

ПАРИ

ТРУД



Отново спор дали и защо да приемем еврото

На стр. 4



София и Враца са на двата полюса по безработица

На стр. 8

Actavis

Светът на модерния човек

Брой 9 (228), 7 – 13 март 2017 г. (200. V)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

Цена 50 ст.

www.jivotatdnes.bg



Веселин Марешки,
лидер на движение ВОЛЯ:

**Засегнахме
картела
в горивата**

Интервю на Камен ЗДРАВКОВ на стр. 6-7

До 14 дни
върщаме
стоки, купени
по интернет
На стр. 5

Половината
висшисти
работят като
среднисти
На стр. 10

Генетиката
потвърди:
македонците
са чисти
българи
На стр. 14

Псевдоним
може
да влезе
в личната
карта
чрез съд
На стр. 16

Водещи лекари

**Д-р Мариана Мандажиева,
алерголог**



Вирусите
могат да
провокират
развитие
на алергии

На стр. 19

Отрова ли е глутаматът

Набеденото за вредно и
опасно вещество, което
присъства в много от гото-
вите храни, всъщност има
съвсем други свойства.
Прочетете мнението от
CredoWeb на **д-р Цветанка
Янакиева**

на стр. 20

След падането на Желязната завеса нови гранични стени разрязаха Европа

Един от най-ярките символи на
Студената война беше плътната бетонова
ограда, разделяща следвоенен Берлин.
Едва ли ентусиазираните младежи,
които през 1989 г. я събориха с чукове,
са предполагали, че 28 години по-късно
на Стария континент ще има повече
стени. От какво се ограждат днес
държавите, четете

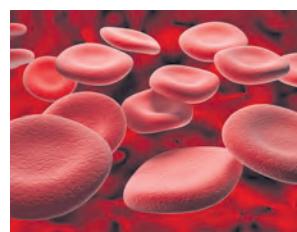
на стр. 13



Нисък хемоглобин

Състоянието
може да е
безобидно,
но и признак
на сериозни
заболявания.
Какво означават
стойности
под 120 g/l -

на стр. 25



ПО СВЕТА

САЩ

Кои са най-успешните лидери

Независимо от упреците за своята и външна, и вътрешна политика Барак Обама напусна Белия дом с висока поддръжка от страна на американците – 60 процента. В рейтинга на най-успешните президенти обаче той заема 12-о място. Такива са резултатите от допитване, проведено от канал С-SPAN за най-велик лидер в историята на страната. В изследването участваха 91 историци, специализирали се в изучаване на биографиите на президентите. Те ги оценяваха по десет категории, между които административни умения, морален авторитет, способности да действат в критични ситуации и др.



Първо място в рейтинга зае Ейбрахам Линкълн. Следват Джордж Вашингтон, Франклин Рузвелт, Теодор Рузвелт, Дуайт Айзенхауер, Хари Труман, Томас Джеферсън, Джон Кенеди, Рейгън. Десетката на най-успешните американски президенти завършва с Линдън Джонсън.

ФРАНЦИЯ

Издигат Обама за президент

Група активисти започнаха кампания, чиято цел е бившият лидер на САЩ Барак Обама да издигне кандидатурата си на предстоящите президентски избори във Франция. В Париж вече се появиха плакати в поддръжка на експрезидента на Щатите с надпис Obama17. Активистите призовават гражданите да посетят сайта и да подпишат петиция в подкрепа на Обама. Според местното законодателство те би трябвало да съберат 1 милион подписа. „Във време, когато Франция се кани масово да гласува за ултрадесен кандидат, ние все още можем да преподадем на тази планета урок по демокрация, избирайки президент чужденец“, пише в сайта на авторите на инициативата. Пред френските поддръжници на бившия американски лидер има една сериозна пречка – президент на страната може да стане само французин. Така че акцията за издигане на Барак Обама за президент е обречена в самото начало, въпреки че целите може да са и други.

АЛБАНИЯ

Премиерът търси защита срещу Русия



Министър-председателят на Албания Еди Рама призова САЩ да не забравят за Балканите, защото това ги заплашва от влиянието на Руската федерация. Премиерът сподели опасенията си в интервю за The Telegraph. „Балканите са в опасност да попаднат под руско влияние, ако администрацията на Тръмп игнорира региона“, каза той. Той е убеден, че без американска поддръжка полуостровът вече няма да бъде регион, където господстват мирът и сътрудничеството.

Наскоро The Telegraph публикува разследване, в което се разкрива, че през 2016 г. с одобрението и поддръжката на Москва заговорници в съседната на Албания Черна гора планирали свалянето от власт и убийството на министър-председателя Мило Джуканович.

АЗЕРБАЙДЖАН

Илхам Алиев назначи съпругата си за свой заместник

Президентът на Азербайджан Илхам Алиев назначил съпругата си Мехрибан Алиева за първи вице-президент. През септември 2016 г. в страната се проведе референдум за промени в конституцията, като бяха приети 29 поправки. Между тях бяха въведени институциите на първи вице-президент и вице-президент. Освен това мандатът на президента беше удължен от пет на седем години, а за кандидатите за най-високата длъжност в държавата отпаднаха възрастовите ограничения.

„Назначаването на Мехрибан Алиева за първи вице-президент на Азербайджан е обусловено от нейните успехи и ефективна дейност в обществено-политичес-

ката, културната и международната дейност“, заяви президентът. Той добави, че Алиева е професионалист, опитен и принципен човек, хуманист.



И У НАС

■ **2,5** млн. лева е наградният фонд на конкурс за изработването на разширен идеен проект на Автомагистрала „Струма“ между Крупник и Кресна.

■ **45 000** лв. в помощ на детско-юношеската школа по баскетбол във Варна събраха участниците в благотворителен бал.

■ **16 000** туристи са посетили през миналата година Музея на солта в Поморие.

■ **15** младежи от област Добрич ще бъдат включени в субсидирана заетост по програма „Старт на кариерата“.

■ **142** проверки по трудовото законодателство е извършила

Когато числата говорят...

Инспекцията по труда в Плевен за месец февруари, констатирани са 672 нарушения.

■ **131** кандидати се борят за 6 депутатски места в Сливенско.

■ **500** медици напускат България всяка година, каза пред bTV проф. д-р Никола Владов, завеждащ Клиника по чернодробно-панкреатична и трансплантационна хирургия във ВМА.

■ **4** златни, 5 сребърни и 3 бронзови медала спечелиха българските боксьори на 68-ото издание на международния боксов турнир „Странджа“.

■ **180** търговски обекта у нас са запечатани за данъчни нарушения от началото на годината.

■ **282** лв. събраха ученици на хасковската езикова гимназия „Проф. Асен Златаров“ при благотворителен базар, като парите ще отидат за лечението на болно дете.

■ **348** безработни лица в област Шумен са постъпили на работа през януари тази година.

■ **2,24** млн. лв. ще бъдат похарчени за преустройството на бежанския център край свиленградското село Пъстрогор, като 10% от тях са осигурени от държавата, а останалите са от Европейската комисия.

■ **15%** от училищата у нас разполагат с психолози, а 26% – с педагогически съветници.

■ **570** млн. лв. разпределиха синдикатите на КТБ между кредитори на банката.

■ **2** пъти се е увеличил броят на желаещите да гласуват в Турция след последните президентски избори през ноември.

■ **1850** килограма нелегален ароматизиран тютюн за наргиле откриха в микробус служители на митницата в Пловдив.

■ **150** хил. лева ще даде община Бургас за програмата „Бургаски деца“, която ще насърчава и подкрепя изявени ученици в областта на образованието, науката и изкуството.

В епицентъра на медиите

Убийството на Георги отдавна щеше да е забравено, ако „самотният бегач“ се беше предал същия ден например или го бяха хванали до седмица. Никой нямаше да си спомня за подобно престъпление, ако се беше случило в провинциално градче, дори извършителят да не бъде разкрит. Примери има много.

Но Георги беше убит в центъра на София. Това създава двоен стандарт на обществото за търпимост към подобни случаи, и то не от днес и не от вчера. В този смисъл разследването беше подложено на огромен натиск, без хората да си дават сметка за тънкостите в професиите на полицаи и на прокурора, които устояха и си свършиха работата без много шум.

И без навременна помощ от хората около Йоан Матев, които са имали съмнения, че той е издирваният за убийството.

Кирил Борисов,
„24 часа“

След смъртта на 11-годишната Габи, която стана жертва на нарасналата 3 пъти у нас ученическа агресия, се разбра, че училищната медсестра не е била в кабинета си, но и да е била, не е могла да помогне на детето. Съгласно Наредбата за здравните кабинети в учебните заведения „медицинските лица“, назначени там, не стига, че работят само по 4 часа, но и нямат право да лекуват децата – нито да им изписват лекарства, нито да правят манипулации, нито да издават направления и медицински книжа.

А за какво са пратени ли? Питайте законодателя. Може да е решил да се помайтапи...

Тоя майтап колко ли майки е разплакал?

Анна Заркова, „Труд“

Агресията при децата

Простихте ли си, че деца убиват деца? Не вашите, а нашите. Нашите деца убиват. Защото всички деца са общи. Те не са мои или твои. Те са на всички ни. Защото те са пътеводната ни светлина. Клише, но нашето клише. Зависим от това същото клише, което ще работи за пенсиите ни, ще ни лекува, ще защитава правата ни, ще избира политиките ни. А ние произвеждаме убийци. Няма точни данни колко професори сме произвели за година. Смятам обаче, че имаме произведени повече убийци, отколкото професори, писатели и лекари. И очакваме да сме добре? Ами как да сме добре?

Боян Димитров,
„Монитор“

Трагедията с починалото момиченце ще породи дебат за медицинската помощ в училищата и за ролята на учителите, но не и за това, че предпочитаме след 12-часовия работен ден да оставим децата да се забавляват и самовъзпитават във виртуалното пространство. Което иначе изобилства от модерни идеи за отглеждане на хлапета. Само че децата няма как сами да се възползват от тях, иначе възрастните нямаше да носят отговорност за възпитанието. Добротата няма как да се предаде само по генетичен път – трябва и обществена среда.

Красимира Темелкова,
„Стандарт“

Какво от това, че психолози влязоха в класната стая и дотърча инспекторат? Какво, че щяла да се

прави проверка за агресията в училището? Какво, че липсата на лекар е „законна и регламентирана от разни наредби“? Отишлото си в небитието дете няма да се върне. Може много да спорят кой какво казал на „Спешната помощ“ и кога дошла линейката в 59-о училище, но може би тъкмо наредбите, законовите регламенти, реформите в здравеопазването и образованието ни, които всички позволихме да се случат, са в дъното на тази и колко още трагедии в училищата.

Велиана Христова,
„Дума“

След тази трагедия хиляди деца остават живи – значи не всичко е загубено и още днес отделете 20 минути повече, за да поговорите с детето си с отворени сетива. Да му обясните защо спорът не се решава с бой, защо е опасно да се удря във и по глава, шия, корем и гърди. Предвид нагнетената социална обстановка напоследък, мисля, е важно и да се отбележи, че в настоящия случай, както и този с обвинения за убийството на Георги от Борисовата градина, става въпрос за деца от добри училища и от т.нар. добри семейства. Ей така просто – в интерес на истината.

Евгения Гигова,
Actualno.com

Лошото е, че стореното е сторено. Убийствата са факт и са поредните детски престъпления, чиято тежест трябва да осъзнаем като отчаян крясък нещо да

се промени. Да се промени отвътре, от нас самите. Като ей сега прегърнем детето си и му кажем, че го обичаме. Като правим ежедневно малки, добри жестове един за друг. Като спрем да се избиваме с думи и дела. Като по човешки показваме всеки ден на малките хора, които отглеждаме, че най-голямата ценност, която притежаваме, е животът.

Оттам нататък можем само да се надяваме и с всички сили да се молим утре в неисканата роля на убиец да не се окажем самите ние или... собственото ни дете, което толкова обичаме. Защото и децата убиват.

Мария Касимова,
webcafe.bg

Заплати и пенсии, пенсии и заплати – ей това ще слушаме още месец. Първокурсникът по право Йоан, който уби 15-годишно момче, дали го направи, за да спаси от гладна смърт баба си с ниската пенсия? Или защото на родителите му не са достигали пет лева за таксата в частното училище и се е налагало да убие и ограби друг ученик в името на образованието си? Онова дете, което ритна смъртоносно в корема друго дете, дали го направи, защото не е хапвало от дни и от глад не може да преценява какво прави?

В джунглата се убива от глад. Тук от деца се ръгаме с ножове, ритаме до смърт, трепем се по магистрали, бием се на кръстовища – от какво? От ниските си заплати или от ниските пенсии? Децата – от ниските какво? Живеем в джунгла, в която всеки крещи, заканва се, скърца със зъби, обижда, наранява, ранява, убива случайно срещнати непознати хора, а партиите са решили, че най-големият проблем на тази територия са ниските пенсии и заплати.

Веселина Седларска,
„Редута“

ПОСОКИ

Скандалът като новина



Петър ГАЛЕВ

Често журналистите се оправдаваме, че не ни харесва публичният дневен ред, ама сме принудени да го следваме, защото това искал да чете, слуша и гледа потребителят. Т.е. основно за престъпления, инциденти, скандали, разпръвки. Със сигурност блатната информация има много фенове. Но защо не оставим тази страст да я засищат така наречените нови медии, които бързо, лесно и безграмотно възникват в интернет пространството и не само там. Нали е мисия на традиционните вестници, радио и тв програми поне да се опитват да поставят акцента върху съществени проблеми, които стоят пред България. Една от пречките за това са старите комплекси и рефлексии да не би някой да ги заподозре в цензура, ако не отразят поредната сензация с жълта окраска. А истината е, че цензура отдавна не може да има заради многотилята от медии и „медии“, включително интернет. Но може да има журналистика по класическите стандарти, което е единственият смисъл с днешна дата да държите вестник на хартия и дистанционното на телевизора. Пълна илюзия е, че имитирането или органичното изместване към свободията и неграмотността в интернет ще спасят старите медии. Преди телевизията да каже като първа новина, че са „арестували“ наша дипломатка или че е гръмнал „скандал“ след постановка в Народния театър, това вече народът го е видял по сайтовете. Но там няма да види какво можем да направим за образованието на децата, за налагането на по-нормални отношения помежду ни, за търсенето на някаква духовност. Не ме разбирате погрешно. И в интернет има много стойностно съдържание. Но вижте статистиките какво основно се търси и гледа. Коментарите са излишни. Затова „старите“ медии имаме отговорността да държим фронта на нормалността.

СТОП КАДЪР



Стартира кампанията „С тениска на бала“, която от 1997 г. подпомага абитуриенти сираци. Инициативата е организирана от Мото-Пфое и се провежда със съдействието на столичната организация на БЧК. Тази година партньори на кампанията са момичетата от националния отбор по художествена гимнастика



Евроото – приоритет или последна грижа



Проф. Гарабет МИНАСЯН,
Икономически институт при БАН

Има по-актуални теми

Въпросът с нашата кандидатура за еврозоната изобщо не е актуален за България, особено в настоящия момент. Не знам от какви съображения и премиерът, и служебното правителство се ангажираха с едно такова обещание за инициатива. Актуалното за нашата страна е ускоряването и стимулирането на инвестиционната и икономическата активност. А като чета обещанията на нашите мили политически партии, никъде не съм срещнал някой да си е поставил такава задача. Всички прогнози, които правим, продължават да показват, че ще бъдем на опашката на ЕС.

Питам се докога ще бъде така и не е ли това срамно за страната ни и за всички нас?! Моето мнение е, че ние като народ не сме дорасли още да приемем евроото като собствена валута. Толкова повече, когато виждаме какво става с нашата съседка Гърция, която злоупотреби с възможността да ползва тази валута. И сред хората в Европа се наслои страхът, че трябва да се внимава много какво става в тези т.нар. проблемни страни, към които е и нашата. Идеята за еврозоната се появява периодично в публичното пространство без никакъв резултат. Но включването ни към еврозо-

ната не зависи от нас. Друг преценява и този друг е ЕЦБ. Как може да затъваме в блатото на европейската бедност и същевременно да искаме задължително да ни включат в еврозоната и да разполагаме с валута, с която разполагат всички развити икономики? Защо не се замисляме и за съображенията на ядрото на Източна Европа – Чехия, Унгария, Полша, които изобщо не искат включване в еврозоната?! Нашето е търсене на изкуствен идеал, който да обедини хората. А действителните приоритети на страната си стоят настрана.



Стефан СОФИЯНСКИ,
бивш служебен премиер

Трябва да направим тази стъпка

Моментът е подходящ да говорим за нашето присъединяване към еврозоната, доколкото правителствата на Станишев и на Борисов нямаха волята да го направят, а имаха тази възможност. Мисля, че в това е силата на служебното правителство, защото, ако то вземе такова решение, ще го вземе без политическа обремененост. Евроото е неизбежно. Има един период, в който България ще е в чакалнята и тогава ще имаме възможност да се подготвим, използвайки

и опита на другите страни. Има две възможности, които стоят пред правителството на Огнян Герджиков. Първата възможност е, ако България отговаря на критериите – да кандидатстваме. Втората възможност е, ако не отговаряме на необходимите критерии, да започнем много по-сериозна подготовка, така че процесът да стане необратим и следващото правителство да подаде молба за членството ни в еврозоната. Време е за едни много по-смели прогнози и по-активна работа. Това

е важното. Ако осигурим траен растеж на българската икономика, тогава преходът към еврозоната ще бъде много по-лек. Правителството на г-н Герджиков не може да изпълни всичко, но може да подготви условията. И аз мисля така – ако отговаряме на критериите, да се направи стъпката към еврозоната. Това ще задължи следващите правителства за една много по-активна политика и влизането в еврозоната да бъде по-лесно.



Любомир ДАЦОВ,
финансов анализатор

По-добре е да кандидатстваме с друга страна

Темата за нашето влизане в еврозоната е много болна тема. Не смятам, че трябва да преосмисляме позицията си, макар че не е ясно каква точно е тя. Има голямо разминаване между думи и дела на последните правителства, които управляват след 2009 г. На практика делата говорят за съвсем обратното на това, което партиите декларират. Ние говорим за евроото, но трябва да говорим за ERM II и какво трябва да се направи, за да влезем в тази „чакалня“. В еврозоната се влиза на базата на критерии. Когато за влизането в ERM II липсват критерии, нещата са чисто политически. Това е оценката

на другите страни членки, че ти си подготвен да влезеш в тази чакалня. Да припомним, че през 2007-2008 г. направихме опит да влезем в еврозоната. За съжаление, моментът беше такъв, че ЕЦБ и много от страните бяха против фиксираните валутни курсове. Те се опитваха да докажат, че те не работят и не би трябвало, когато страната е във валутен борд, да влезе направо в ERM II и еврозоната. След това дойде 2010-2011 г., когато политическият момент беше подходящ. Ние можехме да търгуваме по темата, но не се получи. В сегашния момент заради мигрантската криза, заради проблемите в редица

от страните членки има разделителни линии в ЕС и това няма как да не се пренася и върху икономическите процеси. България е правила опит през последната година да сондира мнения какво би се случило, ако подадем съответната апликационна форма за ERM II. Доколкото разбирам, отговорът е бил, че се изчаква. Ако кандидатстваме с някоя от другите страни, това би ни помогнало, защото има различни политически приоритети.

„Търговецът по принцип е длъжен отново в 14-дневен срок да върне на клиента си парите по начина, по който са платени. Много от тях възприемат напоследък подхода да предлагат ваучери за възстановяване на платените суми, но клиентите могат да се възползват от тях само ако желаят. В същото време има редица стоки и услуги, които по своя характер просто не могат да бъдат връщани“, каза председателят на комисията Димитър Маргаритов.

Исключенията, при които не можете да върнете стока, се отнасят преди всичко до документи,

които са свързани с точна дата и срок за ползване на услуга. Например билет за концерт, резервация за хотел или автомобил, билет за самолет или влак, освен ако самият търговец не е споменал на сайта си, че позволява връщане. Не можете например да купите билет за събитие и понеже после сте установили, че няма да сте в страната на датата, да искате да го върнете.

Не могат също да се връщат стоки, които са изработени по поръчка или са явно персонализирани. Не се приемат обратно също стоки, които са предмет на авторско право, например електронна книга или запечатано DVD или хартиена книга, които сте разпечатали при получаването им. Защото можете и да сте прочели книгата в 14-дневния

Как се връща стока, купена онлайн

От 2014 година в ЕС действа правилото, че стока, закупена онлайн, може да бъде върната обратно в 14-дневен срок и търговецът е длъжен да ви възстанови парите. Българските онлайн магазини отдавна са възприели правилото. Истината обаче изисква да се отбележи, че то си има и своите изключения и те засягат най-честите оплаквания, които се получават в Комисията за защита на потребителите.



срок или да сте прехвърлили съдържанието на друг носител. Същото се отнася и при покупката на софтуер или друго цифрово съдържание, когато вече сте довършили изтеглянето му.

Преди всичко трябва да се знае, че

когато отказвате стока, трябва да сте я върнали на търговеца в срок от 14 календарни дни, след като сте я отказали.

Те започват да текат от

деня, в който сте получили стоката. Отмяната на покупката става в офиса на търговеца или по пощата с пратка до него. Т.е. търговецът трябва да е получил обратна стоката в рамките на тези 14 дни.

Също така трябва да информирате търговеца, че се отказвате от стоката, не е достатъчно само да я върнете. Това обикновено става с помощта на специален формуляр, който онлайн магазинът трябва да е качил на сайта си.

Търговецът трябва да ви върне заплатената сума в

срок от 14 дни от получаването на уведомлението за отказ, но може да забави възстановяването, ако не е получил стоките или доказателство, че сте му ги изпратили.

Възстановяването трябва да включва всички разходи за доставка, които сте платили,

когато сте направили своята покупка. Търговецът обаче може да ви таксува допълнително, ако изрично сте поискали нестандартна (експресна) доставка.

Търговецът трябва да ви информира, ако се налага да поемете разходите за връщане на стоките. Ако не направи това, той ще трябва да заплати разходите. Не трябва да поемате никакви други разходи, за които не сте били уведомени.

За обемисти стоки, като например големи домакински уреди, търговецът трябва да ви информира поне за приблизителните разходи за връщане на стоките.

СТРАНАТА

■ София

Започна изграждането на тунела от третия лъч на метрото от ул. „Житница“ в кв. „Красно село“ до Малък градски театър. Първите 12 км ще бъдат готови през август 2019 г. „Благодарение на всички, които работят толкова активно, може да напредваме чувствително с изграждането на метрото. Метрото е най-големият транспортен и екологичен проект за нашия град, променящ градската среда, създаващ удобства за гражданите при тяхното придвижване. Метрото е проект, посочен за пример от Европейската комисия“, това каза кметът на София Йорданка Фандъкова. Тунелопробивната машина ще стигне до Малък градски театър в края на 2018 г., за да може през втората половина на 2019 г. да бъдат готови първите 12 км и 12 метростанции от третия лъч, посочи също Фандъкова.

■ Пловдив

Първите 6 милиона лева, с които държавата ще финансира проекта „Европейска столица на културата – Пловдив 2019“, ще бъдат преведени до края на март. Това обеща служебният министър на културата Рашко Младенов на среща с кмета Иван Тотев и директорите на културните институти в града. Пред министъра те споделиха все по-ясно налагащото се усещане за общност и пътят, който трябва да извървят заедно за реализирането на идеята. Министърът подчерта, че всички са притеснени със сроковете за подготовката на града за достойното му представяне като европейска столица на културата.

На този етап колегите от Фондацията одобряват второто набиране на проекти, като в началото на април ще бъдат отправени и покани за сключване на договори. Ако до края на март средствата бъдат приведени в съответствие с екшън-плана, няма да имаме основания за притеснения, заяви кметът Иван Тотев.

■ Бургас

Само за ден общинските екоинспектори провериха шест строителни обекта в града и съставиха четири акта за нарушение и два констативни протокола с предписания на техническите ръководители на строежите. Половината от издадените актове са за замърсяване на уличното платно с кал и земна маса при излизане на камионите и строителната техника от обектите с непочистена ходова част, а останалата половина - за замърсяване на зелените площи, които се намират в съседство.

