



Страната ни е
100% уязвима
от хакери

На стр. 4 и 9



Никой не може
да отклони
Украйна от ЕС

Интервю с посланик
Балтажи

на стр. 5



Светът на модерния човек

Брой 20 (239), 23 – 29 май 2017 г. (год. VI)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

Цена 50 ст.

www.jivotatdnes.bg

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ



Роберт Джераси, експерт
по образователна интеграция:

Езикът на омразата става норма

Интервю на Галина СПАСОВА на стр. 6-7

Финансовите
капани на
абитуриент-
ските балове

На стр. 8

Уникални
икони влизат
в Криптата
на „Св. Ал.
Невски“

На стр. 11

История:
Кирил и
Методий не
са македонци

На стр. 14

Как да
завещае
имот на
хората,
на които
държите

На стр. 16

Водещи лекари

Проф. Никола Владов –
чернодробно-панкреатичен
хирург:

Трансплан-
тациите
трябва да се
правят от
хора, които
искрено
харесват
работата си.



На стр. 19

Захарна болест

Ранен диабет

Проф. Здравко Каменов:
Отслабването
и физическата
активност могат
да обърнат заболяването.

Още на стр. 20

Хората с панически атаки не са виновни за състоянието си

Все повече пациенти се оплакват от внезапни пристъпи на страх, придружени от разнообразни други симптоми: сърцебиене, аритмия, болка в областта на сърцето, треперене, обилно изпотяване и др. Тези атаки могат да настъпят дори и насън. Първоначалната реакция на околните е да кажат „стегни се“, но това не помага. Какво е правилното поведение, вижте **на стр. 21** в статията на **проф. Вихра Миланова**, публикувана в **credoweb.bg**.

Съвременна медицина

Левкозите вече се лекуват

Ако живееше в наши дни, световноизвестната носителка на Нобелова награда Мария Склодовска Кюри сигурно нямаше да си отиде от злокачественото кръвно заболяване.

На стр. 26

ПО СВЕТА

САЩ

Организираха флашмоб срещу Тръмп

В американския щат Калифорния около 200 души организираха флашмоб, като с телата си изписаха думата Resist

(съпротивляваме се). Това се случи на игрището за голф, което е собственост на президента Доналд Тръмп. Акцията продължи не повече от 15 минути, като на финала демонстрантите изпяха

God Bless America.

Според организаторите с този флашмоб те са искали да призват американския президент да обнародва данъчната си декларация за доходите.



ЧЕХИЯ

Милош Земан неуместно се пошегува с Путин

Преди началото на пресконференцията на форума „Един пояс – един път“, който се провежда в Пекин, президентът на Чехия Милош Земан се опита да направи добро впечатление на руския си колега Владимир Путин с една много мрачна шега според австрийското издание Wiener Zeitung. „Тук има прекалено много журналисти, трябва да се ликвидират“, изрече чешкият

лидер. „Да се ликвидират не бива. Може да се съкратят“, отговори главата на Кремъл. Австрийското издание обръща внимание на факта, че в рейтинга за свободата на словото, съставен от международната правозащитна организация „Репортери без граница“, Чехия заема 23-то място, докато Русия е далече назад – на 148-о място.

Както отбелязва Wiener

Zeitung, по време на двустранните преговори в Пекин Владимир Путин е поканил Милош Земан на официална визита в Москва през ноември.



НОРВЕГИЯ

Бизнесмен открива „Руски дом“

Коре Танвик, норвежки предприемач, е решил да построи в градчето Киркенес „Руски дом“, в който посетителите ще могат да се потопят в атмосферата на московския Большой театър. А също така и да прекарат приятни мигове в типично руска къща, но от тях ще изисква да говорят поне малко руски език. Своето решение предприемачът обяснява с факта, че са му омръзнали критиките по адрес на Русия в западните средства за масово осведомяване. „Ако погледнете на Русия днес – само разговори за атомни ракети, танкове, оръжия и паради. А какво е от другата страна? Това трябва да бъдат руското изкуство и култура. И именно те ще станат отправна точка на новия проект“, казва Танвик.

По неговия замисъл „Руски дом“ в Киркенс ще запознава посетителите с руската култура: балет, музика и литература от епохата на революцията и съвременността. Стойността на проекта е 20 милиона крони (около 2,1 милиона евро). Ако всичко върви по план, Танвик ще пристъпи към строителството на „Руски дом“, който ще бъде на 700 кв. м, след няколко седмици. Той се надява още през следващото лято в дома да зазвучи музиката на Чайковски от „Лебедово езеро“, а посетителите да могат да опитат руските блюда и водка. Танвик има намерение да оформи интериора в стила на Большой театър. А вторият етаж ще бъде оформен в стила на типична руска къща.



ВЕЛИКОБРИТАНИЯ

Растат разходите за кибербезопасност

Властите на Великобритания ще похарчат допълнително 50 млн. лири за обезпечаване на безопасността на компютърните системи в Националната служба по здравеопазване (NHS). Това съобщи в ефира на BBC министърът на отбраната на Обединеното кралство Майкъл Фелън. „Ние отделихме 1,9 млрд. лири, за да се защитим по-добре от

кибератаки. Ще похарчим още 50 млн. лири за кибер-системите на NHS, за да укрепим и тяхната безопасност“, каза той. От съвсем скорошната вирусна атака пострадаха 48 филиала на Националната служба по здравеопазване в цялата страна, включително болници, поликлиники и здравни фондове, което доведе до отмяна на приема на пациенти, нарушения в

работата на службите за бърза помощ и срив в провеждането на планираните хирургически операции.

Майкъл Фелън смята, че властите в страната отделят достатъчно средства за защита на NHS от кибератаки, но тя продължава прекалено силно да зависи от операционната система Windows XP, която е най-честият обект на хакерските нападения.

И У НАС

Когато числата говорят...

■ **1006** лева е средната месечна работна заплата у нас през първото тримесечие на 2017 г., като нараства спрямо четвъртото тримесечие на 2016 г. с 1,6 на сто, съобщи Националният статистически институт.

■ **95 000** лева обезщетение получи онкоболна пациентка, след като осъди здравното министерство. Причината е отказът на държавата да ѝ осигури лечение в чужбина.

■ **80%** от българчетата до 11-годишна възраст ползват интернет.

■ **103** плажа по нашето Черноморие все още са без стопани – за тях рискът да останат без спасители е огромен.

■ **20** абитуриенти в неравностойно положение подкрепиха членове на „Жени ГЕРБ“ след проведената от тях благотворителна вечер в Русе.

■ **2,3** млн. лева е стойността на наркотиците, задържани само за два дни, съобщи в Хасково директорът на агенция „Митници“ Георги Костов и главният секретар на МВР Младен Маринов.

■ **69%** от българите предпочитат бутилираната вода, която консумират, да произлиза от естествен източник в планината, показват данните от проучване на Алфа Рискърч.

■ **20** хиляди души персонал не достигат у нас за летния туристически сезон.

■ **5** български града са сред 10-те най-замърсени в Европа, каза в студиото на БНТ професор Коста Костов.

■ **70%** от киносалоните ни не спазват закона, според който програмите им трябва да съдържат минимум 5% български филми, съобщи от Националния филмов център пред БНТ 2.

■ **10** абитуриенти са наказани по Закона за движение по пътищата след рисков шофиране по улиците на Кърджали.

■ **20** ученици на ПГ „Иван Хаджиенов“ в Казанлък получиха първите сертификати за машинен техник по българо-швейцарската програма за дуално образование.

■ **18** представления на български и чуждестранни състави участват в Международния фестивал на любителските театри, пантомими и сатира „Велко Кънев“, който се провежда в Тополовград.

■ **72** на сто са нелоялните търговски практики на пазара, констатира Асоциацията за защита на потребителите.

■ **10 851** евро е БВП на глава от населението в София, което е близо осем пъти по-малко от този на най-богатата столица в Евросъюза – Люксембург. Там БВП на човек достига 85 396 евро, показват последните данни на Евростат.

В епицентъра на медиите

Мажоритарният вот

Вслучая Борисов работи за репутация на „обединител“, с която аспира да бъде съперник на държавния глава. А тази роля така или иначе изисква да се изхожда от идеята за справедливост и да се търси решение в общ интерес. Затова реакцията на ОП е обяснима, а мълчанието на извънпарламентарните десни в момента не е. При мажоритарна система се отсяват три категории избраници – независими кандидати без капиталов гръб, малките партии и партии, които не са регионално концентрирани (например ДПС и ДОСТ). Ефектът е, че се запущат конкуренцията и обновлението. Промяната в мнението на избирателите почти не намира отражение в промяна на политиката на двете главни партии. А истинският мотив на обикновените хора, подкрепили референдума, е точно обратното – да се отпусне промяната! Което предвещава още по-остро разочарование.

Чавдар Найденов, „Труд“

Но аз съм песимист и не ми се вярва, че този закон ще мине през този парламент. Засега само ГЕРБ стои зад него, но поне половината му депутати скърцат със зъби, не им се явява пред избирателя по долни гащи.

Човешко е, никой не иска да рискува кюфтето. Само че вижте как ще се развият нещата – щом мнозинството отхвърли мажоритарния вот и мизерните субсидии, веднага дава в ръцете на Бойко Борисов мощно оръжие, с което той ще бие по главата своите противници до края на света.

Народът поиска – аз го дадох, ще каже той. Обаче те ви го отнеха. Те отказаха да чуят вашия глас, защото са родени със сребърна лъжица и къпани в златен леген. Те ни мислят за идиоти, защото ние сме копали картофите, яли сме филии с мас, докато те са нагъвали черен хайвер още през бибера и затова днес трябва да мислят и решават вместо нас с вас. Те нас не ни признават за суверен. Аз вече казах, че съм прост като вас и затова приемам, че глас народен – глас Божи. Айде сега гласувайте пак за тия юнаци, та да фалират още една банка...

Така ще говори Бойко Борисов и ще е прав.

Валери Найденов, „168 часа“

ГЕРБ официално внесе своите предложения за промени в изборния кодекс по отношение на мажоритарното гласуване, следвайки въпросите в референдума. Трябва обаче да се отчете, че този референдум не е задължителен. Поне докато Върховният административен съд не каже обратното. А той все още не се е произнесъл. И накрая относно сакралния въпрос какво да правим с мажоритарната система. Аз няма да отговарям на този въпрос. Ще задам моя въпрос: къде се среща в Европа тази система на изцяло мажоритарен вот? Никъде!

Има я в Африка. Ако беше толкова хубава и прекрасна, защо не е по-разпространена?

Проф. Михаил Константинов, „Стандарт“

Управляващите внасят този законопроект за втори път. Категорично заявявам, че той е плод на демагогия и на популизъм. Доказателство за моето твърдение е и лекотата, с която предлагат измененията по такава важна тема, каквато е изборното законодателство. Ако предложението на ГЕРБ бъдат гласувани в пленарната зала и станат закон, последиците ще бъдат много тежки за политическата система и изобщо за развитието на България. Абсолютно мнозинство, залегнало в предложението, на практика означава изборите да не могат да се проведат така, както следва да бъдат.

Филип Попов, „Дума“

Лулата на мира бе запалена с подкрепата от страна на ГЕРБ на проговутия референдум, иницииран от Слави. Въпросът е там, че референдумите, с изключение може би само на швейцарските, са капан за наивници – просто натискът върху мнението на избирателя се измества от политиките към медиите и им дава шанс с манипулативни стратегии да предопределят резултата. После обаче, за да не стане ясно, че царят е гол, политиките трябва да го гласуват. Което принуди Слави да се прегърне с довчерашия си най-голям противник.

От цялата работа вероятно ще им остане само прегръдката.

Доц. Георги Лозанов, Bulgaria ON AIR

Не е изненада, че патриотите няма да подкрепят мажоритарния вот. Разбирам това, от което

се притесняват те. Този вид избирателна система крие много рискове, но имаме легитимен референдум, на който са гласували 2,5 млн. души. В момента говорим дали се съобразяваме с този вот или не. В ГЕРБ се съобразяваме!

Тома Биков, Канал 3

Лично според мен цялата тази идея за мажоритарната система е доста странна, защото, от една страна, е ясно, че тя игнорира партиите, тъй като всеки един човек, без да е партиен член, ще може да се кандидатира. От друга страна, трябва ясно да си дадем сметка, че мажоритарната система не е панацеята за проблемите в българската политическа система, панацеята е политическата отговорност. Всеки един, който реши да влиза в политиката, трябва да си дава сметка, че е необходимо да бъде отговорен политик, а не само да маркира, че изпълнява служебните си отговорности. Това е панацеята за мен.

Доц. д-р Жеко Кьосев, Агенция „Фокус“

Никой не се интересува от неспособаните въпроси на безсмисления му референдум и никой не е длъжен да му угажда. Не се интересуват и онези, които са гласували за него, защото не ги виждам да се събират гневни около Народното събрание. Трифонов изпусна момента, когато можеше да влезе в политическата игра, и сега няма кой от политиките да го вземе насериозно.

Явор Дачков, в. „Галерия“

ПОСОКИ

За дългата биография



Петър ГАЛЕВ

Предвиденият от много отдавна ефект на безкритичното показване на себе си в социалните мрежи започва да взема все повече „жертви“ и у нас. Първоначалното ни чувство беше, че новите технологии ни позволяват да съборим всички граници, да предизвикваме интерес към себе си без оглед на използваните способности. Дори напротив, колкото по-нетрадиционно и идиотско съдържание поствахме, на толкова повече одобрение можехме да разчитаме. Това си важи с пълна сила за голяма част от потребителите и до момента. Но ако днес си тийнейджър и младеж и не смяташ за проблем да счупиш някакви вериги в поведението, утре ще си родител, преподавател, колега, политик, министър. А биографията ти отдавна не е това, което сам пишеш в така наречения „Европейски формат на CV“. Този контролиран от теб документ е заменен от всекидневната ти активност – текстове, снимки, видео, връзки, лайкове в социалната мрежа. Те пак са контролирани от теб, но тъй като става въпрос за много дълъг процес, чувството за значимост се губи. Изводът е много прост! Добрият, нормалният, възпитаният човек е такъв навсякъде. И на живо, и в мрежата. На това трябва да научим младите. Иначе ги чакат капани, каквито вече щракат по всякакви публични личности. Искрено се съмнявам подалият оставка зам.-министър да симпатизира на фашизма. Поне хората, които го познават, твърдят, че е порядъчен човек. Но моментният порив да се направи на интересен сега му струва много скъпо. Етикетът за поведение в интернет се пише отскоро, но вече трябва да сме научили много важен урок – глобалната мрежа доведе до свършенство библейската максима, че няма да остане нищо скрито, което да не се разкрие.

СТОП КАДЪР



Ерик Рубин
посланик на САЩ в България

Традиционно на 24 май паметникът на светите братя Кирил и Методий беше отрупан с цветя, а в дните преди празника лично американският посланик в София Ерик Рубин поздрави българите с „Върви, народе възродени“

До какво може да доведе една глобална кибератака у нас



Проф. Николай РАДУЛОВ,
бивш главен секретар на МВР

Нямаме структури, занимаващи се с този проблем

По отношение на прогнози-те какво може да се случи в киберпространството ние сме облагодетелствани от това, че в много напреднали страни са направени прогнози, валидни за Европа и целия свят. България може да се възползва и да разчита на тях. А иначе, ние тепърва ще трябва да се запознаваме с реалната киберсигурност, да разработваме технологии и методики. Това, което се върши у нас

към този момент, е на сравнително ниско ниво, няма структури, които генерално да се занимават с този проблем. Виждате, че всеки път, когато става дума за проблеми, свързани с киберсигурността, думата взимат от структурата на ГДБОП. А това е сектор с ограничени възможности в тази насока. Много отдавна трябваше да се направи структура по сигурността, свързана с киберпростран-

ството. Това, че не сме засегнати сериозно от последната компютърна атака – и ДАНС, и ГДБОП потвърдиха това, от една страна се дължи на слабия интерес към държавата ни. Нашето киберпространство не е така развито и глобално, че да може да бъде засегнато. Ако обектът е голям и значителен, той ще предизвика интерес за атаки.



Димитър ГАНЧЕВ,
главен секретар на Интернет общество - България

Със сигурност ще има нова вълна

В момента светна голяма червена лампа, от десетина години не сме имали случай, при който вирус да може да се разпространява сам, от компютър на компютър, без участието на ползвателя му. Обикновено се разпространява чрез т.нар. fishing - ако се изпращат имейли с прикачени файлове към тях, а някой се хваща на въдицата и си заразява компютъра. Но случай, в който компютърът ти се заразява само защото е включен в тока, много отдавна не е имало. И това се оценява

като доста сериозна заплаха. В такава ситуация броят на заразените компютри според мен може да надмине и милион. Проблемът съвсем не е решен. Този вирус забави темпа на своето разпространение заради грешка в неговия дизайн. Но нищо не пречи неговите автори да създадат, ако не са го направили вече, нова версия. Със сигурност ще има нова вълна, уязвимите милиони компютри продължават да са уязвими. Смятам, че следващата атака ще бъде направена по-умно. Ние сме

имали подобни случаи - по време на избори беше спрян сайтът на ЦИК, такъв бе случаят и със сайта на НАП. По света това е периодична практика - стотици хиляди компютри започват да „бомбардират“ със заявки някакъв сървър и той излиза от строя. Ако разполагаш с мрежа от 300 000 заразени компютъра, пръснати по целия свят, е изключително лесно да организираш от тях атака към конкретна точка в интернет и по този начин да я изключиш.



Доц. д-р Златогор МИНЧЕВ,
директор на Съвместния център по обучение, симулация и анализ при БАН

Все още гледаме върха на айсберга

Един от въпросите, който битува в киберпространството в дигиталния век, е има ли кибероръжие и отговорът е да – има. Относно версията, че вирусът WannaCry е откраднат, за мен събитието, което коментираме, не е случайно. Подобен теч на информация в такъв вид организация – Американската агенция за национална сигурност, не може да стане без вътрешен човек, така наречените инсайдъри. Защо се случва в този момент, може би това е по-големият въпрос и доколко е усложнена геополитическата обстановка. Доколко е

активен този вирус и какви ще са пораженията - още гледаме върха на айсберга, защото още не е ясно този вирус как попада в компютъра. И да не лежим на уверението, че сме остров на стабилността заради това, че вирусът не ни е засегнал. На политическо ниво вече имаме парламент и не е проблем да се внесе и гласува Националната стратегия по киберсигурност, защото това е превантивна мярка, която да ни даде посока на работа. Регулаторната рамка е задължителна. Тъжно е, че тази стратегия, в която се хвърли-

ха много усилия, все още не вижда бял свят. Тя е крайно необходима на чисто организационно ниво, съответните институции да се координират и да потърсят помощ от частния сектор, от бизнеса. В случая са засегнати „Майкрософт“-базирани системи, утре може да е нещо друго и директно да се обърнем към съответната компания, която да ни окаже квалифицирана помощ, дори и само на държавно ниво.

Посланикът на Украйна в София: По пътя към членството в ЕС най-важни са свободата и благосъстоянието на хората



Г-н посланик, каква е оценката Ви за песенния конкурс „Евровизия“ с домакин украинската столица Киев?

- Удовлетворен съм от оценките на самите участници, на гостите от над 40 страни и на ръководството на „Евровизия“, че са станали свидетели на безупречна организация. Важното е, че хилядите посетители на Киев са усетили гостоприемната атмосфера, мирния, свободния и демократичен дух на украинците. А тези, които не отиват в Киев за първи път, със сигурност са видели напредъка, демократичното развитие на страната благодарение на системните евро-реформи по децентрализация, борбата срещу корупцията, съдебната реформа, дерегулацията и други, които следваме неотклонно. Използвам случая да поздравя всички българи за големия успех на Кристиан Костов. Той се представи наистина отлично и като глас, и като сценично поведение. Убеден съм, че този талантлив певец има добро бъдеще.

- Как се развиват отношенията между Украйна и ЕС?

- За нас Европейският съюз е един от ключовите партньори. От тази гледна точка изключително важен беше историческият ден 17 май, когато в Европарламента се подписа решението за въвеждане на безвизов режим при пътувания на украински граждани в ЕС, който ще стане реалност от 11 юни 2017 г. Така цялото ни общество се убеждава, че целенасочените и трудни реформи, които извършваме, водят до реални резултати. Трябваше да изпълним 144 точки от Плана на действие, за да постигнем тази визова либерализация, и украинската власт успешно издържа този изпит. В този контекст бих искал да благодаря на българското ръководство, докладчика в Европарламента Мария Габриел, на всички приятели на Украйна за категоричната и последователна подкрепа. Не по-малко важно значение има завършването на ратификацията на Спогодбата за асоцииране.

- И българите пътуваме безвизово в ЕС, но продължават опасенията на западните ни партньори от „наводняване“ на трудовия им пазар с евтини работници...

- По отношение на украинските граждани няма основание за притеснения относно пазара на труда. Постигнатите до момента договорености за безвизов режим не предвиждат възможност за работа в ЕС. Но искам да подчертая, че много украинци работят на легално основание в различни държави, с които имаме съответните двустранни споразумения, и оценката за тях е изключително висока. Нашите специалисти в много области също високо са ценени в страните на ЕС, САЩ и други държави.

- Коя е оптимистичната дата за пълноправно членство на Украйна в ЕС?

- Вижте, не бих се ангажирал с посочване на конкретни дати. Всичко ще се случи по реда си, нека се фокусираме върху пътя и реформите, които страната ни изминава в процеса на асоцииране. Важното е да работим неуморно и ефективно за постигането на тази цел. След като благосъстоянието на украинците, качеството на живота се подобряват и хората го усещат, значи се движим в правилната посока. Това бяха и посланията от Евромайдана. В момента е важно да градим Европейския съюз в Украйна. За нас от ключово значение е фактът, че Европейският съюз изиграва изключително важна роля в подкрепата на териториалната цялост на Украйна и по въвеждането и спазването на санкциите срещу Руската федерация. Дълбоко се надяваме, че рестриктивните мерки срещу Русия ще бъдат продължени, още повече че ситуацията в Донбас се изостря и там Русия не демонстрира никаква политическа воля да изпълнява Минските споразумения и положението да се деескалира. Затова президентът Петро Порошенко ще инициира пред ЕС санкциите срещу Руската федерация да се преразглеждат не на шест, а на дванайсет месеца.

● С Н. Пр. Микола Балтажи разговаря Петър Галев

- Вие имате много обща история с Русия, възможно ли е скорошно помирение?

