

ЕЛЕКТОРАТ



Да премахнем
ли двойното
гражданство

На стр. 4

ПАЗАР



Расте интересът
към родните
храни

На стр. 9


Actavis

Светът на модерния човек

Брой 12 (231), 28 март – 3 април 2017 г. (20г. V)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

Цена 50 ст.

www.jivotatdnes.bg

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ



Катя Тодорова, журналист:

Манипулираха
хората дори
в изборния ден

Интервю на Галина СПАСОВА на стр. 6-7

Как се купува
автомобил
от чужбина

На стр. 5

Един милион
българи
работят в
сивия сектор

На стр. 8

Шотландия
е на път да
се раздели
с Лондон

На стр. 13

Какви са
правата ни
при пътуване
със самолет

На стр. 16

Водещи лекари

Доц. Атанас Мангъров,
педиатър
и инфекционист:



Морбили
крие риск
за белия
дроб и
мозъка.

На стр. 19

Диабет



Контролът на кръвната
захар не е достатъчен
за предпазване
от усложнения.

На стр. 22

България ще преуспява благодарение на духовността

Известният феномен Слава
Севрюкова вижда страната ни в
бъдещето като втора Швейцария.
Тя е категорична, че тепърва
светът ще узнае и за приносите ни
в историята, включително
и за омазната днес
на мнозина политика.



На стр. 15

XXI век

Ако живееше
днес, Уилям
Шекспир
нямаше да
си отиде
без време
от този свят.



На стр. 26

ПО СВЕТА

САЩ



Проблемът с фалшивите булки, които сключват брак с американци само заради гражданство в САЩ, стана толкова остър, че беше внесен за обсъждане в юридическия комитет на сената. И въпреки че правозащитниците и политиците обсъдиха възможните мерки против този вид измами, ефективен механизъм за тяхното прекратяване до момента не съществува. Фиктивните

Расте броят на фиктивните бракове

бракове си остават един от най-разпространените начини да се вземе американско гражданство. Броят на издадените по мошеническият път визи расте с всяка изминала година. През 2016 г. те са били с 27% повече в сравнение с 2012 г. Като управлението по въпросите на гражданството и имиграцията е одобрило 89% от тях. Искането на виза при сключване на брак се разглежда от осем месеца до година. При това процесът протича без забавяне за разлика от исканията за друг тип виза. Според сенатори трябва да се промени фактът, че женитбата между чужденци и американци продължава да бъде най-бързият и лесен начин да се получи гражданство.

ВЕЛИКОБРИТАНИЯ

Създадоха център за борба с популизма

Бившият министър-председател на Обединеното кралство Тони Блеър основа институт за борба с популизма. Това няма да бъде просто научноизследователски център, а нова политическа платформа за запълване на празни пространства в политиката, са амбиции на авторите на проекта. Целта е да се „въоръжат“ най-

добрите световни политици със стратегии и напътствия за борба с популизма, който набира скорост в Европа заради културния и икономическия протест на хората срещу последствията на глобализацията. „В различни части на Европа започва да се формира безразличие към либералната демокрация. Това е много

обезпокоителна тенденция. Например във Франция не по малко от една трета от младешите заявяват съмненията си, че демокрацията е най-добрата форма на управление“, каза Тони Блеър. Според него даже там, където популизмът не може да победи, като например Холандия, той оказва влияние и изкривява диалога.

ИТАЛИЯ



70 хил. евро за вечеря с Берлускони

Италианка плати 70 хиляди евро само за една вечеря с бившия премиер на страната Силвио Берлускони. Впечатляващата сума ще бъде дарена в помощ на пострадалите от земетресението в централната част на Апенините. Времето, прекарано с 80-годишния магнат и политик, е само част от благотворителния аукцион, организиран от портала CharityStars по инициатива на италианския Червен кръст и други благотворителни организации.

Италианката, заплатила внушителната сума, заявила, че е решила да вземе участие в инициативата, за да зарадва баба си, която е дългогодишна фенка на Силвио Берлускони.

Според условията на аукциона вечерята в компанията на експремиера ще се състои в разкошната му вила в близост до Милано през следващите шест месеца. Точната дата ще бъде определена допълнително.

Щетите от земетресението в Апенините, случило се на 24 август 2016 г., превиши 23 милиарда евро. А броят на жертвите е почти 300 души.

НОВА ЗЕЛАНДИЯ

Парламентът в Нова Зеландия прие закон, с който ще се предоставят на река Вангануи същите юридически права, каквито има местното население. Това е първият водоем в света, който ще притежава статута на живо същество. „Ние винаги сме смятали, че реката е неделимо и живо цяло, което включва в себе си и физически, и духовни елементи“, заяви Джерард Алберт, представи-

Река ще получи статут на юридическо лице



тел на маорите, живеещи на териториите край реката. Правата на Вангануи ще бъдат защитавани от двама души – един от правителството на Нова Зеландия и един от общината на маорите. Съдебният процес по отношение на статута на реката продължава вече 170 години, но се вижда неговият край. Причината е, че въздействието на човека и властите върху Вангануи предизвиква все по-силно безпокойство у коренното население на страната.

И У НАС

Когато числата говорят...

■ **600 000** руски туристи са посетили Българското Черноморие миналото лято, каза посланикът на Руската федерация у нас Анатолий Макаров по време на среща с кмета на Бургас Димитър Николов.

■ **80** процента от фирмите са подали годишните си декларации по електронен път, съобщиха от НАП.

■ **12** млн. лв. е получило МЗ от Европейския съюз за въвеждане на електронното здравеопазване в България.

■ **4** български книги са номинирани от националното ни жури за Европейската награда за литература.

■ **60** заглавия от цял свят са в афиша на втория кинофестивал „Master of Art“ – единствен в Югоизточна Европа.

■ **100** дръвчета за облагородяване на града спечели Еленският скаутски клуб „Острец“ от националната инициатива „Когато станем 100 000, ще посадим гора“.

■ **6,7** млн. лева са прибрали телефонни измамници за година, събщи в Пловдив Цветан Цветанов на дискусия за сигурността.

■ **70** пеликана вече мътят в резервата „Сребърна“.

■ **50** млн. лв. планира да инвестира Агенция „Пътна инфраструктура“ за пролетно изкърпване на зейналите през зимата дупки по шосетата.

■ **821** осъдени са успели да избягат след обявяването на присъдата им за период от 1 януари 2015 г. до 1 януари 2017 г. 471 от тях са арестувани и изпратени в затворите, останалите са в неизвестност.

■ **1700** евро в чувал, изхвърлен в контейнер за смет, намери служителка от фирмата за чистота РТК ООД в Поморие и ги предаде в полицията.

■ **70 000** българи ще изкарат Великден зад граница, като 45 000 от тях ще посетят Гърция, 7000 са в Сърбия, 2500 в Македония.

■ **205** язовира са били проверени от Държавната агенция за метрологичен и технически надзор в рамките на три месеца, при 29 собственици е стартирала процедура по административнонаказателно производство за установени нарушения.

■ **100** млн. лв. предвижда за ремонт на инфраструктура програмата на Варна, градът разполага с рекорден бюджет с макрорамка от 270 млн. лв., заяви кметът Иван Портних.

■ **104 224** клиенти на „Топлофикация София“, засегнати от аварията през февруари в топлорайон „София Изток“, получават обезщетение.

В епицентъра на медиите

Времето е назряло в ЕС да започне дискусия относно перспективите за неговото по-нататъшно развитие – особено след Брекзит и нарастването на влиянието на популистките партии, процес, който подкопава единството на Съюза и де факто създава условия за неговото разпадане. Същевременно е изключително важно да не се изисква взимането на бързо решение, още по-малко да се поставят ултиматуми, което като че ли се усеща в изказванията на някои лидери в ЕС. Същевременно предстоят важни избори в редица възлови страни на ЕС и е много важно ЕК да не форсира дискусия, която да подхрани популистките претенции срещу „диктата“ на Брюксел и да предизвика обратен ефект.

Проф. Георги Карасимеонов, „Стандарт“

Трудни времена за Европа и нейните ценности – трус след трус се опитват да я разклатят, а един ден и да закрийт проекта, наречен Европейски съюз. Първият силен тласък дойде от референдума за Брекзит. Той изправи пред тежко изпитание Европа, а какъв ще е финалът, изглежда, все още никой не знае със сигурност, макар от Брюксел да си дават вид на хора, които не губят кураж.

Като стана дума за кураж, точно Ердоган го вкара в риториката си по-малко от месец преди „султанския“ референдум, с който се очаква Турция да стане пример за авторитарно управление.

Редакционен коментар, „24 часа“

Изборите в Холандия преди седмица дадоха възможност на европейските шамани „да прогледнат“ с една дължина напред към френските след месец. Но не по-далеч. Какъвто и

Европа на кръстопът

избор да направят французите, може само да се стабилизира усещането за устойчиво пропадане. Наближаването на 60-годишнината от създаването на ЕС в събота ще ни даде множество тържествени декларации за общото ни бъдеще. Но за да се премине от думите към делата, някой ще трябва да даде пример за подражание.

И ще трябва да са германците през септември. Които несъмнено имат нужда от ново вдъхновение, за да продължат да тласкат всички ни напред към общото оцеляване като европейска цивилизация.

Благовест Бенишев, „Труд“

Вселидерска радост настана, „екстремистите“ (по определението на Юнкер) са победени, велик проевропейски резултат. Опиянението от победата на проевропейските либерали на Марк Рюте в Холандия е огромно и същите т.нар. лидери въздъхват с облекчение, поне до изборите във Франция. Други пеят одата на радостта: след Австрия и Холандия евроскептичната тенденция е преобърната. Аплодисменти! Ама не съвсем. Защото тенденциите остават и мъчително, дори безперспективно при настоящите лидерски глави в Европа биха могли да бъдат преобърнати.

Кристиела Симеонова, „Дума“

Ако отчитаме последните резултати в Холандия, по-скоро трябва да кажем, че противно на всички

очаквания, резултатите показват една добра стъпка за Европа. Резултатите показват, че антискептичните настроения и заливането на една такава вълна всъщност са далеч от прогнозите, които се правят за тях. Това е начинът. Европа трябва да се промени. Европа трябва да може да отговаря максимално адекватно на очакванията на гражданите и това е начинът всъщност да избегнем каквито и да било сценарии – дали за надигане на популистки националистически вълни, дали сценарии за отделяне на други страни, защото знаете, че във Франция Марин льо Пен много ясно даде заявка, че ако бъде избрана, ще стартира „Фрекзит“.

Мария Габриел, Агенция Фокус

Ако ЕС е тръгнал да се разпада чрез Брекзит, различни скорости, национализъм и пр., едно е сигурно – не търсете причината в Русия. Както несъстоятелно е да се твърди, че президентът Владимир Путин подмолно е докарал на власт Доналд Тръмп, за да дестабилизира САЩ. Всъщност Русия може да бъде много полезна на Евросъюза, като му разкаже как се разпадна нерушимият Съветски съюз. Даже не е нужно да разказва (за да не изглежда, че се намесва чрез хибридна атака), защото ЕС може да попита своите нови членове, които бяха най-близки съюзници на СССР. Парадоксално е, че тяхната история се повтаря, защото и предишният, и настоящият съюз започнаха да се разпадат, след като решиха, че им

е по-изгодно да се разтоварят от периферията си и да концентрират силите си за благо то на ядрото.

Светослав Терзиев, „Сега“

Явно антилибералният натиск срещу политиките на толерантност към културните различия вече започна да нанася своите поражения върху европейските институции.

Обратно на тази тенденция обаче, резултатите от изборите в Холандия показваха, че либералното мислене не е загубило „критичната си маса“ от поддръжници. Паралелно протичащият дипломатически скандал с Турция допълнително усили тежестта му. Защото Анкара с гастролите на свои висши сановници из държавите на ЕС иска не просто да бъде оставена да води политика в нарушение на човешките права, но и Европа да признае такава политика. Отговорът на холандските гласоподаватели е „не“. И това е либерален отговор, тъй като в основата на либерализма е тъкмо защитата на индивида и неговите права.

Доц. Георги Лозанов, Bulgaria ON AIR

Идеологическата тектоника на западната цивилизация се раздвижава, причинявайки разместване в ценностните пластове, а оттук и уязвимост на стандартните политически архитектури.

За това допринесоха три фактора: световната финансова криза от 2007-2008-ма, руската агресия спрямо Украйна от 2014 година и терористичната активност на ислямския фундаментализъм.

Макар и от различен ъгъл, и трите фактора уязвиха сигурността на европейския човек и го принудиха да живее в режим на травматичен стрес.

Мартин Табаков, факти.бг

ПОСОКИ

Следизборна агитация



Петър ГАЛЕВ

Не само избирателната система, всичко, свързано с изборите у нас, трябва да се промени! Напълно комични са всякакви „официални“ забрани за агитация, за социологически данни, за продажба на алкохол и самият „ден за размисъл“. Тези отживелици в закона само отварят вратата за безумни жалби и напразни съдебни разправи. Ако някой ще се повлияе от агитация в дванайсет без и ще решава на път за урната за кого да гласува, законът няма да го направи по-разумен и нормален гражданин. По-добре да увеличат глобите, както и контрола за неизчистени агитационни материали след вота. Това вече е нещо реално. Големият въпрос обаче си остава липсата на реални дебати между кандидатите за властта. Те все дърпат разговора към общите приказки или към махленски нападки помежду си. Вместо да вземат например три, но конкретни въпроса, които реално зависят от политическата воля, и да кажат как биха ги решили от депутатските кресла. Както правят в старите демокрации. Там всеки знае, като подкрепи дадена партия, какво ще последва във всекидневното му. На нас дебати „за“ и „против“ абортите ни се струват нелепи, но и тук имаме теми, които не зависят толкова от пари и други ресурси, а от визията и желанието на политиците. Като въвеждането на вероучение в училищата например. Защото приказките за двойни доходи вече не хващат дикши. Електоратът научи, че баницата е една и е малка, независимо кой е в премиерското кресло. И понеже заедно с депутатите сменихме и часовото време, пак ще напомня очакването ни следващата власт да извади страната от това въртене на стрелките. Само това добро да направят, пак ще го запомним. А ако и намалят корупцията с няколко процента, това вече ще го усетим и по джоба си.

СТОП КАДЪР



Пловдив и италианският град Матера вече са в интензивен контакт за предстоящото през 2019 г. съвместно домакинство на „Европейска столица на културата“

Какво би променило премахването на двойното гражданство



Емануил ЙОРДАНОВ,
адвокат

Трябва да се мисли и за страничния ефект

В последно време темата за двойното гражданство се повдига най-вече с оглед на възможността на наши съграждани, живеещи в Турция, да гласуват на избори в България. Не зная дали премахването на двойното гражданство е решение на този проблем и доколко можем да третираме въпроса като проблем въпреки опитите за намеса във формирането на вота на тези хора. По-скоро трябва да се обърне внимание на Изборния кодекс. Ако в него не може да се намери някакво решение, тогава да се обсъди въпросът

за двойното гражданство. Преди да се реши този въпрос обаче, е необходимо да се проведе дискусия с хора, компетентни по темата. Това е тема, която засяга и външната политика на държавата и не е обикновен правен въпрос, който да се решава само от юристите. Оказва се, че у нас, когато има за решаване такива проблеми, се робува на емоцията, работи се „на парче“ и скоростно, без да се мисли какъв ще бъде страничният ефект. Така се засягат хора, които не би следвало да бъдат засегнати от едно по-

добно законодателно решение. Нека да оставим настрана популизма и когато се обсъждат тези неща, трезво и задълбочено да бъдат взети предвид всички доводи „за“ и „против“. Що се отнася до довода „национална сигурност“, когато хора ви говорят в тази посока, поискайте да ви дадат пример на засягане на националната ни сигурност вследствие на двойно гражданство на едно или друго лице. И доколко, ако е имало някакъв проблем, този проблем е изхождал именно от двойното гражданство.