Другите два обекта получиха констативни протоколи с предписания за недопускане на строителните машини да излизат от строежа непочистени, да не замърсяват околното пространство с прахови частици и да не нарушават спокойствието на живеещите в близост граждани.

Пак е време за смяна на гумите

Върху всяка една автомобилна гума има букви, номера и символи, които при правилно разчитане ни дават възможност да разберем за какво са предназначени, от какво са произведени, за какви автомобили се препоръчват и за каква скорост. Това е особено важно сега, когато за пореден път трябва да минем от гumi, предназначени за зимата, към други.

Обикновено размерите са изобразени върху самата гума под формата на надпис. Най-често той прилича на този:

P215/65R15 89H

Буквата „P“ означава „P-Metric“ или „Passenger“. Това също така означава, че гумите са маркирани по северноамерикански стандарт. Гумите, маркирани в Европа, обикновено нямат буквата „P“ пред размера си.

Гумите, които имат подебели пластове, обикновено се означават с буквите „LT“, т.е. „Light Truck“. Това значи, че тази гума е „LT metric“ и има точно определен обхват на товароносимост, обозначен върху нея. Такива гуми обикновено са за по-тежки превозни средства и такива, при които специално е указано, че изискват LT гуми. Изключително важно е никога да не поставяте на автомобила си такива гуми, дори когато всички останали характеристики съвпадат с тези на вашите.

„215“ е ширината на гумата, известна още като ширина на профила. Това число отразява ширината на гумата в най-широката ѝ точка, когато е правилно напompана и поставена на правилния размер джантата.

„65“ е числото, отразяващо съотношението на размерите. То се изчислява, като височината на профила се раздели на широчината на профила и полу-

ченото число се умножи по 100. В конкретния пример страничната стена на гумата е висока 65% от 215 мм.

„R“ означава Radial, т.е. че гумата има радиално устройство. Радиалните гуми имат пласт от нишки, които са разположени на 90 градуса спрямо централната линия на протектора, а самата гума се стабилизира допълнително от една допълнителна нишка, минаваща по дължината на гумата. Други възможности са буквите „B“ и „D“ за диагонална конструкция. За леки автомобили най-удачният избор е радиална гума.

Числото „15“ е диаметърът на гумата, измерен в инчове. Това също така е точният размер на джантата, на която гумата ще пасне. При някои по-стари джанти има означения като „390“. Те се наричат TRX и е задължително да знаете, че не можете да поставите обикновена гума върху TRX джантата.

„89“ е индекс на натоварването.

„H“ е символ на скоростта. Индексът на скоростта на всяка гума е показател за максималната безопасна скорост, при която гумата може да носи определен товар при посочените условия. Също така е показател за това как би се справяла гумата при по-ниска от максималната безопасна скорост. Гума с висок индекс ще ви даде по-добро сцепление и управление на автомобила дори под скорост от 80 км/ч.

Не е препоръчително да поставяте на автомобила си гуми с различен индекс на скоростта от този, който е бил на гумите, с които сте купили автомобила си от производителя. Това може да доведе до опасна ситуация на пътя. Също така никога не поставяйте едновременно на един автомобил гуми с различни индекси на скоростта.

Страницата подготви
Христо НИКОЛОВ



Веселин Марешки е инженер по образование. Учил е три години в Москва, където среща съпругата си - рускинята Светлана. Дватамата решават да се върнат в родния му град Варна, където Веселин Марешки завършва висшето си образование. Имат две деца - Веселин и Александрина. Марешки е лидер в аптечния бизнес у нас - в страната има 350 аптеки с неговото име, които са предпочитани от хората заради пониските цени. Преди две години той влезе и в бизнеса с горива, като откри няколко бензиностанции. В тях също цените са много пониски, отколкото при конкурентите му. По

неговите думи от картела в този бранш държавата и хората губят около 2 милиарда лева годишно. Сравняват го с Тръмп, с Робин Худ, но той казва, че е просто патриот, който иска да види България онзи земен рай, за който се пее в химна. Ето защо създава движение ВОЛЯ, с което по всяка вероятност ще влезе в парламента според всички социологически проучвания. Един от най-големите американски вестници - „Ню Йорк Таймс“, тези дни посвети цяла страница на българския бизнесмен и политик - нещо, което се случва много рядко в американската преса.

● С Веселин Марешки разговаря Камен Здравков

Г-н Марешки, защо решихте да създадете движение ВОЛЯ и да се борите за влизане в парламента?

- Защото търпението на всички ни се изчерпа. Достатъчно се наслушахме на обещания, нагледяхме се на популизъм и корупция. Стига толкова. Изминаха 27 години от началото на т.нар. демократичен преход, цяло едно поколение израсна за това време, а промяна няма. Даже напротив - нещата стават все по-зле. Тези дни ми попадна едно показателно проучване - 75% от хората казват, че оценяват времето от 1990 г. до сега за изгубено. Това звучи страшно, защото означава, че сме пропуснали много възможности да си оправим държавата и хората да са доволни. Близко 90 на сто искат нов модел на управление. Какво Ви говори това? Че народът не одобрява партиите от статуквото, които години наред се сменяха на власт, даваха щедри обещания, а на практика обслужваха единствено

партийния си елит и икономическите си господари. Едни и същи депутати, мандат след мандат. Без да си мръднат пръста за хората. Между политиците и народа има огромна пропаст на недоверие, даже бих казал отвращение. Политиците гледат надменно на проблемите на обикновения човек. А успешна политика без сърце не се прави.

- Какви хора застават зад Вас?

- Недоволните от статуквото. Очакваме мощна подкрепа както тук, в България - от хората, които искат да живеят в други условия, така и от българите в чужбина, на които не им е безразлично какво се случва с близките им и с родината им. Тези хора са стотици хиляди. Всеки ден, при срещите ми из страната, в офиса на ВОЛЯ, виждам обнадеедени наши симпатизанти, за които нашето движение е шанс за възраждане на България. Това е огромна отговорност и аз много добре я съзнавам. Затова в листите на движението сме подбрали почтени профе-

сионалисти, които са сплотен екип и са мотивирани веднага да започнат работа по програмата ни така, че резултатите да се видят в най-скоро време.

„ Между политиците и народа има огромна пропаст на недоверие, даже бих казал отвращение

- В деня на изборите ставате на 50 години...

- Аз разсъждавам така - до 50-годишната си възраст човек вече е подредил личния си живот, постигнал е каквото е искал в кариерата си. След това е време да работи за обществото, да впрегне опита си за доброто на другите. Онзи ден на Прошка един Ваш колега ме попита от кого бих поискал да ми прости. Аз отговорих, че от народа - за това, че не започнах по-рано битката с картелите, които ни ограбват.

Освен това знаете, че

ни се падна номер 6 в бюлетината. С екипа ми много се зарадвахме, защото съдбата ни написа отличен за свършеното до момента. През целия си живот съм се стремил едновременно и към личен успех, но и към това бизнесът ми да е социален, т.е. да е в помощ на хората. Те го оценяват и това ми дава силна енергия.

- Какви идеи в полза на хората ще реализирате?

- На първо място ще подчертая битката с картелите. Това е запазената марка на ВОЛЯ и от решаването на този проблем зависи всичко останало. Вече повече от година се боря с картела в горивата и показах, че мога да се справя с това. Но не е работа на един човек. Трябва да е държавна политика. За една година чрез високите цени този картел ограбва от всеки обикновен човек по около 2000-3000 лв. Това не може да продължава така. Ние ще направим цената в цялата страна до 1,80 лв. за литър. Да не говорим за картела в

Търпен

енергетиката, храните и др. Вече всички политици признаха, че от този грабеж в картелите остават 10 милиарда лева годишно. Представете си колко неща могат да се направят за хората с такива пари!

ВОЛЯ предвижда много мерки в помощ на младите семейства и възрастните хора, за предприемачите с малки и средни фирми, за учителите, полицаите, лекарите. Няма сфера у нас, в която да не са нужни бързи промени. Всичко е затлачено - било от некадърност, било от липсата на воля. Кое и да е от двете, е достатъчно основание да изгоним досегашните политици от парламента.

Специално за пенсионерите ние ще направим магазини с намалени цени на основните стоки. Ще отворим за тях модерни клубове във всяка община. Предвиждаме безплатни лекарства за деца до 7 години и пенсионери над определена възраст. Искаме всеки български гражданин навсякъде да има достъп до лекарствата, които са му нужни. За повишаване на раждаемостта ще дадем по 1000 лв. за първо, 2000 лв. за второ, 3000 лв. за трето дете в семейства, в които родителите са над 21 години и имат завършено средно образование. Ние сме против детската и неграмотна раждаемост. За младите специалисти над същата възраст сме предвидили жилища до 60 кв. м на цена до 300 евро на кв. м с 10 години безлихвено изплащане. И тук се крие голямата разлика между ВОЛЯ и останалите партии. Те обещават само безлихвени кредити за жилища. Но това ще качи цените им и пак ще спечели банковия картел, а хората ще изнемогат.

- Сега всеки наддава за заплати, пенсии, вие какво предлагате?

- Ние сме сериозни професионалисти. Не гледаме на изборите като на търг. За разлика от останалите, имаме ясна стратегия, на която е подчинена програмата ни - искаме просперираща България с доволни и щастливи граждани. Какво направиха партиите за 27 години - превърнаха прекрасната ни родина в най-бедната страна в Европа. Това е обективната оценка за тяхната работа. И затова хората с основание ги питат, като ги слушат сега да обеща-

цето на народа свърши

ват отново светло бъде: а защо не го направихте досега? Няма кой да им повярва вече. Когато спрем източването на държавата, преборим картелите, ще има повече пари и за заплати, и за пенсии, и за откриване на работни места. За всичко. Имаме отличен експертен екип, повечето от нас са от частния бизнес и знаем как да помогнем държавата да се подреди за много кратко време. Нашите идеи са прагматични. Затова хората ни подкрепят и ще го покажат ясно на 26 март. Старите партии, особено ГЕРБ и БСП, разиграват постоянно някакъв театър пред обществото. Колкото повече те се карат помежду си кой какви щети е нанесъл на държавата в мандатите си, толкова повече хората искат да ги махнат от управлението. Така че в края на месеца изборът ще бъде между ВОЛЯ и статуквото. Нека всеки сам си прецени какво бъдеще иска за



Веселин Марешки със съпругата и дъщеря си
Снимка личен архив

// През целия си живот съм се стремял едновременно и към личен успех, но и към това бизнесът ми да е социален, т.е. да е в помощ на хората

себе си и за децата си – да ги обрече и тях на икономическо робство, или да им осигури щастлив живот в една нормална европейска държава.

- От много време твърдите, че цените на бензина у нас са прекалено високи. Дори на практика доказате, че те могат да бъдат понижени за крайния потребител, но Ви обвиниха, че продавате под себестойността. Чи интереси засегнахте?

- Аз не го твърдя, това е реалността и хората го

виждат всеки ден по бензиностанциите. Засегнахме картела в горивата. Само той има полза да поддържа високите цени. Моят принцип в бизнеса винаги е бил да намеря баланса между интереса на фирмата и този на клиентите. Това е почитеният подход.

- Къде намирате пресечната точка между фармацията и енергетиката?

- Имам различни бизнеси, не са само аптеките. Фирмите ми ползват много коли. Направих първата бензиностанция,

защото видях, че от високите цени на горивата губя годишно над 200 000 лв. Исках нашите коли да зареждат на нормални цени. Ефектът обаче беше огромен и това ми даде стимул да започна да развивам и този бизнес. Но това не е работа за един човек, трябва да е държавна политика. Ако ВОЛЯ спечели изборите, цените в цялата страна ще паднат до 1,80 лв. за литър. Ако не стане, картелът ще ги вдигне до 2,50 лв. Нека хората си преценят какво искат.

- Чуждите инвестиции в страната намаля-

ват. Кой е най-лесно отстранимият капан, който държавата залага пред чуждите бизнесмени?

- Тромавите административни процедури и корупцията. Знаете ли например, че до момента са похарчени над 2 милиарда лева за електронно правителство? И резултат няма. Това са основните проблеми не само пред чуждестранните инвеститори, но и пред българския бизнес. Човек инвестира милиони в даден проект, а някой чиновник го разиграва с месеци за един документ. Това не може така да продължава. Нашата идея е администрацията да е роб на гражданите, не обратното. И всеки чиновник да носи лична отговорност за бездействието или некомпетентността си. Една от спешните мерки, които ние ще въведем, е принципът на „мълчаливото съгласие“ - това ще даде веднага тласък на бизнеса.

- Отдавна знаем, че бизнесът и образованието у нас сериозно се разминават. Вие как си осигурявате кадри, движейки се в няколко бизнес писти?

- При мен работят почтени хора, които са и добри специалисти. В България има все още такива, не са заминали всички за чужбина. Въпросът е да дадеш шанс на талантливите, да им осигуриш условия за израстване и да ги подкрепиш. Тогава и те дават всичко от себе си.



Предстои откриването в София на най-голямата бензиностанция на Веселин Марешки в България. В обекта на VM-Petroleum в столичния кв. „Люлин“ ще могат да зареждат едновременно над 50 автомобили. Това ще е една от най-големите бензиностанции в Европа, с която от екипа на Марешки смятат да кандидатстват за книгата на Гинес. Големият капацитет е свързан с очакванията, че заради чувствително по-ниската цена на горивата бензиностанцията ще привлича голям поток от автомобили
Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Мира ВАЛЕНТИНОВА

С около 20 000 души е намалял броят на заетите в активна възраст (15-64 години) през 2016 г. спрямо предходната година, съобщава Институтът за пазарна икономика (ИПИ). „На базата на публикуваните до този момент данни на Националния статистически институт и Агенцията по заетостта виждаме, че въпреки продължаващия спад на безработицата разкриването на работни места в много региони от страната постепенно забавя ход“, обясни икономистът от ИПИ Явор Алексиев.

Причините са няколко. „От една страна, след силните 2014 и 2015 г. за възстановяването на пазара на труда сега този процес се изчерпа по линия на това, с което икономиката разполага и като ресурс, и най-вече с човешки потенциал. От друга страна, това е резултат от демографската криза и намаляването на населението, което е дългосрочна тенденция. Стигнахме до етап, който може би ще бъде нормалното ниво на заетост в българската икономика. Оттук нататък, за да имаме растеж, ще трябва нови инвестиции, квалификация на безработните и т.н.“, обобща събеседникът ни.

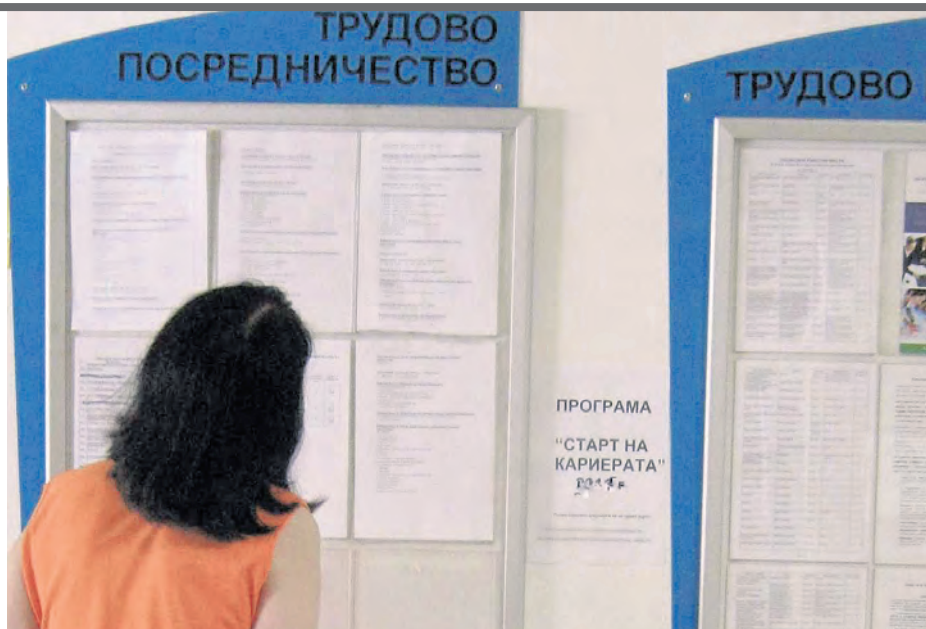
Какво е положението обаче в различните части на България, що се отнася до заетостта?

Югоизточен район

Той е единственият в страната, в който заетостта през 2016 г. нараства във всяка една от областите. Според анализаторите възстановяването на пазара на труда в област Бургас вече е приключило. Данните за Сливен, Стара Загора и Ямбол също са положителни, като Ямбол задминава предкризисното ниво на заетост, а Сливен го доближава. Пазарът на труда в област Стара Загора продължава да бъде разпокъсан. „Ситуацията в общини като Мъглиж, Николаево, Гурково и Братя Даскалови остава кризисна, като в някои от тях безработицата дори е над нивата от тези в разгара на икономическата криза през 2011 г.“, обобща Явор Алексиев. „Хората трудно свързват двата края. За по-голямата част от населението на община Братя Даскалови земеделието е основен поминък. На територията на общината живеят около 8800 души, но много от младите хора напускат родния си край и отиват да работят и живеят в големите градове в страната или по света, търсейки по-добър стандарт на живот“, коментира Емил Филипов, зам.-кмет на Братя Даскалови.

Южен централен район

Заетостта в областните центрове е над 60%. „Броят на работещите в областите Пловдив и Смолян се стабилизира на нивата от 2015



Северозападна България продължава да води парада на безработните

г., но продължава да е с около 1 процентен пункт по-нисък от пика през 2008 г.“, обясни икономистът от ИПИ. Положителни тенденции се наблюдават най-вече в област Хасково. Коефициентът на заетост (64%) достига нивата от преди кризата, а безработицата и в областния център, и в Димитровград намалява. В област Пазарджик е регистрирано минимално повишение на коефициента на заетост до 60,3%.

Югозападен регион

Положителни са икономическите резултати в по-голямата част от София, която е основен двигател в създаване на работни места на национално ниво през 2016 г. Заетостта в столицата достига 72,5%, като все още не достига предкризисния коефициент на заетост (73,9% през 2008 г.). „Заетостта в широката Софийска област и Перник намалява, като публикуваните до момента данни подсказват подобрене в края на годината за Перник и по-нататъшно влошаване в София (област)“, каза Явор Алексиев. Положителни са данните и за областите Благоевград и Кюстендил, той като доближават предкризисните нива на заетост: около 64% от населението в активна възраст има препитание.

Северозападна България

Не е изненада, че тук положението с пазара на труда е най-тежко. През 2016 г. заетостта спада във всички области на района. Докато във Видин и Плевен тенденциите през последните години са по-скоро положителни,

то в другите три области (и особено Враца) последствията от кризата не могат да се преодолеят и заетостта остава далеч от предкризисните нива.

Данните на Агенцията по заетостта показват, че именно в Северозападния район на страната е и най-голямата концентрация на общини с коефициент на безработица над 25%, тоест всеки четвърти е без работа. С изключение на областните центрове Монтана, Враца, Плевен и Ловеч, единствената друга община, в която безработицата е под 10%, е Троян.

Според Явор Алексиев в Северозападния район липсва икономически център, който да привлече хора, предприятия и инвеститори.

Северен централен район

Този район все по-бързо се възстановява от кризата. Заетостта в област Велико Търново е 65%, което е и най-високата стойност от 2003 г. насам. Кметът на града инж. Даниел Панов коментира пред в. „Животът днес“, че главната причина за добрите икономически показатели са направените инвестиции през последните години. „Има повече заводи, разширения на производствата, създаване на повече работни места. Във Велико Търново влезе един голям инвеститор за мебелно производство и се очаква през следващите две години да осигури нови 1200 работни места, нов голям хипермаркет ще бъде открит догодина, както и чисто нов петзвезден хотел. Туризмът и съпътстващите го дейности представляват 47% от брутният вътрешен продукт на Велико Търново“, каза инж. Панов.

Той подчерта, че градът се опитва да се справи със структурната безработица и липсата на кадри чрез дуалното обучение. „От повече от 2 години работим с професионалните училища за създаване на специалности, които да осигурят необходимите кадри на бизнеса. След направено проучване в областта се установи, че предприятията търсят хлебари, сладкари, шлосери, стругари, IT специалисти, и в момента работим по създаването на такива паралелки в училище или по разширяването им, ако има такива. Освен това бизнесът предоставя базите си за практика на учащите се, което е много важно, за да се усвои наученото на теория“, допълни инж. Панов.

Заетостта в Габрово също остава сравнително висока, макар да не е достигнала нивата от 2008 и 2009 г. Най-трайна положителна тенденция на нарастване на заетостта се наблюдава в област Разград, но тя така или иначе е доста по-ниска от средната за страната – 56%. След дълъг кризисен период подобрене се наблюдава и в другите две области на Северния централен район – Русе и Силистра.

„В Северна България, в общините Велико Търново, Габрово, Севлиево съществува една възможност за възпроизвеждане на този модел на привличане на инвестиции, който видяхме в общините около Пловдив. Габрово е известен като българския Манчестър – сърцето на индустриална България, местната икономика преживя относително добре кризата и по принцип индустриалният потенциал на района е доста висок. Получава се една синергия между увеличаващия се престиж на Велико Търново като туристическа дестинация и в същото време стабилното развитие на индустрията в другите две области – Севлиево и Габрово. За съжаление обаче, тези икономически центрове сами по себе си не са достатъчно големи и влиятелни, от типа на София, Пловдив, Бургас, така че да помогнат за подобряване на икономическото състояние и на помалките заобикалящи ги общини и области“, каза Явор Алексиев. Той подчерта, че развитието на инфраструктурата е ключов фактор за разгръщането на икономическия потенциал на района.

Североизточен район

Всички области с изключение на Варна отбелязват ръст на заетостта през 2015 и 2016 г., като в Добрич и Шумен тя достига рекордните съответно 62,6% и 61,2%. Заетостта в Търговище се повишава за трета поредна година, достигайки 53,6%, но остава далеч от предкризисните нива и е сред най-ниските в страната. „Варна през последните две години беше областта, която най-бързо генерираше работни места. Новото ниво от 66% заетост на активното население също е добро, остава едно от най-високите в страната.

Проблемът с Варна е, че в редица отношения тя постепенно започва да отстъпва на конкурентната столица на Черно море – Бургас. И по линия не само на инфраструктурната свързаност, но и по линия на усвояване на европейски проекти, добре работеща администрация, направени инвестиции“, допълни Явор Алексиев.

Блогърите – гизовете на бъдещето

Туристическите блогове, посветени на България, набират все повече фенове у нас и зад граница. Над един милион души от целия свят ги посещават всеки месец, показват данни на новосъздадената Асоциация на собствениците на туристически онлайн медии.



срещне пътуващият. Като цяло обаче блогърите пишат за места, които харесват и са им донесли неповторими емоции“, отбеляза Елица.

А препоръките за посещаване на конкретно кътче в България в травъл блоговете имат огромно влияние.

„Непрекъснато ни звънят, за да ни благодарят, че сме направили непознато досега място по-посещавано. Не е клише, че българите са гостоприемни. Нямате

представа каква любов струи от много възрастни хора, когато ги попиташ за родното им място, за местни легенди и хубави места. В Зелениград, Трънско, например ни посрещнаха с погача и домашен мед. Заобиколен от зелени полета, ароматни билки и чист въздух, за които само сме чели, Зелениград е едно истинско скрито съкровище само на 60-70 км от София в посока Сърбия и в непосредствена близост до планина и връх Руй“, каза Елица. След разказа им за една нощ в Рилския манастир пък непрекъснато им се

обаждали чужденци да ги помолят да им резервират монашеска килия за престои в манастира.

„Случват ни се безброй интересни неща по време на пътуванията ни.

