

ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ

МОНОПОЛИ



Партийни страсти и в избора на наш еврокомисар

На стр. 4



Обезщетение от Топлофикация? Ха-ха!

На стр. 5

Actavis

Светът на модерния човек

Брой 7 (226), 21 - 27 февруари 2017 г. (год. V)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

Цена 50 ст.

www.jivotatdnes.bg

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ



Ернестина Шинова, актриса:

Винаги излизам на сцената с левия крак

Интервю на Галина СПАСОВА от снимачната площадка на стр. 6-7

Искайте преговаряне на старите ипотечи

На стр. 8

Безопасността на асансорите пак заседна

На стр. 9

Новият световен лидер не е човек

На стр. 12

Имоти от родителите се пазят с брачен договор

На стр. 16

Водещи лекари



Д-р Пламен Масларски, педиатър
Не бързайте с хапчетата при температура до 38 градуса.

Колко пъти в годината е нормално да боледува едно малко дете, **четете на стр. 19**

Късната бременност е и плюс, и минус

През последните десетилетия времето за раждане на дете постоянно се отлага.



Майчинство над 35 години носи рискове, но има и предимства.

Още по темата на стр. 23



Димитър Благоев – лява икона или предател

Често масовата представа за историческите личности няма голяма връзка с реалните факти. Философът - закрилник на народа, всъщност официално е отричал да е българин, бил е и против Съединението.

Още на стр. 14

Известен патолог за необяснимите феномени около края на живота



Защо проф. Дечко Свиленов върва в безсмъртието на душата

четете на стр. 15

АБОНИРАЙТЕ СЕ СЕГА ЗА ВЕСТНИКА ОТ МАРТ ДО ДЕКЕМВРИ САМО ЗА 18 ЛВ. ВЪВ ВСИЧКИ ПОЩЕНСКИ КЛОНОВЕ

ПО СВЕТА

САЩ
Какъв ще е
следващият
президент

През 2024 г. властта в САЩ може да вземе президент, който ще се заеме да засили връзките на страната с нейните съюзници и ще започне да използва военна сила за защита на нормите на международното право. Такъв сценарий съдържа докладът на Националното разузнаване на САЩ. Според експертите се очаква Тръмп да управлява 8 години. Бъдещият президент дори има и условна фамилия – Смит. В доклада се твърди, че до неговото избиране Русия и Китай ще усилят влиянието в регионите си. Докато Щатите обратно – по-малко ще се интересуват от външна политика, отчасти и заради вътрешнопартийните разногласия. В доклада пише още, че когато президентът Смит влезе в Белия дом, независимо от ръста на геополитическата конкуренция в света държавите ще бъдат все повече склонни да се въздържат от военни конфликти заради своите икономически и политически интереси. Такова ще бъде поведението и на Китай, Русия и Иран, които и по-рано са се стремили да избягват директни стълкновения с други страни, прибегвайки до по-нисши форми на конкуренция – икономическо и външнополитическо влияние, пропаганда, кибершпионаж и др.

РУСИЯ

Доверието
в Путин не спада

Над половината руснаци (64%) се интересуват от мнението на президента Путин по всички въпроси. Такива са резултатите от проведено допитване на Всерусийския център за изследване на общественото мнение. Над една четвърт от гражданите (28%) биха искали да знаят позицията на държавния глава само по някои теми, а само на 6% от хората, участвали в допитването, им е безразлично мнението на Путин.

При това 58% от руснаците смятат, че журналистите все нещо изпускат, премълчават, разбират погрешно, когато предават мнението на Путин. 33% обаче мислят, че средствата за масова информация точно и в пълен обем предават думите на президента.

Допитването беше проведено през януари и в него участваха 1,2 хиляди души. От Всерусийския център за изследване на общественото мнение съобщиха, че доверието в Путин остава традиционно високо. От 9 до 15 януари държавният глава е получил одобрението на 85,3% от руснаците. А 64% от тях признаха Путин за политик на 2016 г.



ШВЕЙЦАРИЯ

Мигранти ще
взимат по-лесно
гражданство

На последния референдум повече от половината гласували швейцарци казаха своето „да“ за опростяване на процедурата по натурализация на внуците на мигрантите, живеещи в страната. Според сега действащия закон от възможността да получат швейцарско гражданство по опростена процедура можеха да се възползват само чужденци, които имат сключен брак с жител на Конфедерацията повече от шест години. Сега приетата облекчена процедура по натурализация задължава претендента за швейцарски паспорт да потвърди, че е роден в страната, ходил е на училище не по-малко от пет години, споделя културните й ценности, знае поне един от официалните й езици и не зависи от държавна материална помощ. Независимо от предупрежденията на десните политики, че поправката в конституцията поставя под заплаха националната безопасност, тя беше одобрена от 60,4% от гласувалите на референдума.

ЧЕХИЯ

Регистрираха
най-ниската
безработица в ЕС

Новината, дошла от Eurostat, че Чехия е с най-ниската безработица в ЕС – 3,5%, се оказва, че съвсем не е толкова добра. Това води до проблеми в икономиката, защото във фирмите и предприятията драстично не достига работна ръка. Все повече мениджъри сигнализират за дефицит както на квалифицирани, така и на неквалифицирани кадри. И това ще се превърне във все по-сериозно препятствие пред ръста на производство в най-крупния

отрасъл – промишлеността, заявиха икономисти. Съвсем наскоро правителството на Чехия прие решение да увеличи ежемесечната квота за прием на украински граждани с трудова виза до 800 души, с което се надява донякъде да намали недостига на работна сила в страната. В предприятията и фирмите не достигат преди всичко хора с технически професии. Остра необходимост има от шофьори на товарни автомобили и автобуси.

ВЕЛИКОБРИТАНИЯ

Лондон се разделя с дизеловите автомобили



Кметът на Лондон Садик Хан предлага собствениците на дизелови автомобили да получат до 3,5 хиляди лири, за да преминат на коли с по-екологични двигатели. През последните месеци в столицата на Обединеното кралство беше отчетено рязко повишаване на замърсяването на въздуха заради натоварения трафик. Кметът нееднократно предупреди, че ситуацията излиза извън контрол, и се обърна към гражданите с молбата да не излизат с автомобилите си, ако не им се налага.

Според оценката на британското правителство замърсеният въздух е причина за около 50 хил. случая на ранна смърт годишно, а последиците от екологичното бедствие струват на бюджета 27,5 милиарда лири всяка година.

И У НАС

Когато числата говорят...

■ **144** години от обесването на Апостола на свободата бяха отбелязани в цялата страна.

■ **5600** незаети работни места има в българската армия.

■ **1012** лв. е средната брутна заплата за декември миналата година.

■ **6,9** млн. души ще бъде населението на България през 2020-а според песимистичните прогнози на Националния статистически институт.

■ **3000** са учителите, които преподават в клас, без да имат диплома за педагози, съобщи за „Монитор“ председателят

на Синдиката на българските учители Янка Такева.

■ **75** километра достигна газоснабдителната мрежа в Бургас.

■ **6,7%** е безработицата у нас, показват данните на Националния статистически институт за последното тримесечие на миналата година.

■ **5** млн. лева е изхарчил 43-ият парламент за две години работа или половин мандат, сочи справка на Нова телевизия.

■ **211 442** души са посетили етнографския музей на открито „Етър“ през 2016 г.

■ **4** млн. лева повече ще бъдат инвестирани за озеленяване на София тази година.

■ **16** потенциално опасни тунели има в България, е установила извършената от Агенция „Пътна инфраструктура“ специална проверка на тези пътни съоръжения.

■ **62** млн. литра вино се очаква да изнесе България през тази година, съобщи в Плевен министърът на земеделието и храните проф. Христо Бозуков.

■ **8** двойки в Хасково вдигнаха сватба на Св. Валентин.

■ **67** производители от Добрич участваха в конкурса за най-добро домашно вино, реколта

2016 г., организиран по повод Трифон Зарезан.

■ **161** знамена в чест на 161 години от рождението на Райна Княгиня събира Професионалната гимназия по индустриални технологии, мениджмънт и туризъм в Панагюрище.

■ **954** семейства от общините Варна и Аксаково са санкционирани заради допуснати от децата им неизвинени отсъствия.

■ **3,4%** е ръстът на brutния вътрешен продукт на страната през четвъртото тримесечие на 2016 г. спрямо същия период на 2015 г.

В епицентъра на медиите

Тук, в нашата част от земното кълбо, има нещо като възраждане на консерватизма, на национализма, на популизма, желание за цялостна промяна в политиката. Това вече се отразява и у нас.

Да, външнополитическите теми, национализмът, популистките послания, социалното звучене, даже подчертано социалното звучене - всичко това ще определя облика на кампанията. Бих казал и още няколко неща. Първо - тонът на много остро противопоставяне. За пръв път от много време насам се върна усещането за двуполност. Това ожесточава говоренето между двете основни формации.

Второ - машинното гласуване. Ако част от политическите сили решат да се възползват от него пропагандно, може да бъде бомба със закъснител.

Трето - референдумът и потенциалното решение на съда по отношение на референдума, което може да играе също роля за по-напрегната обстановка около изборите и след тях.

Първан Симеонов,
Агенция Фокус

Социалните служби не трябва да бъдат въввлечени в предизборната кампания. Първо, на работното място на социалните служители, там, където влизат граждани, не трябва да се допускат предизборни плакати, агитационни материали, никакви неща, които навеждат на мисълта, че на това място се извършва предизборна кампания. Другото е затягане на дисциплината сред директорите на социалните служби, да не се допуска съмнение за агитация при преценка за отпускане на социални помощи.

Гълъб Донев, „24 часа“

Предизборната кампания започна веднага след като станаха ясни две неща: че вотът за президент ще

Стартът на предизборната кампания

бъде спечелен от кандидата, подкрепен от БСП, и че кабинетът „Борисов 2“ ще подаде оставка. Известна е мисълта на първия канцлер на обединена Германия Ото фон Бисмарк, че „най-много се лъже преди война, по време на избори и след лов“. През последните седмици самоотвержените опити на политиките да съблзнят гласоподавателите в най-бедната и най-корумпираната държава в Европейския съюз обаче преминаха в колоритно и патетично кресчендо, което достигна нечувани висини.

Петър Чолаков, „Дневник“

Смешното в предизборните „платформи“ е, че десните партии се опитват да финтират и да задминат БСП отляво по тъча. Например с разюздани популистки обещания за 50-100% увеличение на доходите за четири години. Съответно дежурните коментатори стават разногледни. Плюнчат клавиатурата и изтракват нещо от рода на „След щедрите обещания на БСП другите партии започнаха предизборно наддаване“. Даже питат ехидно БСП: Това добре, но откъде пари?! На десните такъв въпрос кой знае защо не задават.

Чавдар Найденов, „Труд“

Надявам се обещанията да не свършат след изборите, още повече това е и наша роля като най-голямата обществена организация - да договаряме, да искаме, да следим какво обещават политици-

те и да осъществяваме натиск възможното и обещаното да се случи. Прави ми впечатление, че всички партии вече поставят въпроса за доходите в предизборните си програми. Това означава, че осъзнават проблема с ниското заплащане в България, и мисля, че освен нас и народът ще им окаже натиск заплатите да се увеличат, и то със значителни темпове. Надявам се, че са разбрали, че увеличението на доходите няма алтернатива, ако искаме да остане някой в България.

Пламен Димитров,
„Стандарт“

Вече сме засмукани в дълбокото на предизборния водовъртеж. За силата на главомаймаващия процес се трудят медиите с активната подкрепа на социолози и политолози. От голямото говорене обаче гражданинът трудно си избистря кой за какво се бори и как ще употреби властта, ако вълната на изборната суматоха го изтласка до нея.

На този фон извън „горещите“ политически теми и без сериозен анализ остават истински парещите събития извън страната. Те минават в графата „хроника“, попадат в интернет страниците на каналите, но до екран не стигат. Просто защото не вършат работа за поставената пропагандистка задача: маскирани под формата на „новините такива, каквито са“, да внушат на избирателя, че не трябва да променя досегашната схема на властта.

Светлана Михова, „Дума“

Най-безсмисленото време преди избори е денят за размисъл. Обикновено в този ден никой не застава на едно място и не започва епикурейски да разсъждава за съдбата на държавата. Въпреки това може да използвате подобна възможност и да разгърнете предизборните програми на политическите партии. Ще си дадете ясна представа за това докъде стига мащабът на популизма, докъде се простира реалността. Ще сте запознати с копи-пейст обещанията и ще се възнаградите с една идея по-висока съобразителност за вота. Има още известно време. От нас си зависи дали ще влезем в спирала от избори. Силно се надявам (докато гледам поредния репортаж за подготовката на търговията за гласове), че можем да постъпим попросвещенски на вота в края на март. Надявам се, но не вярвам!

Румен Скрински,
Actualno.com

От доктрини в предизборната кампания се премина към викторини - кой и къде ще предложи повече. Очевидно наддаването започна от социалния сектор, където БСП иска да си осигури стратегическо предимство. От доктрини се премина на викторини - кой къде ще предложи повече? За избирателя е трудно да проследи цялата амалгама от обещания и в крайна сметка ще избере онзи, който вдъхва по-голямо доверие. С малки изключения разпределението на силите днес напомня силно ситуацията от предсрочните парламентарни избори през месец май 2013 г. Близки позиции на ГЕРБ и БСП, висока поляризация, елементи на истеричност в похода на левицата към властта, активизиране на обичайните й мрежи под прикритие - този път не след, а преди изборите.

Боряна Димитрова,
mediapool.bg

ПОСОКИ

За врегата от ползата

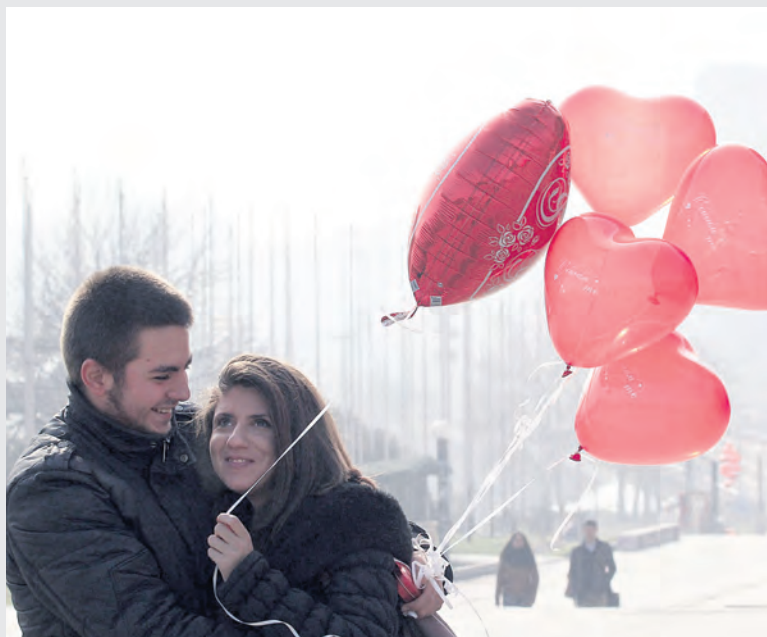


Петър ГАЛЕВ

Мечтаното свободно движение на хора, стоки и капитали, което постигнахме в Европа, катастрофира на родна територия. Пак заради бедност. Когато бащите на общото законодателство са писали правилата, не им е хрумвало, че напредничавите идеи ще имат неочакван, но много опасен страничен ефект. Заради т.нар. паралелен износ на лекарства

хиляди хора с диабет, епилепсия и други сериозни заболявания са в ужас дали ще им изпълнят следващата рецепта, или в аптеката ще вдигнат безпомощно ръце. В резултат на натиска върху цените на медикаментите у нас най-модерните от тях са доста по-евтини в сравнение с другите държави на континента. Затова напълно законно малки и големи фирми имат интерес да ги изкупуват тук и да ги продават на Запад. Не бързайте обаче да ги обвините. След като е отворена такава легална възможност, не е работа на хората с бизнес нюх да мислят за общественото здраве. Проблемът е на политиките - и родните, и европейските. Те трябва бързо да разтворят капана, който щрака под краката на пациентите в България. Точно тази мудност при очевидни обстоятелства дава храна за крайните евроскептици. Ама една майка, която не намира лекарството за детето си, изобщо не я интересува стратегическото бъдеще на Европейския съюз. Нито обясненията, че ако не бяхме вътре, модерни медикаменти тук едва ли щеше да има... Сега е важно ще се намери ли от наша страна кой да постави въпроса спешно, ясно и категорично пред висшите бюрократи в Брюксел. Защото е видно, че в случая добрите намерения за безпрепятствен бизнес на наша почва могат да убият хора.

СТОП КАДЪР



На 14 февруари отколешният спор между Св. Валентин и Св. Трифон беше най-накрая разрешен в полза на любовта и виното

Защо е важно да бързаме бавно с българския еврокомисар



Джема ГРОЗДАНОВА,
председател на Комисията
по външна политика

Забавихме се и това ще повлияе върху ресора

Задължително е да имаме еврокомисар, думата „важно“ във въпроса ви звучи все едно можем да имаме, но можем и да нямаме представител в Европейската комисия. Имайте предвид, че изчакахме достатъчно дълго време и в този смисъл политически коректното е да се изчака сформирането на редовен кабинет, а не решение-

то да се взема от служебно правителство. Достатъчно закъсняхме с ресора, затова ще вземем каквото е останало. Смятам, че така ще се случи, и това е моето виждане, доколкото познавам работата на тази европейска институция. Така нашият еврокомисар ще бъде български представител с ресор, който му бъде избран по-

скоро от Брюксел. Но се надявам това да бъде човек със съответната тежест и компетентност за министър в Европейската комисия. Затова няма как да подценяваме качествата, които да искаме да притежава този наш представител. Той трябва да бъде толкова компетентен, колкото са останалите еврокомисари.



Кристиян ВИГЕНИН,
бивш външен министър

Нямаме интерес да закъсняваме с избора му

През 2014 година служебното правителство излъчи Кристилина Георгиева за български еврокомисар. Но сега си мисля, че ако служебното правителство трябваше да излъчи този български представител в ЕК, трябваше да го направи веднага, в самото начало на своя мандат. До изборите остана месец, да се надяваме, че след тях ще има редовно правителство. И ако сме се забавили, по-добре е още малко да се забавим, за да може едно парламентарно подкрепено правителство да излъчи еврокомисар. Не че това би имало значение за ресора, който би получил, но е различно и би следвало да се остави този шанс на следващото управление. Ние не сме в състояние да избираме ресор. Всички са разпределени, даже и този на бив-

шия български еврокомисар. Те се управляват от другите еврокомисари. А новият ресор трябва да се прецени в разговор между бъдещия премиер и председателя на ЕК. Трябва да има и консултации с основните политически сили, да се опитаме да потърсим съгласие, ако не по личността, то поне по ресорите, които искаме да отстояваме, защото винаги има значение, когато подхождаме единно по даден проблем. Това е една идеална ситуация, не знам как ще се развият нещата. Сега сме в ситуация, в която или трябва да се вземе част от портфолиото на настоящите комисари и да се даде на нашия, или да се формира нов ресор, какъвто би бил необходим на този етап. Тези неща трябва да се направят в координация между ЕК и българ-

ския министър-председател. Задължително обаче трябва да имаме еврокомисар. Отдавна върви спор дали всяка страна трябва да излъчи такъв, или ЕК да бъде наднационален орган и няма необходимост всяка страна да има еврокомисар, а тези представители да бъдат от типа ротационно избиране. Така големите страни винаги ще имат еврокомисар, а по-малките един път ще имат, друг път няма да имат. Нашата позиция винаги е била, че всяка страна трябва да има еврокомисар, и ние не бива много да се бавим с избора му, защото подхранваме аргументите на тези, които смятат, че не пречи някои държави да нямат еврокомисар и нещата ще си вървят така или иначе. Ние нямаме интерес от това.



Четин КАЗАК, член на
Комисията по външна политика

Той не бива да се излъчва от служебно правителство

Чухме изявлението на президента Румен Радев при първото му посещение в Брюксел, според което не следва служебното правителство да излъчва еврокомисар. Така или иначе спешност няма. Чухме и председателя на Европейската комисия Жан-Клод Юнкер, че ЕК може да изчака попълването на състава си. И според мен трябва следващото легитимно избрано правителство и ползващо се с подкрепата на следващото парламентарно мнозин-

ство да излъчи новия български еврокомисар. Що се отнася до ресора, вие знаете, че когато Кристилина Георгиева напусна, нейният ресор беше разпределен между останалите й колеги. Затова сега, когато излъчим нашия нов представител, преразпределение на ресорите трябва да има отново. И съм убеден, че Европейската комисия ще определи такъв. Претенции трябва да имаме, но съобразно големината на държавата ни. Изхождайки от

факта, че все пак този еврокомисар влиза по средата на мандата, нашите претенции не биха могли да бъдат много големи. Категорично обаче не трябва да се отказваме от това да изпратим еврокомисар. Това е право на всяка страна членка, ние нямаме основание да се отказваме от това съвсем легитимно право.

Пак ще си платим за студуването

● Нормативно определените обезщетения на топлофикациите са смешно ниски

Христо НИКОЛОВ

Рекордно ниските на фона на последните години температури през януари извадиха на бял свят истинското състояние на топлофикациите в България. Фактът, че заради липса на средства през изминалите десетина години в топлофикационните мрежи не са правени никакви инвестиции и тяхното положение е лошо, не е някаква тайна. Но за да бъдат държани цените на парното и топлата вода относително ниски, тези разходи винаги са били отлагани във времето.

Първо в Перник – още през най-студените януарски дни, а след това и в столицата през февруари се случиха няколко аварии. В Перник замръзнаха инсталациите на местната топлофикация, което остави града без парно и топла вода малко над две денонощия, и то на три пъти. В столицата се случиха последователно няколко аварии, които лишиха източната част на града от топлоенергия. На някои места нямаше парно и топла вода повече от три денонощия, а на други – и четири. Малка авария се случи и в Русе, но там тя бе отстранена в рамките на същия ден.

Тъй като такива аварии ще се случват и в бъдеще, е хубаво да знаем, че широкообсъжданите обезщетения

за дните без парно и топла вода са, меко казано, смешно ниски. За всички топлофикации те произтичат от документа „Общи условия за отношенията с клиентите“. По настояване на Комисията за енергийно и водно регулиране преди няколко години всички топлофикации в България записаха в тях едни и същи текстове за обезщетяване на клиентите.

В общите условия има само две хипотези, които могат да се приложат към аварията през февруари в столицата и през януари в Перник. Това е клаузата, според която топлофикационното предприятие не е могло да отстрани повреда в мрежата или в абонатната станция за повече от 48 часа и е оставило клиентите си без парно и топла вода.

Другата хипотеза е, когато системите за автоматично регулиране на топлината в сградата не са работили

гия за периода на закъснение-то.

Или излиза, че ако сте стояли без парно и топла вода в продължение на 72 часа (три денонощия),

няма да се налага да платите топлоенергия само за едно от тези три денонощия.

По принцип така или иначе в абонатната станция не е влизала топлоенергия в продължение на три денонощия, значи топломерът в нея не е

се вижда колко е обезщетението за едно денонощие.

„Аналогични условия и режим на топлоподаване“ означава, че външните температури трябва да са били същите. По принцип топломерите пазят данните за потреблението за три години назад и не би трябвало да е проблем да се намерят сходни по външна температура дни било преди месец, било преди една или две години. Само че тогавашната ви консумация ще бъде умножена по актуалните цени на парното.

Или ако сметката ви през февруари е примерно 100 лева, а едно денонощие при същите температури струва 3,00 лв.,

вашето обезщетение за трите денонощия без парно ще е точно 3,00 лв. Ако сте стояли пет денонощия без парно поради аварията, ще получите 6,00 лв. отбивка от сметката, защото имате само две денонощия извън срока от 48 часа, в който аварията е трябвало да бъде отстранена.

Всъщност столичната топлофикация казва точно това със съобщението до медиите, че почва извънреден отчет на топломерите в сградите, засегнати от аварията. „След като го направим, никой вече няма да има съмнения в коректността на изчислените обезщетения“, се казва в съобщението.

Всъщност топлофикацията ще провери каква е била консумацията в предходните месеци и въз основа на тези данни ще изчисли каква да е отбивката от цената. Но нормативните документи просто не позволяват тя да е някаква значителна сума, независимо че хората останаха без парно във възможно най-студените зимни дни.