Валери НАЙДЕНОВ,
журналист

Нека затворим тази задна врата към Европа

България може да отмени двойното гражданство, което бе въведено по времето на Филип Димитров. Тогава времената бяха едни, днес са други. След като може да провежда геноцид в Диарбекир, какво пречи на Ердоган да нареди на преселниците как да гласуват в българските избори? Те вероятно са около 300 000, но потенциалът е много по-голям. Преселниците вече имат деца, внуци, снахи и зетьове. Молби за паспорти подават хора, които никога не са стъпвали в

България и не знаят нито дума български. За тях важното е да получат европейско гражданство. Нека затворим тази задна врата към Европа. Това ще потуши и сепаратистките нагласи сред някои наши мюсюлмани. Искате да отцепите парче от България? Тогава губите европейското си гражданство! Никога не трябва да се изпуска възможността, която дава една криза. Кризата между Турция и Западна Европа ни дава златна възможност да отменим двойното гражданство, защото

то то е най-сериозната заплаха за суверенитета на България. Ние трябва да лобираме за директива, според която европейският гражданин да има право само на 1+1 гражданство – своето национално и общоевропейското. Единственият смислен контрааргумент срещу отмяната на двойното гражданство е, че не трябва да отчуждаваме милионите патриотични сънародници в чужбина. Но ако те наистина са патриоти, длъжни са да разберат и сами да настояват за отмяната.



Георги ДИМОВ,
бивш генерален консул на България в Одрин

Това е проблем във всички държави

Актуалността по темата идва от напрежението с Турция – общо по линия на ЕС и с отделните страни членки като Германия, Нидерландия, Австрия, Дания. А кардиналното решение – и за нас, и за Европа, е елиминиране на подводните камъни на двойното гражданство, защото оказва се, че те са много хлъзгави. И виждате, че напоследък се чуват все по-силни гласове в това отношение, не само в България, но и в Европа. Тук има два подхода. Частично и кардинално решение. Ако говорим конкретно за България, първият вариант е да премахнем двойното гражданство конкретно и само за

Турция. Първоначално аз лансирах идеята и бях привърженик на този подход, но все повече се колебая и ориентирам към втората опция, а именно тотално премахване на двойното гражданство. Разбира се, има плюсове и минуси. Но предвид съседството ни с Турция и сериозността на проблема нека нашите диаспори да проявят разбиране. Трябва да се знае, че двойното гражданство създава проблеми във всички държави и в техните законодателства. Исторически има следните принципи на даване на гражданство – единият е на принципа на територията, другият е на принципа на про-

изхода. Третият е по натурализация, в много страни, както е в САЩ, е точно така. Ако искате да станете американец и да живеете там, се отказвате от другото си гражданство. Едва ли самото гражданство е еталон и единствен мотив да се чувстваш българин и да работиш за България. Сега е моментът да се говори по темата за двойното гражданство. От една страна, заради Турция, от друга – заради това, че ще имаме нови депутати, които са тези, които трябва да решават по въпроса.

Хората, активно използващи трите най-разпространени социални мрежи в интернет – Facebook, Twitter и Google+, имат достатъчно поводи да се оплачат от тях. От подвеждане, от натрапчива реклама, често пъти и от липсата на възможност да разбереш дали става въпрос за активност на твои приятели в мрежата или за скрита реклама. А зачестяват и случаите на измами през тези мрежи.



Социалните мрежи също лъжат

Лошата новина е, че компаниите, които стоят зад тях, изобщо не са съобрили дейността си с европейското законодателство в областта на защита на потребителите. Добрата, ако може да се каже така, е, че тези дни представители на Европейската комисия се срещнаха в Брюксел с ръководствата на компаниите и се споразумяха до един месец да изготвят подробен план как ще се справят с проблемите. Разбира се, до реалното им решаване ще мине поне още около една година и дори може да се наложи да се прибегне до мерки за принудително изпълнение.

В какво се състои проблемът?

Най-видимият е, че ако в момента между вас като потребител и Facebook например възникне някакъв спор, единственото място, на което можете да го разрешите, е съдът в Калифорния. И вие сте се съгласили на това, без да подозирате, още когато сте се регистрирали, защото сте отбелязали, че сте прочели общите условия и сте ги приели.

Другият съществен проблем е, че все по-често чрез самите платформи на

социалните мрежи се създават онлайн магазини, спрямо които обаче не се прилагат европейските правила. Вие

не можете например да се откажете в срок от 14 дни от покупка, направена през такъв магазин,

защото и в този случай се следват законите в САЩ, а не европейските. Да не говорим, че самите социални мрежи са си създали условията да не носят никаква отговорност за услугите, които предоставят, нещо, което директно противоречи на основополагащи европейски директиви.

И ако много от тези проблеми възникват предимно при ползването на допълнителни услуги –

например на социалните мрежи за рекламиране срещу заплащане и създаването с тяхна помощ на онлайн магазини, то всеки обикновен потребител много често е бил подразнен от скритите реклами, които е трудно или напразно невъзможно да премахне. Или от така нареченото „спонсорирано съдържание“.

На всичкото отгоре при решаване на всички тези проблеми досега

органите за защита на потребителските права в ЕС не са имали пряк канал за комуникация с операторите

на Facebook, Twitter или Google+. Звучи странно, но и трите социални

мрежи имат служители във всяка страна с достъп до тях, но всички въпроси се решават директно от централите им в САЩ. Така няма как държавен или дори европейски орган да сигнализира на операторите на социалните медии например за нарушения на Директивата относно нелоялните търговски практики или Директивата относно правата на потребителите и да поиска съответното съдържание да бъде премахнато, както и да получи информация за търговците, отговорни за нарушенията.

Което най-малкото е несправедливо, като се има предвид, че близо една трета от приходите само на Facebook (над 6 милиарда долара за последната отчетена година) идва от потребители, намиращи се в ЕС.

Как да купим кола от чужбина?

Купуването на лек автомобил от друга държава в ЕС е доста разпространена практика. Тя бе доста популярна и преди влизането ни в ЕС, но след 2007 г. и особено с настъпването на кризата доби нови размери. Според един скорошен доклад на Европейския потребителски център обаче при всяка трансгранична покупка на кола, особено ако е втора употреба, ни дебнат доста опасности.

Те са от най-различен характер. На първо място най-големите измами стават, когато цялата или част от сделката е станала чрез интернет. Докладът призовава всички купувачи да се отнасят подозрително към продавачи, които искат част или цялата сума да им бъде преведена предварително, особено ако колата е била избрана от разстояние. Защото твърде често по този начин действат измамниците.

Но и когато човек е установил легитимността на търговеца, не всичко е уредено. Проблемът е, че във всяка страна от ЕС действат различни правила и норми. Например не във всяка

държава е задължително при продажба на кола да се представят документи за техническа изправност. Едно от изключенията е Франция, където трябва да има преглед 6 месеца преди продажбата и докладът от него трябва да се предостави на купувача. Затова потребителят може да организира техническия преглед близо до търговския обект, вместо да го направи чак когато е платил и е докарал колата до родината си. Цените за това варират в зависимост от услугата и страната, но от данните в доклада става ясно, че започват от 15 евро (в Литва) и стигат до 350 евро (в Холандия).

Писмен договор за продажбата не е необходим, но обикновено такъв трябва за регистрирането на колата. Така е в Германия, Италия, Люксембург, Румъния и Швеция. В България договорът трябва да бъде в писмена форма и нотариално заверен. Потребителите трябва да се уверят, че договорът съдържа всички данни, които се изискват от законодателството на двете държави – където е купена колата и където ще се регистрира. Например за употребяваните автомобили често има клауза „продаден, както се вижда“, т.е. купувачът трябва да провери състоянието на колата много внимателно. Естония, Унгария, Румъния, Словакия и Швеция са сред

страните, където е относително лесно за потребителите да намерят информация за пробега и реалната стойност на една кола, защото тези данни са налични в интернет. Но в другите не е така.

Много потребители все още плащат в брой при подобни сделки, въпреки че това не прави нещата сигурни. Докладът цитира проучване на Белгийската федерална обществена служба за икономика, според което най-голям брой нарушения са били свързани с нелегални плащания в брой (47%), следвани от измами в пробега и неспазване на задълженията, свързани с гаранцията (по 18%). Добре е да се има предвид, че при влизане и излизане от страната с голямо количество пари в брой (над 10 000 евро) може да се наложи да подавате митническа декларация (в Белгия, България, Хърватска, Кипър, Дания, Франция, Германия, Гърция, Ирландия, Италия, Люксембург, Малта, Норвегия, Полша и Испания). Депозитите могат да варират в зависимост от сумата и начина на плащане, като в България, Полша, Португалия и Словения са около 10%, докато в Холандия – към 50%.

Страницата подготви
Христо НИКОЛОВ

СТРАНАТА

■ София

Подготвят се за въвеждане в експлоатация първите два трамвая, дарени по линия на Българо-швейцарската програма за сътрудничество. Предвижда се около средата на април да бъдат пуснати в движение. Но за да тръгнат по софийските улици, е необходимо да бъдат адаптирани към релсовия път, тъй като разстоянието между релсите у нас е различно от това в Базел. Трябва да се поставят и апарати за билети и джипиес. Машините са произведени през 1990-1991 г., но са в изключително добро техническо състояние. Мотрисите са оборудвани с нископодова секция, което позволява качването на майки с колички и хора с увреждания. Доставените трамваи ще започнат да се движат по линии 6, 8 12. Първите четири от 28-те базелски трамвая, които са подарък за Столична община по програмата за българо-швейцарско партньорство, пристигнаха в началото на февруари. Останалите се очакват до края на годината.

■ Варна

Реконструкцията и модернизацията на пречиствателната станция в комплекс „Златни пясъци“, чието изпълнение стартира до няколко дни, е на обща стойност малко над 37,1 милиона лева, каза кметът на Варна Иван Портних пред журналисти при представянето на проекта в общината. Финансирането за строителните дейности е осигурено по оперативната програма „Околна среда“. В рамките на проекта ще бъде рехабилитирана и разширена и канализационната мрежа в местността Ален мак. Общата дължина на мрежата, която ще бъде изградена и реконструирана, е приблизително 5 км. Има шанс ремонтът на пречиствателната станция на „Златни пясъци“ да приключи до началото на сезон 2019, каза Портних.

■ Пловдив

Нов дигитален център на ул. „Цанко Лавренов“ № 10 беше открит в Стария град. Той е изграден с финансови средства по проект „Дигитално културно-историческо наследство на Община Пловдив“. Общо два са центровете, които се занимават с подобна дейност. Вторият е в библиотека „Иван Вазов“, като целта е цялото културно-историческо наследство на Пловдив да се дигитализира и по този начин да е видимо за всички учени, които искат да работят, за пловдивчани и за самите туристи, тъй като информацията ще бъде качена на порталите и сайтовете на общината. До момента са дигитализирани над 45 000 единици движимо културно-историческо наследство и 30 обекта, паметници на културата, сред които Античният театър, Одеонът, къщи в Стария Пловдив, архивът на библиотеката.

Най-дългото българско оч



С писателката Исабел Алиенде

Нейните репортажи и филми в „Панорама“ са съгъстени минути на размисъл и емоция, на деликатен, но винаги богато аргументиран и въздействащ разказ. Всяко авторско участие на Катя Тодорова в седмичното предаване на БНТ му придава ценна „принадена“ стойност – заради подбора на темите и хората, заради оригиналния, разпознаваем с прецизността и почтеността към материала журналистически почерк. Разговаряме в утрото след поредните избори и съвсем обяснимо тръгваме от това – как се огледахме като общество и като хора в кампанията и нейния резултат, какво още научихме за себе си?

Резултатите показваха, че истински победители няма. Задава се управление с много компромиси. Голям процент хора останаха непредставени в парламента, а това не е добре за никого. В голяма степен най-активните са победени от безразличните. Кампанията показва колко сме разделени, колко лесно ни насъскват да се мразим и колко много хора ще продължат да живеят като вътрешни емигранти. Отмина една кампания с вкус на лъжепатриотизъм, фалшиви новини, включително и под формата на манипулативни резултати в изборния ден. Лъжата е станала част от всекидневието ни до такава степен, че истината дразни. Надявам се все пак, че политиците ще бъдат на висотата на задаващите се събития, защото със съсед като Турция и с Европа, която понася удар след удар, ни очакват тревожни години. Те ще ни проверят като хора и като общество. Да не забравяме, че идва времето и на едно съвсем ново поколение млади

хора. Те може да са забрили нос в смартфоните си, но знаят за света повече, отколкото подозираме. Наистина се задава друг свят.

– Когато избираш тема или докато я разработваш, кой е камертонът за вярната посока?

– Обикновено е в мен камертонът. Имам силен инстинкт за новини, за събития, истории, вярвам в него. Знам, че греша, когато послушам някой друг, а не себе си. Честно казано, много пъти съм получавала похвали, но аз съм си знаела, че нещата не са точно така, както бих искала да бъдат.

Кракката между пропагандата, фалшивите новини и манипулативната журналистика става все по-къса

● С Катя Тодорова разговаря Галина Спасова

Историята са различни, хората също. Има надценени хора, които медиите показват. Обикновените хора, тези, които не биват показвани постоянно – това са моите хора. Тук е мястото да кажа, че доверието на Бойко Василев е много мотивиращо за мен. Няма да забравя семейство сираци в разрушена от взривовите край Челопечене къща. Токущо им се беше родило бебе, изключителни хора. Няма да забравя и циганското семейство от Вълчедръм – пращаха децата си на училище, а нямаха какво да ядат. Предварителната работа в журналистиката е най-съществената. Да убедиш някого да говори не е лесно. То не е да се обадиш по телефона и да си уредиш снимки за другия ден. Пример със скорошен мой репортаж е разказът на Божидар Витанов – оцелял в комунистическите лагери, но цялото му семейство е унищожено. Да стигнеш до него, да му спечелиш доверието изискваше време. Той не вярваше до последния момент, че този репортаж ще бъде излъчен. А неговата оценка ми беше най-скъпа.

– Недоверието ли те спъва най-често?

– Да, и разбирам хората. Защото аз самата нямам доверие на много от колегите. Знаеш, когато отвориш много от вестниците или видиш други медии, веднага разбираш

по каква причина дадено нещо излиза. И е ужасно. Пълно е с направо казано, продадени неща. И свикваме с тях. Затова е много трудно да убедиш човека отсреща, че не си такъв, че не си част от масата.

– А и фалшивите новини са вече индустрия.

– Много голяма тема е. Става все по-трудно да си журналист, защото фалшивите новини са навсякъде. А когато ги посочиш, хората стават агресивни, защото са започнали да вярват все повече точно на измислиците. Все по-често имат уши за това, което им се иска да чуят, а не за истината. И понеже интернет дава невероятни възможности, тези фалшиви новини стигат до все повече хора, които не се замислят за достоверността. И са убедени, че е много лесно да правиш журналистика. Не е така. Обаче крачката между пропагандата, фалшивите новини и манипулативната журналистика става все по-къса.

– До кой сюжет си се добрала най-трудно?

– Трудно беше да си уредя среща с Моника Маковей, беше преди повече от две години, все още не се говореше за нея тук. Когато отидох в Румъния да правя филм за тяхната правосъдна система, беше трудно да се добереш до Маковей. Но в момента, в който ѝ спечелих доверието, срещаш много интересна жена. Не съжалявах, че ми струваше толкова много усилия. От това интервю излезе и изречението, че би дошла в България да съветва нашите управници и те подскочиха. А най-голямото удоволствие беше срещата с Исабел Алиенде. Снимах я в САЩ. Как стигнах до нея? Беше като магия. Написах писмо, както правят всички, и не съм очаквала изобщо, че ще получа отговор.

– Не всеки ден влизаш в дома на световна знаменитост. Как очакваше да потръгне разговорт?

– Очакванията ми бяха надминати, защото аз я познавах от нейните книги, голям почитател съм ѝ. Изненадана бях колко лични неща може да разкрие такъв забележителен човек пред някой непознат като мен. Но всъщност това е част от свободата на една личност, да може да се раз-



С любимата си племенница

Очакване е за справедливост

крива по този начин. Защото ние тук си мислим, че можем да кажем всичко, но трудно разкриваме истинския си свят. И това ни е проблем. Мисля, че хората в България са самотни и озлобени, защото не знаят как да изразяват собствения си свят. В голяма степен (макар да не обичам обобщенията) има един комплекс. Трудно живеем извън традиционните неща. Мислим си, че сме освободени... Но погледни за какво спорим, включително и във Фейсбук. Все нещо ни разделя. Никой не иска да чуе другия. Много подозрителни хора сме и не се харесваме особено.

- Каква емоция остави у теб работата по филма за Политковская, убитата руска журналистка?

- Това е едно от най-лично преживените неща. Тогава си отговорих защо е възможно в Русия да убиват много журналисти. И осъзнах, че ние тук не ценим свободата, която имаме. Защото там средата е различна, има страх, заплахи. Слушайки колегите й, се питах защо са толкова мрачни, невярващи в промяна към добро. Трябваше да мине време, за да ги разбера. Те просто бяха реалисти. Тогава проумях защо не могат да преодолеят стената – защото, като нямаш подкрепата от обществото, губиш битката. Румънците успяха в доста неща, защото имат подкрепата на обществото. Докато в Русия много журналисти се чувстваха сами и си останаха сами. Едно от големите имена, с които говорихме тогава, Анатолий Головков, вече отказал се от тази професия, сподели – когато хората предпочитат парче салам пред това да са свободни, нещата са приключени.