- Не виждам как в момента можем да се помиряваме с една държава, която извършва военна агресия и да води хибридна война срещу една суверенна държава като Украйна. По един незаконен начин беше окупиран и анексиран Крим, а след това вкаран и военен конфликт в украинския Донбас. Сега задачата ни е да засилим единството и солидарността на международната общност и консолидирания натиск от ЕС и САЩ върху Руската федерация, за да започне тя да си изпълнява международните задължения, да се върне в лоното на международното право. Първо трябва да възстановим териториалната цялост на Украйна, да деокупираме Крим и да реинтегрираме Донбас и след това може да се говори за някаква нормализация на отношенията с Русия. Но това в момента не е на дневен ред, защото именно агресията срещу нас и опитите да ни дестабилизира пречи на реформите и на пътя ни към Европа. Искам да припомня, че на 18 май отбелязваме Деня на жертвите от депортацията на кримските татари през 1944 г. от сталинския режим. А това е единственият коренен народ в Крим. Тогава само до завършване на войната над 30 000 души загиват. Били са депортирани и други етноси от Крим – немци, българи, гърци, арменци и др. След обявяването на независимостта на Украйна през 1991 г. оцелелите хора от депортация на кримските татари се върнаха в Крим и получиха пълна държавна подкрепа. Сега тези хора не са съгласни с руската окупация, страдат от нея, техните права са тотално погазени и отново историческата справедливост е нарушена. Фактически Путиновата Русия продължава политиката на Сталин. Неслучайно Върховната Рада изцяло обосновава призна депортацията на кримско-татарския народ като геноцид, а авторитетните международни организации, включително и Международният съд на ООН, осъдиха окупационната политика на Русия, в това число и забраната на Меджлиса.

- Как се отразява промяната в Белия дом в САЩ върху процесите, които се развиват между Украйна и Русия?

- Смятам, че развитието е позитивно за нас. След като на власт дойде администрацията на президента Доналд Тръмп, установихме много добри отношения с нея. Неотдавна нашият външен министър Павло Климкин беше на посещение във Вашингтон, където беше приет от американския президент, а в момен-

та се подготвя и посещение на президента на Украйна. САЩ като част от Будапещенския меморандум остава гарант за териториалната цялост на Украйна, както и на реформите, които провежда украинското правителство.

- Нека да поговорим за отношенията между България и Украйна, какво е развитието в областта на бизнеса, на туризма?

- Отношенията между нашите две държави се развиват по възходяща линия, което важи и за политическия диалог, и за туризма. Имаме известно намаление в стокообмена, което не на последно място е рефлексия отново от войната в Донбас. Радостно е, че през 2016 г. броят на украинските туристи, посетили България, е над 260 хиляди души. А сега с въвеждането на безвизовия режим очаквам този поток да се увеличи. Сега имаме редовна самолетна линия Киев – София на нашата компания „Днипроавиа“, а през лятото ще се извършват чартърни полети между различни украински градове и курортните градове Варна и Бургас. Друг интересен проект е изграждането на автомагистрала Одеса – Болград – Рени през Румъния и България до Гърция. След като тя се изгради, пътникопотокът със сигурност ще се увеличи, както и превозът на товари. Тази магистрала минава през местата, където компактно живеят голяма част от украинските българи.

- Много хора се вълнуват какво е в момента технологичното състояние на Чернобилската АЕЦ?

- Чернобил е най-голямата до момента планетарна техногенна катастрофа. Тази трагедия ни даде поука, че с мирния атом трябва да се говори на „Вие“. В Украйна свършихме изключително много и при това тежка работа по обезопасяването на взривилия се реактор. Той вече е покрит от нов саркофаг (конфайнмент), който е изграден върху стария. Това е уникален технологичен проект, изпълнен с помощта на нашите спонсори, за което ние сме им много благодарни. Става въпрос за държави, които дадоха и пари, и опит и така постигнахме максимална степен на сигурност. В момента хората нямат основание да се притесняват от ново изтичане на радиация. Дори градчето Припят, въпреки че е в трийсеткилометровата карантинна зона, привлича вниманието на журналисти, фотохудожници. В момента правителството стартира един много интересен проект, който ще превърне зоната на Чернобил в голяма соларна електрическа станция. Вече има компании, които са заявили интерес, включително и някои български.

Антисемитизмът

● С Роберт Джераси разговаря Галина Спасова

цяла бивша Югославия. За мен това беше много интересно, защото имах шанса да градя всичко от нулата. Като влязохме в сградата на Еврейския дом, там имаше една секретарка и една стара пишеща машина. Промяната сега е невероятна – в тази структура се работи във всички области – имаме ясла, детска градина, училище, старчески дом, социален център, домашна трапезария, домашен патронаж, програми за деца и младежи, програми за средното поколение и т.н.

В началото поради дългогодишното откъсване от света нямахме опит, трябваше да се учим в движение. Първото нещо, с което започнахме, беше неделното училище. Имаме огромна амбиция да огранотяваме децата и макар да нямах духовно образование, аз в събота си готвех уроците, а в неделя преподавах. Започнахме да получаваме литература, защото нямаше абсолютно никаква. В началото по отношение на неформалното образование ни оказаха голяма помощ доброволци от САЩ. Имаме и много възможности да почерпим опит от други страни.

- Кога за първи път посетихте Израел?

- За първи път в Израел отидох през 1993-та и чувството беше неопишуемо – защото за мен винаги е било невъзможно дори да си помисля, че някога ще стъпя на тази земя. Спомням се, че нещо подобно изпитах

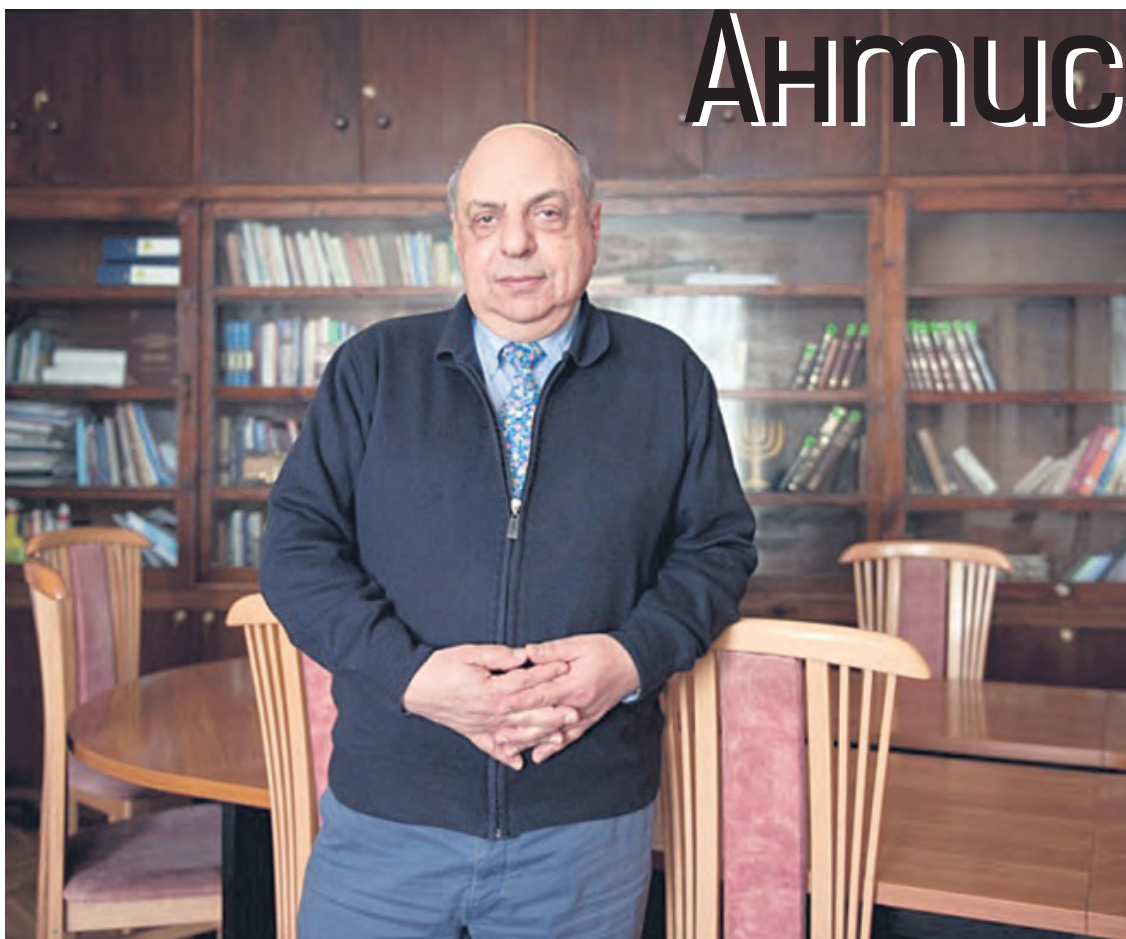
няколко години по-рано – с колеги от института бяхме в Берлин, в същия ден и час, когато падна стената, и стъпихме там, където буквално довчера убиваха хора. Кой можеше да го помисли? Тогава виждаш ужасното безсмислие на противопоставянето и враждите. После съм работил много в бивша Югославия и колкото пъти съм вървял по главната улица на Сараево и съм гледал хълма, откъдето сърбите са стреляли, и дупките по стените на сградите, винаги съм изпитвал много особено чувство – защото същите хора пак живеят там. Да, човек в дадени моменти не може да разбере лудостта, която завладява умовете.

- В училище не учехме за подвига на българите, спасили от смърт своите съграждани евреи.

- Не мога да кажа, че съвсем не се знаеше – последният етаж на Еврейския дом беше музей, в който се възхваляваха Тодор Живков и БКП, които били спасили евреите. Това винаги е било политиката и линията на партията. Но на Запад в онези времена доста успешно вървеше тази голяма лъжа.

- Да поговорим за антисемитизма в наше време. Да кажем, в Полша, която познавате добре.

- Интересен феномен е Полша. Антисемитизмът има корени там от столетия. Еврейската общност там е била обособена, винаги ясно различима част от останалото население. За разлика от България – ние никога не сме се различавали по обичаи или облекло, не сме живели отделно от българите. Чисто битово, във всекидневния живот евреите в България не са се обособявали и затова са приемани като част от обществото. Освен че специализирах в Полша, много пъти съм ходил там и съм се опитвал да разбера защо мразят евреите, като някои дори никога през живота си не са виждали евреи. Моите приятели от Политехниката са ми давали едно обяснение: още с раждането на бебето над креватчето му задължително има разпятие, знаем колко силен е католицизмът в Полша. И първото нещо, което детето научава, е, че това е



Роберт Джераси е личност с многостранни интереси и професионални посоки на реализация. Шегува се, че е дете от „смесен“ брак - между евреи сефаради и ешкенази. Владее 6 езика. През 70-те е водещ програмист, един от първите компютърни спецове в България. А по-късно, в началото на 90-те, се хвърля с много хъс и енергия в мисията за възстановяване на пълнокръвния живот на еврейската общност у нас. Негова рожба е едно от най-желаните днес училища в София, известно като „еврейското“. В продължение на 14 години Роберт Джераси беше председател на Централния израилтянски духовен съвет. Като експерт с повече от четвъртвековен опит в областта на неформалното образование беше част от екипа на министъра на образованието проф. Тодор Танев. Завършил е Машинно-електротехническият институт в София, в средата на 70-те има шанса да премине следдипломна квалификация по атомна енергетика в много престижната Варшавска политехника, ключово събитие в развитието и кариерата на младия инженер:

Там имах щастието да работя на една от големите изчислителни машини CYBER – имаше само 6 в света и американците бяха дали едната на Полша. Тогава за пръв път се срещнах с компютърната техника и това предопредели изцяло бъдещето ми. Като се върнах в България, започнах работа по модернизацията на енергийната система и в един момент се оказа, че в моя научен институт от 800 души съм единственият, който се беше докосвал до изчислителна машина. Пак за късмет, ръководители, които имаха усет към новото, ми дадоха зелена светлина и създадох група, после отдел, започнахме да модернизираме енергийната система с въвеждане на компютърни системи за управление в големите централи.

Разработвах софтуерни програми, имам награда за най-добър софтуерен продукт.

- Как стана така, че един добър програмист поема по свършено различен път?

- През 1989-90 година електроцентралите вече нямаха пари, за да поръчват научни проекти. Беше все по-трудно да работим. Това, което стана по-нататък с мен, доказва, че животът е една спирала и човек се връща на дадени места, но на различни нива. Моят дядо беше прислужник в синагогата и първите си седем години съм прекарал в нейния двор, където имаше малка къщичка. После връзката със синагогата се прекъсна за дълги години. Но се случи така, че през 2002-ра се върнах отново там и 14 години бях председател на Централния изра-

илтянски духовен съвет.

След промените през 1989 г. американската фондация American Jewish Joint Committee (JJC) възстанови дейността си в България – тук тази организация е съществувала до 1960 г., после е обявена за шпионска и е изгонена от страната, но тя е помагала много и преди, и след войната. Станах директор за България, после и за



„Чисто битово, във всекидневния живот евреите в България не са се обособявали и затова са приемани като част от обществото

В Европа не си е отишъл

Христос, разпънат от лошите евреи. Така се започва – от люлката... Сега феноменът обаче е вече друг – въпреки този дълбоко вкоренен антисемитизъм, в последните години в полското общество се възражда интересът към живота на евреите. Построи се огромен музей на Холокоста в Краков и не евреи, а поляци организират вече от няколко години един от най-големите фестивали на еврейската култура с десетки хиляди посетители от цял свят. Много позитивен процес.

Докато в Унгария нещата стават страшни, там антисемитизмът е държавна политика. Много мои приятели вече се изселиха. Във Франция положението е още по-тежко – там общността е под постоянен натиск не само от страна на антисемитски настроения, но и заради терористична заплаха. Но като цяло тенденциите в Европа не са добри. Може да се сравни с туберкулозата – в един момент мислехме, че е напълно изчезнала, но изведнъж се оказа, че отново е заплаха. Така си мислехме, че е преборен антисемитизмът в Европа, но сме свидетели на нов бум, който според мен е отражение и на тази кривообразна толерантност и реверанс към други религии. Не мога да приема гледката как в Германия настаняват мигранти в католически общежития и един от приютените с чук почва да кърти кръста над портала. Всяка толерантност има граници. Не може да дойдете у дома и да ми наредите как да живея.

- Антисемитизмът е и вече исторически „отрабатен“ механизъм, когато спешно трябва да се намери враг, изкупителна жертва, удобно оръжие е.

- Нещата са дори още по-комплексни, защото в момента повече се говори за антиизраелизъм, отколкото за антисемитизъм. Тук не толкова етно-религиозният аспект има отношение, колкото политиката. За съжаление, огромна пропагандна машина работи и нагнетява негативни настроения в европейските общества. Не разбирам мълчанието, когато се бойкотират примерно израелски стоки, и се питам – знаят ли организаторите на такива кампании, че 90% от това, с което всеки ден боравят, лекуват се, учат и т.н., е продукт на израелската икономика или



ноу-хау. Трябва да спрат да използват компютри, телефони, да се откажат от най-съвременна медицинска апаратура и методи на лечение, от много научни и технически новости. Жалко, че езикът на омразата става норма включително и в просветени места като някои американски университети. Не съм оптимист.

- Макар да бяхте краткотроен съветник в МОН, амбициозната Ви работа по интеграцията в образованието имаше резонанс сред ромските общности. Защо отново настъпи застой в тази сфера?

- Това е горещ картоф, с който никой не иска да се занимава, защото не носи дивиденди, а само проблеми. Второ – дълги години Министерството на образованието е напълно обезлюдено откъм такива експерти. Видях, че е била изготвена стратегия за образователна интеграция. Но нито е имало план за действие, нито бюджет. Направихме ги, после изготвихме система за постоянен мониторинг. Голяма пречка е това, че де факто е забранено да се събира информация на етнически принцип – всички говорим, че има примерно много неграмотни, но не знаем кои са.

Винаги казвам на различни форуми – не си даваме изобщо сметка каква лавина ще ни се срути на главата само след няколко години. Не можете да си представите – всяка година влизат в училище между 20 и 25 хиляди ромчета. Ако те не влязат с български език на ниво, равно на нивото на връстниците им, още в първи клас вече ще са аутсайдери, системата като месоме-



лачка ги изкарва в пети клас неграмотни и голямата част отпадат веднага. Затова и е толкова голям процентът на отпаднали ученици.

- Като сме изпуснали нещата до такава степен, какво би могло да помогне?

- Каквото и да се опитва държавата да наложи, първото е самата ромска общност да осъзнае, че трябва да върви по пътя на образованието. Защото това е единственият начин децата им да имат бъдеще. Това не става от днес за утре. Но за 10-те години на т.нар. ромско включване не беше направено нищо. За жалост, и започнатото от нас в МОН не се продължи. Аз събрах всички ромски организации и направихме стратегия за възприемане на най-добрите практики и методи, показали успех и стабилност, за да можем да ги предложим. Второто, по което тръгнахме да работим, е да се мотивират родителите – става пак единствено с работа вътре в общността. По моя инициатива за пръв път бе създадено училище за ромски лидери – това са младежи, които са имали шанса някой да им подаде ръка и те би трябвало да помогнат после на други. В еврейската общност има правило –

каквото получиш, трябва да го върнеш. И ние учим на това децата от най-ранна възраст.

„Каквото и да се опитва държавата да наложи, първото е самата ромска общност да осъзнае, че трябва да върви по пътя на образованието“

С непрекъсната работа нещата могат да се променят. Всяка ромска махала трябва да има общностен център. В света примерно навсякъде има еврейски общностни центрове. Това е мястото, където отиваш, когато искаш нещо да научиш, когато искаш нещо да дадеш или имаш нужда да получиш. Трябва да има средище, съвсем скромно, в което хората да свикнат да отиват, да водят децата си и там да се работи с тях. Трудно е. За жалост, сегрегирани училища все още са практика и тя ще продължава. Трябва да се прекрати, където обаче е разумно и възможно.

Представете си – 460 училища от първи до осми клас са с под 100

деца, 280 са с под 50 деца. Това килийни училища ли са? А при съвременните технологии с елементарни усилия може да се включи всяко такова училище в електронна система и децата всеки ден ще присъстват на уроците на елитни преподаватели.

- Какво толкова спъва подобни инициативи?

- Пречи тъпотата на чиновниците. В краткия си мандат започнахме да въвеждаме електронното образование и част от издателите на учебници изпаднаха в шок. Направихме 40 пилотни училища. Обучихме 600 преподаватели как да ползват електронните учебници. Но и този проект спря, никой не се интересува. Няма разбиране и визия за тези неща.

Докато не се постави приоритетно въпросът за ромската образователна интеграция и с това не се заемат истински ангажирани хора, а не чиновници – нищо добро за България да не чакаме. Но проблемът не се осъзнава. Това е късогледство, чиято цена ще се плаща в бъдеще. А има прекрасни деца сред ромските, но просто няма подход, път към тях, така че да им се разшири хоризонтът, миогледът. Докато не вкуси от образованието, детето няма как да усети какво то му дава. Ако едно дете не е опитвало шоколад, как ще му опишете вкуса? Това е нашата задача – ромските деца да вкусат от образованието.

- Но е факт, че за много голяма част от ромите образоването не е цел, защото не е житейска ценност.

- Половината деца да спасим от неграмотността, да им дадем шанс, пак е успех. Ние казваме – един живот да спасиш, значи си спасил цяла вселена. За съжаление, това не носи бързи дивиденди. А имаше над 1 млрд. 300 млн., които бяха спечелени по програмата на ЕС „Наука и интелигентен растеж“. Повече от половината от тях са именно за ромска образователна интеграция. Защото само отчитането на фактури по проектите не е достатъчно. Важно е какъв е крайният ефект. И ако не той е цел и акцент, това е много късогледа политика.

Повечето хора смятат, че няма нищо по-лесно от това сами да си изберат подовата настилка за което и да е помещение въщи. Достатъчно е само да определят какво желаят и да посетят магазина или поне сайта му, за да се ориентират в цените и в мострите на предлаганото.

В действителност има доста тънкости, които е добре предварително да се знаят и да се имат предвид. Като например това, че трябва да си дадете сметка дали подът ще се огрява от пряка слънчева светлина, колко е влажно помещението и дали избраната настилка е издръжлива на износване.

Преди всичко при купуването на подова настилка **мостра от нея трябва не само да се види на живо, но и парче от нея да се отнесе в помещението**

и да се провери как стои. Защото на снимка тя може да изглежда прекрасно, но в помещението да стои ужасно. Освен това цялото количество трябва да се купи наведнъж. Защото, ако впоследствие установите, че не ви достига, ще се наложи да купите наново, а не се знае дали ще попаднете на същата партида. Тоест има голяма вероятност част от подовото покритие въщи да се

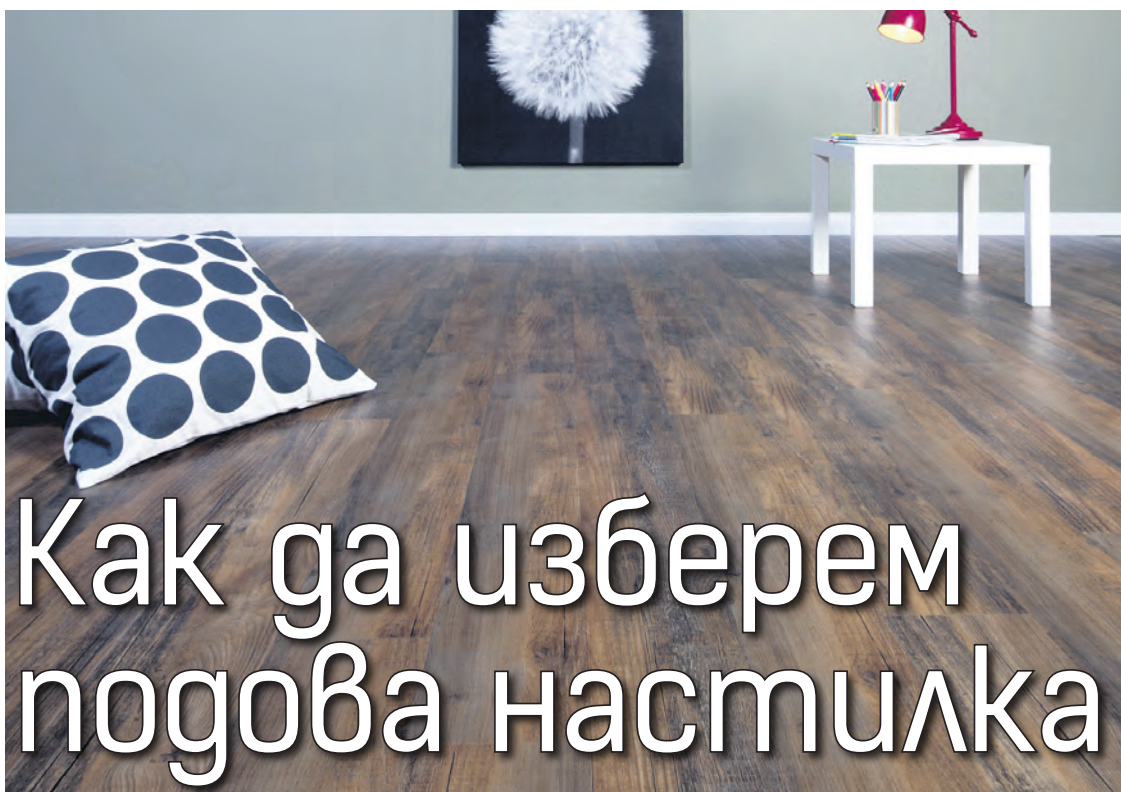
отличава от останалото по нюанси на цвета.

За да се избегне тази опасност, помещението трябва внимателно да се измери. Ако то е с неправилна форма, се разделя на по-малки правоъгълници, те се измерват и после резултатите се събират.

Когато купуваме подови покрития,

винаги ще се налага да правим избор между два основни типа: естествени или изкуствени.

