство. Разбира се, трябва да са много мотивирани, постоянни в ученето и търпеливи, що се отнася до резултатите. Абсолютно нереално е да се смята, че човек, който никога не е писал алгоритъм или програма, може сега да започне да учи и след 3-6 месеца да е готов да започне работа. За такъв период по-скоро можеш да научиш нова технология, ако досега си бил програмист. Специфичното е, че за



всеки човек времето, необходимо, за да навлезе в материята, е различно. Много от хората на по-късен етап от живота им, например над 30 години, имат своите приоритети и ограничено време за личностно развитие. Ако ученето и заниманията са по 2-3 часа на ден, пак ще отнеме доста време. Много хора се отказват, защото не виждат бързия резултат. Затова трябва търпение. Представата за програмист е човек, който седи страшно много часове пред компютъра. Това е така, защото той се нуждае от достатъчно време да се научи как се прави софтуер, как се работи с програмните продукти и да натрупа знания в областта. Искам да направя и един паралел. Много от колегите програмисти могат да свирят на музикален инструмент. Програмирането също е вид творчество – създаване от нищо нещо. Сядаш пред празен екран и създаваш програма, някакъв вид софтуер, като използваш клавиатура. Ето защо музиката е много близка до колегите.

- **Какви специалисти се търсят в IT индустрията?**

- Напоследък много се търсят ръководители на екипи и проекти с техническа насоченост. Такава позиция изисква социални и меки умения, които често са неприсъщи за този вид професия. Имаме и политически фактор – тоест човек трябва да знае как да маневрира в ситуацията, как да издейства решение за даден проект, за даден бюджет, да разбира правилно изискванията на клиента и да възложи задачите на екипа. В най-

добрия случай компанията може да използва Agile методология и екипът се самоорганизира. Служителите поемат инициативата в свои ръце и си разпределят задачите. Прилагането на тази методология е световна тенденция, която се развива активно от над десет години, но за съжаление, в България рядко се прилага. Agile е практика за управление на проекти в динамична среда, каквато е софтуерното производство. Тя е необходима поради динамиката на бизнеса и пазара. Ето защо в началото на април организирахме събитие за прилагане на гъвкавите Agile методологии в България. При тях няма проект мениджър, а екипът е достатъчно гъвкав и дисциплиниран, за да се организира сам и да доведе до крайни резултати решаването на задачите. Целта на практиката е да се минимизират потенциалните загуби, защото в софтуерната индустрия загубите са доста скъпи, тъй като хората са с високи заплащания.

- **Какво ще препоръчате на вече заетите в сектора?**

- Да бъдат мотивирани и инициативни, да мислят логично и да се самоусъвършенстват. В България поради недостига на кадри в IT индустрията се получава така, че вече заетите в бранша се намират в зона на комфорт и смятат, че не са необходими кой знае колко усилия, за да задържат работното си място. Но това не е така. Те много бързо могат да бъдат изхвърлени от пазарната среда, ако не развиват уменията и потенциала си.

Мила ХРИСТОФОРОВА

Министерството на образованието и науката внася нов законопроект, с който слага край на свръх-производството на професори. Идеята е за първи път да има минимални национални изисквания, на които да отговарят хората, желаещи да получат докторска степен или да заемат длъжността доцент и професор.

В същото време за първи път законопроектът залага и специална глава, в която се урежда какво точно се случва с професори, доценти и доктори, за които е установено, че са плагиатствали научния си труд. Досега тези въпроси се уреждаха само по съдебен път, и то единствено когато жалбата е от научен работник, чийто труд е бил откраднат. Това проточваше процедурите с години и най-често те приключваха безславено и единствено с морални обвинения към съответния професор.

За първи път щетите за крадците на чужд интелектуален труд могат да не бъдат само морални,

а вместо това те да загубят титлите си.

„Професорите на кило“ станаха популярни по времето на просветния министър Сергей Игнатов, който прокара закон, разтурящ Висшата атестационна комисия, и даде право на всеки университет сам да определя своите професори и доценти. Идеята беше по този начин да бъде осигурена бърза писта за кариерно израстване на младите учени. Заради липсата на каквито и да било минимални изисквания обаче професори или доктори станаха

МОН слага край на професорите „на килограм“



хора със съмнителни научни постижения. Бившият ректор на Софийския университет проф. Иван Илчев лично е заявявал пред медиите, че е спирал процедури по раздаване на докторски степени заради шуробаджаначи на в научните журита. Помалките университети, които трудно издържаха на атестация заради липса на хабилитирани преподаватели, доста бързо се обзавеждаха със съмнителни откъм качество, но пък собствени научни работници.

В резултат само за три години научният състав на България набъбна със 7000 души, почти колкото населението на град Дряново, а количеството на научната ни продукция падна надолу, така че вече в световните

класации сме на опашката след Нигерия.

Около година след влизането на закона „Игнатов“ депутати от БСП сезираха Конституционния съд и той отмени някои от неговите постулати.

Промените, които служебният министър Николай Денков предлага, са базирани и на неговия опит като заместник-министър по време на правителството „Борисов – 2“. Основното в тях е въвеждането на минимални национални изисквания за академичния състав. Ако кандидатите за асистенти, професори и доценти не отговорят на тях, тяхната кандидатура въобще няма да бъде допусната за разглеждане.

Въпросните изисквания трябва да бъдат специфични за всяко професионално направление,

като учените от съответните области ще бъдат поканени сами да формулират своите критерии. Някои от тях, като например историците, вече са направили своите предложения. Показателите, на които учените трябва да отговарят, са два вида – наукометрични и преподавателски. Към първите спадаат броят публикувани монографии или статии в реномирани списания, които се оценяват с определен индекс. Тук се включват също и цитатите, направени от колеги. За хората от художествено-творческите среди тук се вписват брой изложби, филми, написани

книги и участие в организационни комитети и конференции.

Втората част, касаеща преподаването, носи точки, свързани с нови лекционни курсове, брой докторанти,

защитили под ръководството на съответния учен, и други. Едва когато един учен докаже, че е направил тези постижения, може да бъде допуснат до конкурс за доктор, доцент или професор. Самите достижения ще се оценяват в точки по определена скала, различна за отделните академични длъжности.

Всички научни работници ще бъдат вкарани и в електронен регистър, където ще бъдат вписани основните им научни приноси. По този начин лесно ще може да бъде разграничен един учен с оригинални достижения от специалист, получил титлата си посредством шуробаджанашко научно жури, тъй като вторият няма да може да докаже какъв научен принос има.

За първи път проектът на Закон за развитие на академичния състав прави и друга сериозна стъпка – вкарва глава за битката с плагиатството. Правомощие да се борят с кражбите на интелектуална собственост вече ще имат не само съдилищата, но и научните

журита. Както и самото министерство, ако журитата не стигнат до единно решение. Те ще могат да правят проверки дали даден учен е откраднал труда на свой колега, включително и по подаден сигнал. Ако се окаже, че това е истина, ректорът на съответния университет ще може да отнеме научната степен или да уволни учения, който е извършил кражбата. Ако пък една научна институция прекалено често нарушава правилата по процедурите за присъждане на научна степен, министърът може да поиска отнемане на акредитацията ѝ.

Сред най-емблематичните случаи на хора, издигнати се на базата на плагиатство, е ректорът на Стопанската академия в Свищов проф. Величко Адамов, за когото няколко медии изнесоха факти, че е преписал своята дисертация от френски професор по икономика. По думите и на самия министър Николай Денков

плагиатството в последните години започва да се превръща в много сериозен проблем за страната ни.

В същото време има само един уволнен преподавател за интелектуална кражба – в Техническия университет. В класации на сериозни издания България се води като една от страните, в които интелектуалната кражба е най-често срещана.

Проф. Денков обясни, че е имал срещи с едни от най-големите специалисти в тази област и те съветват темата за плагиатството да залегне още в програмите на университетите от първи курс. Причината е, че младите хора, навикнали на копи-пейст в интернет, дори не осъзнават сериозните последици от това, да вземеш чужд текст или продукт и да не цитираш източника. Неотдавна и консултантите за обучения в чужбина изнесоха факти, че кандидат-студентите ни за Великобритания преписват мотивационните писма, с които кандидатстват. За тяхно нещастие всеки британски университет има достъп до специален софтуер, с който подобни кражби биват засичани. Учените препоръчват и в нашите университетски програми да залегнат подобни лекции.

Наказаха учен, изобличил колега

Сред уникалния нашенски опит за борба с плагиатството се нарежда достижение на Шуменския университет. Там учен богослов бе наказан, но не защото е откраднал чужд труд, а защото е изобличил свой колега, преписал цели глави от чужда монография. Мотивът е бил, че по този начин професорът е уронил престижа на университета. Самият преписвач е запазил научната си степен.

Неотдавна Съюзът на учените проведе цяла конференция по темата за плагиатството, като бяха извадени редица примери за откраднати научни постижения. Сред тях е и научен работник, който се е хабилитирал с измислени данни, които не почиват на никаква научна основа. Много чести са и случаите, в които политици получават докторска степен, като си плащат на учени да им напишат дисертациите.

Един от най-предпочитаните от публиката жанрове – художественият пейзаж – се завръща с голяма изложба в София, в галерията на СБХ на ул. „Шипка“ 6. Художниците от секция „Живопис“ отново привличат общественото внимание към себе си чрез този труден, но традиционен жанр.



Явор Константинов – „Дунав мост“

Пейзажът се завръща



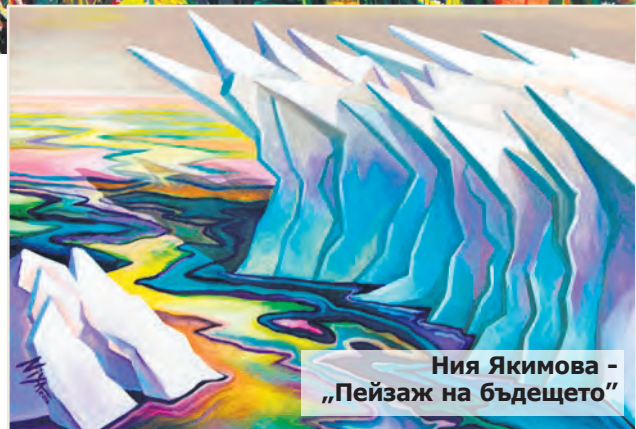
Долорес Дилова – „Моето място“

Ако питате теоретиките, те ще ви кажат, че за да стане един пейзаж въздействащ, той трябва „да провокира виталност в устойчивото артистично пространство“. Или казано непрофесионално, за да има успех, съвременният художник трябва да разшири границите на живописа си и по-свободно да „посегне“ към изобразяването на пейзажа, независимо дали той е природен, градски, реален или измислен; видим или невидим; външен или вътрешен.

Явно темата на тази обща изложба е активирала творческата енергия на участниците и те ни предлагат своите нови, много разнообразни съвременни пейзажи. Изложбата е разположена на цели два етажа – на втория и третия, в сградата на СБХ и може да бъде разгледана най-късно до 27 април 2017 г. (ЖД)



Динко Стоев – „Посветено“



Ния Якимова – „Пейзаж на бъдещето“

Излезе фантастична антология само с наградени разкази

МАШИНА ЗА ИСТОРИИ

Антология от наградени фантастични разкази в конкурса „Агоп Мелконян“ 2012–2016 г.



Това са разкази, които са спечелили конкурсите „Агоп Мелконян“ от 2012 до 2016 г. Сборникът е озаглавен „Машина за истории“, а програмистите на тази машина са писатели от кръга на електронното списание „Сборище на трубадури“. Този сайт вече пет години провежда конкурси за кратък фантастичен разказ в памет на Агоп Мелконян (1949–2006). Той беше изумително многолик творец – прозаик, поет, журналист, публицист, но най-вече автор и издател на фантастика. Агоп Мелконян подаде ръка и на десетки прохож-

дащи в жанра автори, като организира двайсетина конкурса за сюжетна литература в своите списания „Върколак“ и „Зона F“. Той остави името си на чудесен откривател, помощник и закрилник на новите български имена във фантастиката.

Конкурсът на негово име търси нестандартното, нетрадиционното, различната гледна точка, идея или начин на изразяване. Още за първото издание на конкурса са получени 228 разказа от десетки селища в страната.

Интересното е, че конкурсът има две журита. Почетното се състои от семейство Мелконян и приятели, а официалното жури се сформира от сп. „Сборище на трубадури“ и специално канени писатели, преводачи, редактори, издатели и блогъри. Някои от тях са били победители в предишните конкурси.

Антологията „Машина за истории“ събира на едно място всички наградени текстове. В нея не е забравен и патронът на конкурса – поместено е неизвестно интервю с Агоп Мелконян, както и няколко спомена за него. Корицата е дело на художника Петър Станимиров.



До 15 април в Дома на киното ще се въртят само отличените филми на 21-вия София Филм Фест. Става дума за „Безбог“, „Слава“, „Буря“, „Дрехи“, както и „Асансьор за пациенти“. Ще припомним с няколко изречения най-важното за тези ленти.

„Безбог“ беше удостоен с Голямата награда за най-добър филм в Международния конкурс, Това е дебютна работа на Ралица Петрова, но вече е отличена със „Златен леопард“ в Локарно и с две награди в Сараево, както и със „Златна роза“. Разказва се за медицинска сестра, въвличена в измама с фалшиви самоличности, която неочаквано проявява пристъп на човечност.

„Слава“ е най-новата творба на Кристина Грозева и Петър Вълчанов, които очароваха публиката с техния предишен „Урок“. Новият им сюжет е удостоен с Наградата за най-добър балкански филм и с Наградата на гилдията на българските кинокритици. Разказът е базиран на действителни събития – кантонер намираща разпилени на жп релсите милиони левове и ги предава в полицията. Властта го награждава за доблестната постъпка с ръчен часовник, който... не работи, а пиарката на министерството губи неговия,

Празниците за киноманите продължават

спомен от баща му. Оттук започва борбата на обикновения човек за запазване на достойнството му.

Мексиканското предложение „Буря“ на режисьорката Татяна Хуезо получи Наградата за най-добър документален филм. Това е филмова версия за парализиращата сила на страха: страхът като болест, която пречи на човека да защити живота си и бъдещето на децата си, страхът, който замъглява способностите му да мечтае. „Буря“ е носител и на наградата „Ари Амира“ от Мюнхен, на „Тим Хетерингтън“ от Шефилд и на киноприз от Лима.

„Дрехи“ е български късометражен филм, автор е Веселин Бойдев, сценарист и режисьор. Историята проследява взаимоотношенията между двама братя, които наскоро са загубили баща си. Нещастieto ги сплотява и братята правят опити да преодолеят отчуждението, докато събират и изнасят дрехите на покойника от родния си дом...

Най-новата творба на Иглика Трифонова се казва „Асансьор за пациенти“. Зрителите и гостите в София ще имат възможност да видят отново историята за двама пациенти, чиято кратка среща в болничния асансьор може да се окаже съдбоносна... Ролите са поверени на Христо Гърбов, Светлана Янчева и Бойка Велкова.

Как ще изглежда светът през 2030 г., обсебен от Google

Основателите на Google, които вече работят над създаването на Световен мозък, имат собствено виждане за това как ще изглежда един обикновен ден след 13 години. Компанията има амбиции не само да предоставя на потребителите универсална търсачка, а да се грижи за всеки човек независимо къде и кога се намира.

Представете си, че се събудите на 1 януари 2030 г. Навън е студено, но въщи е топло. Защо? Домът ви е снабден с интелигентен климатик Nest – той съвсем точно знае кога ще се събудите и задава идеалната температура в спалнята ви. Кой обаче придоби тази компания преди 3 години за сумата от 3,2 милиарда долара? Естествено, Google.

Излизате на улицата и поръчвате самоуправляващо се такси, за да стигнете до работното си място. Кой е програмирал автономния автомобил – отново Google.

Пак тази компания придоби най-голямото в света приложение за трафик и навигация – Waze.

След работа се разхождате из квартала, като не забравяте да сложите очилата за виртуална реалност на Google. Те знаят, че днес е мрачен ден, в който ще поискате да хапнете от любимия си горещ шоколад, и че зад ъгъла има магазин, откъдето можете да си го купите. След като получите цялата тази информация от очилата на Google, можете да насочите мислите си към по-важни теми.

Картината на бъдещия ви



ден може да се запълни с още доста екстри, но основната идея е целият свят да е включен към тази система в близките 20 години. На много места ще бъдат монтирани датчици, чрез които съвсем лесно всеки човек ще има възможността да се включи в световния облак. Разбира се, Google ще произвежда голяма част от тези датчици, както и различни приспособления, като намеренията на компанията са да осигурят цифров помощник за голяма част от хората, ако

не и всички. Целта е да разбират потребителите по-добре от самите тях.

Не е нужно да обясняваме защо Световният мозък Google ще направи живота ни много по-приятен и лесен. Безупречната координация и оптимизацията на нашите всекидневни действия ще бъдат гарантирани, затова ще трябва да използваме много по-малко ресурси (енергия, време, концентрация), за да достигнем високо ниво и качество на живот.

Недостатъкът на това безоблачно бъдеще е почти монополното положение, което все повече заема Google. А това ще създаде проблеми на хората, които искат да ползват услугите на някой от конкурентите на тази компания, каквито има и те съвсем не са малко. Засега обаче те не са на предна линия. И това е в природата на съвременния свят – цифровите технологии раждат големите победители.



