



**Реалност  
и популизъм  
в партийните  
обещания**

На стр. 4



**Идва края  
на скъпите  
разговори по  
GSM в чужбина**

На стр. 5

**Actavis**

Светът на модерния човек

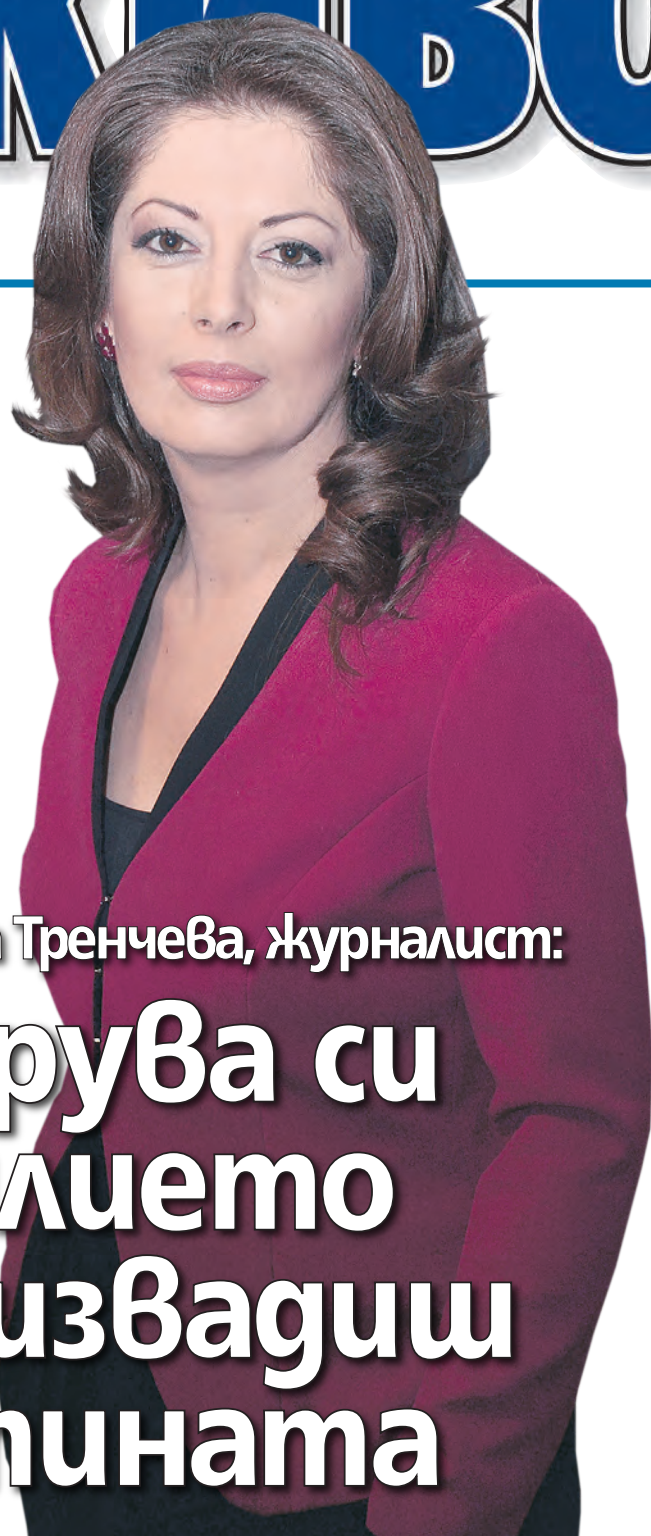
Брой 6 (225), 14 - 20 февруари 2017 г. (год. V)

# ЖИВОТЪТ ДНЕС

Цена 50 ст.

[www.jivotatdnes.bg](http://www.jivotatdnes.bg)

Снимка: Милен ДИМИТРОВ



Даниела Тренчева, журналист:

## Струва си усилието да извадиш истината

Интервю на Галина СПАСОВА на стр. 6-7

Циганите  
са сложен  
и интересен  
етнос

На стр. 8

Традиционните  
киносалони  
имат шанс

На стр. 9

Версиите защо  
и как Васил  
Кунчев става  
Левски

На стр. 15

Завещанието  
не лишава  
от имот  
законните  
наследници

На стр. 16

**Водещи лекари**

**Д-р Йордан  
Бирганов,**  
хирург:

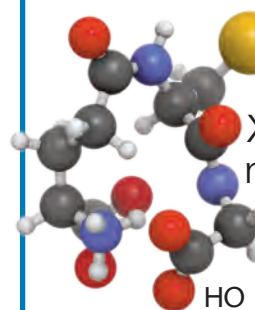


**Можем да  
откриваме навреме  
рака, но хората не се  
възползват от това**

За всекиго ли са подходящи  
безкръвните операции,

четете на стр. 19

**Свободните радикали  
си намериха майстора**



През 1954 г. американският биохимик Харман предлага теорията, че определени форми на кислорода са вредно активни и причиняват много щети в организма. Каква е равносметката днес,

четете на стр. 27

**Първа виртуална дискусия  
за промените в здравеопазването**

Социалната мрежа за здраве **CredoWeb** и „Животът днес“ организират онлайн диспут между политическите партии и над 12 000 лекари, членуващи в платформата. Първоначалните въпроси са поставени от съсловните организации в здравеопазването, водещи специалисти, здравни мениджъри, фармацевтичния бизнес, сдруженията на пациентите. В продължение на цял месец партиите, кандидатстващи за парламента, ще могат да представят намеренията си пред професионалистите и да отговарят на конкретните им питання. Най-важното за пациентите от дискусията очаквайте всяка седмица във вестника и на сайта [jivotatdnes.bg](http://jivotatdnes.bg).

**Болестта  
на Хашимото  
не е страшна,  
ако хормоните  
са в норма**

Най-важното при това състояние е да се поддържа нормалната функция на щитовидната жлеза, ако е необходимо чрез заместителна терапия.

Още по темата на стр. 21



## ПО СВЕТА

Доналд Тръмп и Арнолд Шварценегер обмениха, меко казано, иронични забележки по повод заеманите от тях длъжности. Актьорът, който от 2003 до 2011 г. беше губернатор на един от най-големите щати – Калифорния, влезе в публична интернет полемика с новия президент на САЩ. Тръмп нееднократно е обвинявал Шварценегер за ниския рейтинг на телевизионното му шоу, което някога самият той е водил. Последните критични забележки предизвикаха актьора и той не остана длъжен, като публикува видеоотговор в социалната мрежа. „Доналд, имам великолепа идея: да си сменим длъжностите – ти отново ще бъдеш водещ на телевизията, като си толкова голям познавач на рейтингите, а аз ще заема твоя-



## САЩ Тръмп и Шварценегер кръстосаха шпаги

та длъжност и хората ще могат най-сетне да спят спокойно“, написа Шварценегер.

Както вече беше съобщено,

по време на предизборната президентска кампания на Тръмп актьорът заяви, че за първи път от 1983 г. не поддържа републиканец.

## РУСИЯ

## Милиардерите станаха още по-богати

През първия месец на 2017 г. съвкупното състояние на 18 руски милиардери нарасна със 7,9 млрд. долара, предаде Bloomberg. Най-забележимо е увеличил състоянието си Олег Дерипаска, съсобственик на UC Rusal. Неговият капитал е скочил с 1,7 млрд. долара и достигна 7,8 млрд. На второ място се класира собственикът на Магнитогорския металургичен комбинат – Виктор Рашников, който за месец е загубил с още 1,1 млрд. долара.

Тройката на лидерите с най-висока печалба за януари завършва с директора на Новолипецкий металургичен комбинат – Владимир Лисин, чието състояние е нараснало с 941,5 млн. Още девет руски милиардери са увеличили състоянието си през първия месец на годината. Между тях е и Роман Абрамович, който прибави към сметката си 254,3 млн. долара.

Като цяло за година броят на милиардерите в Русия нарасна от 90 до 96 души.



## ХОЛАНДИЯ Влаковете преминаха на екоенергия

От началото на 2017 г. всички влакове в Холандия преминаха на електроенергия, осигурена от ветрогенератори, съобщиха от основния железопътен превозвач NS. Мениджърите на компанията отбелязват, че по този начин Холандия става първата страна в света, използваща изцяло силата на вятъра, за да обезпечи енергията, необходима на железопътния й транспорт. При това добрата новина идва година по-рано от планираното. Според данни на NS един ветрогенератор, работещ в продължение на час, може да осигури енергия, с която влакът ще измине 200-километров път.

Известно е, че в Холандия има приблизително 2200 ветрогенератора. Те изработват достатъчно електроенергия за нуждите на 2,4 милиона жилища. За захранването на железопътния транспорт са необходими около 1,2 милиарда киловатчаса на година. Това се равнява на количеството енергия, употребявана от всички домове в най-големия град Амстердам.

## ЯПОНИЯ

## Медали от смартфони за Олимпиадата през 2020 г.

Известно е, че Токио ще стане столица на летните Олимпийски игри през 2020 г. Организаторите на спортното събитие обаче решиха да използват нестандартен подход при отливането на медалите. Те обявиха, че събират стари смартфони от цялата страна, които ще бъдат преработени и от тях ще се направят призовете за най-отявлените спортисти. Затова из цяла Япония са поставени специални урни, в които всеки желаещ може да остави стария си смартфон. Плановите на авторите на идеята са да бъдат събрани над един милион мобилни телефони, от които ще се добият 8 тона метал за петте хиляди медала.

Идеята за вторична обработка на отпадъци не е нова, тя беше използвана и при предишните Олимпийски игри. Сега обаче организаторите обещава, че медалите ще бъдат направени на 100% от преработен метал, взет от смартфоните.

## ИТАЛИЯ

## Расте неграмотно поколение

Голяма група дългогодишни преподаватели в италиански университети, учени и журналисти се обърнаха към властите с призив да вземат спешни мерки за повишаване на грамотността на учениците и студентите. Откритото писмо, адресирано до премиера на Италия, е подписано от 600 представители на интелегенцията от цялата страна. „От години е известно, че при завършване на обучението си в училище много деца пишат лошо на италиански, четат малко и трудно се изразяват. Преподавателите във вузовете отдавна се сблъскват с езиковите пропуски на своите студенти, които правят грешки, допустими само в трети клас на началното училище. В опит това да се оправи някои факултети организират курсове по изучаване отново на италиански“, пише в обръщението.

В него освен това се съдържа призив да се преразгледа училищната програма и да се въведе периодична атестация по време на цялото обучение.

Според резултатите от допитване в Италия всяко десето семейство изобщо не държи книги вкъщи, а средно 46% от подрастващите на възраст от 11 до 14 г. не са прочели нито едно произведение за една година.

## И У НАС

## Когато числата говорят...

■ **50** на сто от българите са наясно как да използват по-безопасно и по-отговорно интернет технологиите, сочат данни от анализ на Евростат.

■ **6** партии подписаха договор, с който се създава новата коалиция „БСП за България“.

■ **6** века е възрастта на дъб в трънското село Насалевци, който се състезава за „Европейско дърво на 2017 г.“.

■ **30** пеликана са се появили в резервата „Сребърна“.

■ **5** години след потоп в село Бисер, отнел живота на 10 души, виновни няма. Разследването беше спряно.

■ **2100** изпълнителни дела за един месец е обработвала ТД на НАП в Пловдив спрямо длъжници с неплатен ДДС и други данъци от края на 2016 година.

■ **7** варненски училища са обхванати от кампанията за безопасен интернет „От теб з@виси“.

■ **5000** л контрабандна водка, скрита под бутилки с душ гел, са задържали митнически служители в района на Дунав мост 2.

■ **2,5** млн. лева за ремонт на „Ечемишка“ са били преведени през 2005 г. на фирма, но тя не е свършила нищо.

■ **1500** лв. глоба в полза на държавата определи Окръжният съд в Търново на онкохирург от Комплексния онкологичен център в Търново, признат за виновен, че е взел 600 лв. от близки на възрастна жена, която лекувал.

■ **2250** лева е издръжката на живот за семейство с 2 деца, показва проучване на КНСБ.

■ **6,1** млн. евро са осигурени заради мигрантската криза в България.

■ **200** са рисковите язовири в страната, в 30 не трябва да има вода.

■ **85%** от българите живеят в собствен дом, сочат последните данни на Евростат.

■ **80 000** българи напускат страната всяка година, твърди експертът Мика Зайкова.

■ **15** бутилки с домашна ракия задигнаха от апартамент в Пловдив.

■ **200** почитатели на настолните игри ще се включат във Фестивала „Настолен град“, който ще се проведе във Велико Търново на 25 и 26 февруари.

■ **139** години от Освобождението на града честваха бургазлии.



## В епицентъра на медиите

Конгресът на БСП показва, че партията работи в нова атмосфера, спечелените президентски избори (?) дават увереност, както и присъствието на млади хора, готови да обвържат бъдещето си със столетницата. Усещането за възход беше доминиращо както в думите на Корнелия Нинова, в чиито ораторски умения прозира наученото в класическата гимназия. Но най-впечатляващо беше изчезналото чувство на вина за миналото. Вероятно това се дължи и на факта, че в ръководството на БСП навлезе група млади политици, които нямат спомени не само от социализма, а и от прехода. Те започват политическата си дейност на чисто и получават симпатиите на други млади хора, за които несправедливостите са свързани само с прехода. Всичко това дава нов живот на старата партия, чиято предизборна платформа се опитва да очертае алтернатива на усещането за обреченост, с което вече живеят повечето български граждани.

Проф. Искра Баева, „Труд“

Не е Корнелия Нинова инициаторът на промяната, според която депутатите от БСП не могат да са в парламента повече от 12 г. Инициатор са хората отдолу. Омръзнали сме им – едни и същи хора се явяваме по телевизията. Ето, аз съм започнал като депутат във Великото народно събрание. Здравословно е да погледнеш нещата отстрана от време на време.

Проф. Радослав Гайдарски, Би Ти Ви

Това, което направихме днес, е да стартираме промяната на политическите лица. Никой не си е представял, че БСП може да спечели изборите, включително и ние. Никой не може обаче да отнеме победата на БСП. Радев без БСП нямаше

## Шансовете на левицата

да може да победи, както и БСП без Радев. Трудът на БСП трябва да бъде оценен.

Кирил Добрев, Канал 3

По ирония на съдбата БСП си организира най-висшия форум тъкмо на 4 февруари. Дали празнува по този начин сдването на властта през 1997-ма, принудена да го направи от най-големите протести (срещу социалистическото управление) в България?

Не е изключено да е търсена реваншистката символика. Един вид, „тръгнахме от загубата на 4 февруари и започваме от 4 февруари да си го връщаме за нея 20 години по-късно“.

След като другарите и другарките най-сериозно наричат съветската окупация „освобождение“, а фалитът на НРБ, определен като катастрофа от собствения им лидер Петър Младенов на ноемврийския пленум на ЦК на БКП през 1989 г., днес вече се припознава пак от социалистите като „времето, когато се живееше най-добре“, няма нищо чудно да си празнуват и онова, четвъртофевруарското хакири.

Иво Инджев, от блога

Корнелия Нинова почете Тодор Живков и замечта за ОФ (общ фронт) с Първанов, Доган, Волен Сидеров, Велизар Енчев и Кадиев. Избрана с помощта на бизнес лобитата на Георги Гергов и Румен Овчаров, тя – новият лидер – бързо започна да се превръща в символ

на противоречията, от които е изтъкана БСП:

– Уж прогресивна, а дълбоко носталгична, обърната към соца партия;

– Уж егалитарна, а гостоприемник и изразител на интереса на старата номенклатура и новите червени бизнесмени;

– Уж европейска, а вперила очи в Москва;

– Уж демократична, а с явни симпатии към (полу)авторитарни режими;

– Уж солидарна, а всъщност твърд противник на малцинства и мигранти;

– Уж всенародна, а пък реално съставена основно от пенсионери.

Даниел Смилов, kultura.bg

Бях донякъде изненадан от разгорещения дебат специално около уставните промени, защото това беше платформата на Корнелия Нинова като кандидат за председател на партията. Всички тези неща – и за преките избори, и за мандатността, ги имаше като предизборен ангажимент, ако стане председател. Затова се учудвам, че някои все едно за първи път го научават като намерение. Очевидно тогава делегатите на конгреса не са вярвали, че ще го направи.

Юрий Асланов, „Стандарт“

Гласуването на устава показва, че някои от делегатите на конгреса все още не са разбрали, че със старите схеми за влияние в партията е приключено. Нинова обеща още при изби-

рането си да сложи точка на задкулисието и никой не може да я отклони от този път. Днес на конгреса се разигра позната бартерна търговия на гласове – хората на Янаки подкрепиха хората на Овчаров за несъвместяването на партиен и парламентарен пост, а вторите върнаха жеста с подкрепа за отпадане на мандатността.

Крайната сметка обаче излезе плачевна, защото влиянието на двете лобита се оказа под стотина делегати. Това е лицето и „силата“ на вътрешнопартийната опозиция.

Редакционен коментар, epicenter.bg

Това, което вчера се случи официално на конгреса на БСП, е практическо обръщане на приоритетите на българската национална позиция в разбирането на „Позитано“. Членството в ЕС – за НАТО не се говори изобщо – се поставя в зависимост от желанието на партньорите ни и на Брюксел „да отчитат специфичните отношения на България с Русия“, отношението на София към санкциите върху Москва трябва да се промени радикално до „налагане на вето“.

Някой би казал – това се говори само от такива като Шаренкова. Оставяме настрана кой дава микрофона на Шаренкова да говори тези неща от подобен форум. Проблемът е по-сериозен – това, което Шаренкова говори, цялата зала го мисли и го аплодира. Лицемерната обвивка на „европейските социалисти“ падна на пода в НДК и отдолу се озъби старата комунистическа вещица, зачената в лозето на Габровски и превърнала се в болшевишки придатък на глобалната стратегия на Москва в епохата на и след Коминтерна.

Огнян Минчев, Фейсбук

## ПОСОКИ

## За днешната война



Петър ГАЛЕВ

В най-активна житейска и професионална позиция у нас в момента е първото от много време поколение, което не познава истински глад, мизерия и потисничество, причинени от война или деспотични политически режими.

Спокойствието от това обаче май е измамно. Отговорността да търсим нови ценности, около които да се обединим като нация и да измъкнем държавата си от дълголетно буксуване, е също толкова тежка, колкото усилията на дедите ни да осигурят хляб за бащите ни. Днес ни липсва другият хляб, духовното гориво, без което всяко битово благоденствие е привидно и ефимерно.

Какво от това, че децата ни са нахранени, облечени по модата и снабдени с всички модерни електронни дрънкулки, като мислят само къде да заминат. И оставайки някъде далече, се оказва, че могат и да работят усилено, и да спазват правила, и да уважават себеподобните. Това всъщност е нашата война, на днешните 30 – 50-годишни хора, които сме длъжни да се преборим за нормалността в България. Това никак няма да е лесно, защото живеем във време, когато цивилизованият свят сякаш губи посоката, съмнява се в градежа на Европа след войната, отчуждава се... В такава епоха политически доктрини трудно ще ни ентусиазират масово. Решенията са в онези, изказани и написани преди хилядолетия, „не кради“, „не лъжи“, „не убивай“..., спазвани и от отделния човек, и от водачите ни. Сложните обяснения кой как ще ни облагоденства след изборите можем да ги пропуснем, нека ни убедят в спазването на по-елементарните изконни добродетели. След това ще дойде и възходът, ако сами си го пожелаем и изработим. Потенциалната енергия я имаме със сигурност, дано да я превърнем в кинетична.

## СТОП КАДЪР



Уникални умалени копия на знакови сгради, свързани с историята ни, като храм-паметника „Св. Александър Невски“, Рилския манастир, Народния театър „Иван Вазов“, впечатлиха посетителите на изложението „България на длан“



# Кое от предизборните обещания е реално изпълнимо



**Калоян СТАЙКОВ, икономист**

## Не е ясно какви са целите, които ще обединят избирателите

Голяма част от предизборните обещания ще си останат в предизборните кампании. Чували сме ги и преди. Дори една по-социална партия, каквато е БСП, говореше едно преди изборите през 2013 г., а когато дойде на власт, видяхме нещо съвсем различно. Това са мерки, които се предлагат като някакво решение на проблем, който не знаем какъв е, и цел, която също не знаем каква е. И това е по-лошото. А какво точно ще се постигне, ако се увеличат заплатите на учителите? По-добро ли ще е качеството на

образованието, по-престижна ли ще стане учителската професия? Или повече млади учители ще се привлекат? Обещанието за увеличаване на минималната заплата с около 40%, както обещаваха някои от партиите, е вредно за икономиката. Това няма как да повлияе добре на пазара на труда, нито на конкурентоспособността на предприятията, защото трябва да е съпътствано със съответното увеличение на продуктивността. А ние нямаме такива ръстове. Ние си увеличаваме и праговете, и минималната работ-

на заплата, а ситуацията на пазара на труда не се подобрява особено. Тези обещания не представляват ясни и лесноизмерими цели, които да си поставим и някоя от партиите смята да преследва. Тези ясни цели, които имахме преди години – ЕС, НАТО и т.н., бяха заменени с обещания, които са мерки за постигане на цели. Но без да знаем целите, няма как да оценим самите мерки. Не е ясно какво точно партиите искат да постигнат и съответно избирателят да се обедини около такава цел.



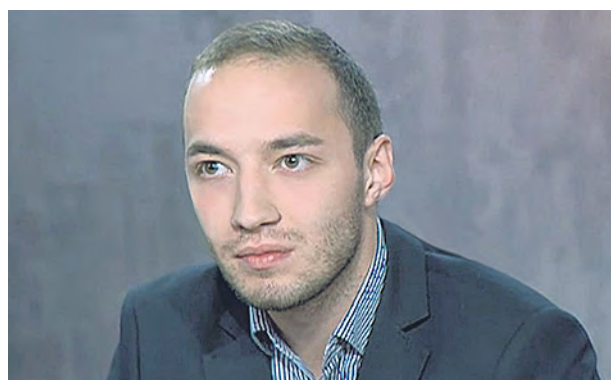
**Проф. Антоанета ХРИСТОВА, политически психолог**

## Трудностите идват от коалиционното управление

Когато има трудни коалиционни формирования, те трудно изпълняват обещанията си. Защото правилата на вътрешното сформироване на коалиционните образувания предполага трудна комуникация, предполага един особен вид невлизане в сферата, в полето, което е било отредено за коалиционния партньор, и това прави управлението много трудно и свързано с много вътрешни търкания. Част от проблемите на последното управление дойдоха именно от това. Трябва да знаем, че едно общество никога не може да

има консенсус по всичко. А политиката е за това, защото тя трябва да управлява обществото въпреки липсата на консенсус. А че коалиционните правителства са основата на базисни злини в демокрацията, това е факт. Друга причина да не се изпълняват обещанията е популизмът. Това явление е, от една страна, страшно, защото чрез него се манипулира общественото мнение, от друга страна, популизмът може да бъде стимул да се обърне внимание на теми, на които не е предложено решение до този момент. В

момента се бори с много канали на информация, ние казваме, че сме информационно общество. Но и виждаме, че това не е достатъчно. По този начин може да се разделя обществото на базата на незнанието. Аз допускам, че формирането на мнозинство, което да се чувства стабилно в парламента, ще бъде трудно, а ако се направи правителство на малцинството, означава, че партията, която го направи, ще поеме висока степен на отговорност и негативи.



**Димитър ГАНЕВ, политолог**

## Партиите повтарят една и съща схема

Всяка от малките или големите партии може да обещава каквото си иска, защото знае, че няма да го изпълни. А няма да го изпълни, защото знае, че ще влезе в коалиция с някого и трябва да се съобразява с него. От всички социологически проучвания, които излизат през последните няколко месеца, стана ясно, че правителството няма да бъде еднопартийно, а ще бъде коалиционно. Никои няма съмнение в това. Това, което виждаме сега от нашите партии, е една игра на ръба на популизма, като по-големите партии (ГЕРБ и БСП) имат по-близки до реалността обещания, защото знаят, че могат да бъдат отговорни. Не програмите им

трябва да гледаме, а да изискваме от тях, след като подписват някакво коалиционно споразумение, то да се изпълни. Що се отнася до това кои обещания могат да бъдат изпълнени, трябва да имаме предвид нещо друго. Ако в България има стабилно правителство в рамките на следващите четири години, което да запази тези макроикономически темпове на растеж, тази макроикономическа картина, която имаме през последните две години, действително България ще изживее едни много добри четири години и ще можем да говорим за едно сериозно вдигане и на пенсии, и на учителски заплати, и така натък. Забележете, че всички пар-

тии, независимо дали техният профил е лъв или десен, започнаха да правят леви обещания. Забележете, че дискусията, която се водеше преди изборите през 2014 г., беше за реформи, няма никакво съмнение, че две години по-късно основната линия вече е повече лява. Тъй като всички в рамките на тази кампания обръщат внимание на социалния елемент, няма никакво съмнение, че всички ще говорят за пенсии, ще говорят за заплати. И не мисля, че става дума за копиране на програми, а за една и съща схема, която се повтаря от всички политици.



# Роумингът в ЕС остава в миналото

● Мобилните оператори вероятно ще използват повода, за да преподпишете настоящите си договори, предупреди шефът на КЗП

Отпадането на роуминг таксите за ползване на мобилни телефони в чужбина в рамките на ЕС ще стане факт окончателно от 15 юни тази година.

Европейският парламент прие текст, според който таксите за роуминг за обаждане, изпращане на SMS и използване на интернет в ЕС ще бъдат забранени от 15 юни 2017 г. В момента те не могат да надвишават 0,05 евро на минута за обаждане, 0,02 евро за SMS и 0,05 евро за мегабайт интернет. След 15 януари цените на услугите, когато ползваме мобилните си телефони в друга страна от ЕС, ще бъдат равни на тези, които плащаме в собствена си страна.

Гласуваният текст предвижда още да няма ограничения за времето, в което пътуващите в ЕС използват мобилните си абонаменти в друга държава.

Не се предвижда да бъде налагано ограничение и върху броя и продължителността на водените разговори

или използвания обем данни. Първоначално имаше предложение абонатите да ползват безплатен роуминг в ЕС в рамките на три месеца годишно - идея, която впоследствие беше отхвърлена под натиск на потребителски асоциации.

Предвижда се обаче телекомите да могат да засичат случаи на възможни злоупотреби. Като злоупотреба ще бъде възприемано използването на дадена сим карта основно в чужбина, т.е. в държава, различна от тази, където картата е издадена. Злоупотреба ще бъде и ако картата от дълго време не е използвана в държавата, където е купена, или ако един и същ гражданин използва различни карти, издадени от телекоми от една и съща държава, зад граница.