И в двата случая, независимо дали сме избрали дърво или бамбук за паркет, или балатум, ламинат или керамика, трябва да предпочитаме продуктът да има сертификат. Това е важно, защото, ако изкуственият продукт има сертификат, това означава, че ще има по-малко летливи органични съединения за отделяне, които причиняват замърсявания и заболявания. Ако е дърво или бамбук, сертификатът означава, че добивът е от устойчиво управлявани гори.



Как да изберем подова настилка

След като закупеното подово покритие се донесе въщи, най-добре е да се остави между един и три дни в помещението, в което ще се монтира. Така влагата и температурата на подовото покритие ще съответстват на тези в помещението. Ако помещението трябва да се затопля много скоро след монтирането, това трябва да се прави постепенно, за да може настилка да се адаптира.

По принцип дървото и другите естествени покрития

не трябва да се слагат във влажни помещения.

Има известна мода обаче някои да монтират паркет в кухните си, защото такъв уют не може да се постигне с керамични плочки или с ламинат. От друга страна, масивният паркет може да се лакира, което на практика го запечатва. Пък и последиците от всяко надраскване, каквото в кухнята е по-възможно, може успешно да се отстранят след циклене и повторно лакиране. Но

това пък не е толкова приложимо при трислойния паркет и при ламината, в които се използват повече изкуствени материали.

Общата тенденция при поддръжката на подовите покрития е, че изкуствените се почистват и поддържат много по-лесно, отколкото естествените. Освен това при виниловите покрития и при линолеума напоследък има все повече разновидности, които не са толкова чувствителни към пряката слънчева светлина както преди години и цветовете им не избледняват толкова лесно.

В капана на абитуриентските балове

Абитуриентските балове са чудесен повод за много търговци да ви бръкнат дълбоко в джоба. Желанието да осигурите незабравимо преживяване за детето си, което задължително е свързано със сериозни разходи, отдавна е надушено от много доставчици, фризьори, гримьори, шивачи и продавачи на дрехи, заведения, туроператори.

През последните години определено има мода да се използват услуги на фирми, които обещава да организират абсолютно всичко, свързано с абитуриентския бал. Първата и най-важна уловка тук е да се внимава още на етапа на първоначалната оферта.

Защото потребителят няма как да се досети за всичко, което ще му трябва в такъв ден. А ако се сети в самия ден, обикновено вече е изправен пред свършен факт. Точно това обстоятелство се използва от некоректни фирми. В първоначалната оферта те представят само цените на основните услуги, без да поясняват, че има и други, които придружават основните.



Например поръчвате кетъринг. В офертата е отбелязана цената за съответния брой хора, но когато храната бъде донесена, се оказва, че трябва отделно да платите за транспортирането ѝ. Това се случва често според оплаквания, постъпили в Комисията за защита на потребителите.

Също така трябва много да се внимава с професионалните фризьори и гримьори. Такива услуги не се ползват всеки ден и е нормално човек даже да не знае кое как се казва, какво представлява и дори дали има нужда от него.

Цените на тези услуги варират в много широк диапазон и ако ще се ползват, най-добре е предварително всичко да се проучи из основи.

Другият капан, в който родителите на абитуриенти лесно падат, е нуждата от пари. Обикновено тези разходи могат добре да се планират и следователно – да се предвидят. Но с наближаването на деня на бала изникват нови разходи и много често хората се принуждават да теглят кредити. А най-спешно се дават т.нар. бързи заеми, които по принцип са рискови и изпълнени с подводни камъни.

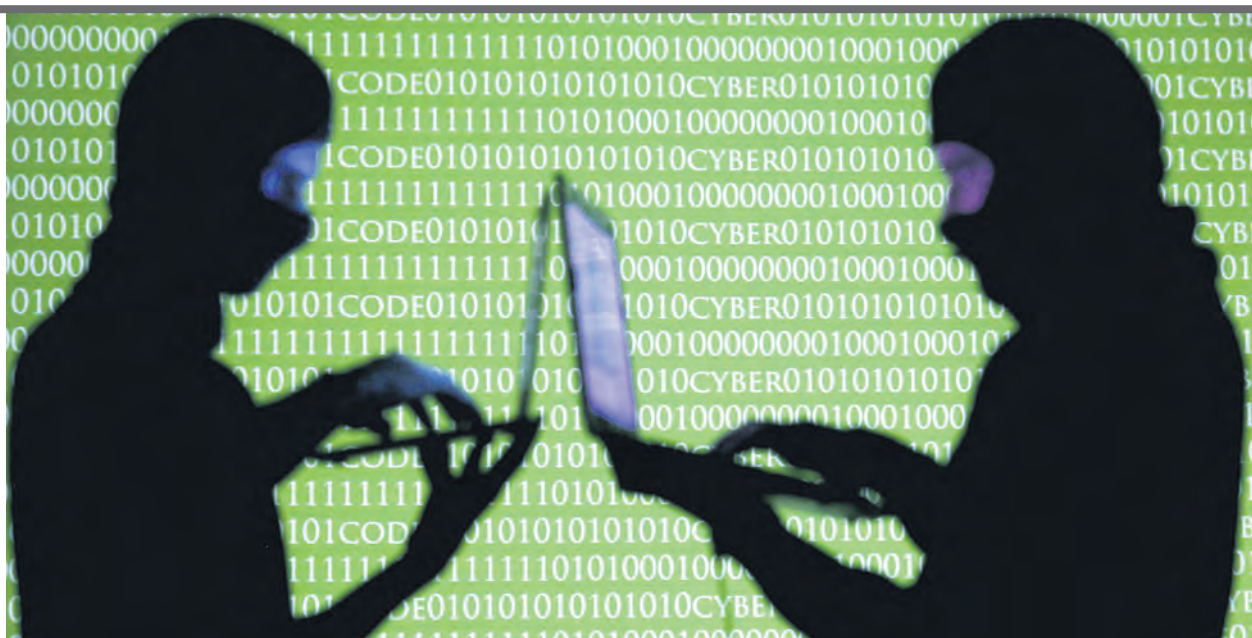
Туристическите фирми също се включват в серията нелоялни търговци, които могат да вгорчат празника на подрастващите. От десетилетия насам е практика да се организират така наречените втори или трети абитуриентски балове, най-често извън населеното място, в което се прави основният бал. Често тези събития са свързани с екскурзии. Миналата година например нашумял случай, в който пловдивски туроператор събра 26 210 лева за тридневна екскурзия на абитуриенти до Кушадасъ, за да отбележат завършването си. Парите са събрани още в началото на годината, но през април фирмата внезапно фалира. Тогава се открива, че тя няма изискваната от закона застраховка на риска, следователно абитуриентите няма как да бъдат възмездени.

Разбира се, подобно отношение към клиенти може да има и без това да е свързано непременно с абитуриентски бал. Някои фирми се държат нелоялно независимо от това какви са клиентите им. Но е много тъжно, когато децата, токущо прекрачили прага на училището, веднага се сблъскват с непочтеността и тарикатлъците на околния свят.

Страницата подготви
Христо НИКОЛОВ

Мирослава КИРИЛОВА

Най-мащабната кибератака в историята на човечеството зарази над 300 000 компютъра в 150 страни в средата на май. Вирусът WannaCry прониква от компютър на компютър чрез местните сървъри. Този вирус може да се разпространи дори и човек да не е отварял заразен имейл или да не е кликал върху някакъв линк. „Червеят“ се възползва от познат в компютърните среди дефект в операционната система Windows на „Майкрософт“ и заключва файловете в заразените компютри. След това хакерите искат откуп, платен под формата на виртуалната валута биткойн, за да може потребителите отново да получат достъп до файловете си. Гигантът „Майкрософт“ обвини американските служби за сигурност за мащабната кибератака с вируса WannaCry. Президентът на интернет компанията Брад Смит обяви, че не за



първи път нечие правителство разполага с данни за уязвимости в операционната система Windows, които впоследствие са станали публични и са предизвикали масови щети. Британски медии твърдят, че зад атаката стоят хакери от групировката Shadow Brokers, свързана с Москва. Руският президент Владимир Путин е

категоричен, че Русия няма нищо общо с нападението, от което са пострадали хиляди компютри в цялата страна. Според експерти от фирмата за киберсигурност „Лаборатория Касперски“ Северна Корея е отговорна за атаката. Франция предупреди, че е въпрос на време опитните хакери да ударят отново.

Пред в. „Животът днес“ експертът по киберсигурност инж. Ростислав Петров заяви, че български институции също са сред потенциално заплашените, тъй като масово използват остаряла версия на операционната система Windows и в страната като цяло няма достатъчно специалисти по киберзащита и интернет безопасност.

Готова ли е България да се защити при нова мащабна кибератака, г-н Петров?

- Абсолютно не! Убеден съм в това на 100%. Държавата и частният сектор правят много малко за взимането на мерки в областта на киберсигурността. Сайтовете на Държавна агенция „Национална сигурност“, на Министерството на образованието и науката заради матурите, на Националната агенция по приходите, на Централната избирателна комисия и на още редица важни институции нямат надеждна защита и са безкрайно „слаби“ при потенциални атаки. Често работят с остарели версии на операционната система Windows. В рамките на 1 до 3 минути обикновени хакери с базови умения могат да влязат и да източат цялата им необходима информация. Истината е, че България не се интересува от защитата на нашите системи и сайтове, а какво остава за противодействие на зловреден софтуер, засегнал хиляди потребители по целия свят. Въпреки че сме малка и сравнително бедна страна, не е изключено да станем обект на световни атаки.

- Какви стъпки трябва да се вземат за осигуряването на киберзащита?

- Първото нещо, което трябва да се направи, е да се работи в посока на обучение на специалисти по киберсигурност. Неслучайно големи компании и

България е 100% уязвима на хакерски удари

Инж. Ростислав Петров (32 г.) се занимава с компютърна сигурност още от ученическите си години, като неговото хоби се превръща в професия. Той е сертифициран етичен хакер и преподавател по киберсигурност. Завършил е специалността „Компютърни системи и технологии“ в Техническия университет – Габрово, както и бизнес маркетинг в Лондон. Собственик е на компания по информационна сигурност.



корпорации имат цели отдели по информационна сигурност. Малките компании и като цяло повечето българи не са склонни да дават средства за нещо, което не могат да видят и усетят. Сещат се за потенциалната заплаха за бизнеса им едва когато стане късно. Както държавата, така и бизнесът трябва да насърчават обучението на специалисти по информационни технологии в областта на киберсигурността. Както се подкрепят земеделци, млекопроизводители и т.н., така трябва да се стимулира и работата и развитието на подобни професионалисти в България. Трябва да се вземат мерки за подобряване на киберсигурността, която тепърва ще заема ключова роля във всички сфери на икономиката. Живеем в свят на дигитализацията и трябва да обръщаме внимание на тези важни неща.

- Смятате ли, че кибератаките ще зачестяват?

- Категорично! В началото на годината Ваши колеги ме попитаха защо смятам, че 2017-а ще е

годината на киберпрестъпленията. Проникването на вируса WannaCry в повече от 300 000 компютъра в 150 страни в средата на май доказва моето твърдение. Не е необходимо да си екстрасенс, за да предвидиш, че кибернападенията ще стават част от нашето ежедневие в близко бъдеще. В нашите среди се знаеше за изтичането на уязвимостите на Windows и преди атаката, така че беше въпрос на време. Дали тези уязвимости са били умишлено пуснати в мрежата, или Агенцията по национална сигурност на САЩ сама си ги е открила, не се знае. Въпросът е, че уязвимостите ги има и очевидно някой се възползва от тях. Гигантът „Майкрософт“ си има тестерски отдел, чиито служители обаче бяха съкратени с 40% преди две години. От тази гледна точка при недостатъчно тестване на системата очевидно се допускат пропуски. Дали те са съзнателно разкрити пред Агенцията за национална сигурност или не, отново казвам, можем само да гадаем. Лично моето мне-

ние е, че „Майкрософт“ са ги дали на агенцията, защото няма как тези пропуски в сигурността да се разкрийт толкова лесно.

- Посъветвайте потребителите какво да предприемат, за да се предпазят от потенциални зловредни софтуери.

- Най-важното е знанието. Няма нищо по-добро от това потребителите да знаят как да реагират в такива ситуации. Уязвимостите и вирусите използват функцията „споделяне на данни“, за да проникнат в компютрите. На компютърен език казано - отворените портове са входът, вратичките и прозорците, през които нападателите могат да влязат в устройството ни и да получат достъп до информацията и файловете ни. Ако сме свързани към една и съща мрежа, например Уайърлес Рутер А и активираме функцията „sharing“ за споделяне на файлове, папки, свързване към принтери и т.н., тогава това нещо отваря тези „портове“, за да може да се осъществи комуникацията между моя и Вашия компютър. В този смисъл безплатните Wi-Fi зони също са опасни, защото всеки може да се върже към тях и при едно такова споделяне на данни хакер може да проникне до лична кореспонденция и съдържание.

Друго важно нещо, което потребителите могат да направят, за да няма загуба и блокиране на файлове, е да ги копират и съхранят на външен носител. Например имате папка с документи, друга с музика, трета със снимки и т.н. и най-доброто, което можете да направите, е да ги съхраните на друг преносител. Взимате си външен харддиск от някъде, копирате си файловете и цялата информация и си я слагате в шкафа. Защото при една такава атака всичко може да бъде изгубено.

Мила ХРИСТОФОРОВА

Просветното министерство предлага нова формула за делегираните бюджети на училищата. Чрез нея ще се осигури начин за школата в малки и отдалечени населени места да се отпускат повече пари, заяви на първата си пресконференция образователният министър Красимир Вълчев.

Още от следващата година делегираните бюджети, въведени през 2007 година, ще бъдат променени. Идеята на Министерството на образованието и науката (МОН) е учителите да получат увеличение на заплатите, но по две линии – общо и диференцирано. Общото увеличение е еднакво за всички и се базира на анекса към колективния трудов договор от миналата година, договорен между МОН и синдикатите.

С него минималната учителска заплата става 660 лева, а от есента тя ще нарасне с още 15 на сто.

Средната учителска заплата по този начин ще надхвърли средната за страната и ще стане над 1000 лева. Идеята е до две години учителските заплати да бъдат удвоени.

Втората част от формулата обаче идва да покаже, че това увеличение не е за всеки. Диференцираното нарастване на учителските заплати ще се базира на техните резултати в училище. Това не означава непременно, че децата, които се обучават в това школо, трябва да бъдат отличници. На практика се сравняват резултатите на учениците като входно и изходно ниво. Ако се окаже, че едно дете е изкарало много по-висок успех, отколкото в началото на годината, това ще води до по-високо възнаграждение на учителя дори успехът на детето да е нараснал от двойка до тройка.

По този начин ще бъдат поощрени усилията на хората, които работят с деца от уязвими групи.

Министърът на образованието Красимир Вълчев подчерта, че това не са задължително хора от етнически малцинства, а и

Сменят делегираните бюджети на школата

● Във финансирането на университетите се добавя сума за регионално значение



такива, които просто имат нисък образователен ценз и децата им не приемат образованието като ценност.

Според министър Вълчев още в началото на новата учебна година ще имаме екипи на общинско ниво, които да издирват и да връщат в клас децата, които са отпаднали от училище. Неговият първи приоритет ще бъде борбата с неграмотността, включително функционалната, която се мери от международното външно оценяване PISA.

Просветното министерство ще разпише и нов стандарт за финансиране на училищата, при който школата в отдалечени региони ще получават повече пари. За съжаление обаче, в сега разработения стандарт не е включено нещо изключително важно –

как училищата да бъдат финансирани според качеството, което дават.

Причината е, че все още не е създаден Националният инспекторат, който трябва да мери качеството на едно училище. Той ще бъде сформиран едва след няколко години, така че финансирането на базата на качество отново ще се отложи за неопределено време. Ще се отложи и финансирането на частните училища, тъй като все още не е създадена мето-

диката, по която това да става. Според закона то трябва да стартира от 2018 година и да свали таксите в частните школи, така че те да бъдат и по-добре на средната класа.

Междувременно Институтът за пазарна икономика (ИПИ) излезе с анализ, според който делегираните бюджети също трябва да бъдат променени. Аргументите на ИПИ обаче са други. Според анализаторите, оказва се, че колкото и по-скъпо да се финансира училищата в малките населени места, това не повишава качеството на обучение там.

Малките общини и малките училища постигат чувствително по-ниски резултати

както на държавните зрелостни изпити, така и на външните оценявания след седми клас. Оказва се, че по-голямата субсидия на дете към тези училища по никакъв начин не гарантира сходно качество на образование с това в по-големите училища. Статистическите тестове за причините за по-слабите резултати от своя страна посочват, че най-важните фактори за добри резултати са семейната среда и достъпът до културни и образователни ресурси въкъщи. Въпреки че заплатите на учителите и финансирането на училищата имат известен

ефект, той е значително по-малък. С други думи, училищата в малките населени места не успяват да преодолеят по-лошия старт на децата в тях заради дефицитите на социалната и семейна среда, а по-скоро го затвърждават.

Изследването потвърждава необходимостта от обвързване на финансирането на училищата и заплащането

на преподавателите с постигнатите резултати. По-конкретно възможна посока на промяна е създаването на повече финансови стимули за учителите чрез обвързване на една значителна част от заплащането им (до 40-50% от крайното заплащане) с външни, обективни оценки на резултатите на учениците, които се обучават от тях. За такива обективни оценки може да се използват външното оценяване и/или резултати от национални и международни състезания.

Паралелно с това процесът на окрупняване на училищата и закриване на училища в малки населени места (извън т.нар. защитени училища в труднодостъпни райони) трябва да продължи. Предвид ясната положителна връзка между големината на паралелките и резултатите на външното оценяване

по-добрият вариант би бил децата да пътуват до по-големи, средищни училища,

които им гарантират и по-добро образование. В противен случай ще се поддържат училища „на системи“ в малки населени места, а децата в тях ще бъдат обречени на по-нисък старт от гледна точка на образованието си.

Не на последно място, при по-нататъшна образователна реформа биха могли да се създадат повече възможности за училищата да си набавят допълнителни приходи на проектен принцип, посочва ИПИ. Това може да се постигне чрез специални програми, по които училищата биха могли да кандидатстват към МОН. Тези програми ще дават възможност на училища с амбициозно ръководство да подобряват материалната база и въвеждат модерни методи и технологии на образование.

Министър Вълчев ще коригира и финансирането на университетите.

Той ще продължи по-детата от предишния служебен министър проф. Николай Денков линия за обвързване на финансирането и приема с реализацията на студентите. Освен това обаче ще въведе в бюджетите на вузовете и допълнителен компонент за регионална значимост. Това означава, че ако някоя от специалностите на съответния вуз е от значение за региона, тя ще получава допълнителна подкрепа. Това обаче трябва да бъде защитено от съответния университет със специална стратегия, в която той описва как вижда бъдещето си след 20 години.

Идеята е вузът да открие кои са неговите приоритети и силни специалности и да закрие по-слабите, чиито студенти получават ниска реализация.

Румен Манов е историк, колекционер и собственик на столичната галерия „Нерон“. Повече от 20 години събира исторически факти - фотографии, документи, предмети, голяма част от които е дарил на галерии, читалища, библиотеки и градски архиви.



Уникална колекция от домашни икони влиза в Криптата

● Собственикът подарява част от събираните с години произведения

Той се казва Румен Манов и още през 1982 г. прави първото си дарение на Криптата. През следващите години дарява още произведения, две от които са много стари и не по-малко ценни. Това са „Св. Богородица Живоносен източник“ от 1848 г., дело на Димитър Зограф от Самоков, и сребърната мощехранителница с образите на св. Неделя и св. Крал Милутин от 1861 г. Те завинаги ще заемат ключови места в постоянната експозиция на Криптата.

Новата инициатива на г-н Манов е озаглавена „Небесни закрилници на дома“, в която са подбрани 105 произведения. Най-голям дял заемат иконите, създадени за индивидуална молитва – домашни иконостаси, триптиси, диптиси и нагърдни икони. Втората група

За първи път в Музея за християнско изкуство – Криптата, се представя изложба, в която всички експонати са от частна колекция, а луксозният каталог към нея е изцяло финансиран от нейния собственик.

обхваща паметници, създадени за храмовото пространство и нуждите на монасите таксидиоти, но поради различни обстоятелства, сред които и излизането им от култова употреба, променят своето предназначение и част от тях още през XIX и първата половина на XX век са адаптирани към мястото на домашния олтар.

Освен благородната идея на г-н Румен Манов да сподели с

публиката това голямо национално богатство, той е сторил и нов дарителски жест към Криптата, като ѝ завещава още 20 безценни експоната.

Откриването и представянето на каталога към изложбата е на 23 май от 18 ч. в Криптата на храм-паметник „Св. Александър Невски“.

Изложените за първи път икони могат да бъдат разгледани до 25 септември 2017 г.



Младежкият театър отново доверява сцената си на най-талантливия драматург сред актьорите и на най-младия режисьор между тях – това е Малин Кръстев. През 2015 г. той изуми зрители и специалисти с огромния успех на спектакъла си „Семеен албум“, който и до днес се играе при пълна зала. Тогава пиесата и постановката

спечелиха трите най-големи театрални награди – „Икар“, „Аскеер“ и отличието на МТФ „Друмеви театрални празници“.

Малин Кръстев се завръща на сцената като режисьор на комедия

Затова не е никак чудно, че най-новият спектакъл „Като трохи на прозореца“ в Младежкия театър пак е дело на Малин Кръстев. В женските роли влизат актрисите Станка Калчева, Силвия Лулчева и Рая Пеева. В състава са и колегите им Светослав Добрев, Петър Дочев и Севар Иванов.

Пиесата разказва историята на Евелин Мейра (Станка Калчева), чиято кариера и личен живот са разрушени от въздействието на алкохола. След опит за лечение на своя проблем тя се завръща обратно в Ню Йорк, решена да започне нов живот. Нейните приятели Тоби (Силвия Лулчева) и Джими (Светослав Добрев) се опитват да бъдат близо до нея, но и те самите са ангажирани със собствените си мисли и дела. Ситуацията се заплита емоционално и когато се появяват персонажите на Поли – нейната дъщеря (Рая Пеева), и на Лу Танър (Петър Дочев) – бившия ѝ любовник.

Но какъв е финалът? Дали всеки от героите в пиесата ще успее да излезе от

капана на собствените си пороци и ще промени себе си, или те ще се превърнат в един безкраен порок, ще разберем, като проследим сюжета на тази увлекателна комедия на Нийл Саймън. Той е един от най-популярните американски драматурзи. Носител е на наградата „Пулицър“, на три награди „Тони“ и три пъти е бил номиниран за „Оскар“ като автор на най-добър сценарий.

Спектакълът „Като трохи на прозореца“ е поставян два пъти на сцената на Младежкия театър – през 1976 г. и 2000 г. Първият е дело на Банко Банков, а на сцената са Домна Ганева, Луна Давидова, Никола Клисуров, Искра Радева, Васил Бъчваров и Никола Стефанов. През 2000 г. режисьор на пиесата е Николай Бинев, а персонажите се изпълняват от Илка Зафирова, Ангелина Славова, Станка Калчева и Николай Бинев. В ролята на Лу Танър тогава влиза и Малин Кръстев, който днес е режисьор на спектакъла. А това вече е гаранция за високо художествено качество.

