

ДОХОДИ



**До какво води
ръстът на
минималната
заплата**

На стр. 5

ГЕОПОЛИТИКА



**Слабостта
на ЕС
рефлектира
на Балканите**

На стр. 13

СОЦИАЛНАТА МРЕЖА ЗА ЗДРАВЕ



Светът на модерния човек

Брой 18 (237), 9 – 15 май 2017 г. (год. VI)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

Цена 50 ст.

www.jivotatdnes.bg

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ



Проф. Божидар Димитров:
**Само в Македония
можем да получим
исторически
реванш**

Интервю на Галина СПАСОВА на стр. 6-7

Има ли
опасност
Македония да
се разпадне

На стр. 4

Реклами
подвеждат
как работи
чистят сами

На стр. 8

С какво
Гърция
привлича
туристи на
плажовете си

На стр. 9

Медиацията
е по-бърз
начин за
решаване
на спорове

На стр. 16

Водещи лекари

Д-р Владка Вълчева,
клиничен патолог:



Специалността ни
в България е на изчезване

На стр. 19

Грижи за новороденото Училище за майки

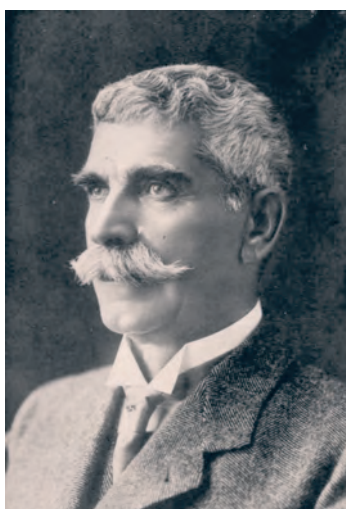
CredoWeb организира
на 17 май опитни лекари
от болница „Токуда“
да покажат на бременни
и родилки как най-добре
да се грижат за децата си

На стр. 17

„Народната власт“ не прощава и на Иван Вазов

Заради обвинения в национализъм и аристократизъм творчеството на патриарха на литературата ни е на косъм от изпадане от учебниците през 40-те години. Парадоксално това се осуетява заради монография на учен от СССР. Още интересни факти по темата от книгата на Росен Тахов

на стр. 15



Съвременна медицина

Язвата вече се лекува

От много години кръвоизливите и перфорациите на стомаха са редки състояния. Но през 1889 г. председателят на Народното събрание си заминава от спукана язва. Можеше ли днес да бъде спасен Захари Стоянов, четете

на стр. 26

ПО СВЕТА

САЩ

Обвиняват Тръмп в шуробаджанащина

Министерството на външните работи на Германия разкритикува действията на Доналд Тръмп, който е назначил свои роднини на високи постове в Белия дом. Шефът на немското ведомство Зигмар Габриел е заявил, че участието на семейството на американския президент в управлението на страната напомня на шуробаджанащина. Министърът осъжда още факта, че роднините на Тръмп се смятат едва ли не за кралска фамилия. Габриел дава пример с визитата на Иванка Тръмп в Германия, която била отразена като събитие от световен мащаб. Шефът на немското Министерство на външните работи е възмутен от появата на роднините на Тръмп, които „никой не е избирал“,

в различни държави като официални представители на страната.

Неотдавна социолози проучиха отношението на американците към семейството на новоизбрания президент, част от което заема високи постове в Белия дом. Срещу Иванка Тръмп и нейния съпруг, които са назначени за помощници на президента, са се изказали 53% от жителите на САЩ.



РУСИЯ

Филм за Путин ще отвори очите на американците

Култовият режисьор Оливър Стоун, който работи над филм за президента на Русия Владимир Путин, смята, че лентата ще отвори очите на американците и ще им покаже друг поглед към света, с който те не са запознати. „Мистър Путин е един от най-важните световни лидери и доколкото Съединените щати са го обявили за свой враг, велик враг, много е важно да чуем това, което той иска да каже“, поясни творческият си замисъл режисьорът. Оливър Стоун отбеляза още, че няколко пъти се е срещал с президента на Русия. „Първо си говорихме за дейността на екссътрудника на спецслужбите на САЩ Едуард Сноудън и това го има във филма. Мисля, че от този разговор се породи доверие – той знае, че аз няма да редактирам излишно“, добави Стоун. По думите му новият филм ще разкаже за възгледите на Путин относно събитията, след като е станал президент на Русия през 2002 г.

Оливър Стоун е носител на три „Оскар“-а, печели е и награди на кинофестивалите в Берлин и Венеция. През 2016 г. той пусна документалния филм „Украйна в пламъци“ за събитията там през 2014 г.



НОВА ЗЕЛАНДИЯ

Назначиха морско свинче в полицията

В Нова Зеландия морско свинче, наречено Елиът, беше прието официално на служба в полицията. На страницата на новозеландската полиция във Facebook беше публикувана снимка на симпатичния гризач в униформа. За него специално са били ушити куртка и фуражка. Морското свинче вече е символ на местната полиция. Според първоначалния замисъл то ще има важна роля в социалната сфера. Във Facebook има описание на неговата длъжност и основни служебни ангажименти. Елиът говори от първо лице и разказва колко важно е да бъдем внимателни на пътя. Децата през почивните и празничните дни карат велосипеди и могат, без да забележат, да излязат на платното. Морското свинче призовава шофьорите да бъдат особено внимателни. Децата, както и Елиът, са малки, не достатъчно бързи и не могат да реагират мигновено. Гризачът-полицай ще участва в различни ПР акции и ще информира населението за необходимостта да се спазват правилата за безопасност по пътищата.



СЕВЕРНА КОРЕЯ

Космически цени само за чуждите СМИ

2500 долара струваше една седмица на чуждите журналисти, които дойдоха в Пхенян, за да отразят официалната церемония, с която беше отбелязан рожденият ден на Ким Ир Сен. На мероприятиято, състояло се на 15 април, присъстваха 121 сътрудници на средствата за масова информация от целия свят.

Значителните разходи се дължат на високите тарифи, които установи администрацията на Севернокорейската столица върху полетите, визите, хотелите, храненето, транспорта и регистрацията. При това тези цени бяха валидни само за чуждите журналисти. Например едно кафе струваше на репортерите 4,5 долара, а официалният обменен курс на местната валута спрямо долара беше девет пъти по-висок, отколкото на черния пазар.

И У НАС

Когато числата говорят...

■ **520** лева да стане минималната работна заплата през следващата година предлагат от КНСБ.

■ **40** на сто от страдащите от алергичен ринит развиват астма, каза пред журналисти доц. Мария Стаевска, алерголог в Александровска болница.

■ **2** пъти по-висока е средната работна заплата в София, отколкото в най-бедния регион на страната – Видин.

■ **40%** от brutния вътрешен продукт на страната се създава от София, каза по време на Осмия конгрес на КНСБ столичният кмет Йорданка Фандъкова.

■ **55,2%** ръст на чуждестранните туристи в България предвижда до 2030 година Актуализираната стратегия за устойчиво развитие на туризма у нас.

■ **5000** души – войници и офицери, не достигат в армията, заяви бившият военен министър Ангел Найденов.

■ **50%** от десетокласниците ни нямат елементарни дигитални умения, сочат резултатите от пилотното национално онлайн оценяване на дигиталните компетентности на учениците от 10. клас, проведено между 13 и 17 юни 2016 г.

■ **50** лева струва килограм от първите череши, които се появиха по пазарите в София.

■ **15** творци ще получат държавни парични награди за изключителните им постижения и за цялостен принос в областта на културата.

■ **262,4** млн. лв. са приходите на Столичната община за първите четири месеца на годината, което представлява 42 на сто от годишния план за изпълнение на бюджета.

■ **4** медала спечелиха български ученици от Международната Менделеева олимпиада по химия, проведена се в Астана, Казахстан.

■ **10** пъти по-малко получават българи от германци за една и съща работа, каза президентът на КНСБ Пламен Димитров в предаването „Лице в лице“ по bTV.

■ **4,2** промила алкохол в кръвта са измерени на 14-годишно дете във Варна, което е прието в кома във Военноморска болница в града.

■ **600** студенти ще могат да учат във филиала на Русенския университет, който се открива във Видин – регион с демографски и икономически проблеми.

■ **60%** от мъжете и 42% от жените със средно образование в България не са прочели нито една книга за 12 месеца, сочат данни от Евростат.

В епицентъра на медиите

Очакванията ми са за това новото управление да продължи линията и на предишния кабинет на Борисов. По големите въпроси, стоящи пред обществото ни, очаквам правителството да застане от правилната страна по въпроси като външната политика и да не позволи страната да изпадне в криза, породена от външни фактори като конфликтите наоколо.

Същинска съдебна реформа и силна антикорупционна дейност най-вероятно няма да има.

Отделни малки стъпки в някои от ресорите най-вероятно ще бъдат забелязани, но също така надали ще срещнат цялостна ентузиазизирана политическа подкрепа, а по-скоро ще бъдат плод на труда на отделни и самотни министри и депутати. А още от съдържанието на управленската програма и кабинета започват да личат контурите на поне няколко бъдещи кризи и провали.

Петър Щурм Константинов,
„Дневник“

Бърз поглед върху кабинета „Борисов 3“ и непокисани съвети:

1. Да продължи със затягането на финансовата дисциплина и събирането на данъците - най-голямото постижение на втория кабинет на ГЕРБ, което бе неосъзнато от широките маси.

2. Главният му приоритет да е вдигането на реалните доходи на всички българи.

3. Основната му магистрала да остане в посока ЕС и НАТО.

Редакционен коментар,
„24 часа“

Близо 40-дневните мъки на ГЕРБ и „Обединените патриоти“ (ОП) да родят правителство доведоха до скандален резултат. Вчера Бойко

Кабинетът „Борисов 3“

Борисов обяви проектосъздаване на третия си кабинет, в който няма заявки за реформи, но прозира стремеж да се намери работа за точно определени лица - партийни лидери, довереници на Борисов или на задкулисието. Няколко от министрите са с изключително спорна репутация, други са абсолютно начинаещи в ресорите, които трябва да управляват. За да се удовлетвори балансът вътре в ГЕРБ и спрямо коалиционните партньори, бяха измислени изкуствени вицепремиерски ресори. Налице е и открито нов политически инженеринг - министерства, дадени официално на националистите, се оказаха с ръководители, близки до ГЕРБ.

Николай Иванов, „Сега“

Едните си ги знаем, сърбахме им попарата. Другите също си ги знаем, гледахме превъплъщенията им. И колкото и банално да звучи, сметката ще бъде платена от народа. Нито стабилност ще видим, нито реформа в която и да било сфера ще последва. Ще гледаме същия цирк, със същите артисти. А от утре ще започнем да слушаме как председателството на Съвета на ЕС е основен приоритет и не трябва да се допуска никакъв смут.

Честит край на ретроградния Меркурий. Честито начало на ретроградния кабинет 3. Знаем, че историята се повтаря - първия път като трагедия, а после като фарс, но предстои да разберем при третия път какво следва.

Мария Нинова, „Дума“

Интрига в гласуването на „Борисов 3“ изглежда няма. Но ключов въпрос ще бъде преразпределението на втория ешелон: кой ще поеме управата на НОИ след напускането на Бисер Петков, кой ще оглави АПИ след атаката на прокуратурата, ще има ли смяна в КЕВР и т.н. Кой ще отговаря за обществените поръчки в Министерството на отбраната, което ще разпределя милиарди в мандата на Красимир Каракачанов - също ще бъде показателно, като се има предвид опитът на Патриотите да върнат в МО небезизвестния „експерт“ Стуци Ламборгинито преди три години.

И нека истинската борба за власт започне сега.

Дияна Костова,
webcafe.bg

Кефи ме как Бойко се изгаври с Патриотите. Точно както го направи с Реформаторите и ще го направи с всеки тъпунгер, дето се залепи за него и си мисли, че може да му е „партньор“. Патриотите получават един-единствен пост - министър на отбраната. Всичко останало са или синекурни длъжности, или подставени лица. Нено Димов (екология) и тоя герой в икономиката са всичко друго, но не и „патриоти“. Да не говорим, че „икономиката“ е бутафорно министерство, без функции вече. Назначава 3-4 борда, нищо повече. Вицепремиер по демографската политика (Валери Симеонов) е безмислица. Няма такова министерство, няма отделени ресурси, няма политика.

Фактически Патриотите получават само МО, което е едно нищо, сравнено с това, че имат 1/4 от гласовете на ГЕРБ.

Бойко просто им се подигра. Прилепи ги за себе си, което е убийствено за всеки, и той го знае. След което, вече прилепени, им взе всичко. Те са се изложиха, че ще правят коалиция с мутрите. Сега остава само да им дадат трохите.

Добри Божилов,
komentari.com

Има интересен баланс 50 на 50 - половината в кабинета са познати лица, другите са нови. Новите са интересни лица, добри решения. Много силно впечатление прави директорът на Хасковския театър за културата. Съжалявам, че няма турчин в правителството. Думата квота е лоша, но не е лошо българите да свикват, че трябва да има турчин в правителството. Екатерина Захариева е жест към „умните и красивите“ и техните спонсори. Борисов с този ход, за който го поздравявам, се опитва да използва цялото слагачество на Плевнелиев „на ползу роду“.

Андрей Райчев, БТВ

Погледнато откъм идеология, правителството е катастрофално, защото е автентично антидемократично.

Повечето министри в него споделят съвсем искрено идеологията на неравенството - т.е. че по-силният е в правото си да тормози по-слабия. При „патриотите“ това върви по линия на грубата сила, презрение към правата (който си ги знае, е „нагъл“) и „булгар, булгар!“.

При „консерваторите“ - по линия на Байтошовото: „Който има пари - той решава. Какво ще ми решава ти, бе, като нямаш пари?“

Бойко е и в двете идеологии едновременно. Иде в акханалия от произвол, не си правите никакви илюзии.

Евгений Дайнов,
Фейсбук

ПОСОКИ

Социо метастази



Петър ГАЛЕВ

Всички сме постоянно потресени, съкрушени, разтърсени от симптомите. И това е напълно естествена човешка реакция. Но още не можем да се опомним, стегнем и да започнем лечението на болестта. За какво говоря ли? Ами симптомите ни заливат всеки ден чрез медиите, а десетки семейства ги изпитват „на живо“: убит при спречкване в класната стая ученик, първо-класник в болница след сбиване; осакатени хора при скандали между шофьори, все едно са малтретирани от джихадисти; блъснати, сгазени и унищожени от катастрофи - на брой повече от жертвите на драматични природни бедствия... Зад всичко това надзърта общественият карцином, наречен бездуховност. Неговите метастази завладяват все повече органи на народното тяло. Всичко, разбира се, както и при биологичния рак, започва с малки мутации в отделни клетки. Още малкото дете разбира, че е престижно да избута другарчето, да го надвие с мускули, както татко му прави, като го ядосат в кварталното капанче. Завладяването на всякакви предметно-битови територии чрез нахалство, безпардонност и ловкост се е превърнало в единствения източник на самочувствие за прекалено много семейства, разберирай клетки на общия ни организъм. „Кой си ти, бе“ и „Къв си ти, бе?“ са най-честите изрази между сънародници дори при минимално напрежение помежду им, да кажем, леко се бутнали в навалица. И веднага ругатни, заплахи, бой... Другите, хората, които се опитват да са нормални, да учат децата си, че престижът идва от знания, четене и мислене, са все по-малко. А това са имунните ни клетки, но те изнемогват. Дано да не продължаваме да чакаме поредните симптоми и болки на тумора, а да се опитаем да го отрежем. Но всеки трябва да започне от себе си и близките си.

СТОП КАДЪР



Емануел Макрон - от момче бунтар до президент на Франция

Има ли риск от разпадане на Република Македония



Любчо НЕШКОВ, журналист

Никой няма интерес да дестабилизира страната

Категорично не приемам тезата за опасност от разпад на Република Македония и пълната ѝ дестабилизация. Такава теза се появява периодично в публичното пространство още от 90-те години, когато Македония обяви независимост. Нещо повече, това е единствената република от вече несъществуващата Югославия, която се раздели с федерацията по възможно най-мирния начин и се справи със сръбската агресия и с режима на Милошевич. Второто нещо, което искам да подчертая, е, че в Македония не съществува етнически конфликт и пов-

дигането на тази тема обслужва чужди интереси. Силно се надявам сега там да се прояви политически разум. До голяма степен той зависи от двамата основни „играчи“. Тепърва те трябва да докажат, че наистина са национално отговорни и осъзнават пред какви проблеми са изправили страната. Проблемите в Република Македония се дължат на две лица – Никола Груевски от ВМРО-ДПМНЕ и Зоран Заев от СДСМ. Заради тяхната брутална, минала всякакви политически граници конфронтация, която вече е само личностна, страната е изправена

пред тази криза. Дали те осъзнават, дали имат куража да седнат един срещу друг, да стиснат ръцете си и да поемат управлението за година-две, колкото са необходими, за да тръгне държавата по пътя на пълната евроинтеграция, зависи само от тях. Ако не могат, тогава трябва да се оттеглят. В Македония има и системна криза и е необходимо квалифицирано мнозинство за изход от кризата. В случая нито една от водещите сили, както и тези в региона, не са в състояние и нямат интерес да дестабилизираят страната.



Никола АЛТЪНКОВ, професор по политически науки от Калифорнийския университет

Засега не съществува такава опасност

Риск от разпадането на Македония не съществува в момента. Правят се опити от съседни държави, визирам Турция, Сърбия и Гърция, да се утежни положението на Македония до степен, която да не ѝ даде възможност да стане член на ЕС преди Сърбия. Това според мен е една от причините за неуредиците в македонското общество поне от две години насам. Гърция е традиционен приятел на Сърбия. Тезата на Гърция е, че ако Македония трябва да влезе в ЕС, това да се случи след или едновременно със Сърбия. Знаете, че южната ни съседка не е съгласна и с името на

Македония. Официалната американска позиция е свързана с подкрепата на Македония в сегашните ѝ граници, но не със сегашното име. Под името FYROM – Бивша югославска република Македония, тази страна е приета в ООН и САЩ държат на нейната интегралност и на нейния суверенитет в сегашните ѝ граници. Да не забравяме, че в Македония има американски войски. По повод сегашната ситуация ще кажа, че всеки проблем има решение. В Македония твърдоглавието на двете страни – на Груевски и на Заев, доведе до тази ситуация. Но в крайна сметка нещо ще стане, и то

под влияние на ЕС. Имайте предвид, че Сърбия и Гърция са много заинтересувани сегашното положение в Македония да продължава такова за неопределено време. България, понеже не знае какво да прави, избира най-правилното положение – пълен неутралитет. Но страната ни е заявила ясно, че ние сме „за“ интегрална, независима и суверенна Македония в сегашните ѝ граници. След 1991 г. към България бяха подавани заявки поне три пъти от страна на Гърция и Турция за подялба на Македония. Нашата държава отказа това.



Николай КРЪСТЕВ, журналист

Ситуацията става все по-непредвидима

Ситуацията в Македония от 2015 г. започва да става все по-непредвидима. Елемент от общественото недоволство тогава бяха блокадата на парламента на страната, палатковият лагер край него и големият протестен митинг на СДСМ. Кръгът около премиера тогава Никола Груевски инсценира нападение от Косово на местни албанци в северния град в Македония Куманово и предизвика сериозен инцидент, при който загинаха както цивилни граждани, така и представители на силите за сигурност. Въпреки намесата на европейските политици и постигнатите споразумения от Пържино, които

доведоха до падането от власт на ВМРО-ДПМНЕ и проведените през декември м.г. предсрочни парламентарни избори, напрежението се запази и дори задълбочи. До кризата се стигна, след като президентът на страната Георге Иванов отказа да връчи проучвателен мандат на получената най-много гласове на изборите СДСМ, която постигна предварителна договорка с четирите местни албански формации за съставяне на управляващо мнозинство. Напрежението пред Македония все още не е преминало и управляващите ще се опитат да приложат още хватки за недопускането до властта на

коалицията, водена от социалдемократите. ВМРО-ДПМНЕ отказва да признае за легитимен избора на новия председател на Собранието Талат Джафери, който преди няколко години бе министър на отбраната в правителството на Никола Груевски. Опитите на ЕС и САЩ да помогнат за решаването на кризата в страната засега не дават резултат, но никак не е изключено в кризата да се включат още по-категорично и Турция и Русия, които също имат свои интереси в Македония.

123% е ръстът на средната заплата за 10 години

Мирослава КИРИЛОВА

След присъединяването на България към Европейския съюз минималната работна заплата отбелязва значителен ръст от 156%. За периода 2007-2017 г. тя се е увеличила от 180 лв. до 460 лв., съобщи служебният

министър на труда и социалната политика Гълъб Донев. Той изнесе данни, че в същото време се наблюдава и скок при средната заплата в страната. Ако през 2007 г. средното възнаграждение у нас е било 431 лв., то десет години по-късно то е 962 лв., което прави 123% ръст. Средната

работна заплата отбелязва почти двукратно ръст от 9,5% през 2016 г. спрямо 2015 г. През миналата година в седем икономически дейности, в които се трудят близо 23% от всички наети, средното възнаграждение е надхвърляло 1000 лв., подчерта министърът на труда.

Какво обаче се крие зад тези цифри и има ли невидими на пръв поглед последици, които са довели до отпадане на нискоквалифицираните кадри от пазара на труда и до нарастване на бедността? Отговорите потърсихме при Явор Алексиев, икономист и анализатор от Института за пазарна икономика.

Вдигането на минималната и средната работна заплата означава ли, че стандартът на живот на българите се е повишил, г-н Алексиев?

- Нарастването на минималната и средната заплата през последните 10 години се вижда не само в номиналните, но и в реалните измерения като повишената покупателна способност на българите например. Истината е, че в периода след присъединяването на България към ЕС инфлацията не успя да изяде допълнителната производителност и по-високият стандарт. Така че действително наблюдаваме такава тенденция, която не е спирала дори в годините на кризата. Друг е въпросът, че разликите в благосъстоянието на домакинствата в България остават сериозни. От данни на Националния статистически институт се вижда, че през 2009 г. общият доход на лице в домакинствата на най-богатите 10% от населението е 8 пъти по-висок от този в най-бедните 10%. В годините на кризата - в периода 2010-2013 г., неравенството се задълбочава и набъбва до 10 пъти през 2013 г., след което отново спада до 8,2 пъти през 2015 г.

- По какъв начин влияе увеличаването на минималната работна заплата върху бедността?

- Данните на НСИ подсказват, че покачването на нивото на минималната работна заплата няма ефект върху доходите на най-бедните 10% от българите и домакинствата, в които те живеят. Причината е ясна, това са хора, които са трайно изключени от пазара на труда. Тоест възстановяването на трудовия пазар както по линия на работни места, така и по линия на по-високи заплати е подминало най-бедните 10% и техните домакинства. Самите бедни хора не са хомогенна група от населението. Но около 10% от обществото е в трайна бедност и не показва възможност да се изкачи по стълбицата на доходите. Това са домакинства, чиито доходи са изключително ниски и най-често техният семеен бюджет се формира основно от пенсии или социални помощи. Това са хора, за

които няма да има значение дали ще се вдигне минималната работна заплата или средната в страната, защото те така или иначе не могат да намерят работа.

- Има ли негативен ефект от покачването на минималната работна заплата върху нискоквалифицираните кадри?