- Мотивът за „очакването за справедливост“ е често в материалите ти и не само в твоите. Докога ще е така?

- Това е най-трудният въпрос, защото е и най-дългото българско очакване. Този мотив се повтаря във всичките истории, по които работя. А натрупването на общото усещане за несправедливост прави държавата ни такова отчаяно място. Всъщност не всичко е толкова мрачно, много неща са се променили, не съм черногледа. Но когато не виждаш как ще живеят тук децата ти, не си сигурен, че искаш да живеят тук, тогава отговорът става все по-



С Девин Таунсенд - един от най-емблематичните хевиметъл музиканти от последните три десетилетия

труден. Проблемът е, че хората очакват справедливост, но не виждат себе си като активни участници в постигането ѝ. Лично аз смятам, че нещата ще се променят, когато всеки се занимава съвестно със своята работа. Тази вътрешна революция всеки трябва да направи за себе си. Не може да чакаш друг да ти направи живота.

- По какъв сюжет ти се работи в момента?

- Стана вече дума за него – явлението fake news, фалшиви новини. Ако сега не го забележим и допуснем тази тенденция и пропагандата навлезе все повече, това ще убие журналистиката и сериозните професионалисти трябва да му обърнат внимание. Защото в говоренето на все повече хора в мрежата, в медиите се прокрадва думичката „война“. Някой знае ли откъде дойде тя? Не. Но е част от пропагандата. И разбираш колко лесно, неусетно прониква злото и се ретранслира. Това е част от огромен проблем, по който бих работила. Защото потоците на фалшиви новини ще променят абсолютно всичко.

- Лесно ли разтоварваш съзнанието си от хорската болка, а и от всичко ненужно?

- В работата аз се научих да казвам „не“ на нещата, които не харесвам. И до голяма степен да се концентрирам върху тези, които ми се струват смислени. И когато ги отделя от всичко останало, тогава е по-лесно. Научих се да намирам

време за себе си, уравновесих се със себе си и сега се чувствам в може би най-щастливия период от живота си. Научих се да съм точно с хората, с които искам – това е спасително в журналистиката, защото тя е много обсебваща професия.

- Дали може нещо да те откаже от нея?

- Сигурно. Въпреки че ако си журналист, то е завинаги, не можеш да се откажеш напълно. Винаги ще намериш своя канал да се изразяваш – да пишеш, да мислиш. Но когато те напусне вътрешният усет, инстинктът, любопитството, по-добре да се откажеш. Не виждам как се работи журналистика за пари, ненавиждам тази журналистика, която е смела със слабите. Това, поради което понякога ми се е искало да не работя в журналистиката, е агресията, с която се налага фалшиви герои. Включително и сред нашата колегия. Харесва ми онази благородна стара журналистика, която много хора се опитват да заличат. Дано не изглеждам много наивна.

- Може и да отмре тази професия, като толкова други. На кого минаваше през ума, че американски президент ще обяви война на топ световни медии?

- Да, ето че нещата се обръщат, защото информацията прониква отвсякъде. Но това показва и колко наивни сме да смятаме, че злото не е толкова силно и не може да се

„Лъжата е станала част от всекидневието ни до такава степен, че истината дразни

внедри лесно. Напротив. Много бързо и все по-бързо го прави. И хората, ако не разберат това навреме, един ден ще бъдат много излъгани. Аз се притеснявам, че много хора не разпознават злото. Не разпознават тези, които застават срещу тях, не разпознават манипулациите, лъжите – на най-високо ниво. Говоря и за американските избори, а и за ситуацията тук. Един ден това ще се обърне срещу всички нас. Когато никой не може да различи истина от лъжа, кой ще може да каже коя е истината? Но не искам да сме песимисти.

- С екипа си беше в Брюксел седмица преди атентатите, снимаште в Моленбек. Как се чувстваште в квартала, който и полицията е заобикаляла?

- Снимахме на същите места, където по-късно бяха заловени терористите. Да, витаеше усещането за опасност. Дотогава не бяха влизали много журналистически екипи. Но имаше усещане за голяма враждебност, като в същото време местните хора имаха нужда да говорят, да изрекат някои неща. И смисъла на това, което ми казаха, разбрах по-късно,

след атентатите. Когато влезеш в този квартал, виждаш какво е изпуснала Европа и какво си е причинила. И че излишната политическа коректност е един от най-големите проблеми. Сред многото други, разбира се. Но е шокиращо да го видиш в центъра на Европа. Ние, като доста беден екип от БНТ, ходехме пеша из района, без охрана, без кола – нещо, което нито една телевизия не си позволява. Остана ми усещането за невидима, но силна опасност, под повърхността.

- Местата, където свършва България, като село Сладун от твой репортаж, са все повече. Мислила ли си – обратима ли е тази гибел?

- Не можеш да преживееш бързо спомена, с който се върнах от селото, и усещането, че след шепата хора по тези места наистина България си тръгва, след тях няма да има нищо. Мислила съм, че след 10 години всички тези опустели къщи с оцъкнени прозорци ще бъдат много ценни. Един ден тази земя, която сега сме изоставили, ще е истинско богатство. По някакъв начин знам, че има един измамен свят навън, който е ужасно блестящ, за който копнеем, защото си мислим, че другото място е по-хубаво. Но вътрешното ми усещане е, че много хора един ден ще се върнат. Знаят, че има друг свят, и ще го изберат по някакъв начин. И такъв процес вече има, познавам много, и то съвсем млади хора, връща се ентусиазмът им да правят нещо различно. Да се умировичи с нещо смислено е много по-важно, отколкото да оправдаваш всичките си терзания или кариера навън само примерно с изречението – „всичко правим за децата“. Не го приемам. Можеш да избереш пътя си заедно с децата, без да зачеркнеш живота си. Защото един ден детето ти може да има друг избор. Но ако не се чувстваш добре вътре в себе си, където и да отидеш, все ще имаш проблем. Ако не си намериш мястото, всяко друго място също ще е чуждо. Аз не харесвам парвенюшкото отношение към „добрия“ живот, този измислен лайфстайл... За мен луксът е вечеря с близки хора с чаша вино и обикновена домашна храна, а не да отидеш на най-скъпото място, за да се покажеш. Това е истинският лукс и мисля, че все повече хора го разбират.

Мирослава КИРИЛОВА

Над един милион са неформалните работници, които се трудят в сивия сектор у нас, съобщи за в. „Животът днес“ председателят на Сдружението за надомни работници в България и председател на синдиката на самонаетите и неформални работници Виолета Златева.

„В числото на неформалните работници са домашните помощници, голяма част от майсторите, преводачите, частните учители и разбира се, надомните работници. Хората искат да бъдат признати от правителството за работници и да излязат на светло, но няма кой да ги чуе“, каза Златева.

Проблемите започват още при регламентирането на тяхната дейност заради липсата на трудов договор.

Така, ако правата им бъдат нарушени - не им се плаща редовно или ги карат да работят извънредно без допълнително заплащане, няма кой да ги защити. Ако преди години с надомна работа са се занимавали основно пенсионери, за да изкарат допълнителни средства към малките пенсии, то в последно време все повече пада възрастовата граница. Увеличава се делът на младите, и то висшисти,

които превръщат хобито си в основно средство за препитание, съобщават от сдружението. Сред тях има представители на всякакви професии - инженери, юристи, икономисти, учители, които са останали без работа.

„Ако им се даде възможност да излязат „на светло“, те биха го направили.

Това ще бъде добре и за тях, и за бюджета. Ще им се плащат осигуровки, след време ще взимат пенсии, ще бъдат спокойни, че са трудово и социално защитени“, каза Виолета Златева. Към сдружението и синдиката наскоро са се обърнали за помощ надомни работници от Южна България, след като голяма част от фирмите и предприятията в Петрич и Гоцеделчевско са работили на 3 март, като са заставили и наетите надомни служители да се трудят.

„Поставя им се ултиматум – изпълняваш, или повече

Над 1 млн. българи работят в сивия сектор на икономиката



няма да работим с теб.

Обърнахме се към кмета на Петрич и в момента се водят разговори с работодателя по проблема. Истината е, че търсим винаги решение първо на местно и след това на национално ниво. Така например имаше случаи на

болни от туберкулоза, които дори в цеховете продължават да работят. Обърнахме се към Регионалната инспекция по труда, но не ни съдействаха. Тогава сигнализирахме на националната и нещата се случиха“, обясни Златева. Според данните на организацията, която ръководи, по-голямата част от наетите надомни работници се занимават с шивачество, обувно производство, правене на опаковъчни торбички. Самонаетите произвеждат изделия най-вече в сферата на бижутата, плетени играчки, дрехи, сувенири, ръкоделия.

72% от надомните работници са жени, едва 28% са мъже.

„За разлика от повечето браншове, при надомната работа обикновено мъжете получават по-ниско заплащане от дамите. Жените, които изработват бижута например, успяват да си докарат прилични доходи в големите градове. Стигат минималната и над минималната работна заплата. Докато мъжете, които се занимават с дърворезба и производство на мед например, рядко могат да получават такова заплащане регулярно“, обобща събеседникката ни. На въпроса ни защо въпреки несигурността и ниските доходи все повече хора през последните години се захващат с надомна работа, тя отговори така – „Защото няма къде да започнат работа, особено в по-малките населени места това е изход от ужасяващата продължителна безработица. И доходи като 300-400 лева на месец се смятат за високи“. Над 70% от хората са на средна възраст, бивши зана-

ятчий, освободени от работа и преминали в неформалната икономика.

Голям проблем за надомните работници, които произвеждат нещо у дома, е, че трудно намират клиенти и пазар,

където да реализират изделията си. На тях сдружението се опитва да помогне, като им предоставя възможност да продават продукцията си в наети от организацията щандове и магазини. Освен на изложения сдружението присъства с подобни магазини в различни градове в страната – София, Благоевград, Русе, Плевен, Бургас, Велико Търново и др.

„По-младите надомни работници, които са на „ти“ с технологиите, предлагат изделията си и в интернет, в социалните мрежи или в специално създадени сайтове. Понякога това е ключът към техния успех и стават изключително популярни“, каза Виолета Златева.

„Електронните магазини и сайтовете за продажби са един изключително успешен инструмент за развитие на бизнеса.

През последните години все повече хора се обръщат към нас, за да им създадем такъв интернет магазин с всякакви екстри – от атрактивно представяне на продуктите им през раздел за промоции до платформа за онлайн заплащане“, обясни Георги Василев, управител на фирма за създаване на електронни магазини и сайтове. Екип от специално обучени програмисти и консултанти във внедряването и конфигурирането на платформа с отворен код в света на електронната търговия всеки ден се заема с изработката на интернет магазини, които да привличат стотици потенциални клиенти.

Според проучване на НСИ едва 8,7% от българските фирми предлагат онлайн търговия, а по-малко от половината предприятия в България (48,2%) разполагат със собствен уебсайт.

Жените продължават да получават по-ниски заплати от мъжете

Жените в България получават средно с 15% по-ниски заплати от мъжете, показват данни от изследване на КНСБ. Дамите с доходи под 500 лв. доминират над мъжете. Женската заетост остава предимно в нископлатените отрасли, традиционно феминизирани, като хранене, почистване, социални услуги, търговия и шивашка промишленост. Поне два пъти по-малко са жените с над 1000 лева месечни чисти доходи от труд в сравнение с мъжете в България. Дамите с високи доходи най-често са заети в ИТ сектора, който е доминиращо мъжки, в банковия сектор, в сферата на енергетиката и далекосъобщенията. Близко 57 процента от безработните жени са без препитание две и повече години. 56 на сто от хората извън работната сила са жени, а 719 000 са жените на възраст 15-64 години, които не желаят да работят. Според статистиката за над една трета от тях основната спирачка са лични и семейни причини. Около 25% от безработните, които се грижат за деца до 14 години, не успяват да се включат на пазара на труда поради липсата на подходящи и достъпни заведения за социални услуги, а други 25,3 на сто от безработните жени, грижещи се за възрастни хора, биха работили, ако има кой да се грижи за близките им. Жените вземат и по-ниска пенсия с 29 на сто от тази на мъжете.

„За съжаление, резултатите от това проучване никак не са окуражителни. Все още съществува неравенство и по отношение на кариерното развитие на жените, и по отношение на заплащането на труда. Съветът

на жените в бизнеса в България има ясна посока в това отношение – чрез различни програми и инициативи подпомагаме жените в придобиване на знания и умения, които те да прилагат в кариерното си израстване. Много е важно и сътрудничеството на бизнеса и администрацията относно създаване на адекватна законова рамка за постигане напредък в равнопоставеността на половете. Необходимо е всички заинтересовани страни да обединяват усилията си, защото по-активното включване на жените във всички сфери и на всички нива на управлението носи ползи за цялото общество“, коментира пред в. „Животът днес“ Валентина Диканска, изпълнителен директор на Съвета на жените в бизнеса в България. Според нея всички – и обществото, и бизнесът, и държавата – трябва да работят заедно за напредък в равнопоставеността на половете. „От една страна, бизнесът трябва да има ясни политики в тази посока – гъвкаво работно време, изграждане на детски центрове в близост до работното място. Бизнесът сам не може да поеме тази тежест. Необходимо е и държавата да стимулира компаниите за създаване на тези условия чрез данъчни облекчения например. Разчупването на стереотипите също е от съществено значение. Показването на ролеви модели на успели жени мениджъри и предприемачи, обученията в предприемачество и насърчаване на жените да поемат инициативи за стартиране и развиване на успешен бизнес са само част от практиките“, каза в заключение Диканска.

Мира ВАЛЕНТИНОВА

Опитвали ли сте домашно приготвен течен шоколад, направен от бадемов тахан, какао и мед; веган луканка от червено цвекло, сушени домати и суров слънчоглед; сок от родопски брези или пълнозърнест тутманик с лимец? Ако не сте, време е да отидете на най-близкия фермерски пазар, който всяка седмица се провежда в големите градове в страната – София, Варна, Бургас, Пловдив и Стара Загора.

През последните три-четири години фермерските пазари добиват все повече популярност у нас заради стремежа на хората да купуват пресни и качествени български храни и стоки, от една страна, а от друга – заради възможността да ги вземат директно от производителя, при това на по-добра цена. „Всички печелят от фермерските пазари – и производителите, и потребителите. Това не са просто места за търговия, а за разговор, за обратна връзка, за дегустация и споделяне на рецепти.

Като скъсяваме веригите за доставка, даваме шанс на производителите сами да рекламират качествената си продукция и да я продават на по-добра цена, а на потребителите – да купуват истински родни продукти“, обясни за в. „Животът днес“ Николай Попов – изпълнителен директор на общинската фирма „Пазари юг“, която организира седмични и сезонни фермерски пазари в София. В средата на март над 10 000 души посетиха пролетния фермерски базар в столицата. Централната улица „Оборище“ се оказа тясна за желаещите да си напазаруват хранителни продукти директно от производителите. „Следващият голям пазар ще бъде на 9 април, точно на Цветница, и отново очакваме голям интерес“, каза още Николай Попов. Общината също печели от подобни прояви, защото те се превръщат в атракция както за жителите, така и за гостите на града.

Късите вериги за доставка, които се осъществяват чрез фермерските пазари, **носят значими социални и икономически ползи за местното население и региона,**



Фермерските пазари връщат рогната продукция на трапезата ни

показва проучване на независимия изследователски център „Нова икономическа фондация“, базиран в Лондон. Организацията изследва какво се случва, когато хората купуват храни и продукти само от супермаркети и когато си набавят всичко необходимо за трапезата от местни фермерски пазари. Оказва се, че два пъти повече пари се задържат в общността, когато хората купуват храни, местно производство. Освен това фермерските пазари помагат на малките земеделци, животновъди и производители да оцелеят в условия на огромна пазарна конкуренция и ограничителни политики на големите търговски вериги.

Българските производители споделят, че чрез фермерските пазари печелят не само клиенти, а

осъществяват и полезна обратна връзка за качеството на продуктите си.