Кръстосаха автомобил с хеликоптер

Представители на аерокосмическата компания Airbus наскоро представиха футуристично превозно средство, наречено Pop.Up. Неговата главна отличителна черта е, че лесно може да се трансформира от автомобил в летателен апарат и обратно. Кръстоската между кола и хеликоптер се управлява от изкуствен интелект, който сам избира оптималния вариант за движение, гарантиращ минимално време за придвижване до желаното от потребителя място. Свръхмодерното транспортно средство се състои от три базови компонента. Първият и основен е пасажерската кабина, която по размери е съпоставима с купето на малка малолитражна кола. По време на движение както

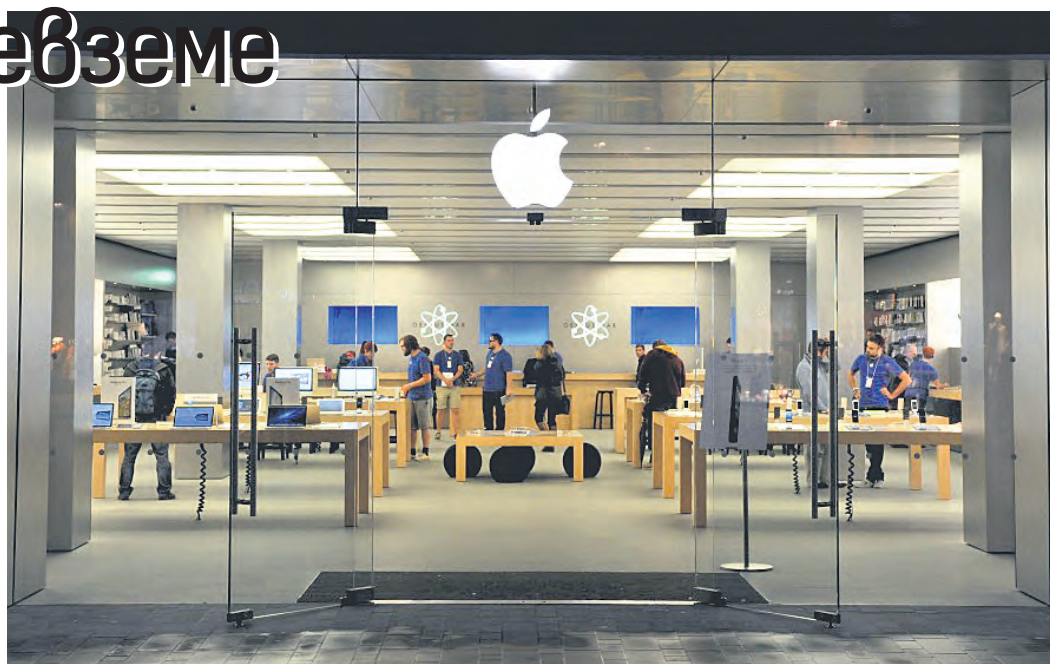
по земята, така и във въздуха, новите возила може да се обединят в авто- или летящ влак. Така може да се достигне максимална ефективност на управление, избягващо задръстванията, което е и най-важното предимство на Pop.Up.

В неговата разработка ръководството на компанията е привлякло специалисти от известната италианска дизайнерска компания Italdesign, която е участвала в редица проекти на такива гиганти на автомобилната промишленост като Volkswagen, BMW, Alfa Romeo и др. Съдейки по напредъка на съвременните технологии, появата на Pop.Up в реалния свят няма да се отложи прекалено дълго.

Apple се кани да превземе индийския пазар

Първият завод на американската компания ще бъде открит в индийския град Бангалор. Засега информацията е, че това ще стане до месец и половина. От Apple не са пуснали официална информация, но според анализатори гигантът в сферата на съвременните технологии иска да изпревари конкуренцията и да си осигури трайно място в пазара на Индия. Производството на смартфони на територията на държавата ще позволи да бъдат намалени цените им. Прогнозите са, че само iPhone SE може да поевтинее със 100 долара. Американската компания се надява не само да заеме значителна част от индийския пазар, а и да увеличи влиянието си в цяла Югоизточна Азия и да вдигне продажбите.

Засега делът на Apple в Индия е не повече от 5%. Специалистите отбелязват, че средната цена на предлаганите в тази страна смартфони не превишава 150 долара, докато цената на най-евтиния мобилен телефон на Apple е 330 долара.



Истерия срещу Русия във френската предизборна кампания

С наближаването на първия тур на президентските избори във Франция публичният дебат между кандидатите, а и международните коментари за надпреварата са обхванати все повече и повече от „руската треска“. От настоящото социалистическо правителство в Париж, ЕК и дори от американския Сенат заваляха обвинения към Москва, че се опитва да повлияе на резултата. Русия пък чрез пропагандните си медии отправя контраобвинения към Запада в „недемократична намеса“.



Официален Париж беше шокиран от твърденията на интернет агенцията „Спутник“, че „сатанинското трио“ – НАТО, ЕЦБ и ЕС, дава всичко от себе си, за да убеди французите да си изберат за президент Еманюел Макрон. Финансираната от Кремъл агенция тръби, че центристът бивш banker е маша в ръцете на капиталистите Ротшилд. А когато през март излезе начело в социологическите сондажи, срещу Макрон бяха пуснати зле скалъпени компромати. Например, че като министър на икономиката, а преди това и съветник на президента Франсоа Оланд, 39-годишният новак в политиката е оказвал тайно влияние за удостояване с държавни награди на бизнесмени, които сега го подкрепят в предизборната му кампания. Но особено

остра реакция в Париж „Спутник“ предизвика с „новината“, че консервативният кандидат Франсоа Фийон е истинският лидер по електорална подкрепа преди вота.

Така руската медия постави под съмнение резултатите от ежедневните сондажи на водещите социологически агенции, които единодушно твърдят, че Макрон и Марин льо Пен имат равни шансове да спечелят първия тур на изборите на 23 април, а на балотажа на 7 май проевропейският кандидат ще нанесе съкрушителен удар на лидерката на „Националния фронт“.

В очите на избирателната комисия в Париж Москва удобно залага на недоверието на избирателите в публикуваните допитвания. А то до голяма степен е оправдано. Репутацията им

пострада първо на референдума за Брекзит, след това на президентските избори в САЩ, а след това и във Франция. Кремъл твърди, че няма никакъв интерес да се меси във вътрешните работи на Франция. Говорителят Дмитрий Песков го заяви дори след като президентът Владимир Путин прие в Москва Льо Пен, която плаши ЕС с разпадане, ако тя спечели изборите. Популистката видя в събеседника си велик визионер, успял да наложи нов световен ред.

Москва все пак продължава да дава разнопосочни сигнали с кого предпочита да работи след изборите. Фийон, който упорито остава в състезанието въпреки скандалите с незаконните парламентарни заплати за членове на семейството, беше определен от Путин като „много принципен професионалист“.

Така ласкаво руският президент се изказваше и за Доналд Тръмп по време на предизборната кампания в САЩ. US президентът сега е разследван от Сената дали не е спечелил нечестно с помощта на Русия.

Фийон, също като Льо Пен, зове за затопляне на отношенията с Москва. Проруски е и още един от петимата водещи кандидати за президент на Франция. За комуниста Жан-Люк Меланшон Русия е стожер срещу световния капитализъм.

От останалите двама – Амон е твърде слаб, за да представлява интерес, но Макрон има реални шансове да влезе в Елисейския дворец. И няма как да се харесва на Москва с политиката си за укрепване на Европейския съюз и еврозоната.

В ЧУЖДАТА ПРЕСА

THE NATIONAL INTEREST

Готовността на Запада да укрепва и задълбочава

антитерористичното партньорство с Кремъл ще зависи от това какви стъпки ще предприеме Кремъл в близките дни. В миналото и особено след ужасното нападение над училището в Беслан през 2004 г. руското правителство ожесточи мерките за безопасност и/или внесе промени в политическата система. Сегашната трагедия, случила се скоро след проведените по цялата страна мащабни протести срещу корупцията във властта, е едва ли не гаранция за това, че много западни политици и членове на руската опозиция ще видят в новите ограничения за свободата на събиране и по-категоричните методи за проследяване не действително контртерористични действия, а мерки за по-нататъшното потискане на протестното движение.

НВ новое время

Висшето ръководство обаче се

тревожи повече от опозицията. Затова огромните ресурси на спецслужбите се харчат за опозицията, за арести на ученици и студенти, разпръскване на митинги, следене на опозиционери и запущване на устите им. А за борба с тероризма не им остават време и сили. Въпреки че те естествено докладват всяка година колко терористични акта са предотвратили. Но да се проверят тези данни е невъзможно, но поне един – в Петербург – не можаха да предотвратят. При това в дните на Петербургския форум, когато там присъстваха и Путин. Така че изводите са тъжни: спецслужбите не се справиха, разговорите за въвеждане на порядък останаха празни.

Не остават никакви алтернативи, освен повече да се затегнат гайките, да се задущат протестите, защото главната цел е да се запази властта в свои ръце.

DW Deutsche Welle

Много политики бързат

да изразят чрез Twitter своето съчувствие. Обичайна стана и практиката да се осветяват съоръжения, играещи роля на национални символи, в цветовете на знамето на страната, където е станал терористичният акт. Има немалко основания подобни жестове на показно състрадание да се смятат за повърхностни и евтини. Но проблемът е в друго: ако сме започнали да го правим, да го правим последователно. Иначе това ще изглежда като омаловажаване на значението на жертвите. Затова предизвика удивление, че в понеделник Бранденбургската врата в Берлин не беше осветена в цветовете на руското знаме. А обяснението на столичните власти, че Санкт Петербург не е побратимен с Берлин, не издържа на критиките.

Войнствени реплики си размениха двете бивши глобални империи, а понастоящем съюзнички в НАТО, Великобритания и Испания по повод бъдещето на Гибралтар. Миниатюрната територия – 7 кв. км, е най-южната точка на Пиренейския полуостров и е обект на вече над 300-годишен спор между Лондон и Мадрид. Съдбата на Скалата и на 33-хилядното ѝ население стана актуална след решението на Великобритания да напусне Европейския съюз.

Духовите разбуни публикуването в края на март на насоките на ЕС за водене на преговорите за Брекзит. В тях по настояване на испанското правителство беше включена клауза, според която Мадрид ще има право на вето върху бъдещото търговско споразумение между ЕС и Лондон. И поспециално – дали то ще се отнася и до каква степен и за Гибралтар.

Главният министър на задморската

Първата „битка“ в преговорите за Брекзит избухна за Гибралтар

британска територия Фабиан Пикардо обвини правителството на Мариано Рахой, че се държи като хищник, който надушва идеална възможност най-после да си върне пълния контрол върху „контролно-пропускателния пункт“ на входа и изхода на Средиземно море. Реакцията му беше предизвикана и от офертата на Мадрид към гражданите на Гибралтар да приемат да бъдат администрирани едновременно от Великобритания и Испания в замяна на двойно гражданство.

96% от гибралтарците гласуваха за оставане в ЕС на британския референдум миналото лято. Пикардо обаче твърди, че съгражданите му са също толкова категорично за оставане под ексклузивно британско управление. Те два пъти са гласували за това на референдум – през 1967 и 2002 г.

Намеренията на ЕС и на Испания бяха огласени точно около 35-годишнината от Фолклендската война. И някои водещи британски политици

заложили на популизъм. Бившият лидер на Консервативната партия лорд Майкъл Хауърд заяви, че както през 1982 г. първата жена премиер на Великобритания Маргарет Тачър е пратила бойния флот на другия край на света (южната част на Атлантическия океан – б.р.), за да брани малка група поданици на кралица Елизабет II от инвазията на аржентинската хунта, така втората жена премиер – Тереза Мей, щяла решително да се намеси на страната на гибралтарците срещу „друга испаноговоряща страна“.

На това испанският външен министър Алфонсо Дастис отвърна с престолено изумление от „агресивността на иначе флегматичните британци“.

Спорът тепърва ще се разгаря въпреки призивите на главния преговарящ на ЕС по Брекзит Мишел Барние двете страни да запазят спокойствие и да преговарят.

Страницата подготви
Добрин СТЕФАНОВ

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



Акад. Григор Велев

Акад. Велев, според Вас каква партия е ГЕРБ, защото я определят ту като дясна, ту като дясноцентристка, за едни е демократична, за други еднолична?

- Нека Ви припомня, че политическа партията ГЕРБ означава Граждани за европейско развитие на България. По думите на нейния основател и лидер Бойко Борисов тя е дясна, консервативна партия, която членува в Народната европейска партия. ГЕРБ няма своя идеология, но има програма за управление на страната. Разбира се, различните политически анализатори я определят различно. Някои я квалифицират като дясна дребнобуржоазна партия, която се стреми да възроди дребните предприемачи и семейните фирми. Други я определят като неокомунистическа партия.

- Защо?

- Защото според тези политолози тя само привидно се е освободила от инструментариума на ортодоксалния комунизъм. Имат предвид, че ГЕРБ не използва марксистко-ленинската идеологията, че при нейните управления няма тоталната диктатура във всички обществени сфери, няма и ДС, нито политически затворници или концлагери. Но според същите анализатори ГЕРБ използва много от комунистическите прийоми...

- Какви са доказателствата на тези наблюдения?

- Например, че Бойко Борисов в своите речи непрекъснато заклежда комунизма, но използва авторитарни похвати на управление. Обвиняват го, че бил наложил в ГЕРБ еднолично управление, че фаворизирал и вкарвал в управлението на страната полуинтелигентни и недостатъчно образовани съпартийци, че като лидер страни от поинтелигентните личности. И най-често тези анализатори

Дано политически грешки не се превърнат в непрости грехове

дават за пример широкопрокламираната от самия Борисов формула: „Вие сте прости и аз съм прост, затова се разбираме“.

- Какви са другите им обвинения?

- Те преценяват, че ГЕРБ си е създал голям партийен апарат, който се облагодетелства чрез ръководни постове и обикновени службици както в държавата, така и в общините. За неговите критики е необяснимо защо у нас правителството му поддържа нисък стандарт на живота въпреки финансовите възможности на държавата за сериозни корекции на заплатите и пенсиите. И защо отказва да „ликвидира“ олигарсите, а ги оставя на спокойствие, както комунистическата власт отглеждаше и не пипаше кастата от апаратчиците. Разбира се, „ликвидацията“ на олигарсите е най-вече работа на Главна прокуратурата и на съда, но изпълнителната и законодателната власт наистина не си мърдат пръста в това отношение...

- Как оценявате оставката на второто му правителство - дали това беше далновиден ход, за да спечели нов мандат за четири години, или по-скоро беше прибързана закана преди президентските избори?

- Станахме свидетели на най-различни коментари. Едни разглеждаха оставката като изчерпване на политическата му воля и кураж, които обикновено Борисов демонстрира. Други смятат, че това е демонстрация на политическа почтеност, наложена от отрицателния вот към кандидата за президент на ГЕРБ. Нека припомним, че първата му оставка бе предизвикана от спонтанни протести срещу високите цени на тока, както и от добре организирани улични демонстрации, плюс масови обществени експедиции от страна на стотици футболни фенове, както и няколко трагични случая на самозапалвания... Докато втората му оставка не бе поискана от никого и тя бе напълно доброволна. Нещо повече - когато Борисов напусна ръководството на държавата, той я остави в състояние на приличен икономически растеж. И въпреки това тръгна на нови избори... Дали това е плод на политическа интуиция, на стратегически анализ или на някаква тактическа импровизация, не мога да знам със сигурност.

Но знам, че в театъра, включително и в политическия, най-ефектната импровизация е добре репетираният трик.

- Нека разгледаме обективните успехи на второто Борисово управление...

- Правителството №2 се подкрепя за успешното излизане от икономическата криза и стабилизиране на финансите и икономиката на страната. Както и за успешното усвояване на европейските фондове. За положително се приема и регулирането на отношенията ни с Русия относно задълженията ни във връзка с АЕЦ „Белене“, както и разширяването на търговските отношения с тази страна, което доведе до значително увеличаване на туристическия поток от Русия. За успех може да се сметнат и частичните промени и избирателните сегменти от реформата на съдебната система и образованието...

- Заради тези частични, бих казал козметични, промени в съдебната система рухна единството в Реформаторския блок...

- Обществена тайна е, че силната съпротива срещу решителните промени в съдебната система, най-вече от страна на прокуратурата, доведе до оставката на министъра на правосъдието. Това разклати общественото доверие към ГЕРБ. Но след като за трети път тази партия спечели парламентарните избори, това означава, че за по-голямата част от гражданите съдебната реформа не стои на първо място. За мнозинството българи по-важни се оказаха великденските и коледните добавки към ниските пенсии, успешното строителство на нови магистрали, устойчивото управление и стабилността в държавата. Особено на фона на събитията у нашите съседи и европейските ни съюзници...

- В какво можем да упрекнем второто управ-

ление на ГЕРБ, кои бяха най-очевидните му недостатъци?

- Най-вече в липса на желание да се пребори ефикасно с корупцията, оглавявана от групата на олигарсите. Като неуспех може да се оцени и това, че ГЕРБ с нищо не спомогна да се промени медийната ни среда. Олигарсите продължават да владеят повечето средства за масова информация, както телевизите, така и пресата, и много често успяват да манипулират общественото мнение, като нерядко некоректно критикуват онзи, когото са взели на прицел. Голям фал на ГЕРБ бе неефективната работа на Агенцията за борба с корупцията - вместо нулева толерантност към организираната престъпност станахме свидетели на нулев успех. Нещо подобно е и положението с криминалните издевателства на циганите в българските села, проблемът е нерешен и виси със страшна сила. ГЕРБ късно започна и ефективната борба с контрабандата и митническите измами. Дано новото мнозинство доведе до край съдебната и образователната реформа...

- Какви други надежди храните към бъдещото мнозинство, в което ще участват и обединените патриоти?

- Досега имаше пълна липса на интерес от страна на мнозинството за приемането на Българска национална доктрина като стратегически документ за бъдещото развитие на нацията и държавата. От новото мнозинство очаквам и по-активна социална политика, изразяваща се във въвеждане на швейцарското правило за индексирание на заплатите и пенсиите. Много е важно да се спре управленското безразличие към демографския проблем, което се превръща в истинска национална катастрофа. От думите трябва да се пре-

мине към дела, защото има реална опасност българите да станат малцинство в собствената си страна.

- Вие сте председател на БАНИ - Българската академия на науките и изкуствата. Какви са очакванията Ви като всеотдаен общественик и личност с доказана гражданска позиция?