- Разбира се, това е основният аргумент срещу изобщо съществуването на минимална работна заплата. По простата причина, че тя се формира на базата на механизъм за договаряне, а не на механизъм за реално измерване на подходящото минимално работно



възнаграждение. Проблемът е, че политически звучи много добре, че ще вдигнем минималната работна заплата. Съществуват обаче невидими за голяма част от обществото ефекти от такива действия. От пазара на труда отпадат много нископлатени работници, чийто труд не може да се остойности например на сегашните 460 лева. Намалява се тяхната конкурентоспособност и шансът им да си намерят работа. Тези неща остават неразбрани и невидими от широката публика. Освен това вдигането на минималното възнаграждение е една от основните причини за увеличаването на сериозния дял на сивия сектор в страната. Особено в по-бедните райони на България нито работодателят може да предложи заплата от 460 лева, нито трудът на работника може да се оцени за толкова. Така че си стискат ръцете под масата на нещо по-ниско и преминават в рамките на



неформалната икономика със съответните негативни последици и за двете страни, и за държавата. Между 17 и 20% е дялът на сивата икономика, като в някои отделни сектори като туризъм, хотелиерство, ресторантьорство, земеделие и др. е много по-висок. Направиха се някакви стъпки през последните години за изсветляване на доходите от краткотрайната

преход трябва да стане плавно. Няма да се приеме добре от обществото, ако се каже, че от догодина вместо 460 лева младежите ще получават 360 лева например. Но при следващо покачване на минималната работна заплата с 50-60 лева сегашното ѝ ниво от 460 лв. може да остане валидно за младежите. Идеята е младите хора да се обучат и постепенно уменията им да се остойностят на по-високи доходи. Защото се получава така, че младите хора търсят работа, искат да взимат 1000-1200 лева заплата, но няма къде да започнат подобна кариера, защото уменията и квалификациите им не се оценяват на толкова и им липсва опит. Това е честа тенденция, особено в по-големите градове, и то в такъв тип домакинства, които могат да си го позволят. Тоест младите хора се издържат от родителите. В по-малките градове и населени места стремежът за по-самостоятелен икономически живот на младите не трябва да бъде спиран по линия на минимална работна заплата. Така че би могла тази стъпка за определяне на по-нисък таван на възнаграждение за младежите да бъде ефективна и повече млади хора да започнат работа.

- Каква е динамиката на пазара на труда от началото на годината, г-н Алексиев?

- През втората половина на миналата година спря възстановяването на пазара на труда. В момента по-скоро сме достигнали едно много нормално ниво на заетост в рамките на икономиката, което ще надхвърлим при наличие на по-бърз икономически растеж от порядъка на 4-5% и повече инвестиционна дейност в страната. Като изключим София от сметките, миналата година, общо взето, беше нулева за пазара на труда в страната. Безработицата намалява, но предприятията са принудени да черпят кадри именно от редиците на дългосрочно безработните, което отнема време, пари, усилия и забавя процеса на създаване на работни места. В момента част от компаниите, включително много промишлени предприятия, изпитват недостиг на кадри и не могат да разширят производството си именно заради липсата на човешки капитал. Тази година ще е по-скоро година на стабилност на трудовия пазар, очаквам лек спад на безработицата и почти никакво или минимално създаване на работни места.



Да спрем да

● С проф. Божидар Димитров
разговаря Галина Спасова

Историкът проф. Божидар Димитров е от най-добре познатите на широката публика експерти в своята област – не само заради честите му телевизионни участия и авторските му предавания, но и заради достъпно и атрактивно поднесените в публикации и книги исторически факти и интерпретации. Дългогодишен директор на Националния исторически музей (от 1994 г. с кратко прекъсване), беше и министър без портфейл с ресор българите в чужбина в първото правителство на Бойко Борисов. Проф. Димитров е изключително продуктивен автор – издал е многобройни монографии, студии и статии в областта на средновековната ни история, османския период, като и новата история. Понякога в медийните си изяви рискува с образните сравнения или квалификации, с неочаквани формулировки, с предизвикателния си, пиперлив език.

Проф. Димитров, как ще стои след време днешна България в учебниците по история?

- Така, както е стояла България до 1944 г., а и след това. Историците ще знаят много неща, които за масовата публика ще останат неизвестни. Онзи ден, по повод ДОСТ, публикувах статия и мнозина бяха ужасени. Писах, че всички големи български политици и партии преди 9 септември са били купени и издържани от чужди разузнавания. Партията „Звено“, която прави деветосептемврийския преврат - от Югославия, БЗНС след преврата 1923 г. - от Гърция и от Югославия, и БКП - от Съветския съюз. Винаги е било така, една малка страна (в световен мащаб, в европейски сме средно голяма) живее при условията на ограничен суверенитет. Тази теория не е измислена от Брежнев, тя е световна практика от времето на Атинската демокрация, V век пр.н.е.

- Кой момент от нашата история прави изключение?

- Владетелите по време на Първата българска държава взимат изцяло самостоятелни решения, както и голяма част от владетелите на Втората българска държава - Иван Асен, Калоян и др. Тоест Българското средновековие. Най-голямото поражение върху българите като резултат от османското робство или владичество - няма значение какъв термин ще използваме, емоционалният или юридическият - е демографската катастрофа. Ние се задържаме на 2 млн. души цели пет века. И

когато възстановяваме държавната си независимост през 1878 г., вече сме малка и слаба като население, да не говорим като икономика, държава. Икономиката и армията възстановяваме доста бързо, но не успяваме бързо да достигнем размерите на големите европейски държави.

- Изминалите от Освобождението години доказват, или отричат държавотворния потенциал на българите като общност?

- Българите винаги са имали и сега го имат този потенциал. Мой приятел обича да казва: „При такива политици България не би трябвало да съществува“. А тя съществува. Този държавотворен елемент е дълбоко заложен у нас още в началото на Средните векове. И аз понякога казвам на шега - такива основни е положил на държавността хан Кубрат, такова мислене ни е забил в главите, че и до днес си го имаме. И винаги, когато можем, правим държави. Искат сега например да правят държава в Татарстан българите там. Държавническото чувство ние го имаме и сега отново се възбужда. Въпреки хилядите трудности, които можем да премахнем, но не го правим.

- Другите народи „отглеждат“ усърдно исторически митове (така важни и за туризма), а ние сме майстори да ги убиваме...

- Да, дори когато не са митове. Достатъчно е да си припомним какво стана, когато открихме мощите на св. Йоан Предтеча с надпис. Това са единствените мощи, които са намерени

на място, където трябва да бъдат, и са с надпис. По някое време сам се сражавах на фронта срещу стотици, които отричаха това, включително колеги. Но откривателят, археологът проф. Казимир Попконстантинов, изпрати костици в два университета - в мощни лаборатории - в Копенхаген и в Оксфорд. И на двете места, независимо едно от друго, потвърдиха, че това са мощите на св. Йоан Предтеча. Установено е, че принадлежат на човек, живял през I век, в Близкия изток, че не се е хранил с животинска храна и т.н. А когато открихме свещеното аязмо в Плиска, богослови, моля ви се, твърдяха, че това не е аязмо, а журналисти измислиха, че в него имало фекални води. А там може да има всичко друго - може да има нитрати или уран, но не и фекални води, защото край Плиска няма голям град.

- Обезсърчават ли Ви такива мнения?

- Не. Аз продължавам да работя - и вчера бях там, кръщавахме деца сред развалините на Голямата базилика. Ще я завършим, ще имаме най-голямата църква. Но мисълта ми е как сами си пречим да спечелим пари. Голямата базилика още не е построена, но в нея броят на посетителите се е увеличил сигурно 10 пъти. От 26 хил. на 250 хил. през миналата година. Тази сигурно ще са много повече.

И да - когато говорим за туризъм, - турците например си посочиха една църква и казаха, че там е погребана Св. Богородица. Но има и нещо друго. Знае се, че масовият турист на

нашето Черноморие ще е от бившите съветски републики. В Гърция и Турция те са много повече, защото не им искат визи или им ги дават на летището. Докато ние искаме предварително визи, като сме наели да ги дава (на 5-6 места само!) една индийска фирма! Е как човек от Иркутск ще лети 2500 км до Новосибирск за виза?

- Кой е болезненият български пример за правилото - най-голямата поука от историята е, че никой не се учи от нея?

„Ако искаме историята да е учителка на живота, не трябва да знаем само величавите мигове в нея, но и да проучваме периодите на падение, в които сме загубили, държава дори“

- Ами много ме питат напоследък във връзка със събитията в Скопие каква е нашата политика спрямо Република Македония. Аз казвам - не знам. Ако вие знаете, кажете ми. Нямаме такава политика. А това е единственото място, където бихме могли да получим исторически реванш. Там 1 милион и 200 хиляди българи бяха подложени на геноцид през 1944 година. Избиха интелигенцията, а на останалите смениха националната идентичност насила. Това се тълкува

като геноцид. Но ние не сме се поучили от историята и не правим нищо, а сега се открива златна възможност за исторически реванш. Но ние не правим нищо. Това е най-тежкият пример, но мога да посоча още много.

- Бивате упрекван, че разкривате епизоди от историята, създавате легенди...

- Никъде няма научна критика на моите неща. Това са кафански приказки на завистливи хора. В интернет пише какво ли не. Аз винаги пиша въз основа на аргументи. И опровергавам митове. Трябва да знаем истината, дори и да е горчива. Защото, ако искаме историята да е учителка на живота, не трябва да знаем само величавите мигове в нея, но и да проучваме периодите на падение, в които сме загубили, държава дори. Колкото и да ни боли. И да престанем да търсим вината само във времето, световния империализъм, кишата, сушата, Русия, САЩ, Великобритания... Гърците са го казали добре - „това лошо, което можем да си направим, никой друг не може да ни го направи“. А пък Варналис написа - никой не е избил толкова гърци, колкото самите гърци.

Примерно като започнах да пиша книга за сръбско-българската война, бях потресен от митовите. Това е между другото и най-добрият ни PR удар, защото сме внушили и на Европа, че малката, слаба и необучена българска армия е станала победител. Била на фронта срещу турците и когато ни нападат сърбите, тя изминавала по 100 км на ден, за да стигне до

търсим вина извън себе си

Сливница. И аз също, макар да знам, че е имало Баронхиршова железница, не съм се замислял защо е трябвало да вървят. То е и доказано, че не можеш да изминеш 100 км на ден. Артилерията с конските впрягове може би се е придвижила пеша. Но войниците са се придвижили с влакове. Вторият мит е за войната на капитаните срещу генералите. Те са капитани само по чин, защото не са повишавани 9 години. Реално са полковници и генерали и са завършили генералшабни академии в Петербург, в Берлин, в Париж, Лондон, Torino. Те побеждават сърбите с военно майсторство, а не с „Ура, напред, да умрем за България!“. Третият мит е за малката, слаба армия – руските офицери, които работят по пруските военни методи, са направили за 7 години от нашите войници машини за убиване. Сърбите не са били обучени за бой „на нож“. А „малката“ армия е била два пъти по-голяма от сръбската, с пет пъти повече оръжие от сърбите. Защо да вярваме на митове, вместо да се хвалим с другото – с европейско военно майсторство на нашите офицери?

- Как се преподава историята в училище?

- До голяма степен това зависи от учителя. Примерно учителката на дъщеря ми им казала да не учат по учебника, а по това, което им диктува. Тя им преподава правилно, разбунтувала се е. Обаче други се движат по учебника, а учебниците са ужасни. Премълчават се истини, събития, тълкуват се по глупав начин.

- Респектът към исто-

рият и корените се възпитава не само от книги и филми, а и от досег с културното наследство – в чието опазване не сме много добри. Преди дни изчезна още една красива софийска къща въпреки вдигнатия шум.

- Не, имаме големи успехи, но за тях не се пише достатъчно. На много места читалища възстановиха самодейните състави, има десетки фестивали, умножават се музеите, вече има и частни. Според мен съхраняваме своето богатство по-добре отпреди. А шумът обикновено е по политически или по лични причини. Видях въпросната къща. Ние понякога прекаляваме. Прекарили сме още при социализма, обявявайки 42 хил. паметника на културата. Толкова има Франция. Включени са сгради без особени достойнства. Имаме и плевни паметници на културата.

Ето примера с Копривщица. На 5 километра от града, в т.нар. охранителна зона, каквато има всеки старинен квартал, някой иска да строи мандра, мисля, и не му дават. Но като има много квартали почти загинали, трябва да има някой добър дух, който да ги поддържа. Златоград е хубав пример. Там са паметници на културата са обявени 165 къщи, колкото и в Копривщица. Един бизнесмен направи нещо великолепно в Златоград и сега не може да се намери стая в хотела.

- Особено застрашени и даже обречени са старите сгради частна собственост.

- Няма механизъм, по който да се регламентира поддръжката им. Често се



обитават от възрастни хора и те не могат да отделят средства дори за боядисване на фасадата. Трябва да се намери начин как пари да бъдат насочени ако не към пълна, то поне към частична реставрация на тези сгради. Законът не е добър в това отношение. Ето, Созопол успя да запази старата си част, дори тези къщи, които са били подобрявани през 20-те и 30-те години по неподходящ начин. Но в Несебър е извървяно положението.

- Имате отношение и към политиката на нашата държава спрямо

Много империи са се разпаднали, които са имали работа с нас, но ние сме си тук

българите, живеещи извън пределите ѝ. И в тази посока ли сте оптимист?

- Държавата трябва да предприеме още някои стъпки. Сега вече масово се отварят съботно-неделни училища, вече са към 300 в света. Отделят се пари за програми, помагала, заплати на учителите. Българите в чужбина са най-големият инвеститор у нас – парите са много повече от официалните 2 милиарда. Защото те се изпращат и по други начини, не само по банков път. Нашата диаспора е около 4 млн. и трябва по-активно да им даваме българско гражданство. Сами казваме, че най-страшният ни проблем е демографската криза. С раждаемост няма да я оправим. А всички намерения на партиите са за повишаване на раждаемостта – със социални мерки, детски надбавки... Няма да стане. Имаме примери как прекрасни социални системи са много зле демографски. Италианците, тези любовчии, сега са в демографски регрес. А не са го преживели дори по времето, когато излъчваха мощни емиграционни вълни към Америка.

Примерно германците дават гражданство на чужденци. Как го направиха унгарците и румънците? Вече 3-4 години дават по 500 хил. паспорта на хора от тяхната диаспора. Ние понякога режем, че сме страна, която граничи със себе си. Не сме само ние. Унгария в много по-голяма степен граничи със себе си. Малцинствата ѝ са 2 млн. в Румъния, 600 хил. в Словакия, 300-400 хил. в Сърбия. Не е необходимо да се иска документ за български произход, достатъчно е човекът да може да говори български. Бях

написал такъв проектозакон, не ми го приеха, но аз го предоставих на унгарския и на румънския посланик и техните политици го приложиха в своите страни. Ето пак как сами си пречим. Тук и след 20 години ще живеят българи, да. Въпросът е да не бъдат малцинствена група.

- Имате ли страхове за бъдещето на държавата ни?

- Не, никакви. България се възражда дори когато изчезне. Когато се вдига въстанието на Асен и Петър, в него не участват само българи, участват печенегите, власите, кумани и т.н. Но марката е „България“. Те правят българска държава. Последните две династии – Тертеровци и Шишмановци – са кумани. Но те са български царе. Цар Самуил е половин арменец, но е български цар и неговият племенник Иван Владислав пише на плоча – „Аз, Иван Владислав, българин родом, самодържец български, построих крепостта Битоля за спасение и живот на българите“. Хората трябва да бъдат спокойни, България няма да загине. Дори под чужда власт, българската държавна идея е съществувала, само тя. Ако погледнем въстанията ни срещу турците, имали сме много и икономически, и верски причини за тях. Но всички те са именно за възстановяване на българската държава. Априлското въстание е вдигнато от българите в градове, където не е имало турци. В Панагюрище е имало 5-6 заптиета само. Николай Генчев говореше за т.нар. пасивна съпротива на българите. Много империи са се разпаднали, които са имали работа с нас, но ние сме си тук.



Рекламите на роботите прахосмукачки надскочат възможностите им

Днес проблемите идват от това, че невинаги трябва да вярваме на твърденията на производителите и търговците за качествата на уреда. В рамките на един месец Асоциация „Активни потребители“ ще публикува тест на прахосмукачки, които се продават по нашите магазини, събщи за „Животът днес“ Богомил Николов, председател на асоциацията. Докато излязат резултатите обаче, нека видим за какво трябва да внимаваме, особено по отношение на доста модните в последните години прахосмукачки роботи, каквито са вече близо една четвърт от всички модели.

Роботите, чиито цени са, най-общо казано, поне с 50% над тези на останалите модели,

могат да работят и когато не сте вкъщи. Това става благодарение на станция за зареждане с ток, която трябва да се включи ръчно. Само един от тестваните модели обаче притежава и способността да прекъсне храненето, в случай че твърде дълго време стои в режим готовност, без да работи.

По принцип роботите прахосмукачки трябва да имат възможността да заоби-

Изборът на уред за събиране на прахта в жилището в днешно време не е никак лесен. Или поне не е толкова елементарен, колкото беше по времето, когато в магазините имаше само по един модел, без изключение съветски.



калят препятствията, ако ги срещнат по пътя си. Но проверката е показала, че далеч не всички са снабдени с ултразвукови или LED сензори, за да забележат навреме препятствието. Повечето модели просто се удрят примерно в мебелите и веднага променят посоката си на движение. При което има две вероятности, еднакво неудобни за потребителя. Едната е, че така стават уязвими, когато стигнат до стъпала, тъй като съвсем лесно могат да паднат по тях. Другата е, че когато променят посоката на движение, това става произволно, т.е.

вероятността по пода да останат огромни непочистени участъци е много голяма.

Роботите прахосмукачки нямат чувал, както обикновените – боклучите се събират в контейнер. Проверката е установила, че

почти без изключение вместимостта на тези контейнери е по-малка от рекламираната.

Това, което може да донесе най-много разочарования на потребителите, обаче е, че прахосмукачките работи се справят доста по-трудно с

почистването на килими в сравнение със събирането на боклук от твърд под. По време на тестването най-добре представилите се роботи са успели да съберат едва 50% от сметта по килима, а най-зле представилият се – дори едва 2%. Единствено при почистването на парчета бисквити и трохи от твърд под тези уреди успяват да съберат около 80-90% от боклука. При всички останали случаи се справят доста по-лошо.

Това обаче е само при един цикъл на работа. Ако роботът се пусне повторно на същото място, той почиства повече от замърсеното, макар че никога не успява да постигне пълна чистота.

И най-важното – въпреки че някои от уредите са се справили сравнително добре с почистването на ръбовете на помещенията, нито един от тях не е успял да почисти на 100% ъглите.

Изглежда, че иновациите, които досега са възприети при този тип уреди, са все още твърде малко и инженерите ще трябва доста да се потрудат, докато създадат по-съвършени и по-добре работещи прахосмукачки.

Внимавайте, когато изтече договорът ви с мобилен оператор

Почти няма потребител на телекомуникационна услуга у нас, който да помни кога точно е сключил договор с мобилния си оператор и съответно кога точно той изтича. Именно от това се възползват мобилните оператори, за да привържат клиентите си още по-тясно с компанията. По принцип съвременният маркетинг има тенденцията да смята вече спечелените клиенти за нещо, което е сигурно, и за тях не се налага да се полагат грижи. Затова и повечето промоции са предназначени за привличане на нови потребители, а за съществуващите почти не се правят специални оферти.

Именно от този психологически момент се възползват най-често мобилните оператори. Обикновено договорите са за една или за две години. Когато наближи срокът да приключат, от оператора започват да се обаждат на клиента и да му предлагат уж специални оферти с много изгодни условия, ако сключи нов договор с компанията за примерно

още две години. Друг е въпросът, че ако човек има достатъчно време да разгледа сайта на компанията, няма как да не забележи, че няма нищо изключително в тези предложения и те най-често са обичайни.

Добре нещо по-лошо. Пишешият тези редове например бе атакуван наскоро от предложение да сключи нов договор с мобилния си оператор, срещу което да получи „безплатно“ таблет и SIM-карта за връзка с мобилен интернет. Естествено, картата върви с нова месечна такса от близо 10 лева. В края на продължилия 15 минути разговор обаче се оказа, че самият таблет няма възможности за връзка с 4G мрежата на оператора. Тоест предлага се нещо, което на практика няма да работи с най-съвременната мрежа и ползата от него е почти никаква.

Целта обаче е клиентът да се обвърже с нов договор. И това е много важно за оператора, но не и за клиента. Защото според закона, ако настоящият договор с телекомуника-

ционен оператор изтече и не е подписан нов, старият автоматично се трансформира в безсрочен. Това никой служител на мобилен оператор няма да каже на клиента, а по-скоро ще му създаде впечатлението, че от утре остава без телефон, ако не преподпише договора.

Особеността на безсрочния договор е, че той може да бъде прекъснат с едномесечно предизвестие по всяко време от клиента, без той да дължи неустойка под формата на месечни такси до края на действието на договора. За оператора е далеч по-изгодно да има срочен договор. Защото, ако краят на действието му е примерно през ноември, а клиентът реши да го прекъсне през април, той ще дължи на оператора всичките останали 7 месечни такси.

Затова голямата битка е всички да имаме срочни договори.

Страницата подготви
Христо НИКОЛОВ

СТРАНАТА

■ София

Повече от 300 доброволци се включиха в акцията по озеленяване на Зоопарка на 1 май, като засадиха дървета, храсти и почистиха ненужната растителност. В рамките на инициативата беше обособен защитен дървесен пояс по оградата до западния вход, беше насадена допълнителна растителност и беше засадена красива декоративна растителност покрай новите алеи в парка.

„За мен е изключително удоволствие да посрещна толкова много млади хора, които са отделили от времето си в почивния ден и са дошли, за да ни помогнат да направим зоопарка още по-зелен. Ние вече сме стартирали различни инициативи, така че той да е още по-красив и уютен както за животните, така и за посетителите. Почистихме голямото езеро, а сега сме близо до финала на проекта за изграждане на нови клетки за хищните котки, чието откриване предстои съвсем скоро“, каза директорът на Столичния зоопарк Добромир Бориславов.

■ Пловдив

Масшабно бирено събитие ще се проведе в Пловдив през месец май – „ДВЕ-ТРИ БИРИ ФЕСТ“. Фестивалът ще събере на едно място българските занаятчийски пивовари и любителите на крафт пивото, което набира все по-голяма популярност в цялата страна през последните няколко години. Фестивалът ще се състои на 20 и 21 май 2017 година в занаятчийския квартал Капана.

„ДВЕ-ТРИ БИРИ ФЕСТ“ ще посрещне под тепетата най-добрите крафт пивовари в страната, които ще презентират богатство от вкусове. Амбициите на организаторите са да превърнат „ДВЕ-ТРИ БИРИ ФЕСТ“ в най-големия фестивал на крафт бирата в градска среда. Целта е събитието да стане ежегодно и да се развива във времето.

„ДВЕ-ТРИ БИРИ ФЕСТ“ е част от Календара на културните събития на Община Пловдив за 2017 година.

■ Бургас

Започна подготовката на тазгодишното X юбилейно издание на Фестивала на пясъчните скулптури. В момента екипът, който работи на терен, пресява пясъка, от който ще бъдат изваяни фигурите. И този път утвърдени чуждестранни скулптори ще вдъхнат живот на пясъчните фигури заедно с българските участници. Те обещава за юбилейното издание на фестивала да впечатлят и развълнуват още повече посетителите на пясъчния град.

Всички, които нямат търпение да се докоснат отново до магията на изкуството от пясък, могат да посетят Експо център „Флора Бургас“ и да разгледат уникалните 3D макети на миналогодишните две издания на фестивала – „На сафари с фотоапарат“ и „Киногерои“.