„Понякога си избиваме само парите за транспорт. Идваме от региона на Ловеч, където имаме стопанство. Предлагаме качествено пилешко, телешко и пуешко месо, месни деликатеси и яйца. Произвеждаме екологично чисти продукти, които продаваме и чрез интернет. Всяко домакинство може да си поръча да му доставим необходимите продукти директно у дома. С участието ни на фермерските пазари хората се запознават с нас, могат да дегустират продукцията

ни, да се уверят в качеството и тогава да пристъпят към поръчки“, обясни собственичката на фермата Галина Симеонова. Тя вече работи заедно с други фермери за създаване на хранителен кооператив. Така група производители искат заедно да предлагат в интернет богатата гама от храни и напитки и да ги доставят на потребителите.

Средният профил на купувачите на продукти от фермерските пазари са хора между 25 и 45 години,

предимно семейства с деца. Доходите им са разнообразни, но общото между тях е, че уважават труда, времето и усилията на българските малки стопанства. „Цените на фермерския пазар често са близки или същите като цените на стоките по магазините, но разбира се, има и такива, които са по-скъпи заради по-високите разходи на производителите. Виждаме обаче, че през последните години културата на българина да търси чиста и добра местна храна се повиши, така нараства и интересът към фермерските пазари“, каза Николай Панайотов, организатор на фермерски пазари във Варна и в Бургас.

„Съчетаваме пътуването за участие във фермерските пазари в София със зареждането на малки

специализирани магазини.

Предлагаме на клиентите вкусни култивирани български миди и споделяме с тях любими рецепти за приготвянето им“, коментира Петко Кузманов, собственик на мидена ферма край Созопол. Бизнесът му се развива добре през последните години и е в процес на изграждане на втора ферма близо до Кавациите, както и на цех за пакетиране на ядки. „Уверих се обаче в едно. Оттук нататък вложенията, които ще правя, ще бъдат изцяло базирани на собствени усилия и финанси. Спечелих два европроекта и получих финансиране. Бюрократията обаче беше безкрайно тежка, правят се непрестанни проверки и просто установих, че не си струва. Глобиха ни с 8000 лева заради липса на прогнозни таблици, представяте

ли си?“, сподели Кузманов. Той не е единственият производител, който се оплаква от тежка бюрокрация при кандидатстването по европроекти.

Фермери масово негодуват срещу липсата на държавна подкрепа и срещу ограничените възможности

за получаване на субсидии от Брюксел. За тях излизането на фермерските пазари е възможност да продадат произведеното на по-добра цена, отколкото се изкупува на едро, или пък въобще да реализират продукцията си поради невъзможността да продадат само малки количества на големи търговски вериги.

Фермерските пазари вървят смело напред, като предлагат и съпътстваща програма от ателиета и работилници за деца и възрастни, свързани с приложни изкуства, кулинария или конкретни празници.

„Идеята на пазара е да бъде и среда за срещи на хора, които се интересуват от чиста храна, добро здраве, екология,

изкуство и творчество като цяло. Организираме работилница за децата, за да могат родителите да пазаруват на спокойствие. Също така постоянно търсим нови производители на максимално чисти и малко преработени местни храни, опитваме се да поддържаме добър контрол и да следим на пазара да се продават продукти с високо качество, които бихме дали на децата си без ургизения“, разказаха ни организаторите на един от фермерските пазари във Варна.

Той се провежда 2 дни в седмицата (събота и неделя), като участие взимат между 30 и 40 производители от района. Има и пътуващи производители, които идват през няколко седмици от подалечни места – Бургас, Пловдив, Русе, Добрич, Ловеч и др.

Чуждият опит

„Имам верига ресторанти и много държа да предлагам на моите клиенти свежи, истински и вкусно приготвени храни. Работя с много производители, за да си осигуря необходимите продукти. Така например се свързах с Пьотр Рутковски, който ми доставяше пресни зеленчуци и бях много доволна. В един момент ми каза, че не може да обикаля по обекти в града и да губи време в задръствания. Съгласи се обаче да доставя зеленчуците до едно място. Така помолихме и други производители да идват там и постепенно организирахме първия фермерски пазар във Фортека, Варшава“, разказва Агнешка Крегличка, собственик на верига ресторанти в полската столица. Фермерският пазар, който се организира повече от десет години на територията на издигнатата през XIX крепост Фортека, се посещава от хиляди хора и се е превърнал в местна атракция. В повечето големи градове в Европа се провеждат фермерски пазари веднъж или два пъти седмично, като по този начин потребителите насърчават местното производство и създават предпоставки за разкриване на повече работни места в региона.

Мила ХРИСТОФОРОВА

Матурите тази година ще се провеждат на модули, като всеки от тях ще има различна продължителност. Това ще зависи и от предмета, по който абитуриентът държи изпит. По български език и литература например, както и по всички чужди езици, първата и втората част на модула се състоят от 60 минути. Докато ги решава, абитуриентът няма право да излиза навън. Предаде ли работата си по първия модул, той има право да отиде например до тоалетна, но няма право да се върне към теста си и да продължи да го решава.



Матурите ще бъдат на части с различна продължителност

Промяната се прави с цел да бъде възпрепятствано преписването и подсказването, тъй като по дългогодишна традиция то се случва именно когато абитуриентите излязат от стаята. Обикновено в тоалетните ги чакат или пищови, или мобилни устройства, по които отговорите да им бъдат подсказани.

Последният модул на изпитите по език и по история се състои от 120 минути,

тъй като е свързан със създаване на текст. В този период зрелостникът няма право да излезе от стаята и да чуе какво ще му бъде подсказано по мобилния телефон. Модулите по математика, химия, физика и биология са само два. При тях обаче първият продължава 90 минути, а вторият – 150 минути. Идеята е във втория модул да се вместят въпроси, по които абитуриентите да мислят, а не просто да отбелязват готови отговори от четири предложени варианта, обясняват експерти от МОН.

Тази година английският език за първи път измества географията като желан предмет за втората задължителна матура.

Това показват данните на просветното министерство за младежите, подали заявления за явяване на тазгодишните държавни зрелостни изпити. Тенденцията вероятно се дължи на все по-универсалното приложение на матурите като вход за университетите. Крайният срок за подаване на документи за майската сесия изтече на 17 март. Първата матура по български език и литература е планирана за 19 май, а втората – по предмет по избор – е на 22 май.

Данните на МОН затвърждават тревожната тенденция все по-малко младежи да се явяват на задължителните матури. За тази година например заявления за участие на

първия задължителен държавен зрелостен изпит по български език и литература са подали 52 553 души, като в това число влизат и тези, които не са успели да положат изпита през минали години. При 54 346 души, колкото е випускът на дванайсетокласниците през 2017 година, това означава, че поне

около 2000 зрелостници, завършващи средно образование, нямат дори и намерение да се пробват

на изпита по български. За сравнение през миналата година заявления за участие на матурата по български подадоха 52 хил. младежи, с около 1000 по-малко от випуска, който тогава бе 53 298 души. Реално на първата матура пък се явиха едва 47 хил. души.

Общо 53 340 младежи пък са подали заявления за явяване на втората матура на 22 май т.г. Както и през 2016 година, предметът биология и здравно образование е най-желан за втори зрелостен изпит. Заявления за участие на него са подали 14 053 души. На второ място по брой на пожелалите да се пробват е английският език – той е предпочетен от 11 616 души. Това е за сметка на предмета география и икономика, който е избран от 8677 и с това се нарежда на трето място по „харесване“. Доскоро географията бе дори на второ място като желан учебен предмет, но двойките по него бяха най-много. Причината бе, че го избират ученици от професионалните гимназии, които не са го учили в последните две години, но вярват, че ще изкарат оценка, различна от Слаб (2), на базата на обща култура. 2868 са подадените заявления за изпит по математика, по история и цивилизация те са 1427, а по немски език – 1031.

Най-малко абитуриенти искат да се явят на изпит по италиански език – 81.

За първи път тази година два-

найсетокласниците от професионалните гимназии и паралелки ще имат възможност да избират дали да полагат втората задължителна матура по общообразователен предмет, или вместо нея в дипломата им да се впише средноаритметичната оценка от двата държавни изпита за придобиване на професионална квалификация. Едва малко над 7000 младежи са предпочели оценката от изпитите по професия пред втория държавен зрелостен изпит. В професионалните гимназии обаче учат над 20 000 деца, което показва, че останалите или не са достатъчно уверени в професионалната си подготовка, или смятат да кандидатстват в университет, за което им трябва оценката от втора матура.

За зрелостен изпит по желание са кандидатствали 751 ученици,

което е със 190 повече от миналата година. Изпитите по желание ще са в периода от 26 май до 2 юни по график, който ще бъде обявен допълнително.

Междувременно университетите обявиха колко кандидати ще приемат с оценката от матура тази година. Бележката по български важи за 32 професионални направления от 51 възможни. При някои от тях тя участва само в образуването на бала, но въпреки това кандидатът трябва да издържи и задължителен изпит. Със сигурност с изпит ще приемат всички медицински университети, както и медицинските факултети в Софийския и Тракийския университет. С изпит приемат и вузовете по изкуствата.

За първи път през следващата учебна година държавата ще свие броя на приетите студенти с осем на сто,

или с около 4000 бройки. Най-голямо ще е намалението в специалност „Икономика“, където за всички университети обявените места за прием са 6120. За сравнение до момента всички обучаващи се сту-

денти в тази специалност са около 62 000, което прави по 15 000 на година. Просветният министър проф. Николай Денков обяви, че икономисаните пари от намаления прием ще се разпределят като субсидия между университетите, които имат най-висока реализация на специалистите си. Това са предимно УНСС и Стопанският факултет на Софийския университет. Именно това бе и причината ректорите на вузове в Североизточна България, където реализацията на младите хора е по-слаба, да се вдигнат на бунт срещу МОН заради това намаляване. Повечето от тях се притесняват, че това ще оголи и техния прием, и регионите им откъм кадри. В действителност обаче, въпреки че тръбят за липсата на кадри,

точно в тези региони едва 20 на сто от младите абсолвенти се реализират на позиции,

за които се изисква висше образование. Въпреки това МОН прие да въведе допълнителна формула при приема в тези университети, която ще отчита регионалното им значение. На практика това означава, че тя ще брой колко от завършилите младежи се реализират на пазара на труда в същата област, все едно на какви длъжности. Ако техният брой е висок, вузът ще получава допълнителен коефициент за регионална значимост, обеща служебният министър проф. Николай Денков. Той обаче не се отказва от идеята основният фактор при финансирането на вузовете да бъде реализацията на завършилите студенти. „По този начин ще насочим вниманието на ректорите не към входа, а към изхода“, казва министър Денков.

Според него намаляването на приетите студенти ще вдигне тяхното качество, така че не всеки пожелал да бъде приеман. В момента обявените за прием бройки са свалени до 62 на сто от випуска вместо както досега – 80 на сто.

Непознати репортажи от руско-турската война



Кой е Евгений Утин?

Роден е през 1843, умира през 1894 г. Той е адвокат, публицист, военен кореспондент. Един от най-активните сътрудници на най-популярното издание на руската либерална интелигенция „Вестник Европы“. След края на Френско-пруската война (1871–1872) отива във Франция като кореспондент. През 1877 г., когато започва Руско-турската война, Утин заминава за България и не само наблюдава, а и преживява изпитанията и несгоди-

Текстове, публикувани преди 140 години, за първи път излизат на български език в книгата „Писма от България през 1877 г.“ от кореспондента Евгений Утин. Книгата никога не е била превеждана. И руски, и български историци не я цитират, с изключение на едно-две бегли споменавания.

те. „С дълбоко сериозния си и искрен тон, с богатството на факти и с ярката жизненост на много наблюдения и изводи публикуваните във „Вестник Европы“ и излезли по-късно в отделна книга „Писма от България“ и до днес остават едва ли не най-поучителната книга за нашата последна война с турците“, пише публицистът Л. Слонимский в статията за Утин.

Евгений Утин е автор на десетки статии за Бисмарк и Вилхелм I, за френската Трета република, за френската сатира и драма, за руския театър, за редица писатели. След „Писма от България“ издава и книгата „Вилхелм I и Бисмарк“ (1893). През 1873 г. книгата „Франция в 1871 г. Политически ескизи“, посветена на Френско-пруската война и Парижката комуна, е била забранена „заради твърде враждебно отношение към монархическото начало“. Умира на 50 години в имението си във Волинска област (днес в Украйна).

Инициатор на българското изда-

ние и автор на предговора е писателят Георги Данаилов, преводач е журналистът Панайот Денев. Защо цял век и половина тази книга не е станала достояние на българския читател?, питат се и двамата. „Да речеш, че в България е нямало и няма „русофили“, че е нямало „Здравствуйте, братушки“ или „Кат Русия няма втора“ – не върви. И паметници колкото щеш, и сборища на българските русофили всяко лято! Тогава заключението идва само: книгата на Утин не е преведена на български най-вероятно защото не се е понаравила достатъчно нито на българите, нито на руските военни среди!“, догажда се Георги Данаилов.

Ето какво пише Утин: „Извънредно често трябваше да слушам за благодеянията, които Русия изсипала с щедра ръка върху българския народ. Всъщност до сегашната война от наша страна не е сторено нищо за сериозна промяна в неговата наистина трагичната съдба. След като нищо не е било

направено, ние нямаме право да изискваме възторжена благодарност, а и нямаме основание да обвиняваме българите, че спрямо нас показват благоразположението си недостатъчно старателно. За да обобща, нека попитам: откъде идва обвинението за неблагодарност? Две са причините. Преди всичко крайно ограниченото познание за историята на българския народ, преувеличените представи за мними благодеяния, които сме оказвали на българите в миналото, и накрая, някаква съвсем фантастична представа за безпределната любов, която южните славяни изпитвали към нас... До края на последната война освен добри намерения българите не са получили нищо друго от нас. А те може и да не смятат тези намерения за съвсем искрени“.

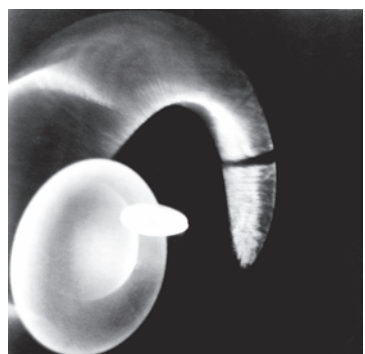
От този цитат става „безпоощадно ясно“ защо и русите досега не са използвали влиянието си тези „Писма от България“ да излязат на български.

Чешкият фото-авангард дойде в „Квадрат 500“

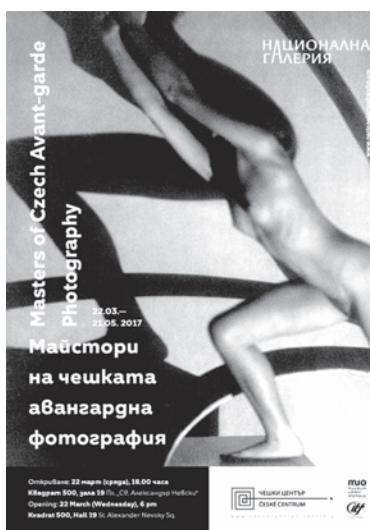
Повечето чешки авангардни творби са създадени още преди Първата световна война – става дума за новаторската абстрактна живопис, кубистични скулптури или отделни футуристични сгради, дело на водещи архитекти.



В периода между двете войни Чехия става един от основните центрове на модерните течения в изкуството, благодарение на което възникват и оригинални чешки авангардни направле-



ния. Прага, която до този момент живее в сянката на Виена и Будапеща, бързо се променя в модерна европейска метрополия. И когато в съседните страни постепенно на власт настъпват фашистки и подкрепящи фашизма режими, Чехословакия остава до 1938 г. преден пост на демокрацията. А след като Хитлер идва официално на власт, Прага става убежище за редица немски и австрийски емигранти, между които са известните творци братята Ман, Джон Хартфилд, Стефан Цвайг и Оскар Кокошка.



За разлика от чешката живопис, скулптура и музика, които бързо достигат до международно равнище, авангардните естетически находки „видени“ през обектива на чешките ловци на мигове, постигат световното си признание по-късно. Но днес внушенията на черно-белите им фотографии са пример за прецизен професионализъм, за сюжетно бягство от баналното, за успешното съчетание на условното с предметното. Част от тези оригинални творби може да се видят в Националната галерия „Квадрат 500“. Там са изложени работите на Франтишек Дъртикол, Яромир Функе, Ярослав Рьослер и Еуген Вишковски, които сигурно ще шокират по-консервативната част от публиката, но затова пък у българските елитни фотографи ще предизвикат колегиялно възхищение и спонтанни овации.