Молитвата, която гръцката църква забранява

„Аскетика“ е най-кратката творба на великия гръцки писател Никос Казандзакис, станал световноизвестен с романа „Алексис Зорбас“. Книжката му се оказва най-продаваната в родината му въпреки осъждането ѝ от църквата и остава за поколенията като творба-загадка. Загадката около нея започва от жанровата ѝ неопределеност и съчетанието на философия, лирична проза и митология. „Аскетика“ повежда читателя по странния маршрут на твореца, който е маркиран от разнопосочни мистични ориентери. В нея хората са онези, които могат да спасят Бога, а посланията на Христос, Ницше, Бергсон, Буда, Ленин и Одисей са пречупени през духа на времето, което оформя Казандзакис като писател.

В уводната си бележка към първото издание от 1927 г. авторът настоява: „Нека тази Аскетика бъде смятана за първия лирически опит, за първия вик на посткомунистическото ВЕРУЮ“. Но веднага след публикуването на творбата авторът и издателят са извикани от гръцките църковни архиепери, за да поднесат официално извинение, защото Никос Казандзакис е написал „непочтителна“ книга, а Димитрис Глинос за това, че е публикувал в списанието си „този атеистичен парцал“.

Нещо повече – същата година е насрочен съдебен процес по обвинение в „присмех към религията“. В крайна сметка съдът бива отменен, но следва безмилостното и дългогодишно гонение от страна на държавата и на църквата спрямо писателя. Вследствие на това той не успява да спечели Нобеловата награда през 1975 г., когато е номиниран заедно с Албер Камю.

Никос Казандзакис е приеман за най-известния гръцки писател и философ на XX век. Поет, есеист и философ, сред най-известните му творби по-късно са филмираният „Алексис Зорбас“, „Капитан Михалис“, „Последното изкушение“, „Дворците на Кносос“ и „Аскетика“.

НИКОС
КАЗАНДЗАКИС

АСКЕТИКА

Salvatore Dasi



Смартфони за бизнесмени, които се чудят какво да си правят парите

С появата си на бял свят мобилните телефони предизвикаха революция в общуването между хората и постепенно се превърнаха във вещь, без която човечеството не може. Постепенно обаче джигесемите попаднаха в ползрението на ювелирите, които създадоха истински бижута,

за които възможностите на оперативната памет, камерите или батерията съвсем не са определящи. Съдейки по цените им, притежаването на такъв смартфон е преди всичко признак на високо социално положение и имидж. И най-вече на солидна банкова сметка.

Кои са най-скъпите модели:

■ Black Diamond VIPN Smartphone



Цена: 300 000 долара

Този смартфон на пръв поглед не подсказва, че е в елитния клас на мобилните телефони. Неговите създатели - Sony Ericsson и сингапурския дизайнер Джарен Го, му придадоха особена форма, за да се носи по-удобно в джоба. Огромната му цена обаче се дължи на двата черни диаманта, които преди години, когато смартфонът беше създаден, предизвикаха фурор сред любителите на скъпи играчки.

■ Vertu Boucheron Cobra



Цена: 310 000 долара

Това е мобилен телефон с изключително претенциозен външен вид. Златният змей на лицевата страна стои доста кичозно. Да не говорим за вградените в тялото му рубини и сапфири, чийто брой е 438. А очите на змея са от изумруди. В корпуса на мобилния телефон има вградени и два диаманта. Компанията Vertu не се е увличала по скъпите телефони и от този модел е пуснала само осем.

■ Gresso Luxor Las Vegas Jackpot

Цена: 1 000 000 долара

Вие сте спечелили купища пари в казиното. Защо тогава да не похарчите част от тях, за да се сдобите с елитен телефон? Изглежда, точно това искат да намекнат създателите на Luxor Las Vegas Jackpot. Това е необикновен смартфон, който е доста по-скъп от останалите творения на Gresso. Цената се обяснява с черните диаманти, които в природата се срещат много рядко. В корпуса



присъства и злато, с помощта на което са постигнати древногръцките мотиви. Всяко копче на клавиатурата е миниатюрен сапфир.

■ Diamond Crypto Smartphone



Цена: 1 300 000 долара

Това е истински шедевър на ювелирното изкуство. Неговото създаване е отнело на московската фирма JSC Ancort Company осем месеца. Високата цена се дължи на корпуса, направен от 950-каратова платина, и 50-те вградени диаманта.

■ GoldVish Le Million



Цена: 1 300 000 долара

Създаденият от швейцарски дизайнери смартфон по някое време е присъствал и в Книгата на рекордите на Гинес като най-скъп за времето си. Любопитното е, че след години цената му е нараснала още. От този телефон са били направени само три бройки. Корпусът му е от 18-каратово злато (бяло, розово и жълто – по избор). Допълнително в него са инкрустирани и диаманти. Задният панел е покрит с крокодилска кожа от най-високо качество.

■ iPhone 3G King's button



Цена: 2 410 000 долара

Ако разгледаме различните смартфони от високия клас, ще забележим, че повечето ювелири не са равнодушни към технологиите на Apple. И това не е странно, имайки предвид огромната популярност на компанията. Ако пък такъв смартфон го снабдиш със злато и диаманти, той се превръща в мечта за всеки милионер. Очевидно от такива мисли се е водил австралийският ювелир, започнал да създава телефони от клас „люкс“ още през 1998 г. След около десет години бижутерът се захваща с iPhone 3G и влага в него целия си натрупан опит. В резултат се появява невероятният iPhone 3G King's button, от който е трудно да откъснеш поглед. И отново диаманти и злато.

■ Supreme Goldstriker iPhone 3G



Цена: 3 200 000 долара

Още един телефон от луксозния клас, чийто корпус е от 22-каратово злато, а около дисплея са инкрустирани 136 диаманта.

■ iPhone 4 Diamond Rose



Цена: 8 000 000 долара

Този смартфон веднага след съз-

даването си попадна в книгата на Гинес. Любопитното е, че външността му не се отличава особено от оригинала. Известният ювелир Стюарт Хюз е решил да остави някои елементи от корпуса, за да се познава, че става въпрос за продукт на Apple. Разликата е в 500-те диаманта с общо тегло над 100 карата. Цената е стряскаща, но купувачи са се намерили, и то в кратки срокове.

■ iPhone 5 Diamond Black

Цена: 15 300 000 долара

С реализацията на iPhone 5 Diamond Black Стюарт Хюз, живеещ в Ливърпул, реши да надскочи собственото си постижение. Той се впусна в създаването не само на скъпи смартфони, които струват милиони, а на такива, чиято цена е десетки милиони. Помогна му китайски бизнесмен, който направи невероятно скъпата поръчка. В краищата на смартфона са вградени 600 скъпоценни камъка. Логото на Apple върху задния капак също се състои от 53 камъка, а екранът е покрит със стъкло от сапфир, само по себе си достатъчно скъпо. Но това е нищо в сравнение с невероятно редкия 26-каратов черен диамант, инкрустиран в централния клавиш. Само той струва около 12 милиона долара.

Марката Falcon е известна на хората, които се интересуват от елитни мобилни телефони. В асортимента на компанията присъстват различни апарати, които биха задоволити вкуса на всеки бизнесмен, който се чуди какво да си прави парите. Именно Falcon пусна най-скъпия смартфон в света, наречен SuperNova Pink Diamond iPhone 6. Причината за невероятно високата цена не е златото или платината, а огромният розов диамант, вграден в задния панел.

■ Falcon SuperNova Pink Diamond iPhone 6

Цена: 95 500 000 долара

Марката Falcon е известна на хората, които се интересуват от елитни мобилни телефони. В асортимента на компанията присъстват различни апарати, които биха задоволити вкуса на всеки бизнесмен, който се чуди какво да си прави парите. Именно Falcon пусна най-скъпия смартфон в света, наречен SuperNova Pink Diamond iPhone 6. Причината за невероятно високата цена не е златото или платината, а огромният розов диамант, вграден в задния панел.



Тъкмо когато проевропейските политици в ЕС предусетиха пълна победа на серията от съдбовни избори през 2017 г., Австрия, която даде старт на възраждащата се

либерална вълна още миналия декември, обяви, че отива на предсрочен вот. Предизвика го 30-годишният външен министър Себастиан Курц, усетил възможност да

се изкачи по стълбицата на властта със смесица от крайнодесни възгледи и обещания за политическо обновление в стил Еманюел Макрон.

Австрия рискува с десен „месия“ на предсрочни избори

Австрия е една от най-силните икономики в ЕС, но както всички останали още се бори да възстанови силния си икономически растеж след глобалната финансова криза, избухнала преди вече почти 10 години. През същия период несменяемо начело на държавата е широка коалиция между социалдемократите и дясноцентристката Народна партия.

Двете формации доминират политическата сцена след Втората световна война с изключение на два мандата – между 2000 и 2007 г., когато шокиращо за Европа във властта влезе Партията на свободата на откровения нацист Йорг Хайдер. Тогавашният лидер на Народната партия Волфганг Шусел се видя принуден да се съюзи с крайната десница, само и само да може да формира стабилно правителство. Макар и това да доведе до б-месечно де факто замразяване на еврочленството на Виена заради бойкот от останалите страни членки.

Високата безработица, икономическата стагнация и



Себастиан Курц

мигрантската криза в европейското политическо настояще отново изстреляха Партията на свободата до невиджани висоти на електорална популярност. И кандидатът ѝ Норберт Хофер едва не стана президент миналата година. На вота през декември той получи над 46% от гласовете. Държавен глава стана бившият лидер на Зелените Александър ван дер Белен, а социалдемократите и традиционната десница безпрецедентно останаха в миманса.

Редовни избори в Австрия

се очакваха през есента на 2018 г. и Партията на свободата се смяташе за фаворит с около 30% рейтинг, следвана от социалдемократите – 28%, и Народната партия – 21%. Тези прогнози обаче се промениха рязко със смяната на ръководството на десницата.

Председателят Райнхолд Митерленер обясни оставката си от партийния и вицеканцлерския пост с нежелание просто да ги запълва, докато някой друг взема решенията. Той без съмнение имаше предвид младия Курц, смятан от повечето му съпартийци за политически талант, а от някои медии – дори за „месия“ и „вундеркинд“.

Курц не само без проблем зае мястото на Митерленер, но и получи правото еднолично да определя състава на листите за предсрочните избори на 15 октомври. Освен утвърдени партийци той обеща да включва в тях и напълно нови лица, дори с центристски възгледи. Точно като младия нов президент на Франция и неговото политическо движение „Напред“.

В същото време Курц е изключително последователен в радикалното си отношение към европейски политики, които по принцип се отхвърлят от електората на Партията на свободата. Например за мигрантите. Острото противопоставяне на Курц на принципа на отворените врати, подкрепата му за граничните огради и проверките по шенгенските граници и не на последно място – враждебността му към Турция и президента и Реджеп Ердоган, събудиха ревност у Партията на свободата и обвинения в „плагиатство“.

С Курц начело социолозите твърдят, че Народната партия вече е най-популярната в страната – с 35% подкрепа. Но дори и да победи, ще трябва да се съюзи отново със социалдемократите, които вини в политическа ретроградност, или с крайната десница. Това не би било прецедент за Виена, но пък би вгорчило радостта на европейските либерали след победите им в Холандия, Франция и най-вероятно в Германия през септември.

Казусът с върховенството на закона в Полша се превръща във все по-важна разменна монета за източноевропейските членки на ЕС. След 18 месеца безплодни усилия за конструктивен диалог с националистическото правителство във Варшава зам.-председателят на Еврокомисията Франс Тимерманс постави въпроса на обсъждане от съвета на външните министри.

Лагерьт на богатите стари еврочленки, основно Германия, Франция, Холандия и Белгия, изрази сериозна загриженост от поведението на управляващата в Полша консервативна партия „Право и справедливост“. От формацията на Ярослав Качински отказват да приемат твърденията на Брюксел, че поставят под политически контрол конституционния трибунал на страната и обществените медии. И наричат „диктат“ опитите на Тимерманс да ги убеди в противното.

Още с идването си на власт през октомври 2015 г. „Право и справедливост“ се захвана с реформа на трибунала, като първо направи така, че повече от половината съдии са назначени от нея. А след това прие промени, според

Източна Европа временно спира Брюксел от действия срещу Полша

които изпълнителната власт има решаваща дума за това кои решения на магистратите да бъдат огласявани публично.

Препоръките, с които ЕК излезе още през декември м.г., бяха пренебрегнати и Тимерманс заплаши със санкции. Такава стъпка обаче не беше приета с ентузиазъм от всички членки на ЕС. Главно от Унгария, чийто премиер Виктор Орбан е най-близкият съюзник на Качински, и от други източноевропейски държави като България, която разумно предпочете да изчака с излизането с конкретна позиция.

Засега на диалога се дава още един шанс. Най-радикалната стъпка, ако той не успее, е ЕК да поиска Полша да бъде лишена от право на глас в Европейския съвет. За да стане това обаче, трябва да има съгласие от Европарламента и всички останали страни членки. И най-вероятно Унгария ще наложи вето.

Алтернатива предлага Белгия –

замразяване на еврофондовете за Полша. От това наистина Качински ще пострада, защото страната му е най-големият евробенефициент за настоящия бюджетен период – 77,6 млрд. евро. Но ще се получи и прецедент, който би докарал доста главоболия в бъдеще на други източноевропейски членки. А те и без това са притеснени от перспективата за ЕС на няколко скорости.

Наложено на Брюксел търпение може да се окаже и мъдър ход от друга гледна точка. След поредните многохилядни протести на опозицията във Варшава в началото на май допитванията на социолозите показаха повече подкрепа за опозиционната „Гражданска платформа“, отколкото за „Право и справедливост“ за първи път след изборите през есента на 2015 г.

Страницата подготви
Добрин СТЕФАНОВ

В ЧУЖДАТА ПРЕСА

The New York Times

Появата на информацията, че президентът Тръмп искал от директора на ФБР Джеймс Коуми да прекрати разследването Майкъл Флин, усили призивите към провеждане на по-активно разследване и назначаването на специален прокурор. Тези призови звучат от всички страни освен от най-главната – високопоставените конгресмени републиканци.

Сензационното съобщение, основано на служебна записка, съставена от Коуми, усили безпокойството сред републиканците на Капитолийския хълм и провокира нови заявления по адрес на Коуми и искане да даде показания. Но у републиканските лидери то изглежда не предизвиква стремеж да се действа по-активно и настойчиво. Тяхната позиция предизвиква недоумение у демократите, политолозите и много представители на СМИ, които постоянно задават въпроса: какво трябва да се случи, че водещите републиканци да се откажат от Тръмп, отчитайки засилващия се в Белия дом хаос и неговото влияние върху политическия дневен ред?



Американската демокрация, съдейки по всичко, се сблъсква с едно от най-сериозните

предизвикателства от столетие, но за Русия това е само повод за злорадство. След десетилетия на безкомпромисна критика от страна на Вашингтон по такива въпроси като нечестни избори, тормоз над пресата и мащабна корупция Москва днес с удоволствие наблюдава как хаосът и скандалите превземат администрацията на Тръмп. Колкото по-разюздан изглежда Вашингтон, толкова по-силно се смеят руснаците. Когато Тръмп през миналата седмица написа на страницата си в Twitter, че руснаците „тихомълком се присмиват“ над Съединените щати, се оказа, че той не греша, но мишена на руските насмешки може да бъде не това, което смята Тръмп.

DIE WELT

Действително ли се усещаше по време на срещата между Еманюел Макрон и Ангела Меркел някаква магия за ново начало? За прекрасни германо-френски отношения има напълно достатъчен потенциал. Франция и Германия биха могли съвместно да запълнят празнотата, която се образува с излизането на Обединеното кралство от Европейския съюз. Така както Франсоа Митеран и Хелмут Кол приеха през 1990 г. политическото решение за еврото, така и Макрон и Меркел имат исторически шанс да поставят основите на икономически и валутен съюз. „Макроикономика“ – така звучи вълшебната формула на бъдещето. Макрон и Меркел трябва да се освободят от старите, свързани с партиите, идеологически окови на отдавна отминалите времена и заедно с новите идеи на класическата държавност да подготвят ЕС за епохата на дигитализацията.

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

Светите братя Кирил и Методий не са македонци



Акад. Григор Велев

Акад. Велев, преди най-светлоструйния български празник 24 май споровете и спекулациите около двамата братя, български светци, продължават...

- Животът и делото на двамата братя от Солун са обект на сериозни исторически и лингвистични проучвания и дискусии в продължение на десетилетия. След 1945 г., когато доктрината на македонизма стана опора на сърбокомунистите във Вардарска Македония, управляващите в Скопие започват кампания, която и до днес твърди, че братята равноапостоли Кирил и Методий са македонци и още, че Македония е люлка на славянската писменост и култура.

- Точно заради тази лъжа се налага да разгледаме по-подробно техния произход и делото на учениците им...

- В „Пространното житие“ на Константин-Кирил и Методий, създадено от техния ученик и последовател Климент Охридски, не се сочи произходът на двамата братя. Там се казва, че Кирил-Константин е „роден в гр. Солун от благородни, богати, благоверни и праведни родители. Той е поканен от управник логотет в Цариград да заеме държавна служба и да оглави дипломатически мисии и др.“. В същото житие за Методий се разказва, че „той произхожда не от прост, а от много добър и почетен род, известен преди всичко на Бога, а след това и на царя и цялата Солунска област“. Изворите сочат, че двамата братя са родени в семейството на висш византийски военачалник, друнгария и подстратег (помощник-управител) на Солун и

областта, на име Леон (Лъв) и майка Мария. По това време Солунска област е населена предимно със славянско население.

- **Безспорен ли е фактът, че двамата братя по гражданство са византийци, а по професия – византийски дипломати?**

- Да, и не само това, те са християнски мисионери, които освен гръцки говорят и славянски език.

- **Кои са основните версии за техния етнически произход?**

- Ще започна с версии за небългарския им произход. „Кирило-Методиевската енциклопедия“ (1985) представя Методий в Залцбургския меморандум (871) като „някой си грък“; Според А.Х.Е. фон

- В „Краткото житие на Константин-Кирил“ („Успение Кирилово“) се твърди, че Кирил е „българин по род“. Но още по-важно е, че посоченото произведение е създадено през XIII в. и отразява по-късно изкривявания представяне за произхода на Кирил („Стара българска литература“, 1986). Това твърдение отразява факта, че учениците му Климент, Наум, Горазд, Ангеларий и Константин Преславски спасяват неговото дело и езика, на който са проповядвали – българския. По този начин се „българизира“ всичко, свързано с живота и делото на славянските първоучители. В подкрепа на това се явяват писанията на гръцкия охридски архиепископ

сенето на доказателства за българския им произход. Тези твърдения се възприемат от повечето учени и те заемат категорична позиция в полза на българския произход на двамата братя.

- **Припомнете най-важните доказателства, които те привеждат.**

- Ще започна поред. Първата мисия на братята апостоли е в България (Брегалнишко). Вероятно са имали за цел налагане на християнството. Мисията е неуспешна поради разкриване на тяхната самоличност (внуци на прогонен дядо) или реакция на болярите езичници. Друго основание за българския им произход се черпи от пасаж на „Пространното житие на

т.е. „внук на грешник“ – асоциация с греха, който станал причина Адам да бъде изгонен от своето родно убежище Рая.

- **Това е много знаково откровение на Кирил. Как реагират на него изследователите му?**

- То им дава основание да приемат, че Константин и Методий са потомци от второ поколение на изгнаническо, чуждестранно, невизантийско високопоставено семейство, някога принадлежало към двора на неизвестен цар. Тъй като по това време титлата цар носел само българският владетел, те правят логичния извод, че семейството им принадлежи към българските придворни кръгове. Най-вероятно дядо му е бил придворен на българския владетел цар Кардам.

- **В първото житие на св. Константин-Кирил, написано от св. Климент Охридски, се казва: „В Солун всички чисто Български говорят“. Акцентът пада върху „българския“, а не върху „славянския език“...**

- Важно е да се обърне внимание на този факт, а именно, че не се пише и говори за „славянски“, който се приема като диалект на българския език. В това житие пише още, че Кирил е „българин родом“. Този текст се налага да цитирам предвид неистовата пропаганда на Скопие, че двамата братя са „македонци“. Чрез груба фалшификация „историчарите“ на Р Македония подменят навсякъде в оригиналното житие думите „българин или българин“ с „македонец или македонци“. Нека не се забравя, че учениците на двамата братя, Климент и Наум, са общували пряко с Кирил и Методий и са били в близък контакт с тях. Затова те пишат и говорят по всякакъв повод, че учителите им са българи. Няма съмнение, че те са знаели истинския етнически произход на своите учители.



Сулмстал и М. Маргаритов (1989) той има „белезите на истински византиец, но който по народност може да бъде арменец, сириец или славянин“.

- **В ранните съчинения на други съвременници на Кирил и Методий също не се определя тяхната народност...**

- В Солунската легенда се поддържа тезата, че създателят на българската азбука не е знаел къде се намира българската земя („Стара българска литература“, 1986), нещо, което е почти абсурдно, защото двете държави – Византия и България, са съседни. Подобно твърдение вероятно има за цел да прикрие нещо или някаква истина...

- **Нека се спрем на версиите, че светите братя са с български произход... Кои са историческите извори, които твърдят това?**

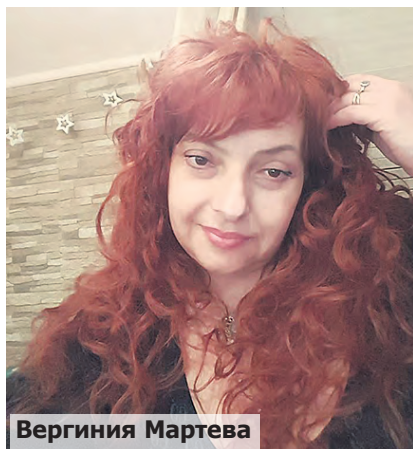
Теофилакт (1088-1107) и Димитър Хоматиан (1216-1234).

- **Кои са другите свидетелства, подкрепящи тази версия?**

- Според изследователските трудове на редица авторитетни изследователи учениците на Кирил го квалифицират като „учител на българите“, като се създава впечатлението, че Кирил лично е учил българския народ, оттук и тър-

Константин-Кирил“, а именно: „На въпроса на хазарските домакини какъв е санът му, Кирил отговаря: „Имах дядо, много велик и славен, който стоеше близо до царя. Но когато отхвърли дадената му голяма чест, той бе изгонен и отиде на чужда земя, обедна и там ме роди. Аз потърсих предишната си прадедовска чест, но не можах да я постигна, защото съм Адамов внук“,





Вергиния Мартева

Три души създават една необикновена книга – това са небесният ангел Ханс, Вергиния Мартева и Васил Пекунов. „Роялът на ангела“ не е роман и в сюжета няма никакви художествени измислици, защото е плод на дългогодишно сътрудничество между Ханс и Вергиния. И се появява като резултат на тяхното духовно общуване, което Пекунов е съхранил на диктофон. Вергиния Мартева живее и работи в Пловдив. Тя е необикновена личност със свръхсетивни способности, лечител, психолог. От дете е във връзка с Небесата, откъдето ангелът Ханс контактува с нея. Васил Пекунов е издал книгите „Верникът и Неверникът“, „Зрящият и Незрящата“, „Визитацията“, „Милост Божия“, „И рече Бог“, „Седем нощи в Светлината“ и др.