Мира ВАЛЕНТИНОВА

Хотелиери и ресторантьори от Централна Гърция се обединяват, за да привлекат повече туристи и да се справят с трудностите в бранша. Изгодни цени, съчетание между културен, поклоннически, исторически, планински и морски туризъм, съпътствани с богата палитра от предложения за различни спортове, фолклорни вечери и кулинарни изкушения, са формулата, на която залагат десетки селца и градчета в областта Магнезия.



До своеобразната столица на региона – пристанищния град Волос, се стига по магистралата за Солун и Атина. Привличането на туристи от съседните балкански страни е сред приоритетите на местните хотелиери и ресторантьори, защото хората лесно могат да стигнат със собствен превоз.

„Изтеглянето на един от нискотарифните авиопревозвачи преди две години, намали с около 25% потока от чуждестранни туристи в областта. Въпреки това продължаваме да развиваме туризма,

като се опитваме да привлечем гости от чужбина с огромен избор от услуги на достъпни цени –

от нощувката с домашно приготвена закуска от натурални продукти до каякинг, пътуване с атракционен влак с парен локомотив и посещение на приказните острови до нас – Скиатос, Скопелос и Алонисос“, обясни пред екипа на в. „Животът днес“ Сиси Токали, ръководител на туристическия център във Волос, познат още като града на Язон и аргонавтите.

„Преди финансовата криза курортните градчета и планинските селца в региона бяха пълни с гръцки туристи. Икономическият колапс обаче ограничи бюджета почти на всяко семейство и сега заетите в сферата на туризма се опитваме да привлечем повече чужденци, за да запазим бизнеса си“, обясни Йоргос Стамос, който заедно със съпругата си стопанисва 14 къщи за гости в различни населени места в планината Пелион, простираща се северно и източно от Волос.

„Каним гостите ни да изпият кафето си на специално направена масичка в ствола на вековно дърво,

предлагаме им уроци по кулинария, за да се научат как да си правят у дома част от местните специалитети

и им сервираме канелени сладки, когато четат книга в библиотеката ни“, каза Христос Мартос, собственик на бутиковия хотел „Последният еднорог“ в селцето Цагарада. Той не се притес-

Гърция знае как се прави туризъм

● **Внимание към гостите, отлично обслужване и добри цени са формулата за успех в бранша**



нява да сервира кафе на туристите и дори споделя, че собственооръчно меси хляба за гостите на хотела си. Мартос разказа, че е родом от Солун, но се е влюбил в това място преди 12 години. Признава, че решението му да направи малък хотел със седем стаи е едно от най-добрите му начинания, но напоследък браншът се сблъсква с все повече трудности.

Правителството вдигна на няколко пъти данъка за извършването на туристически услуги за хотели и ресторанти

– от 6 на 9, след това на 13 и сега на 24%. Според Организацията за икономическо сътрудничество и развитие след последните реформи в данъчната система Гърция се е превърнала в страната с най-високите данъци за малкия и средния бизнес в Европейския съюз. Нещастно и лавинообразно нараства делът на сивия сектор в Гърция и според неофициални данни достига над 30 на сто.

Туристическият отрасъл в южната ни съседка е един от основните за бюджета. В обслужването на чуждестранните туристи са ангажирани 20% от жителите на страната. Само за миналата година. Гърция е посетена от около 24 млн. туристи,

внесли в хазната около 13,5 млрд. евро.

„През тази година очакваме още повече туристи заради несигурността в Турция,

свързана с вътрешнополитическите ѝ проблеми и зачестилите терористични нападения. Миналата година заради кризата в Турция имаме 30% ръст на туристите. Но това е временно явление и ние не се радваме на трагедията на източната ни съседка. Не можеш да градиш бизнеса си върху нечие нещастие. Стремим се да

привлечем туристите по друг начин – с добро отношение и отлично обслужване на приемливи цени“, каза Георгиос Зафирис, председател на хотелиерската асоциация на Пелион.

Ресторантьорите, хотелиерите и заетите в туристическия бранш разказват, че не са променяли цените си от години въпреки финансовата криза в Гърция и данъчните им затруднения.

На цена от 25-30 евро се предлага нощувка със закуска или полупансион, достъп до басейн или безплатен шезлонг

и чадър на плажа. В по-високата категория хотелски комплекси клиентите имат достъп до разнообразни развлечения – СПА, волейбол, футбол, шах, баскетбол, фитнес, безплатни групови занимания по йога или пилатес, водна аеробика и много други. Къщите за гости и малките хотелчета в Макриница, Партария, Загора, Анакася и още много други планински селца са изградени в духа на традиционната местна архитектура и пред-

лагат по-различни дейности – поклоннически туризъм, разходка по горски пътеки, планинско колоездене, каньониг, езда, морски каяк, гмуркане, ветроходство и др. За да се стигне до морето или от едно населено място в друго в планината Пелион, се минава по тесни пътища с много завои, затова се препоръчва туристите да дойдат със собствен автомобил, да наемат такъв или да се движат на групи с минибусове или велосипеди.

Най-високият връх на планината Пелион е 1642 метра, а най-високото село е Ханя, където функционира модерен ски курорт. „За повечето от хотелиерите и ресторантьорите в региона това не е просто бизнес, а живот. Аз съм четвърто поколение, което се грижи за хотела, основан от моя прадядо и неговия чичо. На 30 години съм и никога не съм си и помисляла да се занимавам с друго. Шест души от моето семейство работят целогодишно в хотела и се опитваме да накараме и гостите ни да се почувстват като у дома си“, разказа Катерина Кефала, управител на голям хотел в покрайнините на Ханя.

Георгия Токали, заместник-кмет по образованието, младежта и науката на гр. Волос

Факт е, че туризмът е един от ключовите браншове, на които разчитат хората от региона, за да изкарат прехраната си. За много семейства стопанисването на хотел или ресторант е семеен бизнес. Ще ви дам пример и с моето семейство. Аз съм учител по история по професия, но съпругът ми се занимава с хотелиерство. Имам три деца – две момчета и едно момиче. Дъщеря ми учи „Фармация“ във Великобритания, но двамата ми синове останаха при нас и работят в хотела на баща си. Приемствеността е ключов фактор за оставането на младите хора в родината. Иначе безработицата навсякъде в Гърция е висока, на места над 25%, и проблемът е особено сериозен сред младите хора. Трудно е, но се опитваме да ги задържим, като им предлагаме добро образование и последваща реализация. В града имаме



университет, където студентите учат по различни специалности – механика, история и археология, педагогика и архитектура. Хотелиерите и ресторантьорите се стараят да осигурят целогодишна заетост на работещите в туризма, за да са спокойни, че ще имат доходи и през зимните месеци. Хубавото е, че сезонът в Централна Гърция е дълъг – започва от средата на май и приключва към края на октомври, началото на ноември. Покрай Великден и различни религиозни празници също идват групи туристи. Стараем се да покажем на всички наши гости местната гостоприемност и изключителни възможности за различни видове туризъм. Смятам, че цените ни са доста добри за качеството, което предлагаме. Освен това Волос и регионът заедно представляват една малка Гърция – имаме всичко: острови, море, планина, свети места, история, приключения, кулинария и още, и още.

Мила ХРИСТОФОРОВА

В последния ден от мандата си просветното министерство оповести и минималните критерии, по които можеш да станеш доктор, доцент или професор. Учен, който не съответства на тези изисквания, няма да бъде допускан до оценяване и няма начин да израсне в йерархията. Критериите са неразделна част от новия проект на Закона за развитие на академичния състав (ЗРАС), който служебният екип на МОН предложи.

Министерството на образованието и науката се обърна към всички висши училища и научни институции с покана да предложат минимални изисквания за придобиване на научна степен и заемане на академична длъжност в отделните професионални направления, така че под внимание да бъдат взети техните желаниа.

Бяха получени предложения за конкретни изисквания от 37 висши училища, БАН, Съюза на учените в България и други.

Те бяха обобщени поотделно за всяко професионално направление и публикувани на сайта на министерството като допълнителна информация към оповестения преди месец проект за ЗРАС.

В публикуваните предложения не са включени изисквания за професионално направление „Право“, както и за някои специалности, свързани с националната култура и идентичност. Поради своята специфика те изискват по-задълбочено обсъждане и различен подход. В някои направления е възможно да се поставят диференцирани изисквания за различни специалности, които отразяват най-добре тяхната специфика.

Предварителният вариант на минималните критерии цели да предизвика широко обществено обсъждане

сред научната и преподавателската общност за характера на минималните изисквания, които най-добре отразяват спецификите на различните професионални направления и научни

Ставаш професор с минимум 20 публикации и 10 цитата



области. Това не са крайни решения, а само основа за публичното обсъждане на минималните изисквания, тъй като конкретните им параметри ще се обсъждат едва след приемане на предлаганите промени в ЗРАС.

Според проектозакона за ЗРАС учен, който не покрива минималните изисквания, няма да бъде допускан до оценяване.

Всеки университет може да определи и допълнителни критерии за своите кандидати.

На показателите трябва да отговарят и членовете на научните журита.

За да станеш професор по „Педагогика на обучението по...“ например, ще се изискват общо 20 публикации. В това число влизат поне 10 статии в реферирани и/или индексирани издания. Освен това са необходими 10 цитирания от други автори в подобен тип издания. Кандидатът трябва да има най-малко една авторска монография и да е ръководил успешно защитил докторант. Изискват се четири участия в научни или организационни комитети на международни конференции. Необходимо е още кандидатът за професор да е ръководил или участвал в четири успешно

приключили проекта в съответната област.

За професорска длъжност в областта на информатиката и компютърните науки също се изискват 20 публикации,

но статиите в реферирани и/или индексирани издания трябва да са 15. Толкова е необходимо да са и цитиранията от други автори. Три от публикациите трябва да са в списание с импакт фактор. Друг критерий предвижда кандидатът за професор по информатика да е изнесъл поне 15 доклада на научни конференции. Необходимо е също да е ръководил или участвал в шест успешно завършили проекта в своята област, да има един защитил докторант, както и да е участвал в три научни или организационни комитета на международни конференции.

В сферата на машинното инженерство също се изискват 20 публикации, но цитиранията трябва да бъдат 30. От тях 18 трябва да бъдат направени в списания с импакт фактор.

Сред предложенията от научните организации има и други, които биха

могли да залегнат в крайния вариант на критериите.

Едно от тях е например наукометричните изисквания за кандидатите в университетите да са с около 20 на сто по-ниски за сметка на увеличени показатели за преподавателска дейност.

Друга идея е да бъде създадена формула за взаимозаменяемост на някои показатели в дадено направление. Например една монография, студия или патент да се приравняват на определен брой публикации в реферирани и/или индексирани издания. Предлага се също за главен асистент да остане само изискването за наличие на докторска степен.

Учените предлагат минималните изисквания за хуманитарните и обществените науки да бъдат въведени с по-дълъг преходен период

предвид по-късното навлизане на наукометричните показатели в тези направления. Предлага се за тях да се използва базата данни ERIH наред с Web of Science или SCOPUS.

Ако проектът за измене-

ние на ЗРАС бъде приет, министърът на образованието и науката ще осъществява административен контрол върху прилагането на минималните национални изисквания. Това не противоречи на автономията на висшите училища, тъй като окончателните решения ще се вземат от факултетните съвети, както и досега. Ако обаче се окаже, че някоя научна организация системно нарушава процедурите и не прилага тези критерии, министърът може да поиска отнемането на институционалната акредитация на университета или на акредитацията на докторските програми на съответния институт.

Срещу закона обаче има остра съпротива от страна на Съвета на ректорите, които не искат да бъдат

вкарвани в рамки, въпреки че в резултат на предишния закон у нас се нароиха 8000 професори и доценти за три години. Говори се, че много от учените са критични не към минималните изисквания, а към факта, че за първи път този закон въвежда глава, чрез която се прокарват конкретни мерки при установяване на плагиатство. Една от тях може да бъде отнемане на научната степен или дори уволнение на професор, който е откраднал чужд интелектуален труд. Припомняме, че дори един от ректорите на университети – проф. Величко Адамов, се е хабилитирал въз основа на плагиатстван текст на френски професор. Въпреки това обаче той изкара два мандата като шеф на Стопанската академия в Свищов.

До момента у нас само съдът може да се произнася по темата откраднат ли е нечий научен труд или не. В същото време обаче няма вещи лица – тоест учените в дадена сфера се броят на пръсти, така че не може да се намери специалист, който да установи плагиатството.



Дуйгу Асена (19.04.1946 - 30.07.2006) е турска журналистка, писателка и обществена деятелка за правата на жените. Родена е в Истанбул. Нейният пращяко Али Шевкет Йондерсев е личен адютант на Кемал Ататюрк, по-късно народен представител от Народнорепубликанската партия.

След завършването на частен девически колеж Дуйгу Асена учи педагогика в Истанбулския университет. Журналистическата си дейност започва през 1972 г. във вестник „Хюрриет“. В следващите няколко години работи като редактор в няколко женски списания, в които пише

за правата на жените, когато в Турция все още никой не е чувал за понятието „феминизъм“. По-късно една от лидерките на феминизма в страната, Айше Дюзкан, ще каже за нея: „Дуйгу спомогна за разпространението на една много радикална за тогавашните години идея. Самата тя не е присъствала

Жестокият роман на Дуйгу Асена претърпя 40 издания

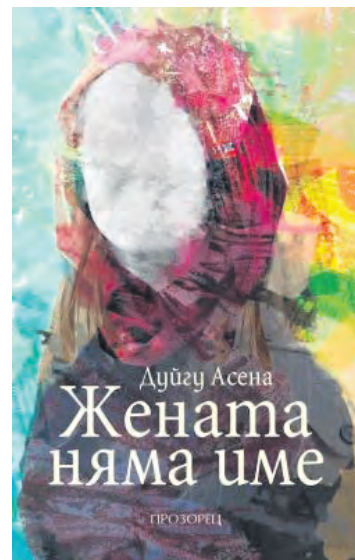
лично на нито един митинг, но направи нещо много важно: вмъкна феминизма в живота на всяка жена“.

През тези години тя е изгонена от работа, защото се влюбва в свой колега. Това става причина да разбере още нещо: един мъж никога не страда за подобно провинение, потърпевша е само и единствено жената. В първата си книга Kadınin adı yok („Жената няма име“) описва физическия и психически тормоз, на които е подложена жената в Турция. Романът, в голямата си част автобиографичен, обхваща периода от детството до зрелостта на главната героиня. Разказът се води в първо лице от по-голямата от две сестри в консервативно среднотатистическо семейство с емоционално дистанцирана майка

домакиня и строг до деспотичен баща. Израствайки в тази среда, тя разбира, че светът е устроен различно за двата пола. Момичетата се омъжват, раждат деца и се посве-

щават на семейството, докато мъжете следват в университет, печелят пари и точно като баща и могат да изневерят на съпругите си. За пръв път в турската литература жената на висок глас се противопоставя на натиска и избира свободата.

Романът е публикуван през 1987 г. и става бестселър, като претърпява 40 издания. През 1998 г. обаче е забранен поради непристойно съдържание и нанасяне на вреда на семейните устои. След двугодишни перипетии в съда забраната е снета. Всяка следваща книга на Дуйгу Асена също става бестселър. През 1992-1997 г. писателката води програма по държавната телевизия TRT2, играе и в три филма. През 2006 г. умира от рак след продължително лечение.



Неизвестният Иван Андонов

Софийската галерия „Арте“ показва избрани картини от незабравимия киноактьор и режисьор Иван Андонов, който ни напусна в края на 2011 г. Малцина знаят, че авторът на класическите български филми като „Самодивско хоро“, „Покрив“, „Дами канят“, „Бяла магия“, „Опасен чар“, „Мечтатели“ и „Вчера“ е и респектиращ живописец. В това могат да се уверят всички почитатели на изобразителното изкуство, ако отделят време да разгледат изложбата. Люба Маричкова, съпругата на Иван Андонов, споделя: „Подборът и подредбата са на Светлин Русев, така ги избра – да има и много стари работи, от 15-годишна възраст, до последните му дни, но да се проследи целият му път на художник“.

За по-малко известната част от многостранния талант на Иван Андонов акад. Светлин Русев казва: „Той е художник със своя проблематика, със своя стилистика, със своя чувствителност. Това е един доста изтънчен и заедно с това пък романтичен автор“.

Иван Андонов обичаше еднакво кино и живописа и успяваше да ги съчетае като истински творец, винаги дистанциран от амбициозната посредственост.

ГАЛЕРИЯ *ArTe*
съвременно българско изкуство

ИВАН АНДОНОВ
живопис

от 3 - до 19 май 2017г.
Откриване от Светлин Русев на 3 май от 18.00 часа
ул. „Г. С. Раковски“ №183 А, София, тел./факс: 02/981 53 36

Изложбата може да бъде видяна до 19 май 2017 г.

„Ако нямах лоши сънища“



Това е заглавието на авторския спектакъл на режисьорката Лилия Абаджиева по текстове на Уилям Шекспир. Предпремиерата е насрочена за 23 май т.г. в Театър „Азарян“. Впечатляващата постановка на една от най-задълбочените и интересни български театрални личности се вглежда в Шекспировия художествен свят. Заглавието „Ако нямах лоши сънища“ е реплика на Хамлет и според авторката на спектакъла най-точно определя центъра и смисъла на това, което иска да разкаже днес. И добавя: „Опитваме се да проследим как се получава съчетанието на състрадание и удивление. Колкото по-голяма е правата между възторга ни от човека и съзнанието ни, че той ще загине, колкото повече се удивляваме на човешката му сила, на величието на онова начало, което го погубва, толкова по-силно преживяваме трагедията“.

В представлението ще участват актьорите Александър Кадиев, Антъни Пенев, Асен Данков, Васил Витанов, Васил Ряхов, Георги Кацарски, Илиян Пенев, Моню Монеv и Никола Додов, сценографията и костюмите са на Васил Абаджиев.

С премиерата на „Ако нямах лоши сънища“ ще бъде открит новият сезон на Театър „Азарян“.

Хакерите вече избягват соловите изпълнения и атакуват на групи

Ежегодният отчет на телекомуникационната компания Verizon Communications Inc. за киберпрестъпленията, извършени през 2016 г., вече е факт. Според експертите броят на хакерските атаки в интернет е нараснал два пъти, а самите престъпници вече предпочитат да действат на групи.

Най-голям е ръстът на кибератаките, чиято цел е изнудването, като хакерите използват вирус, за да блокират информация на някой ползвател, след което искат пари.

От Verizon са изследвали над 2 хиляди киберпрестъпления в 80 държави и са стигнали до извода, че много от хакерите са се разделили с практиката да атакуват отделни ползватели и са се ориентирали към компании и предприятия, чиито системи за безопасност са уязвими. Разработчиците на антивирусното програмно обезпечение McAfee потвърдиха, че през 2016 г. целите на хакерите са били преди всичко държавни организации, предприятия, занимаващи се със здравеопазване, и компании, предоставящи финансови услуги.

Тъй като голяма част от вирусните програми се разпространяват чрез заразяване на уебсайтове, хакерите често използват фишинг – изпращат на жертвите си e-mail, в който предлагат да се отвори прикачен файл, след което получават достъп до личните данни на ползвателя. От Verizon са изчислили, че през миналата година една пета от всички киберпрестъпления са



започнали именно с електронни писма. Те са отправени обикновено към хора с определена професия, като сътрудници в отдел кадри или счетоводители, които най-често отварят опасните препратки или изтеглят приложенията. В доклада на телекомуникационната компания се отбелязва още, че всеки 14-и получател на такива писма става жертва, а една четвърт от пострадалите се хващат на уловката повече от един път. Според представители на отдела за безопасност на Verizon методите на хакерите непрекъснато се усъвършенстват – престъпниците използват слабостите на хората, за да ги накарат да влязат в заразените файлове.

Според статистиката 51% от кибератаките през 2016 г. са извършени от организирани хакерски групи, а не от отделни престъпници. Що се отнася до тактиката им, причина за 81% от успешните им набези са слаби или компрометирани пароли. А 71% са извършени с цел финансова изгода.

В доклада се отчита още, че през миналата година нивото на кибершпионажа е нараснало до голяма степен благодарение хакерите от страни в Близкия изток и Източна Европа, които най-често разбиват вътрешните компютърни системи на компа-

ниите, за да откраднат интелектуална собственост. Около 20% от всички анализирани престъпления включват и опити за шпионаж. Отчита се и скок в атаките над устройства, работещи с интернет, и обекти на инфраструктура. Като пример е даден случаят в Сан Франциско, където през ноември 2016 г. хакери разбиха автомати за продажба на билети в градското метро.

Експертите отбелязват, че в съвременния свят киберпрестъпниците предпочитат да дават под наем или да продават хакерски инструменти, а не да извършват сами атаките, за да не бъдат хванати.



Wikipedia започва битка с фалшивите новини

Всички сме чували за Джими Уейлс, който през 2001 г. създаде безплатната онлайн енциклопедия Wikipedia. За 16 години тя стана толкова популярна, че днес се ползва ежедневно от милиони хора по целия свят. Даже е трудно да си представим как по-рано сме живели без толкова удобна програма, обединяваща практически всички знания на човечеството, при това на различни езици. Но Джими Уейлс не лежи на стари лаври и продължава активно да се занимава с нови проекти. Последният му сайт се нарича WikiTribune и основната му цел е да разобличава фалшивите новини в глобалната мрежа. Според създателя на Wikipedia журналистиката трябва да се основава на неоспорими факти, а не на измислици или жълти заглавия само за да увеличи читателската аудитория. Факт е,

че в последно време между някои страни се води активна информационна война, в която проправителствените средства за масова комуникация се опитват единствено да постигнат пропагандни цели.

Международният новинарски портал WikiTribune регулярно ще проверява достоверността на изнесеното от огромната армия журналисти от различни страни. Джими Уейлс твърди, че това ще помогне да се направи максимално прозрачна работата на средствата за масова комуникация и да излязат напред най-надеждните източници на информация. Ще се разобличат и професионалистите, които злоупотребяват с доверието на читателите. Порталът също ще бъде безплатен, няма да разчита на реклама, а както и Wikipedia, ще се издържа от доброволни дарения на ползвателите.



Отслабването на ЕС разпалва междуетническите страсти на Балканите

„Буре с барут“ доскоро беше наглед добре забравено клише за Балканите. За последно експлозия на военни действия имаше през 90-те години на XX век. От такава сега се плашат и в Сърбия, и в Македония, и в Косово, и в Албания. Една от основните причини е загубата на интерес у ЕС за продължаване на разширяването му и със Западните Балкани.

В Македония кризата беше породена през 2015 г. от скандал с масово подслушване на политици и граждани от правителството на ВМРО-ДПМНЕ на Никола Груевски, който управляваше цяло десетилетие. Но и последните засега предсрочни избори миналия декември не донесоха желаната стабилност. Формацията на Груевски и социалдемократите на

Дестабилизирането на Европейския съюз през последните две години заради мигрантската вълна, британския вот за напускане, избора на Доналд Тръмп за президент на САЩ и възхода на популистките и националистическите формации има вече опасно отражение върху най-горещия исторически регион в Европа – Балканите. Трайната политическа криза в Македония постепенно се изражда в междуетническа. А лидерите на двете албански държави в региона намекнаха за обединение.

Зоран Заев фактически си поделиха местата в парламента, като се изключат албанските партии, които влязоха в ролята на балансьор.

Качествената разлика в ситуацията от друг път е, че още преди вота македонските албанци се събраха в столицата на Албания Тирана и излязоха с обща платформа. С нея те настояват в замяна на подкрепата им за съставяне на

правителство – без значение от Груевски или Заев, езикът им да стане втори официален в Македония и славянското мнозинство да направи още ред отстъпки.

Националистът Груевски отказа, но Заев се съгласи. Още при избора на етнически албанец (Талат Джафери – б.р.) за председател на парламента обаче избухнаха безредици, завършили с куп пребити и окървавени депутати.