повече от 5 работни дни и се е налагало топлоподаването да се регулира ръчно. Във втория случай обезщетението, което се дължи на клиента, е 20% от стойността на топлинната енергия за периода на закъснението. Кое означава, че ако системата не е работила в продължение на 10 дни, топлофикация трябва да отбие 20% от сумата за пет от тези десет дни.

Очевидно е, че в случаите в София и Перник става въпрос за оставяне без парно за повече от 48 часа поради повреда в мрежата или абонатната станция. Тогава обезщетението е в размер на стойността на недоставената топлинна енер-

отчел и сметката бездруго ще е малко по-ниска. За периода на закъснението обаче (едно денонощие, ако сте били без парно три денонощия, две денонощия, ако сте били без парно в продължение на четири денонощия, и т.н.) трябва да получите намаление на месечната сметка.

Това намаление се изчислява така:

вземат се усреднените стойности на доставената топлинна енергия за предходен период при аналогични условия и режим на топлоподаване. Въз основа на тях се прави месечна сметка за 30 дни, като получената сума се разделя на 30 и

Цените на парното

Въпреки че от 1 януари 2017 г. цената на основното гориво за топлофикациите – природния газ, се вдигна с 4,65%, засега не се предвижда цените на самата топлоенергия да поскъпнат. Така ще е поне до края на отоплителния сезон независимо от искането на столичната топлофикация до Комисията за енергийно и водно регулиране да вдигне цената още от Нова година. По закон цените на парното могат да се променят само ако природният газ измени цената си с повече от 5%.

Ето актуалните цени на топлоенергията по градове: (в лева за 1 мегаватчас без ДДС, средната консумация на апартамент от 75 квадратни метра в студен месец е 1,5 мегаватчаса)

София	90,85
Пловдив	96,49
Плевен	101,71
Бургас	92,15
Варна	109,43
Враца	117,80
Велико Търново	119,49
Русе	122,31
Перник	114,45
Сливен	133,60
Габрово	206,04

СТРАНАТА

■ Варна

През тази година ще има двойно увеличение на полетите от Русия до летище Варна, съобщи търговският представител на Руската федерация в България Игор Илингин. Той участва в организиран от кмета Иван Портних форум „Варна - пристанище на възможностите“. Според Илингин увеличението на полетите ще е допълнителен стимул към руските туристи да посетят България. Той коментира още, че стокообменът между двете страни е намалял два пъти през последните години. През 2013 година той е бил 7,5 милиарда долара, а сега е 3 милиарда долара, посочи Илингин. Според него няма никакви политически пречки руските инвеститори да са в България. По думите му големи компании проявяват интерес към дългосрочни проекти.

■ Банско

Bansko Ski Team спечели благотворително състезание в Сейнт Мориц, Швейцария. Нашите скиори станаха първи в оспорвана надпревара между 20 отбора. Те премериха сили в паралелен слалом със специална кауза - подкрепа на деца от Африка, Азия, Близкия изток и Северна Америка. Втори в състезанието остана отборът на FIS (Международна федерация по ски). Отборът на Банско в Сейнт Мориц се представи блестящо, с най-добро общо време. В благотворителния слалом се включиха много звезди, показали забележителни резултати в Световната купа и Световното първенство по алпийски ски. Състезанието се проведе по време на стартовете от Световното първенство по ски - алпийски дисциплини, в Сейнт Мориц.

■ Пловдив

Целта, която си поставихме през последните 5 години, е да работим за привличане на нови инвеститори, но заедно с това и да осигурим по-привлекателна и по-приятна среда за живот. Интензитетът на развитие на града нараства все повече. Тази година в бюджета на Пловдив са отделени 3 милиона лева за отчуждаване и ще стартираме проектите по изграждане на булевард „Северен“ и реконструкция на булевардите „Васил Априлов“ и „Голямоконарско шосе“. Това каза кметът на Пловдив инж. Иван Тотев по време на работна среща, организирана по покана на Тракия икономическа зона. Основна тема на разговорите беше свързана с развитието на зоната и перспективите, които стоят на дневен ред по отношение на образованието, осигуряване на качествени кадри, икономиката и инфраструктурата.



Публиката винаги

● С Ернестина Шинова разговаря Галина Спасова

ния. Винаги е различно. Аз примерно абсолютно винаги излизам на сцената с левия крак, изпълнявам си всичките ритуали, защото съм суеверна (и много от колегите ми са). То затова си и суеверен, защото не можеш да си обясниш как така нещо, което трябва да е еднакво, винаги се оказва различно.

- Най-странното театрално суеверие?

- Знам, че Кръстьо Сарафов всеки път е забивал пирон на сцената, преди да излезе. Примерно Станимир Гъмов не излиза, ако не ни е пипнал всички, преди да излезем на сцената. Всеки има някакви свои приумици.

трудно е, когато ти е тъпо, да се смееш, отколкото, когато ти е весело, да играеш драматично.

- Има ли значение пред каква публика излизаш?

- Публиката не знае и може би не бива да го знае, но тя е изключително важна част от представлението, тя диктува ритъма му. Понякога, когато публиката ти „връща топката“, когато те приема, реагира, това ти дава криле. Когато е мудна, бавна, трудна, е друго. Примерно един мой монолог, който трае 10 минути, е стигал и до 20 – само от аплаузи. Публиката задава ритъма, защото не може да говориш върху аплаузите. Когато сме едно цяло със залата в този монолог, не усещаш прекъсванията. Актьорският труд е нещо много особено. Художникът е сам с платното, не му е нужна публика в самия акт на творчеството. Писателят е сам срещу белия лист. Единствено музикантите и ние сме тези, които в момента на създаването на творчеството сме пред хората. Най-прекрасният момент е и точно това единение с хората в салона, които съпреживяват с теб, е единственият смисъл да бъдем актьори.

- Треньорът на Григор Димитров каза, че последните му наставления преди мача били – играй така, че

да се забавляваш. Има нещо общо с това, което мотивира и актьора вероятно.

- Да, това е хомо луденс, играещият човек. Защото актът на творчеството сам по себе си е игра, забавление. Дори да се мъчиш, да плачеш, дори да изживяваш страшни неща на сцената, вътрешно това ти носи радост. Защото можеш да го направиш достойствие на хората, да ги накараш да преживяват с теб. И те излизат от театъра пречистени, защото също са се забавлявали, дори да са гледали драма. А когато е комедия – тогава вече е откровено забавление. Игра, която играем заедно. Всъщност красивите неща в живота са игра – любовта, флиртът... Всички играем и това е моментът, в който сме най-истински. „Човекът е напълно човек само когато играе“, пише Шилер.

- Коя друга професия ти е любопитна, респектираща може би?

- Медицината. Защото човекът е една тайна. И като духовност, и като емоция, като духовност. И на физическо ниво е също дълбока тайна. Природата много трудно ни разкрива по малко от тази тайна, за да даде възможност на лекарите да ни помагат в моментите, в които се уповаваш единствено на техните знания. Доверяваш им се. Самата аз имам например ужас от упойки – защото не мога да си представя как поверявам цялата си същност на един анестезиолог и той управлява дишането ми, органите, мозъка. Ами този човек за мен е бог.

- Смята се за възпитано, коректно възрастна на жените да се премълчава, особено с твоята професия. Това не е ли по-скоро обидно, сякаш има нещо едва ли не срамно, за криене?

- Ами светът е станал такъв. Той дискриминира не само възрастните жени, но възрастните хора изобщо. Модерният свят се прекланя пред младостта – и тя действително е очарователна и прекрасна. Прекланя се пред силата, сексапила, красотата и някак си, прехвърляйки 30-те години, жените усещат друго отношение, и в Холивуд е така. Разбира се, с изключение на най-големите, което показва, че всъщност възрастта – това са само дати. Е, и това, че телата започват да ни предават малко по малко, започват болешки. Най-много ме плаши да не дойде момент, в който да не съм самостоятелна. А иначе, да – светът се прекланя пред младостта и красотата и наказва всичко, което е извън тази категория. Това ми се струва много несправедливо.

Тя е непосредствена и общителна, влиза в разговор без грам превзетост, суета или комплекси. Тази освободеност, някой би казал непукизъм дори, идва вероятно от артистичната семейна среда, от годините, прекарани в Италия (където учи, но и дефилира на модния подиум, играе в театъра, снима се в доста филми). Макар широката публика да я познава най-вече от телевизионния екран като част от „Комиците“, Ернестина Шинова играе активно в театъра, пътува на турнета, участва в сериали. Преди няколко години получи наградата за женска роля на Варненския кинофестивал за изпълнението си в „Хиндемит“, режисиран от съпруга ѝ Андрей Слабаков. Говорим за нейния преподавател, така обичания Любомир Кабакчиев, и за забравата, в която бързо потъват такива големи имена:

Всеки, който се обрече на това призвание, знае – нашето изкуство е мимолетно. Това е едно от проклятията на актьорската съдба. Театърът е временно изкуство, емоция, която сега, в дадения момент, те обзема, обогатява те и те прави различен. И емоцията живее с теб, докато си жив. После вече – край. А лентата, киното е друго. Но остаряват средствата му, променят се... Не може филмите от стари времена да се възприемат по същия начин, с изключение на вечно актуалните шедеври. Начинът, по който в съвременното кино се разказва, монтажът, изразните средства са съвсем различни. Само шедевровете не остаряват, те са толкова велики, че си остават такива.

- Филмите, които са в този списък, за теб лично?

- Като започнеш от лентите на Айзенщайн, „Гражданинът Кейн“ на Орсън Уелс, филми-откровения като „Военно-полева болница“... От българските бих споменала „Авантаж“, „Лачените обувки на незнайния воин“, те са глобални като послания. И въздействието им не зависи нито от мястото, нито от момента. Те остават във времето.

- След колко представлени „узрява“ постановката в театъра? Премиерата не е ли само началото, също и за създаването на отделните образи?

- Има различни актьори – някои играят едно представ-

ление страхотно и то е тъкмо премиерното. Има други, които на премиерата са неуверени, още не са се срещнали с публиката и с всяко следващо представление стават все по-добри и по-добри. Това е магията на театъра. Уникално явление е. Текст, който си произнасял стотици пъти, колеги, с които си правил многократно един и същи мизансцен – всеки път са различни. Примерно скоро играхме 50-ото представление на „Жена ми се казва Борис“ – атмосферата беше прекрасна, различна – а иначе уж всичко е едно и също. Не зависи от броя представле-

Непременно има и такива, за които не знам.

- Комедията или драмата ти е по-близък жанр?

- Зависи от настроението, от човека... Аз съм по принцип драматична актриса и винаги съм си се представяла в ролята на Медея или нещо подобно. Но имам чувство за хумор и непертенциозна лична самооценка, никога не съм се взимала много насериозно и това ми помага. Обичам да гледам живота от смешната му страна. Да правиш смях е също толкова трудно, колкото да правиш драма. Но винаги си в настроение за смях. Като че ли по-



Ернестина Шинова и Деян Донков в кадър от „Хиндемит“

Като че ли по-трудно е, когато ти е тъпо, да се смееш, отколкото, когато ти е весело, да играеш драматично

е част от представлението

Спрямо жените с особена жестокост. Но скоро чух разговор за Антонио Бандерас, някакви хора го бяха видели на живо и си коментираха, че бил вече стар...

- В коя възраст според теб жената се чувства най-добре?

- Всяка възраст трябва да е добра. Във всяка възраст трябва да се чувстваш пълноценна. Дали когато даваш живот на детето си, или когато гледаш внуците си... Поне аз се стремя годините, които имам, да ги изпълня със смисъл във всяко отношение. Защото, ако си забраняваш някои неща, от други се отказваш, понеже „не ти отива на годините“ – това те кара да се чувстваш непълноценен. Не ме интересуват изобщо годините. Интересува ме да живея пълноценно и да не ограничавам тялото си в нищо. В мига, в който се окаже, че то не може да прави едно или друго – тогава ще започна да се притеснявам.

- Правиш ли си подаръци?

- Непрекъснато. Дали си купувам готина книга, козметика, или си подарявам масаж – неща, които ме карат да се чувствам добре, да се разтоворя. Понякога си подарявам подарък за друг, просто ей така – да направя нещо добро за някого. И понеже така се чувствам добре, го приемам и като подарък за мен.

- Какво би предпочела – на купон или с книжка въщи на дивана?

- Някой път се чувствам готова за шумен купон, някой път ми е добре да си стоя сама на тихо. Два-три пъти спираше

токът напоследък, та усетихме колко беше приятно. Няма интернет, няма телевизор, говорим си у дома...

- Имаш ли места, които чувстваш близки, любими?

- Имам. Много си харесвам Витоша, имам си определени места в моя си дом, в моята градина. Имам си мои места в София. Може би защото много пътувам, живея по хотели, мъча се да оставя отпечатък и да видя и забележа всичко хубаво, където и да съм. И то някак си става „мое“. Гледам да се отпускам по този начин. Понякога ме изморява това, че трябва непрекъснато да внимавам за нещо. Затова не обичам да карам кола, трябва постоянно да внимавам. Аз съм разсеяна. Понякога ме натоварват многолюдни събирания, когато трябва да обърнеш внимание на всеки. Защото съм всеотдаен човек и действително отдавам енергия на всеки, а после се чувствам изтощена.

- Следиш ли новините?

- Да, следя ги. С известно безпокойство. Мисля, че светът се променя, не знам дали повечето хора го усещат това нещо... Не знам дали на добре върви светът и не искам да давам оценки. Човек се връща към младостта си винаги с носталгия и все му се струва, че тогава хората са били по-разумни, по-чувствителни, по-щедри. Аз обичам да гледам стари снимки (всякакви, не само мои) и виждам, че онези лица са били някак по-озарени, лица на по-смислени хора. Сега всичко става набързо, все накрак, много фаст фууд... Не се чуваме добре, не се виждаме, не се храним, както

трябва. Всичко се прави някак повърхностно, а пък красивите и ценните неща задължително изискват усилие – да ги разбереш, да вникнеш.

- Може би огромното медийно присъствие в живота ни внася вместо яснота по-скоро шум, пречещ да отсеем най-важното.

- Да, и най-важното остава встрани. Светът става страшно глобален. Когато Византия е загивала, се е раждала друга империя някъде. Сега ако нещо се бъгне, не дай си боже, ние сме в една обща, глобална мрежа, откъде ще дойде различното? Пропускаме най-важното, човешкото. Всичко е станало супертехнология. Аз общувам с 5 хил. души във Фейсбук, слушам радио, гледам телевизия... За няколко часа научавам толкова нещо и поемам толкова информация, за колкото преди на хората са били необходими години. И това е стресиращо. Хората са свикнали да гледат екрана и да не го възприемат, да слушат музиката и да не я чуват, да живеят с другите и да не ги виждат... Повечето от нас живеят повърхностно – не се усещат, не се чувстват, не се зачитат един друг. А то това е важно в живота. Хубаво е човек да знае във всяка точка на света какво е станало, но тогава не му остава време за неговия си живот, с неговите си хора.

- Малцина успяват да се изолират от присъствие в глобалното световно село.

- Познавам такива хора – без телевизор, без Фейсбук, интернет. Но това пък е някакво вторично подивяване. Трябва да се намери средно положение, да се научим да си определяме приоритетите, кое ни е важно. Ако си умерен, скапан, а детето ти иска да ти разкаже какво му се е случило в училище, но ти не участваш емоционално, не ти е интересно – ти по този начин го отблъскваш. Не новините да чуеш в момента е важно, а детето, после мъжа си да чуеш, на кучето да обърнеш внимание и накрая на новините. А и тях като ги слушаме, ми се иска да разберем – защо избираш, кого избираш, защо него, а не някой друг... Но у хората живеят полезни инстинкти. Ние сме като клетките на един огромен организъм. И когато той започне да боледува, белите кръвни телца се взимат в ръце, реагират, за да го спасят. Дори да не го съзнаваме, ние реагираме. Но това, което виждам глобално – мисля, хората разбират, че нещо в политическите системи, които познаваме, куца. И хората в момента не знаят какво точно искат, не знаят, че искат промяна. Смятам, че това са инстинктите на здравето тяло. То се бори.



Човек се връща към младостта си винаги с носталгия и все му се струва, че тогава хората са били по-разумни, по-чувствителни, по-щедри

- Въпросът е, като не знаят какво искат, какво ще получат в крайна сметка.

- Да, има опасност. Може да се получи алергия, аутоимунна реакция. Такава, при която организмът се самоунищожава.

- Да се върнем към роли-те. Какво ново откри в драматичната съдба на героинята в „Пеещите обувки“, в момента филмът е по екраните.

- Първо, изключително благодарна съм, че режисьорът ме видя в такава роля и ми даде възможност да прекопая и тази „нива“. Защото прекалено много останах в другото си амплуа и се радвам, че мога да се покажа и в различен цвят от палитрата. Открих неща, които ме свързват със самата Леа – като започнем с физическата прилика... Ако имах повече пространство, бих направила повече. Мисля, че го дължим и на Леа, и на повествованието в самия филм – да бъдем по-дълбоки, не повърхностни. Беше много готино преживяване. И понеже сме три в тази роля, аз я приех всъщност от Рая Пеева. Тя се справя страхотно добре, ние все едно бяхме в щафета, в състезание, в което искаме да победим и трите. Правиш част от един персонаж, не го правиш целия. Допълваш,

доразвиваш нещо вече направено. Благодарна съм на Рая, че ми „подаде“ този старт.

- Осъждаш ли героинята си в „Откраднат живот“?

- Аз я защитавам. Всички ние в живота имаме емоционални състояния, при които можем да постъпим по един-единствен начин. И не сме виновни, че правим това, което правим в момента, когато го виждаме като единствено правилно решение. Хората бъркат, понякога нямат друг изход. Аз винаги се опитвам да разбера персонажа си, защо прави едно или друго нещо. И тази роля също е за мен много интересна и голямо предизвикателство, защото е извънредно драматична в същото време. Един суров човек, по-груб, защото така е научен от обстоятелствата, трудно допуска хора до себе си. Героинята ми е един перфектен професионалист със страшни рани в душата си. А бронята ѝ се пропуква, и то точно както в живота – в неподходящите моменти, когато си най-слаб и беззащитен. И когато го разбереш, започваш да оправдаваш предишните ѝ постъпки. И в живота е така. И затова е толкова важно хората да се опитват да разбират другите – защото зад всяко нещо в живота има причина. Не казвам, естествено, да разбираш убиеца, изнасилвача, педофила, но може би и за това има причина. Болни сме като общество и трябва да лекуваме болестите си, като престанем да даваме поводи хора да стигат дотам. Липсва подадената ръка. И децата в училище са жестоки едно спрямо друго. Като актриса ми е важно да кажа – имаме нужда да потърсим причината за явленията в живота си, които не харесваме.



Мирослава КИРИЛОВА

Голяма част от хората, които решават да си купят жилище или имот, използват ипотека като инструмент за гаранция при вземането на заем. Вече са в сила нови промени в Закона за кредитите за недвижими имоти на потребителите (ЗКНИП), които целят максимално да защитят клиентите на финансовите институции при избора на ипотечен кредит и да създадат условия за отговорно поведение на кредиторите и кредитните посредници.

Кои са „подводните камъни“ при сключването на договор за ипотечен кредит и как се гарантират правата на потребителите?

Първо нека направим едно разграничение. Когато става дума за обезпечение на някакъв кредит с движима вещь - автомобил, техника или някаква стока, - става дума за залог. Когато заемът се гарантира с недвижим имот, се говори за ипотека. Под недвижим имот може да се има предвид земеделска земя, урегулиран поземлен имот (УПИ), построена къща, апартамент и т.н. Кредитите могат да се обезпечават с имот, който в момента се закупува, или с друг имот според възможностите и желанието на клиента.

„Ипотечните кредити са най-предпочитани при покупка на жилище поради няколко причини. Една от най-важните е, че

лихвите са почти

двойно по-ниски от тези на потребителските кредити.

Освен това хората, които са избрали ипотечните кредити, имат възможност да разсрочат изплащането им за по-дълъг период от време - до 30 години, докато потребителските обичайно са до 10 години“, коментира пред в. „Животът днес“ Нася Александрова - управител и собственик на фирма за независими кредитни консултации. „Напълно безплатно помагаме на потребителите на ипотечни кредити в преговорите с банките, за да постигнем възможно най-добрите условия. Обръщаме внимание на някои параметри на договорите, които понякога не се разбират и съобразяват от клиентите“, обобщил събеседникът ни. Тя посъветва потребителите да не гледат само процента на лихвата на ипотечния кредит, а да проучат внимателно цялостната оферта.

От голямо значение е годишният процент на разхо-

дите (ГПР), който показва действителното оскъпяване на кредита,

като към лихвата по него се добавят всички останали разходи, настоящи и бъдещи, които потребителят ще трябва да плати.

„ГПР е важен показател, но проблемът е, че не всички банки го изчисляват по един и същи начин. Някои банки не включват в ГПР имуществената застраховка, която е задължителна, както и застраховка „Живот“. Тоест при един кредит от 100 000 лева например месечната вноска може да се оскъпи с над 30-40 лева заради тези продукти“, обясни Нася Александрова. Тя подчерта, че клиентите внимателно трябва да проучат всички лихви, такси, комисиони и разходи,

които се включват в кредитния им договор.

Според промените в ЗКНИП кредиторите могат да събират от потребителя такси и комисиони за допълнителни услуги, свързани с договора за кредит, но се забранява събиране на такси и комисиони за действия, свързани с усвояване и управление на кредита, както и за повторно събиране на такса за едно и също действие. Кредиторът не може да изисква от потребителя заплащане на суми, включително на лихви, такси, комисиони или други видове разходи, свързани с договора за вземането, които не са предвидени в сключения договор за кредит. При съмнение за нередност потребителите могат да подадат жалба до Комисията за защита на потребителите.

Предсрочно погасяване на кредита

Съгласно ЗКНИП потребителят има право по всяко време да погаси изцяло или частично задълженията си по договора за кредит. Когато кредитът е погасен преди изплащане на 12 месечни вноски, кредиторът има право на обезщетение в размер на 1% от предсрочно погасената сума по кредита. Кредиторът няма право на обезщетение или неустойка при предсрочно погасяване на договор за кредит, когато той е погасен след изплащане на 12 месечни погасителни вноски от усвояването му.

Ипотечният кредит крие

редица „подводни камъни“

Рефинансиране

Експертите съветват кредитополучателят да следи актуалните кредитни оферти на пазара и след като изтегли заем от дадена банка или финансова институция. При появата на по-изгодни условия клиентът винаги може да рефинансира кредита си. В интернет има специални калкулатори за рефинансиране на кредити, с помощта на които можете да изчислите колко бихте спестили/изгубили, ако решите да рефинансирате, т.е. да изтеглите нов кредит, за да погасите старо кредитно задължение. „Ако намерите една или повече доста по-добри оферти, първо отидете при своята банка и поискайте промяна на условията. Ако не успеете да се споразумее, тогава клиентът има правото да сключи сделка за рефинансиране с друга банка и да получи по-добри условия. Това е в реда на конкурентната игра“, каза Иван Стайков.

Финансовите консултанти съветват, ако се стигне до затруднение при изплащането на вноските по кредита, длъжникът да се обърне към банката, от която е взел заема, и да изложи проблема си. „Длъжникът и кредиторът могат да обсъдят възможностите за изход от ситуацията като например разсрочване на кредита, тоест удължаване на срока му на изплащане с намаляване на месечната вноска. Друг вариант е при загу-

ба на работа от страна на длъжника например да му се даде отсрочка, гратисен период от 6 месеца до 1 година, в който да се изплащат само лихвите по кредита без главницата. Естествено, това ще удължи времето за погасяване на главницата, но пък кредитът има по-добри шансове да остане обслужван, иначе се влиза в процедури за необслужване, лоша кредитна история и евентуално най-лошия сценарий - публична продажба на имота“, каза анализаторът от „Моите пари“.

Потребителските кредити понякога също се предпочитат за покупката на имот, макар лихвите им да са доста по-високи от ипотечните. „Причината е, че ако клиентът има събрани средства, които покриват голяма част от сделката и малко не му достига, за да я плати, тогава един потребителски кредит върши чудесна работа. А и не се създава риск от загуба на имота при извънредни обстоятелства. За относително малки суми и по-кратки срокове на погасяване се предпочитат потребителските кредити“, обобщил Иван Стайков. Друго тяхно предимство е, че одобрението им става много по-бързо и могат да бъдат отпуснати за по-малко от седмица, ако документите са изрядни, докато ипотечните кредити изискват по-дълъг период за разглеждане, одобрение и отпускане.