Така например, докато карахме към една дестинация, се натъкнахме на лада, чийто заден прозорец беше облепен със знамената на всички балкански държави и имаше надпис на английски – „Солидарност на Балканите“. Оказа се, че я кара един възрастен човек, който е дългогодишен шофьор и е правил курсове навсякъде в България. При едно от пътуванията си край българо-турската граница се запознал и с първата си любов. Той е карал автобус и често е предприемал дълъг и тежък маршрут само и само да я види пак. Историята му беше страхотна“, спомня си Елица.

Следващата дестинация на двете сестри е двудневна обиколка с велосипеди по маршрут Видин – Лом – село Фалковец – Белградчик – пещера Магурата на 11 и 12

март. „Това пътуване е по програма на една фондация, която се занимава с развитието на Северна България и предстои да предложат електрически велосипеди в цяла Северна България под наем. Ще изминем общо 100 километра на електрически велосипеди, като по пътя ще посетим редица местни забележителности и красиви места“, обобща Нина.

Тя призова всеки, който иска да превърне травъл блога си в професия, да се присъедини към АСТРОМ,

която е най-голямата общност от туристически блогъри в България. „Идеята да създадем асоциацията се роди оттам, че ние като блогъри сме един вид конкуренция един на друг. Преценихме, че можем чрез нашето обединение да дадем пример на всички останали институции и бизнеси в България, които не са се научили да го правят, макар че понякога помежду им няма конкуренция, а напротив, работата им зависи един от друг.

Опитахме се да внедрим това, което пише на парламента – „Съединението прави силата“, каза с усмивка Елица.



Иван Михалев и Елина Цанкова са създатели на блога „Отбивки“ (otbivki.com) и автори на няколко пътеводителя.

- Кога решихте да превърнете страстта си към пътешествията в професия?

- Истината е, че това не ни е професия, а хоби. И двамата сме работещи хора. Живеем в София и имаме напрегнат ритъм през седмицата. Съответно през уикендите релаксираме, пътувайки. Появата на блога и книгите беше следствие. В началото бе желанието да се откъснем от стресиращия ритъм на града и да се потопим в тишината и спокойствието на природата. Но пък постепенно събрахме много последователи, което доведе логично до издаването на три пътеводителя. Те пък се превърнаха в бестселъри. Така че може да се каже, че пътешествията станаха наша втора професия.

Родни кътчета върху нощното шкафче

- С книгите или с блога мислите, че стигате до повече хора?

- Трудно е да се прецени, тъй като хората, които ни четат в блога, са същите, които имат и нашите книги. Те следят и страницата на „Отбивки“ във Фейсбук, където постоянно публикуваме идеи за интересни места и държим обратна връзка с читателите. Към момента броят на последователите ни там гони 15 000 души. Често пъти черпим от тях идеи за нови пътешествия. Въобщо „Отбивки“ е проект с отворен код. Всеки е добре дошъл с идея или разказ за свои открития из България.

- Към коя ваша книга интересът е най-голям?

- Трудно е да се каже. „101 отбивки“ беше втората най-продавана книга в България за 2015 г. според класацията на „Хеликон“. През миналата година тя също бе в годишния топ 10, но я изпревари продължението „Нови 101 отбивки“. Много ни радва фактът, че и двете ни книги бяха в списъка на бестселърите. Това показва пробуждането на интереса на българите към пътешествия в собствената им страна. Всъщност ние сме единствените български автори с две издания в топ 10 на най-продаваните книги за 2016. Надяваме се, че третата ни книга – „101 романтични места в България“, ще надхвърли постижението на първите две. Дадохме всичко от себе си да я направим не само полезна, но и много красива. Както

каза една наша читателка - това е книга, която всяка жена би сложила на нощното си шкафче.

- Има ли превод на текстовете ви на английски, за да стигнат до чуждестранните туристи?

- Готовим английска версия на първата ни книга „101 отбивки“. След това имаме готовност да издадем и другите.

- Ако ви кажат, че България е скучна, какво ще отговорите?

- Че човекът отсреща просто не я познава.

- Имате ли любимо място за отдих и почивка?

- Имаме десетки такива. Повечето от тях са в Родопите. Лещен и Вишнево са две от тях.

- Спестявате ли негативните неща на читателите, обективни ли сте?

- Не пишем и не препоръчваме места, които не са интересни. Разбира се, има много неща, които ни дразнят около забележителностите - липса на хигиена, разрушена инфраструктура, изпочупени табели... Но ние нямаме за цел да анализираме проблемите на българския туризъм. Ние просто препоръчваме на работещи градски хора като нас къде да отидат, ако искат да избягат от стреса за ден-два или седмица.

Страницата подготви Мирослава КИРИЛОВА

Държавата реже приема по икономика

● 61 на сто от работодателите смятат, че на младите са им нужни допълнителни знания

Мила ХРИСТОФОРОВА

Държавата предлага ново постановление, с което ще ореже приема на студенти по специалностите „Икономика“ и „Администрация и управление“. За сметка на това ще бъде качен коефициентът, по който се изчислява образованието в тези две специалности, така че издръжката на един студент да се увеличи.

Това обаче ще се отрази позитивно само на университетите с много студенти, които се обучават по тези две специалности. При тях държавната субсидия ще върви нагоре, докато за останалите е възможно парите да паднат. От реформата ще пострадат най-много вузовете, в които икономиката е допълнително добавена специалност и чиито студенти не се реализират добре на пазара на труда. „Нека не се лъжем – има специалности, в които студентите се реализират на 90 на сто, и други, в които реализацията е около 20 процента.“

Абсурдно е половината от висшите ни да се реализират на позиции, за които се иска средно образование“,

коментира просветният министър проф. Николай Денков на среща с ректорите, в чиито университети се изучава икономика или администрация и управление. Той подчерта, че не може да се очаква при демографска криза и падащ брой на абсолвентите, които се записват за студенти у нас, да се увеличи бройката на младите хора, които държавата ще субсидира. Неговата идея е да се намали приемът в специалности като икономика, където учат една трета от бъдещите висшеступни у нас, и с „позитивни стимули“ те да бъдат насочени към природните и техническите науки. В момента

тази идея среща най-голяма съпротива точно сред ректорите на вузовете, в които се учи икономика.

Един от аргументите на Шуменския университет например се състои в това, че вузът е единствен не

за знанията на завършили-те висше образование в България. Преобладаващата част от анкетираните – 61%, смятат, че на студентите са им необходими допълнителни знания. Резултатите са сходни спрямо предишните проучвания, в които делът на фирмите с това мнение е около две трети. Категорично недоволни от подготовката на

допълнително наетите от тях млади хора заради пропуски при образованието им. Малко повече от половината (51%) също са провеждали обучения на заетите младежи, но поради спецификата на дейност на фирмата.

Само 5% от членовете на БТПП съобщават, че не

нал като стругари, фрезисти, шлайфисти, монтьори и др., който не може да бъде компенсират от назначаването на инженери.

Над 70% от анкетираните прогнозира, че през следващите 5-10 години ще са им необходими специалисти, завършили техническо образование, а 35% чакат хора с икономически профил. По този повод просветният министър Николай Денков заяви, че в страната липсват добри финансисти, но явно има луфт между тяхната подготовка и това, което е необходимо на бизнеса.

За поредна година като препоръки от работодателите в сферата на образованието се дават въвеждането на повече практическо обучение, както и съответствие между специалностите, които се учат, с тези, които се търсят от работодателите.

Членовете на БТПП отбелязват, че е нужно външно, анонимно оценяване на нивото на завършващите средно образование или университет – сега се пишат оценки, които реално не отговарят на придобитите знания. Промяна във финансирането също е необходимо да се направи – съобразно качеството на обучението, а не само върху количествени показатели за броя на обучаващите се.

Според работодателите студентите, за които държавата плаща обучението, следва да се задължат да работят определен брой години в страната. Друго предложение от анкетата е за промени, с които да става по-лесно наемане на кадри от трети страни – глътка въздух за производствата, изпитващи остър недостиг на кадри.

Преподаването, лекционният материал също е нужно да бъдат съобразени със съвременните научни постижения.

За средното професионално образование работодателите отбелязват, че е направен добър старт с дуалната форма на обучение, която следва да продължи и да обхване все повече училища.



само за Шумен, но и за Разград и Търговище. Тъй като регионът е беден, децата обикновено остават да учат близо до вкъщи и не отиват в столицата. Ако за този университет квотата за прием намалее до 20 бройки, само след две години ще имаме криза за икономисти в целия регион, смята ректорът му. Министерството на образованието и науката обаче поддържа позицията, че е по-добре да бъдат намалени субсидираните места там, където децата се реализират на ниски позиции. „Ако университетът е значим в регионален мащаб, нека да направи следното – да ни представи план за действие, направен на базата на разговори с местния бизнес и общината, каква реализация вижда за своите студенти до пет години“, предлага просветният министър.

В същото време за поредна година се потвърждава неудовлетворителната оценка на работодателите

студентите са 17%, а работодателите, които са доволни от образованието на младежите у нас, са 22%, сочи проучване на Българската търговско-промишлена палата, което отчита как се реализират младите ни хора.

Основните пропуски в образованието на младежите според представителите на бизнеса са в професионалните знания

и в уменията за работа в екип. На следващо място близо 33% от фирмите смятат, че на младите хора им липсват езикови знания, а според 31% – и предприемаческо мислене. В анкетата работодателите отбелязват, че на завършили висше образование им липсват практически познания и трудно правят връзката между теоретичната подготовка и нейното практическо приложение.

Резултатите от анкетата показват, че 41% от работодателите са обучавали

са имали затруднения с намирането на квалифицирани кадри.

На въпроса какво предприемат фирмите, когато не могат да открият персонал с подходящата квалификация, основната част от фирмите отговарят, че инвестират в обучения на вече заетите при тях или наемат нови служители, които обучават допълнително. Само 4% са търсили възможности за назначаване на хора от други страни, а всяка десета фирма е инвестирала средства в технологии, с които да отпадне необходимостта от работно място за съответната дейност.

Членовете на БТПП изпитват основно недостиг от квалифицирани кадри, завършили машинно инженерство; електротехника; икономика; компютърна и комуникационна техника.

Резултатите от анкетата сигнализират за дефицит на среден изпълнителски персо-

Това не са хора, които могат да бъдат създадени в някаква академия или с педагози. Те са свръхгиганти, които не могат да бъдат анализирани и разбрани докрай. А точно нещата, които не могат да бъдат разбрани докрай, са истинските неща. Гена е от тези истински неща. Подтикът да се направи този филм е мисионерска задача, изпълнена по най-естествения, най-близкия, по най-човешкия начин. Затова и въздействието му е толкова силно и аз лично много благодаря на неговите създатели.

И не може да се каже, че Гена я няма. Гена е жива, Гена е сред нас, тя е сред безсмъртните образи. Както Ботев и Левски остават безсмъртни, така за българската култура Гена Димитрова остава безсмъртна. Филмът „Обич за Гена“ е мощен инструмент за поддържане на това безсмъртие. През цялото време, докато гледах филма, се питах има ли други такива хора. Като някакъв последен мохикан, като някакъв ултрагигант, при нея професионализмът е толкова голям, че вече не се вижда. А при връчването на наградата „Пучини“ в къщата му в Италия се държи като едно обикновено момиче, с каквото усещане тя е израснала. Тази комбинация на абсурдни крайности е моя много лична тема – за абсолютния свръхчовек и гигант и най-простия и смирен земен човек. Една гигантска Вселена се манифестира през нейния глас. Говорим за уникалния глас на Гена, за нейната техника, но в тях няма нищо класическо, дори универсално бих казал. Тази разпознаваемост, колкото и

Целият филм „Обич за Гена“ е един шок. Изтръпнах още от първите ноти, защото мисията на филма е да напомня на хората за супергигантите. За реалните носители на супернивото, реалните носители на суперкритерия, на достойнство, чест, родолюбие, човеколюбие най-вече и на покъртителен Божий дар, както е и при Борис Христов.

Диригентът Йордан Камджалов: Гена Димитрова е сред безсмъртните български образи

● Известният диригент коментира филма на Димитър Сотиров и Милена Стойкова „Обич за Гена“



Димитър Сотиров, Милена Стойкова и Йордан Камджалов

клиширано да изглежда, при Гена е шокираща. В свършено друг ключ, в друга техника, но разпознаваемостта

при Гена е дори още повече, отколкото при Калас.

Това, което ме е впечатлявало при Гена от много

години, е, че при нея няма абсолютно никакъв флирт. Тя е толкова нависоко, толкова надълбоко, без никаква евтиност. „Родена съм на село“, казва тя по време на получаването на наградата „Пучини“. Заради това тя е такъв парадокс за нейните колеги, Карерас го споменава във филма. Как може да е толкова голяма на сцената и толкова спокойна и семпла в живота. В този човек няма нищо продажно, този човек е свръх, свръх, свръхбогат. Тази дума използва Александрина Пендачанска във филма, за да я опише. И тук не става въпрос само за учениците ѝ. И нямаш чувството, че слушаш някого да пее. Виждаш някого, който разглежда цялото си същество. Разкритост до голо и същевременно непроницаемост. Друг парадокс около Гена за мен: тя е от гигантите, които са надхвърлили школите. Същото се отнася и за Микеланджело. Той

идва от много голяма школа, която е надхвърлил. Това важи и за Пушкин, който тръгва от една традиция и се издига над нея. От малък покрай майка ми и баща ми съм я слушал много. Аз не мисля, че Гена има каквото и да било аналог и не мисля, че би могла да бъде нареждана спокойно и спонтанно редом с който и да било друг от големите певци на XX век. И не защото е българка! В „Турандот“ с Мартинучи има едни звуци, за които аз не можах да повярвам, че човек ги пее – сякаш електронно монтирани, невъзможни звуци, невероятни нюанси. И друго – във филма нейни колеги – и българи, и чужденци, коментират отношението ѝ към младите на сцената. Това дълбоко майчинско в Гена, мисля, идва от земята, от рода ѝ, от селото, от родителите ѝ. Това ѝ придава допълнителна големина, допълнителен мащаб.

Сан Ремо отново утвърди качествените италиански песни

● Певецът Димитър Йосифов присъства за 20-и път на фестивала

В театър „Аристон“ – Сан Ремо, в началото на 2017 г. се проведе 67-ият фестивал на италианската забавна песен. Прочутото музикално състезание привлече известни гости – Рики Мартин, Роби Уилямс, Дзукеро, Джорджа, Микка. От българска страна на фестивала Дарик радио акредитира известния изпълнител на италиански шлагери Димитър Йосифов – ветеран с 20 присъствия, а БНР – един от водещите си музикални редактори Здравко Петров. Неслучайно

наричат Йосифов „посланик на италианската песен за цяла Източна Европа“. Заради това през 2004 г. той е удостоен от президента на Италия с почетния знак „Кавалиере“ на певческото изкуство. А миналата година, когато Димитър Йосифов отбеляза юбилей, цялата фестивална зала в Сан Ремо го поздрави на крака и с гръмки аплодисменти. Ветеранът сред родните певци разказа за фестивала от първо лице:



Димитър Йосифов с Ал Бано

Присъствието на Сан Ремо носи много радост, емоции, спомени, защото фестивалът има много богата история, от която са тръгнали стотици хитове. По време на фестивала този прекрасен град на музиката и на цветята се преобразява. По улиците можеш да срещнеш всякакви знаменитости и да размениш с тях по няколко думи. Идват хора от целия свят, защото няма спор, че италианците са номер 1 не само в оперната, но и в забавната музика. Тя се е зародила от техните класически канцонети, които са различни във всяка от областите на страната.

Песните им са мелодични, ритмични и с истинско поетично вълнуващо съдържание. През годините на фестивала е имало различни модни увлечения, но в крайна сметка винаги на преден план излизат качествените италиански мелодии. Най-важното е, че и младите певци получават шанс на състезанието, когато публиката в цяла Италия ги хареса. Тазгодишният победител Франческо Габани стана известен още на миналото издание, когато се състезаваше именно в категорията за младите. Аз също гласувах за него! Той представи една бърза песен, за разлика от

много други победители, които залагат на баладични бавни мелодии.

Представителите на медиите, сред които съм и аз, имаме право да гласуваме в конкурсната част, като нашият вот има 30 процента тежест в окончателното класиране. Професионалното жури има същата тежест, а останалите 40 на сто от класацията се определят от публиката в залата и пред телевизорите чрез sms.

Това, което ме учуди, е декласирането на Ал Бано, при това два пъти. А той по принцип отново пее в

дует с Ромина Пауър и концертите им са разпродадени по целия свят за месеци напред. Затова не мога да си обясня, че когато му дадох една награда за аранжиратор, на всички други на сцената дадох цветя, а на него не. Тогава той се пресегна към съседа си и символично си откъсна едно цветче. Залата направо избухна... Не може такова отношение към човек, който 15 пъти е бил успешно на Сан Ремо. Аз лично го видях на улицата, той направо чудотворно се е възстановил, след като през декември изкара тежък инфаркт.

Един от притегателните центрове за посетителите на неотдавна завършилото изложение London Bike Show стана велосипедът Velorution на компанията Gobike G3. За разлика от другите експонати той не е разработен, за да печели надпреварата „Тур дьо Франс“ и не е предназначен да бие рекордите по скорост в триатлона. Въпреки това този скромен велосипед е събрал надеждите на тази индустрия, защото е снабден с акумулатор и електромотор.

Velorution е една от многото компании, представили на изложението последните образци на тази бързоразвиваща се технология. Електробайковете са за хора, които не са в особено добра спортна форма, но са взели мъдрото решение да сменят автомобила с велосипед. За колоездачите пък това е възможност да пътуват на по-дълги разстояния. Електробайковете ще улеснят и живота на куриерите.

За съжаление велосипедният транспорт не бележи особено висок ръст или поне не толкова, колкото би се искало на производителите. Затова те разчитат на новата технология

И велосипедите се включиха в електрическата мрежа



оправдаха. Впрочем ситуацията с продажбите на обикновените велосипеди не е толкова мрачна, като предпочитанията са към практични и надеждни модели. В помощ на продажбите е и подходящата градска инфраструктура, която съществува вече в много световни мегаполиси, а и в по-малките населени места. Британците определено се стремят да станат част от нациите, които излизат от колите и се качват на велосипедите. Затова и там интересът към електрическите модели е доста голям. А конструкторите имат за задача да намалят размерите на акумулатора и да подобрят характеристиките на двигателя. Според тях това би ги направило по-привлекателни, както се случи с електромобилите.

да увеличи интереса към велосипедите. Мениджърите на асоциацията Bicycle Association виждат в електробайковете потенциал за стимулиране

ръста на продажбите, защото предишните надежди на производителите и търговците, свързани най-вече с Олимпиадата през 2012 г. в Лондон, не се

Verizon купува Yahoo за 4,48 млрд. долара

Американската компания Verizon и интернет гигантът Yahoo! Inc. подписаха договор, с който се придвижиха към финализиране на сделката по покупко-продажба. Интернет бизнесът на Yahoo ще излезе с 350 млн. долара по-евтино на Verizon заради скандала с изтичане на данни на 500 млн. ползватели. Така общата сума на сделката стана 4,48 млрд. долара вместо 4,83 млрд. Yahoo също така прие ангажимента да компенсира на 50% загубите, които може да възникнат вследствие на този гаф. Под загуби се разбират глобите от страна на регулаторите и потенциалните суми, компенсиращи исковете, подадени от трети страни. Изтичането на лични данни на полз-



ватели на Yahoo се случи през 2013 г. В резултат на хакерска атака бяха откраднати имена, адреси на електронни пощи, телефонни номера, рождени дати и т.н.

Очаква се сделката между Verizon и Yahoo! Inc. да бъде приключена през второто тримесечие на 2017 г.

Първо са пътищата, после – автомобилите

BMW заедно с най-голямата компания, разработваща програмно обезпечение за автомобили Mobileye, обявиха, че стартират съвместен проект, чиято цел е да събира данни за пътищата в реално време. За какво им е нужна тази информация? Най-вече за да могат да създадат оптимални

условия за безпилотните автомобили. Програмата Road Experience Management (REM), разработена от Mobileye, ще помогне да се събере цялата информация за пътищата до най-дребните детайли. Очевидно, колкото повече си партнират компаниите, работещи с високите технологии, тол-

кова светът ще е по-близо до масовото въвеждане на безпилотните автомобили. Въпреки очевидните им предимства някои хора са скептично настроени. Един от аргументите им е проблемът с отговорността, когато транспортът остане единствено в ръцете на технологиите.

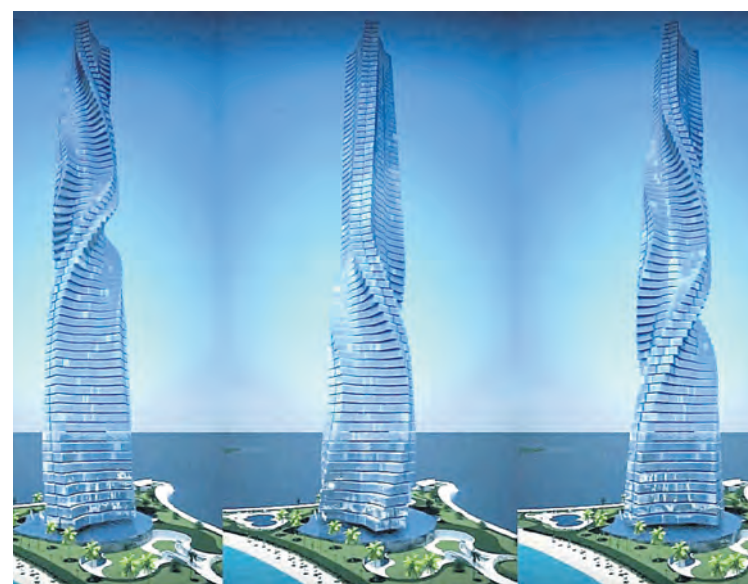
В Дубай издигат небостъргач с въртящи се етажи

Още през 2020 година в Дубай ще се появи първият в света хотел небостъргач с независимо въртящи се етажи. Проектът се разработва от 2009 г. от италиано-израелския архитект Дейвид Фишер. Височината на 80-етажното здание ще бъде почти 420 метра. А най-любопитна е новината, че всеки етаж самостоятелно ще се върти около собствената си ос – бетонен стълб.

Обитателите на трансформиращия се гигант ще имат възможността да контролират скоростта на въртене или да го спират с помощта на гласови команди. Сградата е проектирана с пълна енергийна автономност благодарение на 79-те вятърни турбини, разположени между етажите, и монтираните на покрива слънчеви панели.

На клиентите ще бъдат осигурени луксозни стаи и обслужване, което е на базата на най-съвременните технологии.

Стойността на един апартамент ще стигне 30 млн. долара, а цената на самия хотел – над 350 млн. долара. Дейвид Фишер има намерение да построи подобни сгради в Лондон, Париж, Ню Йорк и Москва.



Когато Берлинската стена – символът на разделението между капиталистическия Запад и комунистическия Изток от епохата на Студената война, падна през 1989 г., в света е имало 11 стени, ограждащи държави. През 2011 г. граничните зидове и огради от бетон, стомана или бодлива тел са били 45. Към момента броят им е 70. Заплахите, от които те са предназначени да пазят населението на съответните държави, са различни.

Граничните прегради са се увеличили 7-кратно след Студената война

Целта на някои такива съоръжения като широката 250 км демилитаризирана зона на Корейския полуостров или 750-километровата индийска линия на контрол в Кашмир е териториална отбрана. Други са средство за противопоставяне на терористична заплаха. Такива са бетонните прегради на част от турската граница със Сирия и между Израел и Западния бряг на р. Йордан.

Рязкото увеличаване на граничните прегради през последните години обаче се дължи на икономическата криза,

на причинения от нея възход на антиглобализма и на крайния национализъм. Те не се изграждат против евентуално военно нахлуване, каквито бяха страховете през Студената война. Защото далечната и по-новата история са пълни с примери за това колко неефективни са такива мерки – Великата китайска



стена не е спряла ордите на Чингис хан да завладеят Китай през XIII век, а през Втората световна война нацисткия Вермахт просто е заобиколил линията „Мажино“, за да превземе Франция.

Новите гранични прегради се издигат с цел контрол на движението на обикновени хора, търсещи мир и безопасност или мечтаещи да подобрят жизнения си стандарт, използвайки възможностите, които предоставят по-развитите икономически държави.