Васил Пекунов

Предлагаме ви откъс от „Роялът на Ангела“

На 6 ноември 2008 г. вечерта, четвъртък, отново бяхме в кухнята ни: Ханс, Вергиния, жена ми Радиана и аз. По едно време Ханс заговори за човечеството, за България, за Земята. Никой от трима ни не предполагаше какво ще чуем. Само ще припомним, че два дни по-рано, на 4 ноември, вторник, Барак Обама бе избран за президент на САЩ. Сега, докато пиша тези редове през 2015 г., вторият мандат на Обама приключва, но обърнете внимание на словата, с които Ханс бе избрал да ни предупреди за неща, за които огромната част от човечеството нямаше (и няма!) абсолютно никаква представа.

■ Земята се готви за катаклизъм. Обама ще направи още по-голяма грешка, отколкото сегашния президент. Изтегляйки войниците от Ирак, ще създаде широк достъп на злото и ще почнат старите истории. Ще се обърне към лошо светът.

■ Колкото и невероятен, нежен, добронамерен и доброизлъчващ да ви се струва, той е една брънка от огромното тяло на Сатаната. Обама е син на Сатаната. Сатаната ще роди много синове. И няма да е дълголетен този син. За да роди други, по-страшни синове. Този човек, Обама, изпълнява програма да се даде път на злото – под маската на миролюбиви практики. По този начин бариерите пред злото ще почнат да се вдигат. Злото ще разпростре пипалата си навсякъде. Навсякъде по света ще се усилят храненето с наркотици, тоест наркотрафикът, убийствата, най-различни други дланопробни практики. Оттам, от Обама, ще произлиза зло. Това е изпит, който народът на САЩ не издържа. Идването на Барак Обама бе подготвено преди години с големи митинги срещу расизма, а САЩ никога не са били свободни от расизма. И в тази расистка все още страна под егидата на сво-



бодомислещи личности сега ще го използват като машина за маса – той става машина на голямото тяло на Сатаната. Той има ангелско лице, видимо е избран от народа, но това е грешка: той ще пусне юздите на злото по целия свят, като изтегли войските от Ирак. Уж хуманитарни казуси, уж очевиден мир, а пътят на злото ще бъде отворен: наркотици, оръжие, изнасилвания, гаври, бедствия.

Ще разбира ли той какво върши, питаем ние.

■ О, да, това е програма да победи черен президент в расистка страна. Той е подставено лице и знае какво върши. Нарочно му е избрана физиономията. Нарочно е избран да бъде такъв. [...] Биографията му не е истина. Осиновен е много малък. Негови родители са блудница и крадец. Ще се акцентира върху християнските ценности, семейството, Бог – това му е в програмата.

Добре, след като ще провежда все пак добра социална политика, кое е сатанинското у него, пак питаем ние.

■ Това е началото на промиване на мозъци. Той спира войните и отваря вратите автоматично – те не се виждат тези врати! – на всички зли сили. Преставя възпирането на злото. Юздите, които досега са държали част от света, вече няма да ги има. И се отварят уж в името на мира и доброто, на съхра-

Човечеството има избор

нението на хората, уж за да спре избиването на хора. И започва избиването на други нива, масовото избиване. Не само с преки военни действия и с кървави събития, а чрез наркотици, шпионаж, оръжия, отвлечения, експерименти, всичко се отваря. Няма забрани. Всичко в името на мира и доброто на човека. Ето това е ужасът.

После Ханс заговори за България. Цитирам дословно най-главното според мен. И само най-поносимото. Напомням – в края на 2008-а сме!

■ България ще бъде продадена, но народът ще е по-добре след време. Ще има бум на ракови и психически болести, това ще е бич. Ще почне биологическа чистка. Много нови деца ще се раждат, ще започне подновяване на нацията. * Нефт ще се открие на две места, а държавата ще го използва по най-нерационалния начин, ще го продава. * Тук няма комунисти, няма демократи, няма отделни партии – съществуват една мафия със страшно много пипала. Прави се модел, който уж трябва да прилича на европейска държава, каквато никога не сте били. Ще дойде напълно мафиотско правителство; изборите ще представляват нещо като плацебо. * Секат се много полезни дървета. ДПС е създадено като мафиотски регулатор. Умен човек го е изцислил, вече бе убит – Луканов. * Ще има лично възмездие за всеки. Няма случай някой да се е отървал от личното възмездие. * Патриархът ще умре скоро и на негово място ще дойде друг, по-добър човек. Той ще внесе много смут в лоното на хора, които са свикнали да живеят по-греховно и от най-обикновените грешници. Висшите йерейи смятат, че ще могат да го купят. Той е достолепен и може да се разчита на него. Визията му ще вдъхва сила. Ще

даде отпор на всички долни неща, които се вършат в тази българска църква, и ще иска да въведе нещо ново, а то е строг контрол. Дали ще му дадат? Ще видите как ще минат няколко години след избирането му и какво ще се случи... Това е... Какво да ви кажа? Път, път...

Някак естествено Ханс премина към съдбата на бъдещите хора. По-точно – на част от бъдещите хора.

■ Човечеството обаче има избор. Всички души, които идват, ще носят програмата за любов. Те ще са онази светла раса, за която ви известяваме. Подготвя се нова планета за тези души. Тези нови души са земни души, преминали през кръговете, изчистени са, доказали са се във времето.

Бяхме разтърсени от всичко, което научавахме. Но Ханс продължи да ни разкрива дверите на Небесата.

■ Висшият Енергиен Съвет е от дванадесет велики души. Същият модел като долу с апостолите. Чрез тях Господ изпълнява определени програми. Господ е оставил почти всичко в техните ръце – да решават и да го изпълняват.

Ангелите нямат право пряко да се намесват.

Чудесата се извършват чрез хора, чрез добри хора. Не всеки може да извърши добро. Човек трябва да е много добър, много милостив, за да го направи.

Вие знаете, че няма смърт. Просто е една гардеробна. Трудно е преобличането. Тегли ви огромен вакуум. Тук е адът, на Земята, някакъв вид ад. Тук може да бъде и рай също така. Адът е в изпитанията. Чрез изпитанията стигаш до рай.

Има и друг ад, там се помещават злите духове, те са в отделна йерархия. Когато за дадената душа

няма никаква надежда, когато до такава степен е извратена тази душа, такива души се натикват в отделен свят. Но те могат да преминават и в другия, в ангелския свят. Имат тези способности. Защото в безумието си те притежават и безумна сила.

По някое време питаем: „Откъде да знае човечеството, че това е синът на Сатаната, за да не му позволи да се роди?“. Ханс отвърща със сурови думи:

■ Вижте си вашата „промяна“ в България – подкрепяте програми менте. Да подкрепиш кауза, която ти самият не изпълняваш, е най-голямата сила, която получава синът на Сатаната. Човечеството имаше шанс да спре раждането, но то нямаше желание да се бори със злото. Падналият ангел Сатанаил се оказа доста силен на Земята.

За да дойде донякъде успокояващото послание:

■ Идва и нова раса. Деца и души, успели да се инкарнират вече – великата нация на децата индиго. Не е необходимо да ги разпознавате. Те знаят кои са. Децата индиго ще се опитват да събират от старите души онези, които си заслужават да бъдат събрани. Те са пратени да селектират. Те го правят инстинктивно, без да съзнават, че го правят, за да може, когато дойде времето на преместването на друга планета, те да вдигнат тези души и да ги пренесат, където трябва. Аз не мога да ви обясня с човешки думи как ще стане това. Разберете, синовете на Сатаната се раждат, но Господ праща и другите синове. Това се децата индиго, те вече са родени. Сатаната ще ражда синове, но тук ще се раждат и светли синове. Просто Господ си задвижва програмата за решаваща битка.

Завещаването на имот срещу полагане на грижи е невалидно

Владислава ГАЛЕВА, юрист

Съставянето на завещание е възможност едно лице да се разпорежи с имуществото си за времето след своята смърт. Това е лесен начин и за разлика от извършването на разпоредителна сделка с имуществото приживе, не е свързан с разхода на каквито и да било средства от завещателя. Освен това завещателят, докато е жив, може да промени винаги своята воля. Това той може да направи както с последващи завещания, които отменят предходното, така и ако завещателят впоследствие се разпорежи с имуществото си, както намери за добре.

За да произведе действие, завещанието трябва да отговаря на определени законови изисквания, от една страна, относими към спазването на изискването за форма на завещанието, и от друга страна, изисквания по отношение на лицето, което извършва завещанието.

Завещанието може да бъде саморъчно, а може да бъде и нотариално.

Тъй като е по-лесно да се състави саморъчно завещание предвид избягването на необходимостта да се търси съдействие от нотариус и да се осигуряват свидетели, които да присъстват при съставянето му, много хора прибавят именно към тази форма на разпореждане с имуществото си за след своята смърт.

Ако завещателят иска да бъде осъществена последната му воля, така както я е формулирал в завещанието си и

да бъдат избегнати бъдещи спорове между наследниците и заветниците, той трябва да състави така завещанието, че то да отговаря на всички законови изисквания, както и да е максимално точно и ясно.

На първо място от съществено значение е кой може да завещава.

Завещание може да се извърши само от физическо лице, което е пълнолетно и не е поставено под запрещение и което към датата на завещанието е разбирало свойството и значението на действията си и е можело да ръководи постъпките си. Докато пълнолетието и липсата на влязло в сила решение, по силата на което завещателят да е поставен под запрещение, са лесно установими факти, не така стои въпросът относно обстоятелството дали завещателят към датата на съставяне на завещанието е разбрал свойството и значението на постъпките си и можел да

ръководи действията си. Допълнителни усложнения във връзка с разрешаването на този въпрос поставят обстоятелства, свързани със заболявания на лицето, приемането на различни медикаменти, които временно могат да замъглят съзнанието. При възникване на спор дали лицето към момента на съставянето на завещанието е било вменяемо, страната, която твърди, че завещателят към момента на съставяне на завещанието не е могъл да разбира действията си и да ръководи постъпките си, трябва да докаже тези свои твърдения.

От не по-малко значение, с оглед валидността на завещанието, е изискването за спазване на формата на саморъчното завещание.

То трябва да бъде написано саморъчно (ръкописно) от завещателя и да бъде подписано от него.

В много случаи предмет на оспорване са именно тези обстоятелства – че завещанието не е написано собственооръчно от завещателя и/или че не е подписано от него.

В този случай страната, която се ползва от завещанието, трябва да докаже, че завещанието е написано от завещателя и е подписано от него. За установяване на това обстоятелство се ангажира в хода на делото съдебно-графологична експертиза, вещите лица по която трябва да дадат отговор на така поставените въпроси. Има случаи, при които вещите лица са

категорични, че подписът е поставен от наследодателя, но не могат да дадат напълно категорично становище, че текстът е написан от завещателя. В този случай спорът следва да се разреши посредством събраните доказателства по делото и по вътрешно убеждение на съда. Ако завещанието не е подписано от завещателя, не може да се приеме, че това е била неговата действителна воля.

Важен реквизит при съставянето на завещанието е датата на неговото съставяне.

Датата трябва да бъде изписана преди подписа на завещателя. Завещанието ще е валидно, ако дата не е посочена, но от съдържанието на самото завещание по несъмнен начин може да се извлече извод за датата на неговото съставяне. Например да пише „Днес, на Великден, 2016 г. завещавам имуществото си на...“.

Освен това, ако бъде установено, че завещанието е написано на една дата, а за датата на съставянето му е посочена друга дата, то това завещание ще бъде обявено за нищожно.

Има завещания, в които се посочват мотивите, поради които то е извършено, или се възлагат задължения на заветника, във връзка с което се поставят въпроси относно действителността на така извършените завещателни разпореждания. Така например често се среща формулировката: „завещавам на Х в израз на благодарност за грижите, които е положил, следното имущество...“. Така формулираното завещателно разпореждане е валидно и не би следвало да възникват спорове във връзка с това.

Има обаче и случаи, в които се казва, че завещанието е извършено заради грижите,

които лицето, в полза на което е съставено завещанието, ще полага за завещателя занапред, т.е. за бъдещи грижи след датата на съставяне на завещанието. Такова завещание вече е недействително и не поражда правно действие. Това е така, тъй като завещанието е безвъзмезден акт, то не се извършва, за да бъде изпълнено някакво насрещно задължение, каквото задължение се вменява с вписване на клаузата за това, че ще бъдат полагани грижи за завещателя и/или за посочено от него трето лице.

Ако завещателят е искал да обезпечи придобиването

на имота срещу задължението на заветника да поеме ангажмента за гледане и издръжка по отношение на завещателя или по отношение на посочено от завещателя трето лице, завещанието не е формата, която ще постигне този резултат.

В такъв случай страните е следвало да оформят отношенията си чрез договор за издръжка и гледане.

Когато обаче задължения са вменени в тежест на заветника след поставяне на подписа на завещателя в саморъчното завещание, тези задължения се смятат за неписани и не опорочават валидността на самото завещание.

Не са редки случаите, в които завещанието съдържа клауза, че лицето, в полза на което е направено завещателното разпореждане, ще придобие дадено имущество след смъртта на завещателя и след смъртта на посочено от завещателя трето лице, например: „Завещавам на Х следния мой собствен имот, който Х да придобие след моята смърт и смъртта на У“. Това е т. нар. завещание под отлагателно условие. В този случай се приема, че в полза на третото лице (У) възниква т. нар. право на плодоползване. Заветникът става собственик на имота, но докато третото лице е живо, именно това лице ще има право да ползва имота. То не ще може да се разпорежда с имуществото, предмет на завещанието, защото не е придобило собствеността по отношение на това имущество. Имуществото ще се явява собственост на заветника, но заветникът ще трябва да търпи правото на третото лице да ползва имота, докато е живо.

Към съставянето на завещание е необходимо да се подходи изключително внимателно. Завещателят трябва да си дава сметка, че завещанието ще изиграе своята роля след неговата смърт, когато няма да може да уточнява как именно е искал да се разпорежи с имуществото си, докато е бил жив, за след своята смърт.

Всякакви неясноти в завещанието могат да бъдат предмет на спорове, поради което завещателните разпореждания трябва да бъдат максимално ясни. Освен това е добре завещателят да е написал собственооръчно и други текстове към дата, близка до датата на съставяне на завещанието, за да може при евентуален спор да се установи, че той е написал и подписал саморъчно завещанието.

КОНСУЛТАЦИЯ

Въпрос: Казвам се Николина Д. от София. За определен период от стажа ми липсват ведомости. Той не е отразен и в трудовата ми книжка и не зная как ще ми се издаде УП 3 и УП 2. Работодателят казва, че без да е отразен стажът в трудовата книжка, не може да издаде УП (Удостоверение за пенсиониране – бел. ред.) и стажът трябва да се докаже със свидетели пред съда. Това дали е така? Ако не успея да докажа каква заплата съм получавала, какво ще се отрази в документите за пенсиониране?



Отговор: Да, съществува възможност за установяване на трудов стаж по съдебен ред и при облекчен режим на доказване, като се предоставя възможност на работника да установи положен трудов стаж, без да се изследва трудовото правоотношение в цялото му съдържание. Имайте предвид, че съгласно Кодекса за социално осигуряване осигурителният стаж се установява с трудови, служебни и осигурителни книжки, с документ по утвърден образец, издаден от осигурителя, и с данните от Персонален регистър в НАП.

Осигурителният доход за времето, през което е получавано обезщетение от държавното обществено осигуряване, изплащано от териториалното отделение на НОИ, се установява с данни от информационната система на НОИ. В случаите, когато гореизброените доку-

менти липсват, осигурителите или техните правоприемници по изключение могат да издават удостоверения за осигурителен стаж и трудово възнаграждение или за осигурителен доход и въз основа на други автентични документи, щом те съдържат достатъчно данни за осигурителния стаж и за осигурителния доход. Съгласно Наредбата за пенсиите и осигурителния стаж, когато няма данни за трудовото възнаграждение, в издаваните документи за пенсиониране се посочва минималната работна заплата за страната за съответния период, а за времето след 31 декември 2002 г. – минималният месечен осигурителен доход за работниците и служителите и за лицата, работещи по договори за управление и контрол на търговски дружества.

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

Ако имате световъртеж

Колко притеснителен е световъртежът и признак на какви заболявания би могъл да бъде? Какви специализирани прегледи са необходими за поставяне на точна диагноза и какво е мястото в лечението на препаратите, съдържащи гинко билоба? Отговорите

на стр. 18

„Мъжки“ болести засягат и жените

Инфаркт, косопад, подагра, рак на белия дроб, намалено либидо, цироза – това са сред болестите, смятани досега за „привилегия“ на мъжете, но все по-често от тях страдат и жени. Специалисти от различни области се опитват да обяснят защо това е така. Подробности

на стр. 24

Звездният опит за перфектен bug

Световните звезди от сцената или модния подиум не могат да си позволят небрежно отношение към външността си. Те винаги са на показ, а всяка от тях има свой начин да се поддържа в отлична форма. Как най-популярните дами успяват да преборят годините, ще разберете

на стр. 25

Храни, бореци рака



Ежегодно в света от ракови заболявания умират около осем милиона души. За съжаление, някои от причините, които ги провокират, не може да се избегнат. Множество изследвания обаче доказаха, че определени храни имат подчертано профилактично действие срещу развитието на раковите заболявания. Кои са те, четете

на стр. 27

СРЕДИЗЕМНОМОРСКАТА ДИЕТА ПОМАГА НА СТАВИТЕ



ДЕЦАТА НА ВЕГАНИТЕ ИЗОСТАВАТ В РАЗВИТИЕТО СИ

Деца, които изпитват дефицит на витамин B₁₂, съдържащ се в морските дарове и продуктите от животински произход, изостават в развитието си в сравнение с връстниците си, които са хранят разнообразно и балансирано. Това засяга основно децата в бедните страни, докато в по-развитите държави в рисковата група попадат децата на веганите. Това съобщи изследователи от норвежкия център Uni Research. Учените взели проби от 500 бебета, родени в Непал, и установили нивото на витамин B₁₂ в кръвта им. След пет години те се срещнали с 320 от тях и проверили умствените им способности с помощта на различни тестове. Повечето деца, участващи в изследването, не изпитвали остър дефицит на витамин B₁₂, но съдържанието му в организма им било по-ниско от необходимото за нормално развитие. Оказало се, че децата с недостиг на витамин B₁₂ изпитват трудности при разпознаването на буквите и интерпретацията на емоциите на околните, по-лошо им се удават и пъзелите. Според учените резултатите недвусмислено показват, че има пряка връзка между дефицита на този витамин в ранна възраст и проблемите в развитието.

Проблемът с недостига на витамин B₁₂ възниква още по време на вътреутробното развитие. А витаминът се съдържа основно в месото, млечните продукти и яйцата, достъпът до които в бедните страни е затруднен. В развитите държави в рисковата група попадат децата на веганите, които напълно изключват от менюто си храни от животински произход. (ЖД)

Хората, които се придържат към средиземноморската диета, по-рядко страдат от болки в ставите и подагра в сравнение с тези, които редовно посягат към колбасите, сладките продукти и солената храна. До

този извод са стигнали ревматолози от Харвард. Специалистите си поставили за цел да установят каква е връзката между храненето и доброто състояние на ставите, затова проучили данните от 44 хил. мъже на възраст от 40 до 75 години, които били наблюдавани в продължение на 26 години. В началото на изследването нито един мъж не страдал от подагра. На всеки четири години доброволците попълвали анкета, отговаряйки на въпроси за хранителните си навици и продуктите, които предпочитат. За 26 години 1700 участници в експеримента се разболели от подагра. Оказало се, че болшинството от тях са привърженици на съв-

ременния стил на хранене, т.нар. западна диета, с употребата на много полуфабрикати и червено месо, пържени картопки, бял хляб и сладки продукти. При участниците в изследването обаче, които спазвали средиземноморската диета, богата на плодове, зеленчуци, ядки, бобови култури, риба, зехтин и нискомаслени млечни продукти, подагратата се развивала доста по-рядко.

Не е случайно, че в страните, чиито жители традиционно се придържат към тази диета, заболяванията на ставите се срещат доста по-рядко. В Италия пациентите с подагра са 0,91% от цялото население, докато във Великобритания те са 2,49%. (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: mcm1@abv.bg

ROLETRA

Loratadine tabl. 10 mg x 10

СЕННА ХРЕМА?

Без рецепта!

При алергии и сenna хрема

Облекчава:

- Течащ нос
- Сърбеж и кихане
- Парене в очите

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

ECOPHARM
Allergology

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

ЛЕЧЕНИЕТО ПРИ СВЕТОВЪРТЕЖ Е КОМПЛЕКСНО



Колко притеснително е, когато имаме световъртеж и признак на какви заболявания би могъл да бъде? Какви са типовете световъртеж, какви специализирани прегледи са необходими за поставяне на точна диагноза и защо е важно навреме да потърсим консултация? Какво е мястото в лечението на препаратите, съдържащи гинко билоба? На тези въпроси

отговаря д-р Поля Божинова, специалистка по УНГ и отоневрология от МЦ „Галилео“, Плевен.

Световъртежът всъщност представлява субективно усещане за нарушена ориентация в пространството и обикновено се описва от пациентите като „кръгови движения в хоризонтална или вертикална равнина или за потъване и издигане“. Причините могат да бъдат както във вестибуларния

апарат, така и в централните вестибуларни пътища, като трябва да се знае, че причината може да бъде и комбинирана. Ако трябва да опишем признаците на един периферен лабиринтен световъртеж, той е много характерен – почти винаги е съпроводен с вегетативни реакции, които могат да бъдат от изпотвяване и

пребледняване до гадене и повръщане. Другият тип световъртежи са централните световъртежи – при тях оплакванията са нехарактерни, хаотични, с усещане за замайване, нестабилност, усещане за загуба на равновесие и те вече обикновено са признак на съдови заболявания – на главния мозък, след черепно-мозъчни травми и др. Трябва да се имат предвид и туморните заболявания на мозъка. Позиционният световъртеж е краткотраен – продължава около минута, при завъртане на главата, особено при завъртане в леглото наляво-надясно или при вдигане на главата нагоре и назад. Това е много често оплакване. При младите хора напоследък на преден план излизат психогенните световъртежи, което се дължи на повишения стрес, съпроводен е с тревожност, чувство на страх, депресивност. Световъртежът винаги е съчетан с усещане за сърцебиене, задых и тогава трябва винаги да се направи консултация и с психолог, и с психиатър. Много често световъртежите са предизвикани от някои вътрешни заболявания, особено на сърдечно-съдовата система – хиперто-

ния, аритмия, сърдечна недостатъчност, различните аспекти на метаболитния синдром.

Личните лекари много точно могат да насочат пациента към съответния специалист – отоларинголог, невролог, кардиолог... Единствено специализираното изследване дава точна диагноза къде е проблемът – дали във вестибуларния апарат или в централната вестибуларна част. Лечението винаги е комплексно, като е важно да се използват природните продукти на основата на гинко билоба, тъй като те имат по-мек, по-нежен ефект по отношение на микроциркулацията. Много е важно обаче препаратите да бъдат пречистени и концентрацията на гинколовата киселина да бъде изрично посочена, тъй като тя може да бъде и токсична.