Пълна или ограничена отговорност

„Друга важна промяна в закона за ипотечния кредит е, че клиентите имат право да изискат и съответно банките трябва да им предложат вариант, като кандидатстват за кредит, той да е с пълна или ограничена отговорност. Пълната отговорност означава, че ако се стигне до публична продажба при евентуално необслужване на кредита, тогава имотът се продава и ако сумата от сделката не е достатъчна, за да покрие кредита, след това клиентът продължава да дължи остатъка, макар и без имот. При ограничена отговорност още със сключването на договора се посочва, че при неблагоприятни обстоятелства и стигане до публична продажба на банката се смята за напълно удовлетворена от цената, която ще получи при продажбата, и клиентът няма да дължи нищо“, каза пред екипа на финансовия експерт Иван Стайков от сайта „Моите пари“. Почти всички по-привлекателни за клиентите оферти за ипотечни кредити са на база пълна отговорност, което означава, че клиентът отговаря с цялото си имущество за изплащането на кредита, не само с имота, който ще ипотекира.

Изискванията за безопасност на асансьорите „заседнаха“ до следващия инцидент

Мира ВАЛЕНТИНОВА

90% от всички 120 000 асансьора в България носят риск от инцидент и не отговарят на задължителните изисквания за безопасна експлоатация, които влязоха в сила от 1 януари 2017 година. Това съобщи за в. „Животът днес“ инж. Валентин Маринков, председател на Българската асансьорна асоциация.

На 31 декември миналата година изтече двугодишният гарантен период, в който кабините трябваше да се оборудват с редица предпазни и превантивни средства. Едно от най-важните от тях е монтирането на аварийно алармено устройство за двустранна разговорна връзка (разговорно устройство) в кабината на асансьора.

То се монтира от асансьорните фирми след уговорка с всеки един домоуправител.

Струва около 300-350 лева. В него се поставя СИМ карта, която осигурява бърза връзка с техниците при евентуално засядане на хора в асансьора. Месечната такса за поддръжката на разговорното устройство варира между 3 и 5 лева, което означава стотинки на всяко домакинство за месечно обслужване, и 10-15 лева за покупката и монтирането на своеобразния телефон в кабината.

„Много се спекулира около темата за монтирането на тези устройства, които се използват в голяма част от европейските страни. Заговори се за облагодетелстване на определени фирми, мобилни оператори, за някакви далавери, а всъщност става въпрос за безопасност.

В Европа правилата за безопасност са закон, те се разписват и изпълняват на 100%.

Но тъй като ние в България сме дървени философи и се смятаме за най-велики от всички, започваме да разсъждаваме – това необходимо ли ни е или не? Струва пари, заслужава ли си, можем ли да го пропуснем? Истината е, че разговорното устройство може би не е най-важното, което трябва да се направи за поддръжката на асансьорите, но ще подобри сигурността в тях. То ще елиминира възможността отново да се случват проблеми като с онзи човек, който заседна в асансьор в края на 2015 година, имаше два джипсема в джоба си, не успя да извика помощ, защото нямаше обхват, и след два часа беше намерен мъртъв в кабината, защото беше получил инфаркт. Безопасността и животът на хората не се измерват с пари“, категоричен е инж. Маринков.

Съгласно сега действащата Наредба за безопасна експлоатация и технически надзор на асансьорите при липса на монтирано разговорно устройство поддържащата фирма е



дължна да спре съоръжението от експлоатация до монтирането му. Асансьорите за частно ползване (в това число тези в жилищните сгради) се проверяват от лицензирани фирми. В случай на констатирани несъответствия от тяхна страна те са длъжни писмено да уведомят Държавната агенция за метрологичен и технически надзор (ДАМТН) за спиране от експлоатация на даден асансьор. Справка, изготвена за изданието ни, показва, че от началото на годината е получено едно уведомление за спиране на асансьор за частно ползване поради констатирана липса на разговорно устройство. Освен спиране на асансьора се налагат и финансови глоби на поддържащата фирма, които са в размер между 100 и 2000 лева.

„Към момента са в ход проверките на асансьорите, чиито годишни технически прегледи изтичат

или има подадени сигнали. Хората в жилищните блокове могат да проверят кога предстои проверка на асансьорите им, като видят срока на стикера за преминат годишен технически преглед, който задължително трябва да е поставен на видно място в кабината“, обясни пред екипа ни Нели Карипова, която оглавява Главна дирекция „Инспекция за държавен технически надзор“ към ДАМТН. Тя

каза още, че разговорните устройства са направени така, че да сработват само когато асансьорът е заседнал между два етаж. „Ако бъдат изпробвани при нормално спрян асансьор, в това число и със стоп бутон или при отворена врата, те няма да осъществят връзка с поддържащата фирма“, допълни събеседничката ни.

От началото на годината инспекторите на ДАМТН са проверили 390 асансьора на територията на цялата страна

в обществени и административни сгради и са спрели от експлоатация 27 от тях. Едва един асансьор е спрян заради липса на монтирано разговорно устройство в кабината. Сред нарушенията при другите спрени съоръжения са проблеми в повдигателния механизъм, в скоростния ограничител, износени канали на фриktionна шайба (шайбата, през която минава подемото въже) и др. В някои случаи

заедно с тези нарушения е констатирана и липсата на разговорно устройство.

„Нека още веднъж подчертаем, че **тези устройства са много важни в случай на засядане или друг подобен инцидент,**

особено когато хората, изпаднали в такава ситуация, имат някакъв здравословен проблем - клаустрофобия, страхова невроза, сърдечни заболявания, нужда от медикаменти, които се взимат на определен интервал от време, или друго. Анализите показват, че в подобни ситуации е от изключителна важност да се осигури бърза и надеждна връзка с поддържащата фирма, за да може да се гарантира своевременното изваждане на ползвателя от асансьорната кабина, а в някои случаи това може да спаси и човешки живот“, обобщил директорът на Главна дирекция „Инспекция за държавен технически надзор“.

„Обаждали са ни се при засядане много уплашени хора. Истината е, че **трагичните инциденти стават именно заради паниката и недообмислените действия.**

Ето защо в никакъв случай не съветваме заседналият човек да се опитва да излезе сам от кабината, защото може да стане най-лошото, а трябва ние да отидем да го извадим и през цялото време да поддържаме връзка с него, за да го успокоим и да му даваме инструкции“, разказа пред в. „Животът днес“ Иван Рашев, съсобственик на фирма за асансьорен сервиз и техническо обслужване в Пловдив.

Сред другите важни промени, които влязоха в сила от 1 януари с новата Наредба за безопасна експлоатация и технически надзор на асансьорите, са изискванията за монтиране на аварийно осветление в кабината на асансьора; устройство за контрол на товара в случай на претоварване; устройство за аварийно спиране на съоръжението, монтирано върху кабината и в ролковото помещение; осветяване на асансьорната шахта при извършване на ремонтни дейности и др.

„Има и други важни неща, които трябва да се направят, за да станат асансьорите ни по-сигурни и безопасни.

Около 90 000 от асансьорите в страната са излезли от Държавния завод за асансьори, който затвори врати през 1994 година. Тези съоръжения са произведени по технология от 50-те - 60-те години на миналия век и са с полуавтоматични врати, а на самите асансьори няма кабинна врата. Тоест, когато човек се движи с

асансьора, той вижда покрай него как минават вратите по етажите. В цяла Европа тази практика беше забранена още преди десетилетия и поетапно на асансьорите се монтираха кабинни врати. Това трябва да се направи и у нас, за да няма контакт пътникът със стената на шахтата и да се обезопасят хората“, каза инж. Валентин Маринков. Според него заедно с поставянето на такава врата трябва да се монтира предпазен щит под каби-

ната. „Той е дълъг 75 см и покрива разстоянието от прага на кабината до пода на съответния етаж, за да може, когато човек се опита да напусне кабината, да не падне в шахтата. Има много смъртни случаи при такова излизане на хората от кабината“, допълни председателят на Българската асансьорна асоциация.

Експертите са категорични, че всеки асансьор в България трябва да бъде оборудван и с устройство за контрол на товара.

Тоест, когато се превиши натоварването в кабината, да не може да се задвижи. „Така ще се избегнат подобни случаи като инцидента от 2010 година в столичния „Майчин дом“, когато се осакатиха бременни жени и родилки. Призовавам хората да следят за монтирането на предпазните съоръжения в асансьора, да организират ремонт на асансьора, ако е необходимо, за да се обезопаси“, каза в заключение инж. Маринков.

Мила ХРИСТОФОРОВА

От седмица в медиите гърми скандал за най-новата оперативна програма „Наука и образование“. След като мина през ръцете на трима министри, тя тръгна с гаф за 180 милиона лева. Толкова струват осем проекта, в които Брюксел откри нередности и на финала замрази парите ни за тях. Страната ни е заплашена от спиране на едни от най-чаканите евросубсидии. Които касаят не само науката, а и кръжоците на децата, европейските стипендии на студентите и построяването на четири нови центъра за върхови постижения, в които трябва да бъде концентрирана научната мисъл на България. В момента Европа проверява и останалите ни проекти за подобни грешки.

Ако парите не бъдат спрени, то поне ще се окажат под сериозна заплаха да не бъдат преведени изцяло, а страната ни да дофинансира тези дейности от собствения си джоб, посочи служебният просветен министър проф. Николай Денков. Това означава, че вместо за други цели ще се наложи да плащаме за проекти, за които Европа първоначално бе заделила солидна субсидия. Стойността на цялата оперативна програма е милиард и половина лева за седем години.

Това са най-сериозните средства, отпуснати някога за наука и образование на страната ни.

Засега не е ясно колко пари ще ни бъдат спрени, тъй като се чака да приключи одитът на Брюксел. Екипът на образователното министерство ще положи усилия да минимизира финансовите щети. Това стана ясно в началото на миналата седмица от обясненията на служебния министър на образованието Николай Денков и вицепремиера по европейските фондове Малина Крумова.

Предупредителното писмо на ЕК за нередности в програмата, огласено в края на миналата седмица, предшества одитния доклад от проверката, извършена от 24 до 28 октомври 2016 година. Той предстои да бъде получен от българските власти скоро и въз основа на него да бъдат отстранени нередностите и да се изясни размерът на загубата. Денков и Крумова уточниха, че спиране на пари по програмата към този момент няма, но главно защото ние все още не сме представили искане да ни бъдат покрити разходите, които досега са направени от държавния бюджет.

„Всички договорени проекти ще продължат да се изпълняват и финансират със средства от националния бюджет.“

Спиране на проектите няма да има“, посочи Денков. През това време страната ни няма да може да иска възстановяване на средства от Брюксел. А след отстраняването на нередностите ЕК ще ни възстанови част от средствата, но ще наложи финансова корекция - т.е. част от парите, за които първоначално се е полагало европейско съфинансиране, ще си останат за сметка на националния бюджет. Ресорният зам.-министър на образованието Ваня Стойнева обясни, че размерът на корекциите ще зависи от окончателния доклад, както и дали визираните от ЕК грешки се простират върху всички договорени проекти, или върху по-малък брой. Общо сключените до момента договори по оперативната програма са 116 на стойност 324 млн. лева. По думите на Денков,

ако България съумее бързо да отстрани нередностите, няма да бъде засегнато изпълнението на бъдещи проекти,

каквито са например проектите за изграждането на научни центрове, за които ще отидат най-голямата част от средствата. При песимистичния вариант обаче, при който отстраняването на нереднос-

Спасителните Варианти

Сегашният екип на МОН предлага четири варианта за отстраняване на нередностите, но кой от тях ще бъде избран зависи от одита и от преговорите с ЕК. При първите два за управляващия орган на програмата – главна дирекция „Структурни фондове и международни образователни програми“ в МОН, отговаря отделен заместник-министър. Ръководството на звената, които изпълняват проекти в МОН, може или да се делегира на другите заместник-министри, които отговарят за училищното образование, висшето образование и науката, или да се създаде отделно звено за изпълнение на проектите на МОН. Обсъждат се и други варианти за статута на управляващия орган на програмата. В единия случай той би могъл да стане изпълнителна агенция в рамките на МОН, директно подчинена на министъра на образованието и науката или

на заместник-министър. Не се изключва и възможността управлението на програмата да излезе от структурата на МОН и да се поеме от независима агенция, пряко подчинена на министър-председателя. Това според Денков обаче би означавало сериозно забавяне на много проекти и при възможност трябва да се избегне. В МОН подготвят и още мерки, за да отговорят на критиките - ще допълнят правилата за оценяване на проекти, за контрол по отчитане на разходите и за установяване и санкциониране на нередностите. Чиновниците пък ще бъдат задължени да минават на тестове как управляват европарите, тъй като се оказва, че много от тях нямат нужния капацитет. Екипът на Денков си поставя за цел още да привлече в управляващия орган на програмата признати експерти в областта на управлението на евросредства.

Гаф за 180 милиона може да ни спре европарите



тите ще отнеме повече време, е възможно държавният бюджет да бъде натоварен и с финансирането на научните центрове, които са на обща стойност над 350 млн. лева.

Един от основните проблеми, които Европа е открила в оперативната програма, е свързан с това, че в определен период предишният образователен министър

Меглена Кунева е концентрирала в ръцете си твърде много власт -

тя е била едновременно ръководител на ведомството и ръководител на управляващия орган по оперативната програма. Николай Денков, който преди време като заместник-министър имаше за ресор точно програмата, подчерта, че още през април миналата година е предупреждавал публично какво може да се случи, но думите му не са били чути. Всъщност Денков напусна министерството по времето на Меглена Кунева точно зара-

ди несъгласие с начина, по който министърът управляваше оперативната програма. Когато дойде на поста, Кунева му отне този ресор и го даде на нов заместник - Красимир Киряков, с аргумента, че той вече е водил много европейски проекти и знае как се преговаря за пари от Европа.

По повод прехвърлянето на топката между Денков и вече бившия образователен министър Меглена Кунева

кой точно е виновен за критиките на Брюксел, Денков представи подробен график, от който се вижда, че концентрацията на отговорности, заради което страната ни ще бъде санкционирана, е по вина на Кунева. Денков обясни, че след писмо от бившия ресорен вицепремиер Томислав Дончев бившият министър Тодор Танев е делегирал управляващия орган на Иван Модев точно с цел да няма подобна концентрация на

власт в министъра. Кунева чрез медиите отхвърли всички обвинения, като посочи, че замразени пари няма и няма да има, ако се изпълнят препоръките, които е оставила във ведомството. По думите ѝ констатациите в писмото на ЕК отразяват открити от нейния екип проблеми в програмата и ако самата тя не била предприела действия, сега щяло да има спрени пари.

Кунева припомни, че през лятото на миналата година е спряла два проекта, свързани с ромската интеграция

в предучилищна и в училищна възраст, заради съмнения за злоупотреба. По нейна заповед е започнала проверка на инспектората на Министерството на образованието, имало е и наложени административни наказания в министерството. „Дадох проектите на ДАНС и прокуратурата. Ако не го бях направила, щеше да има спрени пари“, съобщи Кунева. Тогава се оказа, че регистрирани на един и същи адрес три дружества се опитали да кандидатстват с различни проекти за по един милион всеки, за да интегрират ромски деца в детските градини. На практика хората, които се водеха в ръководствата на тези неправителствени организации, се оказаха едни и същи. Същевременно

Европейската комисия нито потвърди, нито отрече съобщеното за спиране на междинни плащания

и финансови корекции по програмата. Писмото, което министърът цитира, е поверителна кореспонденция, която говорителят на ЕК Кристиан Виганд не е пожелал да коментира пред БНР по същество. „Наистина има разговори с българските власти по оперативната програма. Имаше одиторска мисия, но нейният проектодоклад отново ще се обсъди с правителството на България, щом бъде подготвен. За момента той не е завършен и остава поверителен до приключването на процедурата. Възможно е докладът да претърпи промени, след като получим забележките и допълнителни уточнения от българските управляващи органи“, каза Виганд.



Прочутата полска режисьорка Агнешка Холанд идва у нас да представи лично най-новия си филм „Следи“. Това ще стане веднага след премиерата му в основния конкурс на фестивала „Берлинале“.

Филмът е създаден по книгата „Караи плуга си през костите на мъртвите“, написана от най-четената, превеждана и награждавана съвременна полска писателка Олга Токарчук.

Главната героиня е пенсиониран инженер, астролог и вегетарианка, живееща в живописно селце в Судетите. В една снежна зимна нощ тя се натъква на трупа на съседа си браконьер – смъртта му е обвита в мистерия, защото единствените видими следи около дома му са от копита на сърна. Нима е възможно дивите животни да си отмъщават?...

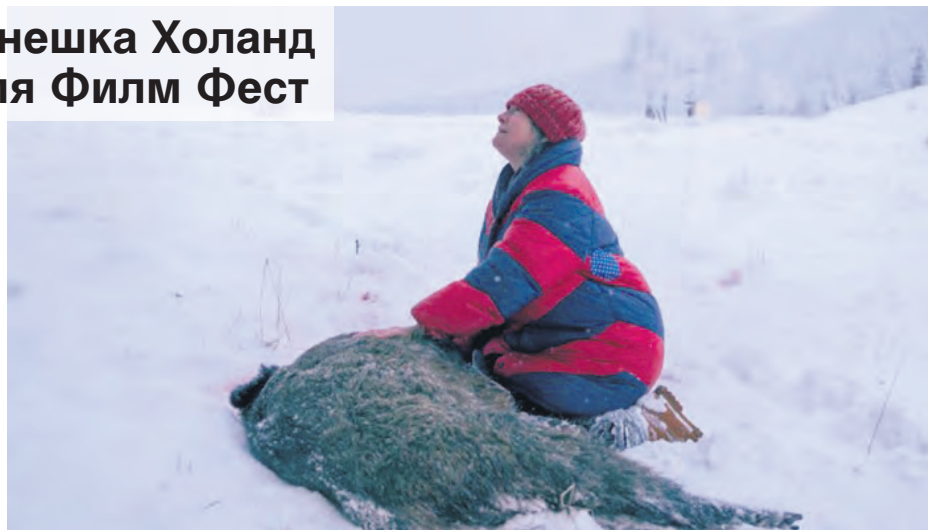
„Филмът лесно може да получи и друго заглавие: „Няма място за старите жени“ - казва Агнешка Холанд. – Светът, в който живеем, и Полша, където филмът е сниман, се превърнаха в такова място... Разказвам история за реалността в Полша 25

ИМА ЛИ МЯСТО ЗА СТАРИТЕ ЖЕНИ

● **Новия филм на Агнешка Холанд ще видим на София Филм Фест**

години след падането на комунизма. Филмът е смесица от жанрове: психологическа драма за унижени хора и животни; увлекателна криминална история; феминистко изследване на ситуацията от възрастна жена, която се бори за ценностите си в съвременното полско общество. Главната героиня е честна, щедра, проникателна, но и луда. Упорита е и е изпълнена с негодувание. Тя ни повежда на пътешествие към една земя, чиято природа може да спре дъха с красотата си, но е и пълна с кал, корупция, жестокост и човешка глупост.“

Режисьорката Агнешка Холанд е родена на 28 ноември 1948 г. във Варшава. Завършва кинорежисура в прочутата филмова академия FAMU в Прага. Кариерата ѝ в киното започва като асистент-режисьор при Кшищоф Зануси; впоследствие Анджей Вайда става неин ментор. Холанд пише няколко сценария заедно с Вайда, които той заснема - „Без упойка“ (1978), „Дантон“ (1983), „Корчак“ (1990). Нейните режисьорски творби се приемат с овации от публиката и специалистите на най-престижните международни филмови форуми – награ-



да на ФИПРЕССИ за „Провинциални актьори“ през 1978 в Кан, номинация за „Златна мечка“ за „Треска.



Историята на един снаряд“ през 1981 г. в Берлин, номинация за „Златен лъв“ за „Джули си отива у дома“ през 2002 г. във Венеция. „Горчива реколта“ е номиниран за „Оскар“ за най-добър чуждоезичен филм през 1986, а „Партитурите на Бетовен“ с Ед Харис е обявен за най-добър филм в Сан Себастиан през 2006 година. Агнешка Холанд е номинирана за „Оскар“ за сценария си на „Европа, Европа“ (1990), както и за „Златен глобус“ за най-добър чуждоезичен филм - „В мрака“ (2012) – „сериозен, епичен филм, далеч от обичайните развлечения“ според The Wall Street Journal.

От 2014 година Агнешка Холанд е председател на борда на Европейската филмова академия, който ще гостува на 21-вото издание на София Филм Фест.



Снимка - архив на Сатиричния театър

Знаменитата пиеса „Рейс“ на Станислав Стратиев, която за първи път е поставена в Сатиричния театър през март 1980 г., отново се играе пред препълнени салони. Остро критичният сюжет, който тогава предизвиква изключителен интерес, днес отново е актуален. На сцената е автобус, който никога не стига до там, закъдето е тръгнал, а деветимата пътници изпадат в паника и ужас. Но всички решават, че като се правят, че не забелязват какво се случва, ще се разминат с проблемите си.

В хитовия спектакъл тогава участват любимците на Сатиричния – Георги Кало-

ячев, Никола Анастасов, Георги Парцалев, Хиндо Касимов, Васил Попов, про-



Снимка Зафер ГАЛИБОВ

МАРТИНА ВАЧКОВА ИГРАЕ РОЛЯ НА ГЕОРГИ ПАРЦАЛЕВ

хождащата тогава в професията Мария Статулова...

В новата постановка на „Рейс“ режисьорът проф. Здравко Митков е решил една от мъжките роли, която навремето се играе от Парцалев, да повери на Мартина Вачкова.

Как дъщерята на Григор Вачков посреща това необичайно предложение?

Ето как: „Знаех, ролята на Парцалев в „Рейс“ е специално написана за него. И



Снимка Зафер ГАЛИБОВ

в началото, докато четях репликите на моя персонаж в пиесата, непрекъснато чувах гласа на Парцалев. А в ролята, която сега се играе от Тончо Токмакчиев, докато четях пиесата, чувах гласа на Калоянчев. Сега Тончо играе неговата роля...“.

Според актрисата решението на проф. Митков е изключително попадение, което прави запомнящ се образа на една съвременна

жена, която показва силата си в изключително критична ситуация.

Освен Мартина и Тончо пътници в загубения посоката си „Рейс“ са Александра Сърчаджиева, Михаил Сървански, Красимир Куцупаров, Петър Лъджев и Светломир Радев.

Билети за февруари няма. Но за 19 март, неделя, все още могат да се намерят.

Разпространението на интернет нараства стремглаво и става все по-трудно да си представим живота без него. Все пак световната мрежа не е неприкосновена. По различни причини достъпът до нея може да прекъсне за няколко часа или дни.

Интернет навлезе трайно в живота на човечеството преди повече от 20 години. Но тогава, например през 1995 г., достъп до него имаха не повече от 1% от хората на планетата, и то основно в западните страни.

В днешно време интернет ползват над 3,5 милиарда потребители и това число се увеличава всяка секунда с 10 души. По данни от допитване до общественото мнение, проведено от Pew Research, сега всеки пети американец ползва интернет почти постоянно, а 73% от хората посещават мрежата ежедневно. Данните на Националната статистическа служба на Великобритания говорят за сходни показатели в страната. През 2016 година почти 90% от запитаните възрастни британци са заявили, че през последните 3 месеца са ползвали глобалната мрежа.

„Хората възприемат интернет като нещо естествено и даденост, без да осъзнават до каква степен той е проникнал във всички кътчета на живота им - казва авторът на книгата „Общество и интернет“ Уилям Датън от Университета на щата Мичиган. - Те дори не си представят живота без интернет.“

BBC се зае да опише няколко сценария, при които отделна страна или целият свят остават без интернет. Например ако хакери разпространят зловреден софтуер, който срива връзките. Функционирането на глобалната мрежа може да бъде нарушено сериозно от затварянето на DNS сървърите - адресните книги на интернет, в резултат на което сайтовете ще престанат да се зареждат. Излизането от строя на интернет кабелите, прекарани по дъното на океаните, би довело до прекъсване на интернет съобщенията между континентите. До тези кабели трудно биха се добрали злосторници, но има случаи, когато те се повреждат.

Освен това някои правителства притежават така наречения аварийен прекъсвач,

с който може да се изключи интернет в цялата страна. През 2011 година по време на Арабската пролет той бе употребен от властите в Египет, за да се затрудни координацията на участниците в протестните акции. Интернет бе изключен и по време на мащабните протести в Турция и Иран. Съществуват данни, че и в Китай има такава възможност. А американски сенатори предложиха през 2011 година създаването на професионална система за защита на Съединените щати от кибератаки.