Привържениците на ВМРО-ДПМНЕ по улиците смятат Заев за предател, който е на път да позволи на албанците тихомълком да наложат федерализация на Македония и потенциално разпадане на държавата. За да могат да вляят своите територии в бъдеща Велика Албания.

Враждебността на македонските националисти спрямо албанците е близо до температурата на кипене. И то не само спрямо македонските албанци. От Скопие обвиняват и Тирана, че се стреми да дестабилизира Македония с активно влияние върху албанското малцинство там.

Организирана ответна реакция засега няма вероятно заради дипломатическата намеса на САЩ. Но ако по някакъв начин страстите скоро не се уталожат, едва ли и тя би била достатъчна, за да предотврати пожара.

Двете албански държави на Балканите – Албания и Косово, също са в политическа криза от дълго време. И водещите им политици също вече не се свенят да дърпат чувствителната етническа струна.

Опозицията в Тирана настоява за оставка на премиера Еди Рама от година и половина. Винаги го в корупция и изборни измами. От два месеца в парламента заседават само депутатите от лявоцентристката управляваща коалиция. Десните опозиционери протестират по улиците с искания за назначаване на техническо правителство и отлагане на насрочените за 18 юни избори. Но по митингите кой знае защо се развяват и знамена със символите на Велика Албания.

Опозиционният бойкот не позволява на парламента да приеме закон за реформа в правосъдието, а това авто-

Албания и Косово плашат с обединение



матично погребва надеждите на Рама в края на годината Албания да започне преговори за присъединяване към ЕС. Изнервен, премиерът, който обикновено вини Русия, че дестабилизира Балканите, обърна мерника на критиките си към Европа.

Пред брюкселското издание „Политико“ Рама заяви, че ако европерспективите пред Западните Балкани продължат да избледняват, няма да бъде никак чудно, ако регионът „полу-

дее“ за пореден път. И че най-естествената защитна реакция ще е Албания и Косово да се слеят.

Ден по-късно – пред радио „Свободна Европа“, косовският президент Хашим Тачи каза буквално същото, но само с един нюанс – допусна обединение на всички албанци на Балканите в една държава. А това освен Албания и Косово означава части от Македония, Сърбия, Черна гора и Гърция.

Тачи е под силен натиск от националистите в Косово още откакто стана президент преди близо 3 години. Отстъпките, които прави пред ЕС в помирителните преговори със Сърбия, се посрещат със съзотворен газ в парламента в Прищина. Затова Косово още не дава автономия на сръбските общини северно от р. Ибър. А НАТО и САЩ категорично отхвърлиха опитите за създаване на косовска армия, с което попречи на Тачи да отбележи червена точка пред опозицията.

Чрез посланиците си в Тирана и Прищина Вашингтон даде да се разбере и че не одобрява „великоалбанските“ заплахи.

Страницата подготви
Добрин СТЕФАНОВ

В ЧУЖДАТА ПРЕСА

The Washington Post

Във вторник Хилари Клинтън излезе от политическия сън и се провъзгласи за „участника в съпротивата“ срещу президента Доналд Тръмп. Освен това тя намери виновни за това, че не я пуснаха в Овалния кабинет. В едно от редките си публични изявления Клинтън обясни неочакваното си поражение на изборите през 2016 г. с вмешателството на руските хакери и действията на директора на ФБР Джеймс Коми на финалната права на изборната кампания. „Ако изборите се състояха на 27 октомври, вашият президент щях да бъде аз“, каза Клинтън на водещия по CNN Кристиан Аманпур. Клинтън заяви, че носи „абсолютно персонална отговорност“ за неуспешния опит да попадне в Белия дом.

Forbes

Ако трябва да назовем главното препятствие пред Русия, вие веднага ще попитате: „Главно препятствие за какво?“. От гледна точка на политическите анализатори и експерти в CNN главното препятствие за демокрацията е „Единна Русия“, партията, оглавявана от Владимир Путин и заемаща болшинството места в парламента на страната. Такава е и гледната точка на жителите на Запада. Но ако зададете същия въпрос на случаен минувач в Москва, той няма да се съгласи с тази гледна точка. Повечето руснаци (51% или 80% - в зависимост от това на чии цифри повече се доверявате) харесват Путин. Хората смятат, че неговата „Единна Русия“ е помогнала да се съхрани страната след 90-те години при Борис Елцин, при когото страната беше разпродадена на безценица от богати руснаци и чужди инвеститори.

SME

Знаете ли в коя европейска страна днес живеят 16 милиона мюсюлмани? Не, това не е Франция с нейните 5 милиона, не е и Германия с 4, не е и Великобритания с 3 милиона мюсюлмани. Знаете ли в кой европейски град има 1,5-2 млн. мюсюлмански жители и, предполага се, още 2 млн. мюсюлмански мигранти? Не, това не е Париж с 1,5 млн. мюсюлмани и не е Лондон с 1 милион. Знаете ли в коя европейска страна има 8 хиляди джамии? Ако сте предположили Русия, сте познали. Страната с най-голям брой мюсюлмани и джамии в Европа е Русия. А градът с най-голямо мюсюлманско население в Европа е Москва. Ако не смятаме Истанбул за европейски град, а Турция – европейска страна.

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



Акад. Григор Велев

Акад. Велев, кой е поп Стойко Владиславов?

- Това е светското име на бъдещия епископ Софроний Врачански, една от най-забележителните личности в националната ни история. В нея той завинаги остава като ярък народен будител и духовник. И още нещо много важно – пръв последовател на делото на Паисий Хилендарски. Роден е през 1739 г. в Котел в семейството на заможен търговец на добитък. Учи в килийно училище в родния си град, обучава се на старобългарски и гръцки по черковни книги. Сетне се хваща да работи като абаджия, но осъзнава, че стремежът му към духовни занимания е по-силен от занаята на шивач. И през 1762 г. е ръкоположен за свещеник, което не му пречи да се препитава като учител и книжовник в Котел.

- От кога датира връзката му с Паисий Хилендарски?

- Голямо влияние върху цялостната му възрожденска дейност оказва срещата му с Паисий Хилендарски. Това става през 1765 г. в родния му град. Тогава отец Паисий му показва своята „История славянобългарска“. И Софроний веднага се заема да я чете и преписва и днес този ръкопис е известен като Първи Софрониев препис. Поп Стойко е толкова впечатлен от съдържанието на Паисиевата история, че бликналото в душата му патриотично чувство остава определящо до края на земния му път. Самият той по-късно предприема няколко пътувания до духовното средище Света гора, особено през периода 1770-1775 г.

- А как поп Стойко от Котел се превръща в Софроний Врачански?

Софроний Врачански налага говоримия ни език като книжовен

- Това става факт, когато поп Стойко е ръкоположен за епископ на Враца. Но преди това той напуска Котел, служи в енорията в Карнобат. И предприема редица специални пътувания – до Цариград, Света гора, Анхиало, Арбанаси. През 1794 г. решава да се замонаши в Къпиновския манастир и едва на 17 септември същата година е ръкоположен за епископ на Враца под името Софроний. Във Враца развива изключително активна обществена дейност и дори според някои сведения става инициатор за изпращане на политическа делегация в Москва от името на врачанските граждани, за да търси помощ за безправните българи. Едновременно с това поддържа връзки с гръцките фанариотски среди, посещава често и уникалния манастир „Седемте престола“ в Стара планина, който и днес привлича хиляди посетители.

- Защо отива във Влашко?

- Отива в Букурещ като висше духовно лице. Това става през 1803 г. Но целта му е да е по-близо до българската емиграция. В Букурещ се включва в дейността за освобождението на България. В хода на Руско-турската война от 1806 г. до 1812 г. съдейства на руското командване. От Букурещ за Петербург Софроний изпраща българина Иван Замбин на дипломатическа мисия като представител на родната ни емиграция във Влашко. Това е първият опит да се привлече вниманието на руското правителство към българския политически въпрос. Има сведения, че е изготвил подробна карта за маршрутите до големите български градове, която да послужи при евентуалните бъдещи действия на руските войски при освобождението на България.

Известно е, че след като Софроний напуска по свое желание епископската си длъжност, той продължава да се подписва с църковното си име.

- Кога на практика бившият духовник се превръща в истински писател?

- Като писател той се проявява през букурещ-

кия си период. Най-добрите си творби пише по това време и издава своя „Неделник“. Това е сборник от поучения и слова за всички неделни и празнични дни в годината, написани въз основа на старобългарски и гръцки източници. Това е единственото приживе отпечатано съчинение на Софроний. Сборникът има историческо значение, защото поставя началото на новобългарската печатна книга и налага говоримия език като книжовен. Сборникът става изключително широко популярен между българите и всички го наричат „Софроние“.



- Кой са другите му по-известни произведения освен genialно написаната му автобиография „Житие и страдания грешного Софрония“?

- Преди нея той създава сборника „Неделное евангелское толкование“, но „Житието...“ и неговото „Възвание към българския народ“ превръщат Софроний в най-видния представител на българската литература от началото на XIX век. „Житието...“ се смята за първата автобиография на българин, но с това съчинение Софроний окончателно скъсва със средновековната книжнина и поставя началото на съвременната българска

литература. Трябва да се знае, че този голям възрожденец, освен че прави първи препис на Паисиевата история, предназначен за църквата в Котел, прави и втори препис, който е за лично ползване. Днес вторият препис се съхранява в Библиотеката на Румънската академия на науките. В творчеството му важно място заемат сбирката му с поучения за празниците Господни, словата му с християнско-поучителен характер, както и сборникът с разкази и разсъждения, които са компилация от басни и нравоучителни истории. Тези съчинения на Софроний са с предимно светско съдържание, наред със знаменитото му „Житие и страдания грешного Софрония“.

- Откъде намира средства за издаването на своя „Неделник“, единственото произведение, което вижда отпечатано?

- Този необикновен българин решава сам да събере необходимите средства за отпечатването и за целта написва и изпраща до заможни българи в Румъния своя „Позив“. В него изтъква колко е важно за българската общност да разполага с печатни книги на съвременен български език. През 1806 г. творбата му е отпечатана в 1000 броя, тя съдържа 94 слова и поучения, послеслов и две наставления за свещениците относно обредите на кръщенето и венчавката.

- В заключение как бихте обобщили невяроятното му дело?

- Софроний Врачански е най-значимият църковен, обществен и книжовен деец на Българското възраждане през втората половина на XVIII и началото на XIX в. Той е първият, който осъзнава необходимостта от нова книжовна форма на бъл-

гарския език, в която да е заложена живата говорима реч. Наред с книжовните си способности, превърнали го в един от създателите на съвременния български език и литература, Софроний притежава и безспорна художествена дарба. Освен това той се проявява като калиграф и художник при създаването на своите ръкописи.

- Знае ли се нещо повече за личния му живот, семейство, деца...

- Стойко Владиславов много рано остава сирак, първо почива майка му, сетне и баща му. И се задомила много рано. Венчава се за Ганка Хаджиятанасова, с която имат четири деца: Цонко, Владислав, Мария и Ганка. Знае се, че Цонко се е оженил за Гана Хаджиятанасова и става баща на Стойко Цонков Стойков, известен в историята ни като княз Стефан Богориди. Другият син на Цонко – Атанас Цонков Стойков, е по-известен под името Атанас Богориди. Дъщерята на Софроний Мария, е майка на бъдещия епископ Поликарп Патарски. Така че този забележителен българин оставя достойни наследници, с които всеки баща би се гордял.

- Кога умира?

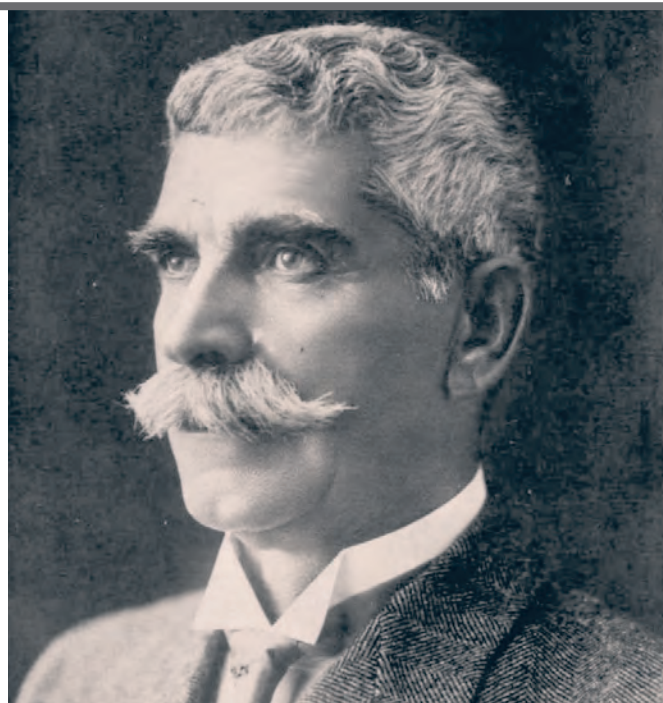
- За съжаление, точната дата на смъртта му не е известна. Тя се датира по последния подписан документ от 2 август 1813 г. Приема се, че е починал на 23 септември същата година, защото тогава Димитър Попски му посвещава вдъхновена ода. На 31 декември 1964 г. официално е канонизиран за светец на Българската православна църква, а паметта му се чества на 11 март.



Грозна гавра организира парламентарната група на БКП в Деветнадесетото народно събрание. С дружни усилия комунистите съчиняват пасквил срещу народния поет Иван Вазов. Един от червените чете хулата от свещената трибуна на парламента. Вазов е отречен, обявяват го за „Генералисимусът на българския национализъм в областта на поезията“. И всичко това - по повод двойния юбилей на патриарха на българската литература.

Комунистите се гаврят с Вазов

● Наричат го „Генералисимусът на българския национализъм в областта на поезията“



На 22 юни 1920 г. в събрание-то е внесено решение за национално дарение на народния поет Иван Вазов по случай двойния му юбилей – 50-годишнината от книжовната му дейност и 70-годишнината от рождението му. Българският народ, ценейки високо заслугите към отечествената книжнина, култура и общественост на своя велик син, го провъзгласява за народен поет и в знак на признателност му определя едновременно дарение от сто хиляди лева.

„Моля ви да гласувате това предложение единодушно и без всякакви дебати на едно четене“, призовава депутатите министърът на просвещението Стоян Омарчевски. Както всеки друг българин, той е убеден, че заслугите на Вазов към отечеството не се нуждаят от разисквания, доказани са от самата история.

Парламентарната група на комунистите обаче е подготвила словесна бомба.

Една седмица преди въпросното заседание група червени депутати бърка черен катран, за да оцапа Вазов. В творческия колектив участват Георги Димитров, Христо Кабакчиев и Ламби Кандев. За четец е определен Митьо Станев, народен трибун от село Карабурун (сега с. Знаменосец, Старозагорско - бел. ред.).

Митьо вади от джоба си изказването и движи пръст по това, което са му написали: „Какво представлява днес изкуството в цяла Европа? То днес служи на чувствата на умираещата буржоазна класа, която залязва, която захожда, и то се е обърнало на едно песнопение на щенията, на плътските щения, ако искате, на тази класа. Вземете тъй наречените модернисти и вие ще видите, че те възпяват именно доволството, възпяват стремежите в грубочувствената област на днешната класа“.

„Какво общо има Вазов с модернистите?“, чуди се земеделецът Минчо Диянов.

Митьо продължава: „Обаче българската поезия в продължение на 30 и повече години е била в услуга на българската буржоазия и като мотив на българската поезия е служило най-много възпяването на националните идеали на България...“.

„Значи „Под игото“ е буржоазно творение? Срамота!“, прекъсва го

земеделецът Ангел Янев. „... а възпяване на националните идеали на България – то значи възпяване на завоевателната политика на българската буржоазия“, надвиква го Митьо. „То значи – продължава Митьо, – че поезията у нас се е поставила в услуга на стремежите на българската буржоазия и е служила в продължение на много години на българската буржоазия. В последните войни тя се изрази в една много очебийна, много ярка форма. Тази идея в нашата поезия се изрази в последните години в един шовинизъм.“

Тук Митьо Станев рецитира стихотворението „Пред Бялото море“:

„Привет вам, класични талази, /
привет вам от нашия Балкан! / Не
идем кат гости на вази, / а стигаме
скъпий си блян.“

„Кой блян сме достигнали ние,
кой блян достигна българският
народ?“

Какъв е този блян: блян на българския трудящ се народ или блян на българската буржоазия?“

Но и без гласовете на червените решения за национално дарение е прието от Народното събрание. След гласуването Вазовият доверник проф. Иван Д. Шишманов хроникра: „Само комунистите били по принцип против дарението, защото Вазов бил буржоазен поет. Широките гласували „за“, ако и поетът да бил посветил няколко стихотворения на бившия цар и на царица Елеонора“. Иван Вазов моли вестниците „Мир“ и „Напред“ да опровергават тази лъжа. На Фердинанд нищо не е посвещавал, а Елеонора е възпял като милосърдна сестра във военните лазарети.

Проблемът на комунистите е, че единственият български „народен поет“ не е техен.

Иван Вазов е член на Народната партия и се отнася подозрително към левите идеи. „Вазов се бои от болшевизма“, свидетелства проф. Шишманов. В студията си „Иван Вазов и социализмът“ Георги Бакалов пише: „Ако искаме да разберем отношението на Вазова към социализма и карикатурните фигури, които той дава в своите произведения за социалисти, ние обезателно трябва да имаме предвид класовия характер на неговата поезия, нейната еснафска същност“.

И иде денят, когато песните на

Вазова вече не ще се четат. Този ден настъпва с историческата победа на Девети септември 1944 г. За „народен поет“ е провъзгласен карнобатският бард Димитър Полянов, а Иван Вазов е бутнат в мазето на литературата.

Готвят се да го извадят от учебните програми.

И тъкмо това да се случи, ето че препъникамък щръква не къде да е, а във великия Съветски съюз.

През 1948 г. там излиза монографията „Иван Вазов. Жизнь и творчество“. Автор е академик Николай Державин. Той проследява жизнения и творческия път на поета и заключава: „Като писател Вазов стоя повече от 50 години в центъра на българския народен живот, отразяваше в творчеството си неговия бурен поток, но никога не изневери на своите основни демократични принципи. Заедно със своя народ Вазов празнуваше неговите победи, заедно с него остро преживяваше и болките от пораженията“. „Ето защо Вазов, „патриархът на българската литература“, е заедно с това и велик народен поет на България“, слага финалната точка на труда си Державин.

Отделно, на ухо, академикът информира нашите литературовеци с пагони, че ако изхвърлят Иван Вазов от българската литература, няма кой знае какво да остане в нея. С Николай Державин не може да се спори! Той е световноизвестен славист и българист, член е на Академията на науките на СССР, почетен член е на БАН.

Само нов цирк ще изтрие срама от челата ни, стигат до заключение те.

За късмет през 1950 г. се навършват 100 години от рождението на Иван Вазов. Немедлено е сформиран Общонароден комитет за юбилея под председателството лично на Вълко Червенков. Министерският съвет излиза с постановление, Президиумът на Народното събрание – с указ.

Поръчани са серия статии, които да докажат, че Вазов не е оня буржоа от 1920 г. Всички заглавия са с императивни тирета. Тодор Павлов пише „Иван Вазов – народен поет и класик“. Георги Караславов съчинява „Иван Вазов – борец за мир“. Людмил Стоянов слага подписа си под „Иван Вазов – двигател на нашата култура“. Най-голямата отговорност поема Пантелей Зарев, който разработва темата „Иван

Вазов – писател, патриот и изобличител на английския империализъм“. На издателите е наредено да подготвят пълни събрани съчинения на юбиляря. На кинодейците – да филмират „Под игото“. Скулпторите трябва да издялат два паметника, а художниците да изрисуват марки с лика на Вазов и герои от неговите произведения.

На 4 юли 1950 г. Сопот е преименуван на Вазовград.

На 8 юли е проведено тържествено събрание в Народния театър. Тук радостта от юбилея избухва в спонтанна телеграма, адресирана до самия ЙОСИФ ВИСАРИОНОВИЧ СТАЛИН:

„Софийското гражданство, свикано на тържествено събрание по случай 100-годишнината от рождението на големия български поет и писател Иван Вазов, изпраща Вам, скъпи Йосиф Висарионович, горещи братски поздравии.“

Българският народ твърдо и свято пази и ще пази патриотичните завети на нашия голям народен поет за искрена дружба с великия братски нам руски народ, за всеотдайност и преданост към нашата родина, за решителна борба против гнилата западна култура и империалистическата политика, която днес намира израз в откритата агресия на американския империализъм в Корея. (Става дума за Корейската война от 1950–1953 - бел. ред.)

Под благотворното влияние на руската демократична мисъл Вазов създаде произведения, които и днес вдъхновяват към трудови подвизи и всеотдайна служба на народа. Днешните наши културни дейци, продължавайки реалистичната линия на Вазов, задълбочават и разширяват и неговата традиционна любов към народа на Пушкин и Белински и се учат от съветската наука, изкуство и култура, които са най-прогресивните днес и служат за ръководство на всички прогресивни културни дейци в света.

Тези завети ни остави нашият незабравим учител и вожд другарят Георги Димитров, който под Вашето мъдро ръководство изведе страната ни на светлия път на социализма“.

Този текст среща двама равни по чин великани на духа. Генералисимус Вазов приветства от отвъдното генералисимус Сталин.

Из книгата на Росен Тахов „Големите парламентарни циркове“

Някои спорове се решават по-бързо чрез медиатор, отколкото в съда

Владислава ГАЛЕВА, юрист

Всички са наясно колко е претоварена съдебната система, поради което много от делата продължават с месеци и години. Но има определени случаи, в които, вместо да се води съдебно дело по даден въпрос, може да се използва механизмът на медиацията. Тя е доброволна и поверителна процедура за извънсъдебно решаване на спорове, при която трето неутрално лице – медиатор, подпомага страните сами да постигнат взаимно приемливо споразумение.

Поначалото всеки спор, по който страните биха могли да водят преговори, е подходящ за медиация, например: граждански, търговски, трудови, семейни, административни спорове; спорове, свързани с права на потребители, и други спорове между физически и/или юридически лица. Медиацията е особено ефективна при търговски и облигационни спорове, разногласия, свързани с недвижими имоти и строителство, при непозволено увреждане, спорове за интелектуална собственост, застрахователни, трудови и други.

Чрез този метод за извънсъдебно решаване на спорове може да се намалят разходите за разрешаването им; да се постигне контрол върху процеса на разрешаване на спора; да се ускори времето за това при гарантирана поверителност.

Медиацията невинаги е подходяща процедура за разрешаване на спорове. В случаи, когато има умишлени или недобросъвестни действия на едната страна, както и в случаи, при които е налице фундаментално различие между страните,

медиацията не е подходяща за разрешаване на спора.

Процедурата по медиация

Медиация може да се проведе във всяка фаза на възникнал спор. Препоръчително е страните да отнесат спора си към медиация непосредствено след възникването му, за да се избегне ескалация на отношенията и по възможност да се предотврати отнасянето му пред съда.

Предложение за започване на медиация може да направи една от страните или двете страни по спора, както и съдът или арбитражът, пред който спорът е отнесен. Наличието на висящ съдебен или арбитражен процес не е пречка за започване на медиация. Често съдът насочва страните към медиация, като вече са създадени центрове за медиация към съдилищата. Зачестяват случаите, когато съдебните спорове се решават с помощта на медиация между две съдебни заседания.