Примерно при препарата „Гинкофол“ концентрацията на тази съставка е под една частица на 1 милион и като се има предвид оптималната доза от 60 мг, става ясно, че този препарат е много подходящ за дългосрочна употреба, като в същото време е приложим както за възрастни, така и за млади хора.



Хранителна добавка

Ginkofol

Ginkgo Biloba 60 mg

С контролирано съдържание на токсичната гинколова киселина – пог 1 ppm

За добра памет, концентрация и кръвооросяване

ESOPHARM

60 mg стандартизиран сух екстракт от листата на Гинко билоба, съдържащ 24% флавоноиди, 6% терпеноиди и 6% терпеноиди

30 таблетки

ESOPHARM Експерт ЕООД, бул. „Черни Върх“ №14, бок. 3, 1421 София, България
Тел: 02/ 962 15 36, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61

Повече информация може да откриете на страницата ни в [credoweb](http://credoweb.com)

ЖИВОТИНСКИТЕ МАЗНИНИ СА ОПАСНИ ЗА ПРОСТАТАТА

Употребата на големи количества месо и мазни животински продукти може да провокира развитието на рак на простатата, твърдят изследователи от университета в Северна Каролина. В рамките на проект за изучаване на рака на простатата американските изследователи решили да установят връзката между това заболяване и употребата на мазна храна. За тази цел те анализирани данните за здравословното състояние и хранителните навици на 1854 мъже с неотдавна диагностициран рак на простатата, като при 321 души от тях (17%) той бил особено агресивен. Специалистите се интересували от лекарствата, които приемат, начина на живот, вредните навици, като се съсредоточили върху начина на хранене на всеки участник в изследването и преди всичко върху съдържанието на мазнини в менюто им. Учените изчислили нивото на наситените мазнини, съдържащи се в животинските продукти, както и количеството на моно- и полиненаситените мазнини, съдържащи се в растителните масла, ядките и рибата, които употребяват наблюдаваните от тях пациенти. Оказало се, че мъжете, които повече наблягат на наситените мазнини, се разболявали от агресивната форма на рака на простатата с 51% по-често в сравнение с тези, които се придържали към минимално ниво на употреба на тези мазнини. (ЖД)



Тези дни ВМА, София, отбелязва важен жалон от развитието си като една от най-авторитетните болници у нас – първата чернодробна трансплантация в България от жив донор. Тя бе извършена от екипа на проф. Никола Владов, началник на Клиниката по чернодробно-панкреатична и трансплантационна хирургия, и днес вече е рутинна за болницата. Всеки, който познава професора отблизо или е работил с него, го описва така – заразително амбициозен в стремежа да постига все повече в хирургията, безкрайно открит, дружелюбен, винаги предразположен и усмихнат. Проф. Владов има десетки научни публикации в областта на чернодробната и панкреатичната хирургия, почетен член е на Френската академия по хирургия. През 2016-а получи високо колегиално признание – „Лекар на годината”. Юношеските му желания били насочени към киното, но бащината дума ги охладила – оказва се, за добро, защото още като студент разбрал, че медицината е неговото място. От младежкото увлечение му остава артистичното хоби – фотографията. Проф. Владов казва, че никога в кариерата си не е преживявал моменти на спад, на отчаяние. Пътят му е бил винаги нагоре, а за да се практикува хирургията качествено и според правилата, са необходими поне 10 години.



СЕГА МЕДИЦИНАТА СЕ УЧИ В ГОЛЕМИТЕ ЦЕНТРОВЕ

● С проф. Никола Владов разговаря Галина Спасова

Първият стълб в развитието ми беше „Пирогов”. Като студент бях три години доброволец в екипа на Първа хирургия там. И след като се върнах от разпределение обратно в София, започнах работа в същия екип и там практически поех първите „гълтки” от хирургията. Там попаднах и на изключителни професионалисти, моите първи учители – доц. Кондарев, д-р Влаевски, д-р Константинов, проф. Златарски, д-р Николов. Наричам ги „моите много бащи” в хирургията. Те ми даваха да оперирам, защото бяха във възраст, когато вече имаха отношение към подготовката на младите хирурзи, и така аз много рано се научих да оперирам. На 34 години бях ръководител на екип – а това в „Пирогов” означава много, голямо нещо е, особено в по-старите времена. Благодарение на проф. Захари Кръстев заминах на специализация във Франция и работих в болницата „Кушен” повече от половин година. Тогава разбрах, че всъщност хирургията има други измерения и „Пирогов” не е най-доброто място за постоянна работа. То е отлично място за млади лекари, за усвояване на основите на голямата хирургия, за да може човек после да продължи, ако има амбиции да прави по-сериозни неща. Може да звучи малко грубо, защото „Пирогов” е изключително силна школа за лекари и за хирурзи. Но ако имаш сериозни амбиции в тази професия, трябва да работиш и планова хирургия – тя има съвсем друга специфика.

- Сега обучението на прохождащите лекари по същия начин ли става?

- Нещата се промениха много. По-рано след завършването трябваше да отидеш в окръжна или районна болница, да работиш там 2-3 години, после да се насочиш към по-голяма болница и т.н. Моделът



вече трябва да бъде променен. Защото цялостната философия на медицината е различна и сега професията и в частност хирургията се учи в големите центрове, където има много пациенти и са съсредоточени тежките случаи. И ние трябва да въведем този модел, нямаме избор. В противен случай сме обречени на провал. Специализацията трябва да става в големите болници и после вече обучените хора да отиват да практикуват, където има свободни места, да продължат да се квалифицират и някои от тях според амбициите си отново да се върнат в големите центрове.

- Вие как продължихте след важната специализация във Франция?

- Работих две години в Тунис. Там беше страхотна школа, защото трябваше да се справям сам. През 1998 г. се върнах в България и станах началник на хирургията в Панагюрище. Но трябва да кажа, че се върнах извънредно мотивиран, подготвен да правя сериозна хирургия и за две години отделението там стана много силно. После станах началник на хирургията в

// Това, което най-много ми се иска да запомнят младите, е да не се взимат насериозно, да не забравят, че това е работата, с която си изкарват хляба, и да я уважават много

пазарджишката болница и там за три години защитих дисертация, която бях подготвил още в Тунис. През 2003 г. дойдох във ВМА. Началникът на болницата ген. Тонев, който за жалост вече не е между живите, има основна заслуга да ме „открие” и да ми предложи да работя тук. Аз приех много сериозно тази възможност, а ген. Тонев изпълни всичко, което ми беше начертал като бъдещо развитие, като перспектива, което укрепи доверието ми към него. Обособи се Клиниката по чернодробно-панкреатична хи-

рургия, след това започнахме постепенно да се сформираме като екип, този процес завърши около 2005-а и през 2007 г. направихме първата трансплантация. И сега вече от позицията на времето мога да кажа, че сме един много сериозен референтен център по чернодробна и панкреатична хирургия. И мисля, че стоим добре не само в национален, но и в международен план. Ние правим това, което се прави в цяла Европа.

- Как мина нощта преди първата трансплантация?

- Спах си. Не съм човек, който се поддава на емоции. Сутринта станах рано, бях извикал екипа по-рано от нормалното, експлантирахме дроба, после трансплантирахме за 4 часа.

- По-лесно ли е вече след 59 такива операции?

- Е, да, сега ни е безкрайно лесно. И заради натрупания опит, и заради вече добре подготвените млади хирурзи, които могат да правят също самостоятелно трансплантации. Бъдещето е в тях.

- Вашата работа е „обвързана и с развитието на донорството.”

- Този въпрос не е проблем само за България, а е проблем за целия свят. Мога да кажа, че има какво да се желае. Но съм убеден, че тази дейност трябва да се върши от хора със сърце, които искрено я харесват. И много пъти съм казвал на нашите колеги координатори по донорство в другите болници в страната, че трябва да живеят със самочувствието, че те са част от този трансплантационен пейзаж, ако мога

така да се изразя. И трябва да имат самочувствието, че са важна и значима част. Което е позиция, легитимираща ги пред обществото. Защото в края на краищата това, което те представя и утвърждава в обществото, е работата ти, резултатите.

- Какво искате да запомнят младите от Вас като учител освен чистите умения?

- Това, което най-много ми се иска да запомнят младите, е да не се взимат насериозно, да не забравят, че това е работата, с която си изкарват хляба, и да я уважават много. Да работят по много, да са коректни помежду си и да казват истината – на пациентите и на колегите си.

- Каква ще е следващата стъпка нагоре?

- Може би ако успеем по някакъв начин да се сдобием с робот и започнем да правим роботизирана хирургия. Искане ми се и да се разраснем като база, като брой легла и т.н. И разбира се, много ми се иска във ВМА да започнем да правим и бъбречни трансплантации. Защото това сега липсва на тази болница.

- Какво става с панкреатичната трансплантация?

- Нещата в нея малко се изместили, защото модерната ендокринология се обогати с много новости, въведоха се нови устройства, с които се поддържа нивото на кръвната захар и като че ли панкреатичната трансплантация малко мина на заден план. И в световен мащаб не е толкова актуална, както сърдечната, чернодробната и бъбречната трансплантация.

Името на състоянието произлиза от гръцките думи *gynec* (жена) и *mastos* (гърда) и е употребено за пръв път от Гален през II в. след Христа. Среща се и при мъже от останалите възрастови групи. Може да бъде едностранна, двустранна и/или асиметрична.

Съществува и друго подобно състояние – псевдогинекомастия. То се среща при деца, юноши или мъже с наднормено тегло или затлъстяване и се дължи на натрупване на голямо количество мастна тъкан в областта на гърдите, без да има развитие на жлезиста тъкан. И двете състояния могат да предизвикат значителна тревога и психологични проблеми, особено при юношите.

Причини

При раждането гърдите на момичетата и момчетата имат еднаква структура. Те съдържат рецептори, чувствителни и към двата вида хормони – женски (естрогени) и мъжки (андрогени). Първите стимулират развитието на гърдните жлези, а вторите имат слаб потискащ ефект. Преди пубертета гърдните жлези са в покой. След започването му при момчетата в началото има временен хормонален дисбаланс и ефектът на естрогените преобладава над този на андрогените. Това може да доведе до увеличаване на гърдните жлези. С напредването на пубертета нивата на андрогените се повишават и това води до обратно развитие и атрофия на гърдните жлези.

ГИНЕКОМАСТИЯТА ПРИ МОМЧЕТА В ПУБЕРТЕТА ОБИКНОВЕНО СЕ НОРМАЛИЗИРА ОТ 1 ДО 3 ГОДИНИ



През пубертета тялото на момчето се променя и постепенно придобива характерния мъжки облик. Едновременно с това при част от момчетата започва увеличаване на гърдните жлези. Това състояние се нарича гинекомастия, пише в здравната платформа CredoWeb д-р Мариана Москова, детски ендокринолог от Добрич.

Освен физиологична гинекомастията може да бъде и патологична. При момчета в предпубертетна възраст и при юноши тя се среща много рядко. Други възможни причини са прием на определени медикаменти или наркотици, тумори на тестисите или надбъбречните жлези, синдром на Клайнфелтер, синдром на Пюитц-Йегерс, тиреотоксикоза, цироза, първичен хипогонадизъм, вродена надбъбречна хиперплазия, андрогенна нечувствителност, недохранване, стареење. Затлъстяването също може да доведе до гинекомастия, тъй като мастната тъкан произвежда различни хормони, между които и естрогени.

Как се диагностицира

Нормалните мъжки гърди са относително плоски в легнало положение, с известна плътност около ареолата. Често при спортисти и особено при културисти има хипертрофия на гърдните мускули и това трябва да се вземе под внимание.

Когато анамнезата и прегледът установят, че гинекомастията е нормална за съответната възраст и степен на половото развитие, обикновено не са необходими допълнителни изследвания. Необходимо е проследяване от детски ендокринолог през 6 месеца до пълното ѝ обратно развитие. Ако гинекомастията е

установена при момче в предпубертетна възраст, трябва да се търси подлежащо ендокринно заболяване.

Най-често срещана е пубертетната гинекомастия. Тя е нормално явление и в 75-90% от случаите претърпява обратно развитие в продължение на 1 до 3 години. Не е необходимо лечение, но трябва да се проследява. Когато причината за гинекомастията е някакво заболяване, съответното лечение успешно повлиява нейното обратно развитие. Ако причината е прием на дадено лекарство, анаболен стероид или наркотик, прекъсването му води до регрес на гинекомастията.

Медикаментозно лечение

Медикаментозното лечение цели да коригира андроген-естрогенния дисбаланс по три възможни начина: (1) блокиране ефекта на естрогените върху гърдите, (2) прилагане на андрогени и (3) потискане на естрогенната продукция. Ако в продължение на 1 година не се наблюдава регрес, се препоръчва хирургично лечение.

Хирургично лечение

Хирургично лечение на пубертетна гинекомастия може да се обсъжда само при незатлъстели юноши, при които гърдните жлези не намаляват размера си в период най-малко 1 година след края на пубертета, при нетърпима силна болка и/или при тежък психологичен стрес. Интервенцията трябва да се извърши от опитен пластичен хирург. Възможни са постоперативни усложнения, които може да наложат допълнителна операция.

За да четете още статии на д-р Мариана Москова, последвайте профила ѝ в credoweb.bg.

ПРОФ. ЗДРАВКО КАМЕНОВ: ОТСЛАБВАНЕТО И ФИЗИЧЕСКАТА АКТИВНОСТ МОЖЕ ДА ОБЪРНАТ РАННИЯ ДИАБЕТ

Около 30% от диабетиците в България все още не знаят, че са болни. Според Световната диабетна федерация близо половината от хората с диабет не са диагностицирани в глобален мащаб, обясни проф. Здравко Каменов, началник на Клиниката по ендокринология към УМБАЛ „Александровска“, на семинар в резиденцията на британското посолство в София, съобщава здравната мрежа CredoWeb.

Проф. Каменов представи инициативата „Ранни стъпки в борбата с диабета“ и приетата в края на миналата година Берлинска декларация за предприемане на общонационални ранни действия срещу заболяването. На срещата присъства и британската посланичка Ема Хопкинс, която предостави гради-

ната на резиденцията за демонстрация на урок по йога, препоръчвана от специалистите като част от превенцията и контрола на диабета.

Захарният диабет е болест, която обикновено е предшествана от метаболитен синдром и преддиабет. При преддиабета кръвната захар е по-висока от нормалната, но все още не е достигнала стойностите, които имаме при захарния диабет.

Рискове при преддиабет

Преддиабетът крие много сериозни сърдечносъдови рискове. При него вече се установяват усложнения, които иначе са типични за захарния диабет. Между 10 и 20 процента от пациентите с преддиабет вече имат усложнения, предупреди проф. Каменов. Добрата новина е, че голяма част от пациентите със захарен диабет може и да не се разболеят от него, ако се вземат превантивни мерки, защото



диабет тип 2 е предотвратимо заболяване.

Промяна в начина на живот при преддиабет

Промяната в начина на живот без медикаментозно лечение може да доведе до връщане на стойностите на кръвната захар при преддиабет и ранен диабет, обясни проф. Каменов. Самото намаляване на теглото трябва да е методично

осмислено и в контекста на физиологията и на медицинските препоръки. Проблемът е не само да се сваля теглото, а след това то да се поддържа, подчерта специалистът.

Диабетът обикновено идва с повишено артериално налягане и с нарушен липиден профил. Ако намалим теглото, най-вероятно всички тези изменения ще се върнат към нормалните си нива – артериалното налягане се нормализира, липидният профил се подобрява, тестостеронът при мъжете се покачва.

Ако нещата се хванат в началото, процесът е обратим, затова е толкова важна ранната превенция, подчерта проф. Каменов.

Защо е важен типът затлъстяване и как да контролираме солта и захарта в храната си – четете съветите на проф. Каменов в credoweb.bg.

ПЛАТФОРМАТА

Проф. Вихра Миланова,
началник на Клиниката
по психиатрия,
Александровска болница:



ЧОВЕК МОЖЕ ДА СЕ НАУЧИ ДА СЕ СПРАВЯ САМ С ПАНИЧЕСКИТЕ АТАКИ

Паническите атаки представляват краткотраен епизод, който обаче е много наситен със симптоми на интензивен страх. Развива се бързо, достига пик в рамките на 10 минути и продължава не по-дълго от 20-30 минути. По-рядко продължава до 1 час. Много често тези епизоди са спонтанни. В началото човекът ги свързва с някакво събитие, казва: „Пих кафе“ или „Натоварих се“. По-нататък обаче атаките започват да се появяват и без да са ситуационно обусловени. Може да се случат дори по време на сън. По-рядко, но невинаги се свързват с някакво преживяване.

ротрансмитер в мозъка, затова често се дава антидепресант за повишаване на нивата на серотонина.

Генетичното предразположение също оказва голямо влияние. В разговора пациентите си спомнят, че майка им, лелята или бабата също са имали такива симптоми.

Много голяма част от хората не си дават сметка, че това, което ги притеснява, е психично разстройство. Те изпитват физически симптоми и търсят първо помощ от кардиолози, ендокринолози, пулмолози или ревматолози. Физическите симптоми дават клиничната проява, но когато тръгне да се търси конкретна физиологична причина, тя не се открива. Тогава вече се насочват към психиатър.

Антидепресантите може да имат странични ефекти, затова хората трябва да бъдат добре информирани. Лекарят преценява баланса полза-риск. Когнитивно-поведенческата терапия дава много добър ефект, тя е част от комплексната терапия.

В личен разговор психиатърът обучава пациентите как да разпознават критичните ситуации, да се подготвят как да реагират. Дават се поведенчески насоки – какво да направят, за да не изпаднат в паника. Разбира се, ефектът не настъпва моментално. Едно е да осъзнаеш, че имаш пристъп на паника, а друго е да умееш да му противодействаш. Трудно е, минава време. Важно е обаче да се знае, че тези атаки може да се овладят,

ако пациентът намери психиатър, в когото да има доверие. С правилната терапия може да се избави от паническото разстройство, при това без никакви трайни последици или емоционална травма.

Когнитивната част от терапията означава терапевтът да обучи хората как тялото реагира на страха и тревожността. Важно е да се даде това обяснение, това им помага да се справят. Не бива да се избягват ситуации или обстоятелства, с които е свързано негативното преживяване – да се движат с транспорт, да преминават открити пространства или да влязат в затворено помещение. Има различни техники за овладяване на пристъпа на страха – релаксация, контрол на хипервентилацията, потапяне, които са специфично психотерапевтични. С всеки се работи индивидуално.

Често паниката се преплита с друго разстройство

Много често паническите пристъпи са свързани с други разстройства – например депресия. Това трябва да се установи точно от лекаря. Ако се излекува депресията, преминават и паническите атаки.

Прогнозата при паническото разстройство е благоприятна. То не води до промени в мозъка или паметта, както хората се безпокоят. По-неприятното е, ако не се вземат мерки. Засегнатите стават зависими от околните, които трябва да ги водят, вземат и

подкрепят във всекидневието дори за дребни неща. Някои спират да пият кафе, тъй като много често симптомите се появяват след кафе или алкохол. Хората смятат, че тази външна причина е провокирала симптомите. С времето обаче тези панически атаки стават автономни. Например когато трябва да отидат някъде, започва да ги боли стомах и да очакват разстройство.

Хората могат да се справят и да се върнат към обичайните си ангажименти. Добре е, ако човек има такива преживявания, да се обърне към специалист. Не бива да се започва самолечение.

Хората могат да се обърнат и директно към психиатър, ако се притесняват да обсъждат проблема си с джипито. В Александровска има специализиран консултативен кабинет, който се намира в сградата на Клиниката по психиатрия. Всеки, който има проблеми, свързани с достъпа до психиатрична помощ и лечение, може да се обърне на място към специалистите тук.

Комуникацията с лекаря е част от терапията

Възможността пациентът да разкаже за проблемите си на специалист, който го разбира, носи облекчение сама по себе си. Разбира се, лекарят трябва да подаде коректна информация за терапевтичните възможности, защото винаги има алтернатива. Според мен психиатрите владеят това изкуство по-добре, тъй като това е нашият преглед – изслушваме пациента, неговите отговори, събираме информация от неговите близки.

Статията е публикувана в профила на проф. Вихра Миланова в credoweb.bg.

По време на пристъп човек може да има чувството, че сърцето му или дишането спират. Изпитва болки по тялото, по гърба. Симптомите са нетипични – получава световъртеж, има страх, че ще получи инсулт. Други казват, че се страхуват да не полудеят.

Най-честите симптоми са сърцебиене, усещане за ускорен пулс, потене – цялостно и на ръцете, треперене (разтрисане). Понякога имат чувството, че се задушават и дишането се уврежда, усещат топка в гърлото, задух. Съобщават за тежка болка в гърдите или в сърдечната област. Мислят си, че това е краят. Нерядко имат неприятно усещане под лъжичката, в слънчевия сплит. Усещат световъртеж, нестабилност. Изпитват страх, че губят контрол над себе си.

Паническата атака може да се случи еднократно на много хора. Когато паническите атаки са повтарящи се и не се дължат на друго заболяване или на злоупотреба с психоактивни вещества, това е паническо разстройство. Те могат да се появяват неколнократно в денонощието или няколко пъти за една година. Атаките зася-

гат около 10% от хората, а разстройството – 4%.

Вследствие на повтарящите се панически атаки хората започват да избягват различни места и ситуации. В психиатрията се говори за агорафобия – това е тревожно състояние, при което се преживяват немотивирани пристъпи на паника при попадане на места, където не е възможно човек бързо да напусне или излезе. Така засегнатите избягват редица обикновени всекидневни ситуации – не смеят да излязат сред хора, да пътуват в градския транспорт, дори да ходят на работа. Това започва да им пречи сериозно.

Жените страдат от паническо разстройство два-три пъти по-често от мъжете. Пикът на пристъпите е в два възрастови периода. Първият пик е между 20-25 г., а вторият пик е на 45-54 г. Много по-рядко се среща след 65 г.

Причините може да се търсят и в семейството

При това разстройство се наблюдават известни промени в невротрансмитерните системи на мозъка. Доказана е важната роля на серотонина. Той е нев-

СТРЕСЪТ И НЕРАЦИОНАЛНОТО ХРАНЕНЕ МОЖЕ ДА ДОВЕДАТ ДО ПОДАГРА

Другата възможност е проверката на количеството на пикочната киселина в кръвта и в урината. Ако в кръвта тя надмине 416 микромола на литър, условията да кристализира под формата на соли, които правят тези неприятни кризи, са подходящи. Надвишаването на тези стойности или една криза не са достатъчни, за да бъде сложена диагнозата подагра. За да се докаже тя, са необходими няколко кризи. Ако се окаже подагра, тя може да стане хронична и да премине в по-горни стави, да отиде към глезена, коляното, пръстите на ръцете, на лакътя.

Причина за болките при подагратата са кристалите на пикочната киселина,

които се образуват между съчетаваните се костички, които са в ставата на палеца, обяснява проф. Мария Иванова, специалист по клинична и медицинска химия. Кристалите са като иглички, с остриета от двете страни, много често са и на снопчета. Те оказват директно механично дразнене в ставната капсула и лигавицата, което предизвиква възпаление и

Застрашени ли сме от подагра? Добре е да проверим дали някой в рода ни не е страдал от това заболяване, защото много често то е наследствено. При тези случаи подагратата се отключва заради дефект на ензим, който е необходим в обмяната на т. нар. пуринови храни, каквито са месото, кафето, шоколадът и чайовете.