Най-разрушителният удар може да дойде от Космоса.

Една мощна слънчева буря е напълно способна да извади от



Интернет – новият световен лидер

● BBC представи някои последици за човечеството от прекъсването на глобалната мрежа

строя спътници, енергийни мрежи и компютърни системи.

„Това, което не могат да направят бомбите и тероризмът, може буквално за секунди да направи едно слънчево изригване“, каза невробиологът от Станфордския университет Дейвид Игълмен.

Според представителя на US Cyber Consequences Unit Скот Борг в повечето случаи прекъсванията няма да бъдат продължителни, защото цяла армия от специалисти винаги има готовност да елиминира повредите. Провайдерите разполагат със сътрудници и план за действия, в случай че някой открие уязвимо място в мрежата, казва Борг.

Каква полза може да има от прекъсване на глобалната мрежа?

Ползвателите на интернет толкова са свикнали с него, че очакват негативни последици дори и от кратковременното му спиране. Възможност последиците могат да се окажат съвсем различни от очакваните. Например пропадането на глобалната мрежа за няколко дни не би било непременно катастрофално за икономиката. Това показва изследване от 2008 година на US Cyber Consequences Unit, поръчано от американското министерство на вътрешната сигурност. Проверка на 20 американски компании, които се оплакват най-много от прекъсвания в работата на интернет, показва, че финансовите загуби от срывовете в мрежата са съвсем незначителни.

Изследвания показаха, че

при липса на достъп до интернет за няколко дни работещите просто закъсняват с изпълнението на определените задачи.

„Хората свършват същата работа както и с интернет, но с 2-3 дни закъснение“, обобща Скот Борг.

А в някои случаи отсъствието на интернет даже повишава производителността, отбелязва той. Специалисти от US Cyber Consequences Unit направили експеримент, като изключили интернет на служителите си за повече от 4 часа. Оказало се, че вместо да бездействат, работещите се заели с изпълнението на задачи, които обикновено отлагали за по-нататък. Това довело до повишаване на ефективността на труда. „Дори се шегувахме, че ако всяка компания изключва компютрите на служителите си поне за няколко часа в месеца и ги застави да свършат дълго отлаганите задачи, производителността на труда ще се увеличи“, каза Борг.

От друга страна, изключването на глобалната мрежа може да се отрази на психиката на хората

и масово да предизвика чувство за самота и тревога.

Според Джеф Хенкок от Станфордския университет главната цел при създаването на интернет е да се даде възможност на хората да общуват. „Свикнали сме с мисълта, че винаги и навсякъде можем да се свър-

жем с когото искаме и когато това е невъзможно, се поражда безпокойство“, посочва той. Така мисли и Скот Борг. Той твърди, че когато си забрави смартфона у дома, има чувството, че е гол. Колебае се да пътува, защото се чуди дали, ако колата му се развали, някой ще му услужи с телефона си, за да извика пътна помощ.

„Смята се, че без интернет хората ще станат по-общителни и по-често ще се срещат с приятелите и роднините си,

но според мен това не е вярно“, заявява Уилям Датън. Повечето хора, които ползват интернет, са всъщност по-общителни от тези, които не го ползват. Същата теза подкрепя и Стине Ломборг от университета в Копенхаген. „Не вярвам, че ако нямаме смартфони, ще започнем да разговаряме с непознати на автобусната спирка“, казва тя.

„Отсъствието на интернет може да направи хората по-общителни само в конкретни ситуации. Например ако се заставят служителите да разговарят помежду си, вместо да си разменят електронни съобщения, но общият ефект би бил разочароващ“, обобщава Ломборг.

Тя е убедена, че светът няма да пропадне, ако интернет прекъсне за един ден, но за повечето хора дори само този ден ще бъде ужасно неприятно преживяване.

Според Джеф Хенкок прекъсването на интернет може да накара хората да осъзнаят неговото голямо значение, но веднага след възстановяването му те отново ще започнат да го възприемат като даденост. „Бих искал да мога да кажа, че изключването на интернет ще доведе до промяна в мисленето на хората, но не смятам, че това ще се случи“, заяви той. (ЖД)

Тризвездният генерал, който е бивш началник на военното разузнаване на САЩ, беше принуден да подаде оставка заради разкрития, че е лъгал вицепрезидента Майк Пенс за съдържанието на свои телефонни разговори с руския посланик във Вашингтон Сергей Кисляк. Флин първо твърдял, че не е обсъждал евентуална отмяна на икономическите санкции срещу Русия, а по-късно обяснил, че не може да си спомни дали все пак не е станало дума за тях.

Както първи разкри още на 12 януари в „Вашингтон пост“, **разговорите между Флин и Кисляк са се случили на 30 декември.**

И са били и законово, и морално нарушение от страна на тогава все още бъдещия президентски съветник. Законодателството в САЩ изрично изключва едновременно действие на администрации на двама президенти. Освен това Флин е подорвал авторитета на Барак Обама, обяснявайки на Кисляк, че предприетите тъкмо тогава допълнителни санкции и обявяването за персона нон грата на 35-има руски дипломати заради възможна намеса в американските избори ще бъдат отменени с идването на власт на Тръмп.

Спестяването пред Пенс на важната подробност за обсъждането на санкциите с Кисляк постави вицепрезидента в конфузно положение той да отрича публично темата да е била повдигана.

Затова уволнената по-късно за несъгласие с анти-имигрантския указ на Тръмп правосъдна министърка Сали Йейтс

Русия отвори пропаст между Тръмп и съпартийците му

Четвърт век след края на Студената война Москва отново е в центъра на вниманието на американската политика. Завръщането започна още през 2016 г., когато от лагера на кандидата за президент на САЩ от Демократическата партия Хилъри Клинтън обявиха, че чрез кибердиверсия Русия цели да повлияе на резултата от изборите. В полза на Доналд Тръмп. Нещата ескалираха дотам, че по-малко от месец след встъпването му в длъжност 45-ият президент се лиши от съветника си по националната сигурност Майкъл Флин.

се принудила да информира Белия дом, че направени от ФБР записи на разговорите на Флин доказват обратното.

Президентският говорител Шон Спайсър обясни, че Йейтс е повдигнала въпроса на 26 януари и президентът Тръмп бил информиран незабавно. Но не предприел нищо, докато не види резултата от вътрешно разследване в Белия дом. Според Спайсър Тръмп „чувствал инстинктивно“, че Флин не е нарушил никой закон, но все пак го помолил да се оттегли, защото вече му нямало доверие.

Изявлението на говорителя обаче повдигна допълнителни въпроси за искреността на новата администрация. Защото според Спайсър **Тръмп вече ясно бил дал да се разбере, че настоява Русия да върне Крим на Украйна.**

А точно такова нещо новият US президент никога досега не



беше казвал.

Аферата с Флин, който отдавна буди притеснения сред политическите елити във Вашингтон заради неговите снимки заедно с руския президент Владимир Путин на благотворителна вечеря в Москва през декември 2015 г., е на път да отвори немалка пропаст между Тръмп и съпартийците му републиканци в Конгреса. Много от тях настояват за парламентарно разследване, в рамките на което генералът да даде показания под клетва.

Флин е третият приближен на Тръмп, който се оттегля заради обвинения в прекале-

на близост с Русия. Преди него постовеите си напуснаха бившият шеф на предизборния екип на милиардера Пол Манафорт и външнополитическият му съветник Картер Пейдж.

Кремъл лаконично коментира, че случаят с Флин не е негова работа. Но председателят на комисията по външна политика в руската Държавна дума Леонид Слуцкий си позволи да нарече уволнението на генерала „негативен сигнал, показващ, че за ястребите във Вашингтон дори желанието за диалог с Москва е идеологическо престъпление“.

Гърция бърза да получи 7 млрд. евро преди серията от избори в Европа

Затъналата в дългове Гърция навлиза в поредната схватка с кредиторите си. Драмата от началото на 2015 г., когато южната ни съседка беше на ръба на фалита, ще има второ действие, което може да свърши в края на февруари, но може и да се проточи чак до месец юли. И тогава, поне засега така изглежда, все някой ще е в нокаут – Гърция или Германия. По-скоро Гърция.

След 5 месеца крайнолявото правителство на Алексис Ципрас трябва да погаси 7 млрд. евро държавен дълг, но не разполага с толкова свободни средства. Затова разчита на пореден транш от третата спасителна програма, възлизаща на общо 86 млрд. евро.

Това обаче се оказва огромен проблем. Защото МВФ продължава да настоява, че прогнозираните от еврозоната 3,5% първичен бюджетен излишък на Гърция след 2018 г. са непостижима цел. В

последния си доклад за финансовото състояние на Атина МВФ констатира, че ако не бъдат наложени още съкращения на разходите и увеличаване на данъците, гръцкият дълг ще стане „взривоопасен“. Базираната във Вашингтон институция настоява и за частично отписване на гръцкия дълг. И заплашва, че в противен случай няма да участва в спасяването на страната от фалит.

Германското правителство е против опрощаването на гръцки борчове. Финансовият министър Волфганг Шойбле е категоричен, че това би било в нарушение на правилата на еврозоната. В същото време Берлин поставя на карта съдбата на финансовата програма за Гърция, обвързвайки бъдещето ѝ с непременно участие на МВФ. Затова Шойбле заключава, че естественият път за изход от ситуацията е Гърция да напусне еврозоната.

Позицията на МВФ най-вероятно ще остане твърда, тъй като европейските директори в борда му са малцинство, а представителите на водещата сила –

САЩ, тепърва трябва да бъдат назначени от президента Доналд Тръмп.

Правителството на Ангела Меркел би извършило ритуално предизборно самоубийство, ако се съгласи на опрощаване на гръцки дълг. Затова Гърция най-вероятно няма да може да си плати борча през лятото.

Очевидно притеснен, Ципрас атакува словесно кредиторите, обвинявайки ги, че с непримиримите си позиции са на път да загрозят страната му. Той нарече МВФ „страхливци“, а канцлерката Ангела Меркел призова да „озапти неспирната агресия“ на Шойбле.

Атина отчаяно се надява на споразумение, преди да се завърти изборният цикъл в ключови членки на зоната – Холандия (15 март), Франция (23 април и 7 май) и Германия (24 септември), по време и след който се очаква втвърдяване на позициите спрямо нея.

Страницата подготви
Добрин СТЕФАНОВ

ПРОГНОЗИТЕ

DIE WELT

Русия и САЩ биха могли заедно да вървят напред и да призват и други партньори, за да предприемат съвместни усилия за укрепване на международната стратегическа стабилност, което включва ролята на атомното оръжие в света. Но разбира се, никой не знае ще стане ли именно така. Никой не знае какво би могло да се случи и ще предприеме ли американският президент конструктивни стъпки в това направление. Тръмп действа на фона на разединена страна и трябва да се има предвид американският елит, който физически го ненавижда. Какво може да направи Европа? Първо трябва да разбере, че е длъжна сама да се погрижи за себе си и да заличи раните, които получи заради собствените си грешки.

THE NATIONAL INTEREST

Много украинци са разочаровани от постоянното нарушаване на договореностите за прекратяване на огъня. Порошенко смята, че в Минските съглашения е включен неговият собствен мирен план и това е единственият мирен вариант за развитие на събитията. Всяко дългосрочно решение на този конфликт е свързано със сделки и преговори, които се водят далече извън рамките на собствените интереси на Украйна. В числото на играчите влизат не само Русия и Западна Европа, но и Съединените щати.

Bloomberg

Независимо от усилищата се в Европа тревога успехът на Москва съсем не е гарантиран. Даже

ако Тръмп се опита да се откаже от трансатлантическия альянс, високоставените републиканци и демократи в Конгреса, съгласно техните изявления, ще блокират действията му по законодателен път. Официалните лица в Москва вече са разтревожени, че очевидната симпатия на Тръмп към Путин може да се обърне срещу тях. А Европа може да отговори на всякакви крупни промени в действащия порядък, като се върне към старите традиции и започне както преди да разчита на себе си.

EL PAÍS

Масовите демонстрации срещу политиката на Доналд Тръмп, проведени в различни градове, нагледно илюстрират възмущението и враждебността, които новият президент на САЩ пробужда към страната си с агресивния характер на ксенофобските си изказвания, предложения и мерки. Обстоятелството, че на улицата излязоха представители на средната класа на страната, която заедно с Канада и Великобритания поддържа най-тесни отношения със САЩ, за да отговори на необоснованите и непримирими изказвания на хазияна на Белия дом, трябва да застави Тръмп да се замисли в каква изолация може да вкара страната си.

С акад.
Григор Велев
разговаря
Румен
Леонидов



Акад. Григор Велев

Акад. Велев, в един от предишните ни разговори за първите предатели сред българите от Македония споменахте и името на Димитър Благоев. Доскоро Дядото беше най-таченият, най-авторитетният деец и учител на това политическо движение, което управляваше България от 1944 г. до 1989 г. и което все още има влияние у нас...

- Димитър Благоев, основател на Българската работническа социалдемократическа партия (тесни социалисти), е един от първите македонисти. През 1885 г. той пише в „Кратки бележки из моя живот“: „Родом съм от известното македонско село Загоричане, Костурско. То е голямо, чисто българско село, разположено в последните хълмисти склонове от южните разклонения на големия планински масив Вич планина...“. А години по-късно Дядото декларира антибългарските си позиции по време на сесия на XVII Обикновено народно събрание. От трибуната на българския парламент той ругае прабългарите и отрича, че е българин.

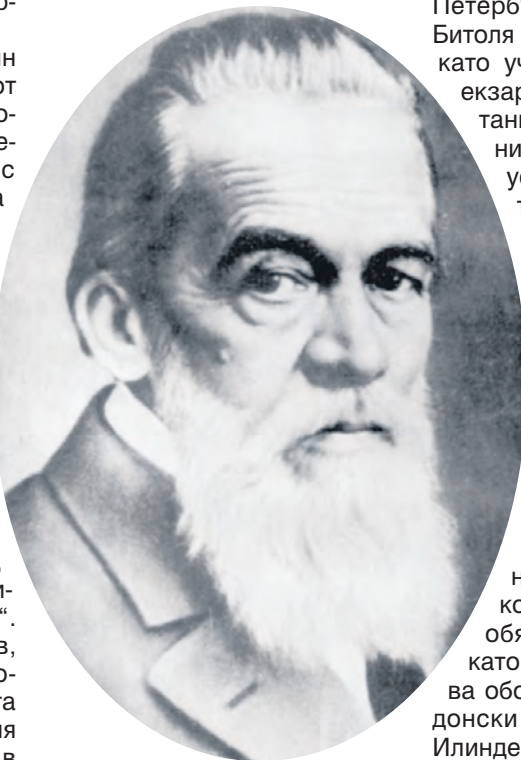
Дядото е срещу Съединението, отрича да е българин

Нека уточним, че българското село Загоричане е изгорено по времето, когато българите в Македония са избивани и прогонвани от родните си места от върлуващите андарты – гръцките въоръжени банди, които действат с одобрението на турските власти.

Ще приключа с още един цитат на Благоев, този път от 1886 г., отнасящ се за отношението му към съединението на Княжество България с Източна Румелия: „Сега вече е доказано, че 6-й Септемврий е изцяло работа на принца Батенбергский, извършена за достигане на свои цели, че този принц се подигра с народните чувства за своя лична изгода, че пехливанинът З. Стоянов послужи в ръцете на принца Батенбергския за машина, че 6-и Септември е дело, направено против интересите на българския народ“. Цитатът е от Д. Благоев, „Нашите апостоли“. По-късно по време на войната за обединение на България той произнася остри речи, в които обявява тази война за империалистическа, водена в интересите не на българската нация, а на българската буржоазия. За позицията му на национален предател е възнаграден от комунистическия режим, като се преименува главният град на Пиринска Македония от Горна Джумая в Благоевград.

- **А кой е Кръстю Мисирков?**

- Той е непоследователен ренегат. Роден е българин от с. Постол, Ениджевардарско, през 1874 г. Баща му е бил селски кмет. Отначало учи 6 години в гръцко училище. През 1899 г. Кръстю под името Крета



Петкович постъпва в създаденото от ордена „Св. Сава“ училище за македонски българи в Белград, където се подготвят пропагандатори на сръбската идея в Македония. Там завършва учителска школа като стипендиант на сръбското правителство. После Мисирков заминава за Русия и учи в Полтавската духовна академия, а през

1902 г. се дипломира с права на гимназиален учител по история в Санктпетербургския университет. В Петербург става един от основателите на „Тайния македоно-одрински кръжок“ на българските студенти в Петербург. Връща се в Битоля и постъпва на работа като учител на Българската екзархия. Тук обаче се дистанцира от революционните кръгове на града и установява близки контакти и сътрудничество с руския консул А. А. Ростовски. Руският консул е открит противник на ВМОРО и на подготовката на предстоящото Илинденско въстание. След разгрома на Илинденското въстание се поддава на внушенията и натиска на сръбския и руски консул в Битоля да се обяви за „македонец“, като започва да проповядва обособяването на „македонски език“. След Илинденското въстание той заминава отново за Русия. Тук става член на „Славяно-македонското научно-литературно дружество“, в което започва да изнася беседи на тема „националният македонски сепаратизъм“.

- **Коя е причината за тази позиция на Кръстю Мисирков?**

- Нека не забравяме, че учи дълго време в Сърбия и е пропит от антибългарската пропаганда на „Македонския клуб“, който защитава под път и над път идеята за „македонски национален сепаратизъм“.

зъм“. Той следва дълго време в Русия, която по това време подкрепя позициите на т.нар. „ренегати македонисти“, проповядващи тезата за „национален сепаратизъм“. Кръстю Мисирков вижда, че официално Русия е против подготовката на въоръжено въстание в Македония и Тракия и една възможна военна намеса на България предопределя отрицателното му отношение към делото на ВМОРО и организираното от нея Илинденско въстание. За това си поведение той търси оправдания в големия брой жертви и разруха на селищата на Македония, участващи във въстанието.

- **Но през ноември 1903 г. пристига в София?**

- Да, тук той има намерение да основе „македонски кръжок“ за разпространение на идеите на „националния сепаратизъм“. Но от този момент започват превъплъщенията на Кръстю Мисирков ту в „македонист“, ту в „български патриот“. В последните години на живота си Мисирков живее и работи като гимназиален учител в България и пише: „Дали ние наричаме себе си българи или македонци, не е от значение, защото винаги ще се отделяме от сърбите и ще имаме българско самосъзнание“. След 1945 г., когато се създава Р Македония, македонистите го издигат в кумир и го обявяват за „основател и баща на македонската нация“, без да се интересуват от факта, че цялата останала част от живота си е посветил в защита на българската национална кауза в Македония.

Ето какво четем в Стенографски дневници – I-III, 1914-1919 г.:

„Д. Благоев: Българското племе, един грозд, но добре организирано, дойде на Балканския полуостров и намери едно племе мирно, още недоразвито в своята обществена организация, още когато то се намираше в последния стадий на варварство, когато токущо се формираше като съюзи на племена, за да мине по-нататък, в периода на цивилизацията, в нация. И тази по-организирана част (бел. ред. - има предвид прабългарите), която главно стоеше на едно по-ниско варварско стъпало, грабителски жестока, която не познаваше никакво отвращение към каквито да било средства, се нахвърли върху славянските племена да ги завладее. Но тези племена (бел. ред. - има предвид протославянските племена) въпреки това, че бяха неорганизирани, водеха дълго своята борба против това българско племе.

Г. Данаилов: Ама вие сте родом от Загоричане.

Д. Благоев: Аз съм родом от Загоричане, но между другото аз не съм българин, аз съм македонец, македонски славянин! (Смях) И като такъв, ако искате да знаете, аз съм за

Македония като славянска земя, която ще има собствено управление.

Някой от десницата: Какво търсиш тогава в България?

Д. Благоев: Така че процесът, за който не се говори, е процес за завладяване, а не за обединяване на българското племе...

Министър Х. И. Попов: Как се наричат в Загоричане българите?

Д. Благоев: Ако ги питате, те се наричат християни.

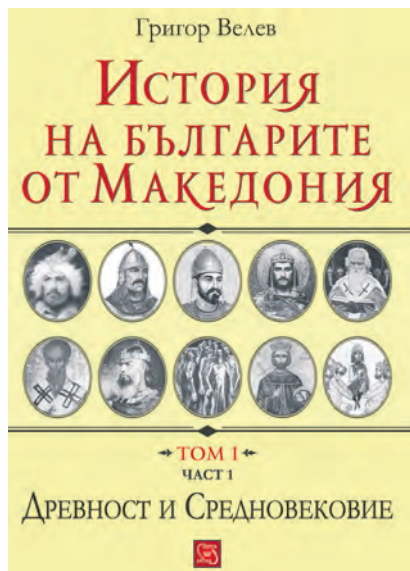
Министър Х. И. Попов: Те се наричат българи!

Д. Благоев: Аз не искам да навлизам в тази сфера, но искам да изтъкна какви опасни от ваша гледна точка, от българска гледна точка, теории се развиват в нашата история по отношение на процеса на обединяване на българското племе...

Министър Х. И. Попов: Борбите за независимостта на българската църква се развива най-вече във вашето село и затова го изгориха.

Д. Благоев: Това съвсем не е така, а процесът е в завладяването на племената на Балканския полуостров от българите.“

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 Дечко Свиленов е един от сериозните изследователи на необяснимото и тайнственото около нас, което занимава човечеството от самото му прохождение. Привърженик е на тезите в Библията за живота, смъртта, за Бог, видимото и невидимото и през целия си живот се е опитвал да ги доказва и да защитава твърденията си. Завършва Софийската духовна семинария, а по-късно и специалност „Патоанатомия“. Близко 40 години прави медицински изследвания в Българската академия на науките и бивша Западна Германия. Издава книги на християнска тематика и се опитва да отговори на вечния въпрос за живота след смъртта.

Има ли живот след... живота

Бог или Висшият разум едва ли ще ни дадат правото да узнаем кога ще си отидем от този свят или да открием истината за същността на смъртта. Вероятно това е така, защото, ако знаехме със сигурност например, че след физическата ни и биологична раздяла с този свят всичко просто продължава, макар и в духовно измерение, че дори ще е по-хубаво, отколкото е тук и сега - едва ли на планетата щеше да остане жив човек. Искаме или не, смъртта обаче идва. Какво споделят хората, които са се докоснали до нея в състояние на все пак обратимата клинична смърт, разказва проф. Дечко Свиленов.

Милен КИРИЛОВ

Според него през годините са се натрупали много доказателства, че след биологичната смърт душата продължава да живее. „Това не са мои твърдения, а са свидетелства на хора, които са изпаднали в клинична смърт и след медицински реанимационни действия са върнати към живота“, категоричен е той.

Пред проф. Свиленов руснакът Андрей Береглезов, който пострадал при автомобилна катастрофа, разкрил, че помни всичко от времето, когато е преминал границата на двата свята.

Историята и до днес поставя на изпитание учениците, занимаващи се с необяснимото около нас.

След жестокия удар Береглезов починал в линейката на път за болницата. След като го настанили в здравното заведение, медиците го обявили за мъртъв. Извадили пет необратимо повредени вътрешни органа и откарвали тялото му в моргата. На другия ден, когато отишли да го изнесат, за да го предадат на роднините - видели, че е жив... Сега, десетилетие по-късно, Андрей е на 38 г., живее в Германия и е семеен.

Безбройни са свидетелствата на хора, стигнали до границата на двата свята, уверява ученият. Според подвластните на религиозните канони „отвъд портата“ има рай и ад, Бог и духовен свят - така, както са описани в Библията. Много хора атеисти също са стигнали до извода, че „друг свят“ съществува. Като американския лекар скептик д-р Александър Ебен, който изпаднал в клинична смърт заради бактериален менингит. След „завръщането си от пътуването“ той разказал, че е виждал прекрасен, чист и изпълнен със светлина и любов свят, който описал с подробности в книга. Преди това Ебен слушал с насмешка разказите на негови пациенти за пре-



живяванията им по време на клинична смърт.

Според Свиленов

преди окончателната раздяла с живота човек попада в т.нар. предсмъртно състояние.