Отличен шест за Здравка Евтимова

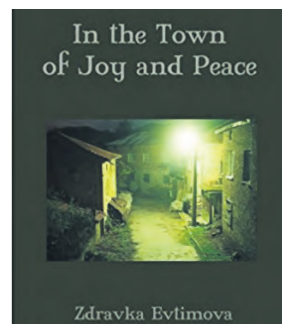
Най-четената в чужбина българка с нов успех в САЩ

Здравка Евтимова, най-често издаваният в чужбина български писател, отново ни зарадва с творческо постижение – в началото на март 2017 г. романът ѝ „В града на радостта и мира“ е публикуван в САЩ от издателство Fomite Books. Той вече е поставен от критиката в категорията „Литературна фикция“, в която се включват произведения с литературна стойност, постигната чрез въздействащо, психологическо издържано изображение на героите и правдиви коментари на социалната действителност. Българският роман разказва за мъчителната борба на малкия човек срещу голямата престъпност и безверието. Това е история за три жени в малкия град Радомир – градът на „радостта и мира“. (У нас романът е публикуван със заглавие „Арката“.)

Това не е първата книга, която сънародничката ни публикува в американското издателство Fomite Books. Предишните две са сборникът ѝ с разкази „Стари коли и други истории“, който се появи на английски през 2012 г. и романът „Симфония Българска“ (2015).

Но и това не е всичко – досега издадените в Америка книги на Здравка Евтимова стават общо шест. След като през 2006 г. романът ѝ „Божество на предатели“ излезе в BUCK Publishing, той бе последван през 2012 г., от сборката ѝ с разкази „Време за косене и други истории“ (изд. АТМ Press). Същите издатели пуснаха и аудиокнигата ѝ „Отново дъщеря“ (2013).

Ние, многобройните ѝ български почитатели, не се съмняваме, че няма да мине много време и новото, седмо поредно заглавие на Евтимова ще се появи на книжния пазар в САЩ. И тогава с пълно право ще възкликнем не само традиционно „Отличен шест!“, а и напълно заслуженото „Отличен седем, Здравке!“.



Дрескогът на интернет не допуска „черни шапки“

Най-известните хакери в света

Днес компютрите са неразделна част от живота на съвременния човек. С тяхна помощ гледаме телевизия, пазаруваме, слушаме музика и работим, те управляват космически кораби и жилищни домове, извършват банкови операции и какво ли още не. Но всеки медал си има две страни. Такава е ситуацията и с интернет. Историята на човечеството е недвусмислена – почти всяко велико изобретение е съпътствано от злонамереност и стремеж да бъде използвано за лична облага. Във високотехнологичния свят „тази чест“ се пада на хакерите. За щастие, най-известните от тях са обединени от един факт – всичките са хванати от властите. Те също си имат свой рейтинг. Представяме ви лидерите на хакерите, които си спечелиха световна популярност с незаконните си действия.

■ Кевин Митник

Роден е през 1963 г. в Калифорния. Още на 12 г. проявява интерес към информационната безопасност. По-късно той вече знае как да получи достъп до електронните пощи на различни ползватели и на техните компютри. Заедно с приятелката си разбиват телефонната мрежа и се забавляват с безплатни международни разговори. През 1979 г. телефоните за хакера са минал етап. Той се специализира в разбиване на компютърни мрежи, започвайки от своето училище. В актива си има компании като Nokia Motorola Fujitsu и Siemens, чиито системи е обърнал с краката нагоре. Логично за залавянето му е обявена висока награда. През 1982 г. попада в затвора заради нездравословния си интерес към Пентагона. А влечението му към съвременната телефония отново го връща зад решетките, като прокурорът обявява, че е нанесъл щети за 80 млн. долара. Добрите адвокати му издействат само 4 години затвор. Хакерът с прозвище „Кондор“ днес има компания, занимаваща се с разработки в сферата на интернет безопасността.



■ Адриан Ламо

Роден е през 1981 г. в Бостън. Променяйки непрекъснато местата, където действа, той получава прозвището „Бездомният хакер“. Когато е на 17 години, родителите му заминават и той остава сам. Скоро след това започва да пътешества из страната само с един лаптоп, комплект дрехи и одеяло. Влиза в интернет от кафенета, библиотеки и други обществени места. Ламо изучава системите за интернет безопасност на известни компании, след което ги разбива. Списъкът на жертвите му е впечатляващ – The New York Times, Google, Yahoo!, Microsoft, Bank of America... През 2003 г. е арестуван, след като удря сайта на Times. Той обаче не само разбивал защитните системи на компаниите, а и съобщавал за слабите им места. Затова и ФБР дълго време не го закачат. В крайна сметка се урежда с условна присъда, домашен арест от шест месеца и глоба от 65 хиляди долара. Днес Ламо е журналист.

■ Оуен Тор Уолкър

През 2008 г. 18-годишният Оуен Тор Уолкър признава вината си за шест предявени му обвинения в кибератаки. Той е оглавявал международна хакерска мрежа, разбила 1,3 млн. компютъра, за да открадне от банковите сметки на потребителите над 20 млн. долара. На 13 г. Уолкър преминава на домашно обучение, което му позволява да навлезе в тънкостите на програмирането, а хакерските си атаки започва на 17 г. След като преминава логичния път на ареста, както и повечето си съратници, днес той работи като консултант по информационна безопасност.



■ Кевин Поулсен

Той е известен като „Тъмният Данте“. Най-популярното му изпълнение е намесата му в телефонните линии на радиостанция KIIS-FM, която провежда конкурс. Именно Кевин се „оказва“ 102-рият обадил се и печели на живо Porsche 944. Роден е през 1965 г. и на възраст само 13 г. става пътешественик по международните телефонни линии. На 18 г. той вече може да се похвали с първия си арест. Но тъй като е непълнолетен, е пуснат. Поулсен работи за компютърни компании, изучавайки системите им за кибербезопасност. През нощта обаче се превръща в „Тъмния Данте“, разбивайки файлове с планове на военните и вършейки други бели. През 1991 г. ФБР най-накрая го обявява за издирване, а през 1993 г. той прави най-известния си взлом на телефонните мрежи. Поулсен е арестуван през 1994 г. и прекарва зад решетките четири години. Днес бившият хакер е журналист и публикува статии по познатата му тематика – компютърна безопасност.



■ Евгений Богачов



На руския хакер Евгений Богачов, за когото ФБР предлага награда от 3 млн. долара, приписват сътрудничество с руските спецслужби в областта на кибершпионажа. Според The New York Times 33-годишният Евгений е най-търсеният хакер в света. Изданието твърди, че руските власти си затварят очите, когато той опустошава банкови акаунти, за да получат достъп до нужните им файлове и електронни адреси. Така Русия използва хакера като още едно оръжие в кибервойната срещу САЩ и Европа. The New York Times отбелязва, че този случай демонстрира размах и креативността на

руските спецслужби в сферата на международния информационен шпионаж. Евгений Богачов е обвиняван в създаването на мрежа от заразени компютри и кражбата на стотици милиони долари от банкови сметки по целия свят. Негови жертви са съвсем различни компании, от които може да се присвои каквото и да е.

Богачов се издирва от 2011 г., а сумата, предлагана за неговото залавяне, е най-голямата в историята на САЩ. В актива на руския хакер присъства създаването на троянския кон GameOver ZeuS, с чиято помощ бяха откраднати крупни суми. Богачов носи и вината за атаките срещу големи банки като Capital One Bank, Bank of Georgetown и First National Bank of Omaha. Според изданието USA Today руският хакер не е сам, а е глава на мощен престъпен синдикат, специализиращ се в кибератаки. (ЖД)

Рекорден процент от шотландците подкрепят отцепване на страната им от Обединеното кралство, сочат социологическите изследвания. Делът им от цялото пълнолетно население обаче е практически колкото гласувалите за независимост на референдума през 2014 г. А те бяха с 10 пункта по-малко от привържениците за запазване на статуквото. Но в много отношения такова статукво след задействането на Брекзит вече няма.



Тереза Мей и Никола Стърджън

Шотландските националисти искат избор между европейския и британския съюз

Резултатите от референдума за Брекзит миналото лято буквално разделиха на две картата на Албиона. Северната му част – цяла Шотландия с всичките ѝ 32 избирателни района, гласува за оставане на кралството в Европейския съюз. 62 на сто от шотландците избраха европейско бъдеще.

В цяла Великобритания обаче надделяха евроскептиците – с резултат 52% на 48%.

Това даде основание на първия министър на Шотландия Никола Стърджън да поиска втори референдум за независимост. Аргументът ѝ е, че преди 3 години сънародниците ѝ са предпочели да запазят 300-годишния съюз с Англия, без въобще да подозират, че в съвсем близко бъдеще Лондон ще напусне обединена Европа. А ако „завлачи“, както се изрази Стърджън,

и Шотландия със себе си, без да постигне споразумение за достъп до единния европейски пазар, ще лиши десетки хиляди шотландци от препитание.

Изследвания на няколко социологически агенции показваха, че 46% от населението на Шотландия е за отделяне от Великобритания.

Това е рекорд за последните 18 години. През 2012 г. едва 20% бяха за независимост.

Британската премиерка Тереза Мей се отнесе към натиска от Стърджън, която е и лидер на Шотландската национална партия, като към нападение в гръб, докато тя се бори с европейците да постигне най-добрите условия за цялото кралство. „Сега не му е времето“, отсече Мей за шотландския референдум, но не посмя да отхвърли въобще възможността, въпреки че именно

от нея зависи дали той ще се проведе. По закон решение за това трябва да даде доминираната от Консервативната партия Камара на общините в Лондон.

Стърджън настоява вотът да се проведе в края на 2018 или началото на 2019 г., т.е. малко преди да приключи двегодишният период на преговорите за Брекзит. „Даунинг стрийт“ обаче даде да се разбере, че не може и дума да става за дата преди фактическото отделяне на Великобритания от ЕС, което трябва да стане до 29 март 2019 г.

„В противен случай шотландците биха гласували на сляпо – при липса на окончателно споразумение с ЕС те няма да знаят какво се иска от тях да подкрепят или отхвърлят“, обясни Мей позицията си. А Стърджън не без основание отвърна, че по същия начин всички британци са

гласували миналата година на референдума за Брекзит.

Най-големият проблем, пред който ще се изправи Стърджън в опитите си да убеди повечето шотландци, че е по-добре да напуснат Великобритания, е икономически. Страната има 38 360 евро БВП на глава от населението (приблизително колкото на Белгия и Финландия – б.р.). Но заради големия и продължителен срив на цените на петрола, на който най-много разчита за икономиката си, бюджетният ѝ дефицит е 9% от БВП.

Ситуацията може да стане и кризисна, тъй като от Еврокомисията са категорични, че ако иска еврочленство, Шотландия няма да може да наследи това на Великобритания и ще трябва да се кандидатира и да бъде одобрена от всички останали в съюза.

В ЧУЖДАТА ПРЕСА

The Washington Post

Как администрацията на Тръмп ще гради отношенията с Русия? Много любознателни умове искат да узнаят отговора. А многобройните средства за масова информация фокусираха вниманието си върху това ще отмени ли президентът Тръмп американските икономически санкции по отношение на Русия. Но има още едно нещо, което може да окаже съществено влияние върху американско-руските отношения. Става въпрос за това дали Тръмп ще модифицира програмата на Съединените щати за поддръжка на демокрацията. Започвайки от 80-те години на миналия век, дейността на няколко американски правителствени ведомства е насочена към оказване на помощ в строителството на демокрацията по целия свят и това се прави посредством предоставяне на финансова и техническа поддръжка на правителствата, политическите партии и некомуналните организации.

lidovky.cz

Черна гора и Сърбия са страните, към които е приковано вниманието на Москва. Тя се надява, че в бъдеще те ще станат базите на Русия в Европа. Но в началото е необходимо да се провокира в тях вътрешнополитически хаос, да ги противопостави на другите страни в региона и да повлияе върху общественото мнение така, че хората да вярват: единственият спасител е Русия. Такава е риториката на проправителствените руски средства за масова информация днес. Балканите в тях са една от главните теми. И руските анализатори не крият, че целите на Москва са да не допуснат Сърбия, Босна и Херцеговина и Черна гора да влязат в НАТО и да продължат сближаването си със Запада.

EL MUNDO

Най-голямата за последните десетилетия икономическа криза създаде прекрасни условия за популистите от всякакви видове. И в тази мътна вода сепаратистките движения в Европа печелят много привърженици, което до голяма степен се обяснява с напълно разбираемото недоволство на гражданите. Но Брюксел трябва да изпълнява възложените му функции, състоящи се в укрепване на политическата стабилност. Само така може да се постигне по-голяма интеграция в рамките на ЕС, благодарение на която Европа успя да си обезпечи най-дългия период на мир и разцвет в цялата история. Въз основа на това необходимо е ясно да се заяви, че в рамките на своята юрисдикция ЕС няма да допусне промени в националните граници.

Брекзит е на път да срина здравната система в страната

Около 60 000 граждани на ЕС работят в системата на британската Национална здравна служба. Това е 5 на сто от целия ѝ личен състав от 1,2 млн. души. Но според доклад на Генералния медицински съвет, представен пред Камарата на общините, масов отлив на европейци би довел до сериозен недостиг на работна ръка в системата и дори би я докарал до срив.

Изследване, направено по поръчка на телевизионния „Канал 4“, показва, че 42 на сто от европейците възнамеряват да си тръгнат от Великобритания през следващите 5 години. А общо 70 на сто смятат, че след референдума страната се е превърнала в непривлекателно място за работа.

Това най-вероятно е и причината за резкия спад в притока на медицински сестри от ЕС. През декември м.г.

Напускането на Великобритания от ЕС и отказът на консервативното правителство в Лондон да се ангажира отсега с гарантиране на правата на европейските граждани на Острова оказват негативно влияние върху британската система за здравеопазване. Това сочат социологически проучвания и анкети сред европейски медици във Великобритания.

са регистрирани едва 101 новодошли, а през юли – месеца след референдума, на острова са пристигнали 1304. От здравното министерство в Лондон докладват, че има огромен недостиг от медицински сестри. 24 000 работни места очакват да бъдат заети.

Две са основните причини за скептичните нагласи на европейските медицински работници. Едната е сигналът се след референдума ксенофобска вълна, а другата – несигурното бъдеще.

Премиерката Тереза Мей отказа

да гарантира социалните права на вече установилите се във Великобритания граждани на ЕС преди началото на преговорите за Брекзит. Тя даде да се разбере, че ще иска в замяна гарантиране на правата на установените в ЕС британци. Според „Даунинг стрийт“ само пенсионерите сред тях са 190 000 и поеманите от други еврочленки здравни разходи за тях пестят на Лондон 350 млн. паунда годишно.

Страницата подготви
Добрин СТЕФАНОВ

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



Акад. Григор Велев

Визграждането на съвременния ни език участват и редица българи, родени в Македония, кои са най-знаковите имена между тях?

- Списъкът с имената е дълъг, но безспорно между най-първите са братята Димитър и Константин Миладинови. Те са родом от гр. Струга. Тяхната мисия сред македонските българи е уникална. Епохалният им труд – събирането и издаването на сборника „Български народни песни“, има историческо значение за културното и етническото пробуждане на всички сънародници. Родолюбивото им дело се оценява като истинско национално строителство в епохата на Българското възрождане. За съжаление, и двамата загиват трагично като борци срещу гръцкото духовно насилие и турското политическо потисничество... Съдбата на Братя Миладинови се решава в епоха на небивали по своята сила опити да се погърчат православните българи в Османската империя. А управлението на турската власт по това време се отличава с азиатска жестокост и деспотизъм. Към тези злочестини трябва да отбележим и руската закрила на Цариградската гръцка патриаршия и нежеланието на Царска Русия да подкрепи българската църковна независимост. Не на последно място, това е времето, в което напорите на католицизма сред българското население завършват със създаване на униатската църква...

- Как в тази безнадеждна действителност братята израстват до духовни лидери?

- Ще започна с интересен факт – Димитър се ражда 20 години преди Константин. Той учи в гръцко училище и се увлича по старата гръцка книжнина. На младини Димитър е „странен елинист, фанатик на гърцизма“. Трябва да поясня, че по това време немало надарени бъл-

Смъртта на Братя Миладинови е по вина на турската власт и гръцкото духовенство

гарски интелегенти от Македония са омайвани от величието на гръцката история и култура. Обаче въпреки мощната пропаганда и съблазън най-надарените от тях изминават трънливия път от радатели на елинизма до мисионери на българското самосъзнание. Учудващо е, че промяната у Димитър се извършва още преди да се научи да чете и пише на родната кирилица. И макар най-често да работи като учител в гръцки училища, той започва да се бори за въвеждане на български език в тях. Едновременно с това настоява богослужението в местните черкви да бъде на черковнославянски. Още тогава младият даскал започва да събира стари български ръкописи и монети от земите ни, които предава на руски учени. А също и да записва български песни, пословици, гатанки и обичаи. Идва новата 1860 г. и в Охрид той застава начело на борбата на българите за църковна независимост. Ето какво пише английският консул в Битоля Чарлс Калверт в своя доклад до Лондон: „Миладинов е български патриот, който неуморно се труди да освободи сънародниците си от робията на фанариотската черква“.