Две трети от съвременните държавни заграждения

са резултат от масово чувство за икономическа и национална уязвимост, посочва Елизабет Валет, директор на Геополитическата обсерватория към Университета на Квебек в Монреал. И дава за пример най-бедната част на Европа – Балканския полуостров.

Изправената пред държавен фалит Гърция построи още през 2012 г. 11-километрова ограда на границата си с Турция по р. Марица в опит да спре мигрантския поток. България, която е на дъното на социалната, икономическата и финансовата класация на 28-те еврочленки, е на път да вдигне бодлива тел по

цялото протежение на границата с Турция (230 км).

Доста по-напредналата от гледна точка на жизнен стандарт

Унгария вече гради втори „отбранителен вал“ на южната си граница.

Премиерът Виктор Орбан не крие, че е голям почитател на новия американски президент Доналд Тръмп.

Орбан проповядва, че „етническата хомогенност е жизненоважна за икономическия успех на държавата“. И тъй като населението на Унгария включва множество етноси, включително българско малцинство, под такава хомогенност той разбира „разнообразие в рамките на една цивилизация“.

Също като при Тръмп обаче – с обещаната от него стена по цялото протежение на границата на САЩ с Мексико (3200 км), която се очаква да струва близо \$ 22 млрд., основният резултат ще е бариера пред свободната търговия и взаимното обогатяване на различните култури.

В ЧУЖДАТА ПРЕСА

FT FINANCIAL TIMES

През миналата седмица вицепрезидентът на САЩ Майк Пенс увери Брюксел в „твърдата и непоколебима“ привързаност на Америка към Евросъюза. Това беше дългоочаквано отстъпление от скептицизма и даже откритата враждебност, които президентът Доналд Тръмп и редица негови водещи съветници проявяваха по отношение на блока. Ако тези думи на практика се превърнат в устойчиво взаимодействие, това значително ще обнадежи европейските съюзници, обезпокоени от насоката и последователността на външната политика на САЩ по отношение на ЕС, а също на НАТО и Русия. От своето основаване на ЕС не са му били чужди кризите и заплахите и всеки път той е излизал от тези изпитания поукрепнал. Но никога на Европейския съюз не му се е налагало да отбива ударите на собствения си водещ съюзник и съратник.

Frankfurter Allgemeine
ZEITUNG FÜR DEUTSCHLAND

Путин иска да отслаби НАТО като военен алианс и да постигне целта си – да бъде призната анексията на Крим, както и значимата роля на Русия в Близкия изток, завоювана в боевете в Сирия. Доколко е реално изпълнението на този списък с пожелания, винаги е било съмнително. В същото време от руска гледна точка има повече основания за скептицизъм, отколкото за оптимизъм. На Русия ѝ е необходима по-висока цена на нефта. Тръмп обаче иска да увеличи американския добив на нефт и да отмени ограниченията на своя предшественик Барак Обама. Москва е съюзник на Иран независимо от съперничеството в Сирия. Тръмп, напротив, иска да ограничи Иран, а атомното съглашение, към сключването на което е съпричастна даже Русия, нарече „лоша сделка“.

THE WALL STREET JOURNAL

Зад целия шум и спорове дали президентът Тръмп и неговият екип не са прекалено дружелюбни по отношение на руския ръководител Владимир Путин се крие много по-важен въпрос. Ако администрацията на Тръмп има сериозни намерения за достойна и важна работа за подобряване на руско-американските отношения, то как именно може да направи това? Путин и много представители на неговото обкръжение са трудни и авторитарни хора. А докато те са на власт, няма никак да е лесно отношенията между Америка и Русия да се върнат в нормално русло. Но рискът от противопоставяне и войни може да се намали, ако се отстрани основополагащата според Путин причина за проблема, която е разширяването на НАТО.

С наближаването на референдума за конституционни промени в Турция все по-голяма сила набира пореден рунд противоречия между Анкара и ЕС. Президентът Реджеп Ердоган планира серия от прояви на европейска почва, за да агитира гастарбайтерите да подкрепят на 16 април превръщането на Турция в президентска република. А в същото време с лекота обявява за врагове всички, които са против този негов мерак.

Анкара обяви за неприемливо предупреждението на външния министър на Австрия Себастиан Курц, че Ердоган няма да е добре дошъл във Виена, ако смята да пренесе кампанията си и там.

Германските власти пък дадоха да се разбере, че не одобряват многохиляден митинг в Оберхаузен, на който турският премиер Бинали Йълдъръм заяви, че никой няма право да поучава Турция. Междувременно Берлин арестува четирима турски имами за шпионаж срещу привърженици на

Референдумът в Турция разпалва нов конфликт с Европа

обвинения за миналогодишния опит за преврат Фейтула Гюлен. А пък в Турция беше задържан кореспондентът на в. „Велт“ и обвинен за връзки с терористична организация.

Дениз Юджел, който има двойно гражданство, публикувал статия за хакерска атака срещу електронната поща на министъра на енергетиката и президентски зет Берат Албайрак. От писмата му става ясно, че правителството се опитва да контролира медиите и да манипулира общественото мнение чрез социалните мрежи в интернет.

Президентска заплаха, че „ще си плати“, получи в. „Хюриет“. Защото отпечата статия за „смут“ в армията от действията на властите, включи-

телно заради отмяната на забраната жените в униформа да носят и забрадки. По ирония на съдбата автор на статията е журналистката Ханде Фират, която изигра важна роля за предотвратяването на преврата на 15 юли м.г. Именно тя се свърза с Ердоган по смартфона си на живо в ефира на Си Ен Ен Тюрк, за да призове той народа да въстане срещу метежниците.

Социологическите сондажи засега сочат, че резултатът от референдума е на кантар. Въпреки че лично президентът нарочи всички, които зоват да се гласува с „не“ за симпатизанти на провалилите се метежници.

Страницата подготви
Добрин СТЕФАНОВ

С акад.
Григор Велев
разговаря
Румен
Леонидов



Акад. Григор Велев

Акад. Велев, току-що излезе нова част от вашата „История на българите от Македония“. Нека да припомним кои исторически периоди разгледахте досега.

- В том I, част I на „История на българите от Македония“ се спях на произхода на българите, първородината на българските племена, създаването на Стара Велика България от кан Кубрат през 632 г., преселението на българите на Аспарух и създаването на българската държава на територията на Балканския полуостров. Тук включих преселването на кан Кубер в Керамисийското поле на днешна Източна Вардарска Македония. Важен момент е признаването на българската държава от Византия през 681 г. и присъединяването на Източна Македония от кан Крум през 813 г. По-късно цялата географска област Македония е присъединена към България и това става исторически факт при управлението на кан Пресиян. Важно място отделих и на цар Самуил – от възкачването на българския престол до мъжествената му битка за защита на българската държава. Разбира се, и последвалото драматично падане на Самуилова България под византийско владичество през 1818 г.

- Но за първи път читателите Ви научиха какво се случва с областта Македония по времето на византийското владичество. Отделяте място и на българските въстания по това време – все неща, които невинаги са били във вниманието на историографията ни...

- Нямахме как да не разгледам и още нещо – положението на българите в Македония, попаднали под сръбско управление, което

Генетичният код доказва произхода на населението в Македония

предшества завладяването им от османските нашественици. Подробно се спях на терора и геноцида над македонските българи не само от страна на османлиите, но и от гръцката Цариградска патриаршия, наложила истински духовен гнет през периода XIV-XIX в. Особен читателски интерес предизвикаха най-новите свидетелства за българския произход на населението на Македония, базирани на последните проучвания на генетичния код на българите. Но нека споменем и най-важното от част II на тази „История...“ – това е епохата на националното ни Възраждане, което започва едновременно в трите провинции с българско население – Македония, Мизия и Тракия. Много тежка и продължителна е борбата на нашите прадеди за независима българска православна църква. В споменатите три географски района те отказват в черквите ни да проповядват гръцки свещеници, искат богослужението да е на български въпреки съпротивата на гръцката Патриаршия. Не съм подминал и спънките на руската дипломация за решаване на този църковнонационален въпрос. Тези спънки са продиктувани от стремението на Русия да запази единството на православието. Много интересен и малко известен е периодът, когато сред нашето население възниква движението за създаване на униатска църква. Това е остра, но естествена реакция от страна на църковните ни дейци срещу прогръцката позиция на руската дипломация...

- Но въпреки съпротивата на гръцките духовници родните ни възрожденци стигат до триумфален финал – султанът издава ферман, с който се учредява Българската екзархия...

- Нещо повече – султанският ферман не само най-после дава независимост на православната ни църква, но с него официално се признава съществуването на българската нация! Не трябва да забравяме, че по онова време Българската екзархия има водеща роля срещу опитите на нашите сънародници в

Македония, Мизия и Тракия да бъдат масово погърчени. По-нататък историческият акцент е върху Априлското въстание, което въпреки неуспеха си през 1876 г. предизвиква посланиците на Великите сили в Цариград да седнат на масата на преговорите. Тази Цариградска посланическа конференция е важен етап от политическата ни история – след близо 500 години конференцията за първи път очертава границите на българското национално землище, включващо трите географски области – Македония, Мизия и Тракия.



- Нов момент в историческия Ви анализ е и участието на българите от Македония в Руско-турската освободителна война.

- Да, това са факти, които доказват още веднъж, че населението от този район е българско. Интересна е реакцията на нашите сънародници от Македония срещу решенията на Берлинския конгрес. Те решително протестираха Вардарска Македония да остане в рамките на Османската империя. И в резултат на масовото възмущение избухна Кресненско-Разложкото въстание. Не съм подминал и ролята на руската дипломация, която не успява да защити проекта си за Санстефанска България. Друг съществен момент е, че в оставените под отоманска власт Македония и Одринска Тракия се откриват стотици български учили-

ща, които стават истински огнища на националната просвета въпреки терора на паравоенните сръбски и гръцки отряди срещу селското население, което не се отказва от българския си корен.

- Стигахме до част III на том I, която предстои да излезе от печат...

- В нея ще представя последния етап от Българското национално възраждане. Това е процесът на изграждане и утвърждаване на единен български книжовен език. Спирам се на най-важните характеристики и особености на езика ни, на различните диалекти и соци-

ганизации.

- Нека обобщим – с бъдещия том ще завършим цялостното представяне на процеса на Възраждането в Македония, Мизия и Тракия.

- Да, описването на този процес в три части бе крайно необходимо, за да се запълни голямата празнина от информация за живота, борбите и стременията на българите от Македония като неделим дял от българското национално землище и духовно единение.

- Кой е виновникът за това разединение и противопоставяне, което продължава и до днес?

- Това беше една партия – БКП, която продаде българските национални интереси в името на една имажинерна и банкрутирала идеология. Близо 84 г. (от 1934 г.) Българската комунистическа партия работеше в услуга на Комунистическия интернационал, наречен съкратено Коминтерн, грубо потъпквайки националните интереси на България към Македония. Силно денационализирана, тази партия нанесе неизмерими щети на нацията ни, отказвайки се от правото да защитава интересите, честта и достойнството на еднокръвните си братя българи в Македония. Тя не само продаде тези интереси, но пристъпи и към задължително и брутално македонизиране на 200 000 българи в Пиринска Македония. Това не трябва да се забравя! Искрено се надявам, ако има все още заблудени българи, които са под натрапчивото внушение на БКП, че съществува македонска нация, най-сетне да се събудят, прочетат и дълбоко осъзнаят, че българите в Македония са неделима част българската нация.





Стела Димитрова е родена през 1944 г. в с. Ковачите, Сливенско, а на 24 април 2015 г. напусна този свят. Лекуваше с енергията на ръцете си, помогна на стотици хора да се отърват от болестите. Твърди се, че се е грижила и за здравето на

Тодор Живков. Пътувала е по света, за да може учени да изследват паранормалните ѝ способности. У нас същото правят проф. Антонов, доц. Точева, молекулярният биолог Стефан Станилов и др. Подлагат я на редица експе-

рименти, включително от военностратегически характер, засягащи биологичното въздействие на физическите явления. За Стела са направени три документални филма, руски учени издават две книги за способностите ѝ на феномен.

Стела лекуваше с ръце, гадени от Бога

● **Предлагаме ви спомена на журналистката Керка Хубенова, която е имала няколко срещи с нея**

През 1988 г. Стела Димитрова основава в Пловдив прочутата си Научна лаборатория по биоенергетика, но преди това тя е изследвана във Военно-медицинска академия и Института по хигиена. Проведените опити и експерименти са с пълната научна документация за тях. А лабораторията ѝ е пряко подчинена на Министерството на народното здраве.

По това време всички хора с паранормални възможности ги наричахме екстрасенси.

Но тя категорично отказваше да я определят като такава: „Ооо, не, не! Не ме наричай екстрасенс. Понятието е грешно. Аз съм главен специалист, изследовател и експериментатор в направлението биоенергетика. Занимавам се и с други дейности, свързани с биологичната енергия. Правила съм и правя под научното ръководство на колегите си безброй експерименти в тази посока“.

През 1955 г., когато е на 11 години, за необяснимите от гледна точка на материализма способности на отделни хора у нас нищо не се говори. „Но аз знаех, че имам такива способности. Те почнаха да се проявяват. Не се изплаших от това, защото имах голям късмет –

цялото ми детство премина около двама възрастни мъже със свръхестествени способности.

Това са известният дядо Влайчо, който беше силен медиум и гадател от ранга на Ванга. И другият лечител – дядо Жельо, той живееше в моя Сливенски край.“

Връзката ѝ с двамата лечители е благодарение на дядо ѝ Петър, който тогава е известен народен певец. Приятелството му с Влайчо и Жельо започнало, след като се случва странен инцидент с тригодишната му внучка. Внезапно на Стела ѝ прилошава, отвеждат я в болницата, където констатираят смъртта ѝ. Но най-неочаквано оживява, а лекуващите лекари изпадат в шок.

Медицината не може да обясни подобно чудо.

Веднага след това дядото на Стела ѝ завежда при Влайчо и Жельо. И продължава редовно да я води при тях, но вече като при приятели. Той им пее народни песни, те го слушат в захлас.

„Помня, бях осемгодишна, когато дядо Влайчо му каза: „Пей, Петре, пей! Но да знаеш, внучката ти ще расте, ще порасне и ще наследи нашите дарби, и Жельовата, и моята!“

По-късно дядо Влайчо ме извика и ми рече: „Ти като пораснеш, ще работиш с бяла престилка, но без да докосваш кръв!“. Учудих се, как тъй ще лекувам, а няма да тече кръв. Уплаших се. Откъде дядо Влайчо знае, че не понасям кръв?“

Малката Стела се проявява като „различно дете“ за първи път, когато баща ѝ избира място да копае кладенец.

Щерка му, упорито и инатливо дете, му показва друго място, където има подпочвена вода. Баща ѝ не иска да я чуе и почва да дълбае. Стела обаче не се предава. „Накрая ме ошамариха. Но баща ми копа, копа и не намери вода. Отказа се. След време пак реши да копае, но вече там, където му казах. И водата бликна.“

Когато навършва 11 години, нещата ѝ се изясняват. Една вечер пред селската им къща се появява огромно озарение и от него „изплува“ човек. Стела го вижда много ясно, но детското ѝ любопитство е по-силно от страха. Съществото ѝ казва, че

когато стане на 20 години, необичайните ѝ дарби ще се разкрият напълно,

а ако на 40 преодолее много голямо изпитание и оживее, от този момент силите, които живеят у нея, буквално ще се развихрят. „Мъжът, когото тогава видях в това озарение, държеше карта. Целият ми живот беше записан на нея. И още тогава той ме посвети в тази карта. Знаех, ако оцелея след 40, какво ще стане с живота ми занапред“, споделя Стела.

За чудесата на Стела се разказват легенди, те са документирани в трите филма за нея, където свидетели разказват как след дълга суша е предизвикала с молитвите си дъжд, друг път по време на концерт в летен театър е успяла да спре пороя; очевидци споделят как лечителката влияе на природните стихии.

Но най-невероятната ѝ случка според Стела е с мъжа, който по-късно

става неин адвокат.

Бил изписан да умира вкъщи с диагноза рак на костите. Медиците, с които тя работи – професори, доценти, все светила на науката, не се наемат да му дадат и най-малката надежда. Тогава Стела се заема и започва въздействието си над болния – без да го докосва.

Как става това, какво е нейното обяснение? „Пътят на този безконтактен метод е следният: въздействам енергийно с ръцете си от епидермиса на дермата, на същинската кожа, оттам – на мускула. От мускула енергията влиза в кръвта, оттам влиза в костта. За тези неща трябва да притежаваш „пет форми“ и да ги владееш. Това, дето го казах, май никой няма да го разбере, но е така, не зная иначе как да го обясня. Това е моят език.“

Болният юрист е наясно, че няма да може да изгледа децата си. Но след терапията на Стела излиза напълно здрав и пълноценен човек. И повече от двайсет години след това няма рецидив на рака, напълно е здрав.

Стела има 26 срещи с Ванга.

Първия път отиват групово с колегите ѝ от лабораторията, но до последната им среща тя се интересува само от владенето на енергиите. „Ванга знаеше за способностите ми и още щом влязохме при нея, тя възкликна, сякаш ме познаваше отдавна: „Ти си медиум! Покажи какво можеш. Прегледай този човек!“. Ванга стоеше до леглото на болен мъж. После разбрах, че това е бил много скъп за нея човек. Протегнах ръцете си и започнах. Открих причината за болестта му. Беше вследствие на силни вибрации. Чувствах ги с ръцете си...“

Описах подробно състоянието му и това на вътрешните му органи.

Започнах да вливам енергия в него. Но когато открих причината, Ванга викна: „Казах ли ви да не го пращате в мината, бе! Ето, тя откри причината за болестта му. Това е бъдещето на лечението: да се лекува причината, а не самата болест! Тя го знае това!“

При една от поредните им срещи пророчицата решава да я допусне до биополето си. И ѝ казва: „Стело, прегледай ме! И ме лекувай!“. Ето как Стела описва усещането си: „Такова нещо не съм преживявала друг път. Страшна, тъмна, неистова сила. Страховито море, което се гнеше от огромни вълни. Жели-

рани вълни. Бушуваше. Усещах страхотна плътност и как страшно се надигат вълните. Но не можех да проникна в него. Щях да се изложя. Не можех да се концентрирам. Спомням си, че в стаята работеше радио. Извиках: „Тишина. Изключете звука!“. Ванга не реагира. Спрях радиото. Млъкнаха всички, които бяха в стаята около нея... Пак опитах да проникна в биополето ѝ. Пак нищо.“

Макар очите ѝ да бяха затворени, от тях струеше енергия.

Огромна. От устата и ушите ѝ – също. Около тялото ѝ буйстваха не просто енергийни вибрации, а океани с гъсти вълни невидима материя. Така го усещах. И пак не можех да проникна в биополето ѝ... Препотих се. Тя разбра, че не успявам, и ме допусна до биополето си. Гъстата течност, която се плацикаше около пръстите ми, изведнъж поддаде – стана по-мека, по-мека и... Проникнах! Видях невероятни неща. Много от тях ще запазя за себе си. А това, което видях и което мога да кажа, ще го напиша в някоя от следващите си книги.

Усещах с ръцете си всичките заболявания, които Ванга е имала до тази възраст.

Казвах ѝ ги. Тя кимаше в съгласие. Изброих всичките ѝ болести и състоянието на вътрешните ѝ органи. Сеансът продължи дълго. Трябваше вече да изляза от биополето ѝ. Но не можех да издърпам ръцете си от този енергиен „вакуум“! Усещах, че енергията ми изтича във Ванга през тях. Омалявах. Тя усети това и полето ѝ започна да се нормализира. И като на бурно море в затишие вълните започнаха да се прибират, до пълен покой. Разбрах, че е станал обмен не само на информация, но и на енергии те ни.“

След това разговарят насаме повече от час и половина. Стела я пита: „Какво ще стане с тия мои ръце? Какво ли не вдигам с тях, какво ли не правя?“. „Ти не мисли за ръцете си – успокоила я леля Ванга. – Тия ръце не са твои. Те са ти дадени от Бога!“

На другия ден Ванга споделила с близките си: „Стела Димитрова е явление със световно значение“.

Силата на Стела бе скрита в ръцете ѝ, а на Ванга бе в мозъка. Сега и двете са на небето и оттам продължават да помагат на българите. Друг е въпросът дали винаги заслужаваме тяхната небесна помощ...

Прибавяне на псевдоним към името по паспорт става чрез съд

Владислава ГАЛЕВА, юрист

Името е сред основните данни за гражданската регистрация на всеки човек. Освен него всеки гражданин фигурира с дата на раждане, пол, гражданство и единен граждански номер (ЕГН). Това е определено в Закона за гражданската регистрация.

В него се казва, че „името на български гражданин, роден на територията на Република България, се състои от собствено, бащино и фамилно име“. Трите части на името се вписват задължително в акта за раждане. Както добре е известно, собственото име на всяко лице се избира от родителите му и се съобщава писмено на длъжностното лице по гражданското състояние при съставяне на акта за раждане. Ако двамата родители не са постигнали съгласие за името, длъжностното лице вписва в акта за раждане само едно от имената, предложени от родителите. Ако те изобщо не посочат име, длъжностното лице определя името, което сметне за най-подходящо в случая.

Възможно е избраното име на

детето да е осмиващо, опозоряващо, обществено неприемливо

или, както казва законът, „несъвместимо с националната чест на българския народ“. Тогава длъжностното лице има право да откаже вписването му в акта за раждане. В този случай служителът може да предложи на родителите да посочат друго име. Ако те не го направят, тогава длъжностното лице може само да определи името.

Бащиното име на всяко лице се образува от собственото име на бащата и се вписва с наставка -ов/-ова или -ев/-ева съобразно пола на детето. Единствените изключения от това правило са, когато собственото име на бащата не позволява поставянето на тези окончания или пък те

противоречат на семейните, етническите или религиозните традиции на родителите. Фамилното име пък е фамилното или бащиното име на бащата с наставка и окончание съобразно пола на детето.

Законът определя, че

фамилното име при сключване на граждански брак се формира съгласно правилата на Семейния кодекс.

Според него при съставянето на акта за сключване на граждански брак всеки от встъпващите в брак заявява дали запазва своето фамилно име, или приема фамилното име на своя съпруг, или добавя фамилното име на съпруга си към своето. Като фамилно име може да се приеме или добави името на другия съпруг, с което той е известен в обществото. Т.е. съпругът може да приеме фамилията на съпругата, ако нейната фамилия е по-известна или по някакви други съображения.

Деца от едни и същи родители се вписват с еднакво фамилно име.



Бащиното име на дете, на което е установена само майката, се образува от собственото име на майката,

а за фамилно име се взема фамилното име на майката или името на нейния баща. Със съгласието на бащата на майката неговото име може да се вземе за бащино име на детето. В този случай за фамилно име се взема фамилното име на майката.

Името на детето, припознато след съставянето на акта за раждане, също се определя по тези правила и като цяло от закона за гражданската регистрация. Името на дете, произхождащо на което пък е установен по съдебен ред, се определя от съда. Възможно е да трябва да се определи име на дете, родителите на което не са известни. Това прави съответното длъжностно лице по гражданското състояние.

Кога и как може да се промени име?

Според Закона за гражданската регистрация „промяната на собственото, бащино или фамилно име се допуска от съда въз основа на писмена молба на заинтересувания, когато то е осмиващо, опозоряващо или обществено неприемливо, както и в случаите, когато важни обстоятелства налагат това“. Важно обстоятелство е например осиновяването. Процедурата се състои в подаване на писмена молба до районния съд, в чийто район е постоянният адрес на този, който иска промяна на името. Съдът след разглеждане на аргументите се произнася с решение, в което може да уважи изцяло искането, да го уважи частично или пък да го отхвърли. Отказът за смяна на името може да се обжалва.

При осиновяване името на детето може да бъде про-

менено от съда според желанието на осиновителите.