Брюксел отчита също така, че телекомите ще трябва да въведат допълнителен алгоритъм,

с който да засичат подобни действия на своите абонати. В случаи на съмнения за злоупотреби компаниите ще изпращат предупреждение на абонатите си. Ако преценят, ще могат да таксуват допълнително абонатите си в чужбина. Комисията предложи тези допълнителни такси да бъдат



до 4 евроцента на минута разговор, до един евроцент на текстово съобщение и до 0,0085 евро на мегабайт данни.

Тепърва предстои телекомите да разработят и оповестят принципа и алгоритмите, по които ще се случва допълнителното таксуване.

Но какво все пак следва за многобройните потребители от решението?

Според председателя на Комисията за защита на потребителите в България Димитър Маргаритов мобилните оператори вероятно ще се изкушат да използват отпадането на роуминга в Европейския съюз като основание за преподписване на действащите им договори при по-неизгодни условия.

„Когато потребителите имат действащи безсрочни

договори, не могат да бъдат принуждавани да ги преподпишат с какъвто и да било аргумент. Съветът ми към хората е да приемат единствено по-благоприятни условия и да внимават с какви срокове се обвързват“, каза Маргаритов.

От своя страна КЗП ще следи предварително дали мобилните оператори ще създадат съответния алгоритъм, който да позволи прилагането на новите разпоредби така, че да не се стига до срещани в миналото нелоялни практики.

Председателят на КЗП отправя покана към телекомуникационните оператори и компетентните институции в сектора за дискусия, която да спомогне за по-бързото решаване на още един актуален казус, който възниква – този с по-скъпите SMS-и на кирилица.

## СТРАНАТА

### ■ София

Данни в реално време за чистотата на въздуха в София вече са достъпни на сайта на Столичната община. Системата отчита нивата на общо 12 показателя, сред които азотен диоксид, азотен оксид, бензин, озон, слънчева радиация, фини прахови частици. Предоставят се осреднени данни за замърсяване на всеки един от показателите на всеки кръгъл час от денонощието. Основната цел е стимулирането на хората да ползват градски транспорт. Общината ще ограничава движението на автомобили и ще регламентира пускането на безплатен градски транспорт в дни с трайно превишаване на нормите за чистота на въздуха по примера на много градове в Европа. На второ място стои даването на предимство на градския транспорт чрез бус лентите и Системата за управление на трафика.

### ■ Стара Загора

От началото на 2017 г. Община Стара Загора предлага услугата „електронно картово плащане“. За електронното банкиране се използва сайтът на общината през портала за проверка на задълженията за местните данъци и такси на адрес <http://mdt.starazagora.bg>. От градската управа уведомяват, че вече се приемат плащания за местни данъци и такса за битови отпадъци за 2017 г. През тази година се запазва размерът на местните данъци и такса за битови отпадъци. На предплатите целия годишен размер на задълженията в срок до 30 април се прави отстъпка 5 на сто.

### ■ Бургас

Посланикът на Великобритания у нас Ема Хопкинс представи пред бургаски фирми възможностите за партньорство с британските компании и какви са начините за това. Презентацията пред българските фирми бе под мотото „Business is GREAT“ и е в резултат от съвместното сътрудничество на Бургаската търговско-промишлена палата и Посолството на Великобритания. Пред нашите фирми беше предоставена информация за секторите във Великобритания с бързооборотни стоки. От своя страна заместник-кметът на община Бургас Красимир Стойчев е споделил кои са възможностите за инвестиции у нас. По думите му в града има регистрирани над 16 хиляди фирми и някои от тях ще успеят да намерят свои британски партньори.

Читателят на „Животът днес“ Васил Балабанов разказа много поучителна история с изпускането на полет от Лондон за София.

„Бях на летище „Станстед“ в Лондон рано сутринта, за да хвана самолета, който излита за София в 6:30 часа местно време. Заедно със спътника ми предвидихме достатъчно по наши пресмятания време, за да преминем през проверка на багажа и документите – около 1 час.

Но пренебрегнахме многобройните писмени предупреждения да извадим на показ всички течности и гелове от кабинния багаж и да ги поставим в прозрачна найлонова торбичка.

Когато багажите ни минаха през скенера, вероятно техниката установи наличие на течности и куфарите ни бяха отделени.

Така започна най-бавната и щателна проверка, на която съм бил свидетел. Жената, която претърси целия багаж, така се туткаше, че времето до излитане на самолета значително намалня. Въпреки че й посочих къде точно в багажа са течностите, тя невъзмутимо започна да рови от противоположния край на куфара. Както и да е, накрая ги намери, анализира ги, накара ме да ги сложа в найлоново пликче и ме пуснаха.

С ужас установих, че до излитането остават не повече от 6-7 минути. Наложих се да мина тичешком през огромните халета, докато стигна до възможно най-отдалечения изход – номер 55. Качих се на самолета

## Има ли обезщетение при изпуснат полет

● Летищата по цял свят се застраховат срещу евентуални искиове, като настояват пътниците да се явяват два часа по-рано

буквално секунди преди да издърпат подвижната стълба. Но спътникът ми, който на опашката беше малко по-назад от мен, не успя. Наложих се да търся друга авиокомпания, чиито самолети излитат от друго летище, и да плати значителна сума, за да се прибере в София късно вечерта същия ден. Въпросът ми е има ли някаква възможност да иска обезщетение от авиокомпанията, чийто самолет изпусна, или от самото летище заради забавянето.

Експертите, към които се обърна „Животът днес“, дадоха да се разбере, че казусът е безнадежден.

Първо, по принцип авиокомпанията не може да бъде държана отговорна за закъснение на пътник. Той може да се забави поради стачка в метрото или други транспортни причини, а може и просто да е дошъл в последния момент на летището.

„Много рядко – предимно при презокеански полети, и то ако има големи групи пътници, чийто трансферен полет закъснява, авиокомпаниите ги изчакват. Това трае максимум час и половина. Но иначе те не

са длъжни да изчакват всеки пътник, включително и ако багажът му вече е чекиран и той е на летището“, казаха от Европейския потребителски център.

Юристът Златин Златев, специалист по потребителско право, каза, че в случая и летището не може да бъде отговорно. „Разковничето е в това, че „Станстед“ са предупредили пътниците си да се явяват два часа преди полета, за да има достатъчно време за проверка. Има такива съобщения в печата и по електронните медии, и в самия влак, който докарва пътниците от Лондон до аеропорта.

В случая вие сте отишли само един час по-рано и при евентуален спор от летището ще изтъкнат точно този факт. Освен това забраните за пренасяне на течности в кабинния багаж са факт от вече над 15 години. Едва ли има човек на земята, който да не знае за тях“, изтъкна той.

Страницата подготви  
Христо НИКОЛОВ





# Старая се да ако новината

## ● С Даниела Тренчева разговаря Галина Спасова

заради пренатоварването, било защото на все повече хора им се иска да лъжат, или пък да използват медиите с определени цели.

**- Спадащият престиж на професията е забележима тенденция, как я коментираш?**

- Много често, когато на мен ми се е налагало да убедя някого да говори, защото това е необходимо, съм се срещала с такова отношение – „Каквото и да кажа, вие, журналистите, ще излъжете“. Винаги моят отговор е: „Има добри лекари и лоши лекари, има корумпирани съдии и справедливи съдии“. Когато някой ми се довери, искам да не ме поставя и да не поставя когото и да било в купа на другите. Иначе - говорила съм с колеги за този проблем. Някои смятат, че ако журналистите са по-добре платени, не биха се поддали на различни влияния. Но за мен нещата стоят другояче – ако не искате, не работете като журналисти. Всичко е въпрос на избор. Или трябва да си това и да отстояваш честността и справедливостта, или никой не ти е виновен, че си по-преумен от другите, а не ти плащат достатъчно... Тогава се отказваш от тази професия. Навсякъде има хора, които биха защитавали позициите си в смела и честна журналистика, но това е въпрос на избор. И моят е направен. Затова не приемам да се говори за журналистиката като общо нарицателно негативно понятие.

- Това не е журналистика. Категорично. Просто едни хора седят, измислят и пишат, и смятат, че това ще се чете.

**- А защо се четат сензационни измислици, при все че хората са наясно с „достоверността“ им?**

- Без да съм категорична, причината според мен е, че обедняхме – духовно и материално. Понеже много често се срещам с хора, които имат огромни проблеми – примерно болни са и нямат прехрана за децата си. Ако излезем от София, гледката е угнетяваща – сякаш сме във война. Пустички, счупени прозорци, боси деца, озлобени хора. Преди, когато бяха нещастни, хората се гневяха на несправедливостите, които гледат по телевизията, и имаха желание да помогнат нещата да се променят. Сега обаче нямат сили. Сега медиите и в частност тези, които измислят какво ли не, пишат жълти или лъскави неща, се явяват за обезверените хора като някакъв недостижим, далечен свят. И те дори вече не се ядосват от това, че във вестника пише примерно колко скъпа кола си е купил някой. Те го констатира само. И това е тяхната алтернатива, защита. Все по-често срещам хора, които се радват на нещастията на другите. Това обяснява по някакъв начин и защо се четат много повече лошите новини (това се вижда по статистиките на сайтовете). Понякога имам чувството, че хората гледат негативните истории само и само да си кажат „добре, че не се е случило на мен“. За да има нещо мъничко, за което да се хванат и да си кажат, че имат по-добра съдба все пак. Същото нещо ми разказаха за едно предаване - „Ничия земя“, което виден властимащ гледал в компания. В предаването се разказваше за жена, потънала в нищета, беше убила бебето си. Ужасна история. И нашият човек казал – е, добре, че не е моята жена. Това е точно духовното обедняване – да се успокояваш, че не си на дереджето на най-злочестите. Много тъжно.

**- Има ли сюжет, с който ти се иска да не беше се сблъскала?**

- Много преживявам истории. И когато се прибирам

**Университетската специалност на Даниела Тренчева е „Културология“, а по време на следването записва и операторско майсторство. И тогава, и сега обича да снима – казва, че то е любов към кадъра, към уловения миг, в който разкриваш нещо, останало незабелязано от хората. С конкурс започва да репортерства в БНТ и твърди – това е голямата ѝ школа. После попада в кабелна телевизия като оператор, но една сутрин водещата на блока не дошла и някой трябвало да поеме работата в движение. Следват повече от 10 години в Нова телевизия – както в новинарското студио, така и с десетки силни, запомнящи се, вълнуващи документални материали в „На чисто“, в „Темата на Нова“, „Ничия земя“. На разследванията гледа като на необходимо надграждане върху късите форми:**

Интересно е да се види, когато има нещо отвъд новината, има още незададени въпроси. Винаги има хора, които не попадат в новините, но са интересни – било защото опитът им е добър и си заслужава да го покажеш, било защото може да се помогне. Не беше трудно да се насоча към разследванията, защото от края на 90-те телевизията и изобщо медиите се наложиха като възможност да се решават проблемите на хората. Случвало ми се е по телефона някой да ми каже, че ще скочи, ще се самоубие заради нещо, с което не може да се справи. Или пък че не му вдигат телефона в някоя институция и се надява телевизията да се намеси. В тези години хората постепенно губеха доверие в институции-

те и го насочиха към медиите. Тоест медиите се оформиха като естествен катализатор, а журналистите започнаха да питат.

**- Какво за теб лично означава развитие в тази професия?**

- Развитие е в това да не се смяташ за добър, колкото и опит да имаш. И да поемаш предизвикателствата. Развитие е осъзнаването, че няма добри на всяка цена, че няма журналистика на всяка цена, че не може журналистът да е добър професионалист, без да е добър човек. И моето развитие го виждам в това - да бъда добър човек и независимо какво става около мен, да остана добър човек. Това е много трудно.

**- Имаш ли сюжет, развил се по съвсем неочакван начин?**

- Да, когато съм на терен,

няма как да предвидя развитието. Освен това, търсейки истината, винаги отчиташ, че всеки човек има своята истина. Имало е хора, които са ме заблуждавали и аз разбирам това в хода на самата работа. Има и други, които са много добри актьори в търсенето на помощ – измислят си правдоподобни причини, „изработват“ си своя истина. После разбираш, че нещата не стоят точно така.

**- Усъвършенства ли се в преценката кога човекът отсреща е искрен?**

- Би трябвало натрупаният опит от толкова много срещи и разговори да ти подсказва кой е искрен. Но аз не успявам напълно да развия този инстинкт и последиците са за моя сметка. Може би защото много ми се иска да вярвам. Казвам си - „защо смяташ, че щом ти не крадеш, някой в този момент не ти бърка в джоба?“. И понеже през моята глава не минават и не биха минали никога мислите на някои от хората, с които разговарям, аз си оставам един наивник.

**- А да бъдеш подведен във фактологията е опасно.**

- Изключително опасно е и е страхотна отговорност, защото не можеш просто да оставиш всеки да каже своята си истина, а зрителят да прецени. Но дали изобщо да дадеш думата на даден човек, да се срещнеш с него – тук също е нужна преценка. Когато става въпрос за търсенето на факти и обстоятелства по дадена история, тогава журналистът носи огромна отговорност. Тя в последните години се позагуби – било

**Развитие е осъзнаването, че няма добри на всяка цена, че няма журналистика на всяка цена, че не може журналистът да е добър професионалист, без да е добър човек**

**- Хората като теб, които по служба са познати лица, също са любима плячка на „колеги“ от жълтите издания.**



# Обера малко лошотията, е зловеща



от някоя особено тежка, си казвам – ей, аз някога трябва да спра. Не мога да нося този товар, тази съдба. Нямам сили вече да мисля как са тези деца, които оставих... като последния случай, снимам в една брутална мизерия. После си събираш счулените парчета и продължаваш. Защото виждаш смисъла, виждаш ефекта от това, че си го показал. И не се отказваш. Нямам такъв случай. Моите герои могат да дадат познание на зрителя или опит. Това е смисълът и ефектът. Иначе историята просто ще остане част от фона, който звучи, докато си пържиш филийки.

**- Какво пречи най-вече да постигнеш смисъла, ефекта?**

- Различно е. Понякога хората се страхуват да си кажат всичко – да станат свидетели или да разкажат заради страх от последиците и липсата на защита. Нещата са смесени. Липсата на институции и защита, от една страна, и от друга страна – нежеланието да се стигне докрай в разкриването на историята. Всеки случай е различен. И в новините, и в „Ничия земя“ има истории, на които институциите веднага реагират. Приятно се изненадвам понякога, че има такъв ефект от усилията да покажеш дадена история.

**- Неприятните изненади?**

- Те са свързани със заплахи, подаване на жалби, с разпити, в които журналистът бива изкаран лъжец. На

никого не му е приятно да го заплашват, но колкото и да звучи глупаво, това също е индикатор, че има резултат.

**- След години активна журналистика „на жив терен“ промени ли се емоционално, поведенчески?**

- Категорично да. Промених се. Преди години Кеворкян ми даде съвет – „ако искаш да имаш сили да вървиш, ще трябва да хигиенизираш контактите си с хората“. Аз тогава не го разбрах по правилния начин. Какво означава? Да подбирям хората, с които правя интервюта или чиито истории разказвам? Разбрах го много по-късно – това означава да отказваш контакти с хора, които ти губят времето, с такива, които ти отнемат енергията в живота. Това означава – изхвърли ненужната лошотия около себе си. Опитвам се да го правя, но не ми се получава много.

**- Какви са тези, които пък причисляваш към своята кръвна група?**

- Нямам профил. То е енергия, усеща се във въздуха, не мога точно да го определя. Това са хора, с които можеш да говориш и които просто ги има, когато трябва, в точния момент. Ричард Бах беше казал: „Още в първия миг, когато те срещнат, приятелите те познават по-добре, отколкото познатите ти и след 1000 години“.

**- Как се справяш с личното си отношение към представяната новина?**

- Няма как да скриеш отношението. Примерно когато има много тежка новина, аз просто не искам да я кажа на зрителите. И то това личи. Старая се да обера малко лошотията, ако новината е зловеща.

**- Моментите, когато кръвното скача и гафът в емисията е на секунда време?**

- О, това се случва често. Това са новини, всичко става в момента. Дори и днес ми се случи. Прескочих някаква дума, подведох аутокюто и трябваше да продължа сама. Не стана голям гаф, защото знам какво се е случило и мога да го разкажа. Ако чисто технически не може да се включи репортер или блокира аутокюто, трябва да запълниш времето, да разкажеш примерно бекграунда на събитието. Не можеш да разчиташ само на текста пред теб. Трябва да можеш да импровизираш. Мислила съм си - преди време, като не са разчитали на аутокю, дали са учели текстовете наизуст?

ственият момент, в който мога да контактувам с този човек и да го убедя да го запиша. Вече е две минути преди новините, влизам в студиото и в същия миг се сещам, че сакото, с което трябва да съм, е два етаж по-надолу. Бясно тичане дотам и обратно, останах без въздух. Само дадох знак на Ицо той да каже „добър вечер“ и да изчете първите акценти, защото аз не можех.

**- Хора, чиито професионални постижения са ти ориентир, мотивация може би...**

- Харесвам много колеги, които в момента работят. Имах късмета да работя с Гарелов, с Кеворкян, с Тома Томов – все хора, от които има какво да се научи. Въпреки тайното ми възхищение не съм имала желание да им подражавам. Напоследък успях да работя с Алекс Йорданов от Франция. Възхищавам се на неговото любопитство и на уменията му да задава най-обикновените въпроси, което естествено изнервя всички, които не искат да се виждат с него по обясними причини. Работихме заедно по разследвания за оръжие и успяхме да открием в Турция хората, които правят фалшиви документи на свързани с ДАЕШ лица. В чисто професионален план се възхищавам на хора, които не са станали журналисти, за да са известни, хора, които остават много любопитни, успяват да се съберат, не се отчайват. Защото това е професия, в която отчаянието и желанието да се откажеш може да дойде всеки ден. Аз съм „кибритлия“, много бързо се ядосвам от несправедливостта и бързо паля на пета. Както съм уморена от безумната въртележка, така бързо се оказвам в поредното ново приключение, предизвикателство, лудост.

**- Защо разследващите журналисти се броят на пръсти – липса на финансиране, на смелост, на подготовка...?**

- Смелост е нужна, защото никак не е лесна работа. Но е комплексно. Да, разследващата журналистика е скъпо нещо, защото отнема и много време. Бяха ме поканили в УНСС скоро и говорих със студенти от 3. и 4. курс. Хубавото е, че те са много амбицирани да правят точно това – което ме изненада. Но... пътят от университета до реалността е друго нещо. Действително журналистиката стана по-беззъба, дори и откъм разследвания. Кой би защитил журналиста, който се занимава с нещо подобно? Точно никой. Второ – разследващият журналист познава и хората, и службите, които трябва да реагират. И защото ги познава, не би разчитал 100% на тях... Разбира се, не говоря за всички. Но не може аз да вляза в полицията, да дам две имена, да поискам справка и проверка и те да не намерят нищо. В следващия момент с две влизания във Фейсбук успявам да открия всичките им роднински връзки и да им дам адресите. Ако се постарая, може и ЕГН-тата им да намеря. Може би колегите се страхуват и има от какво. Държавата ни по никакъв начин не ги защитава да изпълняват тази работа. А пък обикновено виновните в едно разследване в своята агония да излязат от ситуацията започват дела срещу журналистите, които дела се точат с години. Не е приятно за журналиста да работи и да бъде подсъдим. И който разследва корупцията, се оказва нейна жертва. Защото същите, които могат да откраднат милиони, могат и да си платят, за да не попаднат в затвора.

**- Има ли сюжет, който все ти убягва?**

- Като цяло искам да разказвам добри истории. Мисля, че това може да ни даде нещо повече. Ролята на телевизията и въобще на медиите е освен да анализира и да информира хората, също по някакъв начин поне малко да успява да прави живота им по-добър. Искам да разказвам такива истории. Колкото до това, което не съм успяла – съжалявам, че не мога да интервюирам Карлос Чакала, който е в затвора... Има и още няколко несъстояли се поради една или друга причина интервюта с политици, от които зависи бъдещето на целия свят. Те би трябвало да знаят, че определят съдби, и би ми било любопитно как разсъждават.



Сега медиите и в частност тези, които измислят какво ли не, пишат жълти или лъскави неща, се явяват за обезверените хора като някакъв недостижим, далечен свят

Наскоро точно преди новините говорех по телефона, но с човек, с когото връзката е през трети и беше възможна само в този момент. Но е 7 без 10, вървя по стълбите и говоря - това е един-





**Познаваме ли ромите? Откъде са дошли в България и на Балканите? Кой са най-почитаните от тях празници и кои са ефективните политики за интеграцията им? Отговорите на тези въпроси потърсихме при гл. ас. д-р Магдалена Славкова. Тя работи в Института по етнология и фолклористика с етнографски музей към БАН.**

**- Разкажете ни откъде произхождат ромите.**

- Ромите/циганите имат индийски произход. Смята се, че прадедите им са от Древна Индия, от различни региони, главно на Северозападна Индия. Преди да се наложи окончателно индийската теория за техния произход, съществувала и версията, че тяхна прародина е Египет.

**- На какви основни групи се делят и колко от тях са представени в България?**

- Преселването на циганите от Древна Индия и разселването им по света се определя в широки времеви граници от V до XV век. Един от основните потоци на циганските миграции е насочен към Мала Азия и Балканите, а оттам към Средна и Западна Европа. Това са тези преселници, които са роми и говорят на ромски диалекти. Последните групи роми пристигат у нас от Дунавските княжества Влашко и Молдова (днес Румъния) в края на XIX и началото на XX век. По отношение на своята численост в България ромите са една от многобройните етнически общности, които според последното преброяване на населението през 2011 г. наброяват 325 343 души. Освен „роми“, което е официално прието название за тях, широко се използва и названието „цигани“ както на ежедневни ниво, така и в печатни издания, медии, научна литература поради факта, че названието е по-обширно и обхваща групи, които нямат ромско, но имат циганско самосъзнание.

**- Какво означава това?**

- По-голяма част от представителите на тази общност в България имат ромска идентичност и говорят ромски език (романес). Тук можем да споменем калдарашите, бургуджиите, тракийските калай-

джии, хорахана рома (турски цигани), дасикана рома (български цигани). По-малобройни групи, които имат ромско самосъзнание, са ерлиите в Софийско и Кюстендилско, музикантите в регионите на Котел, Бургас, Велико Търново и други.

Други нямат ромска идентичност и не говорят ромски език. Те са три общности. Първата е тази на румъноезичните рудари, които говорят румънски език и се представят като румънци, власи или рудари. Те не желаят да ги смесват с ромите и приемат за своя (пра)родина Румъния, а не Индия. Част от общността на турските цигани също не говорят ромски език. Те ползват турски език и се идентифицират като турци или милет. Третата общност е тази на представителите на българските цигани, които говорят български език и имат предпочитана българска идентичност. Те се самоопределят още като джоревци, Аспарухови или стари българци.

**- Ромските обичаи винаги са будели любопитството ни...**

- По своята религиозна принадлежност циганите/ромите са православни християни, мюсюлмани и евангелски християни (протестанти) и съответно честват различни празници. Православните християни почитат Коледа, Василица, Тодоровден, Връбница, Голяма Богородица и други. На особена почит сред тях е Гергьовден, наричан „Баро Гес“ (голям ден). Той се празнува и при мюсюлманите, сред които е известен като „Хъдърлез“. При последователите на исляма се честват Рамазан и Курбан Байрам, което по техните представи ги приближава до мюсюлманската общност у нас.



## Познаваме ли истинското лице на ромите

Евангелските християни честват Рождество Христово, Великден, Петдесетница и други. Семейните обичаи при раждане, сватба и погребение следват общогруповите традиции и са подчинени на религиозните норми. По-съществена промяна в сватбената обредност се наблюдава при евангелските християни, където се съблюдават нормите момичето и момчето да са пълнолетни при сключване на брак и се предпочита двамата да са от семейства, които са членове на същата религиозна общност.

**- При всички роми ли е силно застъпена родовата връзка?**

- Както при българите и турците, така и при ромите роднините се уважават и подкрепят в щастливи моменти, когато се празнува, или в трагични моменти. Семейството е в основата на социалната организация на ромите. В съвременността то се разбира като фамилия, която включва брачната двойка, техните женени деца заедно с техните семейства и неженени деца. Съвкупността от роднинските семейства образува разширения род. Важните въпроси се решават в рамките на семейството, но съпричастност, солидарност и взаимопомощ се поддържат и по отношение на роднините, които са част от разширения род. Соли-

дарността и подкрепата между роднини е видима в различни ситуации, но при трудовите им миграции от България към различни страни от Европа е особено показателна. Близките си помагат, като си услужват с пари, за да може някой да замине зад граница, уреждат работа на роднина или го подслоняват, докато си намери своя квартира, услужват с пари, когато някой е болен и се нуждае от лечение в чужбина.

**- Можете ли да дадете примери за успешната им интеграция у нас или в чужбина?**

- Интеграцията е сложен процес и нейният успех зависи както от желанието на членовете на обществото, така и от представителите на общността, които трябва да бъдат социализирани и приети. Съществуват примери, които представят успешни модели на интеграция от близкото минало и днес. По време на социализма се приемат за положителни грижите на държавата за образованието на децата на всички български граждани, както и усилията всеки да има работа и жилище, но се приемат негативно силовите и мерки по отношение смяната на турско-арабските имена на мюсюлманите, сред които има и цигани/роми. В перио-

да след 1989 г., въпреки че като цяло интеграционните политики и мерки сред ромите доста често са неуспешни, има повече случаи, отколкото преди това, на роми с високо образование, които са лекари, медицински сестри, военни офицери, учители, университетски преподаватели, които намират своята реализация в България и чужбина. Когато говорим за успешна социализация, различните евангелски/протестантски църкви ни представят примери за провеждане на успешна дейност сред ромското население. Съществуват протестантски общности, чиито членове имат смесен етнически произход, те са българи и роми. От друга страна, има самостоятелни ромски църкви, в които религиозните лидери и членовете са от ромски произход. Това е един успешен модел на самоорганизация на ромите както в религиозен, така и в социален смисъл, защото тяхната роля не се ограничава само до провеждане на религиозни служби. Чрез своите духовни водачи църквите контролират поведението на всички свои последователи в това да имат достойно поведение в обществото, съобразено с неговите правила и норми, да постигат успехи в образованието си и в професионалната сфера.