В тези минути се отварят „духовните му очи“. Тогава той вижда какво ще му се случи след смъртта, убеден е проф. Свиленов. „Неслучайно едни хора изпадат в ужас, а други - във вътрешна радост и спокойствие, и това не са мои

твърдения, а сведения от учени и духовници, които са били до хората, когато умират“, допълни той. Знае се, че например върлият атеист и диктатор на най-новото ни време Владимир Ленин, преди да умре, внезапно е започнал да коленичи пред масите и столовете в стаята. Молил Бог да опрости греховете му. Необяснимата случка е видяна и описана от сестра му.

В заключение проф. Дечко Свиленов сподели:

„Човешката душа е вечна и съществува независимо от биологичното тяло.

Тя е ум, чувство и воля, не се „вгражда“ в друг човек или същество, защото според мен и в Библията не съществува прераждане. Тези, които са се разминали на косъм от смъртта и които масово разказват, че са видели живота си на кинолента, виждат кое е добро и кое зло, осъзнават какво ще им се случи след това. Човек обаче може да се подготви за тази вечност само докато е жив тук. След това няма време. Човек трябва да прави добро, да вярва и слуша Бог“.



Качиха душата на кантар

Макар да не подлежи на претегляне, допир, да няма мирис или вкус, в началото на миналия век американският лекар д-р Дънкан Макдугъл решава да докаже, че и човешката душа тежи. Той получава съгласието на шестима умираещи да бъдат претеглени преди и след издъхването си върху легло, под което е поставен свръхчувствителен кантар. Без някаква видима причина след настъпването на смъртта Макдугъл измерил незначително намаляване на теглото на починалите вече хора. Всеки един от доброволците загубил 21,3 грама, които докторът приел като „тежест на безсмъртната човешка душа“. За допълнително доказателство лекарят повторил опита си, но вместо хора с везната претеглил 15 кучета, които не изгубили нито грам. Десетилетия след това завеждащият отделение за реанимация и интензивна терапия д-р Николай Губин направил опит с четири мишки. След умъртвяването им сложил две в лабораторни чашки без капак, а другите - в плътно затворени съдове. След като ги претеглили, се оказало, че умрелите „на открито“ мишки загубили от тегло си между 3 и 6 г, а изолираните от външния свят останали със същото тегло. Според него обаче, както и според повечето учени загубата на теглото при хората и животните е свързана с нормални и естествени процеси като загуба на влага при дишане, топлина и изпарение. Влиянието им очевидно се изключва, ако смъртта настъпи в херметизирано пространство.

Три минути клинична смърт

Човешкият мозък може да работи повече от научно доказаните 20-30 секунди, след като сърцето спре да бие, разкриха учени от британския университет в Саутхемптън. От резултатите на изследваните 2100 души, подложени на изкуствена клинична смърт, медиците установиха, че пациентите осъзнават какво се случва около тях близо 3 мин след смъртта. Началникът на научния екип д-р Сам Парния коментира, че така се разбива общоприетото разбиране, че смъртта настъпва в един момент чрез процес, в който спира функцията на сърцето, мозъка и белите дробове. От разговорите с изследваните австрийци, британци и американци, които участвали в проучването и преживели предизвиканата клинична смърт, учените научили, че близо 40 на сто от тях си спомнят за неща, след като са били обявени за починали. Д-р Парния твърди, че с времето тези случаи започват да избледняват заради настъпилите увреди в мозъка или пък под въздействието на лекарствата. Според специалиста вече има доказателства, че „разказите на хора, преминали границата, не са илюзии или халюцинации“.

Владислава ГАЛЕВА, юрист

Брачните отношения обикновено се развиват за дълъг период от време, през който много факти и обстоятелства от живота на двамата съпрузи се променят. Ако отначало повечето двойки не смятат, че е необходимо специално уреждане на имуществените им отношения, с времето това може да се промени.

Вече има начин, предвиден в Семейния кодекс, встъпващи в брак съпрузи или отдавна направили тази стъпка да сключат брачен договор.

Чрез този документ могат да се уредят само имуществени отношения между съпрузите. Предмет на брачен договор не могат да бъдат права и задължения, които имат личен характер или противоречат на принципите, уреждащи личните отношения между съпрузите по закон. Така например не може в брачен договор да се пише, че само съпругът ще осигурява издръжката на семейството, а жената няма да работи, а ще гледа децата.

Ако все пак такива уговорки бъдат записани, то те се смятат за нищожни –

не могат да породят никакви правни и практически последици.

Брачният договор поражда действие от момента на сключване на брака, а когато е сключен по време на брака – от деня на сключване на договора или от друга дата, определена в него. Тази друга дата, посочена от страните,

Брачен договор могат да сключат не само младоженци

може да бъде в бъдеще или в минало време. Ако обаче страните посочат дата в миналото, считано от която приемат, че договорът произвежда действие между тях, то и в този случай с договора не могат да се засягат права, придобити от трети лица преди сключването му.

С брачния договор могат да се уреждат права върху недвижими имоти

както по отношение на такива, придобити преди брака, така и по отношение на имоти, придобити по време на брака. Не може обаче имот, придобит преди брака на името на единия съпруг, да стане съпругеска имуществена общност. Но страните могат да договорят например следното: имот, лична собственост на единия съпруг, да стане изключителна собственост на другия съпруг.

Страните могат да се споразумеят имот, придобит по време на брака, да стане изключителна собственост на единия съпруг. В този случай следва да се има предвид, че не могат да бъдат накарнени права на трети лица, придобити преди сключването на договора.

Съпрузите могат да се споразумеят, че имотите, придобити в едно населено място или район,



стават собственост на единия съпруг, а имотите, придобити в друг район – собственост на другия съпруг. Могат да се договарят и най-различни други критерии, по които да се определя кой имот чия собственост става.

С брачния договор могат да се уреждат начините на управление и разпореждане с имуществото, включително и със семейното жилище.

Предмет на брачния договор могат да са и въпросите, свързани с участието на страните в разходите на семейството. Например може да се запише, че мъжът и жената разполагат със собствените си доходи, като всеки дава определена сума за издръжката на общото жилище, на децата и др.

С брачен договор може да се уреди издръжката на съпрузите по време на брака, както и при развод,

като тук следва да се има предвид, че издръжка на съпруг или на бивш съпруг се дължи само ако последният е нетрудоспособен и не може да се издържа от доходите и от имуществото си.

За неуредените с брачния договор имуществени отношения се прилага законовият режим на общност - всичко придобито по време на брака се смята за съпругеска имуществена общност.

Брачният договор се сключва лично от страните в писмена форма с нотариална заверка на съдържанието и на подписите. Брачният договор, с който се прехвърля право на собственост или се учредява или прехвърля друго вещно право върху недвижим

имот, се заверява от нотариус, в чийто район се намира имотът. Когато имотите, предмет на договора, се намират в районите на действие на различни нотариуси, нотариалното удостоверяване се извършва от нотариус в един от тези райони по избор на страните.

Договорът, с който се прехвърля право на собственост или се учредява или прехвърля друго вещно право

върху недвижим имот, има прехвърлително действие и се вписва в имотния регистър в деня на нотариалното удостоверяване, когато е сключен по време на брака. Когато договорът е сключен преди встъпването в брак, той се представя за вписване от нотариуса в деня на получаване

от него на удостоверението за сключване на граждански брак.

Когато брачният договор е сключен по време на брака, за неговото сключване се прави отбелязване в акта за сключване на граждански брак и договорът се регистрира в Агенцията по вписвания.

Брачният договор може да се прекрати както на основанията, на които може да се прекрати всеки друг договор,

така и на някои специфични основания предвид неговия характер.

На първо място договорът винаги може да се прекрати по взаимно съгласие на страните. В този случай страните могат да изберат законов режим или да сключат нов договор, а ако не предприемат нищо - прилага се законовият режим на семейната имуществена общност.

Брачният договор може да бъде прекратен и по съдебен ред – по иск на единия съпруг при съществена промяна на обстоятелствата, при които договорът е бил сключен, ако постигнатите договорки сериозно застрашават интересите на съпруга и/или на ненавършилите пълнолетие деца.

Брачният договор се прекратява и при прекратяването на брака освен клаузите, които уреждат последиците от прекратяването и са предназначени да действат и след него.

Брачният договор може да бъде развален по съдебен ред при виновно неизпълнение на задълженията на едната страна. Развалянето може да бъде и частично и има действие само за в бъдеще.

КОНСУЛТАЦИЯ

Въпрос: *Здравейте, казвам се Милан Томов и съм от Стара Загора. Интересува ме има ли изменение на данъчните облекчения през 2017 г. и какви са те.*

Отговор: Предполагам, че въпросът Ви е свързан с това, че в момента сме в период, в който се подават данъчните декларации. Затова Ви давам максимално стегнат и конкретен отговор. Данъчните облекчения, които могат да се ползват с годишната данъчна декларация за облагане на доходите, получени през 2016 г., са:

1. Данъчно облекчение за лица с намалена работоспособност.
2. Данъчно облекчение за лични вноски за доброволно осигуряване и застраховане.
3. Данъчно облекчение за лични вноски за осигурителен стаж при пенсиониране.
4. Данъчно облекчение за направени дарения.
5. Данъчно облекчение за млади семейства.
6. Данъчно облекчение за деца.
7. Данъчно облекчение за деца с увреждания.

Всички данъчни облекчения могат да се ползват, при условие че данъчно задълженото лице няма подлежащи на принудително изпълнение публични задължения към датата на подаване на годишната данъчна декларация. Новостта в сферата на данъчните облекчения е, че от 01.01.2017 г. са налице промени, които са относими обаче за годишното облагане на доходите, получени за 2017 г. Въведено е ново данъчно облекчение за извършени безкасови плащания. От него могат да се възползват физически лица за извършени през 2017 г. безкасови плащания, когато едновременно са налице следните условия:

1. Лицето е придобило през годината доходи, подлежащи на облагане с данък върху общата годишна данъчна основа;
2. Сто на сто от паричните доходи по т. 1 са получени по банков път;
3. Извършените безкасови плащания от лицето са в размер 80 или над 80 на сто от доходите по т. 1.

Данъчното облекчение ще е в размер 1% от дължимия за годината данък върху общата годишна данъчна основа, но не повече от 500 лв., а обстоятелствата и условията за ползването му ще се декларират от лицето в годишната данъчна декларация. Затова, ако отговаряте на условията, опитайте през тази година да плащате безкасово.

Обездвижването съсипва гръбнака

Със сигурност няма човек, който да не е изпитвал някога в живота си и в различна степен болка в кръста. До голяма степен тя е причинена от обездвижването. Как можете да си помогнете ще научите

на стр. 22

„За“ и „против“ късното раждане

Отдавна е факт, че все повече съвременни двойки отлагат появата на наследника. Причините са различни, както и последиците. Те обаче невинаги са негативни. Подробности

на стр. 23

Храненето и здравето - ръка за ръка



Според изследвания, започнали още в последните десетилетия на миналия век, значителен брой от заболяванията са директно свързани с хранителните фактори. За съжаление промените в начина на живот създават сериозни здравословни проблеми на модерния човек. Подробности

на стр. 25

Комбуча - еликсир на младостта

Комбуча е екзотична напитка, която вади отровите от тялото и глади бръчките от лицето. Тя съдържа важните киселини, витамините и други изключително полезни вещества. Какви са здравословните и разкрасителните предимства на комбучата вижте

на стр. 28

БЧК НАГРАДИ ПРОФ. ЦЕКОМИР ВОДЕНИЧАРОВ ЗА ПРИНОС В ОБЩЕСТВЕННОТО ЗДРАВЕ



Деканът на Факултета по обществено здраве на МУ-София – проф. д-р Цекомир Воденичаров, дмн, получи Златен медал за заслуги на БЧК. Престижната награда му връчи лично председателят на българските червенокръстци акад. д-р Христо Григоров. Той приветств

ва проф. Воденичаров и присъстващите гости и отбеляза, че когато е била предложена и мотивирана кандидатурата за наградата, Националният съвет на БЧК единодушно е подкрепил предложението. Значимото отличие се връчи на проф. Воденичаров за висока посветеност и ефективен хуманен принос в

полза на обществото и академична, научноизследователска и експертна дейност за развитие на медицинската наука и изграждане на Новото общество

здраве в България. По думите на акад. Григоров проф. Воденичаров е човекът, който сложи на масата визия за промени на българското здравеопазване, за промени на общественото здравеопазване и за промени на принципите в тази област.

„За мен тази награда е един завършек и едно ново начало на съвместните отношения между нашите две институции“, заяви проф. Воденичаров. Той допълни, че науката може да даде много за развитието и модернизирването на здравеопазването у нас.

„В последните 30-40 години постоянно пишем за обездушаване на системата, ако в началото това беше само симптом, сега той се задълбочи тревожно, защото взаимоотношенията лекар - пациент се икономизираха прекалено много“, каза проф. Воденичаров. Според него в основата на това изкривяване на етиката стои финансирането с клинични пътеки. Ефективността от функционирането на структурите е работа не на лекарите, а на юристи и икономисти, категоричен беше той.

„УМНИ“ СВЕТОФАРИ ЩЕ ПРОПУСКАТ ЛИНЕЙКИТЕ В СОФИЯ

Светофари в София ще могат да осигуряват зелена вълна и ще помагат на екипите на Спешна помощ и пожарната по-бързо да преминават през натоварения столичен трафик. Устройствата, монтирани на светофарите и линейките, работят с радиовълни. Процесът се следи в реално време в Центъра за управление на трафика към Столичната община. Две линейки вече тестваха системата. Зелена светлина за линейките ще бъде пусната на 187 кръстовища. За всички 100 автомобили на Спешна помощ в София обаче са необходими около 400 000 лв.

От общината са пресметнали, че интелигентните светофари ще спестят средно между 2 до 3 минути по курса на линейките, а системата за приоритизация на градския транспорт се очаква да даде възможност за с една трета по-бързо преминаване през възловите кръстовища.

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

Хранителна добавка

Lacto4VIP

Пробиотик Кapsули X 15

- Lactobacillus acidophilus
- Lactobacillus rhamnosus
- Lactobacillus bulgaricus
- Streptococcus thermophilus

Живи лактобацили
Съхранява се в хладилник

При стомашно-чревни разстройства и след лечение с антибиотици

ЕСOPHARM

Food supplement

Lacto4VIP

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

15 желатинови капсули

Живи лактобацили
Съхранява се в хладилник

ЕСOPHARM

VIP - Специална формула, запазваща жизнеността на лактобацилите в киселата среда на храносмилателния тракт

Екофарм ЕООД, бул. "Черни връх" №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



● С доц. Светослав Ханджиев разговаря Камен Здравков

АНТИОКСИДАНТИТЕ СА И ЗА ЗДРАВИ ХОРА

Доц. Ханджиев, оправдан ли е страхът у хората от така наречените свободни радикали, май си ги представяме като някакви чудовища?

- Това действително е много актуална тема, защото има неоспорими доказателства, че редица дискретни и по-сериозни увреди, включително болестни промени в организма се свързват с въздействието на свободните радикали или казано по друг начин – оксидантите. От биохимична гледна точка става въпрос за свръхреактивни форми на кислорода, на азота и други. Няма смисъл да живеем под страх от тези вещества, защото самият стрес увеличава вредата от оксидантите. Важното е да имаме познания за тях и да противодействаме разумно.

- Откъде и как оксидантите попадат в тялото ни?

- От една страна, те се генерират постоянно в организма по пътя на нормалната обмяна на веществата, т.е. става въпрос за един естествен процес. Но има и външен внос, който вече зависи най-вече от това с какво се храним. Не само като видове продукти, но и от начина на тяхното приготвяне. Най-много от неблагоприятните свободни радикали съдър-



Доц. д-р Светослав Ханджиев е сред водещите диетолози в страната, член на Европейската академия на науките по хранене (EANS), президент на Българската асоциация за изследване на затлъстяването и съпътстващите го заболявания „Акад. Ташо Ташев“ (BASORD). Редовен участник и лектор на престижни научни форуми у нас и в чужбина, автор на статии в специализираните медицински издания.

жат препържените, силно препечените и карамелизираните храни. За съжаление, те обикновено са много вкусни, което ги прави желани въпреки отрицателния им ефект за здравето. Но веднага искам да подчертая, че не само храната, но и мястото и начинът на живот влияят върху процесите, за които говорим. Замърсената околна среда, животът под високо напрежение, постоянно притеснение са много значими фактори.

- Нужно ли е да се борим със свободните радикали и как?

- Няма как, а и не е необходимо да се върнем по пещерите, за да живеем природосъобразно. Най-важен е балансът във всяко отношение. На първо място организмът има вътрешни сили, произвежда антиоксиданти, чрез които неутрализира до голяма степен влиянието на оксидантите. Проблем настъпва, когато продължително време балансът е нарушен и активността на свободните радикали надвишава значително възможностите да бъдат неутрализирани. Тогава се получава оксидативен стрес, който може да допринесе за различни заболявания – хронични „тихи“ инфекции, автоимунни процеси, тласък на атеросклерозата, ускорено стареене.

- След като можем да внасяме свободни радикали чрез храната, можем ли да си набавяме и антиоксиданти?

- Разбира се! Отдавна например се знае за „френския парадокс“ – високата консумация на мазни сирена и меса, а в същото време ниска заболеваемост от инфаркт и инсулт сред французите. Това се обяснява с навика редовно да се приема по една чаша червено вино с храната, което е с високо съдържание на антиоксиданти, специално на един от

най-силните – ресвератрол. Но нека да не подценяваме и традиционното българско хранене, което е част от така наречената „балканска диета“. Тя е богата на редица изключително полезни храни – пресни салати и плодове, зърнени храни, кисело зеле, когато не е прекомерно солено. И разбира се, нашата антиоксидантна бомба – лютеницата. Когато се приемат редовно и в достатъчни количества, антиоксидантите неутрализират свободните радикали, потискат синтеза на липидните перекиси и ензимите, участващи в образуването на активни форми на кислорода.

- Има ли смисъл да се приемат допълнително антиоксиданти под формата на добавки, след като ги има в храната?

- За съжаление, повечето хора са доста далече от рационалното и здравословно хранене. Но има и нещо друго, много от продуктите вече не са произведени по традиционните способности, гарантиращи съхранение на всички полезни вещества, включително антиоксидантите. Затова е добре да се приемат такива препарати под формата на добавки. Чрез тях се гарантира доставката им в организма в необходимото количество. Още повече, приемът им не се свързва с каквито и да било негативи, включително от напълно здрави хора. Напротив, става въпрос за една профилактика на оксидативния стрес, за сериозна подкрепа за здравето.

- Имате ли наблюдения върху добавките, съдържащи ресвератрол?

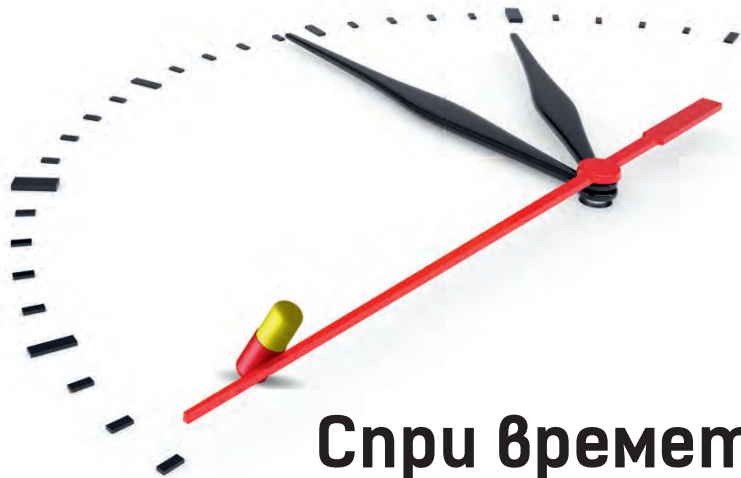
- Имам добър опит с „Ресвиол“, който е под формата на капсули, съдържащи 50 мг ресвератрол. Достатъчно е 1 до 2 капсули дневно, за да се подобри физическата издръжливост, имунитетът, състоянието на сърдечносъдовата система. Положително въздействие се наблюдава и върху функцията на черния дроб. Най-добре е човек да се храни с изобилие от плодове и зеленчуци и периодично да приема ресвератрол под формата на капсули от доказан производител.



Хранителна добавка

Resvirol

Природен антиоксидант
Мощно действие!



Спри времето с Ресвиол!



Неутрализира свободните радикали, образувани в организма

Подпомага нормалната функция на сърцето, черния дроб и кръвоносните съдове

Екстракт от японска пача трева

Произведено от: Alfa Vitamins Laboratories, Inc, САЩ

ESOPHARM

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



21 - 27 ФЕВРУАРИ 2017

Д-р Пламен Масларски от Сити клиник е сред най-търсените столични педиатри. Казват, че при него децата отиват на преглед с желание, а родителите – с доверие. Клиничните му интереси са насочени към наднорменото тегло, метаболитния синдром при деца-та, както и особеностите на пубертетното развитие.

НОРМАЛНО Е МАЛКИТЕ ДЕЦА ДА БОЛЕДУВАТ 5-6 ПЪТИ В ГОДИНАТА



С д-р Пламен Масларски разговаря Галина Спасова

Д-р Масларски, според Вас педиатрите са така дефицитни у нас?

- Много са причините. Първо - доста дълго време е необходимо, за да придобие лекарят увереност, че прави нещата, както трябва. Възможност в медицината никой лекар не може да каже с пълна сигурност, че е прав, винаги се съмняваме и търсим друга възможност, подход. Но ако в хирургията, а и в други специалности лекарят е достатъчно добър, той може с чисто сърце да каже - свършил съм си работата, добросъвестно. Докато при педиатра не е така. Комуникацията с пациента е малко по-сложна, а и в много случаи, дори да сме подкрепени с лабораторни, образни и други изследвания, не можем да сме сигурни как ще се развие заболяването, защото работим с много бързо променящ се организъм, какъвто е детският. И както децата бързо се възстановяват, така при тях нещата могат и брутално да се влошат. Затова тази специалност както крие много приятни преживявания, така може да крие и тежки проблеми.

- Широкият информационен достъп улеснява, или усложнява контакта с родителите?

- За мен е по-лесен. Първо, защото за разлика от преди, когато се смяташе, че опазването на здравето е обществена, държавна грижа (в голяма степен това беше илюзорно), сега нещата се промениха. Някога, когато са ми гостували близки, живеещи на Запад, с голямо учудване наблюдавах как си правят профилактични прегледи тук и как са загрижени не за други неща, а на първо място за здравето си. Сега постепенно и при нас идва осъзнаването, че ако не си здрав, не можеш да бъдеш нито пълноценен в работата, нито да се радваш на постиженията си и придобитите блага. Преди години, за да прочетеш за едно заболяване, трябваше да се снабдиш с учебник, той пък не се намираще. Сега всеки може да направи справка за всичко. Това донякъде

създава и проблеми, защото информацията може да бъде и манипулирана, а и неправилно изтъкувана. Като цяло хората са по-информирани и по-загрижени. Но се появяват и страхове заради негативната, апокалиптична информация, която ни залива.

- В този апокалиптичен поток може би най-много се дискутират ваксините.

- Аз съм твърдо „за“ ваксините. Това е едно от най-големите постижения на съвременната медицинска наука и не само - то е постижение на обществото. Защото обществото трябва да бъде убедено и да бъдат обхванати с ваксини не по-малко от 60% от населението, за да бъде ограничена дадена болест, и още по-висок процент - за да бъде ликвидирана. Както е станало с вариолата например. Същото е и с детския паралич, страшна болест, от която са умирали в мълки. Мисълта ми е, че е важно освен медицината да дава решения, обществото също да бъде подготвено за тях. Наистина всяка ваксина може да има странични ефекти - за нищо в този живот няма пълни гаранции. Но като сложим на везните постиженията от имунизациите, виждаме ефекта. А специално в българския имунизационен календар са включени заболявания, които в никакъв случай не са ликвидирани. Децата могат да се разболеят от тях, а за повечето няма ефективно лечение. У нас се прилагат най-добрите ваксини, същите, които се използват и в развитите страни.

- Тревожна е и темата за свръхупотребата на антибиотици.

- Има такова нещо. И антибиотиците са огромно постижение, един от факторите, които правят човечеството да стане 6 милиарда. Но напоследък тези лекарства се употребяват масово и в животновъдството. Това създава резистентни микроорганизми - в резултат на обогатена с антибиотици храна за свинете. И тези микроорганизми са се разпространили и при хората. И в птицевъдството, и в говедовъдст-

вото се прилагат антибиотици и когато не се спазват указанията на ветеринарите, се развиват резистентни микроорганизми. Трябва да има много добър контрол по цялата верига. Да се дават големи права на ветеринарите в това отношение, а не да се прилагат медикаменти по усмотрение.