- Как гръцкото духовенство реагира на този обрат в националното съзнание на Димитър Миладинов?

- С тази си „измяна“ на елинизма той си спечелва доживотни врагове сред гръцкото духовенство и политическия елит. На първо място епископ Мелетий и владиката Венедикт се активизират и успяват да му скалпят обвинение пред османската власт, че води проруска и антитурска пропаганда. За претекст се използва фактът, че руският консул във Варна Александър Рачински е платил 50 рубли на Д. Миладинов да направи характеристика на епископ Мелетий. Гръцките владици умело използват това и успяват да накарат мнителната турска администрация да възприеме българския книжовник за руски шпионин и размирник на империята. Арестуват го в Струга и го прекарват през затворите на няколко града, а накрая го отвеждат в цариградската тъмница.

- Къде е по това време по-малкият брат – Константин?

- Той завършва гръцка филология в Атинския университет и четири години учителства. През 1856 г. заминава за Русия, където се записва в Историко-филоло-

гическия факултет на Московския университет, но не го завършва. Една от причините е, че в Русия не се чувства добре в здравословно отношение. Негови състуденти са Любен Каравелов, Нешо Бончев, Марин Дринов, Райко Жинзифов и др. Постепенно вниманието му се насочва към литературния и книжовния свят и възникващата по това време сред родните студенти грижа за българската нация и култура. К. Миладинов пише стихотворения и брошури, главно за него остава събирането и подреждането на българското народно творчество. Той не знае за тежките изпитания, на които е подложен брат му Димитър, но пък успява да завърши с успех общото им дело – издаването на сборника „Български народни песни“.

- Съвсем сам ли успява да стори това?

- Не. Във Виена се среща с хърватския католически епископ Йосиф Щросмайер, който го кани в епископалното си седалище. В продължение на няколко месеца Константин съумява да приготви за печат безценния сборник, но понеже не разполага с пари за отпечатването му, на помощ му идва епископ Щросмайер, който отделя от личните си средства за издаването на събрания материал. В изданието е отбелязано, че двамата братя Миладинови са събирачи на песните, а Константин е вписан като издател. В знак на признателност сборникът е посветен на епископ Щросмайер. През юни 1861 г., след като книгата е излязла от печат, Константин научава каква опасност е надвиснала над главата на брат му. Той веднага заминава за Цариград, за да търси начин за неговото спасяване. След като пристига в града, започва упорито да търси брат си и да обикаля турските административни институции. Много скоро след това Константин също е арестуван и затворен, вероятно в същата тъмница, където е и Димитър, без да могат да се видят. За турските влас-

ти руският възпитаник Константин е твърде лесна „плячка“, защото може да бъде обвинен в шпионаж. Междувременно според свидетелство на Щросмайер сборникът или поне част от тиража му е конфискуван. Турците не разрешават на българите от Цариград да посещават двамата братя затворници, а само да им се изпращат пари, храна и дрехи. Усилията на българските лидери в града не са достатъчни за тяхното освобождаване. Или поне за промяна на обвиненията срещу Миладинови. Епископ Щросмайер също опитва да им помогне...

- Как? Едва ли в Цариград се е чувала думата му...

- Епископът пише специално писмо до австро-унгарския външен министър Рехберг, с което го моли да помогне за освобождението на двамата братя. И в писмото си нарочно „пояснява“: „Народните песни, напечатани с мои средства и посветени на мен, нямат друга цел, освен да служат на католическата партия“. Докато руската страна, която е ползвала Константин и го е имала за довереник, не се застъпва за него с презумпцията уж да не му навреди. Същевременно гръцките владици продължават с лукавия си натиск и машиниции, за да постигнат целта си – затвор или заточение за двамата видни българи. Планът им е да отстранят за дълго едни от най-будните борци за българско самосъзнание и независимост. В крайна сметка мудната турска администрация не се решава да ги изправи пред съда, макар че е непоколебима в обвиненията си. И двамата братя умират в тъмницата. Константин на 7 януари 1862 г., а Димитър четири дни по-късно. Дългата изолация е породила няколко версии за смъртта им. Едната е, че братята са били отровени, за което са платили гръцките владици. Другата е, че причина за смъртта им е заразяване с тиф, т.е. смъртта им е

естествена. Дори да е така, този факт не сваля вината от турската власт и гръцкото духовенство. Известно е, че преди смъртта на братята достъп до тях в затвора е имал само католически изповедник. Той твърди, че в последните си часове Константин приема католицизма. Може и да е легенда в духа на Щросмайеровите намерения. А може и да е вярно. Мисълта за неминуема близка смърт променя човека. Важно е, че те не са се отрекли от делото си, нито от техния духовен връх – сборника „Български народни песни“.

- Този сборник е библиофилска рядкост у нас – представете го с няколко думи...

- Книгата съдържа 674 песни, подредени в 12 дяла, и още различни обичаи, предания, пословици, гатанки и др. Ето едно изречение от предговора на Константин Миладинов, което е показателно за водещата ги мотивация: „Народните песни са показалка на степеност на умственото развитие од народот и огледало на неговиот живот... можат да се речит, че народот е секогашен и велик певец“.

Тази книга има две недостижими достойнства. Първото е, че тя е най-ранният културен документ, който легитимира с висша представителност българската нация, захвърлена и изличена дотогава от европейската памет. А второто се определя от Иван Вазов: „Сборникът ми беше настолна книга“. И можем да обобщим – миладиновските „Български народни песни“ дават силен тласък на новата българска литература. Тези песни и до днес са трън в очите на сърбокомунистите македонисти в Скопие. Те нямат срам и се опитват да фалшифицират дори заглавието на сборника, публикувайки го като „Македонски народни песни“. И твърдят глуповато, че авторите не са знаели тогава, че не са българи, а македонци! Уникално нахалство.





Христо НАНЕВ

През 70-те години на миналия век прорицателката предупреждава за задаващ се нравствен и политически колапс, за рухването на комунизма: „Ще настъпне хаос, който ще е гибелен. Задълго, задълго... Държавата ще се срина. Ще се изредят да я управляват много партии, но нищо няма да постигнат. Напротив, ще я крадат. Ще минават тия, ония... Всеки ще се чувства като куче, скъсало веригата и най-сетне... на свобода. Хората ще изгубят всякакви задръжки. Големи ще са изпитанията тогава, но никога не ще се превърнем в мъртъв народ. България ще бъде пощадена. Въпреки всичко ще оцелее“.

Остри социални, икономически и политически борби все по-силно ще ни разтърсват, но иначе природата ще ни пожали: „За нас не са отредени големи катаклизми. Тук те ще са по-приглушени. В този смисъл сме „помилвани от Бога“. Но ще се развихрят такива ожесточени битки, че човек няма да познае човешко същество ли е той и братът до него. Защо? Защото режем клона, на който седим. Страшно засегната ще е след години страната ни от това“. И добавя: „Как ще разпознаете онова време ли? – Беднотията на народа тогава ще е смазваща“ – разкрива пророчицата.

Още през 80-те говори за пълноценното ни участие в Евросъюза.

Предрича благотворното влияние на междудържавната структура върху цялостното ни развитие. „Помнете, няма да сме държава, която е ей тъй – сочи ръка надолу. И пояснява: – Не ще бъдем народ от ниска класа. Ще имаме авторитет.“

Но прави предупреждение и за задаващи се сериозни икономически и политически трудности в световното развитие. Предсказва световната криза: „Тъкмо България ще влезе в Европа и светът ще тръгне на зле. Но ние тогаз вече ще сме на завет за онова, което иде...“.

На въпроса: „Колко време ще трае това?“, Слава отвръща: „На половината на времето на Втората световна война“.

Да пресметнем кога ще приключи световната криза: Втората световна започва през септември 1939 г. с нападението на Германия над Полша и приключва през май 1945 г. Продължава 6 години. Ако приемем пророчеството ѝ за глобална икономическа криза, тя би трябвало да продължи около три години. Поредното предсказание на Слава Севрюкова се сбъдна.

Пред своя много близка приятелка

тя предсказва все по-голямото оредяване на българския етнос в Югоизточните Родопи.

„Получих ярко видение – споделя пред Л. Дражева. – Страната ни цялата в наши народни носии. Но изведнъж, как стана тъй? Българските премени взеха да редят и чезнат. Заместиха ги... турски. ... Боя се – южните ни съседи ще вземат връх. И този процес ще е печален за държавата ни!...“

Слава твърди, че предстои по мирен път от България да бъде отцепена част от югоизточната ни територия, откъм границата със съседна Турция. Предсказанието никак не е абсурдно. Ако Турция бъде приета в ЕС, общите ни граници ще отпаднат и Родопите по най-естествен начин ще станат ничия територия, в която могат да се заселят всички граждани на Турция, стига да пожелаят това. Слава го съзира отдавна: „Не мислете, че земята, по която стъпвате, ще е все българска. Някога (не уточнява кога) значителен къс от живата ѝ жилава плът ще бъде болезнено изтръгнат“. „Ще се изтръгне? Какво говориш?!... Коя част?“ „Югоизточната.“

Уви, съвременните тенденции потвърждават едно от най-мрачните ѝ прозрения.

Не от вчера се изкупуват български земи в „онази територия“. Масово се строят джамии. Създава се културно, религиозно, манталитетно различие на тамошното население. Пророчицата доизяснява: „Докато Европа (Евросъюзът – б.а.) ни гледа с почуда, сърбите първи ще ни протегнат ръка“. И продължава: „Едва когато се отцепи тази наша територия, ще започне дългоочакваният излаз от десетилетна криза. Тогаз опорочените държавни мъже ще бъдат изхвърлени в тъмните ъгли на историята. Мнозина от силните на деня ще платят с лихви греховете си. От тоз миг нататък властите ще станат изключително внимателни и адекватни към извършващото се в страната“.

Слава Севрюкова, както изглежда, извършва исторически разрез на задаващи се събития.

Дисекция на нещо, което не се е състояло. Но предстои. „Дотогава – категорична е тя – България ще е в болестно състояние на духа. Като прогонени от подивели ветрове ще се разпилеят разбойниците, с десетилетия грабили държавата. Ще дойдат честни люде, милеещи за нея.“

„Ще дойде съдният ден! – предупреждава пророчицата. – Понякога съдбата хвърля някои хора твърде високо, та като паднат, повече да ги боли...“

„Не бойте се, ще се явят добри граждани, защото добри граждани са мислещите граждани.“

Предсказанията на Слава Севрюкова за България: Предстои да станем като Швейцария, та и повече

Преди да почине през 1991 г., я питат: „Докога е писано на българите да живеят лошо, в лошо подредена държава, под лошо управление, докога?“. Слава отвръща: „Два пъти по ей толкова правителства ще се сменят, докато се яви човек, който да не мисли единствено и само за собствения джоб“ – пророчицата сочи разперените пръсти на двете си ръце. Според нея става дума за двадесетина правителства. Фактите показват – всяко следващо е оставяло все трагично наследство.

Молят я да бъде по-конкретна, коя година е писано на България да тръгне напред? Отвърща:

„... И ще дойде жена, която ще оправи нещата. Това ще стане след 2017-2018 г. България ще се изправи на крака едва тогаз“.

Но после властта ще поеме една много силна и проникателна личност. „Държавата ни ще изпадне в критично състояние на границата на оцеляване. Когато е на ръба, тази личност, която е превъплътеният цар Давид, ще стане тогава, ще спаси родината. България ще даде на света значим политик, който ще направи много за страната и за Европа.“

Това предсказание е от 80-те години на миналия век. Според свидетелства на близките на пророчицата белязаният да поведе България през 80-те би трябвало вече да е роден и по време на пророчеството да е около 7-8-годишен. А неговата окончателна проява няма да започне по-рано от 2022-ра...

Неоценима ще е ролята на Духовността за оцеляване на държавата ни.

„България ще я спаси не толкова възстановената икономика, колкото възврънатата Духовност. Трябва да се стремим да бъдем център на Светлината.“

И още: „В тежкия период ще ни помогнат носителите на феноменални способности. Единствено Духовността ще ни възроди“.

Диапазонът на движение на националния ни дух с амплитуди на падения и възход според С. Севрюкова е неподражаем: „Ще настъпне чудо през XXI век в нашата страна“.

И още: „Кармата ни най-сетне ще свърши. Предстои да станем като Швейцария, та и повече. Родината

ще се превърне в райска градина. Онези, които сега я напускат, един ден горчиво ще съжаляват“.

Пророчеството ѝ кореспондира със следващото. Задават се глобални катаклизми и изпитания, които сравнително по-слабо ще засегнат земята ни. Нека пак се върнем към станалото вече емблематично предсказание: „Тъкмо страната ще се оправи и светът ще тръгне на зле. Но ние тогава ще сме „на завет“ за онова, което иде...“.

Според Слава България ще има водеща роля за духовното извисяване на славянските народи.

„Рано или късно предстои обединение на славянството.“

То ще предостави на човечеството велики завоевания. България тепърва предстои да се превърне в резерват на Духовността. Нашият народ ще реализира докрай благородната си месианска роля към славяните.“

И още: „Мисията на народа ни е да подхранва духовно и дава криле на разпиления широко по света славянски етнос“. Но не бива да пропускаме становището на учителя Петър Дънов. Според него шестата раса, разчитаща не толкова на рацияма, колкото на сетивата и интуицията, ще бъде подхранена от славянските народи. Именно те предстои да изместят възхода на властващите сега англосаксонци.

Значима роля ще има нашата държава в обновена Европа и в глобален мащаб.

„Предстои да бъдем почитани в Европа и по света. От племето ни ще излязат умни същества. Ще го проследят извън пределите на страната.“ И още: „България трябва да предостави на Човечеството онова, което не е успяла да стори за столетия в миналото“. „Ще удивим Човечеството. Родените сред нас открития ще впечатлят света. Тепърва ще се узнае и за приносите ни в историята. И това ще е и в областта на науката, та дори и в омразната напоследък (годината е 1990 – б.а.) политика.“ Според пророчицата у нас открай време се възпъщават извисени и нисши духове.

Полюсните амплитуди, с прескачащите искри между тях, всъщност предоставят мощен тласък в духовния растеж. Да се живее на наша територия в този смисъл е своеобразна „избраност“ в непрестанното, стимулиращо развитието напрежение. Това според Слава е нелек, но безценен подтик в еволюционния възход.

Търсете обезщетения, когато авиокомпаниите нарушат условията на превоза



Владислава ГАЛЕВА,
юрист

При пътуване със самолет полетът на отиване и полетът на връщане се смятат за два отделни полета дори да са закупени като част от една и съща резервация, като за всеки от тях възникват съответните права.

В някои случаи авиокомпанията, изпълняваща полета, може да не е тази, от която са закупени билетите. В случай на затруднения и проблеми само авиокомпанията, която изпълнява полета, носи отговорност.

На гишето за регистрация на летището трябва ясно да е показано съобщение в печатен или електронен вид, което да информира пътниците за правата им в ЕС при пътуване със самолет.

Ако бъде отказан достъп на борда, полетът се отмени, има закъснение над 2 часа при заминаване или присти-

гате с голямо закъснение в крайната си дестинация, авиокомпанията, изпълняваща полета, трябва писмено да съобщи правилата за компенсация и помощ.

Кои са най-често възникващите проблеми при пътуване по въздух и какво следва да се направи?

1. Загубен или повреден регистриран багаж:

В този случай основно значение има кой носи вина за случилото се – дали авиокомпанията или самият пътник. Ако се докаже вина на превозвача, той дължи обезщетение. Обезщетенията могат да достигнат до 1220 евро за багажа в товарното отделение на самолета, но трябва причината да не е в дефект на самия куфар/чанта/упаковка, защото тогава обезщетение не се изплаща. Добре е, ако се пренасят ценни вещи, да се направи застраховка при независим застраховател най-късно при регистрацията за качване на борда. Подаването на оплаквания относно повреда или загуба на багажа се прави писмено. Единна бланка няма, но срокът е най-късно 7 дни за изгубен багаж и до 21 дни за повреден.

2. Трябва ли авиокомпанията да обявяват общата цена с всички включени такси още от началото?