Много се спекулира с темата каква част от циганите се занимава с престъпна дейност. От МВР обясниха, че не водят детайлна статистика, защото, каквато и да е етническата принадлежност на заподозряното лице, то е български гражданин. В ежегодния бюлетин на вътрешното министерство „Полицейска статистика“ обаче все пак има разграничение на извършените престъпни деяния българи, лица от друг етнос и чужденци. Така през 2015 г. от разкрити 20 947 престъпления против собствеността, каквито са например кражбите, грабежите, измамите и изнудването, 26%, или 5465, са извършени от лица от друг етнос. В цифрата обаче не влизат само роми. „Има още една особеност. Полицейската статистика трябва да се разглежда внимателно, тъй като записването на етническата принад-

лежност на лицето, замесено в престъпление, е доброволно и ако някой откаже да назове своята принадлежност, той се записва като българин. Ето защо се изкривява статистиката. Да не говорим за големия брой нерегистрирани престъпления – като кражба на селскостопанска продукция, незаконна сеч и т.н.“, обясни Тихомир Безлов, старши анализатор в Центъра за изследване на демокрацията. Според него има цели групи престъпления, които са доминирани от ромите. „Джебчийските кражби са типично престъпление, чиито извършители са в 90% от случаите роми. За някои ромски групи джебчийството е занаят и начин на оцеляване. Преминава се през обучение, а събраните пари се поделят“, каза експертът. Той заяви, че друг вид безспорно ромско престъпление са

телефонните измами. „Говорим за това кой стои зад тях, а не за тези, които се обаждат, плачат, вземат парите и т.н. Мулетата обикновено са българи. Освен това ниският сегмент на проституцията – магистралната проституция, също е доминиран от роми. Така не е само в България, но и в Западна Европа“, обобща събеседникът ни. Той подчерта, че голямо значение в ромската общност има мешерето – циганският съд, който е нещо като форма на саморегулация за ромите. „Той е и съд, и изпълнителна власт, и полага закони. Това е нещо като съвет на старейшините, които се събират и решават различни казуси. Тези хора са на върха и решенията им се изпълняват веднага“, добави Безлов.

Страницата подготви Мирослава КИРИЛОВА





Съюзът на българските художници, който стопанисва столичната галерия „Райко Алексиев“, предлага на любителите на фотографското изкуство част от творчеството на Иглена Русева. Това е един вид неин поклон към черно-бялата фотография, към която в днешни дни все по-малко автори се обръщат.

# КЛАСИЧЕСКАТА ФОТОГРАФИЯ ОТНОВО Е МОДЕРНА

● Творбите на Иглена Русева доказват това



Точно заради това в изложбата са представени 62 черно-бели изображения, обединени в два цикъла: „Плодове на земята“ – 36 снимки на цветя и плодове, и „Плодове на любовта“ – 26 портрета, за които авторката казва, че „са експонирани концептуално, в групи от своеобразни съпоставки на подобия и различности между природни обекти и хора, заемащи специално място в живота и паметта ми“.

В досегашната си работа Русева

залага на похвати, свързани с колажа, с фотомонтажа и ръчното колориране, ето защо творбите от новата ѝ изложба напълно изненадват. Виждаме различна разработка на темите, които я вълнуват, а самите ѝ вълнения са в посока на хармонията, а не толкова обърнати към експериментите.

Ето какво споделя Иглена Русева за своята арт акция: „Условността на черно-бялата тоналност, еднаквият средно сив фон на портретите, голо-

тата на моделите, липсата на драматизъм и персонификация на светлината, както и остротата на механичното око на фотоапарата ми позволиха здравословна дистанция към сюжетите, при която обектите разкриват свободно собствената си фотогения и въздействат с чистите си форма, характер и съдържание“.

Иглена Русева е родена през 1959 г. в София. Завършва Академията за изящни изкуства в Прага, специалност „Фотография“, по-късно специа-

лизира в Лозана, Швейцария, и в Прага, Република Чехия. В момента е хабилитиран доцент в НАТФИЗ. В изследователската си работа се интересува от динамиката в отношенията между фотография и изобразително изкуство както в исторически аспект, така и в контекста на съвременния културен процес. Била е редактор на сп. „Българско фото“, главен редактор на сп. „ФотоОко“, дизайнер и арт директор в arplus.net и дизайнер в hostway. Има реализирани няколко творчески проекта и публикувани книги към тях. Участва в поредица общи експозиции в Чехия, Литва, Великобритания, Сърбия, Полша, Дания и България. Има реализирани 13 самостоятелни изложби в България и чужбина. Нейни работи се съхраняват в колекциите на музея „Виктория и Албърт“ в Лондон, Музея за приложни изкуства в Прага, както и в частни колекции в България, Чехия, Франция, САЩ, Швейцария, Япония и ЮАР.

**Изложбата може да бъде видяна до 27 февруари т.г.**



## ТВОРЦИТЕ СЕ ОБЕДИНЯВАТ В ПОДКРЕПА НА КИНО „ВЛАЙКОВА“

Публикацията на в. „Животът днес“ - „Столичното кино „Влайкова“ се бори да оцелее“, предизвиква вълна от интерес, съпричастие и загриженост в социалните мрежи.

Лавинообразно е споделянето на новината, че киното, което девет десетилетия е било културна емблема на столицата, днес води битка не само с конкуренцията на киносалоните в моловете, но и с бизнес апетитите за хубав имот в центъра на столицата.

В добрите си времена кино „Влайкова“ помни километрични опашки от хора, решили да споделят магията на изкуството, опашки от хора, жадни за духовност.

Дали ще успеем за в бъдеще да съживим тези

добри времена, като поставихме началото, прекарвайки един различен, по-добър уикенд с/в кино „Влайкова“. Инициативата, организирана от Стоян Костадинов във Фейсбук, призова:

Нека се съберем през уикенда да погледаме филми в подкрепа на най-старото кино в София, а именно кино „Влайкова“. Това емблематично кино със страхотна атмосфера има способността да действа като машина на времето и да те отвежда в едни времена, които си представяме като по-роман-

тични. А защо да не се пренесем в романтичната атмосфера в съботния или неделния следобед, избирайки точно това кино, и по този начин да помогнем да се запази една 91-годишна история?

В двата почивни дни зрителите видяха новия български филм „Пеещите обувки“, който разказва за емблематичната българска певица Леа Иванова, както и филмите „Маша и Мечока“ и „Това е само краят на света“.

„Животът днес“ се включи в инициативата с радост и с вярата, че докато има хора, които споделят духа на един град и се опитват да го запазят, той ще има и истинско бъдеще.

## ПРЕМЪЛЧАНИТЕ ИСТИНИ ЗА УБИЙСТВОТО НА ЛЕВСКИ

Заглавието на новата книга на изследователя Янко Гочев е „Убийството на Васил Левски“. А подзаглавието ѝ е „Виновниците: Османската империя, граф Игнатиев, Иванчо Хаджи Пенчович“. Изследването е въз основа на богата документална база, анализирани са и осветлени важни моменти от биографията на Левски с акцент на залавянето и убийството му. Разбити са някои от най-тежките митове в нашата история. Един от тях е този, че българският народ е колективен предател на Апостола. Според автора е лъжа, че българският народ не направил нищо, за да го освободи. За краткото време, в което се е разбрало, че е заловен, има разработени и дори приведени в действие няколко плана за освобождаването му. Те обаче не са могли да бъдат успешно осъществени.

Авторът отделя специално внимание и на онези опити, които най-често се премълчават вече 70 години. Един от тях е този на д-р Рашко Петров да спаси Левски, който търси съдействието на руския вице-консул в Пловдив - българина Найдено Геров, но той също се проваля. Причината е, че руският посланик в Цариград граф Н. Игнатиев забранява на своя подчинен Н. Геров да използва служебното си положение за тази цел и да се намесва в процеса. Макар че вече е имало прецедент и той е свързан с Христо Стоянов, задържан по същото дело и като руски поданик освободен от турците.

Янко Гочев отговаря на парливия въпрос „Защо Васил Левски е неудобен за Русия?“. Основната причина е, че Апостолът, „някой си комита“, върши нещо на своя глава, без да съгласува действията си с Азиатския департамент на Царска Русия. И един ден неговата силна революционна организация може да се окаже сериозна пречка пред амбициите на руския трон за превръщането на свободна България в част от Матушка Русия.





Мила ХРИСТОФОРОВА

**Напоследък е модерно човек да мисли още от зимата с какво ще се занимава през лятната ваканция детето му. По проста причина, че ако отправите оферта за лятно училище сега, тя ще ви излезе доста по-евтино.**

Един от вариантите е да изпратите хлапето на езикова ваканция в чужбина, ако имате такава финансова възможност. Ако го запишете до средата на май, това може да ви спести 10 на сто от цената, казват консултантите от известна фирма. Те предлагат тази отстъпка за английски, немски и една френска програма, както и за Италия и Испания. Друг начин да намерите курс на по-ниска цена е да изберете обучение по езика на Шекспир извън Англия - например в Малта, където цената, предлагана от някои консултантски фирми за образование в чужбина е само 700 евро за две седмици.

### Развържи езика

Детето ви може да разбира прекрасно всяка английска дума, докато гледа телевизия или ровичка в YouTube. И въпреки всичко да се притеснява, когато му се налага да проведе обикновен разговор на този език. За да се отпусне и да „развърже“ езика си, един от начините е ваканция навън. Пуснете го да плува свободно в непознатия словесен океан - освен умения да говори така ще понатрупа и самочувствие.

**Напоследък възрастта на децата, които биват изпра-**



## Евтина ваканция с „Челси“ и „Арсенал“

**щани от родителите на подобни курсове, пада.**

Вече има и деца по на девет години, които участват в подобни курсове. Те пътуват с ръководител, така че ще бъдат под постоянен надзор. Една консултантска къща е организирила програми за пътуване на малчугани с придружаващ възрастен, за които записват хлапето от 7 до 12 години. Децата се настаняват в британски пансионатни училища извън големите градове, така че да бъдат в безопасна среда. Друга фирма пък предлага обучение във Vinehall School, където средата е близка до семейната - на всеки пет хлапета се пада един ръководител. Този курс е интензивен и

с акцент върху комуникацията, така че децата проговарят с лекота езика по време на престоя си там. Освен традиционното обучение е предвидено хлапетата да общуват, пишейки заедно комикс или в занимания с уебдизайн. Цената за 2 седмици е 1920 лири.

**Все повече родители предпочитат езиковите ваканции с придружител, разказват консултантите.**

Доскоро някои от родителите настоявали детето да пътува само и дори в групата да няма други българчета, за да не се изкушава да говори на родния си език. Сега обаче много семейства виждат, че

малчуганите са по-спокойни и уверени, когато има на кого да се опрат, възникне ли проблем. Индивидуалните пътувания се предпочитат от семейства, които вече са пусkali хлапето да пътува навън поне веднъж и то вече е понатрупало опит в общуването с връстници от други страни. Най-често родителите избират ваканции, които комбинират език и някакви други активни занимания - спорт, актьорско майсторство, рок. Milfield school например е сред училищата, които предлагат 50 вида спорт през годината. Може да комбинирате езика на Шекспир и с плуване, и с голф, но цените са над 2000 паунда. Специално за плувците на някои места се предлага лятна академия, където могат да отидат и малки състезатели, за да тестват уменията си с връстници от всички страни. Много търсени са и ваканциите с футбол, особено футболната академия на „Манчестър Юнайтед“, където хлапетата тренират с лицензирани треньори. Има и ваканции с „Арсенал“ и „Челси“, където децата също тренират футбол с треньори от младежките школи на елитните отбори. Младите баскетболисти пък имат възможност да тренират под ръководството на водещи имена от NBA, включително с един от най-известните треньори - Дейвид Ривърс. За тях са отделени специални часове по дриблиране, подаване, защита и стреляне, обясниха консултантите.

### Заедно

Ако въпреки всичко се притеснявате да изпратите детето само в чужбина или искате да опресните и своя английски, една от фирмите предлага и курс за деца и родители. Той се провежда в

Уийклиф колидж, близо до Бат. Родителите се настаняват в двойни стаи отделно от хлапетата и могат да се възползват от 20-или 30-часово обучение. Ако изберете курса, който се провежда до 30 юли, в момента може да ползвате 10 на сто отстъпка от цената. За деца двуседмичното обучение струва 1720 лири, а за мама и татко - по 1870. Базата на училището предлага и възможности за езда, отопляем плувен басейн и тенис корт. Може да се ползват отстъпки също за курса в Рединг, само на час от Лондон, и този в Oakham School - едно от най-добрите пансионатни училища във Великобритания.

Напоследък много от родителите търсят езикови ваканции и с немски, разказват консултантите. Там възможностите са да избират между Германия и Австрия. Има предложения за курс, базиран в средновековен замък, както и приключенски лагери с планински походи, правене на салове и рафтинг.

### Ловци на дипломи

Има и деца, за които е важно по време на курса да вземат сертификат за владение на език. За тях има специални курсове за покриване на изискванията по основните сертификати, като преди това биват тествани за ниво на владение на езика. В някои от случаите, ако детето иска да продължи да следва в чужбина конкретна специалност, например медицина, се организират летни курсове специално за усвояването на медицинска терминология. Повечето от тях се правят в големите университетски комплекси в Англия и САЩ.

## Променя се методиката за прием в държавните висши училища

Министерството на образованието и науката ще промени методиката за прием в държавните висши училища. До 20 април т.г. правителството ще утвърди конкретните бройки за отделните университети и размера на субсидията по професионални направления.

Това обяви министър Николай Денков след среща с ректорите на 13-те висши училища, които обучават в хуманитарни направления. В разговора се включи и председателят на Съвета на ректорите проф. Любен Тотев.

През миналата година с Постановление на Министерския съвет №64 от 25 март 2016 г. беше намален приемът в редица професионални направления, включително и в част от хуманитарните. Целта на този нормативен акт беше да намали дисбалансите в тези професионални направления, чиито студенти не използват висшето си образование, след като завършат. Рейтинговата система на университетите показва, че едва един от всеки трима

абсолвенти на някои хуманитарни направления работят по специалността си. Ето защо при определянето на приема МОН ще вземе предвид реализацията на студентите.

В същото време обаче държавата няма да позволи броят на приеманите студенти в което и да е направление да падне под критичния минимум. За намирането на баланс МОН ще работи заедно със Съвета на ректорите.

„Във висшето образование трябва да има баланс между всички професионални направления по отношение както на броя студенти, така и на финансирането. Само по този начин висшето образование ще изпълнява основната си функция - да осигурява висококвалифицирани кадри за икономиката и обществото“, категоричен е министър Денков.

Той припомни, че от 1 януари 2017 г. субсидията за един студент в хуманитарно направление е увеличена с над 15% - от 1108,80 на 1282,05 лв.



Мирослава КИРИЛОВА

**Редица специалисти в областта на човешките ресурси, в това число и световноизвестни учени, аналитици и технолози, смятат, че сред най-бързоразвиващите се сфери в бъдеще ще бъдат индустриите, свързани с виртуалната реалност и обслужването на хората. Според тях въпреки разпространеното мнение, че роботите ще заемат повечето позиции на трудовия пазар, е възможно да се случи точно обратното. Цифровите технологии ще изискват все повече специалисти, готови да ги управляват, и ще създават възможности за кариерно и личностно развитие.**



# Десет професии на бъдещето

Една от водещите бизнес консултантски организации в Обединеното кралство - The Future Laborator, е пресметнала, че 65% от младежите, които в момента са в училище или в университет, ще заемат длъжности, които засега не съществуват. Ето защо младите хора трябва да получат редица нови знания, навици и тясна специализация, стараяйки се да се откъснат от традиционните модели на образование.

**Кои нови професии ще поставят на изпитание пазара на труда в близко бъдеще:**

## 1. Дизайнер на виртуално пространство

Милиони хора всеки ден използват виртуалното пространство - за работа, учене или забавление. Дизайнерът на виртуална среда ще се заеме с проектиране на този нов, паралелен свят, като създава подходящи условия за използването му - от платформи за виртуални бизнес срещи до виртуален музей и театър. „Тази професия е истински пример, че все по-голямо значение придобива владението на знания и умения от няколко области. Например специалистът по дизайн на игрите трябва да има освен знания по графичен дизайн, квалификация по архитектура, а и по психология, за да отговори на най-актуалните въпроси“, смята Стив Тоз, съосновател на The Future Laborator.

## 2. Адвокат по роботика

През следващото десетилетие безспорно предстои нашествието на роботите. Те ще помагат на човека буквално във всичко - от технологична поддръжка до личен асистент. Ето защо ще се увеличат и свободните работни места в сферата на производство на умните машини. Очаква се само след две години във Великобритания например да се отворят нови 55 000 работни места в този сегмент.

Адвокатът по роботика ще бъде посредник между хората и изкуствения интелект, като ще защитава и инициира нови морални и етични закони, рамкиращи как точно машините ще се трудят заедно с хората. „Ще има нужда от такъв посредник“, категоричен е Александър Ребен, инженер, който е създал робот, способен преднамерено

да причини болка на човека. „Доказано, че враждебен робот съществува. Ето защо в бъдеще ще се нуждаем от хора, които ще могат да се противопоставят на нашите страхове и да гарантират, че изкуственият интелект няма да излезе от контрол“, подчертава Ребен, който работи в Калифорнийския университет в Бъркли, САЩ.

## 3. Дигитален културолог

След десетина години се очаква в социалните мрежи и онлайн медиите да доминира визуалната комуникация. Ето защо в институциите и организациите, посветени на изкуството и културата, търсени ще бъдат специалистите, способни да интегрират традиционната култура в цифровото пространство. Франсис Морис, директор на галерията за модерно изкуство Tate Modern в Лондон, казва: „Тези кадри ще помагат на аудиторията в бъдеще да разбира световното художествено наследство, завещащо от предците ни преди векове, в максимално достъпна форма - с помощта на съвременните технологии“.

## 4. Биохакер на фриланс

С модерния термин „фриланс“ се обозначава надомната работа на специалисти от различни сфери - програмисти, преводачи, дизайнери и други. Иначе казано - специалисти на свободна практика. Що се отнася до биохакерите, те са ентузиастични, които извършват любителски изследвания в областта на молекулярната биология. Миналата година например биохакерът Амал Графстра от Сиатъл си имплантира безжични чипове в ръцете, с които да отваря входната врата, да пали автомобила и мотора си, да има достъп до компютъра си. Науката вече не е „запазена марка“ само за професионални учени, за работещите в университети и изследователски компании. Биохакерството набира все повече сила, тъй като се развиват т.нар. платформи с отворен код, които дават възможност на всеки да проучи дадена система и да разработи своя идея към функционалността ѝ. Всеки ден хиляди експерти предлагат своите

решения и препоръки относно платформите с отворен код. Така например с помощта на този инструмент учени и ентузиастични от цял свят вече работят над търсене на методи за лечение на аутизъм, депресия, шизофрения, алцхаймер. Биохакерите на фриланс активно ще помагат и на бизнеса, и на науката. „Значимостта на биохакерите вече се усеща. Те правят нещо като мозъчна атака. За разлика от научните работници, те не са повлияни от догми в дадената област, от написани статии и авторитетни академици, а предлагат работещи решения, вдъхновени от действителността“, смята д-р Дарън Несбет, синтетичен биолог в Лондон.

## 5. 3D-дизайнер

3D-дизайнери се търсят и в момента - за създаване на сложни модели в строителството, промишления дизайн, компютърните игри, филмовата индустрия и т.н., като тези специалисти са доста високоплатени.

## 6. Контент мениджър

Професионалистът, съчетаващ качествата на редактор, дизайнер и създател на интернет съдържание, ще бъде все по-търсен. Както в областта на рекламата и маркетинга, така и в медийната индустрия и сферата на развлеченията. Работата с потенциални партньори, клиенти, създаването на запазени марки и брандове ще си остане достатъчно трудна задача за компютърна автоматизация.

## 7. Специалист по безопасност

Лавинообразно се увеличава броят на финансовите операции и личните данни, които се пренасят в цифров формат, така че все по-актуален ще става въпросът за защита на тази информация. Голяма част от престъпленията в бъдеще ще се извършват именно в мрежата и предотвратяването им ще бъде главна задача за специалистите по дигитална безопасност. Те ще изработват и методите за по-ефективна защита от вирусни атаки, спам и вредно съдържание. Ако до този момент със защита и охрана се занимаваха предимно

здравни и издръжливи хора с отлична физическа подготовка, то в близко бъдеще разкриването и предотвратяването на престъпления ще изисква много повече.

## 8. Урбанист, специалист по градоустройство

Според данни на Световната банка над половината от населението по света живее в градове, за сравнение - през 1800 г. едва 2% от населението на Земята е живяло в градове. С днешните темпове на преселение 30-те най-големи мегаполиси в света ще се увеличат средно с 27% през следващите осем години. Ето защо планирането, строителството и обслужването на бързорастящите градове ще осигури доста работа на специалистите по урбанизъм и градоустройство. Те ще трябва да решават ключови проблеми на градското население - от достъп до образование и здравна грижа, през създаване на подходяща инфраструктура до прилагането на зелени политики за постигане на екологично равновесие.

## 9. Специалист в хранителната индустрия

На много места по света вече замират така необходимите за хранителната индустрия професии, свързани със земеделието и животновъдството - фермери, земеделски производители, ветеринари, технолози по храните. Населението на планетата обаче се увеличава, за разлика от ресурсите. За да отговори на потребностите, индустрията от години създава неестествена, но достъпна храна, с хиляди добавки, оцветители и консерванти, които наподобяват вкуса на натуралните продукти. Специалисти в хранителната индустрия, които притежават знания по химия, биология, генно инженерство и технология на храните, ще бъдат сред най-търсените на трудовия пазар през следващите години, убедени са експерти от московския Център за хуманитарни технологии.

## 10. Космически екскурзовод

Тази професия е възможно да намери реализация в по-далечно бъдеще. След 2025 година се очаква да започне по-масово предлагане на пътешествия в космоса. Във връзка с това ще възникне и необходимостта от професионалисти, които да правят пътуванията безопасни, но и увлекателни. Специалистите в сферата на космическия туризъм ще подготвят турове извън пределите на нашата планета и със сигурност ще са доста високоплатени.

**„Макар част от новите професии да изглеждат в момента като научна фантастика, всъщност те ще следват промените, които се случват и сега. Пазарът на труда се променя по-бързо, отколкото се изменяше преди години, частично заради широкото разпространение на изкуствения интелект“, Райън Асдоуриън, ръководител на отдел „Разработки на операционни системи“ в Microsoft.**





## Най-скъпата марка в света се нарича Google

Консултантската фирма Brand Finance публикува резултатите от провежданото всяка година изследване за стойността на световните брандове. В Топ 3 настъпиха промени – компанията Apple изпусна първото място и там се настани интернет гигантът Google. През 2016 г. цената му нарасна почти с 25% и стигна 109,47 млрд. долара. През този период обратното се случи с Apple и стойността му

падна средно с 27% до 107,141 млрд. долара, което остави компанията на второ място. Трета в рейтинга е Amazon, която през миналата година поскъпна с 53%, стигайки до 106,396 млрд. долара. На четвърто и пето място в списъка на Brand Finance се класираха пак компании от САЩ – с 13-процентен ръст пета е Microsoft (76,265 млрд. долара), а една крачка по-напред е AT&T (86,016 млрд. долара).

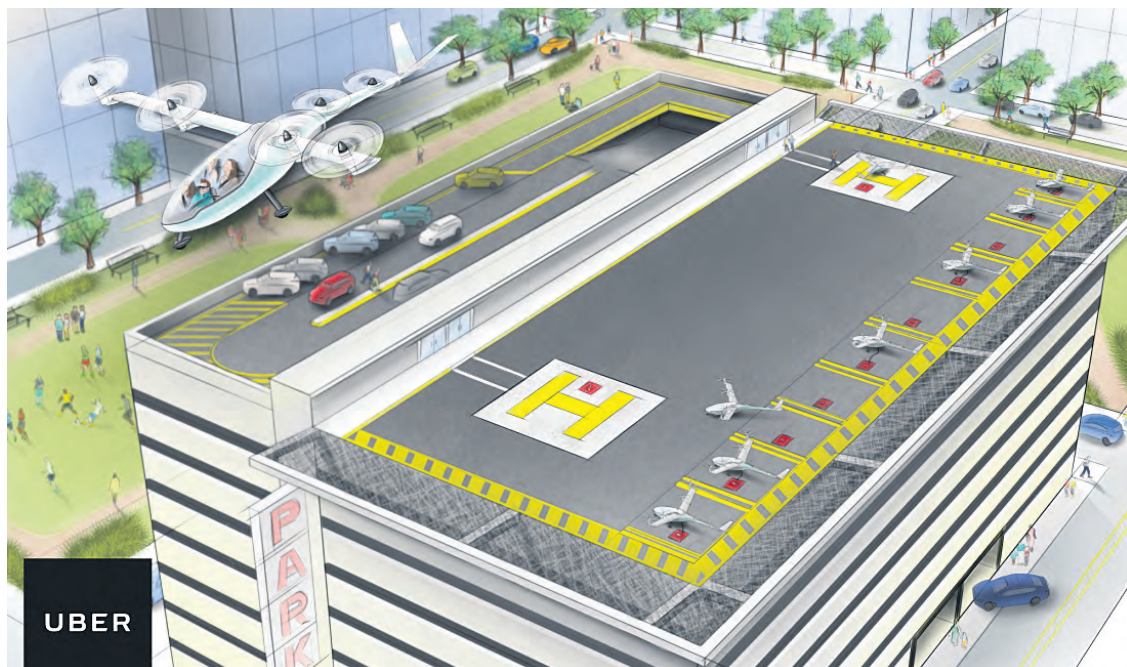
На шесто място е южнокорейската компания Samsung с ръст от 13% и стойност от 66,219 млрд. долара. Китай също успя да се впише в Топ 10 с най-голямата си банка Industrial & Commercial Bank of China, която зае последното място. Европейските компании през 2016 г. не успяха да се качат по-нагоре от 17-о място, на което се класира немският автопроизводител BMW с 37,124 млрд. долара.

## Откриха офиси на банка без персонал

Bank of America през последния месец откри три отделения, в които няма персонал. Клиентите имат възможност да оформят ипотека, заем или кредитна карта в автоматичен режим. Въпреки това понякога се налага да се потърси помощ от банков служител. В тези случаи хората могат да получат консултация по видеовръзка. Както съобщиха представителите на финансовата организация Ен Пейс, размерът на новите офиси, открити в Минеаполис и Денвър, е една четвърт от

площта на обикновен филиал с персонал. Един от основателите на банката – Дин Атанасиа, заяви, че през 2018 г. планират да открият 50-60 нови офиси. Само през миналата година Bank of America откри нови 31 филиала.

Преди време експертите предупредиха, че банките, които не се променят, губят надпреварата с финансовите институции, използващи съвременните технологии в областта на мобилните платежни преводи и кредитирането.



## Инженер от НАСА ще конструира летящо такси

От компанията Uber съобщиха, че са привлекли Марк Мур, бивш инженер от НАСА. Той ще се заеме с разработването на летящо транспортно средство, което ще може да бъде използвано в градски условия. Идеята за създаването на въздушно такси се ражда в Uber през есента на миналата година. Марк Мур също проявявал интерес към иновативната технология и още през 2010 г. представил първия си прототип, създаден за няколко пътници и способен да излита и

каца вертикално. Днес специалистът е оглавил екип от инженери като ново подразделение на Uber, наречено Elevate. То ще се занимава изключително с разработването на транспортно въздушно средство. Амбициите на компанията са до 10 години да бъде разработен прототип, а след това и произведен летателен апарат, който може да замени такситата и да избави хората от необходимостта да губят време в задръстванията по градските улици.