- БАНИ е сдружение с идеална цел в обществена полза. В нашата академия членуват 470 професори, доценти, главни асистенти, водещи представители на българската науката и съвременното ни изкуство. Академията съществува вече 12 години и досега не е получила нито една стотинка от държавния бюджет, нито някаква помощ от Столична община. Нямаме и никакво съдействие в желанието ни да наемем подходящо за дейността ни общинско помещение. И обратно - както предишното, така и по-предишното правителство продължиха мощната си финансова подкрепа на създадената по съветски образец държавна академия, която в този си вид е пълен анахронизъм за страна, членуващата в ЕС. Да не говорим, че 30 научни колектива от БАНИ бяха подготвили проекти, с които да кандидатстват за финансиране от програмите на Министерството на образованието. И знаете ли какво се оказа? Че приетият действащ още правилник не допуска участието в конкурсите на неправителствени организации като нашата. Което е чиста проба дискриминация, плачеща за разгласа в Европейския парламент, след като досегашните български депутати бяха напълно глухи за подобен вид безобразия. Дано народните представители от новото парламентарно мнозинство не се държат като безродници, дано не превърнат досегашните политически грешки в непрости национални грехове.



Иван БАБЕВ

Той е един от хилядите, които е родила македонската земя в навечерието на оня драматичен момент на всенародна покруса от Берлинския конгрес по изгубените изконни земи: Македония, Източна и Беломорска Тракия, Северна Добруджа, Моравската област. Един от мнозината, които в края на XIX век, макар и твърде млади, се нареждат под знамето на революционната организация, за да отхвърлят разделението на народа ни, наложено и поддържано от великите сили.

Леонид е роден през 1878 г. в голямото българско село Мачуково, съвсем близо до гр. Гевгелия. Той става член на ВМОРО още през 1895 г., наскоро след създаването на революционния комитет в родното му село. Баща му Трайко Янков е сред първите посветени в освободителната идея. След завършването на основното си образование Леонид започва да помага в селскостопанската работа, но изпитва по-голямо влечение към пушката. И затова търси занимание, свързано с правото да носи оръжие, каквато е пѣдарската служба. Обикаляйки въоръжен по къра, той можел, без да буди подозрение и с по-малък риск да изпълнява и куриерски задачи.

Качествата му на храбър, ловък и отговорен към делото младеж не остават незабелязани

и скоро той е определен за ръководител на местната организация.

Точно по това време четата на кукушкия околийски войвода Христо Чернопеев е предадена и обкръжена в с. Баялци, недалеч от Мачуково. Комитите влизат в целодневно сражение, повалят 30 аскерлии, но дават и седем жертви. Турските власти са вбесени и веднага предприемат масови арести, при които е заловен и Леонид Янков. Всички задържани са осъдени на различни срокове затвор. След 6 месеца Леонид е пуснат от задана и първата му работа е да премахне един от шпионите, председателя Ристо Дойчинов.

С това той слага край на легалния си живот и се прехвърля в околийската чета,

за войвода на която току-що е назначен Аргир Манасиев. Той е брат на майка му Ката. Познавайки способностите и качествата на своя по-млад роднина, Манасиев му поверява длъжността десетар. И не е сгрешил в избора си, тъй като във всички сражения Леонид се проявява с висока дисциплина и твърдост, бие се като лъв. А и като подвойвода не само увлича с личния си пример останалите, но съумява да ги измъкне и от най-сложни ситуации. От тук нататък няма акция или сражение на четата, в които Л. Янков да не участва. По време на Илинденското въстание той пак е в първите редици на всички бойни акции, винаги се сражава в най-заstraшените участъци.

През есента на 1903 г., след края на въстанието, се прехвърля с по-голямата част от гевгелийската чета в България.

Връща се в Повардарие през зимата на 1904 г. Още с пристигането си незабавно се включва във възстано-

вяването на разстроена революционна мрежа, като постоянно обикаля и организира селата по левия бряг на Вардар.

През 1904 и 1905 г. революционната организация е принудена да води борба на два фронта – не само срещу вековния потисник – турската тиранична система, но и срещу новия враг – гръцките въоръжени чети, андартите, съюзници на османска Турция. Въпреки сложната обстановка бойните единици на ВМОРО дават решителен отпор и на православните предатели.

Годината 1905-а е твърде злополучна за Вътрешната революционна организация

в резултат на решителните мерки, които взема Хюсеин Хилми паша за справяне с четническото движение. Разбит е отрядът на Лидо Бабянски, разбити са четите на Сава Михайлов и Апостол войвода. Загива и прославеният войвода Ванчо Карасулски. По това време Леонид войвода продължава да действа по левия бряг на Вардар. Той се движи с двамата си другари – Михаил Таушанов и Томе Донов. Постоянното присъствие на турски войскове части ги карало често да се местят, за да не бъдат открити. Повече време се задържат в местността Гюров дол в землището на с. Гявото, където са направили скривалище в гъсталака, заслонено от висока скала. Заради реалната опасност да бъдат изненадани от войската околийското начальство на организацията изпраща по куриер писмо до Леонид да се оттеглят от Гюров дол.

За нещастие куриерът бил обискиран от турски митничари,

които търсели у пътниците недеклариран тютюн, и намират шифрованото писмо. В полицейския участък писмото е частично дешифрирано. Точно в разчетената част се споменавало името на Леонид войвода и местността Гюров дол. Така съвсем случайно властите попадат на сигурна следа за местонахождението на страшилището Леонид, наричан от народа Лев Балкански. Към наличния в Гевгелия аскер се присъединяват редовните части от гарнизоните в Струмица и Дойран. Армейските части се насочват към Гюров дол, но след като основно го претърсват и не откриват комитите, офицерите дават заповед да се свири отбой. Всички войници тръгват да се изтеглят. Но двама от тях решават да си наберат смокини, каквито имало в изобилие наоколо, и изостават от другите. След като лекомислено оставят паласките и пушките си на земята, те



се качват на едно дърво, отрупано със зрели плодове. Това не убягнало от вниманието на скрития наблизо Леонид и той решава на всяка цена да се добере до останените без надзор маузерки, толкова нужни за четата му.

Какво точно е предприел опитният войвода, няма как да знаем, но

явно е бил забелязан от двамата войници,

защото с два последователни изстрела ги сваля от смокинята. Изстрелите от манлихерова пушка веднага били разпознати от турските офицери и тутакси била дадена нова команда – войската да се върне и да претърси отново Гюров дол. Така покрай убитите войници турците откриват и комитите.

Захваща се неравна битка – Леонид войвода и двамата му другари срещу трихилянния аскер. След настъпващата гъста маса редовна войска към мястото на боя се стекъл и многоброен башибозук. Но драматичните обстоятелства не повлияват съществено на борбения дух на тримата комити. От точните им попадения падат няколко десетки аскерлии. След няколко часа битка и двамата другари на Леонид загиват. Той прибира патроните на загиналите и продължава сражението, като постоянно сменя позицията си, за да поддържа илюзията, че не е сам.

Когато мунициите му взели да привършват и преминал към порядъка стрелба, турските офицери му предложили да се предаде с обещание, че животът му ще бъде гарантиран.

Виждайки, че остава без патрони, Леонид вдига

бяла кърпа, завързана на пушката, давайки вид, че се предава.

Един от войниците, намиращ се най-близо до войводата, поблазен от очакваната награда, се спуснал да го залови, но на три крачки от Леонид паднал повален от револверния му изстрел. Пъргавият войвода бързо го обезоръжил, свалил паласките с патроните и подновил битката, която продължила почти до тъмно.

След като свършва патроните, Леонид извиква на командващия турските потери да се приближи, за да уговорят условията за предаването му. Офицерът с готовност приел да преговаря, но виждайки пред себе си олюляващия се от изтощение, окървавен и опушен от барута войвода, се опитал да го залови жив. Славният юнак Леонид Янков, без да трепне, вдига револвера и изстрелва хладнокръвно последните си два куршума – първия в турския офицер, а с последния слага край на героичния си живот.

Турските власти в Гевгелия, възпитани в патриархалната традиция на тяхното племе да се уважава силният и достоен противник, се отнесли с необходимото уважение към паметта на войводата.

На 2 септември 1905 г. тялото му е изложено в двора на околийското управление.

Каймакаминът лично се заинтересувал коя е майката на този храбрец и се поклонил пред баба Ката с думите: „Халал да ти е млекото, с което си засукала тоя твой юначен син!“. След пладне мъртвото тяло на героя е предадено на българската църковна община, за да бъде опято по християнски обичай и погребано по православния канон. На погребението се стича цялото българско население на Гевгелия, както и много народ от близките български села. Тленните останки на любимия войвода са положени в българско гробище до черквата „Свети Спас“. Гробът на Леонид е грижливо поддържан от местното население до 1912 г., до идването на сърбите в Македония. През периода от 1924 до 1934 г. сръбският кралски режим забранява всякакви посещения на гроба му. Нещо повече, гробът е осквернен и надгробният каменен кръст е разбит от сръбския поп Драголюб Михайлович.

Едва на 2 август 1951 г., по повод 48-годишнината от Илинденската епопея, местните хора подемат инициатива и му издигат паметник недалеч от лобното му място. А през 2002 г. вечното жилище на народния герой е възстановено и надгробният надпис възобновен.

Откъс от книгата „Помним делата ви“ (Публикува се със съкращения.)

В изпитателен срок могат да ви уволнят и по време на болнични

Владислава ГАЛЕВА, юрист

Според Кодекса на труда работодателят и работникът могат да сключат трудов договор с клауза за изпитване. Това е и най-разпространеният вариант при ново назначение на работници и служители, защото работодателят има време да прецени дали съответните специалисти отговарят на изискванията и могат да се справят със задълженията си.

Срокът за изпитване може да се уговори чрез трудовия договор, но не може да надвишава 6 месеца. Няма пречка между страните да се уговори и по-кратък изпитателен срок, но в този случай съгласно съдебната и административната практика не е възможно той да бъде неколккратно удължаван до достигането на посочения в закона предел. Приема се, че продължителността на уговорката за изпитване се определя еднократно преди окончателното приемане на работа, а „верижни“ договори със срок за изпитване са недопустими дори и общата им продължителност да е в рамките на определения от закона 6-месечен срок. Ако в договора не е изрично указана продължителността на изпитателния срок, ще следва на базата на законната разпоредба същият да се разглежда като шестмесечен.

При наличието на срок за изпитване в договора

следва да се уговори след изтичането му как ще се промени даденият трудов договор - дали ще стане срочен или безсрочен. В договора може да бъде изрично указано в полза на кого е въпросната клауза за изпитване.

Когато срокът е уговорен в полза на работника, той има право по всяко време на срока на изпитване да прекрати трудовия договор без предизвестие. Но това е много рядко срещана практика. Много по-често срокът е уговорен в полза на работодателя, защото масово проектодоговорите за работа се изготвят от неговите юристи и/или специалисти по човешки ресурси. В този случай работодателят има правото по всяко време на изпитателния срок да го прекрати без предизвестие. Прекратяването става, без да е нужно да се мотивира. При изпитателна клауза в полза на едната страна другата страна също може да прекрати трудовия договор, но задължително това трябва

да стане с отправяне на едномесечно предизвестие.

Ако в трудов договор с клауза за изпитване не е посочено в чия полза е уговорен изпитателният срок, се приема, че е в полза и на двете страни. Тогава възможността за прекратяване без предизвестие и без необходимостта от посочване на мотиви се дава и на работника, и на работодателя.

Трудовият договор с клауза за изпитване дава същите права на

определен срок или в такъв за неопределено време в зависимост от уговорката, която е направена първоначално между страните. При липса на изрична уговорка се смята, че договорот е сключен за неопределено време, т.е. става безсрочен. Важно е да се направи уточнението, че срокът за изпитване не е срок на сключения договор. С изтичането му не се прекратява трудовият договор. Не е допустимо срокът на изпитване да

Трябва да се има предвид, че в срока на изпитване трудовият договор може да бъде прекратен дори по време, в което работникът е в законоустановен отпуск за временна нетрудоспособност, т.нар. болничен.

По принцип издаването на болничен лист увеличава срока на изпитване с толкова дни, за колкото е издаден.

Например, ако работник или служител е назначен на трудов договор, в който е уговорен срок на изпитване, и по времето, когато този срок не е изтекъл, той се разболее и отсъства 10 дни, срокът на изпитване спира да тече и се възобновява след изтичане срока на болничния.

Законовата норма, с която се прекратява трудово правоотношение в срок на изпитване, е чл. 71, ал. 1 от КТ: „До изтичане на срока за изпитване страната, в чиято полза е уговорен, може да прекрати договора без предизвестие“.

Уволнението по цитираната норма не намалява правата за получаване на обезщетение за безработица. Съгласно

Кодекса за социалното осигуряване дневното парично обезщетение за безработица е в размер 60 на сто от среднодневното възнаграждение или среднодневния осигурителен доход, върху който са внесени или дължими осигурителни вноски във фонд „Безработица“ за последните 24 календарни месеца, предхождащи месеца на прекратяване на осигуряването, и не може да бъде по-малко от минималния дневен размер на обезщетението за безработица.

Прекратяването на трудовия договор на основание срока за изпитване не е от основанията за уволнение, които попадат в обсега на чл. 333, ал. 5 от КТ - закрита при уволнение.

Например: ако служителка е бременна или майка на дете до 3-годишна възраст и срокът на изпитване не е изтекъл, нейният работодател може да я уволни на основание чл. 71, ал. 1 от КТ.

Връчването на заповедта за прекратяване може да стане лично или по пощата с писмо с обратна разписка. Заповедта влиза в сила от момента на връчване. Времевият период на изпитателния срок се зачита за трудов стаж.



работника както срочните или безсрочните договори - право на платен годишен отпуск, право на пълно работно време, право на получаване на заплата в пълен размер и т.н. При изтичане на срока на изпитване не е нужно да се сключва нов трудов договор. Той автоматично преминава в договор за

съвпада със срока на самия договор. След изтичане на изпитателния срок трудовият договор може да се прекрати на общите основания, предвидени в Кодекса на труда. Тогава вече няма значение в чия полза е бил уговорен срокът за изпитване, защото същият е изтекъл.

За една и съща работа с един и същи работник или служител в едно и също предприятие трудов договор със срок за изпитване може да се сключва само веднъж.

Няма пречка да се сключи договор за изпитване с работник или служител (който вече е работил при същия работодател по окончателен трудов договор) единствено ако договорот се сключва за нова трудова функция, т.е. за друга длъжност, при която се изпълнява различна по характер трудова дейност, каквато до този момент работникът или служителът не е изпълнявал.

В тази връзка във всеки конкретен случай следва внимателно да се определи дали се касае за трудов договор за същата длъжност като еднаква не само по наименование, но и по естеството на изпълняваните трудови функции.

КОНСУЛТАЦИЯ

Въпрос: Здравейте, майка съм на момче, което тази година завършва гимназия. До колко години учениците са здравноосигурени и какво се случва, ако ги приемат за студенти?

М. Драганова, Добрич

Отговор: Учениците до 18-годишна възраст и след навършването ѝ, ако учат редовно - до завършване на средно образование, но не по-късно от навършване на 22-годишна възраст, са осигурени за сметка на държавния бюджет. Обикновено учениците завършват средното си образование до края на юни на всяка текуща година, а започват следването си през септември или октомври. В диапазона юли - септември те не са осигурени за сметка на държавния бюджет, защото не попадат в нито една от двете категории - не са нито ученици, нито все още студенти. За този период бъдещите студенти, ако не са осигурени на друго основание по реда на закона, трябва да плащат сами здравноосигурителните си вноски.

Всички студенти, които са в редовна форма на обучение във висши училища,

до навършване на 26-годишна възраст се осигуряват за сметка на държавния бюджет. Това важи и за студентите, които се обучават в чужбина. За да уредят здравноосигурителния си статус, тези студенти е необходимо да представят в офисите на Национална агенция за приходите по постоянен адрес документи, доказващи статута им на студенти, например: удостоверение или служебна бележка от университета, в който следват. Тези документи трябва да са преведени от лицензирана фирма и се вземат предвид само ако в тях е посочен периодът на обучение. Студентите във висши училища, които са редовна форма на обучение, но са навършили 26-годишна възраст, както и тези, които не са редовна форма на обучение, независимо от тяхната възраст трябва да внасят за своя сметка здравноосигурителните си вноски.

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

При коремен дискомфорт

Нарушенията в работата на дебелото черво предизвикват различни симптоми, но според специалистите причините най-често са в диетата и храненето. Те поставят акцента в преодоляването на коремния дискомфорт върху промяната в начина на живот. Повече

на стр. 18

Как да разпознаем депресията

Днес депресията трайно държи второто място по честота на разпространение сред всички заболявания. А през 2020 г. ще се изкачи на върха на песимистичния рейтинг. Как да различите депресията от лошото настроение ще разберете

на стр. 22

Яйце за здраве и за хубост



Трудно е да се каже кое е по-ценното в яйцето – жълтъкът или белтъкът. Белтъкът е необходим за костите, мускулите, кожата и кръвта. Но жълтъкът е трезор на витамините А, В, D и Е, минералите желязо, селен, цинк, калций, фосфор. Повече

на стр. 26

Витамин D – слънчевият дар

Множество изследвания сочат, че витамин D има изключителна роля в човешкия организъм. Той е единственият витамин, който има и хормонално действие. Какви са предимствата му за нашето здраве ще научите

на стр. 27

МЕДИЦИНСКИЯТ УНИВЕРСИТЕТ ВРЪЧИ ГОДИШНИТЕ СИ НАГРАДИ ЗА НАУКА



Медицинският университет в София, който през 2017 г. празнува 100-годишен юбилей, връчи годишните си награди по време на Празника на научноизследователската и преподавателската дейност на университета и в навечерието на Международния ден на здравето. Преди тържествената церемония академичното ръководство се поклони пред паметта на медиците, загинали за свободата на България.