Напълно задължително е цената на всеки елемент

(цена на билета, летищни такси, други надбавки и такси) да бъде ясно посочена. Забранено е пътниците да се заблуждават с привидно ниска цена за самия полет, а след това да се окаже, че с различни такси и добавки цената е значително по-висока.

3. Ако пътуването е от място извън ЕС, например от САЩ до Европа, важат ли някакви права, ако полетът бъде отменен?

Правилата важат, при условие че авиопревозвачът е лицензиран в страна от ЕС.

4. Какво да се направи, ако полетът закъснее?

Когато самолетът закъснее или полетът бива отложен поради извънредни обстоятелства (стачка, лошо време, повреди и т.н.), не се дължи финансова компенсация от авиокомпанията, но тя е длъжна:

■ Да осигури най-скоро алтернативен транспорт към желаната дестинация;

■ Да промени резервацията с алтернатива по усмотрение на пътника;

■ Да възстанови сумата по билета в рамките на 7 работни дни;

■ Да осигури транспорт до друго летище, ако това се налага.

Когато пътник сметне, че правата му във връзка с въздушен транспорт са нарушени, може да подаде жалба до авиокомпанията, като за това има специален формуляр. Той е единен за всички граждани от ЕС. Компанията е длъжна да отговори с

решение до 2 месеца и ако то не удовлетворява пътника, той може да продължи да търси правата си на местно ниво в ответната страна. Повечето авиокомпаниите участват в процеси за решаване на спорове по алтернативен начин или чрез онлайн платформи.

5. Какви са възможностите, ако пътник пристигне твърде късно на изхода за свързващ полет поради закъснение на първия полет?

Ако полетите са част от една и съща резервация, превозвачът трябва да предложи за своя сметка избор: следващ свързващ полет до крайната дестинация; премаршрутиране; полет с друга авиокомпания. В случай на пренасочване, когато се пристигне до крайната дестинация със закъснение от 3 часа или повече, възниква правото на обезщетение.

6. Има ли срок, в рамките на който може да бъде предявен иск за обезщетение за отменен полет?

Това зависи от националното законодателство във всяка страна от ЕС и съответно този срок може да се различава в отделните страни.

7. Ако полетът бъде отменен непосредствено преди излитане?

Съгласно законодателството на ЕС е налице право за възстановяване на пълните разходи за билет за тази част от пътуването, която не е измината, или на премаршрутиране при първа възможност. Ако вече

пътникът е на летището и избере премаршрутиране, има право и на храна и напитки в зависимост от времето, през което ще чака, и на две телефонни обаждания, текстови съобщения или електронни писма. Също така пътникът има право на нощувка, ако е предложено премаршрутиране в деня след планирания полет, както и – в зависимост от обстоятелствата – на парично обезщетение.

8. Кога е налице право на парично обезщетение?

Това право възниква, когато полетът закъснее с повече от три часа, но само ако авиокомпанията не може да докаже, че закъснението се дължи на извънредни обстоятелства, които не биха могли да бъдат избегнати с помощта на разумни мерки.

9. Има ли срок за възстановяване на средства и за изплащане на обезщетение, свързани със самолетно пътуване?

При възстановяване на средства би трябвало сумата за билета да бъде възстановена в рамките на седем дни след отмяната на полета. Плащането на обезщетение зависи от причината за отмяна на полета, но в правилата на ЕС не се посочва в какъв срок трябва да се извърши плащането.

10. Само за отменени полети ли може да се получи обезщетение, или такова се полага и за закъснели полети?

Обезщетение се полага и в двата случая. В случай на отменени/закъснели полети не се полага обезщетение, ако отмяната/закъснението се дължи на извънредни обстоятелства, например лошо време. Въпреки това превозвачът следва да предложи помощ (възстановяване на разходите или премаршрутиране) и грижи (храна и/или настаняване), докато се изчаква алтернативен транспорт.

11. Ако пътник бъде настанен в друга класа?

Настаняването в по-висока класа поради съображения на авиокомпанията не следва да се таксува допълнително. Ако обаче поради някакви съображения на превозвача пътникът е настанен в по-ниска класа, то авиокомпанията дължи обезщетение в размер на 75%, 50% или най-малко 30%. То се определя от далечината на полета.

КОНСУЛТАЦИЯ

Въпрос: Казвам се Ваня В. от Стара Загора. Наскоро си купих обувки, които след седмица носене се разлежиха. В магазина ми бяха казали, че имат един месец гаранция, но аз не запазих касовата бележка и оригиналната кутия. При това положение мога ли да ги върна или поне да ми ги подменят?

Отговор:

Това, че не сте запазили документа за покупката, със сигурност ще затрудни рекламацията на закупената от Вас стока. В конкретния случай ще трябва да разчитате на разбирането и добросъвестността на търговеца. Затова съветът ми към всеки гражданин е да пази касовата бележка и гаранционната карта до изтичането на гаранционния срок. По принцип потребителят има право на рекламация за всяко несъответствие на стоката с договореното. При предявяване на рекламацията може да се претендира за възстановяване на заплатената сума, за заместване на стоката с друга, за отбив от цената или за безплатно извършване на ремонт.

Рекламацията се предявява пред търговеца или пред упълномощено от него лице, като при предявяването потребителят задължително трябва да предостави касова бележка. Рекламацията на потребителска стока може да се предяви до две години от доставката на стоката, но не по-късно от два месеца от установяване на несъответствието с договореното. В случай на невъзможност

за решение на въпросите по рекламацията на ниво контакт с търговеца потребителите имат право да подават жалби на хартия или по електронен път, сигнали и предложения до Комисията за защита на потребителите и до горестоящи органи. Жалбата трябва да съдържа: наименование на органа, до който се подава жалбата; името, пощенски и/или електронен адрес на жалбоподателя; срещу кого се подава жалбата, като се посочи името/наименованието на търговеца или на търговския обект, както и неговото седалище или адрес на управление; оплакванията и исканията на жалбоподателя; подпис на лицето, което я подава, когато се подава на хартиен носител, или на неговия пълномощник; в случай че жалбата е подадена чрез пълномощник, се прилага пълномощно; в случай че жалбата е подадена по електронен път, не се изисква тя да бъде подписана с електронен подпис; доказателства, с които жалбоподателят разполага – копие от касови бележки, фактури, договори и други, на които основава претенцията си. Анонимни жалби не се разглеждат!

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

Травмите изключват самолечението

Навяхванията и фрактурите са едни от най-честите причини хората да посещават кабинетите по ортопедия и травматология. Причините са различни, но специалистите са единодушни, че е много рисковано човек сам да си постави диагноза. Какви са рисковете

на стр. 18

Постите имат правила



Строгите Великденски пости са важни за душата, но понякога те затрудняват организма. Затова специалистите не пропускат да обяснят какви грешки правят хората, които постят. Подробности

на стр. 25

Германият – уникалният елемент

През последните няколко десетилетия беше доказана изключителната роля, която играят в човешкия организъм много химични елементи. Сред тях със своите необятни и далеч неразкрити възможности и перспективи се откроява германия. Защо? Отговорът

на стр. 27

Как да постигнем хубава усмивка



Бялата усмивка ни прави по-млади, по-уверени и по-лъчезарни. С трупането на годинките обаче зъбите губят своята белизата и блясък, а често причината може да бъдат и някои храни и напитки. Кои са те ще научите

на стр. 28

Приключи първата виртуална обществена дискусия за промените в здравеопазването в CredoWeb

Който и да управлява България след изборите, в най-чувствителната сфера – здравеопазването – лекарите, медицинските сестри, фармацевтите и всички други представители на гилдията вече имат оформено мнение за действията, които очакват от следващата власт. Това стана ясно от продължилата над един месец първа чисто професионална онлайн дискусия, организирана от социалната мрежа за здраве CredoWeb и в. „Животът днес“.

Интересът към изводите от дискусията, представени на пресконференция в БТА, беше оправдано голям. Защото участниците, които обобщиха очакванията на медицинската общност, бяха конкретни и откровени. Ето какво казаха пред камерите и микрофоните водещи фигури в здравната система:

Д-р Георги Ставракев, председател на Асоциацията на специалистите от доболничната помощ: Дискусията в доболничната помощ беше най-интензивна заради неглижирането ни през последните 10 г. Ние настояваме за достойно заплащане на лекарския труд; вдигане на процента от БВП за здравеопазване на 8 на сто; свободен достъп на пациентите до специалист; мерки срещу застаряването на лекарите; горна граница от



ЛЕКАРИТЕ ЗАЯВИХА ОЧАКВАНИЯТА СИ КЪМ ВЛАСТТА

1500 пациенти на личните лекари; нова работеща система за ТЕЛК; възможност медицинските сестри сами да се договарят със здравната каса; реални санкции за пациентите, които не ходят на профилактичен преглед; повече пари от НЗОК за доболничната помощ; оптимизиране на спешната помощ.

Д-р Дечо Дечев, изп. директор на УМБАЛ „Св. Иван Рилски“: Срещу желанието за качествено здравеопазване стои неадекватно финансово осигуряване по линия на НЗОК. Срещу официални 4 млрд. лв. в здравеопазването стоят още толкова нерегламентирани плащания. Политиците трябва да предложат допълнителни средства за здравеопазване и да решат откъде да дойдат средствата. Всички говорят, че лекарите не получават толкова, колкото трябва, но поради организационни причини един лекар е натоварен често с пъти по-малко работа спрямо един лекар в чужбина. В напредналите държави два пъти по-малко лекари извършват два пъти повече работа. Има причина на централно ниво, която да се преодолее и да се

даде възможност лекарите да увеличат обема на работата си.

Проф. Асен Гудев, кардиолог, председател на Съюза на българските научни медицински дружества: Каквато и реформа да правим, най-важно е какви са докторите. Обществото трябва да се стреми към заможни и знаещи доктори, а не към алчни и невежи лекари. У нас се появили алчни и невежи лекари. Независимо от обема дейност влязохме в много лош сценарий. Хората се опитват да избягат от този модел, но ако заплатата зависи от броя на болните, то доникъде няма да го докараме. Ако ресурсът не бъде използван правилно, ако не се намалят излишните изследвания и хоспитализации, все ще сме недоволни. По света принципите са прости – медицина на доказателствата. Не може да предложим нещо, което не е минало през цедилката на науката.

Владимир Афенлиев, зам.-председател на БГФарма и вицепрезидент на Европейската асоциация на генеричните фармацевтични производители: За мен добра изненада от

дискусията беше, че всички политически партии в панела „Лекарствена политика“ посочиха като акцент широкото използване на генерични медикаменти. Все още обаче не се разбира фактът, че не става въпрос за политика в полза на генеричната индустрия, а за разширен достъп до лекарствени средства при ограничен бюджет и за възможност пациентите, за които няма алтернатива, да се лекуват със скъпи оригинални медикаменти.

Деян Денев, директор на ARPharm: Ние, като иновативна фармацевтична индустрия, поставихме пред политиките чрез тази дискусия два въпроса – за намаляване на ДДС върху лекарствата и за овладяване на така наречения „паралелен износ“. Очаквано партиите с реален шанс да бъдат в управлението бяха максимално внимателни и уклончиви за ДДС-то, за разлика от тези, които се очертават като опозиция. Искам да подчертая, че това е първият реален дебат за здравеопазването в професионална среда. Разликата с общите дебати в интернет е огромна!

С ПРАЗНИКА НА МЕДИЦИНСКИЯ КОЛЕЖ ЗАПОЧНАХА ТЪРЖЕСТВАТА ЗА 100 Г. МУ – СОФИЯ



Юбилейните чествания „100 години медицинско образование в България, 100 години Медицински универси-

тет-София“ започнаха с тържество за патронния празник на Медицинския колеж „Иорданка Филаре-

това“ в столицата. На церемонията във ВМА присъстваха ректорът и деканите на МУ-София, учени и здравни мениджъри. В тържественото си слово директорът на колежа проф. д-р Вихрен Петков с гордост подчерта, че елитната теоретична и практическа подготовка във всички девет специалности, която студентите получават, им дава самочувствие и мотивация в бъдещата професионална реализация у

нас и в чужбина. През тази година отбелязваме 174 години от рождението на великата българка Иорданка Филаретова, чийто живот е изпълнен със саможертвена благотворителна дейност. За нейния принос в родната история говори ректорът на МУ-София проф. д-р Виктор Златков. Той посочи, че Медицинският колеж, включен в структурата на МУ-София през 1997 г., е най-старата много-

профилна учебна единица, където се обучават специалисти по здравни грижи. Колежът заслужено се смята за наследник на учреденото в София през 1879 г. Първо гражданско фелдшерско училище. Ректорът на МУ-София изтъкна, че с днешна дата преподавателите и студентите разполагат с напълно обновена сграда, съвременни лаборатории и кабинети. (ЖД)



Д-р Румен БАЧЕВ,
ортопед-травматолог, Дупница

В амбулаторния кабинет по ортопедия и травматология, като изключим страдащите от артрозни изменения, идват предимно пациенти с навяхвания и фрактури. Навяхванията могат да настъпят при всяка става – глезен, коляно, тазобедрена става, рамо, лакът, гривнена става. Все пак глезенната и гривнената става биват травмирани най-често.

Едва ли има човек, на когото това да не му се е случвало - през зимата обикновено при подхлъзване по заледени улици, тротоари, стълби. Щом се запролет и през следващите топли месеци навяхванията се увеличават чувствително, а и диапазонът на засегнатите стави се разширява. Освен че физическата активност нараства, хората спортуват повече на открито. При падане от колело например най-често биват травмирани коленете и раменната става, любителите на скейтборда нерядко попадат при нас с навяхване. При възрастните обикновено колянната става се навяхва при работа на полето или в градината, където теренът е неравен. Раменната става е най-уязвима при падане, защото поема тежестта на тялото.

Неразумните силови тренировки във фитнеса без компетентен инструктор много често водят

до неприятни навяхвания при младежите и юношите – обикновено болката идва при вдигане на тежести от леганка. Волейболът е също травматичен по отношение на навяхванията – във всички възрасти. Според моя опит основна-

САМОЛЕЧЕНИЕТО ПРИ СТАВНА ТРАВМА Е ОПАСНО

та причина за навяхвания при спортуващите е пренебрегването на доброто загряване, на подготовката на ставите преди натоварването.

Навихването е най-леката ставна травма, при нея няма разкъсани връзки, счупване на кости, но при моментно рязко натоварване и „мръдване“ на ставата меките тъкани реагират. Ставата се пълни с кръв, понякога и със синовиална течност – ако травмата е хронична, а не остра.

Много е рисковано човек сам да си сложи диагноза и да определи дали е пострадал от навяхване или счупване.

Въпреки дългия си стаж като травматолог аз самият не бих се ангажирал 100% с такава преценка – защото съм виждал счупвания с минимален оток, както и навяхвания, последвани от огромен оток. Най-сигурният начин да се установи видът на травмата е рентгеновото изследване.

Бързото диагностициране на проблема не бива да се пренебрегва, защото при забавяне болката остава по-дълго време, може да настъпят и най-различни усложнения – възпаления, флебити и т.н. Ако тези травми не се лекуват своевременно, впоследствие в засегнатите стави се развиват артрозни изменения.

Това, което човек трябва да направи веднага при подобна травма, е да слага лед на ставата и тя да се обездвижи максимално.

Рискът фрактура да бъде възприета като навяхване е огромен, а такива случаи изобщо

не са рядкост.

Примерно при счупване на ръката костта ще зарасне и от само себе си, но вероятността да се получи трайно изкривяване е много висока. При счупване в много от случаите през първите часове може да се приложи и мануална репозиция, тоест без да се предприема оперативно лечение. Докато по-късно вече отокът и промените в околоставните тъкани не го позволяват и методите за лечение са на друго ниво. Тъй като болката при навяхване и счупване е много силна, задължително препоръчваме обезболяващи средства. При фрактурите такива препарати се прилагат след свалянето на гипса и започването на рехабилитация.

В моята практика използвам „Долорен“, той има обезболяващ ефект, действа и противовъзпалително.

Понася се добре от пациентите, обикновено не се налага да се приема повече от десетина дни.

Категорично съм против самолечението в такива случаи, много вредно е, затруднява, удължава лечението, като го оскъпява в същото време. Сблъсквал съм се с безброй такива „народни“ методи, но ще спомена само някои – налагане с лук, с мас, с мечка мас, с кисело и прясно зеле, с настъргани картофи...

Въпросът е не само в безполезността на тези методи, а в това, че поставянето на някои продукти води до загряване на травмираното място, отокът се увеличава и дори след ден вече има настъпили съдови усложнения.