Ако заявлението е подадено само от едната

страна, Центърът за медиация информира другата страна за постъпилото заявление, както и за същността и предимствата на медиацията. Заявлението съдържа индивидуализиращи данни за страните по спора и техни овластени представители, ако има такива; кратко описание на предмета на спора и предложение за един или повече медиатори. Когато заявлението се подава от една от страните, Центърът незабавно изпраща препис от това заявление на другата страна, като поставя подходящ срок с оглед особеностите на спора да заяви приема или не медиацията.

След като получи съгласие от двете страни да участват в процеса, Центърът за медиация предоставя Пакет с документи за медиацията. Този пакет включва нормативните актове, които уреждат медиацията, тарифа за таксите за медиация, списък на медиаторите и др.

Избор на медиатор

Спорът може да се реши с помощта на един или няколко избрани от страните медиатори. След получаване на заявлението за медиация Центърът за медиация се свързва със страните (или с техни представители), за да обсъдят избора на медиатор (освен ако страните вече не са избрали такъв). Избраният медиатор подписва декларация за поемане на случая и за безпристрастност, в която посочват всички обстоятелства, които могат да породят съмнение за

тяхната безпристрастност или независимост.

Страните и медиаторът подписват споразумение за медиация. То описва правилата за провеждането ѝ, правата и задълженията на страните и медиатора. Центърът за медиация определя, след консултации със страните, дължимите такси и депозит и страните ги заплащат. Таксите и разходите се понасят поравно от страните, освен ако е уговорено друго. Страните заплащат регистрационна такса и такса за медиация, предвидени в Тарифата към централните за медиация, както и направените разходи във връзка с медиацията. Таксите за медиация се

място и време. Могат да се провеждат неограничен брой сесии. Страните могат да се оттеглят от медиацията по всяко време, без да посочват основанията за това, като са длъжни да пазят в тайна всички обстоятелства, факти и документи, които са им станали известни в хода на процедурата. Медиатор може да бъде заменен с друг по искане на страните. Замененият медиатор е длъжен да предостави на приемника си информация относно хода на процедурата по медиация.

Страните са свободни да уредят спора, както намерят за добре – те могат да се споразумеят по всички, по някои или по нито един от спорните въпроси. Невинаги медиацията завършва със споразумение. Но споразумение се постига, когато всяка страна прецени, че съществува вариант за разрешение, който отговаря на интересите ѝ в по-голяма степен отколкото друг, алтернативен вариант за разрешаване на спора чрез



формират на час. Размерът им зависи от вида на спора (дали е между граждани или между търговци), от размера на интереса и от сложността на спора (множество страни или претенции).

В хода на процедурата се изяснява същността на спора, уточняват се взаимноприемливи варианти на решения и се очертава възможната рамка на споразумение. На първата среща медиаторът запознава страните с основни правила, които следва да бъдат прилагани в процедурата. Той се убеждава, че страните разбират и са съгласни с правилата за провеждане на медиация, включително тези за представителството и поверителността.

Медиацията протича в общи и индивидуални срещи между страните и медиатора в удобно за страните и медиатора

съдебен процес, арбитраж или по друг начин.

Споразумението най-често се сключва в писмена форма. То се подписва само от страните. Съдържанието и формата на споразумението се определят от страните. Формата може да бъде устна, писмена и писмена с нотариална заверка.

Споразумението обвързва само страните по спора относно това, за което са се договорили, и не може да се противопостави на лица, които не са участвали в процедурата. Споразумението е задължително, но няма сила на присъдено нещо. Споразумението, ако не е потвърдено в съдебно или арбитражно решение, подлежи единствено на доброволно изпълнение. Споразумението става годно за изпълнение основно, когато подписите се заверят нотариално.

КОНСУЛТАЦИЯ

Въпрос: Казвам се Деян Н. от София.

Интересува ме дали мога да ползвам неплатен годишен отпуск, преди да съм използвал целия платен, и колко време мога да съм в

неплатен отпуск, без да си загубя работата?

Отговор: Краткият отговор на вашия въпрос е положителен. А колко неплатен отпуск можете да използвате, зависи от волята на работодателя ви. Според Кодекса на труда неплатен отпуск може да се ползва, преди да е ползван платеният, само по желание на работника и независимо от продължителността на трудовия му стаж. Но не и по искане на работодателя! Работодателят не би трябвало да задължава работника да си пуска молба за неплатен отпуск. За разлика от ползването на платен годишен

отпуск, ползването на неплатен не е задължително. Няма законови ограничения за продължителността на самия неплатен отпуск. Размерът зависи само от искането на работника и от съгласието на работодателя – въпрос на съгласуване волята на двете страни по трудовото правоотношение. Обикновено работодателите не отказват неплатен отпуск, когато за искането му има уважителни причини и отсъствието на работника няма да наруши дейността на фирмата.

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

В нuka на алергиите

Кой е най-активният полен в момента за територията на нашата страна, какво е обяснението за постоянно растящия брой на страдащите от алергии и как да си помогнете? Отговорите на специалиста ще прочетете

на стр. 18

Омега-3 срещу рака на простатата

Полезните свойства на рибеното масло отдавна са известни. Знае се, че съдържащите се в него омега-3 предотвратяват развитието на много заболявания, а последни изследвания са доказали, че те забавят и развитието на рака на простатата. Повече

на стр. 24

Със самочувствие през менопаузата



В днешно време хормоналните промени при жените започват по-рано, отколкото при техните майки и баби... С остаряването отслабва функцията на яйчниците, намалява плътността на костите, метаболизмът се забавя... Как да преминете полесно през периода, наречен менопауза, ще научите

на стр. 25

Лещата – вкусна и здравословна

Съгласно последните препоръки целесъобразно е да се спазва следният баланс между източниците на протеини в хранителния режим: 40% растителни, 30% млечни и 30% животински. Между растителните особено място заема лещата. Защо? Отговорът

на стр. 27

CREDOWEB СЪБИРА 100 БРЕМЕННИ И МАЙКИ НА УЧИЛИЩЕ НА 17 МАЙ

Най-голямата платформа за експертна комуникация в здравеопазването CredoWeb в партньорство с Аджибадем СитиКлиник Болница Токуда организират специално училище „Мама и бебе“ на 17 май. То ще се проведе по време на изложението **БУЛМЕДИКА БУЛДЕНТАЛ** от 11 до 12:30 ч. в сградата на Интер Експо Център в София.

Бременни и майки ще получат професионални съвети как да се грижат за новороденото по всички съвременни правила от д-р Вяра Константинова от неонатологичното отделение на Аджибадем СитиКлиник Болница Токуда. Топинструктор по кърмене ще даде ценни указания на младите майки как по най-пълноценния начин да организират храненето на бебето и ще коментират всички популярни митове по въпроса. Кинезитерапевт ще демонстрира как се поддържа добрата кондиция на бебето с гимнастика и масаж.

Препоръчително е гостите на събитието да се регистрират предварително за участие на credoweb.bg, защото това ще им даде шанс да получат различни награди. Подаръците са „Дневникът на мама“, който съдържа най-важното за първите три години на детето, козметика, аксесоари за бебета, а чрез томбола ще бъде определе-

● Топспециалисти от болница „Токуда“ ще ги учат на първи грижи за новороденото



на участничка, чието бебе ще получи безплатен скрининг в неонатологичното отделение на Аджибадем СитиКлиник Болница Токуда.

В рамките на събитието участниците ще научат, че могат да намират ценни съвети за храненето и развитието на бебето и малкото дете в CredoWeb, че чрез платформата могат да се свързват с нужния им специалист, както и да участват в дискусии по важни за тях теми като здравословно хранене, ваксини, кърмене,

които са горещи в гилдията на младите родители. Бременните ще научат за най-хитовите на пазара комбинации от витамини, как могат да се спасят от досадния запек, а майките ще разберат как най-ефикасно да се справят с коликите на бебето.

Кулминацията на събитието ще бъде безплатна професионална фотосесия. Споделените след това кадри в CredoWeb и във Facebook ще бъдат оценени и ще бъдат излъчени „Мама и бебе на CredoWeb“.

КРЕМЪТ С UV ФАКТОР НИ ЛИШАВА ОТ ВИТАМИН D

Средствата, които предпазват кожата от слънцето, играят ключова роля за нейната защита. Резултатите от неотдавнашно изследване на учени от Калифорния обаче показват, че кремът с UV фактор може да доведе до дефицит на витамин D. А той е изключително важен за здравината на костите, защото помага за усвояването на калция. Способства и за функционирането на мускулите и нервите. В помощ е и на имунната система в битката ѝ с инфекциите. Дефицитът на този витамин може да доведе до чупливост на костите, което повишава риска от травми и остеопороза. Възрастните хора би трябвало да употребяват от

600 до 800 единици витамин D ежедневно. Той се съдържа и в някои хранителни продукти, между които са мазните риби, говежди черен дроб, но там той присъства в малки количества. Престоят на слънце е най-добрият начин да заредим организма си с витамин D. Но рискът от изгаряния или рак на кожата не бива да се пренебрегва. Затова на помощ идват слънцезащитните средства. Авторите на изследването препоръчват да прекарваме на слънце по половин час два пъти в седмицата, без да използваме слънцезащитни кремовете. Това е достатъчно, за да поддържа нормално ниво на витамин D в организма си. (ЖД)



МЕДИЦИНСКИ ЦЕНТЪР „МЛАДОСТ - МЕД - 1“ КАБИНЕТ „МЕЖДУНАРОДНА ОНКОЛОГИЧНА ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ“ - ВТОРО МНЕНИЕ

Проф. д-р Григор Велев
и доц. д-р Маргарита Каменова -
ОНКОПАТОЛОЗИ

Проф. д-р Жан-Ив Дуяр, Франция,
и д-р Красимир Орешков -
ХИМИОТЕРАПЕВТИ

Проф. д-р Морк Андре Майе, Франция -
ЛЪЧЕТЕРАПЕВТ

Всеки петък от 14:00 до 16:00 часа
София, ж.к. "Младост" 1, бл.54А, вх.2
За контакти: 02/976 09 00, 0888 966 924,
e-mail: mcmed1@abv.bg

Кой е най-активният полен в момента за територията на нашата страна и какво е обяснението за постоянно растящия брой на страдащите от алергии? Може ли стресът да провокира развитието на алергично заболяване, доколко наследствеността предопределя този тип страдания и как могат да бъдат облекчени?

На въпросите ни отговаря алерголожката д-р Мариана Мандажиева:

През май и юни, дори до средата и края на юли най-активни са тревните полени. През май все още се наблюдава и опашката на алергията към брезов полен – всъщност това е и една от тенденциите при съвременните алергични заболявания. Алергията към брези преди няколко години беше рядкост за България, но заради климатичните течения от север се увеличава многократно. Разпространението у нас на полени от семейството на брезата увеличава нивото на алергичния ринит към тях, а той протича много тежко и води до развитие на бронхиална астма. По принцип традиционно българите страдат предимно от тревния и житния полен.



КЛИМАТИЧНИТЕ ПРОМЕНИ СА ФАКТОР ЗА РЪСТА НА АЛЕРГИИТЕ

зачестяване на появата на атопичната екзема. Тази тенденция се нарича атопичен марш – последователното развитие на атопична екзема, алергичен ринит и на бронхиална астма. Наблюдава се зачестяване на късно появила се астма при наличие на алергична атопична екзема и на алергичен ринит в ранна детска възраст. Не бива да се подценява и стресът като фактор за развитие на алергия, защото той води до намаляване на производството на кортизол.

На първо място като специалисти трябва да уведомяваме пациентите си кои фактори от околната среда

могат да повлияят на тяхното алергично заболяване и от какво да се пазят. Това означава да се следи поленовият календар, което у нас все още не се прави – кога кои растения започват и завършват цъфтежа си. Например хора, чиято работа е свързана с много пътувания, трябва да се съобразяват с полени на мястото, което посещават. Същото важи и при планиране на ваканциите и почивните дни. Особено важно е да се следи метеорологичната прогноза. Бурите, пожарите увеличават многократно алергените, защото движението на въздуха спомага да се нацепват поленовите зърна.

Разбира се, чисто физическото избягване на полени не е изцяло практически възможно.

Вторичната профилактика е навременната терапия със средства, които ще намалят симптомите на алергичния ринит. Такъв е например препаратът „Ролетра“, системен антихистамин от втора генерация. Използването на тези нови антихистамини не води до сънливост, до смущения в работата, не е проблем при шофиране. Затова „Ролетра“ може да се използва спокойно от хора с всякакви професии.

Големият проблем при алергичните ринити е, че нелекувани, в 30% от случаите те водят до развитие на бронхиална астма, а пък 70% от хората с бронхиална астма имат алергичен ринит. И затова при всички случаи, има или няма астма, алергичният ринит трябва да се лекува адекватно и навреме.

Основно значение за нарастването на алергиите имат околната среда, поведението на индивида и генетичните фактори.

Глобалното разпространение на алергиите е свързано с промени в климата, които доказано се отразяват върху разпространението на алергичните заболявания. Затоплянето на атмосферата води до увеличена продължителност на поленовия сезон, което е свързано и с удължаване на периода на оплакванията най-вече от алергичен ринит. При този тип алергия наследствеността играе значителна роля – от 25-30% от случаите и нараства до 70% при атопични заболявания при двамата родители и най-вече на майката. Важно е да се отбележи, че при наличие на наследственост влиянието на факторите от околната среда води до промяна на гените на индивида и затова се увеличава постоянно заболяемостта от алергии.

Друга тенденция е повишаването на възрастта на хората с това страдание.

Преди се смяташе, че заболявания като атопична екзема, атопичен дерматит, алергичен ринит, алергична бронхиална астма са характерни предимно за детската възраст. Но сега се наблюдава новопоявила се атопична алергична астма, развитие на алергичен ринит, който не е наблюдаван в детството, а след 33-годишна възраст и

ROLETRA

Loratadine tabl. 10 mg x 10

СЕННА ХРЕМА?

Без рецепта!

При алергии и сенна 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!

ЕКОФАРМ

Allergology

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

A 93/30.04.2015



ТЩЕСЛАВИЕТО И СУЕТАТА СА ВЪВ ВРЕДА НА ПАЦИЕНТА

Звучи невероятно, но след 55 години работа патоложката д-р Владка Вълчева е все така енергична, прецизна, възискателна. Въпреки огромния опит и заслуженото професионално самочувствие в повече от скромната ѝ работна стая в сутерена на Първа градска болница в София виси многозначителен девиз – „Успехите показват какво можем, а неуспехите – колко струваме“. Дава си сметка за погрешното мнение сред неспециалистите, че патолозите правят аутопсии, но не скрива огорчението си и от подценяването на тяхната работа в професионалните среди. То не е нещо ново, затова и резултатът е повече от плачевен – едва ли у нас има и стотина патолози, като от тях половината са пенсионери. Какво е привлекателното в тази специалност д-р Вълчева установила с времето:

Това е загадката на ребуса и удоволствието на експерт. През живота си съм гледала около 250 хил. биопсии, направила съм 10 хиляди аутопсии. Това е много натрупан опит, но винаги има още нещо, което не знаеш. Няма научаване патологията, като всяка друга наука се променя с времето, променят се схващания, класификации, наименования. Освен микроскопа към изследването на туморите вече се включва и генетиката, използват се туморни маркери, с които се уточняват диагнозите. Защото туморът може да изглежда по един начин, а туморните маркери да го определят като друг. Възприема се вече и практиката за второ мнение, защото нашата диагноза е нещо, от което зависи по-нататъшното поведение в лечението.

- И диагнозата ви подлежи на преразглеждане, за разлика от други специалности.

- Да, защото един болен може да бъде прегледан и от друг лекар, но състоянието му вече няма да е същото. Ако кажеш – болният имаше пневмония и аз я излекувах, никой не може да докаже друго, ако няма снимка. При нас стъклцето с частичката от органа, който изследваме, е на практика вечно. Съхраняваме този архив 15 години и моето заключение подлежи на ревизия, на изследване и от друг колега във всеки един момент. Освен това

може да послужи за сравняване с повторна биопсия и т.н. Та това стъклце виси като дамоклев меч над патолога – ако си сгрешил, може да си навредил на пациента, а и срамът е голям.

- Между патолозите има сътрудничество, а не съперничество?

- Солидарността между патолозите е пословична. Пушачите, които делят един фас, ряза да ядат пред нас. Всеки патолог, от когото колега търси помощ, реагира веднага. Републиканският консултант проф. Каменова също никога не отказва консултация, в Катедрата по патология никога няма да откажат. Защото, ако лекар в отделенията има нужда, ако пациент е в тежко състояние, може да се повика консултант, да му се плати, докато на мен това не ми се разрешава. Или трябва сам да се справиш, или ако получиш консултация, да е на колегиална основа.

- А как би изглеждала работата на хирург, гинеколог, онколог и ден без участието на патолога?

- Ще бъдат допуснати масово грешки, ще има излишни или пропуснати операции. Макроскопската преценка е едно, нашата е друго. Примерно понякога хирурзите твърдят, че туморът е злокачествен, защото е нараснал, но аз виждам, че не е. И моето заключение е валидно. Имала съм случаи, когато се оперира, без да е необходимо, само по мак-

● С д-р Владка Вълчева разговаря Галина Спасова

роскопска преценка. С операции на гърдата ставаше предимно, но сега вече хирурзите разбраха, че не може да се реже само по макроскопски данни. Гинеколозите също ще бъдат абсолютно безпомощни без патолога. За едно кървене например може да има ред причини. Но точната я дава патологът. Много опитен гинеколог ще се насочи към причината, но това е изстрел в тъмното.

- Патологията е

страшилището за студентите медици. Някои

се отказват дори точно

заради нея.

- Да, защото е много трудна. А иначе – като сложат слушалките, като научат тоновете на сърцето и белезите на пневмония, мислят, че вече всичко знаят. Въпреки че и вътрешната медицина е необятна материя. Но за съжаление, нерядко цялата професионална дейност на един лекар е белязана от липсата на познания по патология. Истински добрият лекар е наясно с патологията и той е много по-ценен от този, който няма представа от нея. Като казвам „няма представа“, го правя с цялата отговорност. Защото ако хирург дори не разбира какво си му написал като резултат от изследването...

- Какви качества трябва да има лекарят, за да е добър патолог?

- На първо място, интелект, по-висок от средния. Като говорим за интелект, отварям скоба. Знаете кой е проф. Александър Станишев (хирург от европейска класа, осъден през 1945 г. от т.нар. Народен съд и разстрелян, след като е установил смъртта на екзекутираните 147 политици, офицери, интелектуалци – бел. ред.), той е бил малословен, но много мъдър. Имаше 6 ученици, последният беше негоден. Станишев е имал за него неласкаво мнение, като го характеризирал кратко – „Много е добър след 10 ч.“. Какво значи това? Сутрин се обсъжда програмата за операции. Той е бил без-

упречен като оператор, сръчен. Но до 10 часа е времето, в което трябва да се мисли, да се обсъди състоянието на болния, да реши какво да прави и какво не. И точно там бил слаб. А хирургът трябва да бъде силен и до, и след 10 ч.!

Та интелектът е много важен. Другото необходимо качество е желанието да работиш точно патология, да го правиш с хъс, с любов, със стремление – тогава винаги ще бъдеш по-добър. Човек трябва да има и много здрава нервна система, защото всекидневната среща със смъртта не е за всеки. За разлика от клиницистите имам привилегията, че почти не виждам болния човек. В малкото случаи, когато се срещам с пациенти, налага се да им кажа тежка диагноза, особено на млади хора – никак не ми е лесно. Отношението към пациента трябва да е винаги отговорно, независимо че не е пред мен. Но това, което виждам на стъклцето под микроскопа, е жив човек. Той не ме познава, но всякаква тщеславие, всякаква суета, пренебрежителното отношение към моята работа е във вреда на този пациент.

// Истински добрият лекар е наясно с патологията и той е много по-ценен от този, който няма представа от нея

Не, аз не съм спасена от суета. Защото знаеш все повече и с все по-голяма лекота слагаш под микроскопа стъклцето с „врага“. Приятно е, когато в края на деня си успял да отговориш на всичко, без нещо да ти се е „опряло“. Но това невинна е възможност. Понякога трябва да се работи допълнително, но когато се подпиша, трябва да съм сигурна, че е непок-

латима диагнозата.

- Жалко и тревожно е, че такава незаменима специалност е пренебрегвана...

- Защо не ни харесват много, ако мога да употребя този израз? Защото примерно хирургът вади плътна възелче и пише – киста. А кистата е друго, празнина е. Тоест патологията е далеч от съзнанието на този лекар. И когато аз отговарям нещо различно от макроскопската диагноза – как да се зарадва, като му показваш какво не знае? На мен това нито ми пречи, нито ми помага в работата, но е всекидневие. Имах примерно интересен случай преди доста години с ученика на проф. Станишев, за когото вече стана дума. Казва ми – „Докато правите гефрира (изследване на находката още по време на операцията), аз ще ампутирам гърдата“. „Ако не чакате гефрира, защо да го правя?“ – питам. Той се сопна: „Аз 30 години работя това!“. Същият бе уволнен по-късно, защото, без да изчака резултата от гефрира, прави анус претер на млад мъж – грешно преценил, че е злокачествено образуването! Ето докъде води голямото самочувствие. И когато го опровергаем, а последната дума е наша, не сме много симпатични.

Един колега ми донесе своя монография, с която стана доктор. Много добра наистина. И изказва благодарност на дълъг списък от хора, но за патолога, който му е изследвал материалите, от който е взел необходимите му сведения – нито дума в цялата книжка. Клиницистите дори смятат, че ние не трябва да получаваме никакви пари от клиничните пътеки. Да, не е далеч времето, когато няма да има патолози. И сега в провинцията трагедията е пълна. Малкото желаещи да специализират (няма и кой да ги обучава) гледат към кариера навън, там патолозите са високоплатени.

ТЕЖКО ПРИЗЕМЯВАНЕ ИЛИ УСУКВАНЕ ЧЕСТО ПРИЧИНЯВАТ СПОРТНА ХЕРНИЯ



Спортисти в различни дисциплини като атлети, футболисти, борци и културисти могат да чуят при преглед термина „спортна херния“, използван за описване на всякакъв вид болки в слабините. Някои медицински специалисти прилагат термина за няколко различни типа общи наранявания на слабините, пише в профила си в здравната платформа CredoWeb Ташо Ташев, специалист по физикална и рехабилитационна медицина.

Важно е да се разбере истинската природа на това състояние, тъй като то е честа причина за болка в слабините при активно спортуващите. Дефиницията за спортна херния е преразтягане или разкъсване на меките тъкани – мускули, сухожилия или връзки, в областта на долната част на корема или слабините, които се свързват със или са част от вътрешните мускули на бедрата. Повечето медицински специалисти предпочитат да използват термините „спортна пубалгия“ или „увреда на коремните мускули“, за да опишат този вид нараняване.

Причини и рискови фактори

Основната причина за спортната херния е тежко и внезапно приземяване на крака и/или усукване на тялото. Това е честа травма при високоенергийни спортове, които включват интензивно бягане, скачане или усукване. Такива са хокей на

лед, футбол, борба и ръгби.

Повечето от пациентите със спортна херния са мъже. Състоянието е рядкост сред жените спортисти. Понякога причината за спортната херния не е известна и състоянието се развива постепенно в продължение на дълъг период от време.

Симптоми

Симптомите на спортната херния могат да имитират тези на много други общи

наранявания на слабините. Те могат да включват:

- Внезапна и силна болка в слабините при травма.

- Болка, която отминава, но се връща при тренировка.

- Болка, която се усеща по-често от едната страна на слабините.

- Болка, която се появява само при усукващи движения.

- Болка, свързана с други движения, които включват



коремни мускули, като например кашлица.

- Чувствителност или синини в горната част на бедрото и/или в долната част на корема.