В своето приветствено слово по случай Патронния празник на университета ректорът проф. Виктор Златков посочи, че университетът се стреми към национално и регионално лидерство чрез високо качество на преподаване в условията на международно признати изследователски резултати. През учебната 2016-2017 г. в МУ-София се обучават 8311 студенти, разпределени по професионалните направления медицина, дентална медицина, фармация, обществено здраве и здравни грижи. Общият брой на обучаваните чуждестранни студенти е 3008 души от 57 държави, от които 1299 от Гърция, 393 от Турция, 372 от Англия, 195 от Германия, 179 от Италия, 94 от Кипър, 57 от Швеция, 40 от Ирландия, 34 от Македония, 30 от Сирия, 28 от Сърбия, 24 от Израел и др. Според резултатите от рейтинговата система на висшите училища в България през 2016 г., както и през 2015 г. МУ-София остава безспорният лидер във всичките пет професионални направления, по които обучава студенти. Университетът продължава успешно своята трайна политика за стимулиране на научните изследвания.

В залата на Софийския музикален театър, където се състоя тържественото събрание на МУ-София, бяха прочетени приветствени послания от президента Румен Радев, от премиера Огнян Герджиков, от ръководители на държавни и обществени институции и неправителствени организации.

Почетния знак AESCULAPIUS за принос в развитието на българската медицина през 2016 г. получи проф. д-р Радомир Угринов. Златния знак PANACEA за особени приноси при реализацията на преподаването, научноизследователската и

експертната дейност получи проф. Христина Попова, доц. Владимир Нейчев, проф. Александър Златков и проф. Анжелика Велкова-Монова.

Деканът на медицинския факултет проф. д-р Иван Митов връчи наградите на факултета на отличили се преподаватели в различните области: проф. Бойчо Ланджов от Катедрата по анатомия, хистология и ембриология; проф. Пламен Кинов от Катедрата по ортопедия и трав-



Проф. Златков (вдясно) връчва награда на проф. Угринов

матология; проф. Борис Богов от Катедрата по вътрешни болести. Наградата за млади учени на името на акад. Асен Хаджиолов получи ас. д-р Румяна Димова-Драганова от Клиничния център по ендокринология и ас. д-р Елена Арабаджиева от Катедрата по обща и оперативна хирургия. Студентката от VI курс Виктория Георгиева беше отличена за активно участие в научната дейност на университета.

Тържеството завърши с концерта „Блясъкът на оперетата и музикъла“ с оркестъра, артистите, хора и балета на Националния музикален театър.

XANACID® - 100 % натурален продукт за защита на стомашната лигавица

При стомашни киселини и оплаквания, свързани с повишена киселинност

Xanacid® е медицинско изделие, което противодейства на симптомите на възпаление на стомашната лигавица: болка, парене, усещане за киселинност. То действа като бариера, която предпазва лигавицата от атаката на стомашните сокове. Благодарение на уникалната си растителна формула Xanacid® действа успокояващо и защитно на лигавицата - минералният състав на продукта неутрализира pH на киселините. Той е 100 % натурален продукт, чиито отделни съставки действат синергично, образуват силна защита за стомашната лигавица.

Екстрактите от Aloe Vera, Лечебна ружа и Горски слез, които влизат в състава на Xanacid®, съдържат полизахариди, образувачи лепкав защитен слой, който прилепва към лигавицата на стомаха, като я предпазва от механични и химични стимули.

Действие на основните съставки в Xanacid®

Алое Вера (Aloe Barbadensis) - намалява болката в стомаха и зад гръдната кост. Гликопротеините, които растението съдържа, възпрепятстват и разрушават брадикинина (Bradykinin) - причинителя на болката и възпаленията.

Лечебна ружа (Althaea officinalis) - растението съдържа танини, минерални вещества, захари и слюзни вещества, благодарение на които действа обезболяващо и противовъзпалително.

Горски слез (Malva sylvestris) - съдържа слюзни вещества. Името на латински означава мек. Действа омекотяващо при възпаления на храносмилателната система.

Стевия (Stevia Rebaudiana) - отличава се с приятен и силен сладък вкус, мощен адаптоген, антиоксидант и биопротектор с изключително широк профилактично-лечебен спектър.





Д-р Силвия НИКОЛОВА,
гастроентеролог, V МБАЛ, София

Ако трябва да обобщя, мнозинството от нашите пациенти ни търсят заради долнодиспептични оплаквания (подуване на корема, запек или редуването му с диария, повишено газообразуване, дискомфорт). Нарушенията в работата на дебелото черво предизвикват изброените симптоми.

Всяко подуване на корема, натрупване на газове означава, че има нарушения в чревната лигавица или моториката. Но искам да подчертая, че отграничаването на функционалното от евентуални органични нарушения трябва да бъде задължително направено от специалист. Трябва да се знае, че **функционалните нарушения се повлия-**

ват много трудно, защото са свързани и със стрес,

пrenaпeжeниe, и с начина живот и на хранене и т.н. Симптоматиката много трудно се повлиява само от медикамент. Защото, ако е примерно органично заболяване, банално възпаление на чревната лигавица, с медикаментозно лечение проблемът отшумява след известно време. Докато процесът на преодоляването на функционалните нарушения се усложнява поради намесата и влиянието на много фактори. И за да има облекчение, не е достатъчно болният само да приема медикамент, а трябва да промени храненето и стереотипа си на живот, да намали стреса. Както знаем, тези неща не са много лесно осъществими, това сочи и практиката ни.

Много пъти казвам на пациентите си, че основното лекарство е диетата, храненето. Промяната в него, както и в начина на живот са акцент в преодоляването на коремния дискомфорт.

Допълнително подпомагаме с препарати като „Комфортекс“ например, които повлияват много добре

функционалното нарушение. Този продукт представлява комбинация от билки, която осигурява и противовъзпалително действие, жлъчкороден ефект, влияе и върху мотилитета на чревната лигавица. Тоест при по-лениви черва примерно може донякъде да стимулира моториката, така че перисталтиката да се подобри и да се преодолее запекът. Но магическо средство няма. Ако говорим за най-добрата терапия - това е комбинацията от подходящо хранене, добър режим на живот с невысоки нива на стрес и билковия продукт, за който споменах. Това е ключът.

Да се елиминира максимално стресът е важно условие при функционалните нарушения в работата на дебелото черво.

Пrenaпeжeниeтo мoжe дa дoвeдe слeд вpeмe и дo oргaнични увреди.

Като казвам добро хранене, важно е то да бъде три пъти дневно и да съобразяваме вида на храната,

която приемаме. Не са желателни промишлените храни, трябва да се изостави бързото хранене. А ние отдавна сме забравили правилото на Павлов „Когато ям, съм глух и ням“. По-скоро правим обратното. А колко от нас се придържат към другото правило – дъвчи храната 32 пъти? Освен че храната не се смила добре още в устата, а после и в стомаха, гълтаме и много въздух, което причинява и подуването на корема. Недобре смляната храна отива и в дебелото черво и то си реагира по неговия начин – с дискомфорт, който усещаме. Газираните напитки, които са много консумирани, изобщо не са уместни, а и много малко хора поемат достатъчно течности.

Долнодиспептичните оплаквания не са свързани обаче само с функционални

нарушения, зад тях може да има и органично заболяване, което трябва да бъде лекувано по друг начин. Тази разлика може да направи само специалист. Той ще изключи на първо място неоплазмите. Това е патология, която трябва да бъде отхвърлена категорично или ако се докаже, да се реагира своевременно. Всяко отлагане води до прогресия на заболяването. На второ място, по-сериозните възпалителни чревни заболявания на имунооснова – болестта на Крон, улцерозният колит, – оставени без контрол, с времето водят до наслагвания, усложнения, включително и до неоплазми. Единственият категоричен начин за доказване е колоноскопията. Пациентите понякога са резервирани към тази манипулация, но тя е най-точната диагностика на дебелото черво. Позволява ни да вземем и биопсия от съответните подозрителни места и с хистологията сме в състояние да определим диагнозата категорично. Използват се и рентгенът, и виртуалната колоноскопия, но те са образни методи и при доказването на патология също трябва да се направи колоноскопия.



Хранителна гобавка

Comfortex®

Билкови таблетки за смучене



При газове и подут корем

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

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

ЕСOPHARM Бул. „Черни връх“ №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



БРОЯТ НА ПУШАЧИТЕ ПО СВЕТА РАСТЕ

Тютюнопушенето е причина за 1 от всеки 10 смъртни случая по света. През 2015 г. 6,4 млн. смъртни случая се свързват с цигарите, като половината от тях са концентрирани в 4 държави - Китай, Индия, САЩ и Русия.

Нивата на смъртност може да се покачат още, тъй като тютюнопроизводителите агресивно атакуват нови пазари, особено в развиващите се страни, показва проучване, публикувано в медицинското сп. The Lancet.

Докладът анализира навиците за тютюнопушене в 195 държави за периода 1990–2015 г. 1 милиард души са пушили всекидневно през 2015 г. – един от всеки четири мъже и една от всеки 20 жени.

Данните показват също, че въпреки политиките за ограничаване на тютюнопушенето с нарастването на населението по света се увеличава и броят на пушачите. „Тютюнопушенето продължава да е вторият най-голям рисков фактор за преждевременна смърт и инвалидизиране. За да намалим още вредните послед-

ствия от него, трябва да засилим контрола върху цигарите и тяхното разпространение“, коментира водещият в изследването д-р Емануела Гакиду.

Докладът е изготвен по програмата Global Burden of Disease Study, чийто център е базиран в Университета на Вашингтон. Финансира се от фондацията „Бил и Мелинда Гейтс“.

Някои страни са успешни в усилията си да накарат гражданите им да ограничат тютюнопушенето с помощта на комбинация от по-високи данъци, предупреждения върху кутиите с цигари и различни образователни програми, показва изследването.

В Бразилия за 25-годишен период процентът на хората, които пушат всеки ден, е паднал от 29% на 12% сред мъжете и от 19% на 8% сред жените. За сравнение обаче няма промяна в броя на пушачите в Бангладеш, Индонезия и Филипините за периода 1990–2015 г.

www.credoweb.bg

Проф. Виктор Златков е ректор на Медицинския университет в София от есента на миналата година. Преди това почти седем години беше начело на „Майчин дом“. Научните му интереси са основно в профилактиката и ранната диагностика на рака на женските репродуктивни органи, инфекциите, общата АГ хирургия. Като юноша виждал призива си в археологията, ориенталистиката, но в един есенен ден негов приятел, второкурсник по медицина, успял да пренасочи мечтите му. А първото раждане, на което присъствал вече като студент в 4. курс, чудото на появата на малкото човече било решаващо да се спре на АГ специалността. В „Майчин дом“ започва да работи и да преподава в началото на 80-те. Няколко години ръководи АГ клиниката в Транспортната болница в София. „Майчин дом“ обаче му липсвал:



Много са важни духът, традицията, защото така се създава школа. А в областта на онкогинекологията основите на бъдещата школа бяха поставени от проф. Божил Василев, проф. Илко Карагъзов, доц. Никола Василев, доц. Божидар Славчев. Опитвах се да продължа по този път.

Бях един мандат в УС на НЗОК, 6 години бях в Обществения съвет на Фонда за лечение на деца и започнах да виждам медицината не само с очите на клинициста. Това беше и причината да поема „авантюрата“ с управленския пост в Университетската АГ болница, което промени в голяма степен попрището ми – независимо че не съм преставал да се грижа за моите пациентки. Удовлетворен съм, свърших това, което можех със собствени сили. Направих немалко за материалната база, за апаратурата.

- Какви опори си изградихте с годините като лекар?

- Важно е да умееш да взимаш решения, да успееш да ги реализираш и да можеш да носиш отговорност. Това е триадата, която с годините човек усвоява. Професията ни изисква време да се натрупа собствен опит. Във всеки от компонентите на триадата трябва да си добър, да имаш почерк.

Както казвахме навремето, ние не само сме назад, но и встрани от развитите страни. Това не е заради липса на качества или желание у лекарите. За нашето поколение усилията бяха повече индивидуални и нашите методи бяха по-скоро класически. По-младите сега искат бързо да внедрят новостите, да работят с най-новата апаратура. Но трябва да можем да гледаме на човека комплексно, а не като отделен орган, клинична пътека и т.н. А това само с апаратура не може да се направи. Има например случаи, когато класически неща като прегледа се заместват с ултразвуково изследване. От друга страна, въвеждането на съвременна апаратура изисква значителни инвестиции, които държавата невинаги е готова да направи. В същото време частният сектор се развива динамично. Нашето желание е системата да бъде подредена с ясно определени приоритети.

- Назад и встрани ли сме в онкопрофилактиката?

- Ще ви дам пример – в България все още спорим около ваксините за папилома вируса, а профилактиката на рака на маточната шийка става малко на случаен принцип, не е организирана. Откакто се откри причинителят, по света се тръгна към относително масова ваксинация. Докато ние все още решаваме дали да правим ваксинации. За колегите на Запад този въпрос не стои, те вече обсъждат

ГОРНАТА ГРАНИЦА ЗА РАЖДАНЕ НА ПЪРВО ДЕТЕ Е 28 ГОДИНИ

● С проф. Виктор Златков разговаря Галина Спасова

параметрите на скрининга за ваксинираните пациентки. Изоставаме в решаването на проблема, който е не само медицински. Ние нямаме възможност да влияем на обществото и доста организации използват това, за да внушават страхове. Разрушихме цитологичните лаборатории, нямаме цитотехници. Никога не сме имали такава специалност, работеха биолози, но и те вече преминаха пенсионна възраст. Нямаме визия за възстановяване на скрининга, за което са необходими 5-6 години. А политическите сили не мислят в перспектива. Всички гонят бързия ефект.

- Преди време 28-годишна родилка беше „възрастна първеския“. Акушерските стандарти промениха ли се заедно с фактическото сериозно отлагане на първото раждане?

- Това е тенденция в урбанизираните общества. Биологията се пренебрегва заради кариерата. Ние като специалисти не сме отменили 28 години като горна граница за първо раждане. Истината е, че все по-често младите хора над 32-33 г. имат репродуктивни проблеми. А често и на 35-40 години се сещат, че е крайно време да имат дете. Наистина медицината прави чудеса и доста хора изглеждат в прекрасна кондиция, но трябва да си кажем, че след 35-годишна възраст започват да се проявяват или се провокират предразположения към доста заболявания, и то във всички органи и системи – диабет, хипертония, бъбречни проблеми, разширени вени, исхемична болест на сърцето и др. Законът позволява и поощрява асистираната репродукция след 45- до 50-годишна възраст, но природата си казва тежката дума, независимо че търсим начин да я „излъжем“.

- Интервюирах завършващ студент медик, който каза, че темата за отношението, съпричастността, общуването с пациента не е застъпена в обучението.

- Учи се психология. Но се загуби донякъде изкуството в медицината заради това, че трябва да се постигат финансови показатели. И все повече прагматизмът доминира. Прегледът изисква диалог, контакт, ако оставиш само машината да извърши прегледа, пациентът ще е по-скоро стресиран. Като млад асистент работих в кабинета по семейно планиране и оттогава

съм разбрал колко е важно да се намери точният подход към доверието на пациента. Лекарят трябва да е концентриран и пред всеки пациент да застава с цялото си внимание. Рутината води до грешки.

- Когато раждане завърши зле, обществото е склонно да обвини веднага лекаря. Извънредно болезнена тема – и за двете страни.

„Лекарят трябва да е спокоен, че законът го защитава така, че да може да си свърши работата по най-добрия начин

- За съжаление, коментира се, че винаги има някакъв пропуск. Често се опитвам да кажа, че проблемът може да бъде свързан с други заболявания на родилката. Преди време имахме родилка с рак на черния дроб, който установихме в хода на операцията по спешност. Късни токсикози, високо кръвно налягане, инсулт, инфаркт, нарушаване в съсирването – много са състоянията, които са предизвикателство пред нас. В повечето случаи успяваме да се справим, но и в най-големите лечебни заведения има фатални случаи. В огромния процент причината е заболяване или проблем, свързан с бременността. Но искам да обърна внимание, че намаляването на доверието към лекарите ги прави по-консервативни и по-склонни да не поемат веднага отговорност, защото в съда по-активното поведение се третира като по-голям риск за пациента. Това неминуемо води до други проблеми, защото и пасивното поведение може да е рисково. Липсата на кураж в екипа е слабост. Лекарят трябва да е спокоен, че законът го защитава така, че да може да си свърши работата по най-добрия начин. В наши условия не е така. Прокуратурата се намесва, като веднага се повдига обвинение за „убийство по непредпазливост“. Създаването на страх при лекарите не е добре за цялото общество. Нашата професия е рискова и стресова и когато трябва да защитиш живот, отстрани невинаги

могат да се отчетат всички обстоятелства. За съжаление, в болниците се ражда, но се и умира.

- Преди дни отбелязахте патронния празник на МУ. Какво отчетохте и какво предстои?

- Тази година е много важна за нашия университет. Предстои да честваме едновековната му история. Днес Медицинският университет в София обучава 8311 студенти, по медицина – 3339 души, дентална медицина – 1234, фармация – 968, обществено здраве – 769, и здравни грижи – 2001. Чуждестранните студенти са 3008 от 57 държави. Тези значими количествени показатели се допълват успешно с рейтинговите резултати на висшите училища в България. И през 2016 г. МУ-София остана лидер във всички пет професионални направления.

- Какво според Вас би направило обучението още по-успешно?

- Има няколко неща, които реално пречат, като те са свързани с нормативни документи. С Наредба 1 за специализацията се тръгна към решаване на някои проблеми, но после се видяха пропуските. Например асистентите и докторантите нямат право да специализират, което намалява интереса и рискуваме да нямаме достатъчно качествени кандидати, особено за неатрактивните специалности. Срокът от 4 години, в който се изисква да се защити докторат, особено в клиничните специалности, е относително кратък. И ако асистентите, които по една или друга причина не могат да защитят в срок, то по закон те ще бъдат освободени от университета, докато болницата може да ги остави като ординатори. Така дадената катедра ще загуби своите места за преподаватели. Същевременно, за да вземе втора специалност, даден колега трябва да напусне редовното си място и да бъде на специализантски договор, което не е сериозно за хора вече със стаж. Тези и други въпроси, повдигнати от преподавателите, съм предоставил на вниманието на министрите на здравеопазването и на образованието, защото визират законови изменения. Това е дискусия, която трябва да бъде отворена за различните нива на здравната система.