При хората - хубаво е да се прави винаги, когато е възможно, микробиологично изследване и да се изготвя план за прием на антибиотик. При по-банални инфекции на горните дихателни пътища да не се започва веднага с най-новите антибиотици - за да не се развива резистентност. При нас достъпът в аптеките е лесен, всеки може да си купи антибиотик и ако той е от по-горно стъпало, без да има сериозен проблем, след няколко години се развива резистентност. Трябва свободният достъп да се ограничи. Защото, като гледам антибиограмите, все по-често излиза резистентност към медикаменти, които преди са действали безотказно.

- Малко се знае за това, че всъщност резистентността не е проблем на индивида.

- Да, не е индивидуална, тя е на дадения микроорганизъм, а не на човека - така че всъщност засяга всички. И тези, които не са взимали антибиотици. Всички са потърпевши и вече не е потенциален, а съвсем реален рискът да не можем да се справяме с инфекциите. Затова развитите страни въвеждат много стриктен контрол.

- При какви нива повишената температура при децата трябва да се сваля?

- Повишената температура - ако детето е в добро състояние, не е имало фебрилни гърчове, няма неврологична или сърдечна патология - е един от начините, по които организмът да се справи с инфекцията. Затова, когато детето се чувства добре, жизнено, не е хубаво да се прекалява с антипиретици, понеже те могат да нанесат голяма вреда от самото заболяване. Всеки един медикамент има при безразборна и продължителна употреба стра-

нични ефекти. Когато температурата е до 38 градуса, няма болка, отпадналост, предпочитаме да не се намесваме с лекарства. Защото така се стимулира кръвообращението, мобилизират се имунните процеси и организмът се справя по-добре. Достатъчно е детето да е облечено леко, в по-хладно и проветрено помещение.

- Променя ли се заболяемостта при децата в последните 1-2 десетилетия?

- Да, освен острите, които съществуват винаги, констатираме все повече проблеми с наднормено тегло, обездвижване, алергии. Също имаме все по-висок процент недоносени деца, а те изискват много внимателно проследяване, включително и в по-късна възраст. Със затлъстяването са свързани хипертонията, диабетът. Порано това бяха проблеми на по-напредналата възраст, сега ги има често при подрастващите и децата.

Повишената температура - ако детето е в добро състояние, не е имало фебрилни гърчове, няма неврологична или сърдечна патология - е един от начините, по които организмът да се справи с инфекцията

- Често се повдига темата за диабета при децата, но повече се акцентира върху броя на случаите, а не върху предотвратимите причини.

- Те са елементарни в много случаи, но за съжаление, пренебрегвани. Първо, трябва внимателно да разпитваме родителите и когато има наследствена обремененост с диабет, наднормено тегло, вниманието към тези деца да бъде засилено. Вторият важен фактор е естественото хранене. За щастие, все повече хора са убедени, че това е правилният начин. Също е на път да се разбие вредният нашенски мит, че

по-пълничкото дете е по-здрав. Също и кроткото, което много не се движи, не излиза навън, за да не изстине... Това е грешно поведение. Защото създаденият рано, дори още в кърмаческа възраст метаболитен модел, е от значение за здравето по-нататък.

- Какви са научните новости в тази област?

- Докато в по-старите учебници на наднорменото тегло се отделяха 1-2 страници в учебника по вътрешни болести, в последните години по темата се работи интензивно в света. Открити са механизмите, по които се развива диабет втори тип, открити са причините. Много от причините, водещи до диабет, са открити - а той е многофакторно заболяване. Силно се развива генетиката, все още е теоретична, но в скоро време сигурно ще стане и приложна и ще можем да прогнозираме и профилактираме ред проблеми.

- Ако се хранят правилно, разнообразно, според съветите на педиатрите, според сезона, има ли нужда от допълнителен прием на витамини?

- Не. Само от витамин D има нужда допълнително в периода на бурен растеж и в месеците без слънце. Важно е родителите да имат доверие в своя лекар и да беседват с него, да приемат, че той желае най-доброто за децата. Когато не са убедени в нещо, нека да обсъждат с лекаря и по-малко да се влияят от непроверена информация и писания.

- Кога можем да кажем „детето боледува често“?

- От 6-месечна до 5-годишна възраст средната честота на респираторните заболявания в развитите страни е 5-6 пъти в годината. Когато заболяването не преминава в усложнения, не изисква тежко лечение, не пречи на физическото и психическото развитие на детето и няма данни за хронифициране, ние приемаме такава честота за нормална. След тази възраст вече се развива имунитетът, бариерните функции на лигавиците, детето се е срещало с респираторните вируси и заболяванията се развиват по-леко.

ПОНИЖЕНА ФУНКЦИЯ НА ЩИТОВИДНАТА Е ВЪЗМОЖНА И ПРИ ДЕЦА

Хипотиреоидизмът е състояние, при което функцията на щитовидната жлеза е намалена и не се произвеждат достатъчно количество от хормоните трийодтиронин (Т3) и тироксин (Т4). Т3 и Т4 имат много голямо значение за правилното развитие на мозъка и костите на детето, за неговия растеж и за нормалното протичане на обмяната на веществата.

Това състояние е доста разпространено – среща се при 1 на 1250 деца. Може да бъде вродено, но може да бъде и придобито по всяко време на детството или в зряла възраст. В повечето случаи продължава през целия живот и изисква постоянно лече-

ние.

Причини за хипотиреоидизъм

Вроденият хипотиреоидизъм най-често се дължи на аномалия в развитието на щитовидната или хипофизната жлеза или в неправилната им функция. Причина за това могат да бъдат различни генетични и външни фактори.

След раждането щитовидната жлеза може да бъде увредена от действието на собствени или чужди антитела, други тежки общи заболявания, радиация или при хирургическа намеса в областта на шията. Хипофизата също може да бъде увредена в резултат на възпалител-



ни заболявания, тежка мозъчна травма или вследствие на радиация. Някои медикаменти и химически вещества може да влияят на продукцията на тиреоидни хормони. Например из-

лишъкът или недостигът на йод в храната може да предизвика хипотиреоидизъм.

Най-честата причина за придобит хипотиреоидизъм при децата и юношите е директното въздействие на имунната система върху щитовидната жлеза. Това заболяване е известно като аутоимунен тиреоидит или тиреоидит на Хашимото.

Някои са с по-висок риск за развитие на хипотиреоидизъм. Това са децата с вродени синдроми, например със синдром на Даун, на Нунан, на Търнър и др., с диабет тип 1 и други аутоимунни заболявания. Застрашени са и деца, преминали лъчетерапия заради злокачествени заболявания в мозъка или в областта

Д-р Мариана Московска е завършила Ленинградския педиатричен медицински институт. Има специализации по детски болести и детска ендокринология и заболявания на обмяната. Работи в Многопрофилна болница за активно лечение – Добрич, в ДКЦ 2 – Добрич, както и в ДКЦ 2 – Русе.

на шията.

Какви са признаците на хипотиреоидизъм

- Лесна уморяемост
- Умерено наднормено тегло
- Зиморничавост
- Суха кожа
- Косопад
- Запек
- Забавяне на растежа

Това са най-често срещаните признаци, но са възможни и други. Понякога отпред на шията може да се забележи и опипа подутина, която представлява увеличена щитовидна жлеза – така наречената гуша.

За ранното откриване на вроден хипотиреоидизъм се провежда скрининг на всички новородени деца. Взема се капка кръв от петичката, накарпва се върху филтър на бланка и се изпраща в Национална лаборатория по хормонален скрининг. В случай на откриване на заболяването веднага започва терапия.

Лечение

Лечението на хипотиреоидизма се провежда със синтетичен тиреоиден хормон, наречен левотироксин. Дава се под формата на таблетка един път дневно (сутрин) и в повечето случаи лечението продължава през целия живот. Страничните ефекти са много малко и ако ги има, обикновено са в резултат на предозиране.

Тъй като с възрастта нуждите от левотироксин се променят, детето трябва да се наблюдава от детски ендокринолог и периодично да се изследват нивата на хормоните за корекция на дозата. Ако детето заспива трудно, спи неспокойно, оплаква се от сърцебиене или има трудности с концентрацията в училище, трябва да информирате лекаря. Тези признаци може да означават, че дозата е прекалено голяма и е необходимо корекция.

Цялата статия на г-р Мариана Московска четете в профила ѝ в credoweb.bg.



Хранителна добавка със захар

N-Ti-Tuss®

Билкови таблетки за смучене

Благоприятно въздействие върху гърлото, гласните връзки и респираторния тракт

За здраво гърло



Без оцветители!



Четири различни вкуса!



Повече информация може да откриете на страницата ни в



БЕЗПЛАТНИ ПРЕГЛЕДИ В ТРИ СОФИЙСКИ БОЛНИЦИ

Безплатни профилактични прегледи се провеждат през февруари във Втора, Четвърта и Пета многопрофилна болница в София, съобщава Столичната община. Специалистите от различни направления ще приемат след предварително записване.

Втора МБАЛ - София ЕАД

Белодробни болести - 23 февруари от 10:00 до 13:30 часа.
Ендокринни и болести на обмяната - 24 февруари от 10:00 до 13:30 часа.

Гастроентерология - 22 февруари от 10:00 до 13:30 часа.
Кардиология - от 20 до 24 февруари от 10:00 до 13:30 часа.

АГ болести - до 27 февруари - понеделник, сряда и петък от 10:00 до 13:30 ч.

Четвърта МБАЛ - София ЕАД

Заболявания на млечната жлеза - понеделник, сряда и петък до 27 февруари.

Заболявания на простатата - понеделник, сряда и петък до 27

февруари.

Пета МБАЛ - София ЕАД

Урология

От 20 февруари до 20 март всеки вторник и четвъртък от 12:00 до 15:00 часа ще се извършват безплатни профилактични прегледи за рак на простатната жлеза - ет. 2, кабинет № 237.

Часовете за безплатните профилактични прегледи през февруари в Първа МБАЛ в София вече са заети. От болницата съобщават, че ще има нови дати за прегледи и през следващите месеци.

Още здравни новини четете на CredoMedia в credoweb.bg.

ПЛАТФОРМАТА



Лиляна Филипова, мениджър ключови клиенти на CredoWeb, връчва наградата на представител на Регионална фармацевтична колегия – Бургас

Наградата бе учредена преди 9 месеца в рамките на Българските фармацевтични дни и е факт

АПТЕКИ „РАДИКС“ С ПРИЗА НА CREDOWEB ЗА НАЙ-ВИСОКА ОНЛАЙН АКТИВНОСТ ЗА 2016 Г.

Аптеки „Радикс“ получиха приза за най-активна онлайн аптека в CredoWeb за 2016 г. За първи път най-голямата платформа за комуникация в здравеопазването отличи дигитално активна аптека. Призът бе връчен на церемония по случай 10-годишния юбилей на Българския фармацевтичен съюз във Варна.

благодарение на отличното партньорство между Българския фармацевтичен съюз и CredoWeb от близо 4 години.

„Радикс“ е малка бургаска

верига с 2 обекта. Тя обаче прави впечатление с професионалното си присъствие и привлича вниманието на потребителите в мрежата. Веригата покри по най-добрия начин и трите основни критерия за участие в състезанието:

- отлично изграден профил
- системни публикации
- активност в модул ПРОМОЦИИ.

Нейните публикации далеч надхвърлиха стандартната комуникация на фармацевтични продукти и услуги и показаха, че спектърът на

компетентност и атрактивност може да бъде разширен чрез интересна и полезна информация в сферата на науката, терапията и здравословния начин на живот.

Присъствието на „Радикс“ в CredoWeb не само че не остана незабелязано от потребителите, но привлече и вниманието и коментарите на тежката артилерия в медицината - факт, който е повод за радост за всички, чиято кауза е професионална и стойностна комуникация между всички участници в здравеопазването.

Наградата за собствениците на „Радикс“ Мариана и Мартин Янкови е **уикенд за двама в луксозен Вино и СПА комплекс**. За 10-годишния си юбилей БФС награди десетки с принос за развитието на съсловната организация и дългогодишни партньори.

БЪЛГАРСКИЯТ ФАРМАЦЕВТИЧЕН СЪЮЗ ИСКА ЗАКОН ЗА АПТЕКИТЕ

България е на трето място в ЕС по брой на аптеки на глава от населението, но на последно по достъп до фармацевтични услуги. Това заяви във Варна Светослав Крумов – главен секретар на Българския фармацевтичен съюз (БФС), по повод 10 февруари - ден на съсловната организация на магистър фармацевтите, и 10-ата годишнина от учредяването на съюза.

Фармацевтичната услуга се определя не от броя на аптеките, а от разпределението на аптечната мрежа, обема дейности, които тя осигурява, магистър фармацевтите, които ги извършват, и цената на извършваните услуги, обясни Крумов. Причината за тази негативна тенденция у нас е липсата на демографски и географски критерии и механизми за ефективна държавна регулация при разкриването на аптеки, категорични са от БФС.

Към момента държавата на практика абдикира от отговорността за гарантиране на равномерен достъп до фармацевтични услуги и лекарствени терапии, смята проф. Илко Гетов, председател на фармацевтичния съюз. Той заяви, че най-добрият начин за решаването на този проблем е приемането на отделен закон за разпространението и достъпа до лекарства.

Според Гетов в следващите 10 г. нов закон трябва да регламентира мястото на аптеката и на магистър фармацевта в системата на здравеопазването, а не в търговията на дребно, както и **да премахне порочните практики на износ, ДДС върху такса рецепта** и др. 50% от собствеността на аптечните дружества трябва да е собственост на магистър фармацевт, което ще бъде гаранция за прозрачност и нормална пазарна логика, смятат от БФС.

ПЪРВИ ЦЕНТЪР ЗА ДЕЦА И МЛАДЕЖИ С ЕПИЛЕПСИЯ У НАС

Единственият в България ресурсен помощен Център за деца и лица с епилепсия отвори врати в София преди дни. Той става факт след близо 20-годишните усилия на Асоциацията на родители на деца с епилепсия (АРДЕ). Центърът има



#EPILEPSYDAY

тира Събева по повод Международния ден на хората с епилепсия. От 2015 г. насам вторият понеделник на месец февруари е обявен за световен ден на хората с епилепсия и на подадената към тях ръка.

„Епилепсията не е присъда, защото тя е като всяко друго заболяване и в около 70% от случаите се лекува. Има обаче едни 30-35%, при които това не е възможно. Ето защо нашата асоциация води битка за създаването на дневен център за тези хора. Искаме те и техните семейства да получат шанс за по-добър живот“, коментира наскоро Веска Събева проблема пред здравната платформа CredoWeb.

„Постоянната комплексна подкрепа е изключително важна“, обясни Веска Събева, създател и председател на АРДЕ. Най-важната цел в работата с децата с епилепсия е те да свикнат със заболяването си, да не се притесняват от него, да съумеят да живеят максимално еманципирани от проблема, да могат да се справят оптимално с живота, с бита, със средата, в която живеят, комен-

тира Събева по повод Международния ден на хората с епилепсия. От 2015 г. насам вторият понеделник на месец февруари е обявен за световен ден на хората с епилепсия и на подадената към тях ръка.

„Епилепсията не е присъда, защото тя е като всяко друго заболяване и в около 70% от случаите се лекува. Има обаче едни 30-35%, при които това не е възможно. Ето защо нашата асоциация води битка за създаването на дневен център за тези хора. Искаме те и техните семейства да получат шанс за по-добър живот“, коментира наскоро Веска Събева проблема пред здравната платформа CredoWeb.

Адресът на Центъра за деца и лица с епилепсия е София, бул. „Сливница“ 212, партер.

ГРИПЪТ ВЕЧЕ НЕ Е ТОЛКОВА СТРАШЕН!



виж на credoweb.bg



ОБЕЗДВИЖВАНЕТО Е СВИРЕП ВРАГ НА ГРЪБНАКА

Със сигурност няма човек, който да не е изпитвал някога в живота си и в различна степен болка в кръста. Смята се, че днес в огромното мнозинство от случаите тя е причинена от продължителното седене на неудобен, неергономичен стол, в изкривена, неподвижна поза. Това постепенно води до проблеми в меките тъкани, дисковете на гръбначния стълб и ставите.

Специалистите усърдно съветват – дори и да следите за правилна, с изправен гръб стойка на стола, на всеки 30 минути задължително трябва да станете и да се раздвижите с леки усукващи и разтягащи упражнения. Обездвижването е най-върлият враг на гръбнака, но **болката може да дойде и от неудобен, хлътнал матрак**, от неподходящо за възрастта или тренираността физическо натоварване, дори от натрупан стрес. Лекото схващане на шийните преш-

лени или дискомфортът в областта на кръста може да отминат с раздвижването, както и с подходящи упражнения. Проблемът е обаче значително по-страшен, когато болката се появи внезапно, блокира движенията, като човек става неспособен да се справя с всекидневните си ангажменти.

Най-често причината не идва от истинска дискова херния, при която болката се дължи на притискане на нервни коренчета в резултат на разкъсване на фиброзната обвивка между два съседни прешлена.

При преглед лекарят



установява втвърдяване на мускулите на гърба –

това е резултат от рефлекс да се предотвратят размествания или увреждания на гръбначните прешлени. Фактически тялото по този начин се самозащитава от по-тежки травми, обездвижвайки принудително рисковите зони. Тази защита обаче има две страни и кръгов ефект – защото болката води до обездвижване, а то – до още по-непоносима болка. Това е моментът, в който болката е изиграла ролята си на сигнал, че става нещо нередно, и тя вече трябва да бъде задължително овладяна, а мускулите – отпуснати. Винаги е добре на първо място да се елиминира болката, а после да се установява причината за страданието. Адекватен помощник в тези случаи е препарат като „Долорен“, нестероидно противовоспалително средство, което е с добра поносимост от страна на стомаха и червата.

Най-често комплексните мерки, включващи и различни облекчаващи

болката и релаксиращи мускулатурата

масажни средства, дават добър резултат. Оттук нататък обаче не бива да се пренебрегва и промяната във всекидневните навици – добре е част от тях да стане редовна гимнастика със специални упражнения, да се избягва рязкото навеждане, като то винаги трябва да бъде съпроводено с леко приклякане, особено при вдигане на тежко.

Във всички случаи, дори проблемът да отшуми сравнително бързо, консултация с компетентен специалист – невролог и мануален терапевт, ортопед, физиотерапевт – е необходима, за да бъдат направени съответните изследвания и да се постави диагнозата.

Защото най-неочаквано болката, която обикновено наричаме „сецване“, може да се появи отново и е важно да се знае причината. Тук е мястото да напомним – отнасяйте се извънредно внимателно към препоръките да се оставите в ръцете на т.нар. чакъркчи. Резултатът може да бъде много сериозно неврологично увреждане, дори осакатяване. (ЖД)

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

ПО-МАЛКО КАЛОРИИ - ПО-БАВНО СТАРЕЕНЕ

С разработването на средства, забавящи стареенето, се занимава огромна индустрия, но засега постиженията й са главно на ниво кожа. А истинското стареене протича много по-дълбоко – на клетъчно ниво. Съвсем наскоро учени от Brigham Young University установиха, че стареенето може да се забави, като се намали калоричността на приеманата храна.

Изследователите доказаха, че когато рибозомите – производители на белтъчини, забавят своята дейност, процесът на стареене на клетките също се забавя. Експерименти с лабо-

раторни мишки установили, че работата на рибозомите се забавя, когато се намали калоричността на ежедневното меню. Учените наблюдавали две групи мишки, едната от които се хранела както обикновено, а другата – с продукти, чиято калоричност е намалена с 35%, като били запазени всичките им необходими хранителни вещества. Резултатите от експеримента потвърдили, че промяната в диетата действително забавя процеса на стареене, предизвиквайки биохимични изменения в организма им. Доказано било още, че мишките, които били

държани на нискокалоричен хранителен режим, по-рядко страдали от болести, били по-енергични и по-дълго оставали млади.

Още едно изследване, посветено на ефекта от диетите, проведоха в University of Otago, Нова Зеландия. Учените откриха, че ежедневният допълнителен прием на плодове и зеленчуци помага на хората по-качествено да работят и да се чувстват по-добре. Според изследователите, ако човек изяжда всеки ден един грейпфрут и три чушки, положителните промени ще почувства само след две седмици. (ЖД)

Американската двойка Джордж и Амал Клуни, които сключиха брак през 2014 година, очакват близнаци през лятото. Тази двойка е пример за нарастващата тенденция да се става родител на по-зряла възраст. Близнаците ще бъдат първите наследници както на 55-годишния Джордж, така и на 39-годишната Амал. По данни на американските здравни власти от 1980 година броят на жените, които раждат след 35-годишна възраст, се е увеличил с 60%, а броят на мъжете, които стават бащи след 40 години – с 30%.

Ето някои интересни факти за по-възрастните родители.

Жените, които раждат по-късно, живеят по-дълго.

Изследване през 2014 година установи, че за жените, които са родили последното си дете след 33-годишна възраст, има двойно по-голяма вероятност да доживеят до 95 и повече години в сравнение с тези, които са приключили с раждането до 29 години. Според учените този факт вероятно означава, че способността да се ражда на по-късна възраст е признак за по-бавно остаряване.

Възрастта на бащата може да повлияе на продължителността на живота на



КОГАТО ОТЛАГАМЕ РАЖДАНЕТО НА ДЕТЕ

детето.

Деца и внуците на мъжете, които стават бащи на по-късна възраст, имат по-дълги теломери - окончанията на хромозомите, които ги предпазват от увреждания. Хората с по-дълги теломери са с по-малък риск от ранна смърт и остаряват по-бавно.

По-възрастните майки раждат близнаци по-често от по-младите.

Според изследвания на клиниката „Майо“ вероятността от раждане на близнаци нараства с възрастта на жените. Това вероятно се дължи отчасти на хормоналните промени в женския

организъм. Оплождането инвитро също увеличава вероятността за раждането на близнаци и тризнаци. От 1980 година в Съединените щати броят на ражданията на близнаци сред жените на възраст от 35 до 39 години се е увеличил почти със 100%, а при тези над 40 години – с над 200%.

Деца на по-възрастните бащи са с

по-голям риск от психиатрични проблеми.

Шведски учени откриха, че децата на мъже, които са станали бащи над 45-годишна възраст, са 3,5 пъти по-застрашени от аутизъм, 13 пъти е по-висок рискът от синдром на дефицит на вниманието и хиперактивност и 24 пъти от биполарно разстройство в сравнение с децата на мъже

между 20 и 30 години. Учените посочват, че с годините генетичните мутации в клетките на спермата се увеличават и това може да се предаде на децата.

Бременността след 35-годишна възраст носи рискове.

Според изследвания на учени от клиниката „Майо“ жените над 35 години по-често имат високо кръвно налягане по време на бременност и са по-застрашени от преждевременно раждане от по-младите майки.

Освен това заради увредени хромозоми за жените над 35 години има по-голям риск да родят дете със синдрома на Даун.

По-възрастните майки са по-малко застрашени от рак.

Изследванията показват, че когато жените родят последното си дете до 30 или 40 години, вероятността да развият рак на ендометриума е по-малка в сравнение с тези, които раждат до 25 години. Причината за това не е изяснена, но според учените е възможно при раждането да се унищожават клетките, които предизвикват рак на матката, или при жените, които са способни да забременеят на по-късна възраст, матката да е в по-добро здравословно състояние. (ЖД)

АВСТРИЙСКО МАСЛО ОТ КАНАБИС ЗА ПЪРВИ ПЪТ В БЪЛГАРИЯ

За първи път масло с 18% съдържание на канабидиол се предлага легално на пазара в България.

Вече е възможно канабидиол да се извлича от растението коноп без примеси от психоактивни вещества и затова употребата му е разрешена в редица европейски държави.

От февруари 2017 г. в аптекната и търговската мрежа в цялата страна вече се предлага биопродукт от коноп с високо съдържание на полезното вещество канабидиол. Продуктът се внася в България от компанията за природна медицина „Др. Биомастер“. Маслото е внос от Австрия. Канабидиолът не е психоактивно вещество и от него не се получава ефектът от употребата на марихуана върху възприятата и настроението. В редица клинични изследвания вече е доказано, че канабидиолът има силно болкоуспокояващо и противовъзпалително действие. Препоръчва се като допълващо средство при възстановителни следоперативни терапии, при химио- и лъчетерапия, множествена склероза, епилепсия, депресия, шизофрения, диабет, сърдечносъдови заболявания, ревматоиден артрит и др.