Две са хипотезите при промяна на бащино и фамилно име при осиновяване – при пълно и непълно осиновяване. При пълно осиновяване презимето и фамилията на детето се променят според името на осиновителя. При непълно осиновяване презимето и фамилията на детето се променят с решение на съда при желание на осиновителя. Ако обаче се иска промяна в името на вече навършило 14 години дете, то трябва да бъде поискано неговото изрично съгласие.

При сключване на граждански брак всеки от встъпващите в брак има правото да запази своето фамилно име, да приеме това на съпруга си, както и да добави фамилното име на съпруга си към своето. Това се извършва при съставянето на акта за сключване на граждански брак, като съпрузите изрично заявяват избора на един от описаните варианти. Само в този случай смяната на името не е свързана с процес, преминаващ през съдебна зала.

Когато някое от имената е осмиващо, опозоряващо или обществено неприемливо, също се налага промяна, като преценката дали името отговаря на някое от горните определения се прави от съда.

Законодателят е помислил дори и за случаите, когато едно лице е известно в обществото с псевдоним. Същото лице може по решение на съда да прибави псевдонима към своето име.

Може да бъде наложена промяна на името и когато едно лице е придобило или възстановило българското си гражданство. В този случай всеки има право да промени бащиното и фамилното си име с наставка -ов или -ев и окончание съобразно пола, както и да побългари собственото си име. Това производство е освободено от държавна такса.

КОНСУЛТАЦИЯ

обезщетението за неизползван отпуск. Аз нямам възможност да си наема адвокат. Какво да направя, за да си взема парите? Като ги получа, тогава ще мога да си платя!

Отговор: Когато гражданин не може да си наеме адвокат, е възможно да кандидатства за правна помощ, която се финансира от държавата. Всичко това е уредено от Закона за правната помощ. Неговата цел е да гарантира равен достъп на лицата до правосъдие чрез осигуряване на ефективна правна помощ, която се предоставя на физически лица и семейства, отговарящи на точно определени основания, посочени в него. Тъй като въпросът Ви със сигурност е важен и за други хора, ще посоча кой има право на безвъзмездна правна помощ:

- Социално слаби физически лица;
- Лица, настанени в специализирани институции за предоставяне на социални услуги;
- Домове за възрастни хора, центрове за рехабилитация и социална интеграция на хора с увреждания, центрове за временно настаняване на бездомни хора и др.;
- Приемно семейство или семейство на роднини и близки, при което е настанено дете по реда на закона за закри-

Въпрос: Казвам се Кирил Н. от гр. Варна. От 9 месеца съм безработен и скоро няма да получавам и средства от борсата. Работодателят ми дължи 5 заплати, както и

ла на детето.

Не се допуска използването на безвъзмездна правна помощ от еднолични търговци, юридически лица, търговски дружества, кооперации и др.

Правна помощ се предоставя по наказателни, граждански и административни дела (имуществени спорове, спорове за собственост, за делба, наеми, спорове за дължими парични суми, трудови спорове, брачни дела, заплащане на издръжка, предоставяне на родителски права, осиновяване, установяване на произход на дете и др.).

Видовете правна помощ, които се предоставят, са:

- Консултация за постигане на споразумение преди завеждане на делото или за завеждане на дело;
- Подготовка на документи за завеждане на дело;
- Процесуално представителство (защита от адвокат) по вече образувано в съда дело;
- Представителство (защита от адвокат) при задържане от органите на МВР.

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ



Когато не ядем месо

Вегетарианството, суровоядството и постенето променят нормалния начин на хранене на съвременните хора. Отказът от храни от животински произход обаче води до дефицит на важни за организма вещества и елементи. Кои са те ще разберете

на стр. 22

Диагноза по ноктите



Ако погледнете ноктите на хората около вас, най-много да установите дали скоро са ходили на маникюр. Съвсем друго обаче ще е мнението на специалист, който знае, че по ноктите може да се постави диагноза. За езика на ноктите подробности

на стр. 23

Усложненията на диабета

Едно от най-срещаните увреждания на периферната нервна система, дължащо се и на все по-голямата честота на заболяванията от диабет – както първи, така и втори тип, е диабетната полиневропатия. Затова е много важна консултацията с невролог. Подробности

на стр. 24

Морковите – вкусни и полезни

Отдавна е известно, че един от най-честите гости на трапезата ни – морковът, е и изключително полезен. Причина за това са множеството уникални вещества, открити в него. Въпреки това интересът на учените към морковите не отслабва. Защо? Отговорът

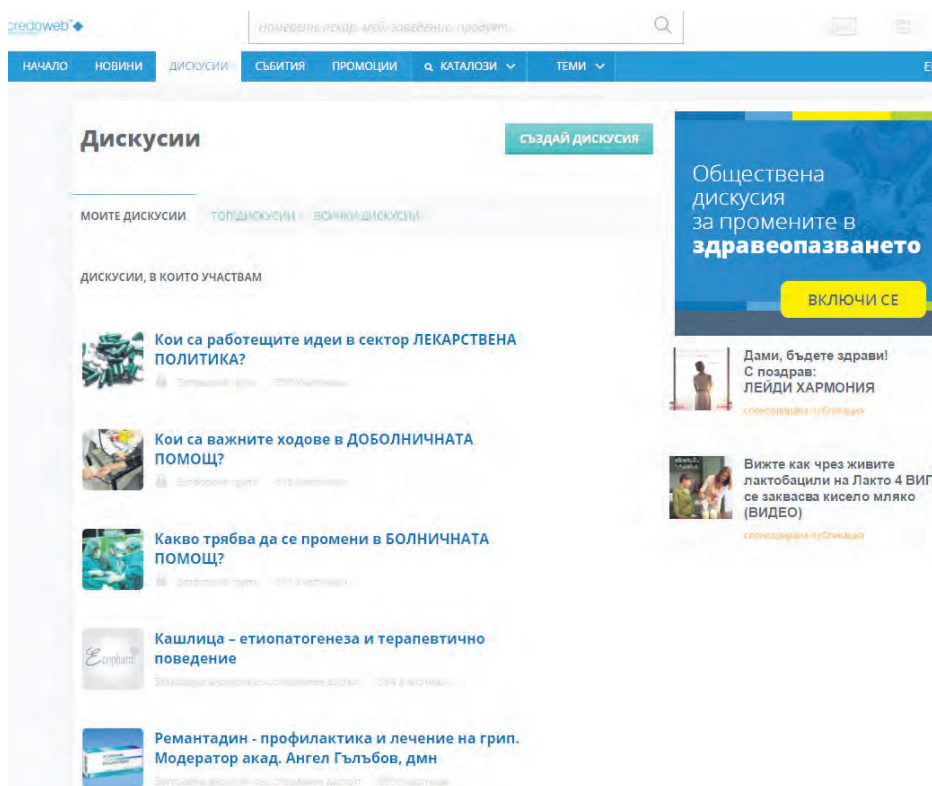
на стр. 27

ДИСКУСИЯТА В CREDOWEB СЕ ПРЕВРЪЩА В ЛЕКАРСКИ РЕФЕРЕНДУМ

Лекари и други медицински професионалисти масово изразяват мнения, дори дават концепции за посоката, в която трябва да се развива и променя българското здравеопазване, и очакват отговори от политическите сили какви са намеренията им в тази сфера.

Дискусията се води онлайн в социалната мрежа за здраве CredoWeb. За седмица около 2000 медиици се включиха в трите панела – „Доболнична помощ“, „Болнична помощ“ и „Лекарствена политика“. Целта на виртуалния диспут е лекарите да вземат отношение, когато имат време за това, без да бъдат ограничени в броя на поставените въпроси, коментари и анализи. Общото времетраене на дискусията е един месец, в рамките на който над 12 000 медицински специалисти, членувачи в CredoWeb, могат да комуникират помежду си и с представители на политическите сили, отговарящи за здравната политика. Разликата с традиционните дебати „на

живо“ е огромна. Всички знаят каква е „ефективността“ от надпреварването със секундите в ефира; говоренето един върху друг, постоянното засичане и неизменните лични нападки между участниците. Такъв тип диалози правят шоу пред широката публика, но със сигурност не могат да доведат до каквито и да е полезни резултати. Още по-малко в сфера като здравето, в която се изискват задълбочени познания, възможност всеки да изложи аргументите си и да ги защити пълноценно. Точно затова виртуалната дискусия в CredoWeb е иновативна и привлича огромна аудитория. Там лекарите са в своя среда, присъстват с реалните си имена, специалност и месторабота, няма възмож-



ност за анонимно участие и манипулации. Сега става ясно, че често обвиняваните в гражданска пасивност медици всъщност искат и имат какво да кажат, когато за това се намери подходящата форма. Мнозинството от мненията, изразени в дискусията, са конструктивни, на базата на дългогодишен опит в реалната

практика. Всеки разумен държавник би използвал това като база за анализ и последващо вземане на решения. След като се обособят и отговори на въпросите на самите лекари.

Дискусията не е достъпна за общата аудитория, защото е експертна и професионална, но в CredoMedia и в „Животът днес“

можете периодично да се информирате за най-важните моменти.

В края на виртуалното събитие резултатите ще бъдат обобщени – какво предлагат партиите в най-важните сфери на здравеопазването и какво очакват лекарите. Ще има ли и в каква степен пресечна точка? Предстои да проверим. (ЖД)

Според световната статистика ежегодно от рак се разболяват над 14 млн. души, 8 млн. умират. Тревожната статистика е неумолима, но все по-добрите познания на учените за това, какво поражда туморите, дават увереност и сила, че ракът може да бъде спряен.

След повече от десетилетие научноизследователска работа световното име – американката д-р Хулда Кларк, открива доказателства, които я водят към ключова причина за възникването на туморите, но, оказва се, и на много други масово разпространени болести.

Нейните изследвания показват, че диабетът има свързаност с причинител като говеждия панкреатичен метил eurytrema, епилепсията се дължи на конкретен вид кръгъл червей – ascaris, при случаи на шизофрения и депресия в организма се откриват паразити, поразяващи мозъка,

ТУМОРЪТ МОЖЕ ДА БЪДЕ СПРЯН

астмата е свързана отново с ascaris конкретно в белите дробове, а като причина за много сърдечни заболявания д-р Кларк сочи паразита dirofilaria immitis, развиващ се в кръвоносната система на организма.

Списъкът на болестите, обект на нейните специални проучвания, не свършва тук. Тя е категорична, че зад много тумори, както и зад спина, язвата и болестта на Крон, артрит, хроничните ставни и мускулни болки, псориазиса и упоритото акне, както и зад хипертонията и глаукомата се крие инфекция – състояние на заразяване с паразити, бактерии, гъбички (напр. кандидата), вируси и червеи – глисти, тении и др.

Д-р Кларк открива, че в мнозинството си опасните микроорганизми, които са сред причини-

телите на изброените и на ред други болести, са много чувствителни на една прецизна формула – извлек от три природни дара.

Предложеното от нея лечение без лекарства включва схема с използване на билката сладък пелин, цветето карамфил и извлек от зелената обвивка на плода на ореха, комбинация, която се оказва изключително добра помощ при справянето със серия заболявания, включително ракови, особено рак на гърдата, на дебелото черво и на черния дроб. Работи много ефикасно и при лечение на лимфом. Тройната комбинация, вложена в продукта Triactal, действа срещу близо 100 различни паразита, има силата да смалява туморите, нормализира химичния състав на кръвта, дава тонус, възвръща здравето,

категорична е д-р Хулда Кларк на базата на продължителния си личен опит с широк кръг пациенти и техните лекари.

С годините разработената от американката хранителна добавка става все по-популярна в цял свят, търсена е от хора с различни здравословни проблеми, които търсят спасение чрез природни методи, без прием на химични лекарствени медикаменти.



Продукта можете да поръчате директно на телефон 0877 72 10 40, както и на интернет страницата <http://triactal.com/bg/> или в аптеките. Промоционална цена:
1 бр. x 69 лв. + безплатна доставка /обща сума 69 лв./
2 бр. x 65 лв. + безплатна доставка /обща сума 130 лв./
3 бр. x 59 лв. + безплатна доставка /обща сума 177 лв./

ПРЕЦИЗНАТА ДИАГНОСТИКА ОТКРИВА РАНО РЕВМАТОИДНИЯ АРТРИТ



Д-р Атанас АНДРЕЕВ, ортопед, УМБАЛСМ „Пирогов“

Ревматоидният артрит е системно аутоимунно заболяване с основна изява в ставите. То е прогресиращо заболяване, с често рецидивиращи болки. В остри периоди на това страдание избираме бързодействащи медикаменти, какъвто е примерно препаратът „Долорен“, бихме могли да го комбинираме и с други противовъзпалителни по избор.

Много са факторите за развитие на ревматоиден артрит – от една страна, това е наследствената предразположеност, но съществуват и отключващи заболяването моменти като вирусни заболявания примерно, когато съединителната тъкан започва да се разпознава като чужда и да се произвеждат антитела. Те от своя страна водят до увреди на ставните хрущяли, на сухожилията, на мускулите. Заболяването засяга почти цялото тяло, но най-ранните симптоми са свързани със ставния апарат – като може да бъде ангажирана една става, а може да са ангажирани и всички стави.

В началото заболяването се проявява с болка, която отминава и често, когато още

нямат изразена рентгенологична симптоматика, много пациенти идват при нас и казват примерно – „заболя ме коляното“. Дори не са сигурни дали не става въпрос за някаква травма, навяхване. Лечението с „Долорен“ се използва за успокояване на болката за кратко време, в рамките на няколко дни и в началните стадии. А после пациентът би трябвало да се изследва и да се приложи по-нататъшно лечение.

Що се отнася до диагностиката, лекарят трябва да е подготвен, да мисли за такива заболявания, защото те не са редки. Според различни статистики броят им нараства постоянно предвид факта, че и диагностичните методи стават все по-прецизни. С имунни тес-

тове, с ДНК технологии тези заболявания се идентифицират в съвсем ранен стадий, а се увеличава и процентът на хората, обхванати от такива диагностични методи. Съответно такива пациенти не развиват пълната картина на заболяването. Докато в миналото ниският процент на хора, развили напълно страданието в тежките му форми, се обяснява с по-ниската продължителност на живота.

Жените по-често са засегнати от ревматоиден артрит, срещат се и т.нар. ювенилни форми (развитие на болестта при млади пациенти). От друга страна, с напредване на възрастта се развиват артрозни промени, които са свързани с дегенеративни процеси. Те са обусловени от начина на живот, от типа трудова дейност,

битовите условия.

Ако лечението започне своевременно от специалисти ревматолози, които подготвят подходяща схема за продължително лечение на аутоимунната реакция, за успокояване на болката при пристъпите, прогнозата е благоприятна. Трябва да се променят и цял комплекс фактори, свързани с начина на живот – редуциране на наднорменото тегло, внимание към храненето, към режима на работа и почивка. Това със сегашната заетост на хората не е лесно постижимо.

Според мен основен фактор за развитие на тези заболявания е стресът, а той произтича не само от ритъма и натовареността в съвременния живот, но и от несигурността, в която живеят днес хората.

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:

ЕСОФАРМ

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

СЪН НАД 9 ЧАСА НА НОЩ МОЖЕ ДА Е ЗНАК ЗА ДЕМЕНЦИЯ

Сънят е добър показател за общото здраве и самочувствие на човека. Специалистите препоръчват между 7 и 8 часа сън, за да се чувстваме добре отпочинали. Редовното спане в продължение на много часове обаче може да е сигнал за проблеми в мозъка ни, твърди ново изследване, публикувано в сп. Neurology.

Проучването установило, че хора, които редовно спят повече от 9 часа на нощ, са по-склонни да развият деменция.

„Хората, участвали в проучването, които нямат средно образование и спят повече от 9 часа всяка нощ, са 6 пъти по-заstrашени да развият деменция до 10 години в сравнение с хората, които спят по-малко“, коментира резултатите д-р Суда Сешадри, един от авторите в

изследването и професор по неврология в Медицинското училище към Бостънския университет.

Учените установиха още, че нивото на образование също влияе върху риска от развитие на деменция. По всичко личи, че хората с по-високо образование успяват да компенсират по-добре ефектите на умствената дегенерация.

Екипът признава и някои ограничения на изследването. Така например при някои от пациентите може да е имало нерегистрирано леко мозъчно увреждане в началото на изследването. Освен това данните се базират главно на информацията за навичките за спане, подадени от самите участници, което невинаги може да е коректно.

Източник www.credoweb.bg



Д-р Мариана Мандажиева е специалист по клинична алергология. Работила е закратко във фтизиатрия, а първата ѝ специалност е УНГ. Намира точното си призвание в алергологията, описва я като фина, интелигентна специалност, в която е необходимо аналитично мислене. Казва, че за да си добър и да имаш доверието на пациентите, трябва да познаваш пулмологията, да си наясно с основите на УНГ и на „ти“ с дерматологията, имунологията и фармакологията.

ТЕСТОВЕТЕ ЗА ХРАНИТЕЛНА НЕПОНОСИМОСТ НЕ ДАВАТ ПРЕДСТАВА ЗА АЛЕРГИИТЕ

● С д-р Мариана Мандажиева разговаря Галина Спасова

- Коя е горещата тема за алергологията в момента?

- Най-големият проблем, който е на вниманието на специалистите, е пандемията от алергични заболявания, която ще достигне в рамките на десетина години до всеки втори човек. Според последните данни в Европа от алергии боледуват 150 млн. души. Във фокуса е и силното влошаване на качеството на живот, икономическата тежест, която носят за обществото алергичните болести, защото се отчита, че те водят всяка година до загуба на 100 млн. работни и учебни дни. Така че се търси причината – защо боледуват толкова много хора, като в същото време нямат точна диагноза, а в много случаи тя е погрешна. Състояния като обрив, кашлица, хрема, фебрилитет дори се приемат за алергия, без да е доказано това с тестове и терапевтично. Много се работи по нова хипотеза, за която има вече достатъчно фактология. Оказва се, че и най-елементарният риновирус, който причинява хремата, прониква в някои имунни клетки, чувства се там много добре, започва да се размножава и да причинява отделянето на провъзпалителни вещества, които предизвикват алергичните реакции. Както хората с алергии са по-податливи на остри вирусни инфекции, така и самите вируси могат да помогнат за отклоняване на имунната система към алергичен тип. Затова е важно да се поддържа общото добро състояние на имунната система.

- Какво затруднява диагнозата на алергиите?

- Няколко фактора има – сложността, комплексността на алергичното заболяване, попадането на пациента на неточния специалист, за да се направят изследвания и да се докаже диагнозата. Защото невинаги тестовете са положителни и това е също един от проблемите, които се обсъждат активно. Трябва да отговорим напри-

мер отрицателните резултати от конвенционалните кожни и кръвни тестове отхвърлят ли диагнозата напълно, или предполагат нови изследвания и нови методи на диагностика, например локалната алергична хрема?

- Кои са най-често срещаните разминавания в диагностиката?

- Според мен най-драстични обърквания стават при самодиагностика, поне у нас е така. Пациентът отива в лаборатория, прави си тест за хранителна непоносимост за 200 лева и идва с диагноза, която си е поставил сам. Много масово се използват от хората тези тестове за хранителна непоносимост, но те не дават никаква представа за алергичното заболяване. Защото говорим за изследване на IgG антитела, това означава среща с някаква храна, а ние се срещаме с много храни. Защо става така, моето обяснение е, че всеки търси най-бързия начин да реши проблема си. Не бива да упрекваме личните лекари – те вече лесно се ориентират в алергиите и моите впечатления са, че не се занимават с диагностика.

- Кога е най-трудно за специалиста да постави диагноза?

- Когато пациентът няма спомен и не може да даде достатъчно факти за историята на заболяването – например при медикаментозна алергия това е извънредно важно. Когато не може да каже какви лекарства е пил, кога, с какво друго едновременно – дали с храна, с алкохол, дали с други лекарства. Голям проблем са острите състояния. Защото, когато човек получи анафилактичен шок или тежка уртикария, оток на ларинкса, той отива или при УНГ, или вика спешна помощ. Транспортират го в токсикология или в дежурна болница, прави му се урбазон, изписва се след края на клиничната пътека и – дотам. А тези пациенти трябва веднага да бъдат насочени към алерго-

лог, защото после се губи какво точно се е случило, от какво е причинено и то може да се повтори. И затова е необходимо след овладяване на остър алергичен проблем веднага да се потърси специалист, и то алерголог, който е наясно с тези спешни състояния.

- Може ли да се получи алергия от медикамент, който е приеман нееднократно преди?

// Най-големият проблем, който е на вниманието на специалистите, е пандемията от алергични заболявания, която ще достигне в рамките на десетина години до всеки втори човек

- Разбира се. И най-често става така. Рядко става от първия прием на дадено лекарство и когато се случи и е остро състояние, в рамките на минути, на час – тогава трябва да се мислят други фактори, не чистата алергична генеза. Стигаме до кофакторите на алергичната реакция. Примерно когато лекарството е взето в комбинация с друго, в съчетание с алкохол, след тежко физическо натоварване или при повишена температура, вирусна инфекция, обилно хранене. Може да има тежка алергична реакция от един аспирин, изпит след фитнес. Това са все фактори, които повишават вероятността да се появи алергична реакция към определено лекарство. Напоследък се срещаме с доста алергии към хранителни добавки. Защото някои от тях (за менопауза, за злокачествени заболявания) са направени от концентрирани фитопрепарати с хистаминолиберираща активност – тоест карат едни клетки (мастоцити) да се разпукват



много бързо и да отделят вещества – медиатори на алергична реакция.

- Какво би могло да е решението в бъдеще?

- Би ми се искало да можем да диагностицираме алергията към повечето медикаменти, да може да се прави десенсибилизация с всички лекарства. Защото пациентът има нужда от своето лекарство. А понякога са му предписани много и той очаква от нас да му кажем кое от всичките му причинява алергията. Бих искала да мога един ден да кажа това. И дори да е причинило алергична реакция, след десенсибилизация лекарството да продължи да се приема. Прогресът на алергологията е именно в десенсибилизацията. Защото днес е възможно лечение с жизненоважни средства при злокачествени заболявания да продължи дори и при алергична реакция – след проведена десенсибилизация. Друг, нарастващ проблем при алергичните реакции са металните импланти, включени в стентовете, пейсмейкърите, изкуствените стави. В случая наблюдаваме забавен тип реакция, проявява се след известно време – месеци, дори години, и се изразява в обриви и в стеноза на стентовете. Смята се, че много от рестенозите се дължат на алергична реакция към материалите на стента. При изкуствените стави разхлабване, възпаление, обриви също може да се появят заради алергия към материалите. При зъбните импланти реакциите са по-редки, защото имунната система в устата има способност да изгражда толеранс.

- Какви алергии мъчат най-вече българите?

- Най-разпространени са уртикарията, алергичната хрема, атопичният дерматит, хранителната алергия. Има голяма група заболявания, която наричаме синдром на активирани мастоцити – те са с различна изява – може да е сърбеж, уртикария, зачервяване, болки в коре-

ма, запек, диария. На този синдром се дължи и реакцията при ужилване от пчели и оси. Миешите средства, ежедневното къпане с продукти, съдържащи ароматизатори и консерванти – това причинява контактен дерматит и обостря атопичния. Препоръчвам в никакъв случай да не се употребяват антибактериални препарати за къпане, защото се нарушава нормалната, естествена бариера на кожата.

- При кои алергични страдания е възможно пълно излекуване, а не само подобрение?

- Постига го специфичната имунотерапия, чийто принцип е изграждане на толеранс чрез въвеждане на минимални количества от алергена. Постига се при алергична хрема, алергична бронхиална астма, някои форми на атопичен дерматит, някои форми на медикаментозна алергия. Многофакторно е лицето на алергиите – наследственост, алергени като домашния прах, но също значение имат и географската ширина, стресът, естеството на работата и на хобитата и т.н.

- Как се отнасят алерголозите към съжителството с домашни любимци?

- Това е един от сериозните въпроси в нашата област, правят се проучвания върху десетки хиляди хора, имайки предвид факторите на битовата среда. Смята се, че съжителството с някои животни протектира алергиите, но само ако то започне от самото раждане на детето, за да се модулира имунната система в правилната насока. Защото домашните животни допринасят за разнообразието на микробиома. А той е обект на големи дискусии в алергологията – бактериите, които носим както в червата, така и по кожата и лигавиците. И колкото по-богат и по-разнообразен е този микробиом, колкото повече бактерии от различни видове имаме, това е по-здравословно.