болка. При нормални условия кристали на пикочната киселина не би трябвало да се образуват. Това се случва, защото по някаква причина количеството ѝ в кръвта се е увеличило и по кръвен път тя търси място, където да кристализира. Това винаги става там, където има условия за охлаждане.

Затова подагратата никога не започва в става, в която е съхранена топлина, а там, където има охлаждане,

както е в крайниците. Причината е, че при по-ниски температури



пикочната киселина не може да се разтваря във вода и така кристализира.

Солите на пикочната киселина, които предизвикват подагратата, са натриеви или амониевы урати. Амониевите соли са по-мощни,

образуват се по-бързо и гъвкаво.

От подагра или така нар. кристален артрит страдат най-често хора над 45 години. Мъжете са с 20 пъти по-застрашени от жените. Навремето заболяването е било много рядко, но сега заради стреса и нерационалното хранене броят на засегнатите расте. В буквален превод от гръцки подагра означава крак – капан. И неслучайно – болестта започва най-често с жестока болка в палеца на единия крак. Появява се оток и дори при едно леко докосване на пръста предизвиква болка и парене.

Подагратата обикновено води след себе си и други заболявания. Едно от тях е високото кръвно налягане. Диабетът може също да се комбинира с подагратата и така взаимно да се усложняват. Нерядко подагратата има връзка с процеси в щитовидната жлеза.

Ето как проф. Иванова описва етапите, през които преминава развитието на това страдание:

Първият е пристъпът на болка. Вторият са периодите на ремисии. Третият е хронифициране на болестта. Тогава могат да се появяват така наречените тофи. Това са бучици, които се появяват в тъканите около ставата. Там пикочната киселина е изкристализирала в съединителната тъкан. Организмът се бори с възпалението, като левкоцити нахлуват в синовиалната течност и започват да „захапват“ кристалите, а после да ги смилат. Тялото обаче винаги има нужда от допълнителна помощ.



Напоследък лечението на подагратата разполага с все повече препарати,

като на първо място са нестероидните, които имат две цели. Едната е блокиране на дефектния по наследство ензим, а другата – разтваряне на пикочната киселина. Механизмът им е да алкализират кръвта, урината и синовиалната течност в ставите, за да могат кристалите да се разтворят. Като се има предвид обаче, че там предимно са кристали на амониевите урати, които са неразтворими в алкална среда, алкализирайки течността, тези медикаменти дават възможност не да се разтварят, а да кристализират повече и повече!

Подходът в уникалната българска формула за лечение е съвсем различен и тя е призната с множество международни патенти в САЩ, Канада и Западна Европа.

Активното вещество на продукта „Подаграл“ има два механизма на действие.

От една страна, намалява гъстотата и разрежда течността, в която се образуват кристали. Намалява повърхностното напрежение на кристалчетата в течността, без да намалява нейната киселинност или алкалност. След разреждането на течността вече няма условия за утаяване на кристалите на пикочната киселина. От друга страна, активното вещество в „Подаграл“ доказано образува комплексно ново съединение с пикочната киселина. То се разтваря във вода и не дава шанс на пикочната киселина да се утаява във вид на кристалчета, а се извежда от организма. Ефектът на препаратите е много бърз, часове след приема на новия продукт се усеща облекчение. Отокът и болката намаляват и изчезват. В първите 24 до 48 часа след приема през устата на капки „Подаграл“ се наблюдава скок в концентрацията на пикочна киселина в кръвта. Това обаче не бива да плаши, тъй като е знак, че пикочната киселина се оттегля от засегнатото място.

При хронична подагра е препоръчително препаратът да се приема профилактично в периодите на ремисии. Той помага и във фазата с тофичките – предотвратява образуването на нови и не позволява старите да увеличават размерите си. Основно предимство на „Подаграл“ е, че няма никакви странични действия. Въпреки че „Подаграл“ не влияе върху дефектния ензим, той помага също и на хора, които го носят по наследство. (ЖД)

Хранителна гобавка

Podagrol

Есopharm

- 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 пиене 50 ml

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

Милен КИРИЛОВ

Ако усетите нещо като пре-пускане на сърцето, ускорен и понякога неравномерен пулс, болка в гърдите, лесна уморяемост, чувство на задух, е възможно това да е аритмията предсърдно мъждене. Най-неприятното е, че при тази аритмия повечето пациенти нямат оплаквания и не могат да разберат, че здравето им е застрашено. А дори и когато има оплаквания, те могат да изглеждат безобидни. Но предсърдното мъждене е коварно, защото често предизвиква тежки мозъчни инсулти. Затова през тази година българските кардиолози навърх Световния ден по хипертония – 17 май, удариха тревожна камбана за това сърдечно заболяване.

Председателят на дружеството на кардиолозите в България проф. д-р Арман Постаджиян обясни, че основна причина за предсърдното мъждене е артериалната хипертония, тъй като тя води до разширяване на лявото предсърдие. Патологичното му уголемяване променя електрическата проводна система на сърцето, то може да излезе от ритъм и ударите му да станат неритмични. Вследствие в предсърдието може да се образуват тромби, които, ако поемат по кръвоносните съдове нагоре и достигнат мозъка, може да се случи най-нежеланото – инсулт. „Ето това не искаме да се случва, защото е социалнозначимо заболяване, свързано с висока инвалидизация“, обясни проф. Постаджиян. Той успокои, че предсърдното мъждене все пак може да се диагностицира чрез елементарна кардиограма. Затова всеки, който има периоди на „прескачане“ на сърцето, когато си мери кръвното или напипва пулса, трябва да отиде на лекар.

Съвременните електронни апарати за домашно измерване на кръвното налягане имат специална функция, която отчита аритмия. Не е задължително тя да е точно предсърдно мъждене, но когато апаратът е алармирал за нередност в ритъма, тогава е задължително да се посети лекар.

Проф. Постаджиян е категоричен, че при установяване на предсърдно

ПОДЛИЯТ СЪУЧАСТНИК НА ХИПЕРТОНИЯТА

● Специфична аритмия предизвиква инсулт



Освен измерване на артериалното налягане и засичане на евентуални епизоди на предсърдно мъждене хората получиха съвети от проф. Постаджиян и доброволци от младежкото БЧК как да опазят сърцето си здраво

мъждене има специални алгоритми за оценка на риска от усложнения и когато този риск е налице при конкретния пациент, трябва да започне профилактика на мозъчен инсулт и на други тромбоемболични инциденти.

Случва се сърцето да възвърне нормалния си ритъм напълно спонтанно, но лекарите винаги искат да са сигурни, че след подобен пристъп пациентът ще влезе за дълго време в нормален ритъм. Но дори и при хора, които имат само отделни пристъпи на предсърдно мъждене, е възможно да се налага медикаментозна профилактика на инсултите. Тя се провежда със съвременни медикаменти, наречени орални антикоагуланти.

Специалистите са установили, че вариантът човек да има само предсърдно мъждене без артериална хипертония е изключително рядък. За сметка на това 90% от пациентите с нарушен сърдечен ритъм са и с артериална хипертония.

„При предсърдно мъждене трябва да се видят всичките рискови фактори, които са довели до появата на този вид аритмия. Ако ние сме максимално убедени, тъй като имаме определени рискови скали, с които предсказваме, че рискът за инсулт е

малък – само тази група хора не е редно да приемат допълнително медикаменти. Останалите използват медикаменти както за контрол на ритъма или на сърдечната честота, така и срещу образуването на тромб,

ХІ национална здравна кампания под мотото „Артериалната хипертония като основен рисков фактор за предсърдно мъждене“ е българският принос в Световния ден на артериалната хипертония. Инициатори са Българската лига по хипертония, Дружеството по кардиология в България, Българският червен кръст, Асоциацията на студентите медици в България, Microlife България и Бьорингер Ингелхайм България.

за да не се получи инсулт“, посочва проф. Постаджиян.

Според светилата в кардиологията има хора, които биха могли да се справят с артериалната хипертония само чрез промяна на начина на живот. Но при повечето хора се налага и медикаментозно лечение на високото кръвно налягане. Неговото навременно нормализиране е вид застраховка срещу множество последващи усложнения.

Успешното лечение има благоприятен ефект и върху всеки от рисковите фактори. При диабетите, които са сред най-заstraшените, допълнително би спаднала захарта, а при увеличаване на физическата активност не само на тях, но и на останалите болни би спаднал холестеролът.

Хранителна гобавка

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



Инфаркт, косопад, подагра, рак на белия дроб, намалено либидо, цироза – това са сред болестите, смятани досега за „привилегия“ на мъжете, но все по-често от тях страдат и жени.

Специалисти от различни области се опитват да обяснят защо това е така.

Инфаркт

Работният стрес е пряко свързан с риска за сърцето, и то не само при мъжете. Датско проучване показва, че жените, подложени на голям стрес на работното място, са два пъти по-застрашени от сърдечни заболявания.

Тютюнопушенето, напрежението в работата, злоупотребата с алкохол са сред рисковите фактори, които повишават опасността от инфаркт и при жените. Промяната на начина на живот и премахването на някои вредни навици е един от начините този риск да се ограничи.

Косопад

Отдръпването на линията на косата и изтъняването ѝ вече също се среща все по-често при нежния пол, твърдят специалисти. Като възможни причини се посочват стресът, ниските нива на естроген, особено през менопаузата.

Учени от университета в Манчестър смятат, че увеличаването на случаите на косопад сред жените може да се дължи и на околната среда.

Появата на плешиви петна,

„МЪЖКИ“ БОЛЕСТИ ЗАСЯГАТ ВСЕ ПОВЕЧЕ ЖЕНИ



изтъняването на косата и чупливостта ѝ са признаци за наличието на проблем. За лечението на косопада е важно да се определи причината. Тъй като може да е вследствие на поликистоза на яйчниците, стрес и др.

Подагра

Подагратата е форма на артрит, която засяга девет пъти повече мъже, отколкото жени, но вече се наблюдава тенденция случаите при нежния пол да се увеличават.

Състоянието се дължи на натрупване на пикочна киселина в ставите. Кристализирането ѝ се получава в резултат на консумацията на някои храни – червено месо и др., или от разпадането на стари клетки.

Според британски учени една от причините жените да са по-склонни към подагра е, че живеят по-дълго. Естрогенът помага за контролирането на нивата на киселината, но след менопаузата ситуацията се влошава.

Първите признаци на болестта са болки в палците на краката, но може да се появят и в други стави. Подагратата се диагностицира с кръвен тест, за да се проверят нивата на пикочна киселина, а лечението включва силни противовъзпалителни лекарства.

Рак на белите дробове

Въпреки че преди ракът на белия дроб е смятан за типично мъжко заболяване, сега все повече жени умират от него.

Основният причинител на болестта е тютюнопушенето. След Втората световна война жените започват да пушат повече и едва сега започват да се проявяват страничните ефекти. Пасивните

пушачи също са застрашени от злокачественото заболяване. Други фактори могат да бъдат различни химикали, както и семейната обремененост.

Симптомите включват кашлица, която не отшумява за седмици, умора, недостиг на въздух и липса на енергия. Други признаци на болестта са белодробни инфекции, които се повтарят.

Лечението включва оперативно премахване на засегнатите участъци, радиотерапия и химиотерапия. Методите зависят от стадия на рака. Най-добрата превенция обаче е избягването на цигарите и придържането към здравословен начин на живот.

Понижено либидо

Липсата на сексуално желание, често асоциирана с депресия, е увеличаващ се проблем.

До 36% от жените на възраст между 20 и 70 години са имали периоди с понижено либидо.

Стресът се счита за водещ фактор при състоянието, тъй като се блокира производството на хормон, свързан със сексуалната възбуда и при двата пола.

Признаците на разстройството включват постоянна незаинтересованост от секса и дългосрочна загуба на желание.

Цироза

Цирозата се характеризира с тъканни увреждания вследствие консумацията на алкохол, затлъстяване и други фактори. Заболяването на черния дроб вече не е проблем само на по-възрастните мъже.

Сега вече се среща все по-често при жени на възраст между 30 и 40 години.

Симптомите се неспецифични – умора, общо неразположение, подобно на настинка.

Избягването на алкохола е важно за регенерирането на вече увреден черен дроб, както и промяната в теллото. Трансплантациите се прилагат само в крайни случаи. (ЖД)



Хранителна гобавка

Comfortex®

Билкови таблетки за смучене



При газове и подут корем

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

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

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



НОВО!

Повече информация може да откриете на страницата ни в



КНИГИТЕ СТИМУЛИРАТ МОЗЪКА

Американски невролози от Атланта установиха, че по време на четене на интересни завладяващи книги в мозъка се формират нови невронни връзки. Учените провели експеримент, който доказал, че увлекателният сюжет на книгите може да стимулира главния мозък към по-активна мисловна дейност. Специалистите избрали романа „Помпей“ на Робърт Харис, като доброволците, участващи в изследването, в продължение на 19 дни чели по 30 страници от това произведение. Същевременно ежедневно минавали през ядрено-магнитен резонанс. Учените установили по-голяма активност на мозъка им особено на сутринта, след като предишната вечер преди сън са чели откъси от романа.

Въз основа на всички получени резултати от експеримента специалистите стигнали до извода, че по време на четене в мозъка на човека се създават нови невронни връзки. (ЖД)



Звездите от сцената или модния подиум не могат да си позволят небрежно отношение към външността си. Те винаги са на показ – когато играят роля във филм, участват в токшоу, преминават по червения килим по време на премиера или дефилират по модния подиум.

Всяка от звездите има свой начин да се поддържа в отлична форма. Обикновено бляскавият им външен вид не се дължи само на някаква възшебна диета, а на изпълнението на цяла програма, която включва комплекс от тренировки и добре обмислен начин на хранене.

Ето какви диети спазват някои холивудски звезди и известни модели.

1. Дженифър Анистън, 48 години



Звездата от популярния сериал „Приятелите“ очарова зрителите не само с чувството си за хумор. Според нейните почитатели тя има най-сексапилното тяло в Холивуд. Снимките ѝ красят кориците на многобройните лъскави списания. За да съхрани изящната си фигура и след 40-годишна възраст, Дженифър спазва диета – 40/30/30: 40% от необходимите за организма калории тя набавя от въглехидрати, които приема с некалорични продукти – плодове, зеленчуци, бобови растения.

30% от диетата се състои от белтъчини, обикновено постни меса (пилешко и пуешко), риба, тофу и нискокалорични млечни продукти;

30% в дневното ѝ меню заемат полезните мазнини: ядки и семена, риба и зехтин.

При всяко хранене Дженифър избира меню, което ѝ осигурява необходимото съотношение между белтъчини, мазнини и въглехидрати. Тя е убедена, че това помага на хормоналното равновесие и поддържането на оптимално тегло. Освен това Дженифър прави редовно кардиотренировки и практикува йога. Тя признава, че именно заниманията с йога са ѝ помогнали да преодолее раздялата с Брад Пит.

2. Кейт Хъдсън, 38 години



АКО ИСКАТЕ ДА ОТСЛАБНЕТЕ И ДА ИЗГЛЕЖДАТЕ ДОБРЕ, ПРАВЕТЕ КАТО ЗВЕЗДИТЕ

За да участва в нов филм, Кейт Хъдсън трябвало спешно да отслабне – по време на бременността си дъщерята на носителката на „Оскар“ Голди Хоум напълняла с 24 килограма. Кейт преминала на диета с белтъчини. Тя се хранела с продукти с високо съдържание на белтъчини, но приемала малки порции. Едновременно със спазването на диетата Кейт спортувала. Тя правела тренировки със силово натоварване и кардиоупражнения. С много усилия Кейт Хъдсън свалила излишните килограми само за 4 месеца. Освен това тя натрупала мускули, на които завихдат много нейни колежки в Холивуд.

3. Опра Уинфри, 63 години



Заради милионите зрители най-успешната телевизионна водеща в света Опра Уинфри е задължена да поддържа добра физическа форма. Не е тайна, че дълго време Опра страдала от излишно тегло, но неотдавна тя привела тялото си в ред с редовни физически упражнения и диета и сега изглежда много по-млада от годините си.

Най-влиятелната личност за 2010 година според списание Forbes тренира 5 пъти седмично – тя прекарва по половин час на бягащата пътека, а след това прави силови упражнения. Философията ѝ за хранене е проста: бобовите растения, рибата, ядките, плодовете, зеленчуците, пилешкото месо и обезмаслените млечни продукти са полезни, а бялата захар и брашното са вредни. След 7 часа вечерта Опра не яде нищо.

4. Гуинет Полтроу, 44 години

Човек би казал, че тази фина блондинка, удостоена с „Оскар“ и още няколко професионални награди, няма нужда от диети, но Гуинет



съблюдава строго режим на здравословно хранене, сходен с този на Опра Уинфри. Също като телевизионната дива тя е изключила от диетата си брашното и бялата захар.

Като почитателка на макробиотичната диета, Гуинет набляга на зеленчуците и кафявия ориз. Рядко си разрешава месо, и то постно, и не приема никакви млечни продукти. Всеки ден практикува йога и фитнес.

5. Мадона, 58 години



Мадона е неуморна на сцената. За 2 часа тя представя 24 изпълнения – малко певци могат да издържат на такова натоварване. Физическата форма на 58-годишната попзвезда е поразителна. Тя се дължи на многогодишен труд. От много отдавна Мадона се занимава с Аштанга йога и спазва строга диета, която изключва вредните продукти. Както подобава на едно истинско „Материално момиче“, певицата се придържа към макробиотичната система на хранене, която включва органична храна, богата на постни белтъчини.

6. Клаудия Шифър, 46 години

Нищо мазно – това е диетичното кредо на немския супермодел Клаудия. През първата половина на деня блондинката със съвършена



фигура (95x62x92) набляга на плодовете, на обяд тя задължително яде салата, а за вечеря предпочита зеленчуци, приготвени на пара. Между храненията Клаудия Шифър пие много доматен сок и билков чай. Същевременно още от младостта си Клаудия посещава спортната зала. Тя е овладяла няколко степени на йога. Три пъти седмично прави упражнения по системата Пилатес. По думите ѝ комбинацията от йога и Пилатес има невероятен ефект.

7. Кристи Бринкли, 63 години



Известният супермодел поддържа формата си с вегетарианска диета. За да се предпази от калорични изкушения, Кристи не държи вкъщи вредна храна. Тя яде сладки картофи вместо бонбони и ябълки вместо чипс. За съвършена фигура преди всяко ревю Кристи минава на диета със сокове.

Не разчитайте на чудеса. За да изглеждате добре и да притежавате стройна фигура, спазвайте диетата, хранете се балансирано и отделяйте поне 30 минути на ден за физически упражнения като фитнес, йога, плуване. Главната „звездна“ тайна е постоянството.

МОЖЕШЕ ЛИ СЪВРЕМЕННАТА МЕДИЦИНА ДА СПАСИ...



Мария Кюри

Родената през 1867 г. във Варшава Мария Саломеа Склодовска става част от прочуто семейство, свързано с фундаменталната наука. Прекарва активната част от живота си в Париж, където в Сорбоната среща съпруга си Пиер Кюри, с когото правят изследвания и открития във физиката и химията. След смъртта му вследствие на пътен инцидент Мария основава институт на името на фамилията, който съществува и до днес. Мария Кюри допринася за създаването на теорията за радиоактивността, за техниките при изолирането на радиоизотопи и за откриването на два нови химически елемента – полоний (открит през 1898 г. и наречен на родната ѝ Полша) и радий. Тя е първият носител на две Нобелови награди – едната за физика съвместно със съпруга си, а другата за химия. Тя е и първата жена – преподавател в Сорбоната.

Мария Кюри умира на 4 юли 1934 г. в санаториума „Санселемоз“ близо до градовете Саланш и Паси от левкемия, която по всяка вероятност е следствие от облъчването по време на изследванията с радиоактивни вещества. По време на работата си тя не взима никакви предпазни мерки срещу радиацията, понякога дори пренася проби в джобовите си, а на гърдите си носи ампула с радий като талисман. Но по това време все още не са били добре известни реалните последици от радиацията върху организма.

Съвременният подход

Дълги години заболяването от левкемия, независимо от какво е

причинена, е било равносилно на смъртна присъда. Повечето пациенти са загивали месеци след началото на симптомите. Заболяването е с произход костния мозък и се характеризира с патологични бели кръвни клетки. Среща се във всички възрастови групи – от бебета до старци, но при децата е най-често срещаното се злокачествено заболяване. Самото наименование „левкемия“ е дадено от големия учен Рудолф Вирхов и означава буквално „бяла кръв“.

Левкемиите при човека се разделят на две групи – остри и хронични. Острите от своя страна биват лимфобластна и миелобластна. Хроничните биват миелоцитарна и лимфоцитарна. Най-честата

форма при децата е острата лимфобластна левкемия. В миналото тя е била фатално заболяване, винаги завършващо със смърт.

С днешна дата медицината отчита значителни успехи в лечението на левкемиите. Различните форми се лекуват чрез медикаменти, лъчетерапия и при определени показания – трансплантация на костен мозък. Прогнозата зависи от много фактори: вида на левкемията, възрастта, началния брой на раковите клетки, наличието на други придружаващи болести и т.н. От решаващо значение е правилно провежданото лечение. То трябва да продължи различно дълго време в зависимост от формата на болестта. Децата в групата на стандарт-

ния риск на острата лимфобластна левкемия през последните години имат над 90% шанс за пълно излекуване. Прогнозата е по-сериозна при по-неблагоприятните рискови категории на тази форма на болестта, както и при повечето подтипове на миелобластната левкемия. Това налага при тях значително по-агресивна химиотерапия и евентуално трансплантация на костен мозък. Със сигурност може да се твърди, че днес заболяването от левкемия не е смъртна присъда, пациентите живеят с години при запазено качество, а значителен процент са излекувани дефинитивно, т.е. краят на живота им настъпва по други причини, а не от това заболяване.

Една от легендарните фигури в съвременната поп музика. Той е сред основателите на „Ролинг Стоунс“, заедно с Мик Джагър и Кийт Ричардс. Баситаристът Бил Уаймън твърди, че Джоунс е бил душата на бандата, като е избрал името ѝ, налага стила на групата, избира първоначалните ѝ членове, определя сценичното им поведение. Смята се, че е повлиян в творчеството си от блус музиката от делтата на р. Мисисипи. Браян Джоунс е един от първите членове на известния „Клуб 27“, обединяващ починали точно на тази възраст знаменитости. Легендата твърди, че всички тези звезди „са сключили сделка с Дявола“ – изключителни творчески постижения срещу неясен за тях последващ откуп. А той се оказва ранна смърт, и то точно на 27 години. В този клуб са още Джими Хендрикс, Джим Морисън, Джанис Джоуплин, Кърт Кобейн и много, много други.