Витамин К₂ играе съществена роля за костния метаболизъм. Ежедневният му прием в съчетание с витамин D може да намали риска от счупвания при пациенти с остеопороза, пише в социалната платформа за здраве CredoWeb д-р Румяна Христова, специалист ревматолог в МБАЛ Бургас.

Остеопорозата, наричана от някои автори „тихият крадец“, е скелетно заболяване, което се характеризира с нарушена костна здравина, повишаваща риска от счупвания.

Костната здравина включва две основни характеристики - костна плътност и качество на костта.

РОЛЯТА НА ВИТАМИН К₂ ИЛИ ЗАЩО ЯПОНЦИТЕ НЕ СТРАДАТ ОТ ОСТЕОПОРОЗА

Костната плътност се определя от наличието на калций и фосфор. Качеството на костта представлява способността на костната тъкан да издържа на рисковите механични натоварвания, най-често натиск и огъване, без да се получава фрактура.

Костните клетки са 4 вида: остеокласти, остеобласти, остеоцити и покривни клетки. Костното ремоделиране е нормален процес през живота на човека, зависимо от активността на остеокластите (костна резорбция) в баланс с тази на остеобластите (костно изграждане).

Обновяване на костите

Времето, за което се обновяват костите на целия скелет, е 10 години.

Остеокалцинът е белтък, който се произвежда от остеобластите. Активира се след карбоксилиране с

помощта на витамин К₂. Постъпилият в организма витамин D₃ увеличава синтеза на остеокалцин, но ако приемът на витамин К е недостатъчен, остеокалцинът остава в неактивна форма.

Витамин К₂ е кофактор в активирането и на друг, важен за костното здраве белтък - матричният Gla-протеин (MGP). Той се намира в стените на кръвоносните съдове и е отговорен за „извеждането“ на калция от артериите и меките тъкани, предпазвайки ги от втвърдяване.

Японската диета

Интересен факт е, че традиционната японска храна като цяло е с много ниско съдържание на калций, но въпреки това при японците се наблюдава нисък процент на остеопороза. При американците се наблюдава обратната тенденция - те имат много по-висок дневен прием на калций с храната, но в същото време и много по-висок процент на остеопороза. Едно от обясненията е, че японската диета включва натто - ферментирала соя. Натто е много богат източник на витамин K_2 , което е причината жените след менопауза в Страната на изгряващото слънце да имат ниски нива на костни фрактури.

Какво представлява витамин К

Съществуват два натурални витамин – витамин K_1 и витамин K_2 . Витамин K_1 (филокинон) е открит в края на 1920 г. Главната му функция е съсирването на кръвта. K_1 е с растителен произход. Той представлява 90% от общото съдържание на витамин К, който приемаме с храната, затова е почти невъзможно да се

СТИГНЕ ДО НЕГОВИЯ НЕДОСТИГ.

Витамин К₂ (менахинон) съвсем наскоро започна да привлича вниманието, което заслужава. Той е с животински произход, не се синтезира в човешкото тяло и представлява 10% от общото количество витамин К, доставено с храната. Изследванията показват, че голяма част от населението всъщност има недостиг на витамин К₂.

Чревните бактерии могат да превръщат витамин K_1 в K_2 , но процесът е неефективен. Този малък процент на превръщане не доставя нужните количества K_2 .

Кога се наблюдава недостиг на витамин К

Причините за недостиг на витамин К са разнообразни – нисък прием с храна, употреба на медикаменти (антибиотици, антикоагуланти, антиконвулсанти), чернодробни заболявания. С годините продукцията на витамин К в човешкия организъм намалява.

Храни, които съдържат най-много витамин К

Всички билки, без изключение, съдържат витамин К₁. Други зеленчуци, които имат високо съдържание на витамин К₁, са листа от глухарче, зеле, кресон, спанак, листа от ряпа, цикория и марули, лук, брюкселско зеле и броколи.

С най-високо съдържание на витамин K_2 са натто, гъши дроб, твърдо сирене, меко сирене, масло, яйчен жълтък.

Още статии на д-р Румяна Христова четете в профила ѝ в credoweb.bg.

Безплатни прегледи за диабет и заболявания на щитовидната жлеза

Центърът за превенция на захарен диабет в УМБАЛ „Александровска“ съвместно със Сдружение **ВИОМ** организират **безплатни ехографски прегледи на щитовидната жлеза и безплатно измерване на гликиран хемоглобин**, съобщава **CredoWeb**.

Прегледите ще се проведат в периода април – май. Необходимо е предварително записване на тел. 0879 878 051 между 8:00 и 12:00 часа. Специалистите ще приемат в Центъра за превенция на захарния диабет към Клиниката по ендокринология и болести на обмяната на УМБАЛ „Александровска“.

Препоръчва се за захарен диабет да се консултират хора, които не са правилно измерване на гликиран хемоглобин досега и имат някои от следните рискови фактори:

- наднормено тегло или затлъстяване
- близък роднина с диабет
- повишено кръвно налягане или друго сърдечносъдово заболяване;
- възраст над 45 години.

За заболявания на щитовидната жлеза е желателно да се консултират хора със следните оплаквания:

- промяна в телото без видима причина
- умора, слабост, понижена работоспособност
- потиснатост или депресия
- нарушения на съня
- напрегнатост и тревожност
- ускорен или забавен пулс.

Още новини четете в профила на УМБАЛ „Александровска“ в credoweb.bg.



ROLETRA

Loratadine tabl. 10 mg x 10

СЕННА ХРЕМА?

Без рецепта!



При алергии и сenna хрема

Облекчава:

- ☒ Течащ нос
- ☒ Сърбеж и кихане
- ☒ Парене в очите



Антиалергичен лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 2 години и с тегло > 30 kg. Преди употреба прочетете листовката!

ECO PHARM
Allergology

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

ПЛАТФОРМАТА

Обикновено заболяването се среща при мъжете след 60-65 години. Причината са атеросклеротични плаки, които се трупат в артериите заедно с калциевите отлагания и водят до стеснение и запушване на лумена на артериалните съдове.

В по-млада възраст се среща заболяването болест на Бюргер, като от него страдат мъже от 30 до 40 години, предимно пушачи. Болестта представлява разрастване на най-вътрешния слой на артериите, като се запушва луменът на артериалната система, която доставя кръв и хранителни вещества към крайниците.

Клинични симптоми

Появяват се различни клинични симптоми. Първият, който трябва да е като сигнална лампа за пациента, е т.нар. интермитиращо накуцване (куцане с прекъсване). Когато се натоварят краката с изкачване на стълби и стръмнини или пък човек се затича, мускулатурата на подбедриците и бедрата трябва да работи по-активно. Необходимо и е по-голямо количество кислород, а няма откъде да се достави, защото съдовете са стеснени или запушени.

Тъй като няма нормално количество кръв и кислород, се появява болка, която обикновено не е

БОЛЕСТТА НА БЮРГЕР ЗАСЯГА МЛАДИ ХОРА В АКТИВНА ВЪЗРАСТ

Хроничната артериална недостатъчност на долните крайници е заболяване, което по-често засяга мъжете. За разлика от нея, венозната недостатъчност се среща в по-висок процент при жените, пише в профила си в здравната платформа CredoWeb д-р Красимир Георгиев, началник на отделението по съдова хирургия в МОБАЛ „Д-р Стефан Черкезов“ във Велико Търново.



много силна, но кара пациентите да спрат да се движат. При покой болката отшумява, защото мускулите се захранват с кислород от по-малки съдове.

Профилактика и диагноза

Тук е важно съдовите хирурзи да определят стадия на хроничната артериална недостатъчност. Важни са изминатите от пациента метри на равен терен, при които се появя-

ва болката. Разстояние от 40 до 50 метра е индикация за интервенционално лечение. Най-тежката форма на това заболяване обаче са некрози и ганг्रेни, които започват от пръстите и ходилото. На пациент, стигнал дотам, е много късно да му се помогне. Затова подобни симптоми трябва да са аларма, за да се потърси навреме помощ от съдов хирург.

Бюргеровата болест е агресивно заболяване, тъй като не страдат само артериалните съдове, а често са обхванати и венозните и коронарните съдове. Затова трябва да се следи активно за заболяването, добре би било с профилактични прегледи при личните лекари. Това трябва да се прави, защото голяма част от пациентите стигат до инвалидизация в млада възраст.

Видове лечение

Лечението при тази патология, както и при венозната, е консервативно и хирургично. Консервативното може да се предприеме в началните стадии 1, 2 или 2А. Напоследък на пазара има доста мощни вазодилататори, които значително подобряват функционалния дефицит на пациента, но не лекуват проблема.

Радикалното лечение е оперативно. Това са байпасовите операции или реконструктивните интервенции, които се правят с цел да се извърши деривация и да се отстрани тромбозираният участък, за да се възстанови кръвоснабдяването надолу към крака.

Вторият метод са ендоваскуларни процедури. Поставят се балони дилатации на артериите или стентирание. Това е затворен неоперативен метод на лечение, който предполага бързо възстановяване. До 2-3 дни след подобна интервенция пациентите се изписват и отново са работоспособни.

Бих посъветвал пациентите да не чакат момента, в който ще се появи болка в крака и при покой. Затова е добре да се посети личният лекар или съдов хирург, за да се види от какво естество е проблемът.

Още статии на д-р Красимир Георгиев четете в профила му в credoweb.bg.



В психиката всичко е логично. Като деца ние изграждаме представи, модели и схеми за това как функционира обществото и как да се справяме като част от него с всекидневните перипетии, пише в CredoWeb Лили Пирова, клиничен психолог в ДКЦ „Асцендент“.

ЗАЩО Е НЕУЖНО ДА ГОВОРИМ С ПСИХОЛОГ

Тези съждения обаче не са изградени на базата на собствен опит, а са заимствани от родителите ни. По-късно, пораствайки и преминавайки през редица житейски изпитания, имаме нови усещания и преживявания, които са адекватни за самите нас. Нерядко старите модели могат да са в конфликт с новите ни преживявания и това да носи страх, объркване, отвращение и усещане за неспособност за справяне.

Кога страда тялото

В объркването си и в опита си да открие „себе си“ човек може да изпадне в безизходица. Усещането, че нещо в нас „не е наред“, но не можем да разберем какво е то и защо сме се озовали в това положение, може да предизвика редица телесни симптоми - болки в цялото тяло, нарушен сърдечен ритъм, панически атаки, често боледуване и т.н. Колкото повече човек задържа психичното напрежение в себе си, толкова повече тялото ще страда. Затова е добре да се направи консултация със

специалист по душевно здраве - психолог.

Психологът е обучен и трениран да разпознава най-фините сигнали за нередности в сферата на психиката. Душевният комфорт на човека може да се подобри значително след изговаряне на някои обезпокоителни и неприемливи в очите на страдащия мисли и чувства. Споделянето с психолог се различава от обикновен разговор с близък по няколко съществени признака - безпристрастност, способност за адекватно отразяване на психичните процеси, опитност.

Първата среща

Първата среща с психолог протича като разговор с лекар. Обсъждат се особеностите в състоянието на клиента, които са нетипични и затрудняват ежеднезната му дейност. Обръща се внимание на всички съществени отношения и връзки в живота на човека. Това се прави с цел специалистът да опознае по-добре личността. Тъй като ключът към собственото ни оздравяване е в самите

нас, за да го открием, само трябва да намерим преводача, който да разбира езика на душата.

След първия разговор двамата - клиент и психолог, преценяват дали да продължат срещите си и как ще стане това. Терапевтичният процес изисква постоянство и сериозна мотивация от страна на клиента.

С течение на времето и изграждайки доверителна връзка, клиент и терапевт могат да постигнат много. Екипната работа е изключително ценна, тъй като целта е максимално освобождаване от излишни притеснения и отключване на потенциала на клиента. Животът е такъв, какъвто човек е способен да живее. Затова, колкото повече се научава да обича и приема себе си, толкова повече избира как да живее, така че максимално да се чувства добре. Да избира контакти и отношения, които го зареждат и му даряват повече приятни, отколкото неприятни емоции.

За да четете още статии от Лили Пирова, последвайте профила ѝ в credoweb.bg.

- Според специалистите снижаването на емоционалния фон съвсем не е единственият признак на депресията. Лошото настроение може да бъде само сигнал, но за депресията са характерни и соматични (телесни) реакции.

Сред тях могат да бъдат:

1. Нарушения на съня

При депресия се променя характерът на съня. Не става въпрос само за безсъние, но и прекалена сънливост. Сън, по-дълъг от 8-9 часа в денонощие в продължение на повече от 5-6 дни, това е повод за изостряне на вниманието.

2. Намаляване на апетита

С ядене се потиска най-често лошото настроение. За депресията е характерно влошаване на апетита до пълен отказ от храна. При това депресията обикновено е съпроводена с нарушения в работата на стомашно-чревния тракт, най-често става въпрос за запек.

3. Вялост и умора

Човек, страдащ от депресия, може да се разпознае по неговата вялост, затормозеност, безразличие. Той се оплаква от непрекъснатата умора, болки и дискомфорт в областта на сърцето, стомаха, мускулите, ставите и т.н.

4. Апатия

Да развълнувате или дори да размърдате пациент, страдащ от депресия, е невъзможно. Той губи интерес към всичко, което по-рано го е радвало или му е доставяло удоволствие. Да бъде изведен от безразличието не помагат нито горещите новини, нито приятелите, нито крупни печалби или каквото и да било друго от околния свят. Призивите да се вземе в ръце или да се захване с нещо не работят.

5. Перманентност на състоянието

След тежки емоционални сътресения (загуба на близък човек, предателство или оставане без работа) периодът на понижено настроение може да продължи доста дълго. Но след 10-14 дни организъмът идва на себе си и започва да търси положителни емоции. Ако човек продължава да страда след този срок, необходима му е помощ.

Днес депресията трайно държи

ДЕПРЕСИЯТА НЕ Е ПРОСТО ЛОШО НАСТРОЕНИЕ



второто място по честота на разпространение сред всички заболявания. Според прогнозите на Световната здравна организация през 2020 г. депресията ще заеме първото място в песимистичния рейтинг.

За съжаление, депресията при всеки човек има различни особености, затова и диагностицирането ѝ понякога е трудно. За някои хора състоянията на униние, безизходност, тъга са необичайни, но за други са едва ли не норма. Депресията е заболяване, с което пациентът в повечето случаи не може да се справи сам, а при липса на специализирана помощ често се стига до тежки последици.

Другото неприятно е, че от депресия никой не е застрахован, но най-предразположени са хората, които са тревожни, мнителни, раними, подложени на хроничен стрес. Съществува и една доста рядка ендогенна форма на депресия, причина за която се явяват не външни обстоятелства, а нарушения в обмяната на биологично активни вещества, отговарящи за регулацията на настроението в мозъка на хората. Пациентите с ендогенна депресия се отличават с колебания в настроението в течение на денонощието – те стават винаги с левия крак, а вечерта настроението им се влошава още повече. Лечението в тези случаи е медикаментозно.

КАКВО Е ПРАВИЛНОТО ПОВЕДЕНИЕ

- От депресия може да ви защити психохигиената. Според специалистите, за да се почувствате щастливи, достатъчно е да промените начина си на мислене. Здравето на мозъка зависи не само от начина на живот, но и от мисленето. Направете по-комфортно пространството около себе си. Когато човек гледа нещо красиво, в мозъка му се отделят ендорфини – вещества, които потискат депресията, тревогата, душевната болка, дори нормализират работата на стомашно-чревния тракт.

- Помнете, че доброто настроение е заразно. За хората е типично да настройват на своята вълна тези, които са около тях, затова е важно да се общува с приятели и близки, които имат позитивно отношение към живота. Ако в обкръжението на човек преобладават доброжелателни, щастливи и усмихнати хора, то тяхното светоусещане ще се предаде и на другите.

- Спортуйте. При хората, които отделят време за физически упражнения, депресията се среща 5 пъти по-рядко. Спортът усилива синтеза на хормона на щастието – ендорфин, който предизвиква еуфория и усещане за пълнота в живота. Половинчасови интензивни физически упражнения повишават концентрацията на ендорфин 5-7 пъти.

- Колкото може по-малко време прекарвайте пред телевизора. В наше време той се превърна в източник на допълнителен стрес.

- Недейте да вярвате, че лошото настроение може да се оправи с един шоколад или парче торта. Действието на бързите въглехидрати изчезва след два часа и еуфорията се заменя с чувство на потиснатост и разочарование.

- Увеличете употребата на сезонни зеленчуци и плодове, зърнени култури, леща и бобови храни. Тези продукти са колкото полезни за стомашно-чревния тракт, толкова и за нервната система. Те по естествен път повишават концентрацията на хормона на радостта – серотонин, в кръвта. (ЖД)

Хранителна добавка

Podagrol

Есофарм

- 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

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

Много проблеми със зрението могат да се преодолеят с навременно посещение при офталмолог. Това е особено важно, когато става дума за глаукома.

КАК ДА ИЗБЕГНЕМ РАЗВИТИЕТО НА ГЛАУКОМА

Глаукома може да се развие винаги, но общо взето, тя е възрастово заболяване. В повечето случаи, преди хората да разберат, че имат глаукома, тя вече е започнала да уврежда зрителния нерв. Резултатът е необратимо влошаване на зрението, а по-късно и пълно ослепяване.

Нерв под налягане

Защо болните от глаукома губят зрението си? Здравото око постоянно произвежда течност, която облива лещата, роговицата, стъкловидното тяло на окото. Когато има равновесие между производството и оттичането на течността, вътреочното налягане е нормално. Ако течността не се оттича, а се задържа, вътреочното налягане започва да се увеличава. Налягането води до промени във влакната на зрителния нерв и те губят способността си на пълноценен проводник на нервните импулси.