СПЕЦИАЛИСТИТЕ

Какво всъщност е глутаматът? Глутаминовата киселина е една от двайсетте аминокиселини, които изграждат белтъчните молекули на нашето тяло и други важни молекули с белтъчна структура. Това се отнася за всичко живо наоколо. Нейният анион и нейните соли се наричат глутамати. Тя не е от незаменимите аминокиселини, защото в организма може да се синтезира по много пътища. Нейното съдържание в тялото ни достига до 25% от количеството на всички аминокиселини - около 1,8 кг.

В майчиното мляко се съдържа много повече глутамат, отколкото в кравето.

Като нормална съставна част на белтъчните молекули глутаматът се съдържа във всички храни, съдържащи белтъчини - месо (повече е в месото от птици), мляко, сирене, риба, яйца, зеленчуци, домати, гъби, зърнени храни и варива. Това е свързаният глутамат. Присъствието в храната на свободен глутамат ѝ придава вкуса на месо (умами) и затова той се използва като усилител на вкуса.

Поредното плашило, разпространено по форумите в интернет предимно от лаици, е глутаматът. Препоръките са дори да го изхвърлим изцяло от храната си, защото бил много вреден и едва ли не смъртоносен. Срещу глутамата има много борци, както и желаещи да минат за големи познавачи, пише в профила си в здравната платформа CredoWeb д-р Цветанка Янакиева, специалист по хранене и диететика.



ТОЛКОВА ЛИ Е ВРЕДЕН ТОЗИ ГЛУТАМАТ?

Допълнително добавеният към храната като подправка (0,5 г) глутамат е само една малка част от консумирания като съставна част на хранителните белтъци (13-15 г) и синтезирания от организма (50 г). Токсичните нива са много високи и практически недостижими - над 200 г дневно.

Освен да изгражда нашето тяло като съставна част на белтъците, глутаматът участва в много други важни процеси:

1. Най-разпространеният възбуждащ невромедиатор в нервната система, участва в предаването на нервните сигнали между клетките и е въввлечен в когнитивните мозъчни функции като памет и обучение. Без глутамат ние на нищо не можем да се научим.
2. Участва в поддържането на алкално-киселинното състояние,

като коригира ацидозата (закисляването на организма).

3. Участва в процесите на детоксикация чрез регулиране нивата на амоняк, който нормално се отделя при метаболизма на аминокиселините.
4. Участва в естествената антиоксидантна защита - една от трите съставки на глутатиона е част от най-важните антиоксидантни молекули на клетките.
5. Образова стените на протонните канали в първия комплекс на дихателните вериги, които са основният път на образуване на използваемата от клетките енергия.

Оказва се, че глутаматът е естествена съставка на нашата храна.

Привичният вкус на някои продукти е точно вкусът на природните соли на глутамата. Ако вие обичате вкуса на домати, сиренето или гъбите, да не говорим за пържолите, вие обичате вкуса на глутамата.

И в това няма нищо лошо. Затова панически да се избягва глутаматът не е нужно. Трябва да се избягват продуктите за бързо хранене, в които той се добавя. Проблемът е, че усиленият приятен вкус предизвиква консумирането на все повече храна с всички последствия от това.

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

ПУШАЧИТЕ СА ПО-ЗАСТРАШЕНИ ОТ ИНФЕКЦИИ ПРИ ОПЕРАЦИЯ НА СТАВА

Тютюнопушенето увеличава риска от инфекции и повторна операция при пациенти с подменена коленна или тазобедрена става, установи ново проучване в САЩ. Данните от изследването показват увеличен риск от септични възпаления при пушачите, съобщава изданието News Medical, цитирано от социалната здравна платформа CredoWeb.

Изследователите проучили как годините тютюнопушене влияят на риска от повторно приемане в болница сред пациенти, подложени се на цялостна смяна на коленна или тазобедрена става. Изследвани били данните за 15 264 души, подложени се на операции между 2000 и 2014 г.

Всяка допълнителна година, през която пациентът е пушил, увеличава риска от повторна операция, обяснява д-р Матю С. Остин от Института „Ротман“ към университета „Томас Джеферсън“, Филаделфия.

В периода на операциите 9% от пациентите продължавали да пушат, 34 процента били отказали цигарите, а 57% били непушачи. Като цяло пушачите били по-млади от непушачите, като средната възраст била съответно 58 г. и 63 г. При пушачите се наблюдавал по-голям процент определени респираторни и сърдечносъдови заболявания.

Неизбежният риск от повторна оперативна намеса заради усложнения в рамките на 90 дни бил нисък - 0,71%. Опасността обаче била значително по-голяма при пациентите, които продължавали да пушат и след операцията - 1,2%, в сравнение с 0,56% при непушачите.

След като били взети под внимание други фактори, пушачите продължавали да бъдат с 80% по-застрашени от повторна операция в сравнение с непушачите. От друга страна, опасността от повторна интервенция в рамките на първите 90 дни се увеличавала с всяка година тютюнопушене дори ако пациентът вече бил отказал цигарите.

„Ако тютюнопушенето се свързва с повишен риск от повторна операция, тогава може би е разумно лекуващият лекар да включи пациента в програма за спиране на цигарите преди операцията за цялостна смяна на ставата“, пишат в заключение авторите на проучването. Ще са необходими обаче по-нататъшни изследвания, за да се определи дали спирането на цигарите преди хирургическа интервенция от такъв тип ще намали рисковете от повторна операция.

Още статии четете на CredoMedia в credoweb.bg.

Хранителна добавка

ЛАКТО 4 КИДС

Lactobacillus acidophilus

Lactobacillus rhamnosus

Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus

Streptococcus thermophilus

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

ECOPHARM

Food supplement

ЛАКТО 4 КИДС

Lactobacillus acidophilus

Lactobacillus rhamnosus

Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus

Streptococcus thermophilus

15 желирани капсули

Пробиотик за деца

Пробиотик за деца

Съхранява се в хладилник

Екофарм ЕООД, бул. "Черни Върх" №14, бл. 3, 1421 София, България

Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61

ПЛАТФОРМАТА

ЖЕНИ С МНОЖЕСТВЕНА СКЛЕРОЗА СЪЩО МОЖЕ ДА СТАНАТ МАЙКИ



● **С д-р Ирен Петрова-Иванова, главен асистент по неврология в УМБАЛ „Александровска“, разговаря Петя Дикова**

Д-р Петрова, какво заболяване е множествената склероза?

- Множествената склероза е аутоимунно заболяване на централната нервна система, при което имунната система на организма се променя и унищожава собствените си тъкани. Засягат се различни зони от главния и гръбначния мозък. Настъпва процес на демиелинизация, при който се унищожава миелинът на нервната клетка. Най-нагледно може да се даде пример с проводник, по който тече ток. Обвивката на проводника можем да сравним с миелина. Демиелинизацията, образно казано, е оголване на проводника, което довежда до невъзможност да се провежда ток, респективно нервен импулс. С напредване на процеса загиват все повече клетки и се образуват плаки – лезии, които се виждат при изследване с магнитен резонанс.

- Какви са основните симптоми на болестта?

- Симптомите са доста разнообразни. Понякога протичат за часове, поради което може да се объркат с функционално нарушение, особено при млади жени. В 90% от случаите началото на заболяването е свързано с нарушение на зрението. Засяга се оптичният нерв и пациентът внезапно, понякога без причина

или възпалителен процес преди това, получава намаляване и дори загуба на зрението.

Възможни са сетивни нарушения със засягане на крак или ръка или засягане на дълбоката сетивност. Може също така да се появи двойно виждане поради засягане на очевидателните нерви, да се наруши координацията и да се появи залитане, нарушена походка, също така нарушение на говора. Доста неприятни са тазово-резервоарните нарушения – изпускане по малка или по голяма нужда. Най-неприятно е засягането на половата функция при мъжете, свързано с еректилна дисфункция.

- На каква възраст може да се разболее човек?

- Това е социално заболяване, тъй като обикновено засяга хора на възраст между 20 и 50 години. Пикът на заболяването е около 30 години, когато хората са в работоспособна възраст. За съжаление обаче се среща и при децата.

Множествената склероза (МС) е полово обусловено заболяване – среща се почти два пъти по-често при жените. Статистиката показва, че всички аутоимунни заболявания по-често се срещат при нежния пол.

- Има ли опасност за жена с множествена склероза да стане майка?

- Последните проучвания показват, че

няма опасност за жени с МС да раждат. Заболяването не се приема като генетично. По време на самата бременност жената се чувства добре. Рискът е периодът след раждането, като най-вероятно това е свързано с повишеното натоварване на майката – кърмене, стрес, умора, липса на сън. Тогава може да се отключи нов пристъп или пък заболяването да се прояви за първи път.

- Кои са причините за болестта?

- Заболяването има географска обусловеност, която се обяснява с продължителността на слънцегреенето. Колкото повече се приближаваме към екватора, толкова повече намаляват случаите на заболяването, като накрая изчезват. Най-много са болните в Северна Европа, където слънцегреенето е по-малко, установява се дефицит на витамин D, който се смята за една от причините за развитие на болестта. Тя е разпространена и по нашите ширини, но е изключително рядка в ромската общност.

- А кои са отключващите фактори?

- Лошата новина е, че причините за възникване на множествената склероза все още не са изяснени и затова заболяването се лекува по-скоро симптоматично. Вероятно става въпрос за смесена генеза – комбинация от много

фактори, които са причина за болестта. На първо място сред рисковите фактори са вирусните инфекции. Най-неприятни са херпесните инфекции, като са известни 7 типа. Следва инфекцията с вируса на Епщайн-Бар, който е причинител на заболяването инфекциозна мононуклеоза. Има проучвания в Канада при пациенти с МС, при които е установена инфекция с вируса на Епщайн-Бар.

Като цяло херпесните вируси остават в организма след първата среща в спящо състояние и в даден момент могат да се

активират при срыв на имунната система. Такъв е случаят и с варицелата, която се развива при първата среща на организма с вируса в детска възраст. При срыв на имунитета по-късно при възрастния човек се развива херпес зостер. Затова можем да кажем, че срывът на имунитета е ключов за възникването на множествената склероза, както и при много други заболявания.

Друга основна при-

чина, която може да отключи МС, е стресът – виновник за много от съвременните болести. Възможно е да оказва влияние и замърсяването на околната среда с тежки метали. За съжаление живеем в епохата на аутоимунните заболявания. И това се наблюдава не само в неврологията, но и във всички области на медицината, където подобни заболявания са чести и с тежки последици за пациента.

Цялото интервю на д-р Ирен Петрова-Иванова четете в профила и 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

Вегетарианството, суровоядството и постенето променят нормалния начин на хранене на съвременните хора. Отказът от храни от животински произход води до дефицит на витамин В₁₂, желязо и до ниско ниво на липидите. Експертите съветват хората с подобни пристрастия да се отнасят внимателно към диетата си и периодично да си правят кръвен анализ, за да избегнат евентуални сериозни проблеми със здравето.

Главните проблеми на вегетарианците и суровоядците

За привържениците на тези диети днес има много хранителни добавки, но хората усвояват хранителните вещества по различен начин.

Желязото се натрупва в организма само в комплект с белтъчините и тези резерви са в малки количества, особено при жените. Бедната на протеини диета влияе негативно на усвояването и обмяната на желязо. Само няколко седмични спазване на вегетарианска диета може да доведе до понижаване на стойностите на желязо в кръвта. Освен това съединенията на желязото от растителните продукти се усвояват значително по-лошо, отколкото от животинските продукти. Вегетарианците трябва непременно да проверяват стойностите на желязо в кръвта си на всеки 6 месеца, защото за тяхното норма-

ВЪЗМОЖНО ЛИ Е ДА БЪДЕМ ЗДРАВИ, АКО НЕ ЯДЕМ МЕСО



лизиране с помощта на хранителни добавки понякога е необходима една година.

Витамин В₁₂

Този витамин се доставя главно от животински продукти – месо, субпродукти, морски дарове, мляко, сирена, и той не се синтезира в организма. Съдържанието на витамин В₁₂ не спада мълниеносно. Изразходването му не е голямо, а запасът от него е съществен и затова истинският дефицит от този витамин е доста рядко явление. При хората, които страдат от хроничен гастрит, обаче е нарушено усвояването на витамин В₁₂ от храната. Тогава вегетарианската диета бързо води до авитаминоза. Пълен дефицит от витамина е възможен при вегетарианци и вегани, които спазват ограниченията повече от 1-1,5 години.

Също и при бебета, кърмени от майка вегетарианка. Дефицитът от витамин В₁₂ се проявява с понижена концентрация, апатия и намалена работоспособност. Често хората отдават тези симптоми на външни причини, например претоварване в работата, и не им обръщат внимание, но продължаващото спадане на стойностите на този витамин води до анемия.

Полови хормони

Холестеролът е необходим за синтеза на половите хормони и строгите ограничения в постъпването на мазнини и въглехидрати се отразяват на производството на естроген, прогестерон и тестостерон. Гинеколозите-ендокринолози често установяват при вегетарианците промени в хормоналния фон, понякога критични. Друг важен фактор за запазване на нормалния хормонален фон и менструалния цикъл на жените е теллото. Когато то падне под 47-45 кг, може за възникнат сериозни нарушения, а за възстановяването на хормоналния фон се изисква продължително време.

Цинк

Цинкът участва в над 100 каталитични реакции и недостигът му се отразява негативно на клетъчния метаболизъм. За разлика от другите елементи, организмът не се запасява с цинк и той трябва да се доставя редовно с храната. Недостигът му се отразява първо на кожата и стомашно-чревната лигавица. Освен това

без приемането на достатъчно количество цинк страда имунната система и може да се наруши сперматогенезата. Цинкът е крайно необходим на кърмачките, защото е важен за правилното развитие на детето. Този микроелемент се съдържа основно в продуктите от животински произход и морските дарове. Цинкът в зелените зеленчуци се усвоява много по-лошо, защото голямото количество растителни фибри и фитин затруднява абсорбирането му в червата.

Калций

Освен че поддържа костите, калций изпълнява и още няколко важни функции в организма. Той е необходим за предаването на невронните сигнали, за функционирането на мускулите и за хормоналната секреция. Богати на калций са млечните продукти и лишаването от тях много трудно може да се компенсира от други източници. Дефицитът от калций е особено опасен за жените в постменопауза. Освен това в съвременните градски условия, където хората по-рядко се излагат на слънце, проблемите с усвояването на калция могат да са свързани и с недостига от витамин D.

Постите и захранването

Хората, които постят, се сблъскват със същите проблеми, които имат и вегетарианците, но най-голяма вреда за здравето нанася рязкото връщане към обичайния хранителен режим. Специалистите посочват, че всяка година след Великден, когато започнат отново да ядат мазна и богата на белтъчини храна, много хора търсят спешна медицинска помощ заради обостряне на заболявания на панкреаса, жлъчката и черния дроб. Това засяга главно по-възрастните и хронично болните.

С какво може да се замени месото

Националният здравен институт на САЩ е съставил бюлетин с данни за съдържанието на веществата в растителната храна, с които са богати продуктите от животински произход.

Желязо

Този елемент се съдържа в достатъчно количество в белия фасул и в по-малка степен в другите бобови растения, в натуралния шоколад с високо съдържание на какао, в лещата, спанака и кашута.

Витамин В₁₂

Неговото съдържание в продуктите, които не са от животински произход, е много малко и на тях не може да се разчита като източник на В₁₂.

Калций

Няма смисъл да се опитвате да компенсирате липсата на калций с ядки. Може да пробвате със соево мляко, обогатено с калций.

Цинк

Най-много цинк има в стридите, а в храните от неживотински произход – в кашута, бадемите и бобовите растения.

Вегетарианството и децата

Учените смятат, че нестандартното хранително поведение в семейството се отразява особено негативно на малките деца.

Животинските белтъчини са аминокиселини, които са особено важни за структурата на органите и системите. Практически месото е единственият източник на желязо, което влияе на развитието на мозъка, на когнитивните функции. Лишаването на детето от този елемент вреди на неговото интелектуално развитие, което трудно може да се коригира. В месото се съдържа

жа и витамин В₁₂. Рибата е източник на полиненаситени мастни киселини и витамин D. Млечните продукти доставят калций и витамини от групата В₂. Ако родителите изповядват вегетарианството и не искат да правят изключение за децата си, те трябва да им дават микроелементите, които не им достигат, под формата на хранителни добавки. Педиатрите предупреждават, че родителите трябва да се замислят кое е най-доброто за детето им и да направят избор. (ЖД)



Хранителна гобавка

Comfortex®

Билкови таблетки за смучене



При газове и подут корем

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

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

ЕСOPHARM Бил. "Черни Бръх" №14 бл. 3, 1421, София, България.

Повече информация може да откриете на страницата ни в



НОВО!





НОКТИТЕ ИМАТ СВОЙ ЕЗИК

Погледнете ноктите на хората около вас. Техният вид не ви говори нищо друго, освен дали притежателят им скоро е бил на маникюрист. Съвсем друго обаче ще е мнението на специалист, който знае, че по ноктите може да се постави диагноза.

От какво зависи бързината, с която растат

Човешкият нокът расте средно с 0,5-1,2 мм на седмица. Пълното му обновяване става за около половин година. Интензивен растеж се наблюдава в млада възраст, а с годините процесът се забавя. Скоростта, с която растат ноктите, е и генетично обусловена, и зависи от други фактори.

Ако искате по-бързо да се радвате на маникюр, хапвайте кисе-

ло мляко, извара, плодове, месни продукти, морски дарове и пийте минерална вода. Ноктите растат по-бързо, ако в менюто ви присъстват продукти, богати на витамин D, калций и цинк, желязо, а също така и мастни киселини. Всички тези вещества участват в синтеза на кератин и съответно в изграждането на новите нокти. Постоянният контакт с вода също ускорява растежа им, но пък съществува риск те да станат чуп-

ливи, на слоеве и да загубят красотата си. Освен това ноктите на активната ръка растат по-бързо.

Диагноза по формата

Изпъкналите нокти може да са признак за туберкулоза или пък за респираторно, сърдечно или чернодробно заболяване. При всички случаи се обърнете към специалист.

Тънки, блестящи като полирани може да станат ноктите при хепатит. Триъгълни – при заболявания на гръбначния мозък. А ако видят изгризани нокти, специалистите подозират или невроза, или гастрит. Плоските нокти, издути на показалеца, често гово-

рят за проблеми с далака, а късите и плоски – за сърдечносъдово заболяване. Нокти във формата на боздугани нерядко се срещат при хора с психични нарушения или прекалено агресивни. Пазете се от тях. Вдлъбнатите нокти са признак на наследствена форма на алкохолизъм. Естествено, не е нужно сами да се взирате в ноктите си и да се опитвате да си поставите диагноза. Всичко, изброено дотук, би трябвало само да ви насочи към мисълта, че профилактичните прегледи не бива да се пренебрегват.

Във всички

цветове на дъгата

Здравите нокти трябва да бъдат розови. И никакви други. Ако са синкави или виолетови, то възможно е да страдате от сърдечносъдово или белодробно заболяване. При матовосини може да очаквате нервно заболяване, а при бледи – анемия или авитаминоза. Ако ноктите ви изведнъж пожълтеят, най-вероятно имате проблем или с жлъчката, или с черния дроб. А зелено-жълтият цвят може да подсказва сърдечна недостатъчност. С цвета на млякото са ноктите при цироза.

Бели петна се появяват на ноктите при нарушения в дейността на нервната система или при дефицит на цинк и калций, а жълтите петна – при нарушения в работата на мозъка. Вертикалните линии върху нокътната пластинка са признак за лошо усвояване на храната, понижена функция на черния дроб и бъбреците, възпаления в стомашно-чревния тракт, недостиг на витамин B₁₂ и желязо. (ЖД)

БЕЗПЛАТНИ ПРЕГЛЕДИ ЗА ГЛАУКОМА В СОФИЯ И ПЛОВДИВ

Безплатни консултативни прегледи за глаукома ще се проведат от 12 до 18 март в УМБАЛ „Александаровска“ в София.

Специалисти ще приемат в глаукомния кабинет на 4-ия етаж на Клиниката по очни болести от 14:00 до 18:00 часа. **Необходимо е предварително записване на тел. 02/923 0415 всеки делничен ден от 8:30 до 13:30 часа.** Направление по НЗОК не се изисква.

Инициативата е по повод Световната седмица за превенция на глаукомата, която се провежда от 12 до 18 март 2017 г. На 15 март в аула „Янко Добрев“ на II хирургичен блок на УМБАЛ „Александаровска“ специалистите на клиниката ще изнесат лекция с мулти-

медийна презентация за пациенти на тема „Глаукома – превенция и поведение“. Входът е свободен.

Кампания за безплатни очни прегледи за глаукома и катаракта организира и очното отделение в МБАЛ „Централ Хоспитал“ – Пловдив. Благотворителната инициатива ще продължи 3 седмици – от 13 до 31 март, съобщи завеждащият отделението д-р Димитриос Власиадис.

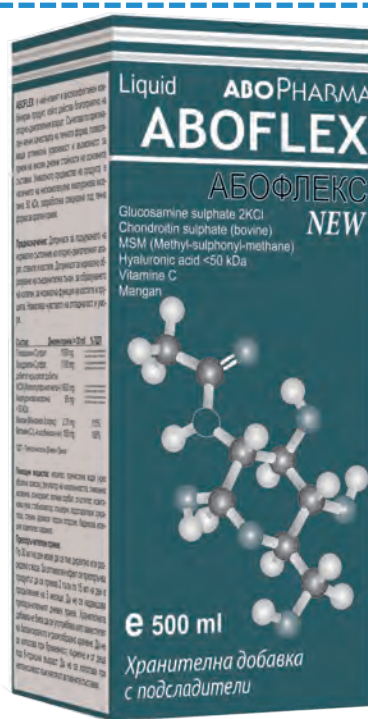
Прегледите ще се провеждат с измерване на вътреочното налягане с модерни безконтактни тонометри. **Желаещите да се включат в кампанията трябва да се запишат предварително на тел. 0879 097 074.**

Всички пациенти, които имат болки в областта на очите, главата и слепоочието, сълзене, сърбежи, замъгляване и зачервяване, е добре да потърсят консултация със специалист, препоръча д-р Власиадис. Скринингът е задължителен и за хора с вродени очни заболявания, както и наследствено обременени, в чиито фамилии е имало болни от глаукома.

По данни на Българското глаукомно дружество между 70 000 и 80 000 души в България страдат от глаукома, но само половината от тях знаят, че са болни, и се лекуват. През 2013 г. броят на хората с глаукома в света (на възраст 40-80 г.) се оценява на 64,3 милионна. Очаква се да нарасне до 76 милиона през 2020 г.

Глаукомата е хронично, дегенеративно заболяване, което настъпва безсимптомно и уврежда зрителния нерв и нервните клетки в ретината. С напредване на болестта настъпва загуба на периферно зрение, а на по-късен етап – и на централното зрение.

Специалистите препоръчват всички хора над 40-годишна възраст, независимо че нямат оплаквания, веднъж годишно профилактично да изследват зрението си с измерване на очното налягане. Пациентите с глаукома е необходимо да посещават офталмолог веднъж на два-три месеца.



АБОФЛЕКС – ИНОВАТИВНА ФОРМУЛА ЗА ЗДРАВИ СТАВИ

Абофлекс е продукт, създаден, за да поддържа доброто състояние на опорно-двигателния апарат. Неговата ефикасност се дължи на добре комбинираните съставки, поднесени под течна форма за максимално и удобно усвояване. Уникалното предимство на продукта е наличието на нискомолекулна хиалуронова киселина, както и на манган. Абофлекс съдържа още хондроитин, глюкозамин, MSM (метилсулфонил метан) и витамин С.

Продуктът работи в дълбочина за изграждане, укрепване и възстановяване на ставния хрущял, няма за цел само да облекчи временно болката, което го прави различен от много други продукти за стави.