- Болка, която постепенно се увеличава и става постоянна, като се стига до невъзможност да се продължи спортната дейност.

Диагностика

Няма определено изследване, което прави трудно самото диагностициране на спортната херния. Лекарите обикновено използват триетапен процес. Първо специалистът разпитва пациента, за да определи точния механизъм на нараняване, независимо дали става дума за конкретно събитие или за спортно натоварване в продължение на много седмици, месеци или години. Следва физически преглед на долната част на корема, пубиса и краката. Накрая се прави диагностично изображение. Магнитният резонанс е най-честият тест, използван за идентифициране на спортната херния.

Лечение

Няма единно мнение за начините за лечение на спортната херния. Някои лекари препоръчват нехирургична терапия, а други смятат, че тя може да бъде коригирана само с операция.

Нехирургично третиране

Лекарите, които се застъпват за нехирургичните методи, обикновено препоръчват:

- **Почивка.** Атлетите се нуждаят от почивка от тренировки и всякакви други силови дейности за период от 4 до 6 седмици.

- **Противовъзпалителни лекарства,** които облекчават болката и намаляват възпалението на засегнатите тъкани. В някои случаи могат да се прилагат перорални стероиди.

- **Физиотерапия.** След първоначалния период на почивка пациентът преминава през физиотерапевтичен режим, който се фокусира върху укрепването на коремните мускули, както и разтягане на долните коремни мускули и мускулите на краката. Допълнителните лечения могат да включват „сухи игли“, терапевтичен масаж и ултразвукова терапия.

- **Инжекции.**

Хирургично лечение

Възможни са следните видове хирургично лечение:

- **Открита операция** с поставяне на синтетично платно за затваряне на хернията.

- **Лапароскопска операция** с напращане на няколко малки шева.

- Няколко поредни операции – някои от атлетите повтарят травмата и се налага да бъдат оперирани втори или трети път.

Още статии на Ташо Ташев четете в профила му в credoweb.bg.

КОКАЛЧЕ НА КРАКАТА ВЕЧЕ СЕ ПРЕМАХВА ЗА 15 МИНУТИ

Лятото е сезонът на сандалите и отворените обувки, но много дами се притесняват да ги носят заради „кокалчета на краката“. Проблемът освен естетичен е и анатомичен, при това доста масов, тъй като страдат над 50% от жените. Той води до неудобство при избор на обувки, ежедневни болки и засилващи се с годините деформации, които след палеца постепенно обхващат втория и третия пръст на крака. В краен стадий се стига до поява на мазоли, язви и трудно зарастващи рани по пръстите и стъпалото.

Ползването на всякакви подложки, фиксатори, пръстени и други средства и методи са само търговски трикове, които още повече задълбочават проблема. Много пациенти не желаят да се подложат на операция поради лошите резултати, големите

Само за 15 минути с нов вид операция се премахва толкова често срещаният проблем с кокалчетата на краката, пише в профила си в здравната платформа CredoWeb д-р Димитър Стаматов, специалист в отделението по ортопедия и травматология в МБАЛ „Медлайн Клиник“, Пловдив.

белези и усложненията след това. Всички сме чували израза „Вие ще ме оперирате, но то пак ще се върне“.

Новият миниинвазивен метод за отстраняване на проблема не е при-



лаган досега в България. Операцията има изключителен успех в Америка и Западна Европа и е предпочитана от повечето холивудски звезди. Извършва се със спинална упойка (в кръста, при

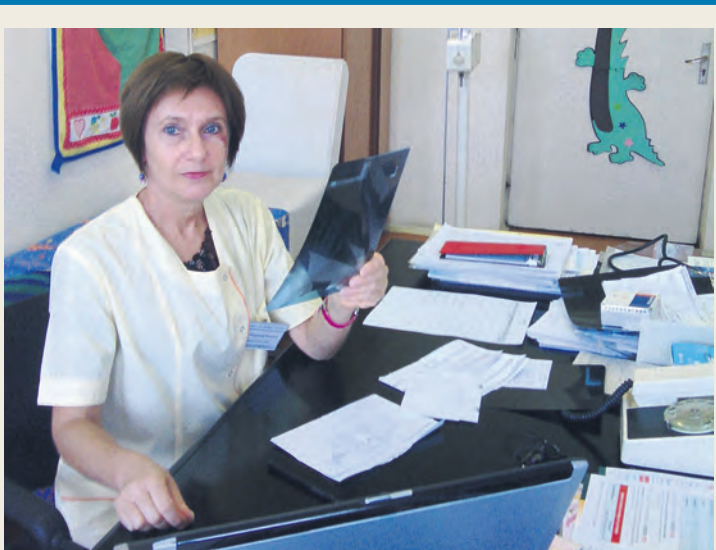
която се обездвижват само краката). Белегът е около 1 см, а възстановяването е 2 пъти по-бързо в сравнение с прилаганите досега методи за лечение на този често срещан проблем.

При операцията се поставя игла до палеца на крака, която се премахва месец по-късно. Носи се специална постоперативна обувка в продължение на 45 дни. Поради простотата на метода и бързото възстановяване на пациентите могат да се оперират и двете ходила едновременно.

Прегледите за това заболяване са безплатни, а операцията се покрива напълно от НЗОК.

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

ПЛАТФОРМАТА



Повечето момичета със закъснел пубертет като цяло са здрави, но началото на пубертета настъпва по-късно, като след това той се развива нормално. Това се нарича конституционално закъсняване на пубертета и е по-често срещано при момчетата, отколкото сред момичетата, пише в профила си в здравната платформа CredoWeb д-р Мариана Москова, детски ендокринолог от Добрич.

Началото на пубертета и при двата пола настъпва, когато хипофизната жлеза започва да произвежда два хормона, наречени гонадотропини - лутеинизиращ и фоликулостимулиращ. При момичетата това се случва между 8- и 13-годишна възраст. Гонадотропините предизвикват увеличаване на яйчниците и ги стимулират да секретират женските полови хормони - естрогени. Скоро след началото на развитието на гърдните жлези започва растежният скок, а първият менструален цикъл се появява 2-3 години по-късно. Когато развитието на гърдните

жлези не е започнало до навършването на 13-годишна възраст, говорим за закъснел пубертет.

Какви са причините

Закъснелият пубертет при момичетата често се унаследява от родителите. Силно намаленото количество на мастна тъкан също е честа причина за закъсняването на пубертета. Това може да се случи при девойки с много атлетично телосложение, като гимнастички, балерини и състезателки по плуване. Често може да се срещне и при момичетата с анорексия. Подобна е ситуацията и при редица хронични забо-

ПРИ МОМИЧЕТА С АНОРЕКСИЯ МОЖЕ ДА ИМА ЗАКЪСНЯЛ ПУБЕРТЕТ

лявания, при които често мастната тъкан е силно намалена.

Някои момичета със закъснел пубертет имат проблеми с яйчниците - те или не се развиват правилно, или са увредени. Това състояние се нарича първична яйчникова недостатъчност.

Една от вродените причини, която се проявява още след раждането, е синдромът на Търнър. При него в хромозомния набор на детето липсва едната от двете X-хромозоми или част от нея. Повечето момичета с този синдром са ниски за тяхната възраст и имат дискретни физически признаци като криловидна шия, готическо небце, хиперлакситет на лакътните стави и др.

Сравнително редки са случаите, при които пубертетът не започва поради липса на хипофизни хормони - лутеинизиращ и фоликулостимулиращ. Този дефицит може да е изолиран (момичетата закъсняват с развитието на пубертета, но не са ниски) или да е съчетан с дефицит на други хипофизни хормони

(растежен, тиреостимулиращ, адренокортикотропен и др.). В този случай момичетата освен закъснелия пубертет имат и нисък ръст, наднормено тегло и други признаци.

Методи за диагностика

При закъсняване на пубертетното развитие и/или липса на менструация първият специалист, към когото трябва да се обърнете, е детски ендокринолог, а не акушер-гинеколог! Детският ендокринолог ще назначи изследвания на кръв за нива на ЛХ, ФСХ, естрадиол и други хормони. При необходимост се изследва кариотипът, за да се установи дали не се касае за синдром на Търнър или друго генетично заболяване. Често се прави рентгенова снимка на дланта за определяне на костна възраст. В някои случаи се налага компютърна томография или ядрено-магнитен резонанс на мозъка. Консултацията с акушер-гинеколог е задължителна и се назначава от детския ендокринолог след резултатите от първоначалните изследвания.

Лечение

При момичетата с конституционално забавяне на пубертета развитието на гърдните жлези започва от само себе си малко по-късно. За ускоряване на този процес понякога се използват естрогени в малки дози за кратък период.

Когато закъсняването се дължи на ниска телесна маса, правилното хранене и последвалото наддаване на тегло водят до начало на пубертета.

За момичетата с първична овариална недостатъчност или с дефицит на гонадотропини е необходимо дълготрайно заместително лечение с естрогени под формата на таблетки или кожни пластири.

Дали девойката в бъдеще ще има проблеми с фертилитета зависи от причината за закъснелия пубертет. Тези въпроси могат да бъдат дискутирани с детския ендокринолог и акушер-гинеколога след поставянето на точна диагноза.

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

10-минутно качване и слизване по стълби с нормално темпо дава повече енергия на човек в офиса от една чаша кафе в средата на деня, показва ново проучване на Университета на Джорджия, САЩ, съобщава CredoWeb.

Екипът от университета си поставил за цел да симулира условията на работа в един типичен офис, където служителите прекарват часове наред седнали и взиращи се в компютърните екрани, без да имат време за по-дълга физическа активност през работния ден. За целите на изследването участниците всеки ден поемали капсули от 50 мг кофеин или плацебо, или пък прекарвали по 10 минути в ходене нагоре-надолу по стълбите с ниска скорост, като общо покривали

КАЧВАНЕТО И СЛИЗАНЕТО ПО СТЪЛБИ ДАВА ПОВЕЧЕ ЕНЕРГИЯ ОТ ЕДНО КАФЕ



около 30 етаж.

„Установихме, че независимо от това дали са взели кофеин или плацебо, няма голяма промяна в начина, по който се чувстват участниците. След упражнението със стълбите те са по-жизнени и

енергични. Трябва да се отбележи, че с поемането на 50 мг кофеин не успяхме да постигнем същия ефект“, обяснява Патрик О'Конър, преподавател в департамента по кинезиология в университета и един от авторите на изследването.

Данните от проучването бяха публикувани в сп. Physiology and Behavior.

За да се изследва ефектът на кофеина и на физическите упражнения, всяка група положила няколко теста - устни и компютърни, които да покажат колко добре се справят с когнитивни задачи. Нито кофеинът, нито физическите упражнения довели до големи подобрения в паметта и

съсредоточеността на участниците, но при упражненията с качването на стълби се наблюдавало известно увеличение на мотивацията за работа.

Целта на О'Конър била да изследва физическата активност, която може да бъде извършвана от служителите в офис, където те имат достъп до стълби и известно време за почивка в средата на деня. То обаче не е достатъчно, за да се преоблекат в екип, да тренират, да вземат душ и после пак да се върнат на бюрата си. Разходките навън са алтернатива, но времето невинаги е идеално, коментира О'Конър.

Още медицински новини четете в credoweb.bg.

Няма нищо по-освежаващо от една голяма чаша студена вода, но много от нас пият недостатъчно вода и лишават организма си от този жизненоважен ресурс. Ако забележите някой от следващите признаци, веднага вземете мерки, защото недостатъчният прием на вода може да причини сериозни здравословни проблеми.

1. Сухота в устата

Този синдром е достатъчно очевиден за разлика от последствията от него. Естествено е, когато имаме неприятно лепкаво усещане в устата, да потърсим някаква течност. Сладките напитки решават само временно проблема, но питейната вода смазва лигавицата в устата и гърлото и влагата се задържа по-дълго.

2. Суха кожа

Кожата е най-големият орган на тялото и тя също изисква овлажняване. Сухата кожа е един от най-ранните признаци на пълно обезводняване, което може да доведе до по-сериозни проблеми. При недостиг от вода има недостиг и от пот и организмът не се освобождава от натрупаните през деня мръсотия и излишни мазнини. Най-простият начин да се предотврати това е да се пие повече вода.

12 ПРИЗНАКА, ЧЕ ПИЕТЕ ПРЕКАЛЕНО МАЛКО ВОДА



3. Прекалено силна жажда

Това е различно от сухотата в устата. Всеки, който е страдал от махмурлук, знае как, след като се събуди, не може да се напие на

вода. Алкохолът обезводнява силно организма и мозъкът настойчиво изпраща SOS сигнал. Послушайте тялото си – организмът знае от какво има нужда.

4. Сухота в очите

Сухите, налети с кръв очи са признак за недостатъчно потребление на вода. Без необходимото количество вода слъзните канали съхнат. Това може да навреди много на очите, особено при постоянно носене на контактни лещи.

5. Болки в ставите

80% от състава на ставите и хрущялните дискове са вода. Това е заложено от природата, за да се избегне търкането на костите при всяка крачка. При съхраняване на баланса на влагата в организма ставите могат да поемат шока от резки движения – при бягане, скачане или случайни падания.

6. Намаляване на мускулната маса

Мускулите също се състоят основно от вода. Колкото по-малко е водата в организма, толкова по-малка е мускулната маса. Пиенето на вода преди, по време и след тренировка е необходимо не само за доброто самочувствие, но и за да се намали вероятността от развитие на възпаление и болка, свързани с физическите упражнения.

7. Боледуването е по-продължително

Водата помага за постоянното изхвърляне на токсините от тялото. Органите работят като единен механизъм, за да се освободят от излишните продукти, но без вода механизмът не успява да функционира правилно. Тогава органите в обезводнения организм започват да черпят вода от кръвта, което поражда нови проблеми.

8. Чувство за умора и сънливост

Когато при обезводняване тяло-

то започне да черпи вода от кръвта, органите започват да страдат от недостиг на кислород. Липсата на кислород веднага причинява сънливост и умора.

9. Усещане за глад

Обезводненият организм може да започне да изпраща сигнали за глад. Употребата на храна обаче кара организма да работи и тогава е необходима вода, за да го прочисти и зареди с енергия за всички останали процеси.

10. Проблеми с храносмилането

Вече стана дума колко важно е овлажняването на лигавицата на устата. Това се отнася и за цялата храносмилателна система. Без необходимото овлажняване количеството и плътността на стомашната лигавица намаляват, което позволява на стомашната киселина да уврежда вътрешните органи. Това може да причини киселини и стомашни разстройства.

11. Признаци на преждевременно остаряване

Количеството вода, което организмът може да поеме, намалява с възрастта. По-възрастните хора трябва съзнателно да пият повече вода. Признаците на преждевременното остаряване са по-очевидни във външния вид, но вредите от обезводняването върху вътрешните органи са по-дълготрайни. За намаляване на свързаните с това рискове е необходим адекватен прием на вода през целия живот.

12. Прочели сте статията до тази точка

Ако сте прочели тази статия до края, по-вероятно е да сте установили, че не пиете достатъчно вода. Налейте си чаша вода още сега. По-добре да се пие повече от необходимото, отколкото по-малко. (ЖД)



Хранителна добавка

РЕНАЛИТ ЕКОФАРМ

Оригинална формула, ефективна при бъбречнокаменна болест

Състав: Естери на висши мастни ненаситени киселини, сорбитол

- Разтваря бъбречните камъни и пясък
- Допринася за спонтанното отделяне на бъбречните камъни по естествен път безболезнено и предотвратява повторното им образуване
- Намалява до минимум възможността за рецидиви на бъбречни камъни и възпалителни изменения, причинени от утаяване на пикочна киселина под формата на твърди частици
- Съвместим е с литотрипсия



По оригиналната рецепта на проф. Иванова

Повече информация може да откриете на страницата ни в



Началният симптом на подагратата е много силна болка в палеца на крака, мястото отича, усеща се парене. Болката се причинява от образуващите се кристали от пикочната киселина, които се структурират като иглички между съчетаващите се костички - в ставата на палеца. Най-често тези бодливи образувания са на снопчета, предизвикват директно механично дразнене в ставната капсула и лигавицата, откъдето идват възпалението и болката. При нормален състав пикочната киселина не прави кристали.

Кристали се образуват, когато по една или друга причина количеството на пикочната киселина в кръвта се увеличава и започва да търси място, където да кристализира, обяснява проф. Мария Иванова, специалист по клинична и медицинска химия, която работи по темата подагра с много български и международни екипи.

„Най-добро“ място за кристализиране са зоните с условия за охлаждане – конкретно крайниците.

Подагратата никога не започва в става, в която се съхранява топлина, а там, където има охлаждане. Обяснението: при по-ниски температури пикочната киселина не може да се разтваря във вода и кристализира. Соли на пикочната киселина, които предизвикват подагратата, са натриеви или амониени урати, специално амониените соли се образуват по-бързо и са по-масивни.

Подагратата обичайно има свързаност и с други заболявания като хипертония и диабет например, нерядко и с процеси, дължащи се на проблеми с щитовидната жлеза. Наследствеността е сред много честите причини за появата на болестта, уточнява проф. Иванова.

Условие за образуване на кристали и за кризи на заболяването е количество на пикочната киселина в кръвта над 416 микромола на литър, но

ПОДАГРАТА ЧЕСТО Е СВЪРЗАНА И С ДРУГИ ЗАБОЛЯВАНИЯ



както единичните кризи, така и единични повишения на тези нива не са достатъчни за поставяне на диагнозата подагра. Няколко поредни кризи вече са ясен знак. При хронифициране подагратата вече може да тръгне нагоре – да премине в по-горни стави, глезена, коляното, пръстите на ръцете, лакътя. Появяват се и т.нар. тофи – бучици в тъканите около ставата, пикочната киселина е изкристализирала в съединителната тъкан. Принципно организмът реагира срещу тези болестни процеси, започва да се бори с възпалението – левкоцити нахлуват в синовиалната течност и започват да „хапят“ кристалите с цел да ги разпаднат.

Но при подагра се налага категорично допълнително подпомагане,

подчертава експертът с уточнението, че измежду съвременните средства най-широко прилагани са нестероидните препарати със „задача“ да алкализират кръвта, урината и синовиалната течност в ставите и съответно да създадат среда за разтваряне на кристалите. Но тъй като проблемните кристали са предимно на амониените урати, които са неразтворими в алкална среда, алкализирайки течността, не само не се постига разтваряне, а дори се създават условия за още по-силно кристализиране, предупреждава д-р Иванова.

Какво е правилното решение при това положение?

Отговорът на д-р Мария Иванова: това е иновативният български продукт „Подагрол“ – уникална формула за лечение на подагра,

патентован както в Европа, така и в САЩ и Канада. Активното вещество на „Подагрол“ намалява

гъстотата и разрежда течността, в която се образуват кристали, облекчава повърхностното напрежение на кристалчетата в нея, без да намалява киселинността или алкалността. С разреждането се премахват условията за утаяване на кристалите на пикочната киселина. Активното вещество в „Подагрол“ доказано образува комплексно ново съединение с пикочната киселина, което не дава шанс на пикочната киселина да се утаява във вид на кристалчета, тя се извежда от организма.

Ефектът на „Подагрол“ е много бърз, часове след приема на новия продукт се усеща облекчение, отокът и болката намаляват и изчезват. При хронична подагра е препоръчително „Подагрол“ да се приема профилактично в периодите на ремисии, е съветът на проф. Иванова. А във фазата на тофичките препаратът предотвратява образуването на нови кристални структури, не позволява старите да увеличават размерите си, обръща внимание тя.

БРОКОЛИТЕ НАМАЛЯВАТ ПОСЛЕДИЦИТЕ ОТ ИНСУЛТ



Учени от Кралския колеж в Лондон откриха, че сулфорафанът, който се съдържа в броколите, активизира в главния мозък защитен фермент. Той предотвратява окислителния стрес – увреждането на клетките от свободните радикали. Както е известно, окислителният стрес е свързан с редица заболявания, като рак и болестта на Алцхаймер. Експериментите, проведени от специалистите, показаха, че сулфорафанът е намалил последиците от инсулт при лабораторни мишки. Според учените хората, при които рискът от инсулт е повишен, трябва да приемат сулфорафан, което ще им помогне да предотвратят негативните последици от мозъчния удар. (ЖД)

Хранителна добавка

Podagrol

Ecofarm

- 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

Канку за пуене 50 ml

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

Повече информация може да откриете на страницата ни в credoweb™

През последните години омега-3 придоби репутацията на панацея за всички болести: смята се, че тя предотвратява развитието на исхемична болест на сърцето и на диабет, помага при артрит.

В края на октомври учени от Калифорнийския университет в Лос Анджелис начело с проф. Уилям Аронсън обявиха поредното откритие: хранителната добавка омега-3 (рибено масло в капсули) забавя развитието на рак на простатата. Само преди 40 години никой не знаеше за ползата от тези мастни киселини. Те са открити от датския лекар Йорн Дйерберг, който се заинтересувал от факта, че гренландските ескимоси практически не страдат от сърдечносъдови заболявания, въпреки че поемат в огромно количество животински мазнини. В Гренландия от инфаркт и инсулт умират само 5,3% от мъжете на възраст от 45 до 64 години, а в Съединените щати даже при диета с по-малко мазнини исхемичната болест взема живота на 40% от възрастните.

Дйерберг и двама негови колеги заминали за Гренландия, където проследили диетата и изследвали кръвни проби на ескимосите. Учените бързо открили, че нивото на липидите (мастните киселини) в кръвта на ескимосите съответства на нормата. След 2-годишни проучвания те установили, че нивото на дълговерижните мастни киселини при ескимосите е значително по-високо,

РИБЕНОТО МАСЛО ПРОДЪЛЖАВА ДА УДИВЛЯВА УЧЕНИТЕ С ПОЛЕЗНИТЕ СИ ЕФЕКТИ



отколкото при датчаните. Така те открили вълшебните омега-3.

Мазна и много полезна

Омега-3 представлява цяло семейство полиненаситени незаменими мастни киселини, които постъпват в организма само с храната. Те са 2 вида – дълговерижни и кратковерижни. В продуктите, които съдържат омега-3, се срещат и двата вида.

В някои продукти има повече дълговерижни мастни киселини, като

ейкозапентаенова и докозахексаенова мастна киселина. И двете имат забележителното свойство да понижават рязко концентрацията на „лошия“ холестерол в кръвта, който води до образуване на атеросклеротични плаки, и да повишават нивото на „добрия“ холестерол. По този начин тези мастни киселини влияят благотворно на сърцето и съдовете на главния мозък и предпазват от развитие на метаболитен синдром. Също така те:

- Понижават артериалното налягане при хипертония;
- Намаляват риска от развитие на тромбози и аритмии;
- Намаляват риска от инфаркт на миокарда и исхемичен инсулт;
- Намаляват риска от внезапна смърт при исхемична болест;
- Подобрят работата на мозъка, паметта, концентрацията.

Основен източник на тези мастни киселини са пресните мазни риби (риба тон, скумрия, херинга, съомга, пъстърва, камбала) и морските дарове (миди, стриди, калмари).

Колкото по-студено е морето, толкова по-мазна и полезна е рибата: морските обитатели на северните води просто не могат да трупат мазнини от наситени киселини, които кристализират при ниски температури. Затова рибите използват некристализиращи ненаситени мастни киселини.

Едва ли е съвпадение, че 19 от 20-те страни с най-висока продължителност на живота са морски държави, в които рибата заема важно място в диетата.

Други продукти съдържат доста повече кратковерижни мастни киселини, като алфа-линоленовата киселина, която се намира преимуществено в растения – броколи, спанак, зелен фасул, ядки и семена. Смята се, че омега-3 киселините от растителен произход не са толкова полезни и ефикасни, колкото тези, които се съдържат в морската риба.