„Изследвания върху канабидиола са провеждани основно в лабораторни условия и върху животни, като все още няма проучвания на големи групи от хора. Проведените до момента изследвания са обещаващи, въпреки че предстои още много да се направи за изучаване на ефектите на канабидиола. Интересът към лечебните му ползи е голям не само при пациентите, които го използват основно заради обезболяващото и противовъзпалителното му действие, но и в медицинската научна общност. Невропротективното действие и противораковите свойства на канабидиола в момента са обект на изследване в няколко академични изследователски центрове в САЩ, Израел и други страни“, заяви д-р Катя Николова, която е част от екипа на „Др. Биомастер“.

УРОКСИН
КЛЕТЪЧНА ТЕРАПИЯ
С АКТИВНИ КОМПОНЕНТИ

ПОДКРЕПА
ПРИ ЗАБОЛЯВАНИЯ
НА
ПИКОЧО - ПОЛОВАТА
СИСТЕМА

Инфекциите на пикочните пътища са най-честите инфекциозни заболявания. Първоначално предизвикват често уриниране или чести позиви (фалшива тревога) без отделяне на достатъчни количества течност, тъпи болки в пикочния мехур и нагоре към бъбреците, в кръста, епизодична температура.

Грешните терапии, неизлекуваните докрай инфекции, причинени от бактерии, особено след зимното изтощаване на имунната система, могат да направят проблемите хронични, да причинят както бъбречни инфекции, така и тежки нефрологични усложнения.

Терапията при тежки бактериални инфекции обикновено е антибиотична, но тъй като тези възпаления нерядко са повторени - активират се от много други болести, всяка, дори и най-малката простуда може да ги „върне“ отново и отново - има сериозен риск от поява на резистентност към антибиотиките. Неизлекуването, неефективното лечение само повишават устойчивостта на бактериите. Имайки силната способност да мутират, бактериите стават все по-неуязвими, все по-здравословно се захващат за стените на пикочните пътища и все по-усилено се множат.

Срещу тази способност на бактериите работят много добре редица природни продукти, чието прилагане -

както в по-широк терапевтичен микс, така и самостоятелно - облекчава локалната инфекция.

Отделно, заслужаващо специално внимание предимство на естествените продукти е, че не нарушават баланса на нормалната бактериалната флора, докато прилагането на антибиотиките предизвиква силни дисбаланси и последващи упорити дискомфорт, вкл. в съседни системи. Природните комплекси санират средата в пикочните пътища и така имат и профилактичен ефект, засилват локалния имунитет.

Билковият екстракт **УРОКСИН** е едно доказано решение при инфекции и комплексни проблеми на пикочните пътища. Той ефикасно облекчава симптомите на възпаленията, поддържа в норма функциите на пикочно-половата система, без да нарушава нормалната флора. Същевременно **УРОКСИН**

- облекчава бързо болката/дискомфорта при уриниране още на първия ден от употребата;
- намалява риска от повторна инфекция.

Продуктът комбинира екстракти от мечо грозде, жълт кантарион, хвощ, царевична коса, черна боровинка, които са известни със своето антибактериално и антипаразитно действие.

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

Фасул



Както белият, така и червеният и черният фасул са изключително хранителни. Диетолозите включват фасула в списъка на суперхраните. При липса на други продукти фасулът може да компенсира дефицита на калций и желязо в организма.

Зеле



Зелените листни зеленчуци могат да се заменят със зелето, което е много богато на витамини, минерали и фибри. Негови роднини са брюкселското зеле, броколите, карфиолът, алабашът.

В природата съществуват храни, които могат да доставят всички необходими за организма основни хранителни вещества (протеини,

въглехидрати, мазнини) и микроелементи (витамини и минерали). С тях може да се оцелее и на безлюден остров.

7 ХРАНИ, КОИТО СА ДОСТАТЪЧНИ, ЗА ДА СЕ ОЦЕЛЕЕ



Пъпеш

Този плод е много вкусен и хранителен. Въпреки че съдържа малко повече захар, той е богат на витамините А и С и на калий. Той е за предпочитане пред бананите, защото има по-малко мазнини и е с по-нисък гликемичен индекс.

Горски плодове



Малко са храните, които могат да се съревновават с вкуса, съдържанието на витамини и антиоксидантния ефект на ягодите, малините, боровинките и другите горски плодове. До тях може би се доближава кивито, което има повече витамин С от портокалите и също толкова калий, колкото бананите.

Ечемик



Ечемикът е още по-полезен от овесените ядки, защото намалява „лошия“ LDL холестерол и повишава „добрия“ HDL холестерол. Като всички други зърнени продукти той съдържа важни витамини, с които не са особено богати плодовете, като ниацин и други В витамини, както и минералите манган и селен.



Водорасли

Водораслите са част от азиатската диета. Японците винаги имат в кухнята си по 4-5 вида водорасли, защото са много богати на витамини и минерали. Ако се изсушат, се запазват за месеци напред.

Риба

Всички риби са богат източник на полезни мазнини и протеини. Хората, които не ядат месо, могат да си доставят витамин В₁₂ от рибата. Най-здравословна е сьомгата, защото е богата на подхранващите сърцето омега-3 мастни киселини. (ЖД)



КОЛАСТРАТА -

УНИКАЛЕН ПРИРОДЕН ПРОДУКТ И МОЩЕН ИМУНОСТИМУЛАТОР

Коластрата е едно от най-ефективните и мощни природни средства за защита и укрепване на всеки организъм. С първото мляко (коластрата) новородените получават цялата необходима имунна защита, богата на имуноглобулини, аминокиселини и фактори на растежа. Известно е, че коластрата от крави съдържа 90 компо-

нента, като основните са имунните и растежните фактори. Тя съдържа също и точен баланс на витамини, минерали и аминокиселини. Коластрата има силен защитен ефект при възпаления на горните дихателни пътища, при разстройство от вирусна или бактериална инфекция и при други стомашни и чревни проблеми.

Защо коластрата ИМУНОКОЛ Перфект е уникален продукт и как действа?

Коластрата ИМУНОКОЛ Перфект

съдържа до 20 пъти повече растежни фактори от човешката и затова е много по-силна. Съдържа широкоспектърни естествени имуностимулатори във висока концентрация (37) и 8 фактора на растежа. Тя е един от най-богатите източници на MSM (метил сулфанил метан) и на противовъзпалителни субстанции. Безопасна е и за хора, които не понасят млечни продукти, тъй като съдържанието на лактоза и други обикновени млечни съставки е минимално.



ИМУНОКОЛ Перфект Пробио е комбинация от коластра, бифидобактериум лонгум (1 млрд. живи бактерии), лактобацилус ацидофилус (2 млрд. живи бактерии). Осигурява здрава стомашно-чревна флора. Олигозахаридите в нея служат като пребиотици, стимулират размножаването на полезните бактерии в дебелото черво, а гликопротеините не позволяват на вредните микроби да проникват в стените на стомашно-чревния тракт.



ИМУНОКОЛ Перфект БИО - течна коластра действа много бързо и затова е предпочитана при остри вирусни инфекции. Може да се дава и на новородени - и от нулева месечна възраст. По всички показатели продуктът е максимално близък до истинската коластра от крава.



ПРОБЛЕМИТЕ С ХРАНОСМИЛАНЕТО СЪПЪТСТВАТ СЪВРЕМЕННИЯ ЧОВЕК

Отдавна е известно твърдението, че човекът е това, с което се храни. И в него има голяма доза истина. Здравословното състояние на хората, както физическо, така и психическо, се определя до голяма степен от храненето.



Според изследвания, започнали още в последните десетилетия на миналия век, значителен брой от заболяванията са директно свързани с хранителните фактори. Заедно с генетичните и начина на живот те определят състоянието на всеки човек. Затова и не е чудно, че въпреки развитието на медицината броят на болните хора по света не намалява. Науката успя да победи болести, убиващи милиони в миналото – много бактериални и вирусни инфекции, но затова пък хората днес сами се убиват. Развитието на цивилизацията промени начина на живот и именно това създава здравословни проблеми на съвременния човек.

Бичът на XX век – сърдечносъдовите заболявания – плавно премина в XXI век.

И този неоспорим факт до голяма степен е свързан с храненето – преди всичко с наднорменото тегло. За новата епидемия, наречена затлъстяване, има и други причини – стресът, снижената физическа активност, влошената екология.

Проблемът с килограми-те обаче става все по-актуален в развитите страни. В менюто на голяма част от населението на планетата вече присъстват висококалорични продукти, рафинирани и преминали през промишлена обработка. Това води до появата на т. нар. алиментарни заболявания – нарушения в храносмилането, обмяната на веществата, а като последица – увеличен риск от сърдечносъдови проблеми.

За човека, живеещ в интензивното темпо на модерния век, тежестта

в стомаха след ядене стана норма и не предизвиква никакви притеснения.

Затова проблемите с храносмилането са почти не само сред работещите хора, но и сред студентите и учениците, които се хранят също накрак, с фаст фууд и газирани напитки.

Естествено, увеличават се и оплакванията като запек или разстройство, метеоризъм. Но те са само част от голямата палитра на храносмилателните проблеми, които нерядко водят след себе си и усложнения.

Лекарите обясняват възникването им с влиянието на няколко фактора: съвременният човек така е устроил живота си, че тези фактори да присъстват постоянно – основни са стресът, неправилното хранене, вредните навици, синтетичните лекарства и влошената екология.

В крайна сметка пак стигаме до световната статистика, която е категорична –

при над 60% от хората се наблюдават едни или други симптоми на храносмилателна дисфункция.

Газове, подуване, киселини, болки в стомаха, запек, разстройство и т.н.

Като правило проблемите започват с незначителни оплаквания, но по-късно ситуацията започва да се усложнява. Причината е, че храносмилателната система се състои от много органи и всички те трябва да работят заедно, идеално и в синхрон, изпълнявайки задачите си по обработката на храната. Но това не е лесно изпълнимо и ако пренебрегнем съветите на лекарите и подценим един или друг сигнал, последиците може да са неприятни.

Само специалист може да постави правилната диагноза и да настрои сложната храносмилателна систе-

ма да работи на здравословен ритъм.

Не е достатъчно само да промени-те храненето си и да преминете към органични и здравословни продукти.

Те трябва и да се усвояват правилно от организма ви. Лошото храносмилане и усвояване на храната може да причинят дисбаланс в хормоните, недостиг на витамини, ниско ниво на захар в кръвта и нарушена хомеостаза.

Затова обръщайте вни-

мание на всеки симптом. Не пропускайте природните продукти, дъвчете бавно, заемете се със спорт или поне започнете повече да се движите, избягвайте преработените и консервираните продукти.

Липсата на фибри в менюто е основна причина за появата на заболявания в стомашно-чревния тракт. Вече съществуват и достатъчно хранителни добавки, които ще ви помогнат да синхронизирате храносмилателния си тракт и да избегнете новия бич на съвременното – затлъстяването. (ЖД)



ЗА ДОБРО ЗДРАВЕ НА ХРАНОСМИЛАТЕЛНАТА СИСТЕМА СЕ ДОВЕРЕТЕ НА ПРОДУКТИТЕ НА ESPARA GMBH, АВСТРИЯ



ЕНЗИМ КОМПЛЕКС растителни капсули x 30 е ефективна хранителна добавка - богата комбинация от най-важните храносмилателни ензими - алфа-амилаза, панкреатин, папаин, бромелаин, липаза, лактаза, трипсин, целулаза, протеаза, химотрипсин и екстракт от японска софора като източник на рутин. Широкият спектър от съставки премахва недостига на ензими, който най-често се характеризира с нарушено храносмилане, болки в стомаха, газове и др. Подпомага пълното смилане и усвояване на храната от растителен и животински произход, особено след като е претърпяла топлинна обработка и нормално съдържащите се в нея ензими са разрушени. Подкрепя функциите на жлъчката, черния дроб, панкреаса и дебелото черво, стабилизира обмяната на веществата в организма. Рутинът укрепва капилярните стени и регулира пропускливостта им.

КАЙЕНСКИ ПИПЕР билков дестилат 30 мл е специално създадена хранителна добавка, която подобрява храносмилането като стимулира чревната дейност и образуването на стомашна киселина, подкрепя дейността на сърдечносъдовата система благодарение на съдържащия се натурален дестилат от лют червен пипер (кайенски пипер). Лютият червен пипер е богат на много витамини, минерали, антиоксиданти, които повишават имунитета и общото здраве на организма. Подобрява кръвообращението, укрепва кръвоносните съдове на сърцето и допринася за намаляване на риска от образуване на тромби. Ефективен е при стенокардия, главоболие, ставни и мускулни болки, менструални болки, стомашни киселини, стомашни разстройства, диария, загуба на апетит, морска болест и алкохолизъм. Лютият червен пипер има диуретично, детоксикиращо, антимикробно и противовъзпалително действие. Той спомага за изчистването на токсините и отпадните продукти от организма, предпазва от микроби и облекчава възпалението и болките.



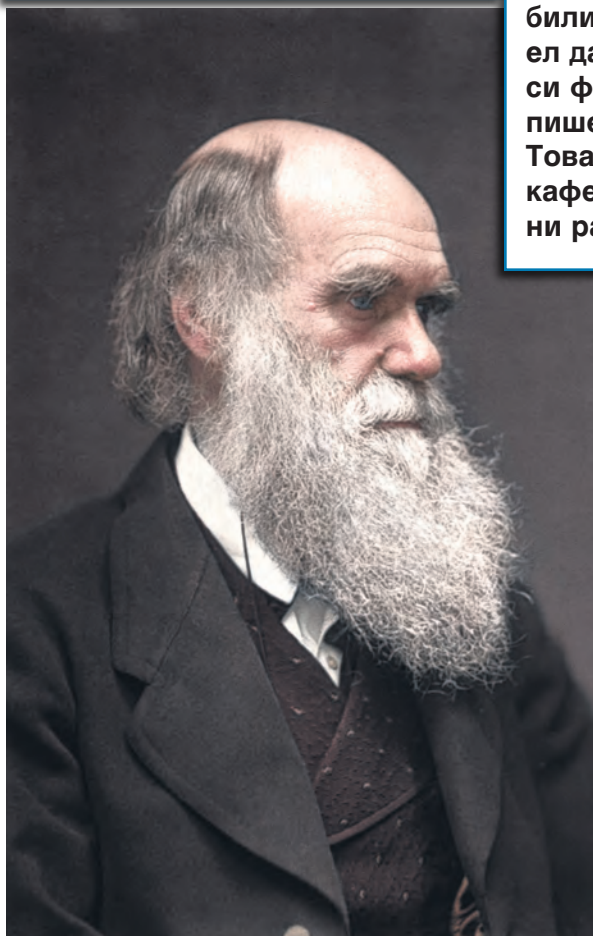
ЗДРАВ СТОМАХ растителни капсули x 60 е ефективна натурална формула с билкови екстракти от лайка, жълта тинтява, джинджирил, маточина и слез, която влияе положително на целия стомашно-чревен тракт. Лайката притежава спазмолитично, противовъзпалително, обезболяващо и успокояващо действие.

Препоръчва се при киселини в стомаха, стомашни и чревни спазми, гастрит, диспепсия, чревни колики, запек или диария. Жълтата тинтява тонизира цялата храносмилателна система - засилва отделянето на слюнка, стомашен сок, жлъчка и други храносмилателни сокове и подобрява храносмилането. Активизира производството на бели кръвни клетки, с което подобрява имунната защита на организма. Джинджирилът действа газогонно, стимулира храносмилането и подобрява перисталтиката на червата. Освен това успокоява лигавицата на стомаха и балансира секрецията на стомашни сокове. Маточината има спазмолитично, обезболяващо и антибактериално действие. Основните й области на приложение са: стомашни и чревни спазми, подуване на корема, както и нервни стомашно-чревни оплаквания. Слезът се цени заради съдържанието на слузни вещества. Използва се при възпаление на лигавиците.

За информация се обърнете към вносителя:
„ФАРМАБИОН ПЛЮС“ ЕООД, тел. 02/9532601, www.pharmabion-plus.dir.bg

МОЖЕШЕ ЛИ СЪВРЕМЕННАТА МЕДИЦИНА ДА СПАСИ...

Чарлз Дарвин



Известно е, че Дарвин е работил на английския кораб „Бигъл“ в продължение на 5 години. Задълженията му били рутинни и неособено приятни, но той толкова мечтал да види други страни, че криел от капитана всичките си физически неразположения. Дъщерята на Дарвин пише, че баща ѝ често страдал от треска и сърцебиене. Това състояние винаги е било свързано с пиенето на кафе и силен чай. По-късно се появили и храносмилателни разстройства.

Ефектът на студените бани

Самият Дарвин спомедал, че се е лекувал с хинин, морфин и някакъв съдоразширяващ препарат. Но най-много му помагали студените бани.

Съвременните учени смятат, че оплакванията на Дарвин са били симптоми на болестта на Крон – хронично възпалително заболяване, което поражда целия стомашно-чревен тракт. Те обясняват добрия ефект от баните с известния факт, че студената вода повишава производството на хормона кортизол, който има противовъзпалително действие.

Постепенно болестта на

Крон се развивала. Дарвин се измъчвал от метеоризъм, болки в областта на корема и непрекъснато повръщане. Освен това той страдал и от типичните за болестта на Крон язви в устата, изтръпване на пръстите, спазми, повишена умора, чувство на парене в ръцете...

За онези времена и за човек с подобна патология Дарвин е живял

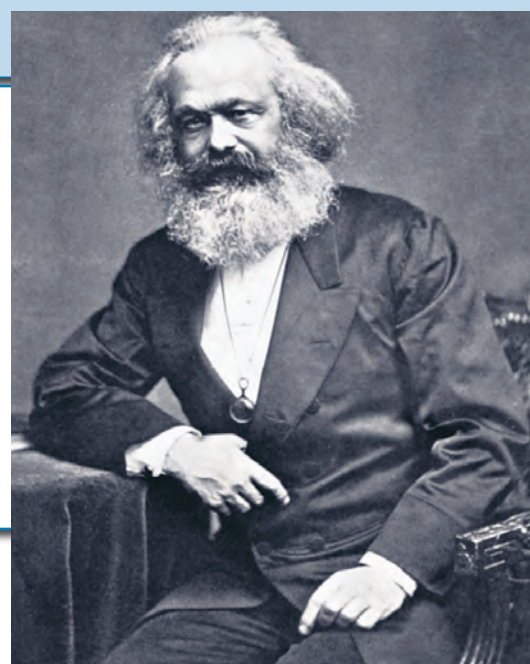
доста дълго - 73 години. Това вероятно се дължи на неговото непрестанно търсене на начини да се справи с болестта. Освен че правел студени бани, той се лекувал при известния лекар Джеймс Гали, който активно практикувал хидротерапия. Дарвин приемал и хомеопатични лекарства, както и други най-нови препарати, например смес от настойки, съдържащи опиум и бисмут. Преминал и новаторски за времето курс по електростимулация на коремните органи.

Съвременният подход

Пациентите с болестта на Крон спазват пожизнена строга диета. Назначават им се хормонална терапия, противовъзпалителни препарати, имunosупресори. При развитие на фистули или възпаления – антибиотици. Ако това не помогне, се изрязва увредената част на червото.

Карл Маркс

Основоположникът на комунизма обръщал голямо внимание на здравето си. Даже в началото на най-забележителния му труд „Капиталът“ той пише за болестта, която го измъчва много години и заради която неведнъж е бил принуден да прекъсне писането.



Пролетарска болест

Маркс споменава за първи път, че има кожни проблеми, в писмата си от 1862 година. Според лекуващите го специалисти той страдал от антракс (известен още като синя пъпка) и циреи. В писмата си до Енгелс Маркс наричал циреите „най-пролетарската болест“.

Заради самолечението, което провеждал философът, състоянието му се влошило: той започнал да прекалява с пушенето (едно време тютюнопушенето се е смятало за лечебно средство). Когато имал болки в черния дроб, пиел тройни дози от популярните тогава каломелни хапчета (препарати с живак, които имали холеретично - стимулиращо отделянето на жлъчка, и слабително действие). Понякога прибегвал до гладуване – немски метод срещу абсцеси. През това време кожното възпаление се разраснало много и се превърнало в истинско мъчение. Жени Маркс се грижела денонощно за съпруга си и не се отделяла от леглото му.

Болезненото състояние предизвикало у Маркс депресия, но той си налагал да пише на бюрото си. Според Енгелс статиите, написани от неговия приятел по време на болестта му, се отличават с особена политическа острота. А самият Маркс ехидно заявявал, че ненавизданата от него буржоазия ще помни неговите циреи до Деня на пришествието.

Съвременните изследователи обръщат внимание на факта, че спе-

циалистите, които лекували Маркс, непрекъснато му поставяли различни диагнози – ту „антракс“, ту „циреи“. Изучавайки внимателно всички публикувани лични писма на философа, те стигнали до извода, че симптомите говорят за хидраденит – гнойно възпаление на потните жлези. Избиването на циреи по лицето, окосмените части на главата, гърба и други части на тялото, ставните болки, болезнените усещания в областта на очите (Маркс се оплаквал от тези симптоми в писмата си), често се случват поотделно, но всички едновременно се срещат именно при хроничното заболяване хидраденит.

Интересно е, че по това време гнойният хидраденит вече е бил описан във Франция, но тогава Маркс живеел в емиграция в Лондон, информацията достигала изключително бавно в други страни и болните там били лекувани по стария метод.

Съвременният подход

Медицината вече е изучила добре тази патология. Една четвърт от случаите на внезапна смърт на млади спортисти са причинени именно от това заболяване. Болестта се поддава на терапевтично лечение, но в някои случаи се прибегва до оперативна намеса. Прогнозата е благоприятна.

www.aif.ru



Хранителна добавка

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

НОВО!



ЕСОPHARM Бул. "Черни връх" №14 б. 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



Доц. д-р Димитър ПОПОВ

На химиците тази съвсем проста молекула - NO, съставена от атомите на азота и кислорода, е известна твърде отдавна. Азотният оксид е открит през 1774 г. от английския пастор Джоузеф Пристли – по съвместителство превъзходен химик, с чието име се свързват още велики открития като това на кислорода, въглеродния диоксид, амоняк и хлороводорода.

В края на миналия век неуспешен медицински експеримент става причина за един от най-значимите пробиви в историята на медицината и физиологията. В търсене на ефективен препарат срещу стенокардията (недостатъчното постъпление на кислород в сърдечния мускул) екип от американски учени, работещ за компанията Pfiser и ръководен от д-р Ян Остерло, изследвал действието на веществото силденафил цитрат. Препаратът не показал очаквания ефект – намаляване на болестния синдром, и компанията преустановила финансирането на проекта. Изследователите обаче били силно заинтригувани от факта, че участващите

в експеримента доброволци категорично отказвали да върнат предоставените им таблетки

с изпитвания препарат. В крайна сметка се изяснило, че последният води до силна и продължителна... ерекция, нещо което предизвикало истинска еуфория у мъжката част от участниците. От този необичаен ефект на силденафил цитрата се заинтересуват трима американски професори - Робърт Фърчгот, Луис Игнаро и Ферид Мурад, чиито изследвания се увенчават с истински триумф.

Повече от столетие физиолозите се опитват да изяснят механизма на разширението на кръвоносните съдове в човешкия организъм. С изключителна настойчивост се търси веществото – т.нар. „фактор X“, което играе ключова роля в този механизъм. Не без основание се смятало, че

разкриването на тази загадка би спомогнало за намиране на ефективно противодействие

на най-разпространените заболявания – атеросклерозата, инфаркта и инсулта.

През 1980 г. 82-годишният фармаколог Робърт Фърчгот от университета в Бруклин установява, че ендотелиумът – вътрешната повърхност на кръвоносните съдове, отделя някаква тайнствена, трудноуловима сигнална молекула, предизвикваща мощен вазодилатационен (съдоразширяващ) ефект. Луис Игнаро от Калифорнийския университет в Лос Анджелис чрез серия блестящи експерименти установява, че тайнственото вещество е... азотен оксид. Ферид Мурад от Тексаския университет в Бостън доказва, че действието на нитроглицерина, добре познато средство срещу сърдечните спазми, също се дължи на азотния оксид, който

АЗОТНИЯТ ОКСИД – НОВАТА ПЪТЕВОДНА ЗВЕЗДА В МЕДИЦИНАТА



се получава в резултат на разпадането му в организма.