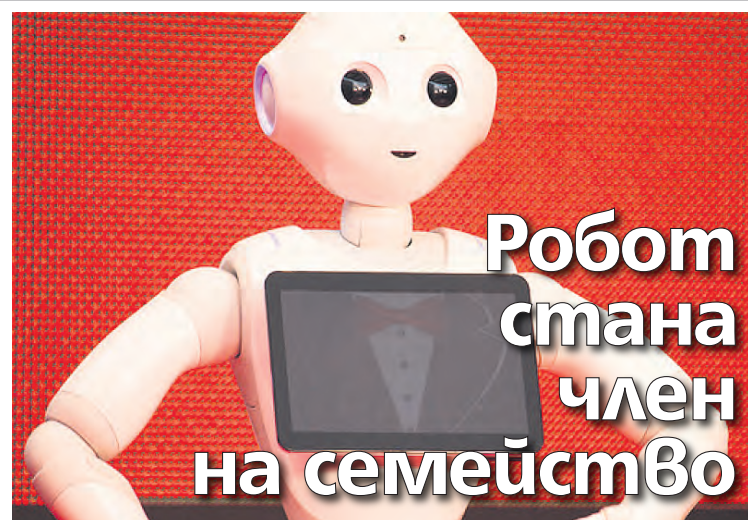
## Големите IT компании обявиха война на Тръмп

Силициевата долина открито застана срещу администрацията на Доналд Тръмп. Най-големите 97 IT компании, включително Apple, Facebook, Google, Microsoft, Netflix, Twitter, Uber и много други, подадоха юридически обосновано заявление срещу забраната за влизане на мюсюлмани имигранти в САЩ. Технологичните гиганти се обединиха в качеството си на amicus curiae, т.е. субект, който не е участник в съдебен процес, но предлага важен документ, който има отношение към делото, разглеждано от съда. Това е рядък случай на обединяване, което

нагледно демонстрира общата неприязнь от указа на президента. Възражението на IT компаниите е подадено в апелационния съд на САЩ и скоро ще бъде разгледано. Основните аргументи на IT специалистите са, че иновациите и икономическият ръст са тясно свързани с имиграционните процеси, а самият указ не само влияе на конкуренцията между компаниите, но е и незаконен, защото крие в себе си дискриминация по национален признак.

„Търсенето, наемането и поддържането на най-добрите специалисти в света ще стане много по-сложно и

скъпо. Указът пречи на текущите бизнес процеси и заплашва привличането на таланти и инвестиции в Съединените щати“, пише в документа, подписан от най-големите технологични гиганти. В него е отбелязано още, че децата на имигрантите в САЩ са основали над 200 успешни компании, между които Apple, Kraft, Ford, General Electric, AT&T, Google, McDonald's, Boeing и Disney. А според данни от изследователския център Joint Venture около 37% от всички работещи в Силициевата долина са имигранти.



Съпружеска двойка от Белгия „осинови“ робот. Това е първият случай, когато изкуствен интелект официално попълни регистъра на населението. Роботът хуманоид, наречен Френ Пепър, живее в град Хаселт и даже получи истински документи, удостоверяващи „личността“ му. Пепър може да ходи на училище, а след завършването му ще постъпи в местния университет на общо основание. Засега роботът изучава тънкостите на професията „администратор в училище“, но в недалечно бъдеще може да получи по-отговорна длъжност.



# Борбата с корупцията - оръжие за политически дуели в Румъния

През 2015 г. беше поставен национален рекорд в борбата с корупцията – 27 съдебни дела срещу висши държавници. Сред тях бяха тогавашният премиер социалдемократ Виктор Понта, петима министри, 16 депутати и петима сенатори.

Същата година Понта беше принуден да подаде оставка заради масови протести, последвали трагичен инцидент в букурещката дискотека „Колектив“ в края на месец октомври, когато при пожар загинаха 64-ма души. Демонстрациите бяха предизвикани от разкритията, че заради корупция в заведение то не са били взети елементарни противопожарни мерки.

**Властта в северната ни съседка тогава беше поверена за срок от една година на правителство от технократи**

начело с подкрепяния от десноцентристката опозиция бивш еврокомисар Дачиан Чолош. А на 11 декември м.г. социалдемократите отбелязаха впечатляващо завръщане на власт.

Те спечелиха парламентарните избори с над 45 на сто от подадените гласове (при рекордно ниска избирателна активност от 39,5% - б.р.) и си осигуриха мнозинство с помощта на традиционните си партньори от Алианса на либералите и демократите, който едва успя да премине избор-

**В периода 2014-2016 г. в Румъния 1171 политици и държавни служители са осъдени за корупция или злоупотреба с власт. Освен ефективни и условни присъди, те са глобени с общо над 1 млрд. евро. Повече от 2000 души продължават да бъдат разследвани и съдени от Националната дирекция за борба с корупцията (НДБК), която е в челната петорка по ефективност в страните - членки на ЕС. Тези забележителни резултати доведоха до обещание от Брюксел механизмът за наблюдение на Румъния скоро да отпадне, за разлика от този на България.**



ния праг от 5%.

„Хляб срещу белезници“ беше лозунгът, издигнат от лидера на СДП Ливиу Драгня, който противопостави борбата с корупцията на обещанията си за по-високи заплати и пенсии, намаляване от 16% на 10% ставката на плоския данък върху доходите и 45 000 нови работни места като част от план за реиндустриализация на страната.

**Драгня не може да стане премиер, защото е един от осъдените за корупция топ политици.**

През април м.г. той получи 2 години условно за изборни измами, а този месец срещу него тръгна второ дело – за злоупотреба с власт.

Прегрешението, за което спецпрокуратурата го обвинява, възлиза на около 24 000 евро. Това е доста под 44-хилядния праг, под който според предизвиканото многохилядни протести извънредно правителствено споразумение в началото на този месец наказанията щяха да са само административни.

СДП се опита да прокара мярката още през януари чрез закон, който обаче беше вър-

нат от десноцентристкия президент Клаус Йоханис.

**А желанието за оръзване на антикорупционните мерки датира още от 2013 г.**

Тогава кабинетът „Понта“ обвини НДБК в лов на вещици, защото огромна част от съдените за корупция са от редиците на СДП.

Тезата на управляващите сега е, че рекордните около 600 000 протестиращи в един ден не могат да се мерят по численост с електората, гласувал за тях в 22-милионна Румъния. Освен това Драгня вини „могъщи организатори“ зад антиправителствените маси и натиск от чужбина.

*Протестиращите пък са категорични, че СДП вече е изгубила народното доверие с неистовото желание да си осигури политически комфорт дори преди да е приела икономическите мерки от предизборната си платформа.*

*Най-безболезненият изход от тази криза засега изглежда предлаганият от държавния глава Йоханис – референдум „за“ или „против“ борбата с корупцията.*

## В ЧУЖДТА ПРЕСА



Китай и Русия са класически пример за ревизионистки държави.

Макар двете страни да са по-добре от когато и да било, защитени от чуждите сили (Русия от своите традиционни врагове на запад, Китай от традиционния враг на изток), те не са удовлетворени от текущата разстановка на силите в света. И двете искат да възстановят господстващото влияние, с което някога са се ползвали в своите региони. За Китай това означава доминиране в Източна Азия над страни като Япония и Южна Корея, от които се иска да се подчинят на волята на Пекин и да действат в съответствие с неговите стратегически, икономически и политически предпочитания. Под това се подразбира и прекратяване на американското влияние в източната част на Тихия океан около Хавайските острови. За Русия това означава хегемония в Централна и Източна Европа, а също така в Централна Азия.



Очевидно са необходими промени. Реализмът изисква Западът да се обръща към Русия като към клоняща към упадък велика държава – тоест с търпение, с предпазливост и с уважение към нейната сфера на влияние. Освен това е необходимо Западът да определи какъв именно е той и какви са ключовите му интереси. Докато това не се направи, той ще бъде обречен на стълкновения с други велики държави, защото неговите неясни, основани на ценностите интереси и съюзнически ангажменти ще се пресичат с техните интереси и ангажменти. Вместо да се поддават на паника и да възприемат всяка заплаха като екзистенциална, западните правителства трябва да помнят как изглеждаше международната политика в епохата на истинската Студена война.



Реалността е такава, че в обозримо бъдеще нашите отношения с Русия ще останат отношения на съперници, а от време на време и на врагове. Това се обяснява преди всичко с фундаменталните различия в техния мироглед и в това как те виждат ролята на другия в света. Доста съблазнително е да се предполага, че крепките отношения между двамата лидери могат да ликвидират разрыва между страните и че изкуството да се договарят може да стане основа за грандиозна сделка. Глупаво е да се предполага, че тази предпоставка може да стане основа за разумна политика. И още нещо е глупаво да се предполага – че предизвикващата изключителна тревога на Русия в нашите избори може и е необходимо да се потулява, колкото и неудобно да е тази тема.

**Двойният шок от британския вот за напускане на ЕС и избирането на Доналд Тръмп за президент на САЩ принуди европейските лидери, или поне тези на най-мощните страни - членки на ЕС, да ускорят процеса на промяна на съюза. Затова германската канцлерка Ангела Меркел и френският президент Франсоа Оланд дадоха да се разбере на срещата на върха в Малта в началото на февруари, че ЕС вече трябва да излезе с план за развитието си поне за 10 години напред.**

Решението се очаква да бъде взето на 25 март в Рим. Форумът на европейските лидери там ще е с огромно символично значение, тъй като именно в италианската столица преди 60 години се е родила обединена Европа.

Меркел, която кандидатства за четвърти канцлерски мандат, но признава, че изборите през септември ще са най-голямото предизвикателство в кариерата ѝ, и

## Отговаряме на Тръмп с Европа на няколко скорости

Оланд, който напуска политическата сцена през май, са решени най-после да прокарат идеята, която Берлин и Париж се опитват да наложат вече от няколко години. Тя наистина е позната - Европа на две скорости. И даже е доразвита - Европа на много скорости.

Подробности засега не са известни, но запознати твърдят пред международните агенции, че вече не става въпрос само за федерализирано ядро от членките на еврозоната и конфедеративна периферия. Моторите на Европа, както са известни двете ѝ най-мощни икономики - Германия и Франция, или поне политиките им, които не се поддават на модерната вълна от популизъм, смятат, че са открили ефективен отговор на събитията на геополитическата сцена.

Според тях консолидирането на разпространените еврочленки и концентрирането на процеса на вземане на общностни решения между тях ще е най-добрият отго-

вор на изолационизма на новия американски президент и агресивната политика на руския. Частичното изключване от ексклузивния им клуб на Вишеградската четворка и на периферните членки - Румъния и България, пък ще е силно средство за влияние върху тяхната политика. На принципа на тоягата и моркова. Пример - пълен достъп до еврофондове, но само при сътрудничество по спорни въпроси като приема на мигранти.

*Най-неясно е как Меркел и Оланд възнамеряват да наложат на всички останали евролидери програмен документ в този смисъл. Но България при всички случаи има основание да се притеснява, защото интересът ни диктува да сме колкото може по-интегрирани в ЕС, а способностите ни за това за съжаление засега не отговарят на желанията.*

Страницата подготви  
Добрин СТЕФАНОВ



С акад.  
Григор Велев  
разговаря  
Румен  
Леонидов

# Защо у нас законите не се спазват?



Акад. Григор Велев

**А**кад. Велев, много от читателите ни пишат и задават въпроси, на които чакат да им се отговори... Един от тях е защо БСП се идентифицира с БКП, след като БКП е създала и осъществила „престъпен режим“ – забранен от закона.

- За да дам правилен отговор на поставения въпрос, следва да се позова на Закона, обявяващ „Комунистическия режим за престъпен“ (виж карето). Нека да разгледаме член по член текстовете на този закон: В чл. 1 се обвинява БКП, че по време на управление на България през периода 9 септември 1944 г. до 10 ноември 1989 г. е довела държавата до катастрофа. Този член катего-

рично показва, че ръководството на БКП носи цялата политическа и гражданска отговорност за причинените последствия за народа и държавата. По своята същност БКП е извършила национално престъпление с трайни последици за цялата нация.

- **А в чл. 2 са изброени престъпленията, които е организирила и осъществила БКП, докато в чл. 3 партията се квалифицира като престъпна организация, която потъпква човешките права и демократичната система...**

- Изхождайки от правните квалификации в този закон, за дейността на БКП следва, че комунистическата идеология е престъпна. И че БКП, която ръководи държавата, водейки се от тази идеология, е престъпна организация. Цялата вина за тези престъпления носи преди всичко нейният ръководен апарат - ЦК, Политбюро, окръжни, градски и селски комитети на БКП. Тези санкции на закона ни дават основание да мислим, че не е допустима регистрация на нова политическа партия, в която е включено името „комунистическа“ и тя изповядва тази идеология. За съжаление българската съдебна система регистрира Комунистическа партия на България (КПБ), пренебрегвайки приетите закони.

- **Следва ли тогава лидери-**

**те на БСП да твърдят: „Ние сме 125-годишна партия!“, а БСП да номерира поредния си конгрес като 49-и?**

- С тези си публични актове покръстените в социалисти партийци плюят на българската съдебна система и на българските закони, защото подобно на някогашните комунисти и те винаги се чувстват над закона.

- **В този закон обаче е пропусната антибългарската и национално предателската позиция на БКП по т.нар. Македонски въпрос.**

- През 1934 г. с кучешката си преданост към Коминтерна българската комунистическа върхушка допуска да се приеме декларация по т.нар. Македонски въпрос, признавайки правото да се създаде „македонска нация“ и „македонски език“, а по-късно и Македонска държава на антибългарска основа. Цели 56 години българските комунисти мълчаха като риби, когато българският народ и държава бяха обругавани от сръбокомунистите македонисти, за да угодят на СССР. Това предателство доведе до избиването на 35 000 българи в Македония, а 185 000 бяха хвърлени в концлагерите на Титова Югославия.

През 1945 г. бе отнето българското гражданство на над 1 000 000 българи от Вардарска Македония, което и до ден днеш-

ен не е възстановено. А какво да кажем за срамния опит да се денационализират близо 200 000 кръвни братя и сестри от Пиринска Македония и да ги направят насилна „македонци“? Този срамен период в нашата история е доказателство за безродието на комунистическата идеология, лидерите у нас са загубили образа си на хора и българи, а са се превърнали в жалки послушници на чужда държава. Днес техните наследници нямат намерение поне привидно да се извинят за стореното, но продължават да развяват високо знамето на русофилството като безпаметни субекти, истински примери за определения „българоиди“.

- **От Вашия отговор произтича друг въпрос - защо досегашните партии в парламента - ГЕРБ, Патриотите, Реформаторите, мълчат? Те не виждат ли, че БСП грубо нарушава приетия закон и се опитва да възстанови банкрутиралите си идеи?**

- Очевидно е, че ми задавате въпрос с повишена трудност. Отговорът му може да бъде под формата на предположение и догадки. Ще си позволя да се позова на някои анализатори, които смятат, че ръководствата на всички „демократични“ партии са „клонинги“ на бившата БКП. Оттук произлизат и много „феномени“ в българския политически живот. Не става въпрос за т.нар. агенти на ДС. Става въпрос за ръководните кадри на т.нар. демократични партии, които се бият в гърдите, че са демократи. Макар да членуват вече в други, „некомунистически, т.е. демократични партии“, те все още не могат да се освободят от комунистическия начин на мислене, говорене и поведение. Обърнете внимание, че всички те широко използват най-силното оръжие на комунистическата пропаганда – популизма. А какво означа-

ва популизъм? Това значи да обещаващ нещо, което няма да изпълниш, разчитайки на късата памет на народа. Затова техен основен пропаганден прием е: „Обещавай под път и над път, народът е прост, той лесно се лъже и бързо забравя“.

За съжаление, антикомунистическата им лексика е изтъркана, празна, неаргументирана, затова и неубедителна. Тя лесно се разпознава и посреща с ирония и усмивка. Затова повече от 50% от българските гласоподаватели не вярват на обещанията на днешните политици и не желаят да гласуват. Те просто нямат вяра на тези партии.

- **Възниква законният въпрос какво да се прави.**

- Отговорът е труден. Мнозина мислят, че времето ще залечи вредните последици от трудния и злощастен период – управлението на БКП. Ако се надяваме на това, може би ще ни трябват поне 50-60 години...

- **А дотогава?**

- Ще се пошегувам с думите „който доживее това време, ще прецени правилни ли са били днешните очаквания“. Разбира се, българският народ е силно обезверен. Повече от 2 000 000 сънародници напуснаха страната в търсенето на по-добри условия за труд и живот. Успехите на социализма ни наредиха на 28-о място по стандарт на живот в ЕС. Мисля, че е време да съберем сили и кураж, за да направим опит да възкресим възрожденската вяра, че можем да направим бъдещето си по-добро, но само ако се събудим от продължителната ни комунистическа летаргия. Време е да повярваме, че все още имаме сили да възродим националния си дух и с вяра, упоритост и постоянство да си организираме нов вид държава, една нова България.

## Закон за обявяване на комунистическия режим в България за престъпен, обн. ДВ, бр. 37 от 5 май 2000 г.

**Чл. 1.** (1) Българската комунистическа партия (тогава именуваща се Българска работническа партия /комунисти/) идва на власт на 9 септември 1944 г. с помощта на чужда сила, обявила война на България, и в нарушение на действащата Търновска конституция.

(2) Българската комунистическа партия е отговорна за управлението на държавата във времето от 9 септември 1944 г. до 10 ноември 1989 г., довело страната до национална катастрофа.

**Чл. 2.** (1) Ръководствата и ръководните дейци на Българската комунистическа партия са отговорни за:

1. целенасоченото и преднамереното унищожаване на традиционните ценности на европейската цивилизация;
2. съзнателното нарушаване на основните човешки права и свободи;
3. безпрецедентната разправа с народните представители от XXV Народно събрание и всички невинно осъдени от така наречения Народен съд;
4. моралния и икономическия упадък на държавата;
5. установяването на централизирано директивно управление на икономиката, довело я до разруха;
6. погизването и отмяната на традиционни принципи на правото на собственост;
7. рушенето на моралните ценности на народа и посегателството срещу религиозните му свободи;
8. провеждането на непрекъснат терор

Публикуваме част от закона, който е приет от XXXVIII Народно събрание на 26 април 2000 г. и е подпечатан с официалния печат на Народното събрание.

срещу несъгласните със системата на управление и срещу цели групи от населението;

9. злоупотребата с възпитанието, образованието, науката и културата за политически и идеологически цели, включително мотивиране и оправдаване на изброените по-горе действия;

10. безогледното унищожаване на природата.

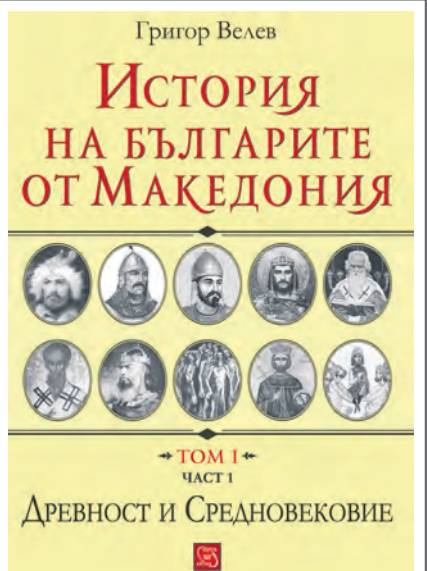
(2) Комунистическият режим е отговорен за това, че:

1. отнемаше на гражданите всяка възможност за свободна изјава на политическата воля, като ги принуждаваше да крият своята преценка за положението в страната и ги принуждаваше да изразяват публично съгласие за факти и обстоятелства с пълното съзнание за тяхната невярност и дори това, че те представляват престъпления; това то постигаше чрез преследване и заплахи от преследване към отделната личност, нейното семейство и близки;

2. системно нарушаваше основните човешки права, като потискаше и цели групи от населението, обособени по политически, социален, религиозен или етнически признак, въпреки че Народна република България още през 1970 г. се присъедини към международни актове по правата на човека;

3. нарушаваше основните принципи на демократичната и правова държава, международните договори и действащите закони, като с това поставяше интересите на комунистическата партия и нейните представители над закона.

**Второто, преработено издание на том първи от фундаменталния труд на акад. Григор Велев „История на българите от Македония“ вече е по книжарниците. Той излиза с логото на „Изток-Запад“ и предлага аналитичен прочит на историческите процеси в Македония през периода на древността и Средновековието. Едно от многото достойнства на том първи на „История на българите от Македония“ е богатият снимков и документален материал, включен в книгата.**





Проф. д-р Пламен ПАВЛОВ, академик в БАНИ

Въпросът за появата на името „Левски“ винаги е будел интерес – още от времето, когато Васил Иванов Кунчев (дякон Игнатий) се превръща в революционер. В свидетелства на съвременници, както и в по-късни спомени, съществуват различни версии: че му е дадено в Първата българска легия през 1862 г., както и че това е станало по време на учителстването му в с. Еникьой в Северна Добруджа през 1867-а или пък във Втората българска легия през 1868 г. Съществуват и „нестандартни“ версии, вкл. че е получил това име в Карлово още в детските си години.

Иван Унджиев, най-добрият биограф на Апостола, отбелязва: „Левски получава историческото си име през Първата легия в Белград и негов кръстник ще е по всяка вероятност Раковски. До такова заключение идваме, имайки предвид първото, най-ранно писмо на Левски, което той пише през 1866 г. и в което се подписва Д. И. Левъскый. Самият факт, че той се подписва с това име още през 1866 г., оборва твърдението, че името му е дадено през 1867 г. Колкото се отнася до това, кой пръв му дава това име, то със сигурност можем да заключим, че **Раковски ще да е бил виновникът за прозвището на Левски,**

за да си позволява последният да се подпише в писмото си с него. Ако то беше име, изникнало от интимния кръг на другарската среда, той едва ли би се подписал с него в споменатото писмо до своя учител, когото уважава и пред когото благоговее. Очевидно той е горд с новото си име и го изтъква пред своя учител, за да му припомни по-сигурно за себе си, като загатва с това и за един общ спомен от недалечното минало. От самия пък подпис личи, че за Левски новото му име не е улегнало още, та то се отличава в своята ортография от оня подпис, който намираме в цялата по-сетнешна негова кореспонденция – Лъвскый. При това прозвището следва инициалите на неговото духовно име Д. (якон) И. (гнатий). Едва по-късно, след 1867 г., когато той става известен на емиграцията, това име се наложи и доби гражданственост“.

**Според Христо Иванов – Големия, един от най-близките съратници на Левски, неговият приятел получава прозвището**

при смелата атака на Байраклъ джамия в Белград, когато заедно със Стефан Караджата първи влезли в джамията – „... тогава ги нарекоха левове нашите хора...“. Още нещо, по същото време Левски носел елек, на който сам си бил извезал „... левове, със сърма, на двете страни...“. Най-популярно обаче е мнението, че името се „ражда“ като прозвище по време на военното упражнение. Цитираме отново Ив. Унджиев: „Един ден легионерите излизат на упражнения пред едно старо турско укрепление. Доброволците имат за задача да прескочат широкия окоп на изоставената позиция. При това насипът е висок и задачата става още по-трудна. Момчетата се изпотрепват. Идва ред и на Левски. Той се отдръпва малко назад, засилва се и изведнъж преска-

ча широкия окоп. Раковски е възхитен. „Това е левски скок!“ – извикал удивен той и поздравил бъдещия апостол за тази му ловкост. Не по-малко са удивени и неговите другари. Казаните от Раковски думи се подемат от легионерите и името Левски става прозвище на младия дякон“.

**Интересни мисли за прозвището „Левски“ през 1940 г. изказва Иван Стойчев,**

който задава въпроса: „Как този скромнен човек е взел псевдонима „Левски“? Няма ли противоречие в самата същина на неговия духовен образ?“. Доверявайки се на казаното от Хр. Иванов – Големия за извезаните лъвовете, Стойчев допуска, че „... ако Левски е извезал образа на лъв на своя елек в 1862 г., това е, защото е смятал, че си създава свещена българска одежда...“. А когато поради тази особеност на дрехата неговите другари от Легията започват да го наричат „Левски“, „... това ще го е накарало да се замисли да усвои ли този псевдоним (в онази епоха прекръщаванията и условните имена бяха чест и дори необходими сред революционерите). Като се вникне дълбоко в духа, който ръководеше Левски,

**той е понесъл това прозвище далеч от всяко чувство на самовеличие,**

а като израз на неговата всеотдайност на България, чийто символ, както се знае, беше лъвското изображение...“. Основателно Ив. Стойчев прави паралел с приемането на ново име от монасите, още повече че Левски е бил именно монах. Възприемайки името, с което ще остане в историята, „... той е постъпил като революционен монах, обречен на жертва на България. Той не е могъл да приеме и носи прозвището „Левски“, освен като едно алегорично подчертаване, че той е вече „Васил Български“, т.е. принадлежащ само на България, което се е прикривало по тактически съображения зад името на българския символ – лъва“.

Не трябва да пропускаме и казаното от познавача на Възраждането, вкл. на делото на Левски, Стефан Каракостов - Левски „...сам се е нарекъл така, като взел думата „Левски“ от поезията на Добри Чинтулов и по-специално от стихотворението „Българи юнаци“, където се срещат следните стихове:

# Как Васил Кунчев става Левски



*О, лев! Събуди се от дълбоки сън, силно провикни се от Балкана вън.*

*Левски глас вика нас, турски глас бяга от нас...*

**Без да сме в състояние да дадем стопроцентов отговор на въпроса за появата на името „Левски“,**

ще обърнем внимание на някои обстоятелства. Въпреки че е най-разпространено, мнението за „левския скок“ е наивно. Вероятно то е по-късна интерпретация, подета в литературата, публицистиката и т.н., възприета като исторически факт. Разбира се, нищо не пречи Раковски да е оценил въпросния скок като „лъвски“. Казаното обаче може да се тълкува и по друг начин – не като акт на „кръщаване“, а като одобрение за името, което младият карловец вече е носел.