Ползите от рибата

Ролята на омега-3 в бъдеще ще расте, защото начинът на хранене и свързаните с него заболявания (атеросклероза, хипертония, затлъстяване, диабет) се превръщат в едни от най-важните проблеми на XXI век. Много производители на храни вече добавят омега-3 в различни продукти – в някои хлябове, млека, плодови

сокове, консервирани макаронени изделия и фасул.

Според откривателя на омега-3 Йорн Дйерберг ейкозапентаеновата и докозахексаеновата киселина ще станат основа на профилактиката на сърдечносъдовите заболявания. Те ще се препоръчват от здравните власти например на бременните жени и децата, защото полиненаситените мастни киселини подпомагат умственото развитие. Изследванията показваха, че концентрацията на омега-3 в кърмата влияе много положително на развитието на мозъка на бебето. Ефектът е добър не само ако майката консумира риба, но и ако приема добавки с омега-3 мастни киселини.

Точна информация за свойството на омега-3 да предотвратява онкологични заболявания все още няма, но учените разполагат с интересни данни, отнасящи се до рака на гърдата, на червата и простатата. Те са убедени в съществуването на определена зависимост, но все още не могат да кажат със сигурност дали омега-3 предотвратява тези заболявания, или само намалява риска от развитието им.

Омега в порции и грамове

Общо взето, здравият възрастен човек, който яде 2 порции мазна риба седмично, си осигурява необходимата доза омега-3. Дори и ако рибата е консервирана. Единственото изключение е рибата тон: за разлика от другите видове, в процеса на консервиране тя се обработва два пъти, при което голяма част от омега-3 се разрушава. Това беше потвърдено от тестове, извършени от британски учени.

За профилактика срещу сърдечносъдови заболявания трябва да се приемат не по-малко от 0,45 грама (450 мг) дълговерижни мастни киселини омега-3 дневно, или около 3 грама (3000 мг) седмично. Тази доза може да се осигури с изядането на 2-3 порции от 100 грама мазна риба в седмицата. Хората с проблеми на сърцето, особено прекаралите инфаркт, се нуждаят дори от по-високи дози омега-3.

По-добре е да не се разчита на солени и пушените риби. Риба може да се яде всеки ден, стига тя да не съдържа живак. (ЖД)

Хранителна добавка

За допълнителна памет - Memostore

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

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

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

В днешно време хормоналните промени при жените започват по-рано, отколкото при техните майки и баби... Разпадането на колагена и еластина в кожата я прави по-податлива към набръчкване и акне. От по-слабото производство на мазнини кожата става по-суха и отпусната, а косата и ноктите растат по-бавно.

Состаряването отслабва функцията на яйчниците, а намаляването на естрогена и прогестерона води до разреждане на плътността на костите. Храносмилането и метаболизмът се забавят. Това поражда по-голяма склонност към напълняване. Когато жените не изглеждат добре, те се чувстват зле.

Специалистите предлагат някои съвети за справяне с промените, които настъпват през менопаузата:

■ **Осигурете си достатъчно магнезий и витамин D.** Калцийт действа в комбинация с витамин D за заздравяване на костите, косата и ноктите. Специалистите обръщат внимание, че калцийт се поема от много храни и приемането на добавки от калций поставя в риск някои жени от получаване на инфаркт.

За да съхраните калция в организма си, приемайте достатъчно магнезий. Той балансира калция в костите. Не е случайно, че храните, които съдържат най-много калций, съдържат и много витамин D – риби, като сьомга, скумрия, псъртва, листни зеленчуци и млечни продукти.

Разбира се, най-естественият източник на витамин D е слънцето, затова се излагайте на слънчевите лъчи, без да прекалявате, за да намалите риска от рак на кожата.

■ **Най-добрият начин за хидратиране е да се пие чиста вода.** Важно е да се използва и хидратиращ крем за тяло.

■ **Яжте много протеини и листни зеленчуци,** които засищат и дават енергия. Приемайте много богати на антиоксиданти храни, които пазят от болести и преждевременно остаряване. Такива храни са домати, чесън, боровинки, броколи, грозде и спанак. При хората във възрастовата група от 50 до 60 г. се наблюдават значими промени в нивото на хормоните, особено при жените.

Около 50-те години много от представителките на слабия пол навлизат в периода на климактериума, цикълът им спира и организмът започва да произвежда по-малко естроген. Климактериумът често е придружен от горещи вълни, смущения в съня и резки промени в настроението.

■ **Спортът** притъпява симптомите на климактериума. Едно проучване на университета в Гранада,

Испания, показва, че процентът на жените с тежки оплаквания от климактериума намалява с ¼, ако те спортуват. И обратно – броят на неспортуващите жени от контролната група нараства с 9% в рамките на една година.

Доказано е, че здравословната диета, съчетана с физическа активност, може да направи симптомите на менопаузата по-поносими.

Ето някои храни, които трябва да се избягват през този период от живота:

Алкохол

Менопаузата е стресираща и понякога жените успокояват нервите си с алкохол, но той само засилва промените в настроението и причинява умора. За да избегнете неприятни изблици на лошо настроение, ограничете приема на алкохол до 1 чаша дневно.

Мазно месо

През менопаузата жените са склонни към напълняване и единственият начин да се избегне трупането на килограми е да се изключат нездравословните мазнини и да се правят физически упражнения. Откажете се от мазните храни, особено тези с наситени и трансмазнини. Яжте само нетлъсто месо, обезмаслени млечни продукти, ограничете маслото, сирената и пържените храни. За да запазите фигурата си, използвайте повече зехтина и други здравословни мазнини.

Сол и захар

Намалете приема на сол и захар. Прекаляването със солта причинява високо кръвно налягане, а нейното съдържание в обработените храни увеличава риска от ракови заболявания. От приема на сладки храни жените стават мързеливи и отпуснати, захарта се труп директно по бедрата им и също така унищожава полезните вещества, постъпили в организма от здравословни храни.

Въглехидрати

През менопаузата е добре да се изключи приемането на вредните въглехидрати, които засилват чувството за умора и лошите настроения. Избягвайте пастата, белия хляб, ориза и картофите. Всички обработени храни с въглехидрати с високо съдържание на глюкоза повишават, а веднага след това и рязко намаляват нивото на кръвната захар. Тези промени в



НАПРАВЕТЕ ГОДИНИТЕ ВАШ ПРИЯТЕЛ, А НЕ ВРАГ

стойностите причиняват умора, напълняване и диабет. От друга страна, приемът на полезни въглехидрати, които се съдържат в пълнозърнестите храни, плодовете и зеленчуците, укрепват здравето и контролират теглото. Направете си списък на полезни-

те и вредните въглехидрати и се придържайте към него.

Кофеин

През менопаузата жените се оплакват от топли вълни и безсъние, затова намалете приема на кофеин. Избягвайте да пиете кафе или силен чай преди лягане. Обикновено кафето се пие

със захар и сметана, които са вредни за организма.

Силни подправки

Менопаузата и пикантните подправки са лоша комбинация. Някои подправки засилват топлиите вълни. Това се отнася особено за обработените овкусители. (ЖД)



ЗА ДОБРО ЖЕНСКО ЗДРАВЕ

Диоскорей корени растителни

капс. x 30 съдържа фитохормона диосгенин като източник на естествен прогестерон, който значително подобрява състоянието на женския организъм по време на менопауза. Балансира отношението естроген - прогестерон, подпомага нормалния хормонален статус по време на полово съзряване. Препоръчва се за регулиране на менструалния цикъл и фертилните функции на жената от пубертета до климактериума. Използва се при нарушена функция на хипофизата, хипоталамуса, надбъбречните жлези и яйчниците. Продуктът има изразено регенеративно въздействие върху физическото тяло в съчетание със стимулиращ ефект върху емоциите и психиката. Облекчава главоболието, колебанията в настроението, депресията, раздразнителността и

безсънието. Увеличава мускулната маса, намалява отлагането на липиди в артериалните съдове и черния дроб.

Червена детелина растителни капс. x 30 притежава висока концентрация растителни естрогени, които предпазват организма от ксенохормоните. Прилага се успешно за регулиране функцията на жлезите с вътрешна секреция и за отстраняване на горещите вълни, изпотвяването, депресията, нарушения сън и сърдечносъдовите смущения през менопаузата. Намалява риска от остеопороза, мастит, потиска апетита. Възстановява функциите на организма след продължително приемане на кортикостероиди и антибиотици. Червената детелина е имуноен стимулатор, подобрява циркулацията на кръвния и лимфния поток, пречиства кръвта, тонизира гладката мускулатура на кръвоносните съдове, балансира нивото на хемоглобин и броя на кръвните плочици.

Хиалурон-биотин растителни капс. x 30 е природен продукт с богата формула от бамбуков екстракт, екстракт от нар, хиалуронова киселина, кварцова пръст, цинк, естествен витамин Е, пантотенова киселина, витамин В₂ и биотин. Участва активно в изграждането на кожата, косата, ноктите и костите и допринася за нормализиране обмяната на веществата в тях. Има подмладяващ ефект, противомикробно и противовъзпалително действие. Благоприятно повлиява всякакви наранявания и бавно заздравява рани, септични състояния, циреи и абсцеси. Стимулира растежа на косата и успешно се прилага при чупливи нокти. Кварцовата пръст, бамбукът и нарът са богати на силиций, който стимулира минерализацията на костната тъкан, предотвратява отлагането на соли в ставите и участва активно във формирането на зъбите и скелета. Хиалуроновата киселина подпомага хидратирането на ставите и изграждането на хрущяла, заличаването на бръчки и хидратирането на кожата.

Овчарска торбичка комплекс билков дестилат 30 мл от: овчарска торбичка, пасифлора, шапиче и бял равнец

Овчарската торбичка действа укрепващо и спазмолитично на женския организъм при болки в органите на малкия таз и може да предотврати прекомерното менструално кървене. Пасифлората също има спазмолитично действие и действа успокояващо на нервната система при менопауза и предменструален синдром. Шапичето действа за укрепване на женските полови органи в малкия таз, при възпаления, както и при менструални нарушения. Белият равнец се препоръчва като кръвоспиращо средство и при нередовно менструално кървене.

Продуктите са производство на **ESPARA GmbH, Австрия**
Вносител: „ФАРМАБИОН ПЛЮС“ ЕООД, тел. 02/9532601, www.pharmabion-plus.dir.bg

МОЖЕШЕ ЛИ СЪВРЕМЕННАТА МЕДИЦИНА ДА СПАСИ...



Захари Стоянов

Българският революционер, възрожденец и даровит писател умира на 39-годишна възраст през 1889 г. във френската столица Париж. Авторът на „Записки по българските въстания“ с истинско име Джендо Стоянов Джедев, когато умира, е председател на Народното събрание, което дава основание на мнозина да смятат, че не си отива от естествено заболяване, а е убит по политически причини.

червата. Но след направената аутопсия патолозите дават заключение за „стомашна перфорация с последвал дифузен перитонит“. Стоянов заминал за Париж от софийската гара на 29.VIII.1889 г. напълно здрав, придружен от съпругата си, от директора на железниците инж. Николов и от народния представител Иван Андонов. Цялата група пристигнала в града на Айфеловата кула на 1.IX в 5 часа сутринта и се установила в хотел „Сюиз“. Още от Белград Стоянов е чувствал болки в коремната област, а на 2.IX в 21:30 ч. той издъхнал. Шест години по-късно в сп. „Медицинска беседа“ се твърди, че причината за смъртта е отравяне. Според съпругата му Анастасия Обретенкова-Стоянова: „... един котленец е турил диамантен прах в кафето му и Захари

умира от разкъсване на червата“. Същата теза поддържат и някои от изследователите на българския летописец, напр. акад. Пантелей Зарев. Някои обвиняват руския император Александър III, който бил изпратил тайни емисари, умъртвили чрез отрова „войнстващия русофоб Стоянов“. Слуховете за умишлено убийство на председателя на Народното събрание на Царство България се поддържат и от европейската преса. Според проф. Йордан Йорданов, известен антрополог от БАН, причината за смъртта на Захари Стоянов не е отравяне. Професорът твърди, че възрожденецът дълго и безрезултатно се е лекувал от язва на стомаха в Букурещ. А когато предприел пътуването си до Париж, емоциите ускорили развитието на болестта.

Съвременният подход

Допреди 20 г. язвите на стомаха често се усложняваха с кръвоизливи и/или перфорации. Разбира се, хирургията в много голям процент успешно се справяше с това остро състояние, а в антибиотичната ера много пациенти и с перитонит оцеляваха след големи оперативни намеси. След усъвършенстването на ендоскопията кръвоизливи от стомаха и дванадесетопръстника се овладяват дори без операция, чрез електрокоагулация на източника на кръвене. Но най-важният напредък е откриването на причинителя на стомашните язви – бактерията Хеликобактер пилори. Съвременната медицина може да излекува тази инфекция чрез комбинация от лекарства и така да предотврати възникването на язви и техните усложнения.

Любителите на конспирацията добавят и факта, че Захари Стоянов е единственият останал жив апостол на Панагюрския въстанически окръг в бунтовния април на 1876 г. Към него турската власт проявила великодушие, задоволя-

вайки се само с принудителното му въдворяване в родното село Медвен.

Какви са версиите

Официалната първоначална диагноза за смъртта на Захари Стоянов е occlusion intestinale, т.е. непроходимост, преплитане на

Дъщерята на Христо Ботев – Иванка

Дъщерята на Христо Ботев, единственото му дете, умира през 1906 г., при това по време на бременност. Но не очакваното от нея дете става причина за смъртта ѝ. Младата жена си отива от инфекция, въпреки че е преглеждана и лекувана от най-именитите по това време софийски лекари. Според повечето оценки медиците са пропуснали възможността да ѝ помогнат навреме.

Как се развиват събитията

Дипломираната в Швейцария Иванка Христов Ботева се омъжва през януари 1906 г. за банков служител в София. Двамата живеят в хотел. През м. октомври тя проявява симптоми на инфекция в гърлото – има болки, качва висока температура, трудно преглъща. Първо я преглежда д-р Христо Татарчев, който обявява, че няма нищо тревожно. Пред-

писва ѝ гаргари и почивка на легло. Но поради задълбочаване на оплакванията в хотела е извикан друг доктор – Стефан Сарафов. Той констатира температура 38.5 градуса и тахикардия. Гърлото вече е възпалено не само отвътре, но на шията има видима подутина от едната страна. Поставена е диагноза „Ангина“ и Иванка е приета в първата модерна за времето си клиника в София, която е създадена

от д-р Сарафов и негови колеги. Предписаното лечение е възможното за началото на XX в.: промивки на гърлото с антисептични разтвори, компреси, вани с хладка вода за намаляване на температурата. Въпреки тази терапия състоянието на Иванка Ботева прогресивно се влошава: тя губи сили, отокът в гърлото расте, температурата приближава 40 градуса, сърдечната честота надминава 120. Във възпалената сливица се образува язва, от която започва да изтича гной, и лекарите се опитват да разширят отвърстието, за да се дренира по-добре абсцесът. Въпреки това състоянието на Иванка Ботева се влошава и тя издъхва в болницата на 7 ноември 1906 г., ненавършила 31 години. След това съпругата на Христо Ботев Венета обвинява лекарите в небрежност, но до съдебен процес така и не се стига, а точната причина за смъртта остава неизвестна и до днес. Според някои източници е възможно Иванка Ботева да е страдала от антракс.



Съвременният подход

Гнойните инфекции на гърлото се лекуват успешно със съвременните антибиотици. Ако една гнойна ангина предизвика абсцес, по хирургичен път той може да бъде дрениран. А общото състояние на пациентите, дори и да развият сепсис, се поддържа в реанимационните отделения. На успешно лечение, особено ако започне своевременно, подлежи и инфекцията с антракс. Тя се овладява със синтетични антибактериални средства, напр. ципрофлоксацин.

ЛЕЩАТА – ЦАРИЦАТА НА БОБОВИТЕ

Доц. д-р Димитър ПОПОВ

В края на XIX и началото на XX век било установено, че белтъчните вещества, представляващи линейни полимери на 20 неизвестно по какви критерии избрани от Създателя „преференциални“ аминокиселини, са призвани да изпълняват основните жизненоважни функции в цялата жива природа и в частност – в Неговото гениално творение – Хомо сапиенс.

Човешкият организъм се състои от вода – около 60%, белтъчни вещества (протеини) – 19%, липиди – 15%, въглехидрати – 1%, и минерални вещества – 5%.

Протеините са основен градивен елемент на различните тъкани на човешкото тяло. При недостиг на определени аминокиселини в хранителния рацион организмът не се развива правилно съгласно заложената в неговата ДНК информация. След разшифроването на човешкия геном през 2004 г. беше установен печалният факт, че

80% от жителите на нашата планета в резултат на белтъчен дефицит не успяват да реализират

заложената в тях генетична информация. Този дефицит е особено опасен до 18-годишна възраст, в който период се формират всички органи и системи на човешкия организъм. Освен структурна-протеините изпълняват и друга важна функция – транспортна. С нея се заемат особени белтъчни вещества – албумини, които чрез кръвния ток пренасят до местоназначението им редица важни за човешкия метаболизъм вещества – витамини, минерали, хормони, холестерол, лекарствени средства и пр. Транспортът на кислорода до всички тъкани на човешкото тяло се осъществява от сложния желязосъдържащ протеин – хемоглобин.

С придвижването на глюкозата – главният енергиен източник в човешкия организъм, до клетките и нейното утилизирание

в тях се заема друг протеин – инсулин. Смята се, че 80% от всички заболявания, от които човек страда, в една или друга степен са свързани с нарушения в транспортната функция на протеините. Т.е. с недобре екипирана „транспортна база“ на организма с необходимите по качество и количество протеини. В огромната си част протичащите в човешкия организъм химични взаимодействия се катализират от около 5000 особени белтъчни катализатора – ензими, които ги ускоряват стотици милиони пъти. Редица заболявания са свързани именно с нарушения в ензимните системи в човешкия организъм. Имунната защита също се осъществява с активното участие на специфични белтъчни вещества. Иначе казано, това

дали нашият организъм ще бъде жизнен и пре-

изпълнен с енергия, или ще бъде вял и болен, в огромна степен зависи

от количеството и качеството на протеините, постъпващи в него с ежедневния хранителен рацион.

Източниците на протеини, на които човек разчита, са три: млечни, животински и растителни. Напоследък към млечните протеини има редица възражения предвид отсъствието на специфичен ензим във възрастния човешки организъм за усвояване на казеина – млечния белтък. При кърмачетата такъв се предава чрез майчиното мляко. В резултат организмът е



принуден да прибегне до единственото решение – киселинна хидролиза, което е свързано с определени здравни рискове. В млечните протеини обаче се съдържат всички 20 необходими на човешкия организъм аминокиселини...

Те присъстват и в животинските протеини (месото, рибата), между които са и т.нар. незаменими аминокиселини.

Повечето от растителните протеини не съдържат тези осем „избрани“, които човешкият организъм не е в състояние да синтезира, но за сметка на това те чувствително разширяват палитрата от потребните за белтъчния синтез аминокиселини. Предвид на това тяхното редовно присъствие в менюто горещо се адмира от диетолозите. Съгласно последните препоръки целесъобразно е да се спазва следният баланс между източниците на протеини в хранителния рацион: 40% растителни, 30% млечни и 30% животински. При сегашното състояние на нещата (население на Земята и източници на белтъчни вещества)

рационално покритие на потребностите на човешкия организъм от тези жизненоважни нутриенти нашата планета може да осигури само за... един милиард души! За останалите около 6,3 милиарда те не достигат с всички негативни последици от това.

Сериозни надежди се възлагат на чувствителното увеличение на добива и консумацията на бобовите култури,

които са богат източник на протеини. Между тях особено място заема лещата, култура, позната на човека от дълбока древност. Археологични находки сочат, че лещата е била култивирана заедно с пшеницата – преди около 10 000 години. За нейна родина се приемат земите край река Ефрат. През неолита (около 6000 години пр.н.е.) тя достига древна Гърция и българските земи, откъдето през бронзовата епоха (1000-3000 година пр.н.е.) се разпространява из цяла Европа. Множество артефакти свидетелстват, че в Античността лещата е била любима храна както на египетските фараони и знатните гърци, така и на бедното население.

Лещата (*Lens culinaris*) е едногодишно растение от семейство Бобови (*Fabaceae*).

Известни са около 10 сорта леща, които се различават по цвета на семената – ядливата част на растението.

Най-разпространени са кафявата, червената, черната и зелената френска пюи. В зависимост от сорта количеството на основните нутриенти в лещата варира в известни граници, като средно в нея се съдържат: въглехидрати – 20%-45% (основно скорбяла, захароза, фруктоза), протеини – 25%-60%, липиди – 1,6%, фибри – 4%. Протеините на лещата се усвояват по-бързо от животинските. В тях се съдържат 18 от 20-те „избрани“ аминокиселини, между които всички осем незаменими.

Лещата е отличен източник на незаменимата аминокиселина триптофан,

която човешкият организъм използва за синтеза на важния невротрансмитер серотонин, чийто дефицит води до депресия, лошо

настроение и чувство на тревога. Неслучайно за достигане на душевно равновесие и добро психическо състояние древните лечители са препоръчвали редовна консумация на леща. От друга страна, серотонинът е изходен продукт за синтеза на важния медиатор мелатонин, известен като „хормон на младостта“, който регулира съня и подобрява неговото качество. В лещата се съдържат редица витамини (A, B₁, B₂, B₃, B₄, B₅, B₆, B₉, C, E, K₁). Особено високо е съдържанието на фолиева киселина (витамин B₉) – 479 мкг/100 г, която играе важна роля в клетъчното делене, производството на нуклеиновите киселини (ДНК, РНК), кръвообразуването, както и за правилното развитие на плода в пренаталния период.

Една порция леща осигурява 90% от дневната потребност от този ценен витамин.

Кълновете на лещата са изключително богат източник на витамин С. В лещата са открити редица флавоноиди (катехини и проантоцианидини), принадлежащи към семейството на полифенолите, които се отличават с мощно антиоксидантно действие. В нея се съдържат множество ценни за човешкия метаболизъм минерали – натрий, калий, калций, магнезий, алуминий, мед, цинк, желязо, титан, никел, молибден, хром, манган, бор, силиций, фосфор, селен, флуор, йод. Особено високо е съдържанието на калий (370-670 мг/100 г), който има благотворно въздействие върху сърдечносъдовата система, и на желязо (6,5 мг/100 г – най-високо от всички бобови), което активно подпомага кръвотворния апарат.

Особеност на лещата е, че тя е изключително екологично растение – не поглъща от околната среда нито нитрати,

нито тежки метали и радионуклиди. В зависимост от сорта нейната енергетична стойност варира от 106 ккал (443,5 kJ) до 280 ккал (1171 kJ)/100 г. Гликемичният ѝ индекс е нисък – 30 на кафявата и 25 на зелената френска пюи. В лещата се съдържат т.нар. изофлавонови – фитоестрогени, сходни с женските стероидни хормони, за които съществуват доказателства, че потискат образуването на рака на гърдата.

Лещата стимулира метаболизма, повишава имунитета и способства за постигане на душевно равновесие. Неслучайно тя се е сдобила с престижното прозвище „царица на бобовите“. С внимание тя следва да се консумира от страдащите от подагра, ставни заболявания и хемороиди.

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

Тина БОГОМИЛОВА

Лайката е като малко слънчице в тревата. Още древните египтяни я мислели за свещен дар от бога на слънцето Ра и я слагали както в балсамите за фараоните, така и в тези за разкрасяване. Гърците и римляните също познавали лековитите ѝ свойства за куп болести, а през Средновековието заедно с лавандулата била използвана като природен ароматизатор.