Абофлекс спомага за увеличаване на диапазона на движение и на функционалните възможности на ставите. Освен това спомага за поддържане на добрата костна структура.

Хиалуроновата киселина, която съдържа, се препоръчва за хора, които имат нужда от възстановяване на естественото ставно смазване. Тя подпомага храненето на хрущяла, съдейства за премахване на ненужните отлагания от ставната капсула.

Допълнителната обработка и превръщането ѝ в нискомолекулна гарантира високата ефективност на Абофлекс. Той е продукт с изключително високо качество на вложените съставки, чиято концентрация в него е максимална.

Абофлекс е с изключително висока дневна дозировка – 95 мг, което гарантира много бърз ефект върху проблемните стави.

Манганът в **Абофлекс** работи специално за ускоряване на заздравяването на хрущялните тъкани, което го прави изключително важен за хората със ставни проблеми.



Д-р Вълчо НАЙДЕНОВ, началник на неврологичното отделение в УМБАЛ „Каспела“, Пловдив

Едно от най-срещаните увреждания на периферната нервна система, дължащо се и на все по-голямата честота на заболяванията от диабет – както първи, така и втори тип, е диабетната полиневропатия.

ДИАБЕТЪТ УВРЕЖДА ПЕРИФЕРНИТЕ НЕРВИ

Голям процент от пациентите с този проблем, които се диагностицират в неврологичните отделения, са реално хора, които вече са преминали през диагностика от ендокринолог за основното заболяване. Но за съжаление, немалък е процентът и на онези пациенти с диабетна полиневропатия, идващи с изявиени симптоми на увреда на периферни нерви, след което установяваме и основното заболяване – захарния диабет.

Важно е, когато се появят различни симптоми –

като мравучкане, изтръпване, парене в горните или долните крайници,

пациентите да бъдат задължително насочени за консултация с невролог. Прецизният неврологичен статус и допълнително включените изследвания, които можем да направим (електромиографското изследване, ЕМГ), дават информация за увреждането на периферните нерви, за степента му и неговия тип. При диабетната полиневропатия най-често става въпрос за сегментна демиелинизация, но нерядко и за аксонална дегенерация. Освен електромиографското изследване, за което споменах, е добре в клиничния статус да се изследва по-прецизно дълбоката сетивност, която нерядко в различните си сегменти е нарушена.

Важно е да се знае, че пациентите с диабетна полиневропатия, с диабет първи или втори тип трябва да полагат изключително добри грижи за своите крайници. Ние им казваме, че

както се грижат за очите си, така трябва да се грижат и за стъпалата си.

В Западна Европа пациентите освен с ендокринологи и невролози могат да се консултират и да бъдат под наблюдение от специалисти, които се грижат за стъпалата – за изрязване на ноктите, за

почистване на петите и т.н. Тук за съжаление, това го няма. Трябва много да се внимава с избора на обувки – те да бъдат удобни, по-широки, с ортопедични стъпала и подметки. Много съществено е да се избягва дори и най-незначителният травматизъм. При неспазване на всяко едно от изброените условия може да се стигне до по-сериозно увреждане на стъпалата и до развитие на хронични язви, които да преминат в гангрени, да се усложни и ходът на самото заболяване. А пациентите с диабет и диабетна полиневропатия поначало са предразположени към развитие на такива хронични язви.

За щастие, съществуват препарати, които могат да подобрят състоянието на пациентите с диабетна полиневропатия. Такъв продукт е алфалипоевата киселина – тя подпомага глюкозния обмен и минимизира неблагоприятната симптоматика при диабетна полиневропатия.

Механизмът на действие на алфалипоевата киселина е комплексен.

За първи път този продукт е въведен в Германия преди около 50 години и има ефект както върху оксидативния стрес, така и върху глике-

мичния контрол – намалява инсулиновата резистентност, подобрява ендоневралния кръвоток и невралния метаболизъм. Благоприятен е ефектът на алфалипоевата киселина върху съдовия ендотел, като най-важното е, че има съвършено минимални, незначителни странични действия. Понася се много добре, особено в комплекс с доказаните се при лечението на диабетна полиневропатия витамини от група В. Такъв комплексен препарат на нашия пазар е „Алфалипомакс“ – той дава възможност за цялостно патогенетично лечение, спиране на развитието на диабетната полиневропатия и облекчаването на част от симптомите ѝ. Съдържащите се в „Алфалипомакс“ витамини В₁, В₆, В₁₂ и фолиева киселина подпомагат нормалното функциониране на периферната нервна система.

Мястото на невролога в диагностиката и терапията на диабетната полиневропатия е водещо. Но подходът трябва да е комплексен и неврологът да работи заедно с ендокринолози, съдови хирурзи. Само така, с комплексно лечение, можем да спасим пациента от усложненията, които се крият зад тежка, недобре лекувана или късно диагностицирана диабетна полиневропатия.

α-Lipomax

60 капсули

● Алфалипоева киселина
● Фолиева киселина

В₁
ВИТАМИН

В₆
ВИТАМИН

В₁₂
ВИТАМИН



Доказан ефект при:

- Диабетна полиневропатия
- Добавените витамини В₁, В₆, В₁₂ и фолиева киселина облекчават състоянието и намаляват болката и изтръпването
- Изразен антиоксидантен ефект

ECOPHARM

Бул. „Черни Връх“ №14 бл. 3, 1421, София, България.
Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61
www.ecopharm.bg

ЯЙЦАТА ПОНИЖАВАТ РИСКА ОТ ИНСУЛТ

Учени от Мичиганския университет проведоха серия изследвания, за да установят кой хранителен продукт понижава риска от инсулт. В експеримента, проведен от специалистите, доброволци трябвало да включат в менюто си яйца и да ги употребяват поне веднъж на ден. Резултатите от изследването категорично показали, че вероятността от инсулт при участниците в експеримента намаляла с 12 процента.

Учените обясняват този ефект със съдържащия се в яйцата комплекс от различни антиоксиданти. Те влияят върху процеса на интензив-



ност на окисляване, на който е подложен човешкият организъм. Благодарение на това се понижава и рискът от инсулт. (ЖД)

Нискък хемоглобин, малокръвие, анемия – всичко това са названия на едно и също заболяване. При него в кръвта на човека е намален броят на еритроцитите – червените кръвни телца. Хемоглобина го наричат още желязосъдържащ пигмент, на който се дължи червеният цвят на кръвта.

Симптоми и признаци на малокръвието:

- учестено сърцебиене
- шум в сърцето
- слабост
- бърза уморяемост
- задух
- понижен имунитет.

Понякога се появяват крампи в долните крайници, студени ръце и крака, чести простуди.

Анемията се понася по-лошо от мъжете в сравнение с жените.

Причини

Понижаването на хемоглобина не се получава от само себе си. Зад него стоят редица заболявания и причини. Ето и най-разпространените:

С ПОВИШЕНО ВНИМАНИЕ КЪМ НИСКИЯ ХЕМОГЛОБИН



- непълноценно хранене
- инфекциозни заболявания (хронични)
- възпалителни процеси в организма.

Какво провокира понижаването на хемоглобина в кръвта:

- жълтеница, от която отдавна сте боледували
- загуба на кръв по време на операция, раждане, аборт, при скрити кръвотечения, язви, гастрити, разширени вени, хронични хемороиди
- при менструален цикъл и бременност също може да се появи анемия

■ по време на полово съзряване се изразходва по-голямо количество желязо

■ при вегетарианците малокръвието се среща по-често

■ дефицитът на кръв в организма може да бъде и вроден.

При малокръвие може да се появят странни желания – да се яде сапун или глина. Възможно е и да започнете да харесвате неприятни миризми като на бензин или боя.

Как може

да се повиши

Днес в аптеките има огромен брой желязосъдържащи препарати, които могат да помогнат при анемия. Но има и по-вкусни методи да се справите с проблема. При по-леките форми на анемия е препоръчително да включите в

менюто си риба, яйчен жълтък, овесени ядки, черен хляб, бобови култури, черен дроб, ядки, соя, зелени листни салати, магданоз, праскови, ябълки. Хранете се с продукти, съдържащи витамин С. Той помага по-добре да се усвои желязото от организма. Употребата на месо е много важна за броя на еритроцитите. Неслучайно рискът при вегетарианците е по-висок.

Какви са нормалните стойности

При мъжете това са 130-160 единици, при жените – 120-140 единици, а при бременните – не по-ниски от 110-115.

Не забравяйте, че прекалено ниската стойност на хемоглобин е опасно състояние и се налага преливане на кръв. (ЖД)

За никого не е тайна, че с типичния си ежедневен начин на хранене съвременният човек не може да набави необходимите му количества витамини и минерали. Дефицитът им постепенно се проявява в различни здравословни проблеми. Затова имаме нужда от подходяща хранителна добавка и е добре, когато правим своя избор, да се доверим на **продукти с швейцарско качество, каквито са тези с марката SupraVIT.**

Едни от най-важните минерали за човешкия организъм са магнезият, калцият и цинкът. Спад в имунната система, загуба на апетит, гадене, повръщане, умора и слабост са първи прояви на магнезиев дефицит. Затова нуждата от **магнезий** е особено силна сега, на прага на пролетта, когато умората става наш ежедневен спътник. При дефицит на магнезий женският организъм започва да задържа вода, а това води до подуване. Друго следствие от дефицита, което тревожи жените, е свързано с образуването на непълноценен колаген, последвано от остаряване на кожата, провисване и изсъхване. Ако тялото е в състояние на магнезиев дефицит за по-дълъг период от време, могат да се проявят мускулни крампи, вкочаненост, изтръпване, промени в настроението и поведението, дори промяна в сърдечния ритъм.

Цинкът пък е един от микроелементите с изключително важна роля за поддържането на

ПОВЯХНАЛА КОЖА? ЧУПЛИВИ НОКТИ? ЦЪФНАЛА КОСА? SUPRAVIT ИМА НЕЩО ДА ВИ КАЖЕ

добрия външен вид. Необходим е за растежа и възстановяването на организма и участва и в синтеза на няколко важни хормона и стотици ензимни реакции.

Той е необходим за растежа и физическото, интелектуалното, половото развитие и фертилността, за поддържането на имунната система. Характерни за недостига на цинк са бавното и трудно заздравяване на рани и намалено натрупване на мускулна маса.

С недостига на цинк са свързвани депресията и ракът на стомаха.

При недостиг на елемента е възможно да се развият хипертрофия на простатата, атеросклероза и отслабена дейност на половите жлези.

Калцият изгражда костите и зъбите и има определяща роля за тяхната здравина. Той е важен елемент във всеки етап от живота на човека. Нуждата от калций се увеличава по време на усилен растеж, бременност, кърмене.

Недостатъчното му количество води до чупливост на ноктите, влошаване състоянието на костите и зъбите, изтъняване и цъфтеж на косата. От друга страна, високото съдържание на минерала не е гаранция за здравината на костите. И черупката на яйцето е с високо съдържание на калций, но е чуплива. Най-важният фактор е как калцият се усвоява и оползотворява от организма в равновесие с другите съставки. За да бъде „доставен“ той на правилното място, отговорен е **витамин D₃**. Когато количеството на витамин D₃ в организма е недостатъчно, въпреки редовния прием на калций костите постепенно губят плътност.

Новите таблетки SupraVIT - КАЛЦИЙ, МАГНЕЗИЙ, ЦИНК + ВИТАМИН D₃ предлагат балансирано количество от четирите компонента с най-високо качество. За здрави кости, зъби и нокти, красива коса и кожа е достатъчна 1 таблетка дневно.

Време е за



WWW.SUPRAVIT.BG

- ЗДРАВИ КОСТИ, ЗЪБИ И НОКТИ
- КРАСИВА КОСА И КОЖА
- ШВЕЙЦАРСКА ТЕХНОЛОГИЯ И СЪСТАВКИ
- БЪРЗО ДЕЙСТВИЕ И ЕФИКАСНОСТ



МОЖЕШЕ ЛИ СЪВРЕМЕННАТА МЕДИЦИНА ДА СПАСИ...



Джейн Остин

Първият сигнал

Изглежда, че Джейн не е боледувала в детството си. Един-единствен път в писмата си от 1816 г. тя лаконично споменава за болки в гърба. По всичко личи, че неприятните усещания започнали 3 години преди това, но тя не искала да безпокои близките си. Джейн отдавала всичко на възрастта си – 40 години по онова време се смятали за доста почтена възраст. Загубата на сили, депресията, силните болки в коленете станали нейни обичайни спътници. Опасявайки се, че няма да успее да допише романа си „Разум и чувства“, тя прекарвала цялото си свободно време в работа. По-късно биографите ще отбележат значителни промени в стила на писателката.

Местният лекар Лифорд се отнасял много сериозно към оплакванията на мис Джейн и препоръчал лечение с минерална вода. Джейн заминала със сестра си Касандра за модния по това време местен курорт Челтни, където се разхождала и пиела минерална вода. След месец писателката обявила, че е почувства-

Осемте деца в семейството на пастора Джордж Остин, сред които и Джейн, доживели до късна възраст, което е изключително явление за онези времена в Англия, когато детската смъртност достигала 50–60%. Смята се, че това е заслуга на майката, която кърмила всичките си деца 2-3 месеца, а след това ги изпращала в близкото село и плащала на някое семейство да се грижи много добре за тях, докато пораснат и укрепнат.

ла подобрение и даже започнала да пише нов роман.

Напразни надежди

През пролетта на следващата 1817 г. Джейн започнала да вдига висока температура и развила жълтеница. Лекарите й поставили диагноза „ревматизъм“ и назначили топли компреси и отвара от дигиталис и беладона. Въпреки това мис Джейн останала на легло. Тя постъпила в престижна болница в град Уинчестър, където била лекувана с традиционните за онова време препарати с арсен и отвара от опий, който тогава бил прилаган като обезболяващо и сънотворно средство. Прехвалените лекари в Уинчестър обаче не помогнали – в писмата си роднините на Джейн, които редовно я посещавали, разказват за влошаващото й се състояние – изтощение и немощ, треска,

болки в гърба, депресия. Те пишели и за голяма промяна в цвета на кожата на Джейн. Според съвременните изследователи всички тези признаци говорят за болестта на Адисон.

Джейн издъхнала в ръцете на любимата си сестра Касандра.

Съвременният подход

Болестта на Адисон, или хронична адренална недостатъчност, е много рядка патология. С прилагането на съвременната адекватна терапия прогнозата е благоприятна. На болния се назначава пожизнена диета, при която се ограничава приемът на калий и се намалява или увеличава употребата на сол – в зависимост от приема на конкретни препарати. Прилага се заместителна хормонотерапия – недостигът от хормона кортизол се компенсира с хидрокортизон.

Едуар Мане

Художествената изложбата „Парижки салон“ се откривала всяка година и нито веднъж не преминавала без скандал. Но Едуар Мане надминал всички художници, превръщайки се в обект на всеобща ненавист.



Две от неговите картини – „Закуска на тревата“ и „Олимпия“ – предизвикали толкова бурна реакция у публиката, че управата на Парижкия салон била принудена да постави полицейска охрана пред тях.

Нарушител на спокойствието

Художникът не се отчайвал и рисувал непрекъснато нови картини. Той бил измъчван от постоянна слабост, но я отдавал на огромното нервно напрежение, което изпитвал в стремежа си да спечели благоволенieto на Парижкия салон. На болките в левия крак той изобщо не обръщал внимание.

През 1877 г. болката в крака започнала да му пречи да се движи и художникът най-накрая отишъл на преглед. Лекарят не казал нищо определено и Мане си поставил сам диагноза – ревматизъм.

Той не издържал да стои дълго пред статива и често си полагал на дивана, за да си почине. Стигнало се дотам, че измъченият Мане преминал на постели, които се рисували по-лесно от картините с масло.

Омагьосан кръг

В края на 70-те години художникът започнал да пада на улицата. Той бил прегледан от известния лекар Сиреде, който установил нарушена координация на движението и поражение на артериалните съдове и препоръчал хидропроцедури. Мане търпеливо посещавал парижката лечебница и съвестно спазвал всички указания на медиците. Състоянието на художника не само не се подобрило, но симптомите се проявили и в десния крак. Мане изпаднал в депресия.

След 2 години той вече не можел да пази равновесие дори и докато ходи в стаята си. Мане се движел с мъка, а още повече го затруднявало стоенето пред статива. Той рисувал единствено букетите, които му изпращали почитателите.

Накрая болките в краката станали непоносими, появили се признаци на гангрена. Свикан бил консилиум, но заради тежкото състояние на болния лекарите не рискували да ампутират крака му. Само след 3 седмици операцията станала наложителна, но няколко дни след хирургическата намеса Мане починал от следоперационна инфекция.

Изучавайки подробно симптоматиката на болестта и начина на живот на художника, биографите правят извод, че Мане е страдал от последствията на нелекуван сифилис, който е поразил нервните окончания на гръбначния мозък. Той се заразил в младостта си, когато бил юнга на кораб, който плавал до Аржентина. Състоянието му било усложнено от съпътстващи заболявания – захарен диабет или атеросклероза.

Съвременният подход

Дегенерацията на гръбначния мозък се получава в късния стадий на невросифилис и в днешно време се среща рядко. Лекува се с антибиотици от групата на пеницилина. В случай на устойчивост на възбудителя към антибактериалните препарати се изписват производни на бисмута или арсена. В повечето случаи прогнозата е благоприятна.



Хранителна добавка

Ginkofol

Ginkgo Biloba 60 mg



С контролирано съдържание на токсичната гинколова киселина – пог 1 ppm

За добра памет, концентрация и кръвооросяване

ESOPHARM

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

Повече информация може да откриете на страницата ни в



www.aif.ru

Доц. д-р Димитър ПОПОВ

Благодарение на забележителните достижения на аналитичната химия много храни, сдобили се в древността със славата на изключително полезни за човешкия организъм, в наши дни се радват отново на невероятен, почти еуфоричен интерес. Причина за това са множеството уникални вещества, открити в тях, които чувствително подпомагат имунната защита, повишават виталната сила и противодействат на огромен брой болести, в т.ч. и на най-страшните – сърдечносъдовите, раковите, дегенеративните и др.

Една от тези храни безспорно са морковите. Смята се, че познанието на човека с тях датира поне от 10 000 години, като първоначално с лечебна цел той използвал семената, в които сега са открити редица биологично активни вещества. Използването на самия кореноплод, който в онези далечни години бил основно с лилав и много по-рядко с бял цвят, става значително по-късно.

Вероятно човекът е обърнал внимание на апетита, с който конете си похапвали корените на моркова, и също ги опитал.

И въпреки че вкусът им далеч не бил този, който ние сега познаваме, той все пак му харесал, в резултат на което морковите трайно навлезли в неговия рацион.

Приема се, че култивирането на морковите е станало преди около 5000 години. За тяхна родина се смятат земите на Персия, Пакистан и Афганистан. Рисунки на лилави моркови са открити върху стените на древен египетски храм. С лечебна цел морковите били използвани в древна Гърция – за повишаване на мъжката любовна сила и подобряване на женската плодовитост.

Целебното им действие било оценено по достойнство от знаменития лечител Хипократ.

Известният древноримски учен Плиний Стари в своята забележителна енциклопедия „Естествена история“ (*Naturalis historia*), състояща се от 37 тома, горещо препоръчва морковите като ефикасно средство срещу редица заболявания. Най-прочутият фармаколог на древността – римският военен лекар Педаний Диоскурид, в своя уникален труд „За лечебните средства“ (*De materia medica*), който 15 века е настолна книга за целебните растения, описва редица полезни свойства на морковите и дава препоръки за тяхното използване. Според легендата Одисей и гръцките войници, скрити в троянския кон, се подкрепяли именно с моркови, които им помогнали да съхранят силите си и да осъществят коварния план за превземането на Троя.

МОРКОВЪТ – КРАЛЯТ НА КОРЕНОПЛОДИТЕ

До XVI век морковите били деликатес, който попадал на трапезата главно на знатните и коронованите особи. Между тях бил и императорът на Франкската империя – Карл Велики, който ги обожавал.

През XVI век благодарение на уменията на холандските и датските градинари се появява знаменитият оранжев морков.

Той бил далеч по-сладък и вкусен от лилавия си събрат, имал нежна консистенция и не променял цвета си при кулинарна обработка. Благодарение на своите изключителни органолептични качества за кратко време той получил широко разпространение из цяла Европа и в Новия свят. Появили се множество изкуствителни кулинарни превъплъщения на удивителния кореноплод – пудинги, торти, сосове, супи и безброй ястия, на които той придавал финес и изтънчен вкус. Французинът Никола Апер с гордост приложил изобретения от него метод за консервиране за запазване на кулинарните и хранителните свойства на морковите.

Морковите (*Daucus carota*) са двугодишен кореноплоден зеленчук от семейство Сенниковцветни (*Ariaceae*).

Известни и описани са над 500 негови разновидности.

Най-разпространени са оранжевите моркови, но наред с тях в редица страни се отглеждат още техни бели, жълти, червени, лилави и кафяви събратя. Цветът на морковите се дължи на съдържащите се в тях растителни пигменти – каротеноиди и антоциани, които са мощни антиоксиданти. Каротеноидите придават на морковите жълт, оранжев и яркочервен цвят, а антоцианите – червен, виолетов и син, почти черен. Показателят ORAC (*Oxygen Radical Absorbance Capacity*), използван като мярка за способността на дадена храна да инактивира свободните радикали, намалява наполовина при термичната обработка на морковите.

Те съдържат над 500 биологично активни вещества, повече отколкото в огромната част от храните, които човекът консумира. В 100 г моркови има около 8 г въглехидрати

(главно моно-, дизахариди и скорбяла), 1,3 г протеини, 0,1 г липиди, 0,3 г органични киселини, 2,3 г фибри (главно пектин и хемичеселулоза), стероли, глутамин, лецитин и други фосфатиди, фитонциди, бетаин, редица витамини – алфа- и бета-каротен (провитамин А), В₁, В₂, В₃, В₄ (холин), В₅, В₆, В₇, В₈ (инозитол), В₉, С, Е, К, както и огромен брой безценни за човешкия организъм минерали – литий, натрий, калий, калций, магнезий, алуминий, мед, цинк, желязо, кобалт, никел, ванадий, хром, молибден, манган, бор, фосфор, сяра, селен, флуор, хлор, йод и т.н.

Фибрите на морковите са ефективни ентérosорбенти, които способстват за понижаването на нивото на холестерола и за извеждането от организма на редица ендо- и екзотоксини, подпомагайки активно неговата детоксикация.

Изключително ценна съставка на морковите представляват каротеноидите алфа- и бета-каротен,

Благодарение на своята мощна антиоксидантна способност те предпазват клетките от стареене, предотвратяват рушителното действие на свободните радикали върху носителите на наследствената информация – молекулите на ДНК, способствайки по такъв начин за предотвратяване на сърдечносъдови и ракови заболявания.

Усвояването на каротеноидите чувствително се повишава при консумирането им с различни мазнини – растителни масла, сметана и пр. Бетаинът, холинът и инозитолът предпазват черния дроб от прекомерно натрупване на мазнини.

Витамините от В-групата участват в множество жизненоважни метаболитни процеси, свързани с усвояването на хранителните вещества, клетъчната енергетика, функционирането на нервната система и т.н.

Тъй като витамините са разположени главно в близост до повърхността на кореноплодите,

практиката при почистването им те да се остъргват е погрешна. Съвсем наскоро в морковите бяха открити фитонциди, подобни на тези в лука и чесъна, които имат аналогично бактерицидно действие, но не притежават техния неособено насърчителен „аромат“.

Още великият лекар и учен на древността Абу Али ибн Сина, известен като Авицена, е отбелязал, че морковът има способността да прогонва тъгата, да повдига

духа и да извиква радостни чувства. Материалният носител на това негово уникално свойство – даукостеринът, беше открит неотдавна от американски учени от Чикагския биологически институт. Даукостеринът е фитостерол, който се отнася към т.нар. ендорфини – вещества, възбуждащи центъра на удоволствието в мозъка. Установено е също така, че даукостеринът повишава потенциала и увереността на силния и сексуалната свобода на нежния пол. Поне така твърдят италиански учени.