Браян Джоунс

През годините след създаването на „Роулинг Стоунс“ Браян развива сериозно пристрастяване към наркотиците и алкохола. Постепенно значението му за прочутата група започва да намалява. Стига се дотам, че през юни 1969 г. останалите членове на бандата го молят да напусне. Неговото място се заема от китариста Мик Тейлър. В нощта на 2 срещу 3 юли, по-малко от месец след като напуска „Роулинг Стоунс“, Джоунс е открит неподвижен на дъното на басейна в собствената си къща. Приятелката му твърди, че когато го изваждат от водата, той все още е жив, защото има пулс. Но повиканият по спешност медицински екип само констатира смъртта му. Случаят е обявен за нелеп инцидент. Но аутопсията показва значително увеличени сърце и черен дроб вследствие на дълговременна злоупотреба с алкохол и наркотици. Така и не става ясно дали музикантът се е удавил заради неадекватно поведение във водата поради замъглено от дрогата съзнание, или сърцето му е спряло поради хроничното увреждане.

Съвременният подход

Съвременните реанимационни методи за



кардио-пулмонална ресусцитация са обособени и въведени масово през 70-те години на XX в., т.е. след смъртта на Браян Джоунс. Но няма никаква гаранция, че дори да му беше приложена дефибрилация, сърдечен масаж и други съвременни техники, щеше да бъде спасен. Защото при тежки органични увреждания, съчетани с допълнително животозастрашаващо състояние, каквото е удавянето, няма гаранция за успех от реанимацията. Съвременната медицина все още не може да предложи гарантирано лечение на зависимостите, които стоят в основата на смъртта на много млади хора – знаменитости или не.

Доц. д-р Димитър ПОПОВ

„Нека храната бъде твоето лекарство и лекарството твоята храна.“ Тази сентенция, изказана преди около

2400 години от „бащата“ на медицината – знаменития древногръцки лечител и философ Хипократ, отдавна се е превърнала във водещо начало в диететиката и медицината. Многобройни наблюдения по категоричен начин доказват, че прекомер-

ната употреба на определени храни води до редица патологии, както и че много храни способстват за запазване на виталната сила на организма, противодействат на развитието на широк кръг заболявания и увеличават продължителността на живота.



ХРАНИ, БОРЕЩИ РАКА

Ежегодно в света умират около 60 милиона души, осем милиона от които от ракови заболявания, т.е. 20 000 души всеки ден! Рак е обобщено название на широк кръг заболявания с над сто локализации, които поразяват редица органи на човешкото тяло. Сред най-разпространените са ракът на белите дробове (около 17,5% от общия брой ракови заболявания), на стомаха (9,2%), на черния дроб (8,8%), на дебелото черво (7,6%), на млечната жлеза (5,8%), на маточната шийка (3,5%) и т.н.

Заболяването започва от една-единствена клетка, която от нормална се превръща в ракова.

Предпоставка за това израждане на здравата клетка са генетични фактори (до 10% от случаите), както и огромен брой външни такива като: йонизиращо и ултравиолетово лъчение, тютюнев дим, азбест, афлатоксини, кадмий, арсен, формалдехид, бисфенол А, диоксини, нитрозамини, бензен и т.н., и т.н. Съществуват сериозни опасения и немалко доказателства, че канцерогенно действие имат и значителен брой добавки, използвани в хранителната индустрия. Към тях се отнасят патентовото синьо (E131), зелено S (E142), бензоената киселина и натриевата, калиевата и калциевата и сол (E210-E213), етилпарабенът (E214), натриевият етил р-хидроксibenzoат (E215), метилпарабенът (E219), бифенилът (E230), формалдехидът (E240), калиевият нитрит (E249), натриевият нитрит (E250) и др.

Редица авторитетни специалисти са категорични, че

хранителните добавки ще бъдат главният бич на човечеството през XXI век

и тяхното масово използване в хранителната индустрия ще е една от основните причини за епидемичното разпространение на редица заболявания, в т.ч. на първо място – раковите. За съжаление, няма как да избягаме от замърсения с безброй канцерогенни съставки въздух в големите градове, трудно можем да се спасим и от множеството стресиращи фактори, обгръщащи ни от всички страни, които също способстват за развитието на тези патологии. Но светлина в тунела все пак има... Множество изследвания по категоричен начин доказват, че

определени храни имат подчертано профилактично действие

срещу развитието на раковите заболявания, препятстват образу-

ването на метастази и оказват мощно тонизиращо въздействие върху човешкия организъм. Тяхното редовно използване многократно намалява риска от развитието на подобно опасно заболяване. Кои са тези чудодейни храни?

Мазните риби (тон, сьомга, скумрия, херинга, сардина, аншоа). Съществува мнение, че консумацията два пъти седмично на такива риби увеличава продължителността на живота с цели две години! Смята се, че в значителна степен този чудодейен ефект се дължи на дълговерижните мастни киселини от фамилията омега-3, които те съдържат. Последните способстват за удължаване на теломерите – защитните крайници на хромозомите, които постепенно се скъсяват при наличие на раково заболяване. Теломерите могат да претърпят около 50 „подрязвания“, след което клетката губи способността си да се дели и загива. В мазните риби се съдържа и витамин А, който е доказан антиканцероген, както и витамин D. Има убедителни доказателства, че ниските нива на витамин D, който взема активно участие в жизнената дейност на клетките и контролира функциите на около 2000 гена в човешкия геном, сериозно повишават риска от развитие на рак на белия дроб, на простатата и дебелото черво, както и на сърдечносъдови патологии.

Морковите. Съдържащите се в тях каротеноиди (алфа- и бета-каротин, лутеин и зеаксантин) и антоциани имат мощно антиоксидантно действие – инактивират свободните радикали, които увреждат носителите на наследствената информация – молекулите на ДНК, предотвратявайки по такъв начин развитието на сърдечносъдови и ракови заболявания. Морковите съдържат над 500 биологично активни вещества с множество благотворни въздействия върху организма.

Доматите. Антикancerогенното действие на домати се дължи главно на ликопена – червен каротеноиден пигмент, който е мощен антиоксидант. Благодарение на това си действие той е ефективно профилактично средство срещу развитието на ракови и сърдечносъдови заболявания. Консумирането на 7-10 домата седмично намалява с 40% риска от развитие на рак на простатата и оказва подчертано профилактично действие срещу рак на белия дроб, дебелото черво, матката, гърдата и пр. Има достоверни сведения, че редовната консумация на домати намалява до 5 пъти риска от развитие на рак на маточната шийка у жените. Значителни количества ликопен се съдържат още в динята, шипката, маслините, годжи бери и др.

Червените и жълтите чушки.

Те са отличен източник на витамин С. Този витамин с антиоксидантно действие взема активно участие в имунната защита на организма и в неутрализацията на токсичните вещества. Носителят на две Нобелови награди американският химик Лайнъс Полинг препоръчва болните от рак да консумират не по-малко от 2 г витамин С дневно. Чушките съдържат и значителни количества каротеноиди, които, както вече казахме, са изяви на антиканцерогени.

Листните зеленчуци. Те са богат източник на фолиева киселина (витамин B₉), която „бди“ за коректното репродуциране на ДНК, препятствайки по такъв начин появата на мутации. В кръстоцветните зеленчуци (главесто и брюкселско зеле, карфиол, броколи, алабаш и др.) има значителни количества от сяросъдържащото съединение сулфорафан, който чувствително понижава риска от развитие на редица ракови заболявания, например на дебелото черво и на простатата. Това му действие се свързва с блокирането на определени чернодробни ензими, които са отговорни за канцерогенното действие на нитрозамините.

Червено цвекло и плодове с тъмночервено или синьо оцветяване (вишни, череша, боровинки, черници, сливи, черно грозде). Червеното цвекло съдържа растителния пигмент бетацианин, принадлежащ към т.нар. беталаини, открити в средата на миналия век от екип швейцарски учени. Бетацианинът повишава имунната защита и има силно антиоксидантно и антиканцерогенно действие. Подобно действие имат и антоцианите – природни багрила, съдържащи се в редица плодове и зеленчуци. Съдържащият се в черното грозде, боровинките и черниците полифенол ресвератрол през последните десетилетия разбуни сериозно духовете в научните среди с множеството си благотворни въздействия – кардиопротекторно, антиканцерогенно, противостарително и пр.

Множество изследвания доказват антиканцерогенното действие на чесъна, някои гъби (шиятаке, майтаке, рейши), слънчогледовото семе, бадемите и орехите и т.н.

Може би в случая е оправдано да завършим с друга сентенция – тази на знаменития герой на Илф и Петров – Остап Бендер: „Спасението на давящите се е в ръцете на самите давящи се“.

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

Регистрирай се безплатно! Не го отлагай.

ИМЕНАТА НА АКТРИСА ОТ САЩ „БЪГЗИ И ЯРОСТИ“ НИЩОЖЕН, ЖАЛЪК ЧОВЕК

ДЕПУТАТ ОТ БСП, ЖУРНАЛИСТ ЕДРО ТРЕВИСТО РАСТЕНИЕ

ВЛАКНОДАЙ-НО РАСТЕНИЕ ГЕРОИНА НА АЛ.ДОМА-СИН „ЧЕСТТА Е СПАСЕНА“

КРЪГЛА ПЛОЧА ЗА ПАЛАЧИНКИ ПОКЪЩНИНА ЗА СЯДАНЕ

КИНОРЕЖИ-СЪОР ОТ САЩ „ПОСЛЕДНИЯТ КАУБОЙ“

ПРОХОД В ЗАП.РОДОПИ АФИШИ ВЪЗПАЛЕНИЕ НА УХОТО

РЕЛИГИОЗЕН ПЛЕМЕН ВОДАЧ ПЕРИОД ОТ ПАЛЕОЗОЙ-СКАТА ЕРА

ВЪЗМЕЗДИЕ ВУЛКАН НА ОСТРОВ СИЦИЛИЯ

ИСТОРИЧЕСКА МЕСТНОСТ В ИНДИЯ ОБРАТЕН ФОТОГРАФСКИ ОБРАЗ

ЗДРАВ И СИЛЕН МЪЖ ГРАД ВЪВ ФРАНЦИЯ

ТИТЛА НА ЯПОНСКИ ИМПЕРАТОР ФРЕНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР

ФРЕНСКА ПИСАТЕЛКА 1935-2004 ЖУРНАЛИСТ СЪБИРАЩ НОВИНИ

ОСНОВНА ЧАСТ НА КЛЕТКАТА

НАШ ЧЕРНО-МОРСКИ КУРОРТ

ВИНЕН СОРТ ГРОЗДЕ

ЖИТЕЛИ НА ОГНЕНА ЗЕМЯ НАЕМ ЗА ПОЛЗВАНЕ НА ЗЕМЯ

КРАЛ НА ОСТГОТИТЕ ИЗДЪНКА НА ДОМАТЕНО СЪБЛО

ИТАЛИАНСКА ПОП ПЕВИЦА УМ, РАЗУМ МАРКА ИТАЛИАНСКО КАФЕ

ФРЕНСКИ МАТЕМАТИК 1661-1704 ВЪЗПАЛЕНИЕ НА СИНУСИТЕ

ГРАД В САЩ РЕКА ВЪВ ФРАНЦИЯ НАША ХУДОЖНИЧКА 1907-1974

КОЗЯ ВЪРБА МОДЕЛ НА „ФИАТ“ МУХА, ПАРАЗИТ ПО ДОБИТЪКА

ЦВЕТЕ ЛИАНДРО КАМЕНАРСКИ ВЪРВ

ЖП ЛИНИИ В ГАРА МУЗИКАЛНА НОТА

ПЛЪТЕН ПАМУЧЕН ПЛАТ СЕДИМЕНТНА СКАЛА

ЖИЛЕЩИ НАСЕКОМИ МЯРКА ЗА ЕЛ. СЪПРОТИВЛЕ-НИЕ

СЕЛО В ОБЩИНА ВЕЛИКО ТЪРВОВО

МАШИНЕН ЕЛЕМЕНТ СИН НА АДАМ И ЕВА /БИБЛ./

РАЗТВОР НА ПЛОДОВ СОК СЪС ЗАХАР ТРАКИЙСКО ПЛЕМЕ

РЕЧНИК ГЕРОЙ НА ОМИР „ОДИСЕЯ“

ИНДИЙСКА КИНО-РЕЖИСЬОРКА „КАМА СУТРА“ МЯРКА ЗА ЗЕМНА ПЛОЩ

РЕКА В ГЕРМАНИЯ ГЕРОЙ ОТ ФИЛМА „МОМЧЕТО СИ ОТИВА“

КРАЛ НА ОСТГОТИТЕ ИЗДЪНКА НА ДОМАТЕНО СЪБЛО

ИТАЛИАНСКА ПОП ПЕВИЦА УМ, РАЗУМ МАРКА ИТАЛИАНСКО КАФЕ

ФРЕНСКИ МАТЕМАТИК 1661-1704 ВЪЗПАЛЕНИЕ НА СИНУСИТЕ

ГРАД В САЩ РЕКА ВЪВ ФРАНЦИЯ НАША ХУДОЖНИЧКА 1907-1974

КОЗЯ ВЪРБА МОДЕЛ НА „ФИАТ“ МУХА, ПАРАЗИТ ПО ДОБИТЪКА

ЦВЕТЕ ЛИАНДРО КАМЕНАРСКИ ВЪРВ

ЖП ЛИНИИ В ГАРА МУЗИКАЛНА НОТА

ПЛЪТЕН ПАМУЧЕН ПЛАТ СЕДИМЕНТНА СКАЛА

ЖИЛЕЩИ НАСЕКОМИ МЯРКА ЗА ЕЛ. СЪПРОТИВЛЕ-НИЕ

СЕЛО В ОБЩИНА ВЕЛИКО ТЪРВОВО


МАШИНЕН ЕЛЕМЕНТ СИН НА АДАМ И ЕВА /БИБЛ./

РАЗТВОР НА ПЛОДОВ СОК СЪС ЗАХАР ТРАКИЙСКО ПЛЕМЕ

РЕЧНИК ГЕРОЙ НА ОМИР „ОДИСЕЯ“

ИНДИЙСКА КИНО-РЕЖИСЬОРКА „КАМА СУТРА“ МЯРКА ЗА ЗЕМНА ПЛОЩ

РЕКА В ГЕРМАНИЯ ГЕРОЙ ОТ ФИЛМА „МОМЧЕТО СИ ОТИВА“



РЕЧНИК : АНАПА, АНАПОЛИС, ДЕВОН, ТЕНО, ТОТИЛА, ХИПОЛИТА, ЧОПРА

ВЕНЕТА НИКОЛОВА

Отговори на кръстословицата от бр. 19:

ВОДОВАВНО: МИГ. Ребека Фъргюсън. Араго (Доминик). Серес. Риони. Империя. Песен. Она. Глина. Гол. НЕК. Бленда. Бирма. Ок. Изделие. „Келети“. „Активия“. „Соар“. Лик. Ноа (Яник). Ранд. Ивана. Ник. Заплата. Бълок (Сандра). Ла. Вреди. „Насаме“. Фа. Трион. Вас. Ниви. Инсаров. „Неда“. „Те“. Лигургия. Тарок. Пулт. Венера. Анкара. Трезор. Дилижанс. Рикши. Лони.

ОТВЕСНО: „Песен за огън и лед“. Беседка. Лавини. Берекет. Носител. Кен. Лирика. Ури. Мас. Бивак. Мираж. Иф. Олеин. Ленг (Александър). Гърне. Ядка. Сиан. Риан. Фаянс. Иго. Ар. Юнга. Отар. Осил. Твари. Ибис. Рак. Инини. Отавино. Марка. Проекти. Хап. Мерилинд. Регал. Вад. Апел. Таро. Елатив. „Узо“. Гилотина. Атлон. Соя. „Кика“. Есетри.

ЛЕСНО

СРЕДНО

ТРУДНО

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

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

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

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 30.05.2017
Продукти на
ECOPHARM

КУПИ ИЗГОДНО В:

**АПТЕКИ
РЕМЕДИУМ**

**Subra
аптеки**

Витания

**АПТЕКИ
ФАРМАСТОР**

**36.6
АПТЕКИ**

**АПТЕКИ
ЗАПАД**
с фирмата за Вас!

Тел.: 0887 858 558

**АПТЕКИ
К-КРЕС**

**АПТЕКИ
МАНОЛОВА**

Вашата аптека!
**НОВА
АПТЕКА**

**afya
pharmacy**

ФРАМАР

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

**АПТЕКИ
МАРВИ**

Тел.: 042/991 179, 0893 530 093

Продукти на **ECOPHARM**

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

КОМФОРТЕКС ЛОЗЕНГИ



-50%



При подуване, газове и храносмилателни нарушения

Бързо и ефективно овладява:

- подуването на корема
- газовете
- стомашния дискомфорт

~~8,59 лв.~~

Препоръчителна нова цена **4,30 лв.**

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
- Защишава 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.
A93/30.04.2015г.

~~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
- Омекоотява 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 D ₃	5 µg
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.**AMBINOR ENERGY****АМБИНОР ЕНЕРДЖИ**
20 ампули за пиене**-20%**

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

~~23,83 лв.~~Препоръчителна нова цена **19,06** лв.**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

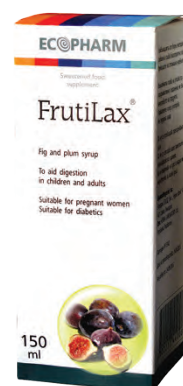
~~5,03 лв.~~Препоръчителна нова цена **4,28** лв.**ЛАКТО 4 ВИП пробиотик X 15**

- 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 смокия 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.

Таня ЕМАНУИЛОВА

Когато говоря за Сараево, се сещам за онези трайни миризми, които всички понякога усещаме с часове или дори с дни. Ароматът на силна подправка или пък зловонието на газовите изпарения след някоя стара съветска кола... Но в Сараево срещнах ухахването, което никога не съм усещала, и то е мирисът на война.

Беше слънчев уикенд и група студенти тръгнахме за Сараево. Още с пристигането ни посрещнаха дупките от куршуми по фасадите на сградите. След което ни „приветстваха“ няколко здания, които стърчаха като големи показалци с цел да напомнят какво не трябва да се случва никога повече...

Едната сграда е била издигната под опеката на Андреа Бочели и е трябвало да представлява дом за стари хора. Но цялата беше обрисувана от графити, разнебитена, с дупки от бомби и куршуми по себе си. Сградата нарочно е оставена така и се смята като един от основните „паметници“ на злото за периода 1992–1995 г.

По-страшното беше, че имаше дупки от куршуми навсякъде – по панелките, магазините, мостовите, други жилищни сгради... навсякъде. И тогава си даваш сметка, че не е минало толкова много време.

Другият знаков „дух“ от миналото беше „една от най-грозните сгради в града“ според местните. Тя представляваше голям социалистически бетон и заемаше голяма част от улицата. Намираше се на „алеята на снайперистите“ – точно тук по време на войната са убити много хора, а самата сграда е била под двадесет и четири часов обстрел през трите мъчителни години, защото това е било единственото място, от което се е изпращала информация за случващото се в Сараево към останалия свят. Таксиметровият шофьор, с когото пътувах едната от вечерите, ми каза, минавайки покрай тази сграда: „Ей тази сграда я мразя най-много“.

Но пък Сараево по техните думи е най-хубавото място на света... Те имат най-хубавия език. Като питахме екскурзоводката до кой език е по-близък техният – до сръбския или до хърватския, тя каза, че до никой, че сърбите виде-

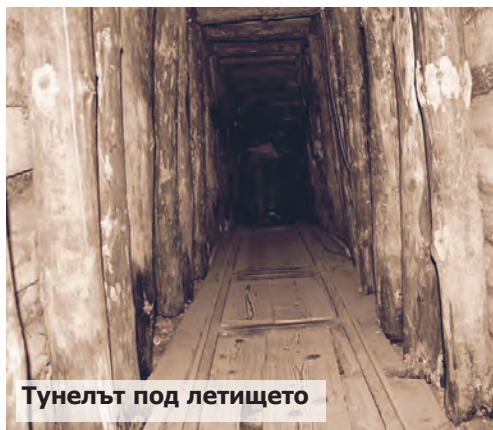


Сараево

Сараево се разделя с мириса на война



Входът на тунела



Тунелът под летището



Тъй като не е имало електричество, окупираните са използвали такива свещи

ли от тях и затова езиците им си приличат, но всъщност техният език е уникален. Войната наистина ги е научила да ценят това, което имат, дори да преувеличават понякога.

Последния ден разбрахме най-много за Сараево и за войната. Отидохме при Тунела, той изиграва основна роля по онова време и благодарение на него в момента има Босна и Херцеговина, а не Велика Сърбия. Тунелът е дълъг 800 метра и се намира под летището в Сараево, свързва града с област, която е била защитена от военни нападения. Изкопан е там, защото по това време в Сараево са разположени военни отряди на всеки 25 метра. Тунелът е имал за цел да служи за канал за

пренасяне на храна, лекарства, вода или да се пренасят тежко ранени хора, за които е нямало достатъчно място в болницата там. Строен е 4 месеца и 4 дни, широк е 1 метър и е висок 160 см. През този тунел са минавали на ден средно по 3000 души.

Говорих с двама души, на 28 и на 29 години, били са деца, когато е започнала войната. Единият разказа, че като си дете, просто приемаш това, което се случва, като ежедневие и не разбираш много. Но каза, че ако се случи сега, когато е на тези години и знае повече за света, няма да издържи войната.

Другият човек беше екскурзоводката, която сподели, че най-трудно ѝ е било да обясни на 4-годишната

си сестричка защо трябва да спи в мазето на блока, а не в собственото си легло. Защо не може да играе навън, а трябва да стои на тъмно сред ръчно направени свещи и миризма на маратонки. Един път месечно са получавали от ООН по един пакет храна на семейство. На въпроса ходили ли са на училище, тя отговори, че са ходили по 30 минути на ден най-много. Отново в мазетата са се провеждали часовете, но след като врагът е разбрал, че учат, е бомбардирал училищата – така са загинали много деца.

И да завърша с бялата част от доста черния пътепис. Търсехме все пак някакви хубави спомени от войната. Всички се обединяват около това, че са

били заедно и по-сплотени. Разказаха ни и за киновецери, с които са се опитвали да направят крачка встрани от ужаса наоколо. Разказаха ни и как, ако имаш дори една цигара, си можел да я размениш за хубав златен пръстен или ролкови кънки и да успееш да подариш нещо за Коледа на семейството си. И като споменавам цигари, не си представяйте тези, които се продават по излъсканите, отрупани със светещи надписи будки в мола. Били са направени от вестници, със съмнителен тютюн, но въпреки това са били по-силни от валута тогава. Дори местните се шегуват, че като имаш цигара, получаваш 3 неща – нещо за четене, нещо за пушене и нещо за търгуване.

Повечето хора искат да забравят. Но как, като по панелката, в която живееш, могат да се наброят повече от 50 дупки от куршуми?

Просто свикваш и се радваш на живота такъв, какъвто е в момента. Говорих с една възрастна жена в трамвая, заприказвахме се за войната за кратко, видях, че ѝ е трудно да говори за това. Като я питах какво помни от войната, усетих как въпросът ми завива покрай нея и отива в нищото. Веднага заговори за кебапчетата и хубавите бюреци, но не и за случилото се. Като ме пита какво мисля за Сараево, ѝ казах, че ми е странно да виждам толкова много следи от войната по сградите. А тя ми отговори – „колко е хубаво и спокойно“.

Наистина е така. Дори и да са минали толкова години, мирисът на войната остава, но все повече избледнява.

00-000-1314-6092