Успокояващите, антибактериални и противовъзпалителни свойства на лайката за лечение на настинка, възпалено гърло, безсъние, безпокойство, стомашни и кожни проблеми са били известни още в древни времена.

Съществуват много различни видове лайка, но най-често срещани са германската

(*Marticaire recutita*) и римската (*Chamaemelum nobile*).

Билката се предлага като изсушени цветове, чай, течен екстракт, етерично масло и тинктура.

Лайката се използва широко не само в билковата медицина, но и в козметиката. Слънчевото цвете попада в най-различни кремове, лосиони и

КОЖАТА ОБИЧА ЧАЙ ОТ ЛАЙКА

● Слънчевата билка разкрасява и подмладява

тубички за устни, кожа и коса.

Кожата също обича да „пие“ чай от лайка. Лековитата маргаритка има антибактериални, противогъбични, противовъзпалителни и антисептични свойства, които помагат при кожни проблеми като раздразнения, дерматит, екзема, рани, акне. Подходяща е за всички типове кожа.

Лайката чисти, хидратира и подмладява.

Стяга порите и омекотява кожата. Редовното измиване на лицето с чай от лайка избелва и прави невидими белези и петна. В чаша се сваряват три супени лъжици сушени цветове за около десетина минути, прецеждат се, добавят се по една супена лъжица мед и розова вода. Нанася се на лицето и шията за около 15 минути и се отмива.



Естествен скраб за лице се получава, когато чай от лайка се смеси със сухо мляко. Друг вариант за отстраняване на мъртвите клетки е да се смеси със захар и зехтин и лицето да се масажира внимателно и нежно.

Парната баня с лайка е популярна домашна СПА процедура, която премахва мъртвите клетки и мазнините.

Две супени лъжици изсушен цвят се сипват в половин литър вряща вода. Главата се покрива с хавлиена кърпа над парата. Достатъчни са 20 минути през една седмица, за да е чисто лицето.

Лайковият чай е и могъщ източник на антиоксиданти, които унищожават вредните свободни радикали. Унищожава и акнето.

Слънчевото биле намалява подпухналостта под очите. Достатъчно е да се поставят охладените торбички от чай, за да се успокоят и зачервените от компютъра очи. Ползена е и за премахване на тъмните кръгове, ако чаят се замрази в кубчета за лед и се постави под очите за пет минути.

Лайковият чай успокоява кожата и след слънчево изгаряне.

Може да се добави във ваната и се получава успокояваща и хидратираща кожата СПА процедура.

Дори и самото пиене на чай от лайка разкрасява и подмладява, тъй като така се подхранва и овлажнява кожата отвътре.

Маслото от лайка има антиспазматични, антисептични, антибиотични, антидепресантни и противовъзпалителни свойства. Тъй като концентрираното масло е много мощно, обикновено се смесва с други масла. При акне например се смесва с масло от вечерна иглика, за хидратация - с кокосово масло, срещу бръчки - с бадемово масло или зехтин.

Няколко капки от маслото може да се разреждат в чаша вряла вода и да се използва също за разкрасяване и подмладяване.

С масаж от лайково масло тялото се отървава от шлаки и токсини.

Лайката помага и за здрава и лъскава коса и неслучайно присъства в много шампоани и балсами.

Билката е много ефективно лекарство за сух и люспест скалп, при пърхот и косопад.

Обогатява естествения цвят на косата. Изплакването с чай от лайка изсветлява мигновено русата коса и придава златист блясък на кестенявата.

Заздравяваща и оцветяваща комбинация е чай от лайка, мед и зехтин.

Друг вариант е към лайковия чай да се добави малко кисело мляко и маската да престои два часа.

Маслото от лайка често се използва в шампоани, помага при премахването на пърхота и намалява сухотата на скалпа. То може да изглажда непокорната коса и ѝ придава блясък. Необходимо е само няколко капки да се капнат в шампоана или балсама.

Лайката може да е и лековита и отпускаща баня за краката, да ги отърве от умора и мазоли.

Обикновено лайката се слага в чаша с гореща вода, за да прогони настинката и възпаленото гърло. Но слънчевата билка носи слънчево настроение и гони лошите мисли.



АСИВАДЕМ CITYCLINIC

БОЛНИЦА ТОКУДА

Не пропускайте специалното училище

„Мама и бебе“

на CredoWeb и Агжибадем СитиКлиник Болница Токуда

Къде: В Интер Експо Център
на изложението БУЛМЕДИКА БУЛДЕНТАЛ

Кога: На 17 май от 11 ч. до 12,30 ч.

Специалисти от
Агжибадем СитиКлиник Болница
Токуда ще Ви консултират
по темите:

- ◆ Грижи за новороденото
- ◆ Кърменето – митове и реалност
- ◆ Гимнастика за бебета



Регистрацията в CredoWeb (www.credoweb.bg) ще Ви позволи да задавате своите въпроси към специалистите и след края на събитието.

Безплатната фотосесия ще Ви направи Вас и бебето Ви звезди!

За въпроси и записвания телефон: 0884 481 115, lieva.i@credoweb.bg

ЕДИНСТВЕНАТА ЕСТЕСТВЕНА ФОРМИРАНА ПУСТИНА В ИЗТОЧНА ЕВРОПА

ИМЕНАТА НА АМЕРИКАНСКИ АКТЬОР „БЕН-ХУР“ ПИТЕЙНО ЗАВЕДЕНИЕ

СТАРТО ИМЕ НА КЪРДЖАЛИ

СТОЛИЦАТА НА ИТАЛИЯ КАТАРАМА

СЕЛО В ОБЩИНА СВОЕ ИТАЛИАНСКИ АКТЬОР „ЖИВОТЪТ Е ПРЕКАСЕН“

НАШ ЧЕРНОМОРСКИ ГРАД

ПОЛСКИ ПАЗАЧ

ЗАДНАТА ЧАСТ НА ГЛАВАТА

ПОВЕСТ ОТ ИВАН ВАЗОВ

ЧАСТ ОТ ОБУВКА

ГОРНА КАМАРА НА ПАРЛАМЕНТ

ПРЕДНАТА ЧАСТ НА ГЛАВАТА

ПОЛУСКЪПОЦЕНЕН КАМЪК

ФИЛМ НА АКИРА КУРОСАВА

ЛЯТНА КОШАРА ЗА ОВЦЕ

ЧАСТ ОТ КАРУЦА

ПАТРИОТ

МАРКА РУСКИ АВТОМАТИ

ЯПОНСКА ФИРМА ЗА СПОРТНИ ОБЛЕКЛА

ФРЕНСКИ ЕЖЕДНЕВНИК

ПОЛСКИ ГРИЗАЧ

НОВОТО ИМЕ НА БИРМА

УКРАСА НА АВТОМОБИЛНА ДЖАНТА

АМЕРИКАНСКА АКТРИСА „КАБАРЕ“

ФОТОГРАФ, ТЪРСЕЩ СЕНЗАЦИИ

В ТЕНИСАТОЧКА СПЕЧЕЛЕНА ОТ СЕРВИС

МАНАСТИР

МАРКА СУХИ СУПИ

ЗАБАВНА ЗАДАЧА, ПИТАНКА

ПОДВИЖНА ЗОНА В ЗЕМНАТА КОРА

ДРЕВНА АРМЕНСКА СТОЛИЦА

НАЙ-ДЪЛГАТА РЕКА В СВЕТА

ДРЕВНА ПЕРСИЙСКА МОНЕТА НАША ПОПФOLK ПЕВИЦА

ШВЕДСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР

ФРЕНСКИ ПИСАТЕЛ 1844-1944 „ТАИС“

РАЗСЪДЪК, ИНТЕЛЕКТ

ТАНЦОВА СЪПКА

ИЗРОДИ ХОЛАНДСКА ПОП ПЕВИЦА

РИМСКИ БОЖЕСТВА ПОКРОВИТЕЛИ НА ДОМА

ЗАГУБА НА СЪЗНАНИЕ

МАРКА СТАРИ ЯПОНСКИ ТЕЛЕВИЗОРИ

ПАМУЧЕН ПЛАТ С ШАРКИ

МОМЕНТ, МИГНОВЕНИЕ

АМЕРИКАНСКА РОК ГРУПА

ФРЕНСКИ БАЛЕТ-МАЙСТОР 1783-1833

БИВШ АМЕРИКАНСКИ ТЕНИСИСТ

ХИЖАРСКИ ЛЕГЛА

ИТАЛИАНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР

НОРВЕЖСКИ ПЛУВЕЦ, СВЕТОВЕН ШАМПИОН 1986-2012

НЕПОЧТЕНА СДЕЛКА

МИСТИЧНА ТАЙНА /ПРЕН./

КАЗАХСТАНСКИ ОСТРОВ В АРАЛСКО МОРЕ

ВЪТРЕШНОСТ, ПАЗВА

МНОГОМЕСТНА КОЛА, ТЕГЛЕНА ОТ КОНЕ

ДОБАВКА КЪМ ДОГОВОР

ГРАМАТИЧЕН ПРИЗНАК НА ГЛАГОЛА

ШАХМАТЕН КОЕФИЦИЕНТ

СТОЛИЦАТА НА ЙОРДАНИЯ

НАШ АКТЬОР „ТЯ И ТОЙ“

КОВАНИ ЗВЪНЦИ ЗА ЖИВОТНИ

НАШ ДУНАВСКИ ГРАД

ГЕРОЙ НА ЕЛИН ПЕЛИН ОТ ПОВЕСТТА „ГЕРАЦИТЕ“

РУСКИ КИНОРЕЖИСЬОР 1923-1983 „БЯГ“

ЕТЕРИЧНО МАСЛО ОТ АНАСОН

ЕКСПЕРИМЕНТ

БУЕН ЖРЕБЕЦ

ЗЛОСТОРНИК, САБОТЬОР

РАБОТНА СТАЯ

СТОЛИЦАТА НА ЛАТВИЯ

НАША МЛАДА ПОП ПЕВИЦА

БИВШ ПРЕЗИДЕНТ НА САЩ

БИВША НАША ЩАНГИСТКА

ВОЙНА, БРАН /СЛАВ./

ГРАД В ЮЖНО ПЕРУ

АЛОТРОПНА МОДИФИКАЦИЯ НА КИСЛОРОДА


ИТАЛИАНСКИ ПИСАТЕЛ 1923-1985 „КОСМИЧЕСКИ КОМЕДИИ“

МУЗИКАЛНА НОТА

МАРКА РУСКИ КАМИОНИ

Бонартос®


1178 mg филмирани таблетки глюкозамин



А-232422-10-2015

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

• Съдържа глюкозамин от естествен произход



Имайки предвид дистрибутор за Бонартос: Бонартос ЕООД, Бул. Черни Врели 34, БЛ. 3, 1401 София, България

РЕЧНИК : АНЕТОЛ, АНУК, АСИКС, КАЛВИНО, КОКАРАЛ, ОРОГЕН, РАШОМОН, СИНКОП

ВЕНЕТА НИКОЛОВА

Отговори на кръстословицата от бр. 17:

ВОДОРАВНО: Мая. Мор. Шайлийн Уудли. „Марсала“. Ном. Лотар. Либрето. Рисак. Ветеран. „Асарел“. Линекер (Гари). Сена (Аертон). Кит. Цафара. Нушич (Бранислав). Хасан. Трегер. Яка. Мини. „ИЛ“. Того. Ангола. Редактор. Айфел (Густав). Ма. Тара. Ирисари (Хуан). Ама. Аби. Бюлетина. Юфка. Ластар. Кан. „Бялата стая“. Тачи (Хашим). Подутини. Урок. Тремор. НАК. Рияд. Анако. Киви.

ОТВЕСНО: „Ванила Скай“. Юкон. Йосиф. Анфилада. Алманах. Геренук. Керамолит. Ейл. Касил (Лев). Сибир. Нове. Ана Маняни. Сутерени. Аралия. Уат (Джеймс). Адрес. „Ю Ту“. Ре. „Фара“. „Милан“. Аксон. Ина. Матка. „Ямб“. Ариета. Арак. Елда. Лято. Дресинг. Арка. Статуетка. Стек. Маор. Шрот. Атами. Ол. Ели. Горбачов (Михаил). Раул. Чвор. Ирири.

ЛЕСНО

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

СРЕДНО

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

ТРУДНО

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

Издава Хелт ЕООД

Адрес на редакцията:

София 1574,

бул. „Шипченски проход“ 65

тел. 02/43 97 300

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 16.05.2017
Продукти на
ECOPHARM

КУПИ ИЗГОДНО В:

**АПТЕКИ
РЕМЕДИУМ**

11 аптеки
в гр. София
Тел.: 02/971 0220

**Subra
аптеки**

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

Тел.: 02/854 9701

Витания

5 аптеки
в гр. София
Тел.: 0882 369 446

**АПТЕКИ
ФАРМАСТОР**

17 аптеки в гр. София,
2 аптеки в гр. Бургас

Тел.: 02/48 30 625

**36.6
АПТЕКИ**

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

Тел.: 032/626 017; 032/682 002

**АПТЕКИ
ЗАПАД**
с грижа за Вас!

Тел.: 0887 858 558

**АПТЕКИ
К-КРЕС**

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

7 аптеки в гр. Варна, гр. Добрич

Тел.: 052/620 340

**АПТЕКИ
МАНОЛОВА**

4 аптеки в гр. Варна

Тел.: 052/912 084

**НОВА
АПТЕКА**

3 аптеки в гр. Варна

Тел.: 0884 707 607

**afya
pharmacy**

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

Тел.: 070 010 513

ФРАМАР

17 аптеки в гр. Стара Загора, гр. Сливен, гр. Свиленград, гр. Павел баня, гр. Гълъбово, гр. Пловдив

Тел.: 042/655 100

**АПТЕКИ
МАРВИ**

4 аптеки в гр. Стара Загора

Тел.: 042/991 179, 0893 530 093

Продукти на **ECOPHARM**

бул. Черни връх №14, бл. 3, партер, 1421 София, България
Тел.: 963 15 96, 963 15 97, GSM: 0889 713 435; 0885 010 305
Факс: 02 / 963 15 61, E-mail: ecopharm@ecopharm.bg

КОМФОРТЕКС ЛОЗЕНГИ



-50%



При подуване, газове и храносмилателни нарушения

Бързо и ефективно овладява:

- подуването на корема
- газовете
- стомашния дискомфорт

~~8.50 лв.~~

Препоръчителна нова цена **4,30** 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.

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.

РОЛЕТРА ТАБЛ. 10 mg X 10

- При алергии и сенна хрема
- Облекчава:

- Течащ нос
- Сърбеж и кихане
- Парене в очите



-20%

За възрастни и деца над 2 години и с тегло > 30 kg.
A93/30.04.2015z.

~~5.43 лв.~~

Препоръчителна нова цена **4,34** лв.

ЕН ТИ ТУС ЛОЗЕНГИ



- За здраво гърло



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

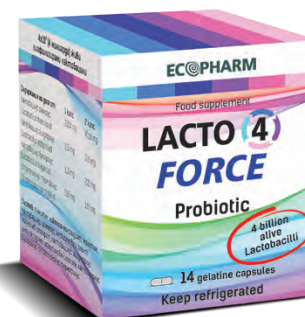


-30%

~~5.99 лв.~~

Препоръчителна нова цена **4,19** лв.

ЛАКТО 4 ФОРС пробиотик X 14



- Четири милиарда живи лактобацили в една капсула.
- Възстановява и нормализира чревната микрофлора при настъпила дисбактериоза.
- Естествена бариера срещу вредни и патогенни микроорганизми.

-25%

~~12.48 лв.~~

Препоръчителна нова цена **9,36** лв.



СОФИЯ



ПЛОВДИВ



ВАРНА



БУРГАС



СТАРА ЗАГОРА

31

ФУНГИ СПРЕЙ 20 ml

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

-20%~~12,96 лв.~~Препоръчителна нова цена **10,37** лв.**ПАРАЦЕТАМОЛ ЕКОФАРМ ТАБЛ. 500mg X 20****-25%**

- При повишена температура
- При простуда и грип
- При болка от различен произход

За възрастни и деца над 6 години. A50/07.03.2013

~~1,84 лв.~~Препоръчителна нова цена **1,38** 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.**ОГЕСТАН**

Витамини за бременни



Фолиева киселина 400 µg
Омега 3 мастни киселини DHA 214 mg
Витамин D₃ 5µg
Йод 150 µg
Натурален витамин Е 12 µg

Точно най-необходимото при бременност и кърмене

-10%~~23,65 лв.~~Препоръчителна нова цена **21,29** 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

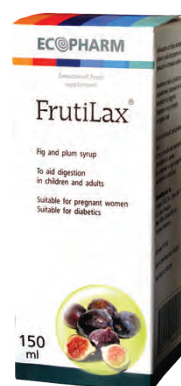
~~5,03 лв.~~Препоръчителна нова цена **4,28** лв.**ЛАКТО 4 ВИП пробиотик X 15**

- За нормален баланс на чревната микрофлора
- По време и след употреба на антибиотици
- При чревен дискомфорт и храносмилателни разстройства

-17%~~9,98 лв.~~Препоръчителна нова цена **8,28** лв.**ФРУТИЛАКС**

Лаксативен сироп от смокиня и слива

- Мек лаксативен ефект
- Подходящ за деца и бременни, и за диабетици
- Богат на инвертни захари и фибри, ефективни при констипация (запек)

**-15%**~~9,48 лв.~~Препоръчителна нова цена **8,06** лв.

AMBINOR ENERGY

аргинин аспартат
магnezий биотин
витамина B6

АМБИНОР ЕНЕРДЖИ
20 ампули за пиене

20 ампули за пиене

Благоприятно повлиява жизнения тонус на организма при физическа и психическа умора

-20%

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

~~23,83 лв.~~

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

За всеки, който е пробвал сурово парче ананас, изтръпването на езика е факт. То продължава час-два и ни пречи да усетим вкуса на храната, която приемаме. Това се дължи на прословутия ензим бромелаин, подпомагащ доброто храносмилане и разграждането на белтъчините. Затова хапваме ананаса суров накрая, с десерта, за да останат вкусовете ни рецептори будни за цялото меню. Ако го искаме и като гарнитура, най-добре е да го сготвим, защото тогава ензимът не е активен (пиле с ананас е коронна комбинация от Китай и Югоизточна Азия).

Ананасът съдържа едва 50 калории на сто грама суров плод и лесно усвоими въглехидрати. Има също добри количества от витамин С и от групата В, магнезий и калций. Най-често се използва в зелени или плодови салати, на сок или на грил като добавка към меса. На кулинарните авантюристи ще им хареса да го сложат на скарата, преди месото да е напълно готово, и да го запекат за 2-3 минути от всяка страна. Ако го топнете в соса от Мариноването на мръвките преди това, още по-добре. Люто, солено и пушеното много му отиват. По улиците и пазарите из Централна Америка и по принцип от тропиците до Екватора по местата, където се отглежда, го продават на парченца, подправен със сол и лют пипер като освежаваща закуска. У нас се намира и в компоти, където е сварен и подсладен.



Южноамериканското растение е от семейството на бромелиите, от които в домашни условия отглеждаме красивата розетка на гузманията. Тропическият плод, който познаваме и харесваме, всъщност връзва и расте поединично в центъра на растението и е близо до земята.

Ананасът носи най-големи печалби от роднините си заради плодовете, които са търсени и продавани по целия свят. Коста Рика, Бразилия и Филипините са от основните му производители и износители.

Можете да си го захванете и вкъщи, като отрежете достатъчно голямо чепче откъм зелените листа и го вкорените. До няколко месеца може да има цвят, а след още няколко – собствена реколта от цял ананас. Важно е растението да е предпазено от измръзване и в „тропически“ условия, защото в такива расте в природата.

РЕЦЕПТИТЕ НА FOOD NETWORK



Рецептите в рубриката на вестник „Животът днес“ и телевизионния канал Food Network са вкусни, лесни за приготвяне и с тях винаги може да впечатлите приятели и близки. Тази седмица предложението е на блогърката Рий Дръмънд, която има и собствено шоу „Гражданка в ранчото“ по Food Network. Сгответе ястие по рецепта на Food Network, 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.

Лесна рецепта за Енчиладас

Време за готвене: 1 час

Време за приготвяне: 30 мин

Продукти: За соса: 2 лъжици олио, 2 лъжици брашно, 800 г доматиен сос, 2 чаши пилешки бульон, ½ лъжица сол, ½ лъжица черен пипер. **За пълнката:** 500 г телешка кайма, 1 глава лук, ситно нарязана, ½ лъжица сол. **Още:** олио, 10-14 броя тортила, 100 г люти чушки от консерва, ситно нарязани (по желание), 1 купичка нарязан пресен лук, ½ купичка нарязани черни маслини, 3 купички настърган чедър, пресен кориандър.

Начин на приготвяне:

1. Сложете тигана на слаб огън. Изсипете олиото и брашното. Бъркайте бързо, докато сместа стане хомогенна и около минута след това.

2. Добавете доматиеното пюре, пилешкия бульон, солта и пипера. След като заври, оставете го на слаб огън да къкри, докато приготвите каймата.

Чийзкейкове с ананас

Ароматът и фината текстура на тези лесни сладки изкушения – които, още повече, стават бързо, без да се пекат – непременно ще ви харесат. Можете да използвате както форма за торта (22-24 см) със свалящ се борд, така и индивидуални стъклени чаши за по-елегантна презентация.

За 8 порции, приготвени само за два-сестина минути, са ви необходими: 1 среден ананас, обелен, нарязан на парченца и отцеден (или от консерва от 800 г, също нарязан и отцеден); 120 г обикновени бисквити (или други, но да са сухи и хрупкави); 75 г размекнатото масло; 250 г „Филаделфия“ или друго крема сирене; 350 мл сладкарска сметана за разбиване; 1-2 с.л. кафява захар (на вкус). Пригответе формата (чашки на столчета), кухненски комбайн и миксер.

Натрошете бисквитите на парченца и ги пуснете в комбайна с нож, за да станат на дребни трохи. Добавете маслото и отново разбъркайте. Ще получите маса за основата. Разпределете я и я натъпчете добре към дъното на чашите да се получи блат.

Разбийте крема сиренето със захарта до получаване на еднородна смес. Докато изчакват кристалчетата на захарта да се разтворят, за да разбъркате отново, направете с миксера в басан сладкарската сметана на сняг.

В сиренето монтирайте две трети от кубчетата ананас и разпределете сместа поравно в чашите. Поръсете с останалите парченца ананас и непосредствено преди сервирането шприцвайте отгоре сметаната. Ако е спаднала, разбийте я отново.

Темата подготви Бойка ВЕЛИНОВА

ПРАКТИЧНИЯТ ИЗБОР

цените са валидни от 9 до 15 май 2017

2.99 ~~3.99~~ **25% НАМАЛЕНИЕ**

ла/бр

Сладолед "Familia" 1200 мл, различни вкусове

5.49 ~~6.99~~ **21% НАМАЛЕНИЕ**

ла/кг

Краве сирене "Давидово" кг

1.49 ~~3.49~~ **20% НАМАЛЕНИЕ**

ла/кг

Захар "Захира" кристална 1кг

2.79 ~~3.49~~ **20% НАМАЛЕНИЕ**

ла/кг

Мляно кафе "Eduscho" Wiener Extra, 250 г

ПРАСНО БЪЛГАРСКО СВИНСКО МЕСО

6.29 ~~6.99~~ **11% НАМАЛЕНИЕ**

Свинска плешка без кост, кг

6.49 ~~6.99~~ **8% НАМАЛЕНИЕ**

Свински гърди с кост, кг

6.99 ~~7.99~~ **12% НАМАЛЕНИЕ**

Свински котлет, кг