През 1992 г. азотният оксид беше обявен за молекула на годината,

а през 1998 г. Робърт Фърчгот, Луис Игнаро и Ферид Мурад бяха удостоени с Нобелова награда „за откритието на сигналните функции на азотния оксид в сърдечносъдовата система“. Възщност упорито битова убеждение, че отлчието по-скоро е присъдено за откриването на магическата виагра, а не толкова за ролята на азотния оксид в „сърдечносъдовите дела“. Защото, трябва откровено да признаем, че силденафил цитратът предизвика невероятен ажиотаж в света предвид паразитния му ефект в деликатната сфера на мъжката потенция. За кратко време беше доказано, че това вещество блокира действието на ензим, който пречатства притока на кръв в мъжкия член.

Синтезът на азотен оксид в хода на сексуалната възбуда,

оказващ нужния за ерекцията вазодилатационен ефект, обаче си остава единствено грижа на притежателя на последния. Защото силденафил цитратът не продуцира азотен оксид, а само създава нужните условия за неговата изява. В крайна сметка се оказа, че екипът на д-р Ян Остерло все пак успява да открие изключително ефективен препарат, който обаче не действа на кръвоносните съдове на сърцето, а на тези на... мъжкия полов член.

В наши дни интересът в научните среди към забележителните свойства на азотния оксид е огромен предвид неговата удивителна роля в човешкия организъм. Ежегодно в света се публикуват над 5000 изследвания в тази вълнуваща област. Последните недвусмислено показват, че

азотният оксид оказва мощно вазодилатационно действие и пряко или косвено влияе

върху всички метаболитни процеси, протичащи в човешкото тяло. Безспорно една от основните функции на азотния оксид е управлението на артериалното налягане, но наред с това той участва активно в имунната защита, в действието на сърдечносъдовата, нервната и храносмилателната система, във функциите на мозъка (обучение, запаметяване), стимулира клетъчната липолиза (разграждането на мазнините) и т.н. Вазодилата-

ционният ефект на азотния оксид се отразява изключително благоприятно върху организма благодарение на увеличаването на приток на кислород и хранителни вещества към клетките.

Въпросният ефект е в основата на новата генерация лекарствени средства срещу артериална хипертония,

появили се в началото на настоящия век, чието действие се основава на стимулирането на ендогенния синтез на азотен оксид.

Неотдавна шведски учени от университета в Упсала установиха, че азотният оксид подобрява кръвообращението на стомаха, предотвратявайки развитието на гастрит и язва, противодейства на агресивното действие на аспирин и т.н. В човешкия организъм азотният оксид се синтезира от аминокиселината L-аргинин под действието на т.нар. NO-синтази – ензими, открити от професор Салватор Монкада – хондураско-английски фармаколог. Твърде любопитен факт е, че за този ензимен синтез не е нужен енергиен „спонсор“ в лицето на универсалния енергиен източник в човешкия организъм – аденозинтрифосфорната киселина (АТФ). Иначе казано, Някой определено се е постарал този процес да протече на всяка цена, дори и при отсъствие на запас от енергия в човешкото тяло. Повод за размисъл дава и фактът, че

тази проста молекула с неизброими функции в човешкото тяло е съставена от атомите на двете вещества

с най-високо съдържание в атмосферата – азота (75,5%) и кислорода (23,1%).

L-аргининът, изолиран през 1886 г. от швейцарския химик Ернст Шулце, е една от двадесетте изграждащи протеините аминокиселини. Известна е като условно незаменима (за новородените е незаменима). Това означава, че само абсолютно здравият възрастен човек е в състояние да продуцира необходимото на организма количество от тази аминокиселина. А колко са тези абсолютно здрави хора в наши дни? След 50-годишна възраст по същество синтезът на L-аргинин в организма се преустановява. Иначе казано, на практика почти всеки човек

изпитва дефицит от тази аминокиселина, която освен в синтеза на азотен оксид участва активно в елиминирането от организма на токсичния амоняк, в синтеза на креатина – аминокиселината, която играе ключова роля в доставянето на енергия към мускулите и нервите, в управлението на когнитивните функции и т.н.

Нейни източници са различните видове меса, рибата, млечните продукти, бобовите и житните растения, сусамът,

тиквените семки и т.н. Създателят се е застраховал допълнително - освен от L-аргинина човешкият организъм е в състояние да синтезира безценната молекула на азотния оксид и от нитратите и нитритите, постъпващи в организма с растителната храна. Интересен факт е, че времето на живот на азотния оксид е само 5-6 секунди, през което миниатюрната молекула успява да измине едва 0,003 см! За своя тъй кратък живот благодарение на невероятната си реакционна способност тя успява да участва в огромен брой процеси и да инициира не по-малко такива. Скорешни изследвания показват, че афинитетът на азотния оксид към хемоглобина е 100 000 пъти по-висок от този на кислорода, поради което има основание да се смята, че той участва в неговото транспортиране в човешкото тяло.

С нарушаването на метаболизма и биосинтеза на азотния оксид са свързани заболяванията артериална хипертония,

алцхаймер и паркинсон, стенокардия, инфаркт, бронхиална астма, епилепсия, захарен диабет, еректилна дисфункция, невротична депресия и пр. Неотдавна американски учени, ръководени от д-р Томас Берк, откриха във всички части на растението моринда (*Morinda citrifolia*) (плодове, листа, корени, кора, цветове) наличието на значителни количества азотен оксид. В земите на Полинезия и Хавайските острови целебното действие на това растение е познато от хилядолетия.

Независимо от невероятния напредък в изясняването на многостранната роля на азотния оксид в човешкия организъм механизмът на редица негови ключови въздействия все още не е достатъчно ясен, както и пътищата за тяхното управление. Неслучайно в публичното пространство за азотния оксид беше лансирана загадъчната и многообещаваща формулировка – новата пътеводна звезда в медицината.

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

gpopov_bg@yahoo.com

Тина БОГОМИЛОВА

Комбуча е екзотична напитка, която вади отровите от тялото и глади бръчките от лицето.

Прилича на гъба, но е плесен - симбиотична колония от бактерии и дрожди, които ферментират и набъбват в разтвор. Ферментиралата смес съдържа важните киселини оцетна, маслена, глюконова, въглена, каприлова, лимонена, оксалова, както и витамините B₁, B₂, B₃, B₆, B₉, B₁₂ и C.

Комбуча може да се пие, да се прави на компрес, да се добави във ваната или в крема за подмладяване. Може да се използва дори и като хранителна подправка към някои ястия. Носи ѝ се слава и като лек за стотици болести и още древните китайци са я

КОМБУЧА – ЕЛИКСИР НА БЕЗСМЪРТИЕТО

нарекли „еликсир на безсмъртието“. През вековете гъбоподобното чудо е по-известно на Изток, отколкото на Запад - напитка за китайски императори, японски самураи и гейши. Както и за руските мужици, които го пийвали преди водката като „чаен квас“.

Първото проучване за полезните свойства на комбуча е правено именно в Русия след Втората светов-

на война и показало по-ниска смъртност в районите, където наблягали на ферментирания чай.

Комбуча има репутацията на мощен детоксикатор, който вади токсините и тежките метали от организма.

Екзотичното чудо пази здрави хрущяли, стави и кости. Тъй като е естествена пробиотична напитка, помага и на стомаха.



Проучване на голяма козметична компания от 2012 г. показва, че екстрактът от комбуча е полезен за кожата, поддържа нейната влажност и еластичност и оттогава се появява в почистващи тоници, гелове за очи и овлажняващи кремове. Също и в антиейджинг козметиката от високия клас.

Продуктите с комбуча са подходящи за всички типове кожа за хидратирането и стягането ѝ.

Лицето може и само да се измие с чай от комбуча и да постои така пет минути, за да действат киселините и да се изчистят порите и мъртвите клетки, а после само се отмива със студена вода.

Сместа от комбуча и лавандула прави чудеса с акнето.

Шепа от изсушена билка и 250 мл чай се оставят на хладно място за три седмици, а след това при употреба се смесва с малко вода.

Комбуча става и за масаж на цялото тяло и дори действа като естествен дезодорант, тъй като премахва неприятната миризма. Може да се сложи и във ваната.

Екстрактът често се използва като маска за лице, като ефектът е подобен на химически пилинг.

Ускорява растежа на косата и помага при косопад, а на Изток го използват и срещу бързото побеляване. За усиляване на косата се смесват комбуча и вода в съотношение едно към три.

За хубави ръцете и нокти преди лягане се прави микс със зехтин или сок от кромид.

Комбуча може да се намери за два-три лева като напитка в интернет и в магазините за здравословни добавки. Предлага се също и на капсули, както и като съставка в енергийни напитки.



12 000 лекари изпитват политиците

◆ Виртуална обществена дискусия за промените в здравеопазването започва в credoweb.bg

◆ Следете най-важното от нея във В. "Животът днес" и в рубриката НОВИНИ на credoweb.bg



Експертна информация на:
www.credoweb.bg



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

Регистрирай се безплатно! Не го отлагай.

Комбуча е изключително богата на антиоксиданти, които укрепват имунната система.

Желязото, което се освобождава по време на процеса на ферментация, спомага за увеличаване на хемоглобина в кръвта, подобрява подаването на кислород до тъканите, което стимулира енергията на клетъчно ниво.

Комбуча е добра и за нервите, гони тревожността и лошите мисли.

Екзотичната напитка е и могъщ разкрасител. Помага за хубава фигура, тъй като увеличава метаболизма и намалява излишните килограми.

Неостаряващи звезди като Гуинет Полтроу, Холи Бери и Мадона са почитателки на ферментирания чай. Редовното му пийване държи кожата хидратирана, подобрява еластичността и тена, премахва зачервяванията, белезите и старческите петна, глади бръчките и фините линии. Заради силните си антибактериални свойства помага при кожни заболявания като псориазис, екзема, акне и инфекции.

А напоследък дрождите попадат и в много от качествените козметични марки.

РОМАН ОТ Р. ЧАНДЛЪР ИМЕНАТА НА КАНАДСКИ АКТЬОР „ЛА-ЛА ЛЕНД“

ТЕСЕН ПЪТ ЗА ПЕШЕХОДЦИ

НАША ПОП ПЕВИЦА МАЛКОТО НА ОВЦА НОС В БЕРИНГОВО МОРЕ

ПРЕПИНАТЕ-ЛЕН ЗНАК ПРИМКА ЗА ЛОВЕНЕ НА ЖИВОТНИ

ЗНАК ЗА НЕИЗВЕСТНА ВЕЛИЧИНА ГЕРОЙ НА ЖУЛ ВЕРН ОТ ЕДН. РОМАН

СЪДЕБНА ПРЕТЕНЦИЯ

УНГАРСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР

ГОЛЯМ САЛОН

ГРАД В ЧЕХИЯ ПЪРВИЯТ ЧОВЕК /БИБЛ./

ЛОЗАРСКИ НОЖ

САНСКРИТСКИ ЕПОС

МАШИНЕН ЕЛЕМЕНТ

БЛАТЕН ГАЗ ХЪЛМ КРАЙ ВЕЛИКО ТЪРНОВО

КАНТОН В ШВЕЙЦАРИЯ ИСПАНСКИ ОПЕРЕН ПЕВЕЦ

БИВШ ШВЕДСКИ ПОСЛАНИК У НАС ВЪТРЕШНА ЧАСТ НА СЕМЕ

НАШ ВИСОКО-ПЛАНИНСКИ ЯЗОВИР МЕДОНОСНИ ДЪРВЕТА

МАТЕРИАЛ ЗА БИРА ФРЕНСКИ КИНОАКТЬОР 1930-2006 „ТАНГО“

МОДЕЛ НА „ФОРД“

ЗЪЛ ДУХ, ТАЛАСЪМ

ПЛОЩАДКА ЗА СКИ-СКОКОВЕ

ПАРИЧНАТА ЕДИНИЦА НА БАНГЛАДЕШ

ЦИРКОВА ПЛОЩАДКА

ГЛИНЕН ДУХОВ МУЗИКАЛЕН ИНСТРУМЕНТ

ПОЯВЯВАНЕ, ВЪЗНИКВАНЕ БАРАБАНИСТЪТ НА СКОРПИЪНС

РИМСКА БОГИНЯ НА ЛОВА СПОРТНА ЧАНТА

МУЗИКАЛНА НОТА ФИЛМ НА САЩ СЪС С. СТАЛОУН

ГЕРОИНЯ НА К.ВЕЛИЧКОВ „НА МОРСКИЯ БРЯГ“

СКУЛПТОР

ПЛОЧКА ЗА ИГРА НА ТАБЛА ЕДНА ОТ ПОСОКИТЕ НА СВЕТА

МАРКА АРМЕНСКИ КОНЯК НЕМСКИ МИКРОБИОЛОГ 1843-1910

ГОЛЯМ МОРСКИ БОЗАЙНИК

ДЪРЖАВА В АЗИЯ

ОТДЕЛЕНИЕ, СЕКТОР

УРУГВАЙСКИ ПИСАТЕЛ 1909-1994 „КЛАДЕНЕЦЪТ“ БУЕН ЖРЕБЕЦ НАШ ГРАД

ИЗВЕСТИЕ, НОВИНА КИНОАКТРИСА ОТ САЩ СПЕШНО ОТДЕЛЕНИЕ

ТОЧНО ПРЕДА-ДЕН ТЕКСТ ОСТАТЪЦИ ОТ СЕМЕНА НА МАСЛОДАЙНИ РАСТЕНИЯ

НЕБЕСЕН КРЪГ С 12 СЪЗВЕЗДИЯ

СТАРОВЕРЕЙСКА МЯРКА ЗА ТЕГЛО ОТРЯЗАН КЪС ОТ ДИНИЯ

ОБРАБОТЕНА КОЖА ЗА ОБУВКИ БОГО-ПОЧИТАНИЕ, БОГОТВОРЕНЕ

РУСКИ АБХАЗ-КИ ПИСАТЕЛ 1921-1994 МЕТОД НА РАБОТА

ПЕВЧЕСКИ КОЛЕКТИВ ВЕЧНОЗЕЛЕНО ДЪРВО ВИСШ МИОСЮЛ-МАНСКИ ДУХОВНИК

НАША ПОП ГРУПА

ПОРОДА КУЧЕТА НАШ ТРЕНЬОР ПО ФУТБОЛ

ФРЕНСКИ ФИЛМОВ КОМПОЗИТОР „ЕДИН МЪЖ И ЕДНА ЖЕНА“

МАРКА ШВЕЙЦАРСКИ ЧАСОВНИЦИ ФРЕНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР

БРИТАНСКА РОК ГРУПА СВЕЩЕНИК 3,14

БИВШ ДАТСКИ ФУТБОЛИСТ, НАЦИОНАЛ ЗАДЪЛЖИТЕ-ЛЕН ПЪТЕН ЗНАК

ГРАД В КАНАДА ДО МОНРЕАЛ ЕДИНИЦА МЯРКА ЗА УСКОРЕНИЕ

ПРАБЪЛГЪР-СКОТО ИМЕ НА ЦАР ВЛАДИМИР

РОМАН ОТ ДЖЕЙН ОСТИН

ДЪРЖАВА В СЕВЕРНА АФРИКА

При болки в ставите!

NeOx

РЕЧНИК : ЖОЛИЕТ, ЛЕРБИ, НАВАРИН, ОНЕТИ, РАМАЯНА, СЕМЕДЕЛ, ТАРБА

ВЕНЕТА НИКОЛОВА

Отговори на кръстословицата от бр. 6:

ВОДОРАВНО: Хек. „Вино от глухарчета“. Лик. Щерка. Марке. Сараево. Анама. Патина. Трактор. ЗИПО. Саз. Делта. Ровно. Цончев (Дончо). Поема. Тил. Аула. Роб. Ет. Тилит. Ирник. Ампер. „Ко“. Молиер (Жан-Батист). Рехагел (Ото). Миг. Бал. Саке. АН. Бачо Киро. Ок. Ратификация. Лесов (Петър). Камара. Ураган. Меч. Ми. Уникат. Сорорат. Пан. Лек. Лак. Харем. Комита.

ОТВЕСНО: Аз. Сокол. „Хищници в мрака“. Неапол. Пек. Мук („Малкият Мук“). Хормон. Техеран. Ока. „Чаира“. Арил. Юта. Сеул. „Гатака“. Павликени. АК. Елмаз. Атол. Фут. Уат (Джеймс). Пир. Охрид. Каса. Акне. Тагор (Рабиндранат). Ареал. Царе. Рим. Бином. Гестапо. Омая. Тар. „Обилич“. Мак. Хапапе. „Риголето“. „Ако мине“. Кеч. Клетва. Ирбис. Ивон. Ек. Аромат. Скорост. Оловина.

ЛЕСНО

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

СРЕДНО

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

ТРУДНО

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

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

ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

до 28.02.2017

Продукти на
ECOPHARM

КУПИ ИЗГОДНО В:


**АПТЕКИ
РЕМЕДИУМ**

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


**Subra
аптеки**

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

Тел.: 02/854 9701


Витания

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


**АПТЕКИ
ФАРМАСТОР**

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

Тел.: 02/48 30 625


**36.6
АПТЕКИ**

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

Тел.: 032/626 017; 032/682 002


**АПТЕКИ
ЗАПАД**
с фиска за Вас!

Тел.: 0887 858 558


**АПТЕКИ
К-КРЕС**

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

 7 аптеки в гр. Варна,
гр. Добрич

Тел.: 052/620 340


**АПТЕКИ
МАНОЛОВА**

 4 аптеки в гр. Варна
Тел.: 052/912 084


**НОВА
АПТЕКА**

 3 аптеки в гр. Варна
Тел.: 0884 707 607


**afya
pharmacy**

 8 аптеки в гр. Бургас,
гр. Ямбол, гр. Карнобат
Тел.: 070 010 513


ФАРМАФАР

 17 аптеки в гр. Стара Загора,
гр. Сливен, гр.

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

Тел.: 042/655 100


**АПТЕКИ
МАРВИ**

4 аптеки в гр. Стара Загора

Тел.: 042/991 179, 0893 530 093

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

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



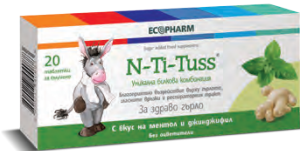
- Подпомага отхрачването
- Действа благоприятно върху лигавицата на гърлото и дихателните пътища

-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

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

ГИНКОФОЛ

Екстракт от листата на гинко билоба



- За добра памет, концентрация и кръвооръсване
- С контролирано съдържание на токсична гинколова киселина – пог 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



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

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

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 ОИЛ

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.

В общата ни представа държавата Панама се свързва с канала, който съкращава неимоверно пътя на търговските и пътническите кораби от Атлантическия към Тихия океан. Той е гордост и най-голямото богатство на панамците и е първата точка в програмата за посещение.

Хотелът ни е в банковия център на града – финансов хъб на целия район, най-безопасното място за чужденците, и се обслужва от чисто новичката линия на метрото. Вътре повечето места са за правостоящи, а от малкото седалки младите скачат като ужилени, ако има наоколо по-възрастни пътници. Любезни и отзивчиви хора, масово говорят английски – все пак до последния ден на XX век американците са управлявали Канала. От последната спирка засега – Albrook, също и главна автобусна гара, взимаме рейса за Мирафлорес. Така отиваме до Посетителския център на Панамския канал в най-близката точка до града. Да видим съоръжението, което свързва двата океана, ни струва по 15 щатски долара на човек. Това е в официалната валута тук.

Панамският канал пресича най-тесната ивица земя, която свързва двете Америки – Северна и Южна.

80-те километра имат шлюзове на три места – в Гатун, Педро Мигел и Мирафлорес, които поемат корабите и ги прехвърлят от единия океан към другия.

Като във воден асансьор плавателното тяло влиза в първия шлюз, огромните метални врати се затварят зад него, шлюзът започва да се пълни с вода и като се изравни с второто ниво, вратите се отварят и преминава в него, следва третият. Така на хидравличен принцип корабите се издигат с 26



Панама - столетникът канал и много история

метра над морското равнище през три шлюза във всяка от посоките, за да преплуват езерото Гатун. През следващите шлюзове – обратно, те се спускат към океаните. Звучи лесно и забавно, но се опитайте да си представите как това се случва с огромен круизен кораб. Стотици хиляди работници са се стекли тук да строят гигантското съоръжение, част от тях са оформили сегашния етнически микс на страната (европейци, от Карибския район и Африка), но и десетки хиляди са загубили живота си. Сега канала пресичат 144 морски маршрута и се стига до над 1700 пристанища в 160 държави, преминава се за 8-10 часа и освен спестените хиляди морски мили е много по-безопасен от навигирането през бурните води край Огнена земя и нос Хорн.



ПОЛЕЗНО

В Панама Сити от летището до хотела се стига с такси (25-35 долара) или шатъл. Вероятно за да се използват тези по-скъпи варианти, на аерогарата няма машина, от която да могат да се купят заветните електронни карти на Metrobus за 2 долара, които да се заредят и да се ползва градският транспорт (цената е 25 цента за бус, 35 - за метро, 1,25 щ.д. за експреса до летището). Системата в автобусите е такава, че трябва да маркирате картата си на автомат до шофьора, за да преминете през преградата. Никой не се опитва да прескача или да се оправдава, че няма заредена карта - ако е така, спътник маркира вместо него. Задната врата е само за слизване. Там отново доближавате картата до електронния четец, ако в рамките на 40 минути ще се прекачвате. На автобусната гара Albrook няма табели за направленията, но автобусите се намират с питане и като цяло системата на транспорта е много прегледна. Има полиция и охрана, които отзивчиво дават информация. Ако ще теглите долари или друга местна валута при пътуванията си, информирайте се колко ще ви струва това според условията на вашата банка - обикновено е процент плюс твърда такса. За предпочитане за посещение е сухият сезон, макар че и през него има кратки превалявания. Подгответе се за тропически климат с леки памучни дрехи, удобни сандали, слънцезащитен крем с висок фактор, репеленти. Панамената шапка ще си купите тук. Панама е атрактивна дестинация с плажовете си на Карибите и на Пасифика, с планините си и голф игрищата.

Текст и снимки Бойка ВЕЛИНОВА

Какво да не пропуснете

В Панама Сити се срещат четири свята – този на небостъргачите на банките и хотелите, които предизвикват асоциация на архитектурния облик с всеки проспериращ американски град; на реалния живот; на магичната колониална атмосфера на Стария град (Каско виехо); визията за бъдещето в Биомусео.

Непременно вечер се разхождайте по Синта костера - сравнително новия крайбрежен ареал, който тръгва от Стария град и стига чак до Панама виехо, руините на първото поселение. Тези 4 километра изобилстват с алеи за пешеходци и велосипедисти, спортни площадки, кътове за отдих, улични продавачи на сладък лед и всякакви лакомства, обичани от местните. Ще се изненадате колко хора спортуват при вечер. Снимайте се пред огромните букви PANAMA.

Между Стария град и край-

Най-типичният и желан сувенир от Панама Сити са молитите: наслоени парчета плат, бродирани със специфична техника, които продават жените от племето куна предимно в Стария град

брежната променада е реалният живот – квартали, където живеят местните.

Там се намира Меркадо де марискос – Рибният пазар, неизпускаем за чужденците с разнообразието от севиче, прясна риба, омари, скариди и какво ли не. Наоколо има много ресторанчета, които приготвят пресния тихоокеански улов буквално пред очите ви.

Старият град (Каско виехо) е архитектурен резерват под егидата на ЮНЕСКО и всяка втора къща се реновира (фасадата е запазена и подпряна, а отвътре всичко е изкорубено), за да се превърне в поредния бутиков хотел или ресторант.

Не пропускайте да отидете до Амадор и най-отдалечения остров Фламенко, където се открива чудесна гледка към града.



Любовта минава през храната

цените са валидни от 21 до 27 февруари 2017

1.59 лв/кг

Домати Кг

4.49 ~~5.79~~ лв/кг **22% НАМАЛЕНИЕ**

Краве сирене "Търговишко" Кг

1.19 ~~1.59~~ лв/кг **25% НАМАЛЕНИЕ**

Кисело мляко "Белица" 2%, 400 г

1.89 ~~2.99~~ лв/кг **37% НАМАЛЕНИЕ**

Салам "Колбасо" Кг, Телешки, Хамбургски, Камчия

1.88 ~~2.19~~ лв/л **14% НАМАЛЕНИЕ**

Олио "Optima Linija" 1л, слънчогледово

10.99 ~~15.99~~ лв/опаковка **31% НАМАЛЕНИЕ**

Тоалетна хартия "Емека" Paradise 30 бр, 3 пластова