Без сигнали SOS

Голямата беда е, че началото на глаукомата може да не се забележи, защото дълго време не дава никакви признаци. А такива важни

симптоми, като влошаване на зрението, болка в окото, гадене, преливащи кръгове около източника на светлина, се проявяват рядко и едва след като болестта е в напреднал стадий, когато вече са увредени почти половината от нервните клетки. Отначало хората с глаукома се оплакват от влошаване на зрението на едното око, а след време забелязват, че и другото не е наред. И колкото по-рано започне лечението, толкова по-големи са шансовете за пациента да запази зрението си на нивото, на което е бил диагностициран.

След 50-годишна възраст трябва редовно да се посещава офталмолог и да се правят изследвания: тонометрия (измерване на очното налягане) и гониоскопия (изследване на оттичането на вътреочната течност). Желателно е да се извърши компютърен анализ на ретината и зрителния нерв и да се изследва зрението.

Диагнозата „Зелена вода“

Един от видовете глаукома често се проявява с остър пристъп. Зрението се влошава рязко, появя-

ва се болка в окото, която отива към слепоочията и челюстта. Същевременно зеницата се разширява, престава да реагира на светлината, издължава се и става опалесцентна – светеща. Самото название „глаукома“ се превежда от гръцки като „зелена вода“ – окото променя цвета си и като че ли свети. Острият пристъп при този вид глаукома често се бърка с мигрена, зъбобол, менингит, грип. Ако пациентът не се обърне към очен лекар в първите часове на пристъпа, той може да загуби зрението си завинаги.

Не трябва да се бавите

Лечението на глаукомата винаги е комплексно. Отначало се изписват специални капки за нормализиране на циркулацията на течността в болното око. Пациентът трябва да посещава редовно лекаря си, защото с времето окото привиква към препаратите и престава да реагира на него. Нови капки и дозата може да определи само офталмолог.

Когато препаратите не дават ефект, се налага лазерно лечение или хирургическа намеса. В противен случай има риск от ослепява-

не. Лазерната иридектомия помага за нормализирането на циркулацията на влагата в очната ябълка при така наречената закритоъгълна глаукома. Най-съвременният метод за лечение на глаукома е селективна лазерна трабекулопластика (SLT). Само за няколко минути с много фин лазер се почиства замърсеният вътреочен филтър, без да се наранява и съхранявайки напълно цялата нежна структура. Друг начин е да се направи антиглаукомна операция. Тези намеси се извършват с помощта на микрохирургически средства. Със съвременните технологии се избягват усложнения.

Важно

От 28 милиона слепи хора в света всеки пети е жертва на глаукома. Ако пациентът е в четвърти стадий на заболяването, когато зрителният нерв е унищожен, възстановяването на зрението не е възможно. Когато диагнозата се постави в началния стадий, развитието на болестта може да бъде спряно и зрението да се съхрани за дълго време. Диагностичното изследване при офталмолог става за по-малко от 1 час. **(ЖД)**

ИНУЛИНЪТ ЧИСТИ ОРГАНИЗМА ОТ ОТРОВИТЕ И ОБЛЕКЧАВА ТЕЖЕСТТА В СТОМАХА

Предстоят великденски празници! Независимо дали сме постили или не – едно пролетно пречистване на организма ще ни се отрази добре и ще почувстваме ефекта му скоро и осезателно. От една страна, защото след зимния период всички сме понатежали от затворения и застоял начин на живот и по-бедните на витамини консервирани храни. От друга, защото предстоящите празници за българина задължително се свързват със сериозно хапване. Затова имаме нужда от фибри и отлично средство да си ги набавим е хранителната добавка **ЛАКТОФЛОР НАТУРАЛНИ ФИБРИ**. Тя ще подобри функцията на чревната флора, като увеличи честотата на изхождане, облекчи тежестта при нередовен стомах и изчисти токсините.

Защо фибрите, наричани още хранителни влакнини, са толкова важни?

В своята книга „Вашето здраве е във вашите ръце“ френският кардиолог и изтъкнат специалист по превантивна медицина д-р Фредерик Салдман пише: „За да разберете ползата от влакнините на ниво храносмилателен тракт, ще ви ги опиша като фина мрежа, която постила вътрешната стена на червата. Представете си храните, завити в малки хартийки. Всяка хапка е опакована във вътрешността на храносмилателния тракт като подарък. Тези хартийки симболизират влакнините. Те увеличават чувството на ситост в стомаха, оказвайки ефект със своя обем, и намаляват всмукването на мазнини от червата“. Затова консумацията на храни, богати на фибри, е изключително важна. Първенството сред тази група продукти държи инулинът, извлечен от корените на цикория. Именно той е в основата на **ЛАКТОФЛОР НАТУРАЛНИ ФИБРИ**. Инулинът остава несмлян в горната част на храносмилателния тракт, като по този начин достига дебелото черво непокътнат. Там почти изцяло неразтворен, става идеална хранителна среда за добрите бактерии. Той намалява способността на организма ни да образува определен вид мазнини. Също така ежедневната **употреба на инулин** значително ще увеличи количеството на бифидобактериите в червата, което ще спомогне за понижаване на количеството на патогените от рода на салмонела и стафилококи. Понеже не се разпада по време на храносмилане на монозахариди, инулинът не повишава нивата на кръвната захар. Това го прави чудесна съставка за хората, които се стремят да регулират диабета си. Инулинът ефективно увеличава калциевата абсорбция и костната плътност.

Много важно негово свойство е да активира и стимулира работата на кръвоносната система, а също така да способства за извеждането на соли на тежките метали от организма. Освен това ускорява изчистването от шлаки и непреработена храна, тъй като притежава функцията да стимулира чревната перисталтика. А още Хипократ заявява: „Ако тялото ти не е пречиствено, то колкото повече го храниш, толкова повече му вредиш“.

Затова започнете с пролетното пречистване сега, не отлагайте! Пакетчето **ЛАКТОФЛОР НАТУРАЛНИ ФИБРИ** има приятен сладък вкус и може да се разтвори освен във вода също в сок, мляко, мюсли.

Lactoflor[®]
NATURAL

Почувствайте се добре!
само с 1 саше на ден

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

GLUTEN-FREE GMO FREE VEGAN

100% НАТУРАЛНИ ФИБРИ

Lactoflor[®] Fibers
NATURAL
ОПТИМИЗИРА ФУНКЦИЯТА НА ЧЕРВАТА

- УСКОРЯВА ЧРЕВНАТА ПРОХОДИМОСТ
- ПРЕЧИСТВА ОРГАНИЗМА ОТ ТОКСИНИ
- КАЛЦИЙНО ТЕСТВАНИЕ С ПРЕБИОТИЧЕН ЕФЕКТ

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

kendy PHARMA

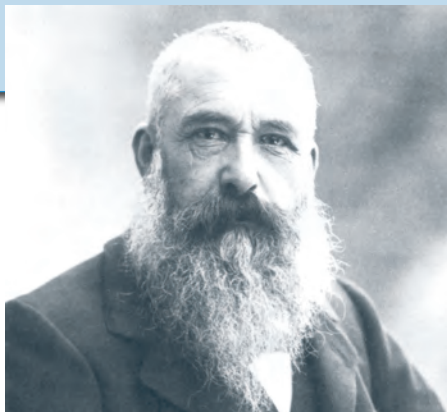
Следете ни в Lactoflor

МОЖЕШЕ ЛИ СЪВРЕМЕННАТА МЕДИЦИНА ДА СПАСИ...

Клод Моне

На 68-годишна възраст един от основоположниците на импресионизма - Клод Моне, започнал да се оплаква от рязка загуба на зрението, но не преставал да рисува, подбирайки по памет боите си.

Широкоизвестен е неговият цикъл от картини „Водни лилии“, който толкова се различава от другите му творби по маниер на рисуване и цетова гама, че го причисляват към абстрактната живопис. Заради развиващата се при художника катаракта картините от цикъла били леко размити. Днешните офталмолози са уверени, че Моне е страдал от тази диагноза, но неговите съвременници обяснявали тази особеност на картините му с влиянието на художници от друго направление в живописа.



След 10 години художникът ослепял почти напълно. Зрението на лявото му око било 10% от нормалното, а с дясното по думите на самия Моне различавал само дали е светло или тъмно. Най-трагичното било, че той не бил способен да различи не само нюансите на боите, но и техните цетове.

Живот в синьо

Известният френски офталмолог Кутла поставил на Моне диагноза двустранна катаракта и препоръчал спешна операция. В тези времена смяната на лещата се извършвала на два етапа, а понякога и на три. Анестезията била

далече от съвършената. След всяка хирургична намеса се налагало да се лежи неподвижно 3 дни. Според лекарите така окото зараствало по-лесно. Напълно ослепялото дясно око на Моне било подложено на три операции. Третата художникът понесъл много тежко. Тя била извършена в дома му, което тогава не било никакъв изключителен случай.

Второто око, като по-малко увредено, специалистите решили да лекуват с разширяващи зеницата капки. По този начин тогава отлагали последния стадий на болестта. След операцията зрението на Моне не се възстановило. Той започнал да вижда всичко в

синьо. Ето защо една от най-известните му картини - „Водни лилии“, е издържана в сини тонове.

Съвременният подход

В лечението на катаракта са постигнати значителни успехи. Сега помътнялата леща на окото се заменя с изкуствена с помощта на лазер или ултразвук. Манипулацията се извършва с местна упойка и се понася леко от пациентите на всякаква възраст. При това вече не е необходимо да се изчака пердето да узрее и операцията може да се проведе в началния стадий на заболяването, когато измененията в зрението са все още минимални.

Карел Чапек

Малко хора знаят, че думата „робот“ за първи път е въведена в употреба от Карел Чапек в неговия роман „R.U.R.“ (1920 г.). Той описал изкуствени хора, които се обръщали трудно, а движенията им били бавни и тремави. По този начин писателят се надсмивал над болестта си, заради която самият той изглеждал като робот.



Симулант

Карел започнал да страда от болки в гръбнака още в детството си след изкарана скарлатина. Баща му бил добър лекар, но много строг човек и затова момчето споделяло подробности за страданията си само с майка си. Тя изчала много от медицинските книги на мъжа си и започнала да дава на сина си аспирин - единственото по това време лекарство за болки в гърба. Бащата разбрал за проблемите на Карел съвсем случайно, когато той трябвало да постъпи в армията. Тогава се водела Първата световна война и той се страхувал, без да знае за заболяването му, че крехкият юноша няма да издържи на военните условия. Опитният лекар описал на сина си заболяванията на гръбнака и му предложил да симулира едно от тях пред военната комисия. За негово изумление Карел признал, че наистина има болки в гърба.

Баща му започнал да го води на консултации при най-добрите лекари в Прага, но те само повдигали рамене, безпомощни да поставят диагноза. Накрая настанили Карел в престижна клиника при Карловския университет. Там му слагали компреси, карали го да се облича топло, а лекарите непрекъснато поставяли различни диагнози: веднъж туберкулоза на костите, друг път туберкулоза на гръбнака...

Чак след рентгеново изследване чешките лекари, които следили новостите в световната наука, разпознали описаното неотдавна заболяване анкилозиращ спондилоартрит (болест на Бехтерев). Лечение на болестта обаче не било известно.

Умира от грип

Карел безпогрешно усещал кога ще се промени времето: в такива моменти гърбът започвал да го боли силно. След години той бил в състояние да се обръща само с цялото си тяло. Въпреки болките се стараел всеки ден да се разхожда пеша. Писателят опитал всички съществуващи по това време методи на лечение: продължил да приема аспирин, пиел отвари от билки, носел на голо фланелка от кучешка вълна, подпирал се на бастун, което според лекарите помагало за изправяне на гръбнака. По съвет на баща си Карел се въздържал от употреба на опиум - тогава вече се знаело, че към него се привиква.

Писателят разбирал, че лечението му зависи изцяло от напредъка на науката, и търсел лекар, който да е в крак с последните постижения на медицината. Той се насочил към д-р К. Щайнбах и го посещавал редовно.

През есента на 1938 г. в Чехия избухнала грипна епидемия и когато писателят се разболял, се обърнал към тогавашното медицинско светило професор Й. Харват. Въпреки усилията на лекарите Чапек развил двустранно възпаление на белите дробове и след няколко мъчителни дни починал.

Съвременният подход

В днешно време страданията на пациентите с болестта на Бехтерев се облекчават с помощта на нестероидни противовъзпалителни препарати, хормони (глюкокортикоиди), имунодепресанти. Препоръчва се лечебна физкултура, физиотерапия и санаторно-курортно лечение. Заболяването все още е нелечимо, но правилната терапия забавя развитието му и подобрява състоянието на болните.

Хранителна добавка

ЛАКТО 4 КИДС

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

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

ЕКОФАРМ
Food supplement
ЛАКТО 4 KIDS
15 желирани капсули
Пробиотик за деца

Съхранява се в хладилник

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

БОЛКИТЕ В КОРЕМА КРИЯТ ИЗНЕНАДИ



Неотменимо правило е, че малките деца трябва да бъдат прегледани от педиатър или хирург при болки в корема. А при бебетата няма място за колебания.

Ето как да се ориентираме дали при възрастните проблемът изисква спешна медицинска намеса, или може да се изчака известно време.

Болки в горната част на корема, „под лъжичката“ и от двете страни под ребрата могат да се дължат на:

■ **Остър или обострен гастрит или язва на стомаха и дванадесетопръстника.** Понякога кризата възниква след груби диетични грешки, злоупотреба с алкохол, нервно напрежение. Болката е остра, пареща, рядко е нетърпима. Често е съпроводена с кисели оригвания, парене зад гръдната кост, горчив вкус в устата. В този случай може да се приеме локално действащ в стомаха препарат против киселини или лекарство, което намалява киселинността по кръвен път. Содата за хляб не е добър вариант, защото след кратко първоначално облекчение може да засили киселините. Ако оплакванията намалеят след приложение на противокиселинни средства, отидете на лекар в планов порядък.

■ **Нервен стомах.** При много хора, особено млади момичета и жени, психо-емоционалното напрежение рефлектира в стомаха и корема. Усещанията са неприятни, но обикновено краткотрайни и не застрашават здравето. В този случай помагат препарати с валериан, таблетки валидол и др. подобни.

■ **Жлъчна криза.** При нея болката може да бъде много силна, режеща, до изпотяване и прималяване. Разпространява се и към гърба. Възможни са позиви за повръщане. В този случай може да се вземе спазмолитик. Препоръчва се и пълно въздържане от храна. Ако кризата не премине до няколко часа, посетете спешен хирургичен кабинет. Възможно е да става дума за остър холецистит, който се лекува чрез венозни вливания и в голям процент от случаите с операция.

■ **Остър или обострен хроничен панкреатит.** Казват, че това заболяване предизвиква една от най-силните болки, които човек може да изпита. Причините са различни, но често са свързани с обструкция на жлъчните пътища и с алкохолна злоупотреба. При съмнение за панкреатит – нетърпими болки, болезнен и необлекчаващ повръщания, температура и втрисания, отивайте в спешно отделение.

■ **Сърдечен инфаркт.** В някои случаи болката при сърдечен удар не е зад гръдната кост, а високо в корема. Затова, ако човек, който по принцип има проблеми със сърдечно-судовата система, се оплаче от безсилие, недостиг на въздух, неправилен сърдечен ритъм, обилно изпотяване, съчетани с болка в корема, задължително извикайте спешна помощ.

■ **Хепатит.** Инфекцията на черния дроб рядко дава силни остри болки, но е възможно. Вижте дали урината е станала много тъмна и „бялото на очите“ е пожълтяло. Ако е така, потърсете лекар.

Оплакването „Боли ме коремът“ се състезава по честота с „Имам главоболие“. И макар че главата също боли по много причини, коремът държи първенството. Въпросът е кога е допустимо просто да се изчака неразположението да премине, да се вземат някои лекарства и добавки от домашната аптечка, и кога е задължително да се потърси лекарска помощ.

Когато болките са в долната част на корема, под пъпа:

■ **Синдром на раздразненото черво.** Става дума за функционално нарушение, комплекс от оплаквания, без обаче да се откриват каквито и да е обективни изменения при изследванията. За да се приеме тази диагноза, трябва да се изключат редица органични заболявания на коремните органи. Протича с болки, спазми, подуване, къркорене и др. Но тези симптоми може да ги има и при редица други заболявания.

■ **Остър или обострен хроничен колит.** Той обикновено води до промени в характера и вида на изхожданията. Често пациентите установяват патологични примеси – кръв, слуз.

■ **Преплитане на червата.** Острата чревна непроходимост е тежко

заболяване, което изисква спешна медицинска намеса. При това състояние коремът е твърд, надут и болезнен; невъзможно е изпускането на газове, започва повръщане, общото състояние се влошава бързо до изпадане в колапс.

■ **Апендицит.** Едно от най-честите спешни състояния в коремната хирургия. Протича разнообразно, но особено характерно е, че болката е долу вдясно и е най-силна не при натискане, а при отпускане на корема. Явява се и значителна разлика между температурата, измерена под мишницата и в ануса.

■ **Съдов инцидент.** Когато кръвоносните съдове, хранящи червата, са стеснени, това може да даде болки, обикновено около 20 мин след нахранване. Пълното запушване на голяма чревна артерия е изключително сериозно

състояние, често завършващо фатално. Остри болки в корема, повръщане и тежко общо състояние при възрастни пациенти с налични сърдечно-судови заболявания изискват спешно посещение в хирургичен център. Аневризма на коремната аорта също може да е причина за болки в корема, а много често и в гърба. Изисква се незабавно посещение в център по инвазивна кардиология. Проблемът е, че често това заболяване се диагностицира трудно и се бърка с други проблеми – дископатии, невралгии, инфаркт.

Видно е, че в домашна обстановка няма как да се диагностицира болният корем. Затова, ако от обичайните средства не настъпи облекчение и особено когато е засегнато общото състояние, трябва да се търси лекарска помощ. (ЖД)

КЛЕТЪЧНА ТЕРАПИЯ
С 5 АКТИВНИ КОМПОНЕНТА

ПРИ
РАЗШИРЕНИ ВЕНИ
И ХЕМОРОИДИ

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

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

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

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

Промоционална цена:

1 бр. x 49 лв. + безплатна доставка (общо 49 лв.)
2 бр. x 45 лв. + безплатна доставка (общо 90 лв.)
3 бр. x 39 лв. + безплатна доставка (общо 117 лв.)