Неотдавна австралийски учени съобщиха, че

морковите повишават чувствително... привлекателността на силния пол.

Британски изследователи установиха, че в морковите се съдържа естествен фунгицид, предпазващ ги от действието на патогенните гъби в почвата, който намалява с около една трета склонността на организма към развитие на ракови заболявания. Фалкаринолът е особено ефективен срещу рака на дебелото черво. За постигане на целебния ефект следва да се консумират сурови моркови или пряко изцеден морковен сок. Енергетичната стойност на морковите е ниска – едва около 35 ккал (146 kJ)/100 г.

Морковената диета за намаление на телесната маса се смята за особено ефективна.

Като правило се практикува тридневен курс, през който се консумират само сурови моркови (под формата на сок, настъргани или цели) с добавяне (при желание) на малко плодове като ябълки, портокали, грейпфрути или ананаси. Задължително е пиенето на поне два литра течност дневно – вода, зелен чай и др. През първия ден отслабването е с около 1 кг, а през останалите дни – със 700-800 г. „Излизането“ от диетата следва да става внимателно – варен картоф, филийка ръжен хляб, кисело мляко. Желателно е диетата да се комбинира с физически упражнения. След привършването на курса трябва да се следи калорийността на приеманата храна да не надхвърля 1100 ккал (4600 kJ) дневно.

Ако организъмът е понесъл диетата без сътресения, тя може да се повтори. Тази диета е особено ефикасна след периоди на сериозно „натоварване“ на организма по време на продължителни празници, каквито изобилстват в българския календар.

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

- **Индианското семе храни кожата и косата**

КИНОА ВТАЛЯВА И ПОДМЛАДЯВА

Тина БОГОМИЛОВА

Киноа (*Chenopodium quinoa*) прилича на зърно, но всъщност е листен зеленчук като спанака и цвеклото.

Идва от Южноамериканските Анди, където преди хиляди години е било свещена храна на инките. Индианците са го наричали „майката на зърната“ и са вярвали, че им дава здраве и дълъг живот.

Днес латиноамериканското семе е обявено от международни организации за суперхрана и дори попада в менюто на астронавтите от НАСА.

Киноа са малки семена в светлокафяво, жълто, кремаво и тъмнокоричено в зависимост от сорта. Изключително богати са на протеини, витамин А, В₁₂, калций, цинк, магнезий, фибри, желязо, фосфор и всичките незаменими аминокиселини.

Малките зрънца са сред любимите храни на вегани, вегетарианци и суровоядци.

Високото съдържание на протеини ги прави предпочитани и от спортистите.

Хапването на киноа гарантира правилното усвояване на хранителните вещества. Тъй като е с по-нисък гликемичен индекс, е безопасна при диабет. Киноа съдържа много протеини и диетични фибри, което помага да се засити гладът и да се отслабне по-бързо. Намалява холестерола и мазнините в тялото, което я прави полезна и за сърцето.

Киноа съдържа лизин, ключов градивен



елемент за синтеза на еластин и колаген. Лизинът е важно вещество, което не може да се синтезира от организма и е добре да се осигури с храната. То помага за бързото зарастане на увреден тъкан, например операция или травма.

Киноа съдържа магнезий, който помага за укрепване на кръвоносните съдове и при мигрена.

Зърноподобното растение съдържа и високи дози рибофлавин, който подобрява енергийния метаболизъм в мускулите и мозъчните клетки. Манганът пък е антиоксидант, който защитава тялото от свободните радикали.

Индианското семе също е сочено за могъщ разкрасител, който изтрива следите от годинките на лицето. Богатството на рибофлавин осигурява еластичност на кожата и предпазва от появата на бръчки и фини линии.

Консумацията на семената запасава организма с достатъчно колаген, който подмладява кожата отвътре и намалява признаците на стареене. Това прави кожата мека, гладка и еластична.

Маска срещу бръчки се приготвя от четвърт чаша киноа, сварена в соево мляко.

Охладената смес се пасира заедно с три чаени лъжички кисело мляко и два жълтъка, нанася се на лицето за 20 минути.

Киноа помага за избелване на тъмните пигментни петна, намалява производството на себум и брилянтно лекува акне.

Редовната консумация на киноа осигурява блясък на косата и я прави мека като коприна. Семето подхранва не само кожните клетки, но и космените фоликули и така гривата расте по-бързо. Протеинът, извлечен от киноа, се използва и за производството на висококачествени продукти за коса.

Основните аминокиселини в индианското семе възстановяват увредените коси

и ги защитават от неблагоприятните външни условия. Минералите като калций, желязо и фосфор доставят влага на скалпа и го предпазват от лющене и пърхот. Протеините пък помагат да не се накъсват и заплитат краищата.

Киноа съдържа тирозин - аминокиселина, която е отговорна за пигментацията и цвета на косата и поддържането на естествения ѝ цвят.

Зърната на киноа се варят като цяло по същия начин, както и ориза. Могат да попаднат в широка гама ястия. От семето дори може да се приготви и бира.

Екзотичното растение може да се намери в интернет и магазините за здравословно хранене, като цената за половин килограм е между 10 и 15 лева.



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.

ИМЕНАТА НА АКТРИСА ОТ САЩ „АВАТАР“

ИЗОБРАЗИТЕЛНО ИЗКУСТВО БИВША НЕМСКА КЪНКО-БЕГАЧКА

ПОСОБИЯ ЗА ПЪРЗАЛЯНЕ БИВШ БЕЛГИЙСКИ АВТОПИЛОТ

БЛАГОРОДНИЧЕСКА ТИТЛА

РАВНИЩЕ, МЕРИЛО ПАРИЧНАТА ЕДИНИЦА НА ЯПОНИЯ

КОРЕННИ ЖИТЕЛИ НА НОВА ЗЕЛАНДИЯ ВЪЗПАЛЕНИЕ НА БЕЛИЯ ДРОБ

СПИСКЪ С ЯСТИЯ В РЕСТОРАНТ ЕДНА ОТ ПОСОКИТЕ НА СВЕТА

ДЕКОРАТИВНА АСПЕРЖА НОРВЕЖКА РОК ГРУПА

ГРАД В ЛАОС

КРАТКА ОБЯВА, ИЗВЕСТИЕ

РУСКИ АВТОМАТИ АНГЛИЙСКИ ФИЗИКО-ХИМИК 1791-1867

ГОЛЯМ ПОТОК

СЕЙФ

ЖИВОТНО ЗА ЕЗДА НАШ ПРОСВЕТЕН ДЕЕЦ 1849-1933

ДВОРЕЦ НА КУЛТУРАТА В СОФИЯ НАРУШИТЕЛ НА КОМПЮТЪРНА СИСТЕМА

РЕКА ВЪВ ФРАНЦИЯ РУСКИ КОСМОНАВТ 1935-2000

НАШ ПРАХ ЗА ПРАНЕ СТЪРМНА СКАЛА,ЗЪБЕР

ГРАД В ЯПОНИЯ

ДОПУСТИМО ОТКЛОНЕНИЕ

ДЕЕЦ НА ФРЕНСКАТА РЕВОЛЮЦИЯ 1761-1794 ДЕБЕЛ ЖЕЛЕЗЕН ПРЪТ

КОСМИЧЕСКА АСОЦИАЦИЯ НА САЩ ХАРАКТЕР

РОМАН ОТ С. БЕКЕТ ГЕРОЙ НА М. РАВЕЛ „ИСПАНСКИ ЧАС“

ФИЛМ НА САЩ „РЕЖ. АРТЪР ПЕН“ СПИРТНА НАПИТКА

ЕНДОКРИННА ЖЛЕЗА ПРИ НОВОРОДЕНИ РОМАН ОТ СТИВЪН КИНГ

РЕКА ВЪВ ФРАНЦИЯ РУСКИ КОСМОНАВТ 1935-2000

ДРЕВНОГРЪЦКИ БОГ НА СМЪРТТА ПРЕТОПЕНА ЖИВОТИНСКА МАЗИНИНА

ВОЙНИК ОТ ОСМАНСКАТА АРМИЯ МЕЧТАТЕЛ, РОМАНТИК

СПОРТНО РАВЕНСТВО ХРАНИТЕЛЕН РЕЖИМ

РАЗКАЗ ОТ ИВАН ВАЗОВ

СЪДБА, ПРЕДОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРИЯТЕЛ

ЖИВОТНО, ГАДИНА ПОСОБИЕ ЗА ХОКЕЙ

БИВШ ЧЕШКИ ФУТБОЛИСТ, НАЦИОНАЛ КЕРАМИЧНИ ИЗДЕЛИЯ

КОРАЛОВИ ОСТРОВИ МАРКА ЛАТВИЙСКИ РАДИО-ПРИЕМНИЦИ

АНГЛИЙСКИ АКТЪОР „9 МЕСЕЦА“ ГРЪЦКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР

НАХАЛЕН ХИТРЕЦ АСТРОНАВТ ОТ САЩ „СКАЙЛАБ 3“

АНИМАЦИОНЕН ФИЛМ НА СТ. ДУКОВ РУСКИ САМОЛЕТИ

ЗАМЪКЪТ-ЗАТВОР НА ГРАФ МОНТЕ КРИСТО ПАРКОВА ПЪТЕКА

ХЪРВАТСКАТА ПАРИЧНА ЕДИНИЦА ПРИЗИВ, ОБРЪЩЕНИЕ

ПОЛЯРЕН ЖИТЕЛ ЦЪРКОВНО ПРОКЛЯТИЕ

ЗАПЛАШАНЕ ЗА КВАРТИРА ЗВЕЗДА В СЪЗВЕЗДИЕ ЛИРА

ЧАСТИЦА С ЕЛ. ЗАРЯД ШНУР ЗА ВЪЗПЛАМЕНЯВАНЕ

БЛАТНО РАСТЕНИЕ ВИД МЪЖКА ПЕРУКА

АМЕРИКАНСКИ РАПЪР

ШУТ, СМЕШНИК /РАЗГ./

ИТАЛИАНСКИ ФУТБОЛИСТ, НАЦИОНАЛ МОДЕЛ НА „КРАЙСЛЕР“

НАША ПОПФОЛК ПЕВИЦА

ПОЛУОСТРОВ В АДРИАТИЧЕСКО МОРЕ

Ambinor

Презареги с Амбинор!

ESOPHARM

Ambinor

20

РЕЧНИК : АНРИО, АСПАРАГУС, ИСТРИЯ, НИЗАМ, НИМАН, СТРАТУС , ТИМУС

ВЕНЕТА НИКОЛОВА

Отговори на кръстословицата от бр. 8:

ВОДОРАВНО: Ин. Бог. Бри. Джордж Майкъл. Априлов (Васил). „Ениа“. Агор. Фараони. Влак. Анадир. Екстази. Якобсен (Иенс Петер). Наука. Ерато. Изотоп. Сесил (Уилям). Авел. Талк. Кан. Кав. Онон. Видин. „Атама“. Но. Яки. „Те“. „На стража“. Арианов („Библиотекарят Арианов“). Амик. Ри. Сказка. Пал. Фантастика. Валс. Сибир. Игуана. Нер. Ас. Екстракт. Албертини (Деметрио). Акант. Онагра. Агасян (Хайгашод).

ОТВЕСНО: Ад. Канап. „Желязната маска“. Монако. Василиск. Рикота. МТК. БТА. Юда. Бовоар (Симон дьо). Фирн. Аспен. „Аралат“. Имане. „Лонжин“. Нагано. Ноа (Яник). Тито (Иосиф). Иод. Маг. Скрин. Супа. „Ра“. Ята. Илф (Иля). Инар (Гюстав). АЕК. Туя. Скала. Баркаса. Кака. Опас. Илвира. „Неа“. Гротески. Изверг. Инари. Джакарта. Близалки. Нал. Ис. Ро. Ит. Анто. Саня (Бакари). Ива. ООН. Ева. Син.

ЛЕСНО

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | 4 | 8 | 6 | | | | | |
| | | | 9 | | | | | 2 |
| 3 | | | 7 | | | | | |
| | 5 | | | | | | | |
| | | 6 | | | | 9 | 7 | |
| | 9 | | 8 | 3 | | 4 | | |
| | | 7 | | | | | | 4 |
| | | | | | 8 | 3 | 2 | |
| 9 | | 4 | | 6 | 5 | | | 8 |

СРЕДНО

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

ТРУДНО

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

- 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 14.03.2017
Продукти на
ECOPHARM

КУПИ ИЗГОДНО В:

**АПТЕКИ
РЕМЕДИУМ**

**Subra
аптеки**

Витания

**АПТЕКИ
ФАРМАСТОР**

**36.6
АПТЕКИ**

**АПТЕКИ
ЗАПАД**
с грижа за Вас!

**АПТЕКИ
К-КРЕС**

**АПТЕКИ
МАНОЛОВА**

**НОВА
АПТЕКА**

**afya
pharmacy**

ФРАМАР

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

**АПТЕКИ
МАРВИ**

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

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

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

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

17 аптеки в гр. София,
2 аптеки в гр. Бургас
Тел.: 02/48 30 625

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

Тел.: 032/626 017; 032/682 002

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

7 аптеки в гр. Варна,
гр. Добрич
Тел.: 052/620 340

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

3 аптеки
в гр. Варна
Тел.: 0884 707 607
8 аптеки в гр. Бургас,
гр. Ямбол, гр. Карнобат
Тел.: 070 010 513

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

Тел.: 042/655 100

4 аптеки в гр. Стара Загора
Тел.: 042/991 179, 0893 530 093

АМБИНОР ЕНЕРДЖИ 20 ампули за пиене



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

-20%

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

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 **1,38** лв.

КОМФОРТЕКС ЛОЗЕНГИ



- При подуване, газове и храносмилателни нарушения
Бързо и ефективно овладява:
- подуването на корема
 - газовете
 - стомашния дискомфорт

-50%

Препоръчителна нова цена **4,30** лв.

ГИНКОФОЛ

Екстракт от листата на гинко билоба



- За добра памет, концентрация и кръвооросване
- С контролирано съдържание на токсична гинколова киселина – пог 1 ppm

-20%

Препоръчителна нова цена **13,48** лв.

РЕСВИРОЛ



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

-50%

Препоръчителна нова цена **7,54** 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 **4,19** лв.



СОФИЯ



ПЛОВДИВ



ВАРНА



БУРГАС



СТАРА ЗАГОРА

31

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.**РОЛЕТРА
ТАБЛ. 10 mg X 10**

- При алергии и сenna хрема

- Облекчава:

- Течащ нос
- Сърбеж и кихане
- Парене в очите

-20%~~5,43 лв.~~Препоръчителна нова цена **4,34** лв.**ЛАКТО 4 КИДС
пробиотик X 15**

- Възстановява нормалната чревна флора на децата при:
- прием на антибиотици
- отслабен имунитет
- стомашно-чревни разстройства
- неправилно хранене

-25%~~9,98 лв.~~Препоръчителна нова цена **7,49** лв.**NEOX CREAM**

При болки в ставите и мускулите

5 оптимално подбрани природни съставки за бърз и продължителен обезболяващ ефект при:

- Артрозна болест
- Хронични травми на опорно-двигателния апарат
- Болезнени мускулни спазми и разтежения

-20%~~6,48 лв.~~Препоръчителна нова цена **5,18** лв.**УРОКОМФОРТ КАПС. X 60**

При инфекции на уринарния тракт



- Често уриниране

- Парене и болка при уриниране

- Прочиства пикочните пътища от бактерии

-25%~~32,72 лв.~~Препоръчителна нова цена **24,54** лв.**ФУНГИ СПРЕЙ 20 ml**

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

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

Стопирай:

- сърбежа
- болката
- кръвенето при хемороиди

ЕМУЛСИЯ~~16,92 лв.~~Препоръчителна нова цена **14,58** лв.Препоръчителна нова цена **16,18** лв.**ДОЛОРЕН ТАБЛ.
200 mg X 10**

- Главоболie
- Менструални болки
- Мускулно-ставни болки
- Зъбобол

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

-18%~~4,27 лв.~~Препоръчителна нова цена **3,50** лв.**ДОЛОРЕН ТАБЛ.
400 mg X 12**

- Главоболie
- Менструални болки
- Мускулно-ставни болки
- Зъбобол

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

-15%~~5,03 лв.~~Препоръчителна нова цена **4,28** лв.

Изглед от хълма



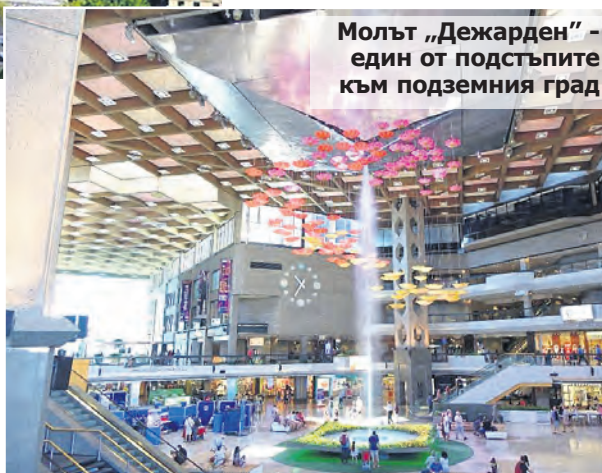
Монреал – един чаровник на 375

- Канада е първата от препоръчаните дестинации на реномирания туристически гайд Lonely Planet за 2017 г.

Пристигам от Щатите и първият детайл, с който се сблъскам, е, че е по-изгодно да пазарувам с американски долари и да ти връщат в канадски, отколкото да плащаш високите комисиони за обмяна на чейндж бюрата. Бързам да съобразя интересите си с времето на престоя. Не е възможно за броени дни да бъде видяно и преживяно всичко, което предлага космополитният, франкофонски, бъкан с културни събития мегаполис (над 3,6 милиона души живеят в агломерацията). Като новаци се фокусираме върху острова, прегърнат от реките Отава и Свети Лаврентий, където е историческото ядро на града, и не пропускаме изкачването на историческия хълм Мон Роаял, дал името му.

Монреал има рядка съдба – тук буквално може да бъде посочено мястото, където е основан на 14 май 1642 г.

Отгоре е сградата на Археологическия музей и там са показани още исторически свидетелства за предшествашите столетия, когато индиански



Молът „Дежарден“ – един от подстъпите към подземния град

племена са населявали тези територии. Тази година институцията чества 25 години и входът за посетители на тази възраст е безплатен. Също такъв е в неделите „на интеграцията“ специално за баби и дядовци в комплект с техните внуци. Неизпускаем е и Музеят за изящни изкуства с прекрасните колекции и събития. Впечатлиха ме временните изложби – тази на Тулуз-Лотрек и Бел епок в афишите му, както и – спокойно мога да го нарека – преживяването Помпей. Разбира се, това е заслуга на музея дотолкова, доколкото са поканили експозицията, но кураторите ѝ са постигнали уникално внушение: научаваш и разбираш повече, отколкото в самия Помпей под Везувий!

Монреал не може да бъде пре-разказан вкратце – в един кадър се побират сгради от няколко епохи

с присъщите им конструкции, строителни материали, внушения. Всяка от тях е отражение на еволюцията и промените в града, на историческото си време. Те се преплитат по уникален начин (емблематични постройки са катедралата Нотр Дам, Habitat 67 като спомен от Експото през същата година, Quartier international и звънката му еklektika на небостъргачите с историческото наследство, Олимпийският комплекс, който и досега възхищава с технологичността си). Градът е първият в Северна Америка, посочен от ЮНЕСКО за Град на дизайна.

ПРАКТИЧНО ИНФО

Най-добрите месеци за посещение са юни-август, когато по площади и паркове има различни концерти и други събития, а местните препълват заведенията и улиците, наслаждавайки се максимално на топлото време. Непременно предвидете нощна разходка – градът е с уникално художествено осветление!

Тридневна карта (pass) за вход в над 38 музея плюс градския транспорт струва 80 канадски долара.

Най-изгодните самолетни билети от Европа обикновено са през Париж. Тук официален език е френският (както и в цялата провинция Квебек), но масово се говори и английски.

Най-типичното ястие независимо от вездешната френска кулинария и целия етнически микс от кухни, представени на тукашната кулинарна сцена, е routine (путин). Представлява пържени картофи, полети с месен сос и поръсени с трохи (или настърган) чедър.

На следващия ден избираме да посетим Кметството,

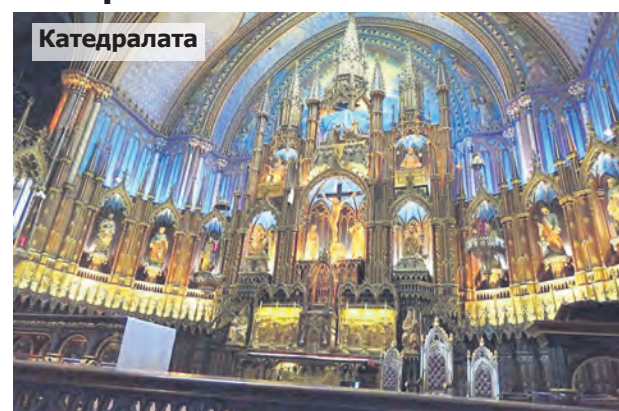
където на определен час има безплатни турове както на френски, така и на английски. От балкона му президентът на Франция генерал Шарл де Гол произнася през 1967 г. историческата фраза: „Да живее свободен Квебек!“. Сградата се намира до „стъргалото“, най-централния от централните площи на името на френския изследовател Жак Картие, първият европейец, дошъл по тези земи. Наблизо е базарът Бонсекур, неокласическата сграда, в която се е помещавало преди кметството, сега преработена в магазинчета за сувенири, бутици и заведения. Непременно се пуснете по течението и се разхождайте из най-старата улица Сен Пол с букета от канадски банки, по емблематичната Макгил, по Марсовите полета, където все още могат да се видят останки от градските крепостни стени, а вечер седнете на Плас дез Ар – ще ви забавлява някакво шоу или изложба на открито, извън програмата на мултифункционалната зала в съседство.

Към архитектурния микс добавям още една лична възхита:

подземният град, или Вал Сутерен е феномен,

каквото след това ще видим и в Торонто. Идеята е била в централната градска част на Монреал да има още повече магазини и молове, галерии, хотели и заведения и единствената възможност била те да са в дълбочина около подлезите и спирките на метрото. Постепенно били свързани с тунели, дълги над 32 километра, и така, казват ни, над 500 хиляди души стигат през дългата и студена зима до офисите си в учреждения и банки... без палта. Предимството през лятото е, че тук се крием от жегите и климатичите правят живота съвсем поносим.

Пиронът в програмата е готическата катедрала „Нотр Дам дьо Монреал“



Катедралата

(не е грешка, всички, включително френскоговорящите наричат така града си), където се влиза на групи с предварително закупен входен билет и гид. Разказът му е в голям детайл и с любов към историята на родния град, но аз съм вторачена в красотата и изяществото на олтара, един от най-красивите, които съм виждала в живота си. Бонусът е, че ни канят да се върнем следобед за концерт на орган и имам шанса да продължа да го съзерцавам. Катедралата е на Плас д'Арм, един учебник по история за различните периоди в развитието на града, където е и първият местен небостъргач. Тук можете да усетите тънко чувство за хумор в статуите на англофона и франкофонката, както и да наемете каляска за романтична разходка из града.

Текст и снимки Бойка ВЕЛИНОВА

Любовта минава през храната

цените са валидни от 07 до 13 март 2017

11.99 лв/бр

Орхидея Фаленопсис бр. 50x60 см

10.95 ~~13.99~~ лв/кутия **22% НАМАЛЕНИЕ**

Бонбони „Merci“ 400g

4.45 ~~5.89~~ цена за промопакет **24% НАМАЛЕНИЕ**

Вино „Menada“ промопакет 750мл + 250 мл, различни сортове

3.69 ~~4.79~~ лв/кг **23% НАМАЛЕНИЕ**

Охладено пиле „Лудогорско“ кг, тарелка

7.95 ~~9.79~~ лв/кг **19% НАМАЛЕНИЕ**

Кашкавал от краве мляко „Трапеза“, кг, вакуум