Трябва да се признае, че мнението на Ст. Каракостов съвсем не е лишено от правдоподобност. Наистина, защо да не е възможно Левски сам да е избрал своето ново име? И то без ни най-малко да оспорваме присъщата на Апостола скромност, отказ от тщеславие, суета и самолюбие. Става дума за нещо друго – за достойнство, както и за чувство за мисия. Не някой друг, а самият той ще напише няколко години по-късно:

*Аз, Васил Лъвскый, в Карлово рожен, от българска майка юнак аз рожен, не щях да съм турски и никакъв роб, същото да гледам и на милият си род...*

**Васил Иванов Кунчев расте в среда, в която чувството за християнска нравственост, чест и достойнство**

са основополагащи. Такива са нравите и разбиранията в неговото семейство, примерът на родители и близки хора, на възрожденски „даскали“ и ерудити като Райно Попович, Ботьо Петков и други авторитетни личности в родния му град и в тогавашното българско общество. Още от дете Левски е държал на своето достойнство, както и на онова на другите. Неслучайно е реагирал на различни случаи на несправедливост, негодувал е срещу някои прояви от поведението на своя вуйчо архимандрит Василий, въставал е срещу грубите нрави, насилието и т.н. През 1858 г. не е избрано случайно и монашеското му име „Игнатий“. Прав е Хр. Темелски, че съзнателно младият Васил се е спрял на името на българския новомъченик св. Игнатий Старозагорски, убит от фанатизирани мюсюлмани на 8 октомври 1814 г. в Цариград.

**Като избира името „Левски“ или пък възприема това прозвище, дадено му от негови другари в Легията,**

той наистина постъпва така не от гордост – напротив, Дякона е приел новото име с чувство за дълг пред своя народ, пред България. Поради това е избрал нейния възможно най-горд символ – лъва, изобразяван в тогавашните книги и школки учебници, като се започне още със „Стематографията“ на Христофор Жефарович, песните на Добри Чинтулов и „Горски пътник“ на Раковски.

Още нещо, ако при името „Левски“ става дума за обичаен прякор, даден от други, бихме имали формата „Лъва“/„Лева“ или „Лъвът“/„Левът“. Така е при Стефан Караджата, Петър Стоянов Царят, Иван Тодоров Капитана, Никола Барбата, Стефан Грошът, Гани Краят и др., вкл. приятеля на Левски от Карлово Иван Тюрюмето. В случая обаче имаме форма от рода на родовите и фамилните имена, която е на „-ски“.

Ако се обърнем към именната практика, възприета от съвременници на Левски, вкл. участници в Легията или свързани с Раковски личности, имаме примерите със Стоил Балкански, Йордан Планински, Герго Капитански, Бранислав Велешки и т.н., естествено, и онова на самия Георги Раковски.

*Впрочем най-логично е Левски да е възприел такъв вариант на име, следвайки именно онова на своя учител в революцията Раковски. Това е още един, макар и косвен аргумент, че Васил Иванов Кунчев/дякон Игнатий сам е избрал новото си име – израз на обричането му „... на Отечеството в лето 61-во...“, „... да му служи до смърт и да работя по народната воля...“.*





Владислава ГАЛЕВА, юрист

# Наследници не могат да бъдат лишени от правата им чрез завещание

**В българското законодателство са регламентирани различни способи за разпореждане със собствено имущество. Един от тях е чрез завещание да се определи към кого да премине собствеността след смъртта ни.**

**Възможностите за съставяне на завещание са две - нотариално или саморъчно. Но законът поставя изисквания за формата и съдържанието на документа, както и определя при кои случаи е налице недействителност или е възможна отмяна на завещанието.**

По своята същност завещанието представлява едностранен акт на завещателя. Законът изрично забранява оформянето му във вид на договор, като страните не могат да завещават в полза една на друга или в полза на трети лица. Ако бъде съставено такова завещание, то то би било недействително на основание противоречие със закона.

За да се разпорежи със собствено имущество, след като почине, едно лице трябва да отговаря на определени изисквания съгласно закона. Завещателят трябва да е навършил 18 г. по време на съставяне на завещанието, да не е поставен под пълно запрещение поради слабоумие и да е способен да действа разумно.

Завещанието дава възможност на завещателя да разпредели цялото си имущество приживе. Но има ограничение по отношение на законовия размер на запазената част на определена група наследници - низходящи (т.е. деца), родители и съпруг. С тази част не може да се извършва разпореждане по завещаване или дарение. Завещателят може да се разпорежда само с т.нар. разполагаема част, тоест имуществото, което се намира във от запазената част на най-близките наследници на завещателя. Размерът на запазената част на всеки един наследник е законово определена и представлява дробна част от цялото наследство.

## Нотариално завещание

То се съставя от нотариус, като е задължително присъствието на двама свидетели. Съществува забрана определени лица да бъдат свидетели: недееспособните, неграмотните на български език,

свързани с нотариуса или участващите в завещателното производство лица. При съставянето му се спазва строго формализирана процедура. Завещателят изявява устно своята воля на нотариуса, който я записва така, както е изявена, след което прочита завещанието на завещателя в присъствието на свидетелите. Нотариусът отбелязва изпълнението на тези формалности в завещанието, като отбелязва и мястото и датата на съставянето му. След това завещанието се подписва от завещателя, от свидетелите и от нотариуса.

## Собственоръчно завещание

В този случай не се изисква присъствието на свидетели. За да може саморъчното завещание да произведе действие и да се изпълнят написаните в него разпоредителни действия, законът поставя някои изисквания: изцяло да е написано ръкописно от самия завещател; да съдържа означение на датата, на която е съставено; да е подписано от завещателя. Подписът трябва да бъде поставен след завещателните разпоредения.

След като бъде съставено, саморъчното завещание може да остане у завещателя, да бъде предадено на трето лице или на нотариус за пазене. Когато се предава на нотариус, завещанието трябва да е в затворен плик, върху който нотариусът създава протокол, който се подписва от лицето, представило завещанието. Протоколът се завежда в специален регистър. В последния случай завещанието може да бъде взето обратно само лично от завещателя, като не съществува възможност за упълномощаване на трето лице.

## Съдържанието на завещанието

обхваща разпореденията,

които извършва завещателят в полза на определено лице/лица, както и предмета на тези разпоредения. Завещателните разпоредения могат да бъдат извършени както в полза на наследник по закон, така и на други лица, не притежаващи това качество. Наследствената дееспособност притежават физическите, юридическите лица и държавата. Юридическите лица могат да наследяват само по завещание, като изискването е да са били създадени по време на откриване на наследството и да не са прекратени. Завещателното разпореждане не произвежда действие, ако лицето, в полза на което е направено, умре преди завещателя. Законодателят е предвидил възможност завещателят да посочи едно или повече лица, които да придобият наследството или завета, в случай че наследникът или заветникът почине преди него или се откаже от наследството или от завета, или е недостоеен да наследява. Но той не може да задължи наследника да запази и да предаде след своята смърт изцяло или отчасти полученото от него наследство на трето лице. Наследникът по закон или по завещание има право да получи завета, който му е направен, дори и когато се откаже от наследството.

Завещанието може да съдържа имуществени и неимуществени разпоредения, като характерно за последните е, че нямат юридическа стойност. Същото важи и когато е възложено изпълнението на задължения със завещанието. Заветът на

една определена вещь е недействителен, ако завещателят не е собственик на тази вещь при откриване на наследството. Не съществува възможност за обезнаследяване на наследник по закон посредством заявление в завещанието. Едно такова заявление би било нищожно и наследникът по закон запазва правото си на наследство.

## Как се обявява саморъчното завещание

Лицето, у което се намира едно саморъчно завещание, трябва веднага след като узнае за смъртта на завещателя, да иска обявяването му от нотариуса.

Самото обявяване на завещанието се извършва от нотариус чрез съставянето на протокол, в който описва състоянието на завещанието и отбелязва неговото разпечатване. Протоколът се подписва от лицето, което е представило завещанието, и от нотариуса. Към протокола се прилага книгата, на която е написано завещанието, като се подписва на всяка страница от същите лица. В случай че завещанието е било предадено за пазене у нотариуса, гореописаните действия се изпълняват от онзи нотариус, у когото се намира завещанието, като същият служебно трябва да покани наследниците, които да поискат обявяването.

## Как се отменя завещание

Завещанието може да бъде отменено изрично с ново завещание или с нотариален акт, в който завеща-

телят изрично заявява, че отменя изцяло или отчасти направените разпоредения.

Последващото завещание, което не отменя изрично по-раншното, отменя само онези разпоредби в него, които са несъвместими с новите.

Едно завещание е оспоримо в предвидените от закона хипотези, а именно: когато е направено от лице, което по време на съставянето му не е било способно да завещава, и когато е направено поради грешка, насилие или измама.

Грешката в мотива е причина за унищожение на завещателното разпореждане, когато мотивът е изразен в самото завещание и единствено поради него е направено разпореждането.

В завещанието може да бъде назначено лице, което да следи за неговото изпълнение. Целта на назначаването на изпълнител на завещанието се корени в това да бъде улеснено разпределянето на наследственото имущество. Изпълнителят се назначава от завещателя, като, за да възникне задължение за изпълнителя, той трябва да приеме назначението. Изпълнителят на завещанието трябва да състави опис на наследственото имущество, след като покани наследниците и заветниците да присъстват при опис. Той влиза във владението на наследственото имущество и го управлява, доколкото тези действия са необходими за изпълнение на завещателните разпоредения. За дейността му наследниците дължат възнаграждение на изпълнителя.

## КОНСУЛТАЦИЯ

**Въпрос:** Казвам се Виолета Н. от Смолян. Наскоро бях уволнена от работа, но искам да обжалвам заповедта за прекратяване на трудовия ми договор. Смятам уволнението си за незаконосъобразно. Ако бъде възстановена на работа от съда, а не желая да заема длъжността отново, какво следва да ми изплати работодателят и какво се случва с обезщетенията, които ще получавам от НОИ?

**Отговор:** В двумесечен срок от връчването на заповедта за прекратяване на трудовото правоотношение имате право да оспорвате законността на уволнението по съдебен ред пред съответния районен съд. Освен да искате от съда да признае уволнението за незаконно, може да поискате да бъдете възстановена на работа и да ви бъде изплатено обезщетение от работодателя за времето, през което сте били без работа в резултат на незаконното уволнение, но за период, не по-дълъг от шест месеца. Размерът на обезщетението се изчислява на базата на последното получено брутно трудово възнаграждение. Имайте предвид, че не е задължително да предявите заедно трите възможни иска -

т.е. за признаване на уволнението за незаконно, за връщане на работа и за изплащане на обезщетение. Ако съдът постанови, че уволнението е незаконосъобразно и бъдете възстановена на предишната длъжност, трябва в 14-дневен срок от уведомяването до Вас да се явите при работодателя за заемане на длъжността, на която сте възстановена. Ако не се явите, работодателят има право да прекрати трудовото Ви правоотношение без предизвестие на основание чл. 325, т. 2 КТ и тогава нямате право на обезщетение за безработица от НОИ, тъй като Вие ще сте вече причината за повторното прекратяване на трудовото Ви правоотношение.



## Умереното хранене гарантира здраве

Към края на зимата, съпроводена с повече засядване и по-обилни трапези, негативният ефект върху храносмилането е доста често срещан. Ограниченото физическо натоварване също има нездравословни последици. Как да ги предотвратим? Отговорът

на стр. 18

## Когато си навехнем глезена

Какво представлява навяхването на ставата, колко сериозна е тази травма, какво да се предприеме веднага след настъпването ѝ и необходима ли е консултация с лекар? Съветите на д-р Павел Кастаманов, ортопед в УМБАЛСМ „Пирогов“, ще видите

на стр. 22

## Да повишим имунитета си



Когато навън температурите ни напомнят, че пролетта още е далече, е необходимо да повишим защитата на организма си. А в такава ситуация е най-добре да се обърнем за помощ към природата. Подробности

на стр. 23

## За ролята на антиоксидантите

Смята се, че рушителните действия на свободните радикали са основната причина за над 200 заболявания, между които и много тежки. Учените обаче откриха противодействието и го нарекоха „антиоксиданти“. За тяхната роля в човешкия организъм ще прочетете

на стр. 27

## ИНОВАТОРИТЕ В ЗДРАВНИЯ СЕКТОР ЩЕ СПОДЕЛЯТ ИДЕИТЕ СИ НА ФОРУМ В СОФИЯ



За втора поредна година София е домакин на форума за иновации в здравния сектор „Digital Health and Medical Innovation Forum“. И през 2017-а на събитието ще присъстват представители на бизнеса, държавни и частни организации и млади предприемачи и визионери.

„Digital Health and Medical Innovation Forum“ ще събере инвеститори, клиници,

медицински заведения, държавни структури и изобщо технологични иноватори от медицинския сектор, за да обсъдят новите идеи и приложения и да доразвият своите визионерски проекти. И тази година форумът ще бъде трибуна, на която за първи път ще бъдат представени новостите в технологичния сектор.

Организаторите на събитието b2b Media споделят, че очакванията и тази

година са високи и аудиторията ще може да види интересни презентации и да се включи активно в дискусиите в залата. Една от интересните теми ще представи г-жа Моника Чеуз, директор на Дирекция „Здравеопазване“ в Столична община. Тя ще презентира идеята за общ информационен портал на общинските здравни заведения в София, която се разработва в момента.

Форумът е за хора, интересувани се от нови бизнес запознанства в медицинския сектор, които инициират динамични дискусии и поддържат медицинските иновации като приоритет в сектора на здравното обслужване и грижата за човека. Събитието ще бъде не само една интересна среща, но и платформа за предприемачи, иноватори и изследователи, които ще демонстрират своите разработки. Лидери и експерти от бранша ще се срещнат, за да обменят идеи и да разширят познанията си относно медицинския сектор и неговото бъдеще.

## ПЪЛНОЗЪРНЕСТИТЕ ПРОДУКТИ НАМАЛЯВАТ ОБИКОЛКАТА НА ТАЛИЯТА

За полезните свойства на пълнозърнестите хранителни продукти днес много се говори. Изследванията показват, че те снижават риска от сърдечносъдови заболявания и даже от онкологични. Нова разработка на американски диетолози обаче доказва още едно полезно свойство на тези продукти. Те ускоряват метаболизма и по този начин помагат да се намалят килограмите. Затова авторите на изследването препоръчват на всички, които искат да се погрижат за здравето си и да намалят наднорменото си тегло, да включат в менюто си овесени ядки, кафяв ориз, пълнозърнест хляб и т.н. Според американските експерти хората, които консумират достатъчно количество пълнозърнести хранителни продукти, губят допълнително по 100 калории на ден благодарение само на ускорения метаболизъм. Това се равнява на половин час интензивно ходене.

Резултатите от друго изследване доказват, че полезните свойства на пълнозърнестите продукти са свързани и със способността им да подобряват микрофлората на стомашно-чревния тракт, което стимулира ръста на полезните микроорганизми. (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: mctmed1@abv.bg

## IMUNOHEALT FORTE - СЪЧЕТАНИЕ ОТ 5 ПРИРОДНИ ИМУНОСТИМУЛАТОРА ЗА ОТЛИЧНО ЗДРАВЕ

Имунохелт Форте е натурален продукт, създаден специално за интензивно подпомагане и засилване на имунитета. Едно перфектно съчетание от 5 природни имуностимулатора - екстракти от черен бъз и ацерола, лактоферин, бета-глюкани, инозитол (витамин B<sub>9</sub>) и цинк. Имунохелт Форте подпомага активно функциите на имунната и на дихателната система, естествената защита на организма, особено подходящ е при простудни състояния и грип. Допринася за нормалното състояние на телесната температура.

**Екстрактът от черен бъз** (Sambucus nigra) е сред най-добрите натурални средства, оказващи благотворно влияние върху имунитета и поддържането на нормална функция на дихателната система.

**Екстрактът от ацерола** (плод, който е сред първенците по съдържание на витамин С и съдържа от 1000 до 2300 мг витамин С на 100 г) е отличен източник на антиоксиданти, на протеини, желязо и калций.

Продуктът включва още:

- **бета-глюкани** - водоразтворими фибри с мощно действие, необходими за метаболизиране на храната, натурален имуномодулатор за подсилване на естествения и придобития имунитет;
  - **инозитол (витамин B<sub>9</sub>)** - подпомага процесите на прочистване на организма;
  - **лактоферин** - гликопротеин, който се съдържа в майчиното мляко при хората и в млякото на кравите, допринася за поддържане на нормална имунна система, важен е за преноса на желязото до клетките.
- Цинкът** допринася за нормалната функция на имунната система и за защитата на клетките от оксидативен стрес.

**Имунохелт Форте** има благоприятно въздействие върху цялостното здраве и е с много приятен вкус. Профилактичното му приемане подсилва и укрепва имунитета, регулира обмяната на вещества в организма.







Д-р Светлана БЕЖАНОВА,  
гастроентеролог  
в Медицинския институт на МВР

Към края на продължителната и студена зима, съпроводена с повече засядване и по-обилно хранене, негативният ефект върху храносмилането е доста често срещан. По правило в тези периоди от годината се застъпват и празничните събирания около масата, които провокират освен стомашни неразположения и жлъчни проблеми. Защото пикантните храни, пържените, панирани, ястия, многото чесън, майонези, сладките и тестените неща - баници, торти и баклави - водят до точно тези последици - подуване, куркане и заболяване на червата и на жлъчните пътища.

## ЗАЩО ТРЯБВА ДА СЕ СТАВА ОТ МАСАТА ЛЕКО ГЛАДЕН

Силно ограниченото физическо натоварване - тази година се въздържахме и от разходка дори заради поледицата - е причина да не може да се изразходва приетото количество калории и да не се преработват достатъчно добре храните.

### Как обаче може да се разграничи функционалното страдание от сериозния здравословен проблем?

Функционалните нарушения лесно излизат наяве, като използваме нашите инструментални методи за отхвърляне на органично увреждане - ултразвуковата диагностика и поинвазивните методи като гастроскопия и колоноскопия. Функционални са тези страдания, които имат само определени симптоми - болка, подуване, куркане на червата, гадене, повръщане. И ако не открием някаква органична причина за тези симптоми, тогава става въпрос за функционално страдание. За да се преодолеят споменатите смущения, е нужен на първо място оптимален хранителен режим: да не се преяжда нито като количество, нито като честота на хранене - да има закуска, обяд, леки закуски в 10 и 16 часа и вечеря, която да не е по-късно от 19 часа.

Хората неслучайно са стигнали отдавна до правилото „ставай от масата леко гладен, но в никакъв случай преял“. Изключително погрешно е също да се ляга веднага след нахранване, но това се прави масово. А ензимите, които трябва да преработват храната, имат определен биологичен ритъм в денонощието. И количествата им, които се отделят от нашите ендокринни жлези, са разпределени така, че да поемат най-голямото натоварване до около 19 часа вечерта. Това важи и за инсулина, и за други ензими. Ако легнеш веднага след нахранване, нарушаваш механизма, създаден от природата. Защото движението стимулира чревната перисталтика и подобрява храносмилането.

Алкохолът поразява не само черния дроб, той унищожава клетки в панкреаса, където се съдържат храносмилателните ензими. От друга страна, специално за червеното вино примерно е доказано, че скъсява времето за преминаване на храната през целия гастроинтестинален тракт и по този начин често се получават функционални разстройства, конкретно диария. През зимата, както вече споменах, се консумират традиционно големи количества туршии. Там обаче има много консерванти, като най-вече солта и оцетът са тези, които действат неблагоприятно върху нашия организъм.

Не съветвам да се избягват напълно, но да не се прекалява с туршиите. Умереността във всичко е най-доброто.

Като необходимо допълнение към правилното хранене (като вид и режим) и активното движение ние препоръчваме и медикаменти, които не са в истинския смисъл на думата химически синтезирани. Това са помощни средства, съдържащи съставка, която отнема газовете в червата. Мога да кажа, че много добър ефект има „Комфортекс“, тъй като облекчава симптомите на тежест, газове и урегулира ритъма на изхожданията. Тоест, ако някой е имал разстройство, с употребата на „Комфортекс“, освен че ще се чувства по-добре, без тежест, без подуване, ще си урегулира и режима на изхожданията.

Препаратът не е обвързан с определено време или продължителност на приемане. Аз лично предпочитам и препоръчвам на моите пациенти с вече изброените оплаквания от подуване, газове и стомашен дискомфорт първоначално по-интензивно лечение - тоест десетина дни да се взимат примерно два пъти по две капсули по време на хранене. След това вече може да се приемат само когато има проблем или след по-обилно хранене.



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

ЕС@PHARM Бул. "Черни Врх" №14 Бл. 3, 1421, София, България.  
Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61



Повече информация може да откриете на страницата ни в



## Време е да започнем да мислим за плажа !



Първата мултиелевъл формула, работеща в 5 посоки

ЗАСИЛЕН МЕТАБОЛИЗЪМ  
ПОНИЖЕН АПЕТИТ  
БЕЗ ЦЕЛУЛИТ  
ПЪЛЕН ДЕТОКС  
ОТВОДНЯВАНЕ

С диети не може да се отслабне! Започне ли човек да гладува, стресът кара организма да отключи защита, да се запасява, да се бори за всеки грам, защото „утре може да стане още по-зле“. А ако към сезонните студове прибавим и лишаване от храна - защото упорито специалисти всякакви твърдят, че зимните минусови температури са идеална среда за по-бързо отслабване с глад, - сме в риск да си причиним драстично забавяне на метаболизма. Може да започнат да се разграждат мускулите, но не и мазнините. Верният, работещ подход за регулиране на метаболизма е прекодиране на механизмите на естествената, биологична защита чрез молекулярно препрограмиране. За целта работи отлично иновативният и изцяло природен продукт Slim x 5 със съдържание на извлечени по нетермичен път екстракти от **зелено кафе, зелен чай, камбоджанска гарция и женшен**. Формулата е много повече от средство за понижаване на наднорменото тегло. Тя подпомага отделянето на храносмилателни сокове (стомашни, жлъчни, чревни) и блокира гените, отговорни за производството на мастни клетки. Ускорява метаболитната верижна реакция и подпомага организма в изгарянето на максимален брой калории. „Новата химия“ в организма помага и за понижаване на холестерола, регулира кръвното налягане, улеснява усвояването на хранителните субстанции и витамините.

Революцията Slim x 5 активира термогенезата и липолизата, които са естествени съюзници в борбата с нежеланите килограми, фитопроductът гарантира отслабване чрез правилно ускорение на метаболизма, намалява апетита и абсорбцията на мазнини. Термогенезата предполага по-добра обмяна на веществата и изгаряне най-вече на мазнините. Наистина би било добре да започнем спокойно, месеци преди лятото, да се готвим за плажа, но това трябва да се случва умно, постепенно и рационално - чрез навреме планирано препрограмиране на химическите процеси в организма.

Продукта можете да поръчате директно на телефон 0877 72 10 40, както и на интернет страницата <http://tonik.info/Slim x 5/> или в аптеките.

Промоционална цена:

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



Д-р Йордан Бирданов е от по-младото поколение утвърдени хирурзи. Средно образование е завършил в Националната класическа гимназия, а висше - в Медицинския университет в София през 2000 г. Веднага започва работа в Центъра за спешна помощ София – област. След това специализира хирургия. Като хирург е работил в УМБАЛ „Св. Анна“ – София, IV МБАЛ в столицата, а от 2006 г. – в МБАЛ „Доверие“, където в момента е началник на Хирургичното отделение. Взел е множество допълнителни специализации и курсове в България и чужбина в областта на лапароскопската хирургия, операциите на черния дроб и жлъчката, панкреаса, дебелото черво. За работа с хирургичния робот „Да Винчи“ е обучаван в гр. Гент, Белгия. Има множество научни публикации. Женен е, има дъщеря.



Д-р Бирданов прави операции с робот, но не е загърбил класическите интервенции

# ХИРУРГИЯТА НАПРЕДНА МНОГО, НО ПРОФИЛАКТИКАТА ИЗОСТАВА

Д-р Бирданов, с какво се промени хирургията през последните десет години?

- В нашата специалност навлязоха, утвърдиха се и се усъвършенстваха редица нововъведения в областта на технологиите, апаратурата и техниката, с която работим. Те ни позволяват да оперираме щадящо за пациента, по-сигурно и качествено. Всички вече знаят за така наречените безкръвни методи за извършване на операциите, които първоначално бяха някаква екзотика, а днес са масово прилагани. Кръвозагубата е сведена до минимум чрез уреди, които – образно казано – предизвикват „заваряване“ на тъканите и след това ги разрязват, без да има кръвене. Това се прилага не само при лапароскопските операции, но и в класическите отворени интервенции. Конкретно в нашата клиника прилагаме и роботизираната хирургия, но не си представяйте, че машината работи сама, тя се ръководи от лекаря, но прецизността е изключително висока. Когато говорим за напредък, със сигурност трябва да посоча сериозното развитие на анестезиологията и реанимацията, които са тясно свързани с хирургията, с крайния резултат от една операция. Разбира се, и огромния скок в образната диагностика, благодарение на която има възможност за много ранно откриване на редица заболявания, стига пациентът навреме да се обърне към лекар, естествено.

**- Трудно ли е да убедите пациентите, че не всеки е подходящ за миниинвазивна операция?**

- Това понякога наистина е проблем. Има едно залитане не само сред болните, но и при някои колеги на всяка цена да се направи лапароскопска операция. Но в медицината винаги трябва да присъства трезвата преценка кое е най-подходящо за болния. За всеки тип лечение, манипулация, операция си има показания и те трябва да се спазват.

**- Споделете ли опасенията, че наблюдаваме „епидемия от рак“?**

- Не бих използвал термина „епидемия“. Но проблем има и той е в късното откриване на тези заболявания. Тук има един парадокс. Медицината напредна много и осигурява все по-голяма възможност за ранно откриване на злокачествените заболявания, но се оказва, че не се възползваме от това. В моята

• С д-р Йордан Бирданов разговаря Петър Галев

практика най-често се срещам с рака на дебелото черво. Наистина пациентите се увеличават, защото първоначалната диагностика, която обикновено се извършва от гастроентеролозите, се подобри. Чрез комплексен подход – ехография, ендоскопия, биопсия, се откриват повече случаи. Но въпросът е в кой стадий! В България все още имаме сериозен проблем в това отношение. Обикновено оперираме трети и четвърти стадий на онкологично заболяване, когато туморът е авансирал, имаме метастази в лимфните възли, в черния дроб и в други органи. Много рядко, в рамките на около 10 на сто от пациентите, се срещаме с първи и втори стадий. Вярно е, че конкретно при дебелото черво комплексната терапия – операция, химиотерапия, лъчетерапия, а напоследък и имунотерапия, постига значителен успех дори и при напреднал тумор, но прогнозата е много по-добра в ранните стадии.

**- Какво може да се направи, за да се открива рано проблемът?**

- Не мога да си обясня тази психология – да имаш болки, кръвене, изобщо някаква промяна в обичайното състояние и да не отидеш на лекар, на елементарни изследвания. Има начин да се установи скрито кръвене от храносмилателния тракт, понякога един нисък хемоглобин без други оплаквания е алармиращ симптом. Скринингът е много важен, особено ако човек има близки роднини, боледували от рак на коремнен орган. Неслучайно в развитите държави дори без оплаквания на определена възраст се правят профилактични изследвания, включително колоноскопия. Защото често ракът няма ранни признаци.