• Сухата кожа предпочита жълтък, мазната – белтък

Тина БОГОМИЛОВА

Великден без боядисани яйца не бива. Червените символизират кръвта на Христос, черупката - запечатаната му гробница, а пропукването - Възкресението.

Трудно е да се каже кое е по-ценното в тази хранителна съкровищница от витамини и минерали – жълтъкът или белтъкът.

Белтъкът е богатство от протеини, необходими за костите, мускулите, кожата и кръвта. Но жълтъкът е трезор на витамините А, В, D и Е, минералите желязо, селен, цинк, калций, фосфор.

Диетолозите наричат яйцето мощна протеинова бомба и съветват да се внимава с похапването им, както обикновено става на големия православен празник. Но пък кокошките продукти не само засищат, но и разхубавяват.

Протеините, минералите и витамините в тях заздравяват

СВАРЕНОТО ЯЙЧИЦЕ ЗАСИЩА, СУРОВОТО РАЗХУБАВЯВА

**тъканите, стягат и
подмладяват кожата,**
укрепват косата, зъбите и ноктите.

Кожата обича да си похапва омлет. Яйчицата я подхранват, почистват и избелват. Лицето изглежда по-бяло и по-младо, тъй като стимулират производството на колаген и еластин, а и съдържащият се албумин има силата да глади бръчките и фините линии около устните и очите.

И докато сухата кожа предпочита жълтък, то мазната – белтък. И в яйчната домашна козметика те често се разделят в зависимост от апетита на кожата.

Жълтъкът подхранва и спира лющенето, стига само да постои върху лицето два-три минути. Ако се смеси с мед, се получава подмладяваща каша.

**Белтъкът пък стяга кожата,
помага при акне и затваря
порите.**

Разбива се обикновено с брашно или зехтин. Тъмните кръгове и подпухналите очи също

изчезват с белтъчната маска. Белтъкът се нанася с мека четка за грим върху почистената кожа около очите, оставя се да изсъхне напълно и се изплаква със студена вода.

Срещу стрии помага смес от разбит белтък и няколко капки бадемово масло, с която нежно в продължение на 10 минути се масажират засегнатата област и след това се изплаква с хладка вода.

Косата също обича яйчен шампоан, тъй като така се премахва пърхотът и се заздравява скалпът. Освен това кокошките продукти съдържат много витамини от В-групата, които са особено полезни за блясък и по-бърз растеж на косата. Може да се смесват с кисело мляко или лимонов сок. Ако в маската обаче има белтък, косата после трябва да се отмие с хладка вода.

**Дори и черупките имат ценни
разкрасяващи свойства.**

Чудесен екзфолиращ скраб за тяло се получава като черупките на пет твърдо сварени яйца се стрият на фина пудра, към нея се прибавят две супени лъжици мед и сол, за да се получи гъста паста, с която кожата нежно се масажират.

За избелване на зъбите също се използват яйчените черупки. Те се отстраняват от твърдо сварени яйца и се оставят да изсъхнат, след това се стриват с блендера до фина прах, която се поръсва върху пастата за зъби преди миене. Яйчените черупки са естествен източник на калций, който заздравява зъбите, а абразивните частички елиминират упорити петна по тях. Чупещите се нокти заздравяват, ако се накиснат за десетина минути в смес от четвърт чаша топло мляко и един жълтък.

Серум за гъсти мигли се получава, като се разбъркат добре жълтък, глицерин и зехтин. Нанася се като спирала два-три пъти. Добре е да престои един час и след това се отмива с хладка вода. Яйченият серум може да се нанася всяка вечер след отстраняване на грима.

Свареното яйчице засища, а суровото разхубавява.

ДОМАШНА ЯЙЧЕНА КОЗМЕТИКА

Маска за суха кожа:

Към един разбит жълтък се добавят 2 супени лъжици зехтин. Маската престоява 15-20 минути. Отстранява се с памучен тампон, натопен в топла вода или отваря от лайка.

Маска за мазна кожа:

Един белтък се разбива на сняг, след което се добавят няколко капки лимонов сок. Маската действа 20 минути, измива се с хладка вода или билкова отвара.

Маска против бръчки:

Разбива се един белтък и се добавят две супени лъжици мед и три супени лъжици хума. Нанася се върху лицето и шията, докато изсъхне напълно, и се отмива със студена вода. Маската се прави два пъти седмично.

Маска срещу черни точки:

Черните и белите точки изчезват, като първо се натърка мазната зона с резен лимон, след това се нанася слой от белтък и се покрива с хартиена кърпичка. Повтаря се още веднъж, оставя се за 20 минути и като изсъхне, кърпичката се отстранява внимателно.

За мазна коса:

Смесват се една чаена чаша кисело мляко, лъжичка сода за хляб, един белтък и сок от един лимон. Корените се масажират десетина минути, оставя се да престои два часа.

За суха коса:

Един разбит жълтък се смесва с по една супена лъжица мед, зехтин, шампоан и сока от 1 глава лук (или 2 таблетки хинин, стрити на прах). Прави се компрес, който се оставя 2 часа.



**НА CREDOWEB.BG ЩЕ НАМЕРИТЕ ВСИЧКО
ЗА АЛЕРГИИ, БРЕМЕННОСТ, ДИАБЕТ,
ПОДАГРА, КАМЪНИ В БЪБРЕЦИТЕ**



- ◆ Статии за симптоми, диагностика и лечение
- ◆ Видео съвети на водещи лекари
- ◆ Контакт с търсения от Вас лекар
- ◆ Болници и медицински центрове, към които да се обърнете

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.

Доц. д-р Димитър ПОПОВ

В началото на XX век английският биохимик Фредерик Хопкинс изказва мисълта, че в храните се съдържат особени вещества, т.нар. спомагателни фактори (accessory factors), които предотвратяват развитието на редица болести и даже помагат за тяхното излекуване. Откритията на тези тайнствени субстанции не закъсняват.

През 1913 г. Елмер Макколъм и Маргарет Дейвис от Уисконсинския университет, Томас Осборн и Лафайет Мендел от Йейлския университет в САЩ, независимо едни от други, откриват витамин А. Почти едновременно с тях американският учен от полски произход Казимиерж Функ открива витамините от В-групата. Десетилетие по-късно унгарецът Алберт Сент Дьорди изолира от цитрусовите плодове и зелето т.нар. хексауронова (аскорбинова) киселина, наречена по-късно витамин С.

Термина „витамин“ въвежда в употреба Казимиерж Функ, а познатите буквени означенията (А, В, С...) на тези жизненоважни вещества – Елмер Макколъм и Корнелия Кенеди.

И така идва редът и на витамин D.

През 1824 г. немският лекар Д. Шюте лекува деца, болни от рахит, с масло от черния дроб на моруна.

Неговите изследвания обаче остават незабелязани почти цяло столетие. Едва през 1922 г. вече споменатият Елмер Макколъм доказва, че в рибеното масло освен витамин А се съдържа и друга мастноразтворима субстанция, която е истинската причина за антирахитичното му действие. По-късни изследвания показаха, че витамин D съществува под няколко форми – D₁, D₂, D₃, D₄ и D₅. От най-голямо значение за човешкия организъм са две от формите му – D₂ (ергокалциферол) и D₃ (холекалциферол). Витамин D₂ е от растителен произход, чийто провитамин е стеролът ергостерин. При облъчване с UV лъчи в анаеробна (безкислородна) среда последният се превръща в ергокалциферол (витамин D₂).

Витамин D₃ е с животински произход.

Последният се получава от производното на холестерола – 7-дехидрохолестерол, при облъчване на кожата с UV лъчи с дължина на вълната в диапазона 290-315 nm. Съгласно изследване на норвежки учени двете форми на витамина имат идентично действие, но витамин D₃ е около два пъти по-ефикасен от D₂.

С напредването на познанията върху физиологията на човешкия организъм беше установено, че за безотказното функциониране на човешкия метаболизъм са нужни редица вещества (витамины, незаменими мастни и аминокиселини и др.), които той не е в състояние да синтезира и „заимства“ от други



ВИТАМИН D – СЪПОЦЕННИЯТ ДАР НА СЛЪНЦЕТО

организми.

Единствено изключение представлява витамин D, който човешкият организъм е в състояние да произвежда

от собствени източници. Апропо – от сатанизирания до неотдавна холестерол...

Според американския професор обяснението, че човешкият организъм може да синтезира единствено витамин D, следва да се търси в онези безкрайно далечни времена, когато част от водните обитатели излизат на сушата. Съдържанието на изключително важния химичен елемент калций, необходим за поддържане на скелета на тези първи сухоzemни обитатели, в сладководните басейни, а и в достъпната им храна е било многократно по-ниско от това в морските акватории. С осигуряването на потребностите на тези организми от жизненоважния калций се заема... витамин D₂. Последният се получавал от ергостерина под действието на ултравиолетовата компонента на слънчевата светлина, обливаща обилно обширни участъци от сушата.

Множество изследвания върху ролята на витамин D в човешкия организъм по категоричен начин сочат,

че тя не се заключава само в регулация на абсорбцията на калция и фосфора от червата, повишавайки проникваемостта на техния епител по отношение на двата минерала, както и на магнезия. Тези елементи, както е известно, играят ключова роля в изграждането и поддържането в изправност на костната система и зъбите. Витамин D е единственият витамин в човешкия организъм, който има и хормонално действие. Като хормон действа производното на витамин D – 1,25 диоксихолекалциферол, който се синтезира в бъбреците и оказва въздействие върху клетките на червата, бъбреците и мускулите.

Клетките на червата произвеждат специфичен протеин, който транспортира калциевите йони в кръвния ток, а тези на бъбреците и мускулите – да реадсорбират тези йони за повторна утилизация.

По безспорен начин е доказано, че витамин D участва активно в регулацията на жизнената дейност на клетките, контролирайки функциите на няколко хиляди гена на човешкия геном.

Витамин D има немалка роля в процесите на възприемчивост на организма към кожни проблеми, към болести на сърцето и ракови заболявания. Необходим е за поддържане в изправност на имунната система, за правилното функциониране на една от най-важните жлези в човешкия организъм – щитовидната, за нормалното съсирване на кръвта и т.н. Съществуват убедителни доказателства, че ниските нива на този витамин чувствително повишават риска от развитие на рак на белия дроб, простатата и дебелото черво, както и на сърдечносъдови патологии. Установено е също така, че **той участва в поддържането на тонуса на мускулите, подпомага регулирането на кръвното налягане и**

нивото на кръвната захар в организма, препятства развитието на диабет, ревматоиден артрит, множествена склероза, има мощно противовъзпалително действие и пр. При възрастните хора недостигът на витамин D играе немаловажна роля в отслабването на когнитивните способности, като двукратно увеличава риска от развитие на шизофрения.

Неотдавна английски учени установиха, че той играе съществена роля и за появата на депресивните състояния. Изключително оптимистично звучи твърдението, че витамин D съдейства за увеличаване на дължината на т.нар.

теломери – специфични накрайници, защитаващи хромозомите, които бяха открити в началото на настоящия век от носителите на Нобелова награда американците Елизабет Блекбърн, Карол Грейдър и Джак Шостак. Според американския професор Леонард Хайфлик в клетките на човека е заложено изключително неоптимистичното свойство – броят на деленията, които могат да претърпят, съставлява 50 плюс минус 10 и толкоз!

При всяко деление се „подрязва“ част от теломерите, като след достигането на важен участък

от хромозомите клетките, а и организъмът като цяло загиват. Т.е. по същество теломерите ограничават продължителността на човешкия живот и това, че витамин D увеличава тяхната дължина, вдъхва изключителен оптимизъм. На фона на казаното дотук лошата новина е, че голяма част от населението на планетата изпитва сериозен дефицит от този изключително важен витамин. Според д-р Перес Лопес от университета в Сарагоса (Испания) около 70% от европейците страдат от недостиг на витамин D (у нас се посочва цифрата 76%) с всички негативни последствия от това. Дневната потребност от този витамин се оценява на 15 µg, т.е. 600 международни единици (1 ME = 0,025 µg, 1 µg = 40 ME).

Някои храни съдържат значителни количества от този витамин.

Например в черния дроб на треската неговото съдържание е 6000 ME (150 µg)/100 г, в херингата – 1400 ME (35 µg)/100 г, в скумрията – 400 ME (10 µg)/100 г, в черния хайвер – 320 ME (8 µg)/100 г, в съомгата – 280 ME (7 µg)/100 г, в гъбите пачи крак – 212 ME (5,3 µg)/100 г и пр. Но тези храни далеч не са чест гост на трапезата. Значително по-ниско е съдържанието на този витамин в ежедневно консумираните храни – в яйчния жълтък – 280 ME (7 µg)/100 г, кравето масло – до 140 ME (3,5 µg)/100 г, в орехите – 120 ME (3 µg)/100 г, в кашкавала – 15 ME (0,4 µg)/100 г, в месото – 13 ME (0,3 µg)/100 г и пр. Следва да се има предвид обаче, че едва 10% от потребностите на витамин D се покриват с дневния рацион, останалите 90% следва да се набавят с помощта на слънчевите лъчи.

Очевидно няма как дневната потребност от витамин D да се постигне чрез консумираните храни. Например, за да се достигне нормата от 600 ME (15 µg), следва да се изконсумира около 300 г краве масло или 50 кг месо! Значително по-ефективно е експонирането на тялото на слънчевите лъчи. За осигуряване на необходимото количество витамин D₃ е достатъчно три пъти седмично да се оставите слънцето да погали до половин час кожата на тялото ви. Слънчевите лъчи ще ви зарядят с тази вълшебна субстанция, вършеща истински чудеса в организма.

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

Габриел Донеv с първа титла от „Амбинор кър“

● Миналогодишният финалист преодоля конкуренцията на 67 участници

14-ото издание на „Амбинор кър“ завърши с нов победител – това е Габриел Донеv, който за първи път спечели турнира на „Екофарм“. В предишното издание той стана вицешампион, но този път нямаше кой да спре устрема му. Отново стигна до финала, където победи пловдивчанина Калоян Димитров с 6:2, 6:1.

За Донеv не беше проблем да надделее над 17-годишния Калоян, но в предишния кръг се наложи с 6:1, 6:3 над поставения под №3 Илия Кушев. Тази победа на практика се оказа финал преди официалния, защото Кушев е бивш национал, винаги демонстрира висока спортна форма и притежава огромен състезателен опит. Да припомним, че 36-годишният Кушев през 2005 г. стана шампион в първото издание на „Амбинор кър“, както и през 2014 г., а освен това още два пъти е стигал до финалния мач.

Победата на Габриел Донеv в „Амбинор кър“ е етап от амбициозната му цел, която си е поставил през този сезон – да достигне до Топ 400 в световната ранглиста. Състезателят на ТК НСА тренира

упорито, за да влезе във върхова форма, стреми се да бъде постоянен в мачовете, които играе, иска да докаже, че заслужава да бъде национал. Принос за успеха му имат и двама души, които отблизо следят развитието му на състезател – това са Георги Йорданов и Красимир Костов, които след приключването на турнира не скриваха радостта и задоволството си.

Усмивката не слезе от лицето и на Георги Чочев, треньора на Калоян Димитров. Специално за читателите на „Животът днес“ той сподели: „Той е още много млад, но и много талантлив тенисист. Освен Григор Димитров Калоян е единственият българин, който сред юношите е стигал до първите 30 в Европа. Интересно е, че въпреки успехите в международ-



Д-р Петър Велеv с победителите

ните му турнири той се беше отказал от тениса – не издържа на напрежението, пътуванията, натоварванията и каза стоп. Как успях да го върна ли? Срещнах го на корта и му обясних, че трябва да възприеме тениса като забавление, да изпитва удоволствие от играта, а не само като психологически товар. Иначе физически е доста здрав, но са му нужни малко повече увереност и психическа устойчивост, за да го видим и лидер сред мъжете“.

Второто място на юношата в този мъжки турнир е действителен успех – Калоян заслужи малката купа в голямата конкуренция. Той е състезател на ТК „Стоянстрой“ и даде сериозна заявка за бъдещото си спортно израстване. На полуфинала победи Васил Шандаров с 6:2, 7:6(6).

Станаха известни крайните победители на двойки. Това са Ивайло Керемедчиев и Илия Дробенов. В заключителната среща те се наложиха над Стефан Люцканов и Георги Мирчев с 6:7(4), 6:1, 10-8.

За отличната организация, при която премина турнирът, допринесоха неговият директор Димитър Войнов, главният съдия Милена Коцева и съдията на стола Елена Андонова. Победителите бяха поздравени и наградени от д-р Петър Велеv, управителя на „Екофарм“ ЕООД, инициатор и спонсор на състезанието.

Новото издание на „Амбинор кър“ доказва, че благородната идея на турнира – да открива и утвърждава нови таланти в мъжкия тенис, се осъществява напълно успешно. Няма друг турнир у нас, в който да могат да „преплетат“ ракетите си доказани бойци на корта с бъдещите лидери на българския тенис. Безценният практически опит, който получават младите по време на това състезание, е онази част от така съществената, но липсваща връзка между различните тенис поколения. Затова „Амбинор кър“ не само непрекъснато поставя нови рекорди по броя на участниците, но и на дело помага за техния напредък в спортното усъвършенстване. (ЖД)

AMBINOR ENERGY




ПРЕЗАРЕДИ С АМБИНОР ЕНЕРДЖИ

ВЕЧЕ В НОВА ОПАКОВКА И ПОДОБЕН СЪСТАВ

Само 2 ампули дневно



ЕС©PHARM

Безценен помощник е биоактивната разработка „Амбинор енерджи“, която се препоръчва за възрастни и деца над 14 години. С тази полезна хранителна добавка израснаха като състезатели и Григор Димитров, и Сесил Каратанчева. Обаче „Амбинор енерджи“ не се препоръчва само за активно спортуващи хора, които изразходват много енергия по време на тренировки и състезания. Комплексът е изключително полезен преди и след оперативно лечение, както и за професии с повишена степен на стрес. Подходящ е за онези писатели, художници, преводачи и журналисти, които творят нощно време, както и за актьори, певци, радио- и телевизионни водещи, разчитащи гласът им да бъде винаги в необходимата кондиция.

Този тонизиращ коктейл съдържа магнезий, витамин B₆ и две аминокиселини – аргинин аспартат и биотин, чието съчетание не се намира в нито една от храните ни. Затова „Амбинор енерджи“ спомага за повишаването на физическата ни издръжливост, либидото, нормализира метаболизма, обмяната на веществата. Подходяща е за диабетици, защото не съдържа захар, не причинява безсъние, сърцебиене, нито каквито и да е странични ефекти.

Оптималната доза е по 2 ампули дневно, но при екстремални случаи се допуска и 3 пъти по 2 ампули – сутрин, обед и вечер.

Повече информация можете да откриете на страницата www.credoweb.bg.

РОМАН ОТ ДЕНИС ЛАХЕЙН
ФИЛМ НА САЩ С ЖАКЛИН БИСЕ

КОНТИНЕНТ
СТОЛИЦАТА НА ГВИНЕЯ

ПОДАРЪК
ЗЪЛ ДУХ, САТАНА
ПАЛУБА НА КОРАБ

ПОРОДА КУЧЕТА
ИЗДЕЛИЕ ЗА ДЪВЧЕНЕ
ДЕБЕЛ ЖЕЛЕ-
ЗЕН ПРЪТ

ГЕРМАНСКИ
ХЛАДИЛНИЦИ
ХРАБРЕЦ,
ЮНАК
МАРКА
БЕЛИНА

ПОЛСКО
ЦВЕТЕ
ХОЛАНДСКИ
ФУТБОЛЕН
ОТБОР

НАША РОК
ГРУПА ОТ
МИНАЛОТО

НАШ
ПИСАТЕЛ
1921-1997
НАШ ЛИТЕРА-
ТУРОВЕД
1910-1992

ЕВРЕЙСКИ
МЕСЕЦ
ВЯРА,
УБЕДЕНОСТ
МОДЕЛ НА
„ОПЕЛ“

ПРОИЗХОД,
ПОТЕКЛО
СТРЪМНИНА,
УРВА, СКАТ
СТИХОТЪ, ОТ
А. МИЦКЕВИЧ

НАША ПОП
ГРУПА
ПУСТИННО
ПЛАТО В ПЕРУ
РОМАН ОТ
Б. ПРУС

МАРКА ЮЖНО-
КОРЕЙСКИ
АВТОМОБИЛИ

СТРОИТЕЛЕН
МАТЕРИАЛ,
КИРЕЧ
СТОЛИЦАТА
НА КИТАЙ

УРЕД ЗА ХУ-
ДОЖЕСТВЕНА
ГИМНАСТИКА
ЯПОНСКИ
ПОЛИТИК
1892-1993

МОДЕЛ НА
„ФОРД“

ГРАД В
ПОРТУГАЛИЯ

СТЕПЕН НА
ОСВЕТЕНОСТ
ПРОЗВИЩЕ
НА КУЛИНАРЯ
П. БЪЧВАРОВ

ДОКУМЕНТ
ЗА ГЛОБА

АЛКОХОЛНА
НАПИТКА
ГВАТЕМАЛСКИ
ЖУРНАЛИСТ
И ПИСАТЕЛ
1786-1868

ОПЕРА ОТ
ДЖ. ВЕРДИ
ПОРТУГАЛСКИ
ФУТБОЛЕН
ОТБОР

МОДЕЛ
МЯРКА ЗА
ЗЕМНА ПЛОЩ
СИТЕН
ДЪЖДЕЦ

НАШ
АКТЬОР
„ДОМ ЗА
НАШИТЕ
ДЕЦА“

ВРЕДНО
НАСЕКОМО

ИНДИЙСКИ
ПОЕТ
1469-1539
ВЪЗРАСТЕН
МЪЖ

ЧЕРВЕН
ВИНЕН СОРТ
ГРОЗДЕ
ДОБРОКАЧЕСТ-
ВЕН ТУМОР НА
НЕРВИТЕ

ЕДИНИЦА
МЯРКА ЗА
СИЛАТА НА
ЕЛ. ТОК

ОТЗВУК, ЕХО
ДЕПАРТАМЕНТ
ВЪВ ФРАНЦИЯ
ВЪРЗОПИ,
ДЕНКОВЕ

ФРЕНСКИ ПИ-
САТЕЛ И КИ-
НОРЕЖИСЬОР
1889-1963
СТИЛ В ПОП-
МУЗИКАТА

ИТАЛИАНСКИ
ТРЕНЬОР ПО
ФУТБОЛ

ГОДИШЕН
СЕЗОН

ВРЪХНА
ДРЕХА НА
СВЕЩЕНИК
НАСИТЕН ВЪГ-
ЛЕВОДОРОД В
БЕНЗИНА

НАПАДЕНИЕ,
ЩУРМ

ТЕЧНОСТ ОТ
ПРЕВАРЕНИ
БИЛКИ
ИЗРАЕЛСКА
ПОП ПЕВИЦА

ХРАНА НА
ОЛИПИЙСКИ-
ТЕ БОГОВЕ

ЮЖЕН ПЛОД

ГРЪЦКИ
ФУТБОЛЕН
ОТБОР

КВАРТИРАНТ
МОДЕЛ НА
„ДЕУ“

СТАРОТО
ИМЕ НА
АСЕНОВГРАД
РЕКА В РУСИЯ,
ПРИТОК
НА ВОЛГА

ТРАКИЙСКИ
ВЛАДЕТЕЛ
IV-V ВЕК
ПР.ХР.

НАША
АКТРИСА
„СТЪКЛЕН
ДОМ“

ПРЕСТОЛ НА
МОНАРХ
КОРЕЙСКА
МЯРКА ЗА
ДЪЛЖИНА

ШАХМАТНА
ФИГУРА

ВИД ЯСТИЕ
С ОРИЗ


ОТКРИВАТЕ-
ЛЯТ НА ЧЕТИ-
РИТАКОВИЯ
ДВИГАТЕЛ
1832-1891

ВЪТРЕШНИТЕ
ЧАСТИ НА
РЪЦЕТЕ
НАША ПОП
ПЕВИЦА
МОРСКИ РАК

БУЕН
ЖРЕБЕЦ
РУСКИ
МАТЕМАТИК
1910-1983

Бонартос

1178 mg филмирани таблетки глицозамин



• За лечение на слабо до умерено изразена ставна дегенерация (остеоартрит) на коляното
• Съдържа глицозамин от естествен произход

Еcopharm

Иконтинентален дистрибутор за България
Екофарм ЕООД, Бул. Черни Върба 14, Бл. 3
1402 София, България

РЕЧНИК : АМАДОК, АМБРОЗИЯ, ИРИСАРИ, НАСКА, НОСАКА, СИНТРА, СТАНИМАКА

ВЕНЕТА НИКОЛОВА

Отговори на кръстословицата от бр. 13:

ВОДОРАВНО: Ана. „Батман завинаги“. Еснаф. Реактор. Мотовилки. Данни. Оксижен. Ролери. Ом. Анапест. „В града“. АН. Лифт. Рат. Видин. Шлифер. Омая. Вид. ДЕУ. Лака. Род. Кола. Локал. Алино. ИЛ. Игрек. Со. Аласи. Се. Тостер. Патент. „Клуб НЛО“. Изисканост. „Ала“. Анам. Палто. „Неда“. Прелом. Наполеон. Инок. Муласен. Койка. Кино.

ОТВЕСНО: Дол. Иск. Пи. Сара Мишел Гелар. Тен. Флуор. Улем. Аманати (Бартоломео). „Кет Балу“. Акин. Флакон. Ол. АНТ. Ареал. Слама. Зоопарк. Стон. Паркет. Алое. Ане. СС. Риман (Бернхард). Лимит. Тож. Щипок. Матев (Йордан). Сало. „Гонг“. Оран. Клей. Нив. МОЛ. Паток. Иравади. Анона. Мелодия. НАТО. Склад. Колесник. Ание. Иво. „Антени“. „На“. Ранилист. Дон. Афлин. Дали (Борис). Сако.

ЛЕСНО

СРЕДНО

ТРУДНО

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

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

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

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 Леонидов

Графична концепция
РЕМЕ-син

Предпечат:
Веселка Александрова,
Росица Иванова

Коректор
Татяна Джунова

ISSN 1314-6092

Адрес на редакцията:
София 1574,
бул. „Шипченски проход“ 65
тел. 02/43 97 300

Издава Хелт ЕООД

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

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

- 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 18.04.2017
Продукти на
ECOPHARM

КУПИ ИЗГОДНО В:

**АПТЕКИ
РЕМЕДИУМ**

**Subra
аптеки**

Витания

**АПТЕКИ
ФАРМАСТОР**

**36.6
АПТЕКИ**

**АПТЕКИ
ЗАПАД**
с грижа за Вас!

**АПТЕКИ
К-КРЕС**

**АПТЕКИ
МАНОЛОВА**

**НОВА
АПТЕКА**

**afya
pharmacy**

ФРАМАР

Свиленград, гр. Павел баня, гр. Гълъбово, гр. Пловдив

**АПТЕКИ
МАРВИ**

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

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.

ГИНКОФОЛ

Екстракт от листата на гинко билоба



- За добра памет, концентрация и кръвооросване

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

-20%

~~16,85 лв.~~

Препоръчителна нова цена **13,48** 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.

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 КАПСУЛИ



При подуване, газове и храносмилателни нарушения

Бързо и ефективно овладява:

- подуването на корема
- газовете
- стомашния дискомфорт

-20%

~~7,05 лв.~~

Препоръчителна нова цена **5,64** 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.



СОФИЯ



ПЛОВДИВ



ВАРНА



БУРГАС



СТАРА ЗАГОРА

31

ЕН ТИ ТУС ЛОЗЕНГИ



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

-30%~~5,90 лв.~~Препоръчителна нова цена **4,19** лв.

ЕН ТИ ТУС СИРОП

Билков сироп при кашлица



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

-20%~~9,10 лв.~~Препоръчителна нова цена **7,35** 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.

AMBINOR ENERGY

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.

ФУНГИ СПРЕЙ 20 ml



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

-20%~~12,96 лв.~~Препоръчителна нова цена **10,37** лв.ДОЛОРЕН ТАБЛ.
200 mg X 10**-18%**

- Главоболіе
- Менструални болки
- Мускулно-ставни болки
- Зъбобол

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

~~4,27 лв.~~Препоръчителна нова цена **3,50** лв.ДОЛОРЕН ТАБЛ.
400 mg X 12**-15%**

- Главоболіе
- Менструални болки
- Мускулно-ставни болки
- Зъбобол

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

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

Като много други храни, италианският сладкиш отдавна е прелетял границите на Ботуша и обикаля света. Дори вече не е само коледен десерт, а се пече и предлага целогодишно – за всеки, който обича пръхкава сладост, гарнирана със сушени плодове, захаросани корички и ядки.

Когато правих великденски козунаци последния път, исках да е нещо по-различно и на вид, и на вкус. Тръгнах от формите за печене и идеята да направя непременно високи и пухкави козуначета с пълнеж. Извадих няколко (предварително измити и подсушени) кутии от консервирани домати от 400 и 800 г (по 4 броя от вид), хартия за печене и си съставих своя рецепта за сладкия хляб от няколко източника. Получи се това, което виждате на снимката – панетонета за Великден! Изпълнението не е трудно, ако спазвате стъпките и държите печивото на топло, за да втасва. Ако „произведете“ повече и остане, можете спойно да замразите сладкия хляб на резени или цял във фризера и да го използвате за база за десерти – със сладолед, сметана, плодове.

Рецептата се изпълнява в два дни. Направете първото тесто от вечерта, като добре прецените къде да го държите, за да може да набухне – температурата трябва да е към 20-22 градуса. Втасването е ключов момент за получаването на шуплеста консистенция, тъй като захарта, ядките и стафидите впоследствие ще го правят тежко и клисаво.

Необходимите продукти:

За първата част на тестото ви трябва 2,5 чаени чаши бяло брашно плюс още половин чаша пълнозърнесто; 1 чаена чаша разтопено масло; 12 големи жълтъка (на стайна температура); 1 кубче прясна мая и половин чаша топло прясно мляко; 1 чаена чаша захар на кристали.

Високо сладко панетоне



За втората фаза: още една чаша бяло брашно и няколко лъжици пълнозърнесто; 2 ч.л. сол; 3 жълтъка; 3 с.л. захар; половин чаша разтопено масло; 2-3 ванилии (ако имате, по-добре е да използвате семенцата от шушулки ванилия); по 1 чаена чаша жълти и тъмни стафиди; 1 чаша бланширани бадеми и лешници. За поръсване: захаросани портокалови корички.

Разтворете маята в млякото (плюс лъжица захар). В голяма купа (или в миксера, с приставката за бъркане на тесто) сипете жълтъците, половин чаша топла вода и захарта и разбийте, докато побелеят, на 2-ра степен (сравнително бавно). Добавете маята и двете брашна, малко по малко, докато започне да се образува тесто. Прибавете и маслото, пак малко по малко, до пълното му поемане. Прехвърлете лепкавото тесто в намаслена купа. Покрийте го и дръжте на топло, докато увеличи 3 пъти обема си (за една нощ).

На следващия ден върнете тестото в купата за разбъркване на миксера и вградете второто предвидено количество брашно, малко по малко, за десетина минути, докато се поеме напълно. Сипете солта и ванилията и ги размесете. После един по един добавяйте жълтъците с по една лъжица захар, докато се поемат

напълно и стане гладко тесто. Ще отнеме десетина минути. Вградете стафиди, нарязани портокалови корички и ядките, които сте предвидили.

Обърнете тестото върху набрашнена повърхност и разделете на броя на съдовете, в които ще печете. Всяка топка се прави на питчица и се оставя да втаса още половин час. В моя случай разделих тестото на шест еднакви части, като последните две – на още две, за да запълнят общо осем форми до максимум една трета от обема. Облицовайте дъното и стените на формите с промазана хартия за печене и прехвърлете тестото. Покрийте и оставете да втасват.

Предварително загрейте фурната на 180 градуса. Панетонетата са готови за печене, когато тестото леко се е подало от ръбчето на формата. Печете ги за половин час или докато станат златисти. Дръжте ги под око, тъй като в импровизираните по този начин форми са готови по-бързо и на по-ниска температура (аз намалих при печенето от 180 на 160 градуса с вентилатор).

Ако искате да ги поръсите със захар, веднага след изваждането ги намажете с белтък (за да фиксира кристалите) и поръсете. Бланширани или други ядки наредете отгоре, преди да сложите да печете. С портокалови корички декорирайте, докато козуначетата са още топли. Охладете върху решетка поне за час и внимателно измъкнете панетонетата от формите.

Интересно е да пробвате и плънка от марципан. Истинският марципан е смес от бадемова паста и пудра захар (когато бадемят е повече, качеството е по-високо). Можете да си я направите сами, като бланширате, обелите и смелите сурови бадеми. Към полученото количество се добавя пудрата захар. Марципановата маса се продава на много места и се използва също за оцветяване и изработване на сладкарски украси.

Текст и снимка Бойка ВЕЛИНОВА

T MARKET
Практичният избор

цените са валидни от 11 до 17 април 2017

Охладена агнешка задна четвърт кг

11.99 лв/кг
предна четвърт

Охладена агнешка предна четвърт кг

12.99 лв/кг
задна четвърт

Репички бр

0.69 лв/бр

Краставици кг

1.69 лв/кг

Козунак "Мио" 550г

1.49 -1.99 лв/бр
25% НАМАЛЕНИЕ

Великденски заек "Reigelein" 150г

1.99 лв/бр

РЕЦЕПТИТЕ НА FOOD NETWORK

Вече знаете, че рецептите в рубриката на вестник „Животът днес“ и телевизионния канал Food Network са вкусни и винаги може да впечатлите приятели и близки. Този път предложението е на Джефри Закариан, готвачът от предаването „Кухнята“. Сгответе ястие по една от предложените рецепти, снимайте го и ни изпратете снимката на адрес: igra@medialink-bg.com. В края на годината чрез жребий ще определим кой ще спечели наградата на Food Network.

Пържено пиле с фурми, лимон и кедрови ядки

Време за приготвяне – 20 мин.
Време за готвене – 1 час 25 мин.

Продукти: 2 лъжици смлян кимион; 2 лъжици смлян кориандър; 2 лъжици смляна паприка; 1 лъжица семена от копър, печени и смлени; 1 пиле, нарязано на парчета; сол; прясно смлян черен пипер; ¼ чаша олио; 2 скилидки чесън, нарязани; 1 глава лук, нарязана на 8; 1 морков, обелен и нарязан; 800 г домати от консерва, нарязани ситно; 1 чаша бяло вино; 1 чаша фурми без костилка, нарязани; 1 чаша зелени маслини, без костилките; 2 лимона, нарязани на по 8 части с изчистени костилки и запечени на грил или в тиган; 2 лъжици прясна мента, нарязана; 1 лъжица пресен кориандър, нарязан.

Начин на приготвяне:

1. Ден преди да сготвите ястието, смесете кимиона, кориандъра, паприката и зърната копър в малка купа и добре разбъркайте.
2. Подправете пилешките парчета със сол и черен пипер, след това добавете подправките, които току-що разбъркахте. Оставете месото цяла нощ в хладилника.
3. Загрейте фурната до 160 градуса.
4. Загрейте олиото в глинен гювеч.
5. Запържете месото до златисто от всички страни – 5-8 минути. Извадете го от гювеча.
6. Добавете чесъна, лука и морковите в гювеча и бъркайте 8-10 минути, докато зеленчуците омекнат.
7. Добавете домати и виното. Оставете да къкри.



8. Върнете месото в гювеча, сложете фурмите, маслините и лимоните.
9. Захлупете гювеча с капак. Печете във фурната, докато месото стане готово – 45-60 минути.
10. Поръсете с кедровите ядки, ментата и кориандъра.
11. Сервирайте веднага, като гарнирайте със сварен ориз.