**- Поне ракът на стомаха намаля ли?**

- Да, в това отношение тенденцията е положителна заради успеха на новите медикаменти – инхибитори на протонната помпа, които се използват за лечение на гастрита и язвата. Те намалиха драстично и случаите на кръвоизливи от стомаха и перфорации, с които преди години често се срещаме. Но когато все пак открием рак на стомаха, отново се оказва, че пациентите са дошли късно и заболяването е напреднало. А една гастроскопия при стомашни болки,

киселини и дискомфорт е напълно достъпна и лесно осъществима. Изобщо съветът ми към хората е да не подминават дори дискретните сигнали на тялото си. Учудващо е как застраховаме и пазим колите си, а често сме нехайни към здравето.

Известно е обаче, че при панкреаса дори ранното откриване и лечение на тумор не е особено ефективно...

**- Вярно ли е, че хирурзите не приемат алтернативните допълнителни методи на лечение с различни билкови препарати, природни продукти и добавки?**

Важното е да се подхожда отговорно към всеки пациент, лекарят да се усъвършенства постоянно, да търси и прилага най-доброто за болния си

- Личното ми мнение е, че така наречената нетрадиционна медицина няма да навреди на пациент със злокачествено заболяване. Когато мои пациенти са ме питали, не ги спирам да приемат различни добавки. Добре е, разбира се, това да става след консултация с онколозите. Важно е болният да е уверен, че прави всичко възможно и известно, за което се предполага, че ще помогне. Не мога обаче да приема пациент с голям кървящ тумор например да се откаже от операция, за да пробва лечение единствено с билки. Няма как да стане.

**- Има ли реална причина, поради която пациент в България трябва да търси операция в чужбина?**

- Мога да говоря основно за коремната хирургия, защото с това се занимавам. Смятам, че тук прилагаме същите методи, които и колегите в чужбина. Ние постоянно участваме в различни научни форуми, на които се приемат консенсуси, стандарти за поведение при конкретни заболявания и състояния. Те са единни за Европа. През последните месеци например към нас се обърнаха няколко пациенти, които са оперирани в чужбина по повод рак на дебелото

черво. Там са им направени лапароскопски операции, които явно не бяха особено удачни. Наложи се да ги оперираме повторно по класическия метод, за да се отстранят останали туморни формации и лимфни възли. Ето класически пример на лош подбор на типа операция, която е необходима. Не бих делил хирургията на „наша“ и „чужбинска“. Навсякъде има клиници и лекари, които работят на високо ниво, и други, които имат повече пропуски. В медицината никой не е застрахован от неочаквано развитие на ситуацията. Важното е да се подхожда отговорно към всеки пациент, лекарят да се усъвършенства постоянно, да търси и прилага най-доброто за болния си.

**- Няма как да не говорим за здравната ни система, какво Ви угнетява най-много в момента?**

- Много са трудностите, но на първо място мога да посоча системата на клиничните пътеки и свързаните с нея лимити и ограничения. Стига се до препятстване на пациентите да избират свободно лекар и лечебно заведение, на които да се доверят. Болниците имат чисто административно ограничение колко пациенти могат да приемат по дадена пътека, когато лимитът им се изчерпа. А няма начин да прогнозираме кой кога и от какво ще се разболее. В крайна сметка и лекарите, и пациентите страдат от тези рамки. Напоследък често се срещам с пациенти, които се чувстват обидени от вземането на пръстови отпечатъци, казват, че не идват в полицията, а в болница и не са нарушител на закона... Да не говорим колко е сложна процедурата за постъпване в болницата, ако човек откаже да даде отпечатък. Вика се представител на здравната каса, който да удостовери това. Реалният контрол върху дейността на болниците и изобщо в здравеопазването ще дойде, когато се демонополизира НЗОК. Частните здравни фондове работят много ефективно, покриват реалните разходи за диагностика и лечение и най-важното – в постоянен диалог са с лечебните заведения, знаят в подробности разходите и ефективността на дадено лечение. Това е пътят, а не административните ограничения.



# РАКЪТ НА ТЕСТИСИТЕ Е НАЙ-ОПАСЕН МЕЖДУ 15- И 35-ГОДИШНА ВЪЗРАСТ

През последните години се наблюдава повишаване на заболеваемостта от тази иначе рядка форма на рак. Тестикуларният рак представлява развитие на туморни клетки в тъканта на тестисите. От момента на проявление на единичната ракова клетка до този, в който ракът се проявява клинично, минават повече от седем години. Но след това туморът започва да расте многобързо и за половин година, най-много за една може да достигне внушителни размери.

Добрата новина е, че лечението повлиява благоприятно тези тумори

дори и когато са разпространени извън пределите на тестиса. Задължително условие обаче са редовна профилактика, навременна, прецизна диагностика и адекватно лечение, особено ако мъжът е от рискова група.

## Рискови фактори

По данни на Американската асоциация за ракови заболявания, а също и според някои найнови проучвания в областта, най-разпространените рискови фактори за рак на тестисите включват:

- Крипторхизъм – несмъкване на тестиса от коремната кухина в скроталните торбички на детето, което е нормално да стане преди раждането.
- Наследствен фактор – роднини по пряка линия с такава диагноза.
- Прием на естрогени от майката през бремен-



**Ракът на тестисите е социално-значимо заболяване, защото е най-често срещан при млади мъже между 15- и 44-годишна възраст. Пикът на разпространението му е във възрастовия диапазон между 15 и 35 години – млади хора в разцвета на своя живот и работоспособност! Това пише в профила си в социалната платформа CredoeWeb д-р Николай Николов, уролог в МБАЛ „Света Марина“ - Плевен.**

мално да стане преди раждането.

- Наследствен фактор – роднини по пряка линия с такава диагноза.
- Прием на естрогени от майката през бремен-

ността – наблюдава се от 2,8 до 5,3% по-висока от средната честота на заболели от рак на тестисите сред деца на такива майки.

- Атрофия на тестиса - от 500 болни с тумор на тестиса при 104 е имало атрофия на същия тестис.

- Стерилитет - мъжете, страдащи от безплодие, имат почти тройно повишен риск от тестикуларен рак в сравнение с мъжете с нормална фертилност.

- Карцином ин-ситу (CIS) - най-ранната форма на рак – открит обикновено случайно при преглед по повод други оплаквания.

оплаквания.

- Мъже, които приемат добавки за изграждане на мускули, съдържащи креатин или андростендион, имат повече от 65% повишение на риска от развитие на рак на тестисите, твърди проучване, публикувано през 2015 г. в British Journal of Cancer. Рискът е дори по-голям сред мъжете, които започват да приемат добавките преди 25-годишна възраст, при използване на различни видове добавки и при продължителна употреба.

- Наличие на HIV инфекция.

## Симптоми

Някои от най-често срещаните симптоми включват подуване, болка или усещане за придърпване и тежест в областта на тестисите, скротума или долната част на корема; наличие на бучка или бучки в тестисите; болка и уголемяване на гърдите; събиране на вода в скроталната торбичка - хидроцеле.

## Диагностика и лечение

- Самонаблюдение – опипване с ръка на тестисите и скроталната торбичка, най-добре след вземане на душ или вана.

- Профилактика – редовни прегледи при опитен специалист уролог, особено ако сте в рисковите групи. Качествената съвременна диагностична апаратура и методи на изследване могат да ви предпазят от развитие на редица заболявания, свързани с пикочно-половата система, включително и на онкологичните.

**За други туморни заболявания четете в профила на МБАЛ „Света Марина“ - Плевен в credoweb.bg.**



# ФЕНОМЕН НА РЕЙНО – КОГА СМЕ ЗАСЕГНАТИ

Феноменът на Рейно представлява епизодична исхемия на пръстите с прояви на редуващи се промени в оцветяването им в бяло, синьо и червено, провокирани от студ или от емоционални стимули. Това пише в CredoeWeb д-р Румяна Христова, ревматолог в МЦ „Св. Николай Чудотворец“ - Бургас.

Прекомерната чувствителност към ниски температури е често срещана. Появата на хладни и дифузни петна по кожата на ръцете и крайниците се счита за нормална реакция при излагане на студ. За да се постави диагнозата Феномен на Рейно, болните трябва да имат и епизоди на симетрична бледност и/или цианоза на периферна част на крайниците.

Болестта на Рейно е кръстена на френския невролог Морис Рейно, който първи я описва през 1862 г. Известно е, че пристъпите се появяват вследствие на хипотермия, умора, стрес, мозъчни травми или прегряване. Съществуват две форми - първичен феномен на Рейно, когато се развива като независимо заболяване, и вторичен феномен на



Рейно - когато се среща като проява на други заболявания.

## Клиничните прояви са в три етапа:

- Бледи пръсти - при излагане на студ или емоционално претоварване. Усещане за изтръпване, мравучкане или усещане за изгаряне.
- Цианоза - в резултат на венозен застои пръстите придобиват синкав цвят. Усещане за болка.
- И накрая - кожата става червена вследствие на възстановяването на кръвния поток.

Първи принцип на лечението е изключване на провокиращите елементи. Трябва да се избягва продължителното пребиваване на студено. Избягвайте и въздействието на вибрации, тютюнопушене, както и употреба на напитки с кофеин.

**Цялата статия на д-р Румяна Христова четете в credoweb.bg.**



## ПЛАТФОРМАТА

● С проф. Михаил Боянов, Клиника по ендокринология и болести на обмяната, УМБАЛ „Александ-ровска“, МУ - София, разговаря Илияна Ангелова

# ТЕРАПИЯТА С ХОРМОНИ ПРИ ХАШИМОТО ЗАБАВЯ ХОДА НА ЗАБОЛЯВАНЕТО

**Проф. Боянов, какви са критериите за започване на медикаментозно лечение при Хашимото?**

- Тиреоидитът на Хашимото е аутоимунно заболяване, при което някои от белтъците на щитовидната жлеза се разпознават като чужди от имунната система. Причините са комплексни. Има известна наследственост, свързана с представяне на определени белтъчни молекули по повърхността на щитовидните клетки, както и с отговора на имунните клетки към собствените и чуждите белтъци. Има влияние на различни вирусни агенти, които дразнят имунната система и могат да доведат до един прекален отговор към собствените антигени. Обсъждат се някои бактериални инфекции, за които е доказано, че споделят близки белтъци с тези на щитовидната жлеза.

Целта на медикаментозното лечение е да поддържа нивата на TSH и на свободния T4 в нормални граници. По този начин ние предпазваме нашите пациенти от по-бързо прогресираща атеросклероза, от прояви на депресия, мускулна слабост, сърдечна недостатъчност, от опасното усложнение хипотиреоидна кома.

**- Някои пациенти се страхуват от привикване към лечението, от появата на необходимост дозата непрекъснато да се повишава. Какво бихте им казали?**

- Хората се плашат от думата „синте-



тичен“ хормон. Синтетичен означава, че се синтезира, но това е естествен хормон, който образува щитовидната жлеза. От тази гледна точка той е напълно безвреден. Не може да става дума за привикване, а за реална нужда до края на живота заради това, че щитовидната жлеза не може да компенсира своята функция. Странични действия може да се появят, ако се стигне до предозиране. Големи дози левоти-

роксин могат наистина да имат неблагоприятно влияние върху общата симптоматика, сърцето и костите.

**- Каква е ролята на храненето, влияе ли се заболяването от приема на някакви добавки?**

- В българските и международните консенсуси единственият фактор от начина на живот, който доказано влияе на заболяването, е тютюнопушенето. Добре е то да се спре. От това човек няма да оздравее, но може би ще се забави развитието на хипотиреоидизъм. Всичко останало от начина на живот реално не влияе на функцията на жлезата.

Много се дискутира безглутеновата диета. Тя има смисъл само ако има доказано второ аутоимунно заболяване – глютенена ентенопатия. Доказва се

чрез изследване на антитела или биопсия от тънките черва.

**- Някои хора приемат хранителни добавки с йод, като вярват, че така помагат на щитовидната жлеза. Какво е Вашето мнение?**

- Претоварването на организма с йод, особено при още запазена функция на щитовидната жлеза, може да предизвика йод-базедова или йод-индуцирана тиреотоксикоза. Всякакви злоупотреби с йод не се препоръчват. Някои пациенти вярват, че с прием на хранителни добавки или екстракти, които съдържат йод, ще си помогнат при намалена функция, но за съжаление това не се случва.

Единствено за селена има доказателства, че ако се приема за определен срок от време, има намаление на титрите на антителата срещу щитовидните антигени. Дали това отлага развитието на болестта във времето, не е ясно. Често пациентите питат за различни алтернативни методи, импулсни терапии. Чувал съм дори за оперативно лечение на небцето. Бих ги определил като фантастика, това са неутвърдени методи.

**- А има ли други терапии освен приема на хормонални препарати, които помагат?**

- В миналото са правени доста опити за лечение на тиреоидита на Хашимото, включително с имуносупресанти, кортикостероиди, вливане на IgG, което още се практикува, въпреки че е доказало своята безполезност. За съжаление, всички тези методи не са довели до резултат. Аутоимунният тиреоидит е напълно безопасно състояние, особено когато функцията на щитовидната жлеза е запазена. В периода, когато тя започне да спада, правилно провежданото заместително лечение превръща пациента в условно здрав.

## СЪЗДАВАТ РЕГИСТРИ ЗА ПАЦИЕНТИ С ДИАБЕТ И РЕДКИ БОЛЕСТИ

Националният център по обществено здраве и анализи (НЦОЗА) ще изгражда регистри на пациентите с редки болести и на тези, страдащи от диабет, съобщава credoweb.bg

Новият регистър за редките болести ще предоставя възможности за въвеждането, актуализацията и поддържането на медицинските досиета на пациентите с редки болести по списъка, утвърден от Министерството на здравеопазването. В тях се включват данните за лечението и резултатите, възникналите усложнения в хода на заболяването и други данни, свързани с него.

Регистърът на пациенти с редки болести ще подпомогне процеса на лечение на тези хора. Той ще послужи като сериозна основа за прилагането на адекватни здравни политики в областта на редките болести, съобщава НЦОЗА.

Регистърът на пациентите с диабет от своя страна ще включва медицинските досиета на тези болни. Той ще съдържа бази данни за лечението, възникналите усложнения вследствие на заболяването и други данни, свързани с диагнозата и пациента. Ще бъдат обхванати пациентите с диабет тип 1 и 2, рисковите семейства с диабетно болно дете, семейства с анамнеза за диабет и други.

Достъп до регистъра ще имат общопрактикуващи лекари и медицински специалисти, които ще въвеждат данни в него и ще могат да преглеждат и да актуализират медицинските досиета на пациентите с диабет.

Информацията в регистъра ще може да бъде използвана и за изготвяне на справки и статистически данни от ръководни служители в здравното министерство и експерти от НЦОЗА и РЗИ.

Още новини четете в CredoMedia на credoweb.bg.

ASIBADEM  
CITYCLINIC  
ОНКОЛОГИЧЕН ЦЕНТЪР

БЕЗПЛАТНО ЛЕЧЕНИЕ И БЪРЗ ПРИЕМ  
ЗА ВСИЧКИ ПАЦИЕНТИ  
С ОНКОЛОГИЧНИ ЗАБОЛЯВАНИЯ



### ДЕЙНОСТИ:

- ✓ Медицинска онкология
- ✓ Лъчелечение и радиохирургия
- ✓ Нуклеарна медицина (PET-CT и СПЕКТ-CT, при най-ниско лъчево натоварване и радиационен риск за нашите пациенти)
- ✓ Образна диагностика (MRI, CT, 3D Мамограф с томосинтез)
- ✓ Медицинска генетика
- ✓ Клинична патология



Болница, акредитирана  
от Joint Commission International



ДОГОВОР  
С НЗОК

☎ 0700 13 127  
www.cityclinic.bg

Борбата с рака започва ТУК и СЕГА!



# КОГАТО СИ НАВЕХНЕМ ГЛЕЗЕНА

**Какво представлява навяхването на ставата, колко сериозна е тази травма, какво да се предприеме веднага след настъпването ѝ и необходима ли е консултация с лекар? Ето и съветите на д-р Павел Кастаманов, ортопед в УМБАЛСМ „Пирогов“:**

**Н**авяхване на глезенната става – това са 99% от леката патология при нас. Всеки знае колко лесно се получава тази травма – достатъчно е за миг да се загуби баланс при ходенето и човек да не стъпи на правилната част на ходилото. Получава се силно усукване и това често се случва при млади, здрави хора, при които сухожилията са в добро състояние, костите не са увредени, няма артрозни изменения. Просто самите сухожилия се усукват и жестоко се разтягат.

Освен болката, която веднага принуждава човек да си обездвижи контузения крайник, се появява и оток

на мястото, понякога може да не е много голям. Това е последица от възпалителния процес, който се е получил като реакция на организма след травмата. Възможно е да има зачервяване, да има хематом от частично разкъсване на обвивките на сухожилията. И пациентите са притеснени, докато не отхвърлим с рентгенова снимка евентуално счупване на костта.

**Ако човек пренебрегне травмата, реши, че има само безобидно навяхване, а всъщност костта е счупена,**

това може да доведе до неприятни последици. Защото счупването ще зарасне, но неправилно, неанатомично. Кое то води до изменение на ставата. А при такова зарастване вече се променя дължината на сухожилието, доста промени настъпват в ставата и дори може да

се стигне до инвалидизиране в някаква степен. Така че правилото е да се направи преглед и рентгенова снимка. Разбира се, когато счупването е тежко, ние го установяваме веднага. Но при един оток и нормална конфигурация на ставата не можем да бъдем сигурни и правим снимка. Понякога се налага след седмица да направим втора.

При някои навяхвания може да се получат много тежки разкъсвания на ставата и въпреки обездвижването и лечението може да остане болка. И тогава се изисква също опера-

тивна намеса, за да се зашият връзките.

Ако навяхването е леко, което е и най-често – обездвижваме обикновено с гипс или с по-модерни ортезни средства и предписваме медикаментозно лечение.

**Нестероидните противовъзпалителни, какъвто е „Долорен“ примерно, намират широко приложение**

и заради обезболяващото действие. С намаляването на възпалението спада и отокът, облекчава се и болката. Така пациентът по-бързо се възстановява.

Строго индивидуално е времето, за което отминава болката при навяхване. Има някаква граница от около три седмици, през които трябва да бъде обездвижена ставата. Но някои хора се чувстват добре след десетина дни, други пък ги боли с месеци. Що се отнася до хематомите, при навяхванията те са подкожни и не причиняват никакви сериозни проблеми.

Важно е да се знае каква е адекватната реакция при навяхване още преди посещение при лекар. Първото е да се обездвижи крайникът с подръчни

средства – това е пре-застраховка, че дори и да има счупване, то няма да се усложни. Най-основното е

**незабавно да се сложи лед на мястото и това да се прави в продължение на 24 часа.**

Ледът свива съдове-те и намалява притока на кръв, оттам спада и отокът. Ледът не бива обаче да се поставя директно върху кожата, защото може да причини изгаряне. Добре е пострадалият крак да се държи повдигнат на възглавница. Виждал съм да се прилагат най-различни бабини лекове – на навехнатата става се поставят всякакви зеленчуци - лук, картофи, зеле. Те нямат никакъв ефект, дори някои увеличават отока.

Много често имаме пациенти с навехнати стави сред т.нар. неделни футболисти. Събират се в квартала да поритат, но не загряват предварително.

Такива травми се получават и при волейбол, баскетбол, тенис – спортове, при които има скачане, рязка смяна на посоката. Що се отнася до ските – там паданията по-често причиняват счупвания.

## ДОЛОРЕН

Ibuprofen



**Долорен е ефективен при:**

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

A-123/07.07.2015 г.



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

За пълна информация:

**ECOPHARM**

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

## ДУШЪТ ВСЕКИ ДЕН Е ВРЕДЕН, ТВЪРДИ НОВО ИЗСЛЕДВАНЕ

Според Центъра за генетични науки към Университета на Юта прекаленото къпане може да увреди човешкия микробиом – сбор от бактерии, вируси и други микроби, които живеят вътре в нас и по нашето тяло. Те са много важни за здравето и нарушаването на микробните екосистеми може да причини заболяване, твърди изследователският екип от университета. Може да се стигне до проблеми с имунната ни система, храносмилането и дори сърцето. Учените изследвали селището Яномами в джунглата на Амазонка. Установено било, че по кожата на хората, които живеят там, има много богата колония от микроби и „най-голямото известно разнообразие на бактерии и генетични функции при хората“. По кожата на жителите на селото дори били открити бактерии, резистентни на антибиотици, макар че никога не са били в контакт с антибиотици.



Изследването предупреждава за вредата от прекаленото миене и почистване, но не казва колко често е добре човек да си взема душ.

Източник [www.credoweb.bg](http://www.credoweb.bg)



Нито в един медицински справочник не съществува понятието „простуда“. Независимо от това простудата ни преследва всяка зима. Освен това, когато навън температури-те падат, се обострят повечето заболявания: при хипертониците скача кръвното налягане, при хипотониците – обратно. Влошава се състоянието на пациентите със сърдечна недостатъчност и аритмии; при много хора започват болки в ставите, появява се безсъние, главоболие. Апатията, упадъкът на силите, лошото настроение през зимните месеци стават постоянни спътници, които провокират здравето ни. Какво да се прави? Отговорът е прост – трябва да укрепваме имунитета си.

**И**мунитетът (от латински: *immunis* – „свободен“) е устойчивост на организма срещу физичните, химичните и биологичните вредни или потенциално вредни фактори на заобикалящата го среда. Той е сложна система от защитно-приспособителни реакции на организма, които са се развили и усъвършенствали в хода на еволюцията. Основната цел на имунитета е да съхрани жизнените параметри на тялото независимо от промените в заобикалящата го жива и нежива природа.

Затова, когато навън температурите ни напомнят, че пролетта още е далече, е необходимо да повишим защитата на организма си. А в такава ситуация е най-добре да се обърнем за помощ към природата. Тя винаги е била до нас и ни е предлагала безценните си блага, но често забравяме за нея.

Доскоро официалната медицина и многовековният опит, използващ за лечение народните рецепти, съществували сами за себе си. В последните години обаче определено се констатира сближаване. Медиците осъзнаха, че природните лечебни средства са идеално допълнение към медика-



## ДА ПОВИШИМ ЗАЩИТНИТЕ СИЛИ НА ОРГАНИЗМА

ментите, а понякога могат да бъдат много ефективни и самостоятелни.

На Земята не съществува народ, който да не е използвал за справяне с един или друг здравословен проблем живата сила на природата. „Лекарят има три оръжия: словото, растението и ножа“, е казвал още древният лечител Авицена.

Особено когато става въпрос за повишаване на имунитета, даровете на природата винаги трябва да са ни под ръка. Да не забравяме, че съвременните хора са в изключително неприятна ситуация – защитните сили на организма им са подложени на изпитание и от постиженията на химията, които масово навлизат в битата им. Затова всеки е длъжен да се погрижи за имунитета си, но първо да напомним какви са признаците, че в него са се появили пробойни:

- Започват по-бързо да се уморявате, усещате слабост, вялост, разбитост.
- Нощният сън не ви освежава, а на сутринта не чувствате бодрост.
- С усилие се докопвате до почивните дни, а само месец след отпуската състоянието ви е такова, като че ли не сте почивали изобщо.
- Започват по-често да страдате от респираторни инфекции – над 3-4 пъти в годината.
- Когато вашето заболяване според лекаря се окаже хронично или рецидивиращо.
- Появяват се алергични, автоимунни или онкологични заболявания.

По принцип продуктите, които укрепват имунитета, се пресни, органични, чисти и пълнозърнести, лесно се преработват в стомашно-чревния тракт. Храни-

телните продукти, които трудно се преработват в стомаха, трябва да се избягват. Промислено обработените продукти, натъпкани с Е-та, консервираните храни, прекалено пикантните блюда предизвикват не само имунитета ви, но здравето на целия ви организъм. Ако вече сте се простудили, изключете от менюто си

сладките изкушения.

Но начинът на живот също оказва влияние върху имунитета. Късното лягане, нередовното и хаотично хранене, стресът, умората, дневният сън също могат да ви причинят проблеми. Затова, ако поддържате нормален ритъм на живот, ще поддържате и висок имунитет.

*Според Аюрведа придържайте се към балансирана диета, живеете здравословно, приемайте добавки на растителна основа и не само ще постигнете необходимото равновесие, а и ще стабилизирате имунитета си на ниво, което ще ви позволи да се справите с неспогодите на сезона. (ЖД)*



## ПРИРОДАТА В ПОДКРЕПА НА ИМУНИТЕТА С ПРОДУКТИТЕ НА ESPARA GMBH, АВСТРИЯ



### Биосок от 100% алое вера 1000 мл

100% натурален сок без консерванти, оцветители и овкусители от сертифицирано биологично производство със съдържание на ацеманан 600 мг на литър. Препоръчва се редовно приемане на продукта за усиление естествената резистентност на организма към грипни и вирусни заболявания, регулиране на процесите в храносмилателния тракт и чернодробно-жлъчната система, при инфекциозни заболявания, възпалителни и дегенеративни проблеми в костно-ставния апарат, при заболявания на централната и периферната нервна система, при често боледуващи деца и в третата възраст за възстановяване на клетъчната виталност. Препоръчва се в онкологията като съпровождаща напитка при провеждане на химио- и лъчетерапия.



### МАСЛО ОТ ЧАЕНО ДЪРВО капс. x 30

е ефикасно противовирусно и противогъбично средство от естествен произход. Прилага се успешно при простудни, грипни и възпалителни заболявания, инфекции на дихателната (хрема, бронхит) и пикочно-половата система, гнойни рани, херпеси, дерматити, абсцеси, екземи и други хронични кожни заболявания (акне). Помага за по-бързо възстановяване при хронична умора, следоперативни усложнения, по време на и след химио- и лъчевъздействие. Особено подходящо при гъбични инфекции по кожата, стомашно-чревния тракт и пикочно-половата система. Продуктът съдържа и масла от пупалка (вечерна иглика) и облепиха (раkitник), които подсилват синергичния му ефект.



### Продуктите ГРЕЙПФРУТ + КИМИОНОВО МАСЛО капс. x 60 и СЕМКИ ОТ ГРЕЙПФРУТ билков дестилат 30 мл са

природна алтернатива за повишаване на защитните сили на организма през зимния период, ефикасни противовирусни, антибактериални и противогъбични средства от естествен произход. Прилагат се успешно при алергии, простудни, грипни и възпалителни заболявания, инфекции на дихателната (хрема, бронхит) и пикочно-половата система, гнойни рани, херпеси, дерматити, абсцеси, екземи и други хронични кожни заболявания (акне). Особено подходящи са при гъбични инфекции по кожата, стомашно-чревния тракт и пикочно-половата система. Подобряват функциите на тимусната жлеза, повишават тонуса, намаляват болките в белите дробове и бронхите при кашлица. Не водят до унищожаване на полезната флора.

За информация се обърнете към вносителя: „ФАРМАБИОН ПЛЮС“ ЕООД,  
тел. 02/953 2601, [www.pharmabion-plus.dir.bg](http://www.pharmabion-plus.dir.bg)





През 2016 г. се навършиха 110 г. от рождението и 40 г. от смъртта на проф. д-р Никола Шипковенски, виден български психиатър, основоположник на психопатологията и на модерната съдебна психиатрия в България. Най-после на български език излезе неговата книга „Ятрогения или освобождаваща психотерапия“. Книгата е написана на немски

и излиза първо в Германия (1965), след което в Япония (1975) благодарение на проф. Наката от Токийския университет по медицина и стоматология. Месеци наред той и негови асистенти отделят от времето си и я превеждат, убедени, че е необходима за японските лекари. През 1977 г. книгата намира своите читатели в САЩ и Швейцария. Едва през 2016 г. тя достигна българските читатели благодарение на издателство „Изток-Запад“. Преводът на български е дело на дъщеря

ята на автора – Мариана Шипковенска. Тази книга поставя съществения въпрос за отношението и поведението на лекаря към пациента. Ятрогенията обхваща възможните вреди, които лекари или лица без медицинско образование могат да причинят на болни и дори на здрави хора. Става дума за отрицателните въздействия, които разстройват душевността по психичен път. Тук представяме малък откъс от книгата, посветен на ролята на изкуството.

Печалният ефект от честото оплакване от заболявания е бил добре известен още на римския философ Сенека. В 78-ото си писмо до своя приятел Луцилий той му дава ценен съвет: „Не си усложнявай живота излишно с оплаквания“. Векове по-късно Монтен учи, че човек трябва да живее без страх от смъртта и да се пази от хипохондрични самонаблюдения и безкрайни оплаквания. Той хвърля светлина и върху други аспекти на „лекуващото мълчание“, за които Сенека не споменава. Големият скептик Монтен разпознава опасността от взаимно поражение на болестни състояния в разговорите между пациенти. През 1931 г. германският невролог Освалд Бумке е първият, който привлича вниманието към лекуващото мълчание. След това опитни психиатри препоръчват различни занимания, например библиотерапия – четене на книги.

## ИЗКУСТВОТО НЕ САМО ИЗВИСЯВА, НО И ЛЕКУВА

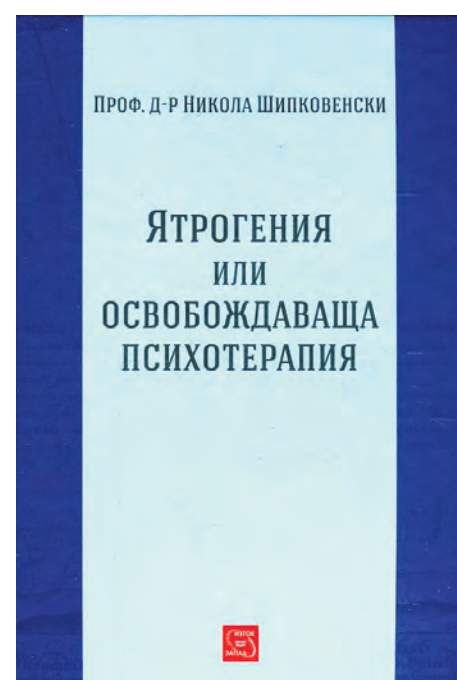
### ● Не си усложнявайте живота с оплаквания

Посочените от лекаря произведения трябва да са подходящи за характера и проблема на пациента. Бездетни брачни двойки, на които се препоръчва да осиновят дете, като въвеждане трябва да прочетат романа „Бунтовникът Гора“ на Рабиндранат Тагор. Романът на Адалберт Щифтер „Пътеката в гората“ може да бъде полезен на пациенти, които страдат от страхова невроза. Поезията също може да е полезна за позитивно въздействие върху психиката. През 1968 г. аз и Дора Мумджиева в

Психиатричната клиника в София също се опитахме да въздействаме чрез този метод на група от 50 болни. Първо питахме всеки пациент дали някога се е интересувал от поезия и какъв вид (епична, любовна и т.н.) и кои са любимите му поети. След това им прочетохме творби на Славейков, Д. Дамянов, Н. Стефанова и на Некрасов. Пациентите сами избираха стиховете, които да анализират. Всички текстове бяха лесно разбираеми, със завладяващ ритъм и мелодична хармония. В тях се възпяваха любовта, привързаността, разочарованията от любимия човек, морални житейски стойности и висши идеали. Индивидуалното решение на пациентите и разговорите ни с всеки от тях за съдържанието, формата и хармонията на стихотворенията подсили самочувствието им; даде им увереността, че ги смятат за способни да разсъждават сами, да изразяват мнението си и да го защитават с аргументи. Бележките им от изживяванията по време на прочита бяха особено полезни и имаха ефекта на „писмена изповед“ на невротични и психотични пациенти.

Различните изкуства отдавна са въведени в най-добрите психиатрични институти по света. Лечебното въздействие на музиката става известно още на древните гърци и на средновековните арабски лекари. Хипократ и Авицена (двама от най-изтъкнатите мислители на онова време) са познавали терапевтичните ефекти на музиката и са я ценели подобаващо. В наши дни има нов елемент в приложението на музикотерапията – пациентът да се научи да свири на инструмент или да пее, за да участва в хор или оркестър. Такава групова психотерапия стимулира и нормализира социалните контакти. Участието в театрални спектакли изисква усилия от актьорите и зрителите към думите и действията на героите.

Психокатарзисните ефекти от трагедиите не са убягнали от вниманието на Аристотел. Психодрамата (Морено, 1946) е изпитана с времето полезна психотерапевтична процедура в моята практика, особено при изясняване на отношенията на пациента с роднините му. Размяната на роли (пациентът се поставя на мястото на друг човек от семейния кръг или на мястото на лекаря) помага на болния да навлезе по-лесно в собствените си проблеми и да осмисли оценката си за поведението на оста-



налите. В груповата терапия и в психодрамата психопатологичните изживявания също са обсъждани – не като потискаща обмяна на категорични и налудностни идеи (като в разговорите между лаици), а под напътствието на опитен и вещ лекар. Лекарят действа като просветител при трудните проблеми или като водач (по-добре е да се каже режисьор) на психодрамата, в която всеки играе себе си, а не фиктивен герой, създаден от автора. Изкуството като творческа изява или като пасивно въздействие върху зрителя и слушателя води до преориентиране към истинските житейски стойности. В същото време то е и положителен партньор на лекуващото мълчание. То може да бъде обобщено по следния начин: Пациент, който постоянно се оплаква от всичките си заболявания, вреди на самия себе си с проникващия и разпростиращ се ефект на изговорените думи. Павлов обяснява: „Изговорената дума за човека е основен стимул, който се приема много по-обхватно от другите стимули. В това отношение думата не може да бъде сравнявана (качествено или количествено) с условните рефлексии при животните. Поради предишните изживявания на възрастния човек думата е свързана с всички външни и вътрешни импулси, които достигат мозъчните полукула. По този начин тя може да задвижи началото на дейности и реакции на организма, подтикнати от стимулите“. Теориите на Павлов са потвърдени експериментално от неговите ученици и последователи, включително и значението на изговорената дума.

**N-Ti-Tuss** Хранителна добавка

*Биакъв сироп*

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

**ЕСOPHARM**

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



# ИМА ЛИ ПОЛЗА ОТ НЕРВНОТО НАПРЕЖЕНИЕ?

Може ли да направим нещо, за да засилим паметта си, да станем по-уверени, по-добри оратори, да помогнем на децата си да бъдат по-устойчиви на житейските несгоди? Бихме ли го направили, ако това е свързано със стрес, който всички предпочитаме да избегнем? Според професор Иън Робъртсън, невробиолог и психолог, думите на знаменития немски философ Фридрих Ницше, че всичко, което не ни убива, ни прави по-силни, имат сериозни основания.

Ученият отбелязва, че тази мисъл на Ницше винаги го е интригувала. Той цитира и думите на известния шампион по голф Тайгър Уудс: „В момента, в който престана да си хабя нервите, докато играя, ще съм приключил със спорта“. Робъртсън пояснява, че много спортисти и музиканти са наясно, че нервното напрежение е необходимо, и подчертава, че човек може да контролира дали ситуацията ще се превърне в стресова, или ще открие нови възможности.

**Симптомите на стреса - повишено потоотделяне, сухота в устата, учестено сърцебиене** – могат да отразяват не само безпокойство, но и обичайните страх, злоба или възбуда. По думите на психолога всичко зависи единствено от контекста. Неговият съвет е в стресови ситуации да си вълпяваме, че се вълнуваме, а не че сме нервни. Така мозъкът ще превключи от състояние на избягване в състояние на съревнование.

Робъртсън уточнява, че в никакъв случай няма предвид сериозните и продължителни натоварващи психиката ситуации, но при правилно използване умереният стрес влияе положително на съсредоточаването, което от своя страна тренира мозъчните клетки и ги кара да функционират по-ефикасно.

**Ученият дава за пример ситуации в ежедневието, които пораждат безпокойство** –

проблеми в работата или с роднини, парични затруднения, нови начинания. Той разказва за негов приятел, който се блъснал с велосипеда си в автобус. Мъжът едва не умрял, загубил дясната си ръка, двата му крака били натрошени. Когато Робъртсън го посетил в болницата, му цитирал мисълта на Ницше и болният отговорил: „Ще се справя с това“.

След като излязъл от болницата, мъжът отново се качил на колело и започнал да преодолява дълги разстояния.

Невробиологът казва, че **за да се развива, мозъкът трябва да се сблъсква със сложни задачи.**

Учените направили проучване с участието на хора над 70-годишна възраст, чиято памет започвала да отслабва. Две години след началото на изследването било установено, че те наистина имали проблеми със запаметяването, с изключение на една група от хора, които през този период са се сблъскали с една или няколко стресови ситуации. Хипотезата на Робъртсън е, че събития, като например инсулт на партньора, карат мозъка да работи и не му позволяват да се поддаде на рутината и ангажиментите в

такива ситуации оказват положителен ефект. Той посочва, че децата не трябва да бъдат прекалено закриляни, защото хората без никакви проблеми в живота могат не по-малко от тези, които са преминали през големи нещастия, да са по-чувствителни и податливи към депресии. Стресът от „средна степен“ е полезен за здравето, подчертава психологът.

Робъртсън предлага някои техники за справяне с тревожността. Той съветва при стресова ситуация да направите пет дълги вдишвания, да се изправите или да започнете плавно да свивате, а след това бързо да разгъвате дясната си ръка. Тези упражнения ще ви помогнат да дойдете на себе си. За да не изпаднете в дълготраен стрес, започнете да си поставяте правилни цели – не много леки, но не и прекалено трудни за постигане. (ЖД)

## ЗАЩО КОМБИНАЦИЯТА ОТ ПОЛЕЗНИ БАКТЕРИИ В СЪСТАВА НА LACTOFLOR OPTI 6 Е ОПТИМАЛНО ДОБРА

Във всеки човешки организъм нормално обитават повече от 400 вида микроорганизми - полезни и вредни. Микробното равновесие лесно може да се наруши, затова до 70% от населението на света днес се нуждае от корекция на чревната микрофлора, защото тя е изключително податлива и съответно застрашена от външни влияния. Влошаването на екологичната обстановка и измененията, настъпващи в устойчивостта на организма ни вследствие на стрес, неправилно хранене, приемане на антибиотици и имунодепресанти, недоспиване, бактериални инфекции, буквално убиват добрите бактерии в организма. И тук на помощ идва синбиотикът **Lactoflor Opti 6** - уникална селекция от 6 различни вида бактерии от екологично чисти източници от българската природа с доказан произход. А инулинът (добит от корените на цикория) доказано увеличава до 10 пъти количеството на добрите бактерии.

Защо точно тези бактерии са в състава на **Lactoflor Opti 6** и защо комбинацията им е оптимално добра?

Разнообразният състав от млечнокисели микроорганизми е селектиран с цел да се постигне максимално действие на пробиотика в различните отдели на храносмилателния тракт: стомах, тънки и дебели черва. От друга страна, всеки отделен млечнокисел микроорганизъм има специфично действие. Установено е например, че *Lactobacillus bulgaricus* има много добре изразена антимикробна активност. В организма ни той се кооперира задължително с друг млечнокисел щам - *Streptococcus Thermophilus*, за да се получи силно имуностимулиращ, антиатеросклеротичен и антираков ефект. Млечнокиселите бактерии отделят и други полезни за организма вещества – бактериоцини, които също потискат развитието на вредните за човека бактерии.

*Lactobacillus plantarum* пък помага при често подуване на корема и газове, защото този щам е специализиран да поддържа и подобрява флората на долния храносмилателен тракт, като осигурява баланс и усещане за комфорт.

*Lactobacillus rhamnosus* предотвратява развитието на патогенни чревни бактерии и диария и е полезен за здравето на отделителната система.

В състава на продукта се съдържат още щамове на *Lactobacillus lactis*, *Lactobacillus helveticus* и *Bifidobacterium spp.* Клинични наблюдения доказват, че тази уникална комбинация:

- Подпомага мощно дейността на имунната система.
- Възстановява баланса на чревната микрофлора, особено след антибиотично лечение.
- Подобрява храносмилането.
- Оптимално абсорбира ценните хранителни вещества.
- Потиска развитието на вредни бактерии.
- Съдейства за естественото производство на витамини от групата В и други полезни метаболитни активности в гастроинтестиналния тракт.
- Понижава риска от гнилостни процеси, спомага за извеждане на токсините от тялото и пречистване на органите.



NATURAL

**Почувствайте се добре!**

само с 1 саше на ден

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






Научете повече на: [www.lactoflor.bg](http://www.lactoflor.bg)  
и [www.kendypharma.bg](http://www.kendypharma.bg)

 Следете ни във  Lactoflor



# МОЖЕШЕ ЛИ СЪВРЕМЕННАТА МЕДИЦИНА ДА СПАСИ...

## Йоханес Брамс

Още като млад немският композитор, пианист и диригент Йоханес Брамс имал способността да потъне в обятията на Морфей за секунди. Като по-възрастен случвало се е да заспи по време на важен обяд или в театралната ложа. На по-късни години Брамс спял безметежно във виенските кафенета и се превърнал в атракция за туристите. Той хъркал така, че стъклата на прозорците се тресели.

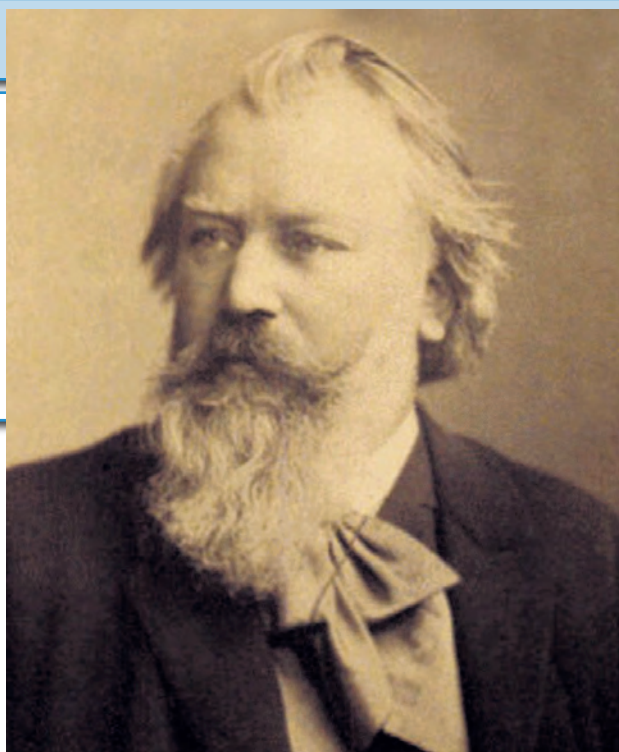
Колегите му си припомняли с ужас как по време на турнета им се налагало да делят с него стая в хотела или да пътуват в едно купе. А когато музикалният гений заспал на дебюта на Густав Малер, от хъркането му се чували само откъси от изпълнението.

Брамс бил наясно с тази си особеност, но ужасът на околните само го забавлявал. Той не обръщал внимание на молбите на приятелите и поклонниците си да пие по-малко. Бил любител не само на скъпите вина, но и на вкусната храна, а дрехите си поръчвал на известен шивач, който казвал, че мерките за

височината и ширината на тялото на клиента му са еднакви.

### Живот по курорти

Въпреки че прекалявал с яденето и пиенето, до 45-годишна възраст Брамс не боледувал. Според майка му той постоянно се консултирал с лекарите. Те му препоръчвали водни процедури и той с удоволствие посещавал курортите. По онова време пълнотата се смятала за признак на благополучие, но когато огромният корем



на композитора започнал да му пречи да си вади ключа от джоба, той решил да отслабне. Лекарите му препоръчали да се движи повече и Брамс започнал да ходи пеша до любимото си кафене, като от време

на време сядал на някоя пейка, за да си отдъхне.

Тогава хъркането не се е приемало за здравословен проблем и още не е била известна диагнозата апнея - спиране на дишането по време на сън, което води до кислороден глад. Днес учените са убедени, че в спомените на съвременниците на Брамс са описани именно признаците на апнея - „нездравео хъркане“, повишена сънливост през деня... Всички тези симптоми, както и късият врат на композитора (рисков фактор), който се вижда на фотографиите му, показват, че той всъщност е страдал от този синдром.

### Съвременното лечение

В днешно време този здравословен проблем се лекува с няколко метода, включително и хирургически. Като начало лекарите препоръчват отказ от пушенето и пиенето и намаляване на телото. Ако пациентът страда от хипертония, тя трябва да се лекува. Понякога помагат специални приспособления, които фиксират челюстта и пречат на хъркането. Разработени са експандери, които разширяват ноздрите. В краен случай се прилага лазерна пластика на мекото небце.

## ГРИПЪТ ВЕЧЕ НЕ Е ТОЛКОВА СТРАШЕН!

ИМУНИТЕТ  
Хранителна добавка  
**Lacto4VIP**  
Живи лактобацили

ПРОФИЛАКТИКА  
И ЛЕЧЕНИЕ  
**Антивирусни  
препарати**



ОТПАДНАЛОСТ  
И УМОРА  
Хранителна добавка  
**Ambinor**  
Ампули за пиене

ДИХАТЕЛНИ  
ПЪТИЩА  
Хранителна добавка  
**N-Ti-Tuss**  
Комбинация от 7 билки



ВИЖ НА [credoweb.bg](http://credoweb.bg)



## Франклин Делано Рузвелт

Той не само е единственият президент на Съединените щати, който е избран на този пост повече от два пъти, но и президентът, чието здравословно състояние и досега крие много тайни. Това се отнася главно за полиомиелита.

### Загадъчно петно

На фотографиите на Рузвелт от 1941 година до неговата смърт се забелязва едно петно на лицето му над лявата вежда. Заради отсъствието на информация за неговото здраве изследователите изучават портретите на Рузвелт особено щателно.

От 1970 година в пресата редовно се появяват материали от историци и лекари, в които се посочват признаци, които доказват, че Рузвелт е страдал от меланом. Неговият лекуващ лекар Ховард Г. Бруен отричал, че Рузвелт има онкологично заболяване, и посочвал, че президентът страда от сърдечни проблеми.

През 1989 година в реномирано медицинско списание излиза статия на хирурга Хари Голдсмит, в която той представя доказателства за наличието на меланом у Рузвелт.

Образуването над лявата вежда на Рузвелт отговаря на всичките 5 критерия за меланом. Интересно е, че за 17 години (от 1923 до 1940 година) то би трябвало да се увеличи, но това не се е случило. Явно растежът на новообразуването е бил спрял. Това може би е свързано с факта, че



именно през 30-те години на миналия век е започнало лечението с радиотерапия.

### Съвременното лечение

В днешно време основният метод за лечение на меланом на кожата е хирургически. Допълнително се прилагат полихимиотерапия, лъчева терапия и имунотерапия. Докато при I и II стадии болестта може да се ограничи само с операция, то при III и IV е необходимо сериозно комплексно лечение. Прогнозата зависи от стадия на болестта.



Доц. д-р Димитър ПОПОВ

Едва ли американският биохимик д-р Денхам Харман е предполагал каква еуфория в следващите десетилетия ще предизвика изказаната от него през 1954 г. свободнорадикалова теория за стареенето на клетките в човешкия организъм. Съгласно тази теория определени форми на кислорода (т.нар. свободни радикали) са изключително активни и увреждат редица структурни елементи на човешкия организъм – въглехидрати, протеини, липиди, както и носителите на наследствената информация – молекулите на ДНК.

В следствие на това клетките губят част от своя витален капацитет и вместо 120 години, колкото е потенциалният оптимум на човешкия организъм, ние живеем доста по-малко, а боледуваме много повече.

Смята се, че рушителните действия на свободните радикали са основната причина за над 200 заболявания, между които сърдечносъдовите, редица видове рак, някои дегенеративни болести като алцхаймер и паркинсон, склерозата, астмата, остеопорозата, катаракта и т.н.

**В човешкия организъм свободните радикали се образуват в хода на метаболитните процеси,**

протичащи в клетките, свързани с превръщането на хранителните вещества (въглехидрати, липиди и т.н.). В здравия организъм тези твърде фиволни частици са под строг контрол, осъществяван от ензимите супероксиддисмутаза, глутатионпероксидаза и каталаза, от хормона мелатонин, коензим Q10, пикочната и липоевата киселина и пр. Нещо повече - свободните радикали участват активно и иницират редица жизненоважни процеси в човешкия организъм – имунната защита, активизирането на определени ензими, синтеза на важни хормони, производството на енергия и пр. Проблемите настъпват, когато броят на свободните радикали нарасне значително и се „изплъзне“ от контрола на защитната бариера на организма.

**Съществени фактори, водещи до рязко увеличение на свободните радикали в човешкото тяло,**

са ултравиолетовото и рентгеновото лъчение, консумирането на храни, съдържащи тежки метали, пестициди и други токсични вещества, хлорираната вода, пушените, пържените и приготвените на грил храни, тютюнопушенето, екологичното замърсяване, предозирането на лекарствени средства, прекомерното умствено и физическо натоварване, стресът и т.н. Само за 15 минути престой на бензиностанция организмът ни се „зарежда“ с толкова свободни радикали, колкото нашите баби и дядовци са получавали през целия си живот. При всяко дръпване от цигарата организмът на пушача получава залп от 100 милиарда свободни радикала.

Повишеното и неконтролируемо количество свободни радикали получи цветистото и многозначително наименования „оксидативен стрес“. Звучи стряскащо, а може да се каже, че след появата на свободнорадикаловата теория светът вече не е същият.

**Безброй учени и лаборатории впрегнаха невероятен интелектуален ресурс в търсене на ефективен антидот,**

способен да „озапти“ вероломните частици. Така в публичното пространство беше лансиран и твърдо се настани бъдещият респект термин „антиоксидант“. Не че химиците си нямаха свой такъв, известен от столетия – редуктор. Но антиоксидант звучи някак си по-сакрално и по-достопечно с това „анти“ в началото.

В последните десетилетия темата за свободните радикали и антиоксидантите със своята необятност и загадъчност се превърна във водеща в диетологията и медицината. Редица изследвания показаха, че някои минерали (мед, цинк, манган и селен) активно подпомагат ендогенната антиоксидантна защита на организма и тяхното присъствие в хранителния рацион оказва благотворно въздействие върху организма и препятства появата и развитието на редица патологии.

Изключително ефективно е действието на витамините А, С и Е, които се съдържат в редица храни. В природата се срещат субстанции с невероятна антиоксидантна мощ. Такъв е например атаксантин, съдържащ се в червените водорасли, съмгата и някои ракообразни. Неговата антиоксидантна способност превъзхожда 6000 пъти тази на витамин С, 800 пъти на коензим Q10 и 550 пъти на витамин Е. Мощно антиокислително действие имат редица каротеноиди и полифеноли (фенолни киселини, флавоноиди, лигнани), които се съдържат в плодовете и зеленчуците, чая, какаото и т.н.

**Кои храни имат най-голяма способност да инактивират свободните радикали?**

Отговор на този въпрос беше даден през 2004 година от Александер Глазер – биохимик от Калифорнийския университет, и биофизика Гуоуа Као от университета в Северна Каролина (САЩ) чрез създаването на тест, с помощта на който може количествено да се оцени антиоксидантната способност на различните храни. Тестът е известен под аббревиатурата ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity). Той се основава на способността на антиоксидантите, съдържащи се в изпитваната храна, да инактивират свободните радикали. Антиоксидантната способност се изразява в единици  $\mu\text{mol Trolox}/100 \text{ g}$ .

**Така светът получи възможността да се измерят**



## В ПЛЕН НА СВОБОДНИТЕ РАДИКАЛИ

**и сравнят антиоксидантните способности на всички консумирани**

от човека храни, напитки и подправки и да се направят изводи за ефективността на тяхното въздействие върху човешкия организъм. Отличници в тази престижна класация се оказаха повечето подправки – карамфил (290 283  $\mu\text{mol}$ ), риган (200 129  $\mu\text{mol}$ ), канела (131 420  $\mu\text{mol}$ ), куркума (127 068  $\mu\text{mol}$ ), кърби (48 504  $\mu\text{mol}$ ), черен пипер (27 618  $\mu\text{mol}$ ), червен пипер (21 932  $\mu\text{mol}$ ), джинджи-фил (14 840  $\mu\text{mol}$ ) и т.н. За съжаление, поради незначителното количество подправки, които се консумират с храната, техният принос в антиоксидантната защита не е тъй голям.

**От плодовете с най-високи стойности на показателя ORAC са акай бери (102 700  $\mu\text{mol}$ ), годжи бери (25 300  $\mu\text{mol}$ ),**

аронията (16 100  $\mu\text{mol}$ ), бъзът (14 697  $\mu\text{mol}$ ), орехите (13 541  $\mu\text{mol}$ ), черната боровинка (9019  $\mu\text{mol}$ ), червената боровинка (8983  $\mu\text{mol}$ ), касисът (7957  $\mu\text{mol}$ ), черницата (5905  $\mu\text{mol}$ ), малината (5065  $\mu\text{mol}$ ), ягодата (4300  $\mu\text{mol}$ ), черешата (3747  $\mu\text{mol}$ ), ябълките „Грени Смит“ (3898  $\mu\text{mol}$ ), портокалите (2100  $\mu\text{mol}$ ), черното грозде (1746  $\mu\text{mol}$ ), лимоните (1346  $\mu\text{mol}$ ) и т.н. С изключение на чесъна, чийто показател е твърде висок (5708  $\mu\text{mol}$ ), антиоксидантната способност на зеленчуците е значително по-ниска от тази на повечето плодове. При репичките показателят ORAC е 1750  $\mu\text{mol}$ , спанака – 1515  $\mu\text{mol}$ , магданоза – 1301  $\mu\text{mol}$ , картофите – 1098  $\mu\text{mol}$ , броколите – 980  $\mu\text{mol}$ , лука – 913  $\mu\text{mol}$ , зелето – 856  $\mu\text{mol}$ , червените чушки – 821  $\mu\text{mol}$ , морковите – 697  $\mu\text{mol}$ , доматиите – 546  $\mu\text{mol}$ , каставиците – 140  $\mu\text{mol}$ , и т.н.

**Много от всекидневно консумираните напитки са с твърде високи стойности на показателя ORAC.**

При сухата мента той е 160 820  $\mu\text{mol}$ ,

какаото – 55 653  $\mu\text{mol}$ , салвията (градинския чай) – 32 004  $\mu\text{mol}$ , зеления чай – 1253  $\mu\text{mol}$ , черния чай – 1128  $\mu\text{mol}$ , и пр. Безспорен лидер сред природните вещества е каротеноидът атаксантин, чийто показател ORAC е с фантастичната стойност 2 822 200  $\mu\text{mol}$ . Червените вина, съдържащи множество полифеноли и магическия ресвератрол, също имат високи стойности на показателя ORAC. При виното „Каберне Совиньон“ той е 4500  $\mu\text{mol}$ , а при „Мерло“ – 2670  $\mu\text{mol}$ . Според някои скептици стойностите на този показател следва да се приемат с известна предпазливост и условност, тъй като, от една страна, те зависят от начина на култивиране на съответното растение, времето на събиране на реколтата, съхранението и т.н., а от друга – не може да се прави пълна аналогия на действието на антиоксидантите на съответния продукт спрямо стандартен източник на свободни радикали в теста и спрямо тези, с които те ще се срещнат в организма.

Установено е, че всяка клетка на човешкия организъм ежедневно се атакува 10 000 пъти от тези свръхактивни частици, които систематично го разрушават и водят до неговото преждевременно състаряване и намаляване на продължителността на неговия живот.

Познаването на стойностите на показателя ORAC на консумираните храни и напитки определено ще спомогне за правилното съставяне на хранителния рацион с оглед осигуряване на максимална защита на организма от въздействието на молекулите-хулигани. Смята се, че за ефективно противодействие на оксидативния стрес с дневния рацион следва да се приемат от 3000 до 5000 единици ORAC.

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

gropov\_bg@yahoo.com



# УСТНИТЕ СЕ ПУКАТ ОТ ЖАЖДА ПРЕЗ ЗИМАТА

● Студът, червилото, облизването и цигарите ги карат да изпръхнат

Тина БОГОМИЛОВА

И най-скъпите червила не могат да скрият напуканите устни. Предпазването от изпръхването през зимата е важно за хубава усмивка и добро самочувствие.

Напуканите устни са типични при резки промени във времето, дехидратация, прехапване, облизване, често докосване с ръце, присъствието на химикали в червилата, неподходящи балсами, цигари и алкохол. Дамите, които слагат непрекъснато червило, винаги си хапват от него и устните им с годините стават сухи, груби и почувствителни.

Зимата е особено люта към устните, но с малко грижи могат да са плътни и сочни дори и в големия студ.

През зимата е най-добре да се избягват червилата, дори и най-скъпите и качествени. По-добре е да се заложи на хидратиращи балсами за устни с лек оцветяващ ефект.

Нанасянето на овлажнител е най-доброто решение срещу напуканите от студа устни. Хубаво е да се държи в джоба и да се нанася поне веднъж на час.

Балсамът не бива да съдържа изсушаващи съставки и химикали, които могат да увредят устните и да ги изсушат в краищата. През зимата козметичните продукти трябва да са богати на повече овлажняващи съставки. Както и слънцезащитен фактор поне 15, защото вредните ултравиолетови лъчи действат дори и в мразовитите дни. Не са добри за зимата продукти с вазелин и изкуствени оцветители.



Една от най-подходящите при минусови температури съставки в балсамите за устни е шеа маслото, тъй като има мощен успокояващ ефект и съдържа алантоин. Други полезни масла са кокосовото и жожоба, които подхранват, омекотяват и овлажняват устните.

Алое вера също често попада в хубавите балсами за устни, тъй като съдържа изключително много противовъзпалителни и антибактериални съставки, които пазят от инфекции, успокояват и овлажняват. Идеални естествени омекотители за устните са глицеринът и пчелният восък. На етикета на балсама е добре да присъстват и мощният антиоксидант витамин Е, както и пълните с полезни мастни киселини А и D.

**В хладилника и килера на всяка кухня има безплатни разкрасяващи устните мазила.**

Сладкият скраб ефективно екسفолтира и премахва мъртвите клетки. Можем да го приготвим сами, като към половин чаена лъжичка захар се добавят две капки зехтин и устните се масажират нежно в продължение на пет минути.

Използването на мед за овлажняването на устните е едно от най-добрите натурални средства, като просто се нанася вечер преди лягане. Чаена лъжичка от пчелния продукт може да се смеси с няколко капки глицерин за дълбока хидратация. Постава се на устните за 15 минути и се отмива с вода. Може и няколко капки глицерин да преношуват върху устните.

Суперсилен овлажнител, борещ се с напуканите устни, се получава при смесването по една лъжичка розова вода и мед. Нанася се за 15 минути, но се прави всеки ден до оздравяването на устните.

**Разтопеното масло има същия ефект върху устните като меда, като се нанасят няколко капки вечер преди лягане.**

Един от най-старите илачи за напукани устни е зеленият чай. Просто използваната за напитка торбичка се държи поне 4 минути.

Лимоновият сок подхранва чувствителната кожа на устните, правейки ги гладки и меки. Смесват се една лъжичка сметана или мляко с три капки лимонов сок, слага се в хладилник за един час и се получава чудесен лек, който се маже на устните поне три вечери, за да има резултат.

Розова вода и глицерин също са много полезна комбинация, а редовната им употреба прави устните черешови. Смесват се по една чаена лъжичка от двете и може да се нанесе не само върху устните, но и върху цялото лице преди сън.

Сокът от краставица също е вълшебен еликсир за изпръхнали устни. Необходимо е само да престои 20 минути и да се отмие.

**Но за сочни и копринени устни не е достатъчно само овлажняването отвън, но и отвътре.**

Затова е много важно да се пие много вода плюс чай и сокове.

В храната трябва да има достатъчно витамин В, а той се набавя с червено месо, пълнозърнести храни, обезмаслено мляко, сирене, яйца и тофу. Солените, горещи и люти храни е добре да се избягват при проблеми с устните, тъй като могат още повече да ги раздразнят.

Обичайно и въздухът къщи е по-сух през зимата, затова е добре през нощта в стаята да има овлажнител.

Устните изобщо не обичат минусови температури. По-добре да се диша през носа, защото иначе се набръкват. Облизването е много лош навик. Може да изглежда, че ги овлажнява за момент, но вятърът ги изсушава секунда след това и изпръхнат.

В мразовитите дни на помощ идва и шалът, който не е просто моден аксесоар, а пази от изсушаване и напукване.



## Научи Всичко за миомите и кистите на яйчниците

◆ Попитай д-р Дориан Босев В discussiona на: [credoweb.bg/mioma-kisti](http://credoweb.bg/mioma-kisti)

◆ Намери д-р Дориан Босев от „Майчин дом“ В [credoweb.bg](http://credoweb.bg)



Експертна информация на:  
[www.credoweb.bg](http://www.credoweb.bg)



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

**Регистрирай се безплатно! Не го отлагай.**



ФИЛМ НА ТОМ ФОРД С ЕЙМИ АДАМС

РОМАН ОТ РЕЙ БРЕДБЪРИ

ВЕЩЕСТВО ОТДЕЛЯНО ОТ ЖЛЕЗА С ВЪТРЕШНА СЕКРЕЦИЯ

ГРАД В ИТАЛИЯ

ЩАТ В САЩ

СТАРА МЯРКА ЗА ТЕЖИНА

ДИАМАНТ

ГРАД В МАКЕДОНИЯ

АНГЛИЙСКИ ИЗОБРЕТАТЕЛ 1736-1819

ОБЛАСТ НА РАЗПРОСТРАНЕНИЕ НА ВИДОВЕТЕ МЛАДЕЖКИ ПЪПКИ

ТАЙНА ПОЛИЦИЯ ВЪВ ФАШИСТКА ГЕРМАНИЯ

РИБА МЕРЛУЗА

СТОЛИЦАТА НА ЗИМБАБВЕ

ПУСТИНЯ В АЗИЯ

БЪРЗИНА НА ДВИЖЕНИЕ

ТЪРЖЕСТВЕНО ОБЕЩАНИЕ

ЛИЦЕ, ОБРАЗ

СБОРНИК САТИРИ ОТ И. КАСАБОВ

ДЪЩЕРЯ /РАЗГ./

ЛИЧНО МЕСТОИМЕНЕ

АДМИНИСТРАТИВА ОБЛАСТ В ИТАЛИЯ

ГРАД В СЕВЕРНА БЪЛГАРИЯ

ЕЗЕРО В СИБИР

БЛАГОРОДНА РЪЖДА

СТОЛИЦАТА НА Ю.КОРЕЯ

АЗИАТСКИ СТРУМЕН

МУЗИКАЛЕН ИНСТРУМЕНТ

МЕСТНОСТ В РИЛА

НАНОСЕН ОСТРОВ ПРИ УСТИЕ НА РЕКА

КОРАЛОВ ОСТРОВ

СТОЛИЦАТА НА БОСНА И ХЕРЦЕГОВИНА

САМОХОДНА ЗЕМЕКОПНА МАШИНА

ГРАД В УКРАИНА

СРЪБСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР

ГОЛЯМА ПОЕТИЧНА ТВОРБА

СТОЛИЦАТА НА ИТАЛИЯ

НАШ ПИСАТЕЛ 1933-2010

МАРКА ЗАПАЛКИ

ТЪРЖЕСТВЕНА ЗАЛА В УНИВЕРСИТЕТ

СТОЛИЦАТА НА ИРАН

РОМБИЧЕН МИНЕРАЛ

ЖЕГА, ЗНОЙ

ЗАДНАТА ЧАСТ НА ГЛАВАТА

ЕДИНИЦА МЯРКА ЗА СИЛАТА НА ЕЛ. ТОК

ЧАСТИЦА ЗА СЪДРУЖИЕ

ФИЛМ НА САЩ С УМА ТЪРМАН

ГЕРМАНСКИ ТРЕНЬОР ПО ФУТБОЛ

ДНЕВНА ГРАБЛИВА ПТИЦА

ЯПОНСКА РАКИЯ

ЕДНОВАЛЕНТЕН ВЪГЛЕВОДОРОДЕН ОСТАТЪК

СТАРИ РУСКИ САМОЛЕТИ

УГОЩЕНИЕ

АНГЛИЙСКА МЯРКА ЗА ДЪЛЖИНА

ИНДИЙСКИ ПИСАТЕЛ 1861-1941,

НОБЕЛИСТ

СЕЙФ

НАШ НАЦИОНАЛРЕВОЛЮЦИОНЕР 1835-1876

МОНАРСИ

МОМЕНТ, МИГНОВЕНИЕ

АЛГЕБРИЧЕН ДВУЧЛЕН

УТВЪРЖДАВАНЕ НА МЕЖДУНАРОДЕН ДОГОВОР

БИВШ НАШ БОКСЬОР

МУЗИКАЛНА НОТА

3,14

ИЗКУСТВЕНА ПРЕЖДА

ДОКУМЕНТ В ЕДИН ЕКЗЕМПЛАР, ОРИГИНАЛ

ЛЕКАРСТВО, ЦЯР

ПОЛИТУРА

ЖЕНСКАТА ЧАСТ НА МОХАМЕДАНСКА КЪЩА

БРАЧЕН ОБИЧАЙ У НЯКОИ НАРОДИ

БУНТОВНИК, ВЪСТАНИК

ДЪЛЪГ ДВУОСТЪР БОЕН НОЖ

ПОЛСКО ЦВЕТЕ

УТЪРЖДАВАНЕ НА МЕЖДУНАРОДЕН ДОГОВОР

БИВШ НАШ БОКСЬОР

МУЗИКАЛНА НОТА

3,14

ИЗКУСТВЕНА ПРЕЖДА

ДОКУМЕНТ В ЕДИН ЕКЗЕМПЛАР, ОРИГИНАЛ

ЛЕКАРСТВО, ЦЯР

ПОЛИТУРА

ЖЕНСКАТА ЧАСТ НА МОХАМЕДАНСКА КЪЩА

БРАЧЕН ОБИЧАЙ У НЯКОИ НАРОДИ

БУНТОВНИК, ВЪСТАНИК

ДЪЛЪГ ДВУОСТЪР БОЕН НОЖ

ПОЛСКО ЦВЕТЕ


УТЪРЖДАВАНЕ НА МЕЖДУНАРОДЕН ДОГОВОР

БИВШ НАШ БОКСЬОР

МУЗИКАЛНА НОТА

3,14

ИЗКУСТВЕНА ПРЕЖДА



РЕЧНИК : АНАМА, ИРБИС, РАТИФИКАЦИЯ, РОВНО, СОРОРАТ, ЧАИРА

ВЕНЕТА НИКОЛОВА

Отговори на кръстословицата от бр. 5:

**ВОДОРАВНО:** Лат. „Ролекс“. „Черните лебеди“. Иконом. Йоан. Квартирон. „Роки“. Гмурец. Оруел (Джордж). Мотопед. Идакиев (Симеон). Творения. Аа. Маи. Его. „Бдин“. Ад. Транш. Саке. Габе (Дора). Ларнака. Морфема. „Кариана“. Устои. Иф. Ейл. Во. Аршин. КАТ. Опал. Тон. Еманация. Патрули. Диско. Екватор. Радев (Румен). Ръка. Ладия. Амини. Ери. Ракла. Артикул. „Калин“.

**ОТВЕСНО:** Уат (Джеймс). Ейми Адамс. Одр. Броуди (Ейдриън). Ботаника. Нара. Терор. Сак. Линекер (Гари). Фишек. Ат. Цигаре. Имола. Тек. Еон. Мина. Львов. Шкаф. „Неда“. Беар (Емануел). Факир. Брут (Марк Юний). Цвят. Петев (Ивайло). „КИА“. Дело. Ятак. „Рир“. Рис. Кок. „Ому“. Оме. „Ала“. Април. Лион. Карета. Ек. Тиберий. Трик. Корояд. „На Лора“. Сноп. Иван. Пудел. Океан. Кавалери. Амида. „КА“. Олвин.

ЛЕСНО

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

СРЕДНО

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

ТРУДНО

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

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

Прегпечат:  
Веселка Александрова,  
Росица Иванова

Коректор  
Татяна Джунова

ISSN 1314-6092

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

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

Издава Хелт ЕООД

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



- По желание на читателите в новата ни рубрика „Промоции в аптеки“ ще ви информираме за отстъпки в цените на лекарства без рецепта, хранителни добавки, козметика и медицински изделия, които компаниите предлагат.
- В този брой ви представяме промоционални продукти на Екофарм.
- Изгодно можете да ги намерите в посочените аптеки.

# ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

до 21.02.2017  
Продукти на  
**ЕС©PHARM**

## КУПИ ИЗГОДНО В:

**АПТЕКИ  
РЕМЕДИУМ**

**Subra  
аптеки**

11 аптеки  
в гр. София

Тел.: 02/971 0220

24 аптеки  
в гр. София,  
4 аптеки в Плов-  
див, 2 аптеки в  
гр. Варна, 3 апте-  
ки в Бургас, 4 аптеки в Стара Загора

Тел.: 02/854 9701

**Витания**

**АПТЕКИ  
ФАРМАСТОР**

5 аптеки  
в гр. София

Тел.: 0882 369 446

**36.6  
АПТЕКИ**

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

Тел.: 02/48 30 625

21 аптеки в Плов-  
див, Пазарджик,  
Раковски, Асенов-  
град, с. Стряма, с.  
Куклен

Тел.: 032/626 017; 032/682 002

**АПТЕКИ  
ЗАПАД**  
*с грижа за Вас!*

Тел.: 0887 858 558

**АПТЕКИ  
К-КРЕС**

14 аптеки в гр.  
Пловдив, гр. Ра-  
ковски, гр. Бе-  
лозем, Цалапица,  
Маноле

7 аптеки в гр.  
Варна, гр. Добрич

Тел.: 052/620 340

**АПТЕКИ  
МАНОЛОВА**

*Вашата аптека!*  
**НОВА  
АПТЕКА**

**afya  
pharmacy**

4 аптеки  
в гр. Варна

Тел.: 052/912 084

3 аптеки  
в гр. Варна  
Тел.: 0884 707 607  
8 аптеки в гр. Бур-  
гас, гр. Ямбол, гр.  
Карнобат

Тел.: 070 010 513

**ФРАМАР**

17 аптеки в  
гр. Стара Загора,  
гр. Сливен, гр.  
Свиленград, гр. Павел баня, гр. Гълъбо-  
во, гр. Пловдив

Тел.: 042/655 100

**АПТЕКИ  
МАРВИ**

4 аптеки в  
гр. Стара Загора

Тел.: 042/991 179, 0893 530 093

Продукти на **ЕС©PHARM**

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](mailto:ecopharm@ecopharm.bg)

## ПАРАЦЕТАМОЛ ЕКОФАРМ ТАБЛ. 500mg X 20



- При повишена температура
  - При простуда и грип
  - При болка от различен произход
- За възрастни и деца над 6 години.  
A50/07.03.2013

**-25%**

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

## РЕСВИРОЛ



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

**-50%**

Препоръчителна нова цена ~~15,07 лв.~~ **7,54 лв.**

## ЕН ТИ ТУС СИРОП

Билков сироп при кашлица



- Подпомага отхрачването

- Действа благоприятно върху лигавицата на гърлото и дихателните пътища

**-20%**

Препоръчителна нова цена ~~9,19 лв.~~ **7,35 лв.**

## ЕН ТИ ТУС ЛОЗЕНГИ



- За здраво гърло

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

**-30%**

Препоръчителна нова цена ~~5,99 лв.~~ **4,19 лв.**

## КОМФОРТЕКС ЛОЗЕНГИ



**-50%**



При подуване, газове и храносмилателни нарушения

Бързо и ефективно овладява:

- подуването на корема
- газовете
- стомашния дискомфорт

**-20%**

Препоръчителна нова цена ~~5,35 лв.~~ **2,68 лв.**

## ГИНКОФОЛ

Екстракт от листата на гинко билоба



- За добра памет, концентрация и кръвооръсване

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

**-20%**

Препоръчителна нова цена ~~16,85 лв.~~ **13,48 лв.**





СОФИЯ



ПЛОВДИВ



ВАРНА



БУРГАС



СТАРА ЗАГОРА

31

## 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.

## УРОКОМФОРТ КАПС. X 60

При инфекции на уринарния тракт



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

**-25%**~~32,72 лв.~~Препоръчителна нова цена **24,54** лв.

## ФУНГИ СПРЕЙ 20 ml



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

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

## ПОДАГРОЛ



- Ефективен както при подагрична криза, така и за профилактика и превенция.
- Няма странични ефекти и може да се прилага продължително време.
- Уникален продукт без аналог на пазара.

**-15%**~~17,81 лв.~~Препоръчителна нова цена **15,14** лв.

## ПРОКТО-ИЗИ

### ПЯНА



- Стопирай:
- сърбежа
  - болката
  - кървенето при хемороиди

### ЕМУЛСИЯ

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

## ОХУРАИН OIL

Иновативен, уникален по своя състав продукт без аналог на пазара у нас. Прилага се чрез масаж при:



- Ставно-мускулни болки, натъртвания, навяхвания, разкъсвания на мускулни влакна
- Остеоартроза с различна локализация
- Ревматоиден артрит

**-10%**~~21,87 лв.~~Препоръчителна нова цена **19,68** лв.

## ДОЛОРЕН ТАБЛ. 200 mg X 10

**-18%**

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

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

~~4,27 лв.~~Препоръчителна нова цена **3,50** лв.

## ДОЛОРЕН ТАБЛ. 400 mg X 12

**-15%**

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

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

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



# Готвачът на звездите: Не яжте консервирани храни

Нийл Антъни е частен готвач, който живее в Южна Африка, но преди това прекарва 10 години в Лондон и работи заедно с най-добрите в професията. Един от тях е Гордън Рамзи, чиито ресторанти имат общо 16 Мишлен звезди.

Нийл готви на знаменитости като Мадона, Виктория Бекъм, Елтън Джон, U2. И това са малка част от имената на звездите, които харесват ястията на шеф Антъни.

Нийл е канен да готви в домовете на престижни приятели и клиенти, като им помага да бъдат домакини на незабравими събития.

Храната на Нийл винаги впечатлява. В менюто му ще откриете всичко: от шраусово месо, през чийзбургери до сладолед от оризово мляко и браунита със „смъртоносна“ доза шоколад. Свое телевизионно шоу Нийл Антъни има по Food Network, което е дублирано на български език.

## ● С Нийл Антъни разговаря Евгения Петкова

- **Защо решихте да станете частен готвач? Това по-голямо предизвикателство ли е, или е по-забавно?**

- Да си частен готвач е едновременно и двете. Най-предизвикателната част е да се мотивираш, а най-забавната е, че всеки ден е различен.

- **Вие готвите на световни звезди. Може ли да ни разкажете любопитни истории от тези частни партита?**

- Готвихме за 50-годишния юбилей на Мадона. Менюто беше на базата на сурови продукти. Част от нейните танцьори влязоха в кухнята, умрели от глад. Те искаха нещо сготвено да похапнат. Така се наложи да поръчаме пица за вкъщи от най-близката пицария.

- **Вие сте имали шанса да бъдете рамо до рамо с едни от най-известните готвачи в Лондон. Кой е най-добрият съвет в кухнята, който сте получавали, и от кого?**

- „Продължавай да се усмихваш“, каза ми го Ричард Кориан.

- **Ако трябва да опишете Вашата кухня с една дума, коя ще е тя?**

- Подредена.

- **Кое е любимото Ви ястие? Има ли нещо, което не обичате?**

- Миди, целина и джолан – приготвени майсторски, става страхотно ястие. Не обичам бамя. Много е лигава и безвкусна.

- **Какво ще кажете на хората, които предпочитат да си поръчват готова храна?**

- Не е здравословна. Вкъщи може да сготвите просто, лесно, бързо, при това ще бъде двойно по-вкусно и полезно. Все пак, ако се наложи от време на време да поръчате готова храна, това няма да ви убие.

- **Какво е включено във Вашето здравословно меню? Ще дадете ли някой съвет?**

- Добре балансирана салата с много подправки, всякакви зърнени храни, печени зеленчуци, крехко месо и риба – това е здравословно меню. Пийте достатъчно вода и избягвайте консервирани



ните храни.

- **Как приготвяте здравословен бургер? Това възможно ли е?**

- Да, разбира се! Като използвате крехко месо, пържените картопки може да замените с качамак или сладки картофи.

- **Какво да очакваме от новия сезон на „Нийл Антъни: частен готвач“?**

- Това е шоу, което филмира ден от живота на частния готвач – къде и какво готвя за частни клиенти.

- **Трудни ли са рецептите, които показвате, или можем да ги приготвим и вкъщи?**

- Някои са бързи и лесни, други са по-трудни.

- **Дайте три причини, поради които да гледаме шоуто.**

- Ще получите ценни съвети за готвене. Ще видите как живее един частен готвач. Ще се насладите на фантастични гледки в Кейптаун и други градове на Южна Африка от частни домове за милиони долари.

- **Имате татуировки слънчогледи. Вашата тениска е със слънчоглед отпред. Защо слънчогледът е толкова специален за Вас?**

- Няма специална причина. Просто харесвам слънчогледи.

- **Моля, довършете изреченията:**

- Най-добрият ми приятел е... моят кухненски робот.

Мразя... лошият резултат от работата.

Надявам се... да вдъхновя и науча хората да ценят добрата храна.

Мечтая... за успех.

Любимата ми подправка е... смрадлика.

Животът за мен е... храна, а готвенето е живот.

Предаването „Частен готвач“ с Нийл Антъни може да гледате по телевизия Food Network всеки четвъртък от 20 часа.

## РЕЦЕПТИТЕ НА FOOD NETWORK

И през февруари в рубриката на вестник „Животът днес“ и телевизионния канал Food Network ви представяме лесна за приготвяне рецепта. Този път предложението ни е с вкус на Африка.

Нашите рецепти ще бъдат като едно околос-

**Време за приготвяне  
60 мин**

### Продукти

115 г масло  
180 г кафява захар  
3 яйца  
190 г брашно  
1 лъжичка бакпулвер  
1 лъжичка сода  
щипка сол  
3 узрели банана  
125 г кисело мляко  
1 ванилия  
3 лъжици кокосови стърготини  
50 г печени несолени ядки кашу, едро смлени

### Начин на приготвяне

1. Затоплете фурната до 180 градуса.  
2. Използвайте тава с отделящо



## Бананов кейк „Мозамбик“

се дъно, намажете я с масло и поръсете малко брашно.

3. Разбийте маслото и захарта, докато се получи пухкава смес, и прибавете яйцата едно по едно.  
4. Смесете брашното, содата, бакпулвера и солта и ги пресейте.

5. Добавете към маслената смес кокосовите стърготини и ядките и разбъркайте.  
6. Намачкайте бананите и добавете киселото мляко и ванилията. Добавете към останалата смес.  
7. Изсипете в тавичката, като може да украсите кекса с тънко нарязани по дължина парченца банан.  
8. Печете 35-40 минути.

9. Когато е готов, извадете кекса и го оставете да изстине десетина минути.  
10. Може да го прехвърлите в специална чиния и да го поръсите с пудра захар.

Любовта минава през храната

цените са валидни от 14 до 20 февруари 2017

<p><b>1.85</b> лв/кг</p> <p>Банани кг</p>	<p><b>4.99</b> <del>6.49</del> лв/кутия</p> <p>Бонбони "Raffaello" 150 г</p>
<p><b>3.49</b> <del>4.49</del> лв/кг</p> <p>Охладено пиле кг, тарелка</p>	<p><b>6.49</b> <del>7.89</del> лв/кг</p> <p>Краве сирене "Лесидрен" кг</p>
<p><b>0.25</b> <del>0.39</del> лв/бр</p> <p>Вафла "Мура" 37 г, Black&amp;White</p>	<p><b>9.99</b> лв/бр</p> <p>Перилен препарат "Perwoll" 3л, 50 пранета, различни видове</p>