ДОЛОРЕН

Ibuprofen



Долорен е ефективен при:

- ⊙ Главоболки
- ⊙ 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

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

Хранителна добавка

За допълнителна памет - Memostore

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



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

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

Повече информация може да откриете на страницата ни в





Доц. Атанас Мангърров е началник на Първо детско отделение към Националната инфекциозна болница „Проф. Ив. Киров“. Има две специалности – Инфекциозни болести и Педиатрия. Водещ консултант е на редица престижни международни и местни научни организации. Наскоро получи ценен атестат и за преподавателската си работа – абсолвентите от випуск 2016 на Медицинския университет в София го удостоиха с признанието „Любим преподавател“. В младостта си се е насочил към медицината най-вече защото бил убеден, че тя е в най-голяма степен независима професия. И сега мисли така.

Д-р Мангърров, какво от съветите ви като педиатри инфекционисти не достига до обществото все още?

- Умните хора разбират, че е по-добре децата да се профилират и да не се разболяват, отколкото да се лекуват, след като са се разболели. Тъй като нашата специалност е гранична, тя е на практика спешна педиатрия, казваме - по-добре е да не се стига до тази спешност. Но това все още не се проумява масово. Според самурайския принцип добрият воин не воюва – той крещи, вади меч, зъби се, но гледа да не влиза в сражение. Защото, стигне ли се дотам, не се знае кой кого. А когато терен на сблъсък е едно дете, нещата са много сериозни.

- Как да се спазва този самурайски принцип, да се избегне сражение с инфекцията?

- Отнесено към общата педиатрия, най-сигурният начин е да се спазват правилата за отглеждане на децата, които съвременната медицина предлага. Това означава да живеят природосъобразно, да се хранят правилно (и да не се забравя, че отглеждаме деца, а не прасета – храненето не е най-важното, човек има и втори етаж, който също трябва да се развива!). Специално по отношение на инфекциозните заболявания ваксините, имунизациите са нещо, което може в значителна степен да намали риска. Пак казвам, най-добре е да не допуснем детето да се разболе.

- Наблюдавате ли уталяване на антиваксинални страсти?

- Не, продължават да се вихрят всевъзможни форми на медицинска самодейност със или без художествени

ръководители, което излага децата на риск. Има и лекари, които пригласят в това. Някои го правят от невежество – не са внимавали на лекциите и упражненията, а други – от чисто комерсиален интерес. Говоря за занимаващите се с хомеопатия, холистична медицина и всякакви други алтернативни методи. Много е шик да си против ваксините. Не ми е съвсем ясно защо го правят.

- От какви инфекции, характерни за годините Ви като млад лекар, днес сме се избавили?

- На първо място, изчезнаха хепатитите. Това, с което ние се занимавахме основно преди години – остри хепатити тип В при новородените. Вече повече от 20 години не сме виждали дете с чернодробна кома, а това е така заради започналата от 1992 година имунизация срещу хепатит В. Друго заболяване, което вече е много рядко, е бактериалният менингит. Преди лекувахме по 30-40 деца годишно, сега имаме 1-2 случая. Това е също резултат от въведената през 2009 г. задължителна имунизация за част от менингитите. Така че значителна част от заболяванията, които ни бяха основна грижа, намаляха. Но сме далеч от пълното щастие.

- Ще се избегне ли епидемия от морбили след сега появилите се случаи?

- Не искам да си спомням какво преживяхме преди няколко години, когато беше голямата епидемия, на ден през болницата преминаваха по 100-120 деца, безкрайна върволица. Дали ще се овладее сега, ще покаже времето. Защото в годините след епидемията от 2009-2010-а се положиха много усилия да бъдат обхванати неимунизирани деца. За момента слу-

МНОГО Е „ШИК“ ДА СИ СРЕЩУ ВАКСИНИТЕ, НО ТОВА ИЗЛАГА ДЕЦАТА НА РИСК

● С доц. Атанас Мангърров разговаря Галина Спасова

чаите на морбили са единични, групирани са на едно място и следващите месеци ще покажат дали мерките, които бяха взети, дават резултат. За съжаление, имаме немного обнадеждаващ опит на съседите в Румъния, които преживяха също като нашата епидемия и също се постаряха много за овладяване на ситуацията, но на „поправителния изпит“ се провалиха - в момента там отново има епидемия. Следващите няколко месеца ще покажат как ние ще издържим поправителния си изпит.

- Защо това заболяване тревожи толкова инфекционистите, а е и своеобразен тест за здравната система като цяло?

„ За момента случаите на морбили са единични, групирани са на едно място и следващите месеци ще покажат дали мерките, които бяха взети, дават резултат

- Защото е силно заразно, предава се по въздушно-капков път и е възможно от него да има смъртен изход. Леталитетът обичайно е 1/1000. Най-опасно е за бебетата под 13-месечна възраст, когато се правят ваксините. За възрастните не е толкова опасно, но пък те го преболедуват тежко. Основните усложнения са в белия дроб и мозъка. При морбили има и едно късно усложнение, което се нарича подостър склерозиращ паненцефалит, което завършва със смърт практически във всички случаи. Това усложнение се проявява след 10 и повече години след преболедването от морбили. За щастие, се наблюдава рядко.

У нас имунизация срещу морбили се прави отдавна, от 1969 г. Но за съжаление, ако се натрупат неимунизирани хора, се създават пред-

поставки за избухване на епидемия. Винаги в такава общност съществува риск да бъде внесена инфекцията, както стана и сега. А епидемията продължава дотогава, докато всички, които не са имунизирани или не са прекарвали заболяването, не преболедуват. Ние това упражнение го играем на всеки 7-9 години с хепатит А. То е заболяване, което се предава по фекално-орален път и когато се натрупат достатъчно неимунизирани хора, винаги има откъде да дойде инфекцията. Това, което би станало със заболяемостта от морбили, ако я нямаше имунизацията, е точно това, което наблюдаваме с варицелата. Ние сме единствената страна в ЕС, където няма ваксина за варицела, не може и да се купи. Резултатът е 30-40 хил. болели всяка година.

- Защо няма ваксина за варицела у нас?

- Тя дори не е регистрирана тук. По чисто бюрократични причини не сме я регистрирали, когато е трябвало, и сега, за да го направим, тя трябва да се пререгистрира в целия ЕС. Обещава се, че през следващата година тази ваксина ще се регистрира тук, но не съм сигурен дали ще стане.

- Съгласен ли сте с колеги, според които основният недъг в здравеопазването е морален?

- Не, чисто материален е. И това е причината част от лекарите и сестрите да бягат в чужбина. Защото сме готови да плащаме безумни суми за апаратура, консумативи, медикаменти, но не сме склонни да плащаме за труда. Това отблъсква хората – липсата на адекватно възнаграждение за човешкия труд. И какво става? Ако работиш със скъпа апаратура, използваш скъпи консумативи, това значи, че си голям лекар. Ако работиш с малки деца, си малък лекар и трябва да получаваш малко. Диспропорцията е огромна, а трудът е един и същ – независимо дали се занимаваш с дерматология, акушерство, кардиология, с педиатрия – и трябва да бъде адекватно възнаграждаван. И затова желаещите да стават кардиолози и онколози са толкова много. А от нашата болни-

ца доста млади хора отидоха на работа в чужбина. Защото със заплатата тук човек не може да издържа семейството си.

В момента, за да изкарат мършавите си заплати, в повечето специалности трябва да измислят болести и клинични пътеки. За да изкараме 100 лева, трошим хиляди. Примерно личните лекари са заинтересовани да запишат колкото може повече в листата си и да работят колкото може по-малко – защото им се плаща на записан. В същото време болниците само дето още не са сложили като пред ресторантите по морето викач, който да кани минаващите да влизат – защото на здравните заведения се плаща на преминал болен. То е все едно на пожарникарите да плащат на възникнал пожар. Този начин на работа е абсолютно порочен. Като добавим и големия процент частни болници, които са чиста проба дружелюбие, създадени за печалба, нещата стават страшни. Лекарите са принудени да си кривят душата, за да могат да преживяват. Ако следваме икономическата логика, залегнала в нашата здравна система, ние би трябвало да сме най-големите противници на ваксините, понеже нашият хляб зависи от броя на лекуваните болни. И много често се питам – аз какво всъщност правя?

- Не само Вие се питате, но защо гилдията, а и всички ние се оказваме безпомощни?

- В момента здравната каса е като един примамлив за торни, зелени мухи екскремент и е накачан от тях. Касата е единственото място, в което има живи пари. И тези, които преди се занимаваха със строителство и други печеливши бизнеси, сега станаха собственици на болници. Касата е фонд, който трябва да инвестира, да печели, но при нас каквото се вкара вътре, се изразходва докрай. Натискът да не се смени това е огромен. Лекарският съюз, чиито нокти бяха отрязани още със създаването му, няма профсъюзни функции и си остана една сервилна организация със задължително членство.

Д-Р АНГЕЛ ЕНЧЕВ СПАСИ 23-ГОДИШНА ЖЕНА С МАЛИГНЕНА ХИПЕРТЕРМИЯ

Известният пластичен хирург д-р Ангел Енчев и екипът на клиника „Симетрия“ към МБАЛ „Медлайн“ в Пловдив успяха да спасят по време на операция 23-годишна жена с малигнена хипертермия. Жената е един от малкото пациенти у нас, останали живи

след животозастрашаващото състояние благодарение на адекватната и професионална реакция на лекарите, съобщава социалната платформа за здраве CredoWeb. В момента пациентката е в добро физическо състояние, разказва д-р Ангел Енчев.

Жената пос-
тъпва за
естетична
корекция на
нос (ринопластика) и
уголемяване на гърди
чрез поставяне на сили-
конови импланти през
2015 г. В края на рино-
пластиката анестезио-
логът д-р Стефан
Василев констатира
ненормално ускоряване
на сърдечната честота
до 140 удара при норма

70-75, повишаване на
телесната температура
до 40 градуса и покач-
ване нивото на въглеро-
ден диоксид. На базата
на симптомите екипът
поставя диагнозата
малигнена хипер-
термия.

**Какво пред-
ставява забо-
ляването**

Малигнената хипер-
термия е наследствен

синдром, при който се
констатира дефект в
един или повече гени.
Той се проявява по
време на обща анесте-
зия или непосредстве-
но след нея, както и при
употреба на мускулни
релаксанти.

Това е състояние на
хиперметаболизъм на
скелетната мускулату-
ра при повишена кон-
сумация на кислород и
натрупването на лактат

в големи количества.
Наблюдава се рязко
покачване на темпера-
турата на човека до 39-
42°C. Хората, изложени
на риск от тази болест,
имат наследени гени,
но не подозират за
това.

Честотата на забо-
ляването при възрастни
пациенти е 1 на 50 000-
200 000 случая с обща
анестезия. Смъртността
е изключително висока.

**Как реагира
екипът**

Д-р Ангел Енчев
незабавно се консулти-
ра с проф. Чавдар
Стефанов, ръководител
на Клиника по анесте-
зиология и интензивна
терапия в УМБАЛ „Св.
Георги“ - Пловдив. Вед-
нага от МБАЛ „Мед-
лайн“ е изпратена



линейка, която да дос-
тави лекарствен препа-
рат, ефективен в този
случай. На 15-ата мину-
та от поставянето на
диагноза започва
вливането на medica-
мента. След като е ста-
билизирала, пациент-
ката е оставена под
наблюдение за следва-
щите 12 часа в МБАЛ
„Медлайн“, а след това
е транспортирана в
клиниката по анесте-
зиология в УМБАЛ „Св.
Георги“. Денонощие по-
късно тя е екстубирана,
диша самостоятелно и
задава въпрос на д-р
Ангел Енчев: „Защо не
са ми поставени
импланти в гърдите?“
По-късно екипът на

МБАЛ „Медлайн“ на-
сочва пациентката за
консултация и генетич-
ни изследвания към д-р
Ирене Цанова, дирек-
тор на Лаборатория за
изследване на малигне-
на хипертермия в
Германия.

Д-р Ангел Енчев и
д-р Стефан Василев са
запознали със случая
Българската асоциация
по пластична, рекон-
структивна и естетична
хирургия и Дружест-
вото на анестезиолози-
те в България.

**За да четете още
здравни новини и
статии на д-р Ангел
Енчев, последвайте
профила му
в credoweb.bg.**

ЛОШ РЕЖИМ НА СЪН МОЖЕ ДА ДОВЕДЕ ДО НАПЪЛНЯВАНЕ

Процентът на хората с наднорме-
но тегло и затлъстяване в развитите
държави нараства тревожно всяка
година. Все повече данни сочат, че
има връзка между лошия сън и
натрупването на килограми. Това се
потвърждава и от ново изследване,
проведено от екип на Университета
на Глазгоу, Шотландия. То е устано-
вило, че хора, които са генетично
предразположени към затлъстяване,
е по-вероятно да натрупат килогра-
ми, ако имат нездравословни навици
за сън, съобщава изданието Scientist
Live.

„Тези данни показват, че при хора
с висок генетичен риск за затлъстя-
ване променящите се навици - твър-
де много или твърде малко сън, дрям-
ка през деня и работа на смени -
оказват отрицателен ефект върху
теглото“, обяснява изследователят
д-р Джейсън Гил от Университета на
Глазгоу.

Научният екип разгледал статис-
тически данни за почти 120 000 души
във Великобритания. Изследо-
вателите установили, че сън по-
малко от 7 часа или повече от 9 часа
на нощ увеличава риска от затлъстя-
ване при тези, които са генетично

предразположени. Хора с подобни
гени, които спят повече от 9 часа, са
с 4 килограма по-тежки от други със
същите гени, които спят между 7 и 9
часа, показват данните. В същото
време тези, които спят по-малко от 7
часа, са с 1,8 кг по-тежки от тези,
които си почиват според нормата.

Въпреки че изследването не уста-
новява директна причинно-следстве-
на връзка, учените установяват, че
сънят и теглото са свързани незави-
симо от хранителния режим, здра-
вословните проблеми и нивото на
доходите.

„Трябва обаче да се подчертае, че
влиянието на вредните навици за сън
са много по-маловажни при хора,
които са с малка генетична предраз-
положеност към напълняване. Тези
хора живеят някак без особени
последствия за теглото им дори и с
лоши навици за сън“, обяснява д-р
Джейсън Гил.

Данните от изследването са пуб-
ликувани в сп. *American Journal of
Clinical Nutrition*.

**За още медицински новини
последвайте профила
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

ЕКОФАРМ

Food supplement

ЛАКТО 4 КИДС

Lactobacillus acidophilus

Lactobacillus rhamnosus

Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus

Streptococcus thermophilus

15
желатинови
капсули

Пробиотик за деца

Пробиотик за деца

Съхранява се в хладилник

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

Повече информация може да откриете на страницата ни в 

ПЛАТФОРМАТА

Пубертетът стартира, когато хипофизната жлеза започва да произвежда по-голямо количество от двата хормона - лутеинизиращ (ЛХ) и фоликулостимулиращ (ФСХ). Те стимулират тестисите да увеличат обема си и да започнат да произвеждат мъжкия хормон тестостерон. Растежният скок обикновено започва около 1 година след започването на увеличаването на гениталиите, най-често към 15 години.

Какви са причините

Ако размерът на тестисите е твърде малък, най-честата причина е конституционалното забавяне на пубертета. Тези момчета като цяло са здрави и навлизат в пубертета малко по-късно. В около 2/3 от случаите това се унаследява от единия от двамата родители. Можем да предполагаем, че е имало закъснел пубертет при майката, ако нейният менструален цикъл е започнал след 14-годишна възраст. Възможно е и бащата да е бил със закъснел пубертет, ако е започнал да расте на височина след 16 години или ако е продължил да расте след завършване на средното си образование.

Момчетата с хронични заболявания - хронично възпалително заболяване на дебелото черво, хроничен хепатит, сърповидноклетъчна анемия, муковисцидоза и др., често съзряват по-късно.

Малък брой момчета имат пожизнен дефицит на гонадотропните хормони ЛХ и ФСХ, наречен изолиран гонадотропен дефицит. Това състояние обикновено е вродено и повечето от момчетата се раждат с penis, който е по-малък от установените норми. Някои младежи с изолиран гонадотропен дефицит имат намалено обоняние. Това състояние се нарича синдром на Калман.

Възможно е и съчетание от вроден дефицит на няколко хормона на хипофизната жлеза, тогава към клиничната картина се прибавя изоставане в растежа, хипофункция на щитовидната жлеза и/или безвкусен диатез.

Много малка част от момчетата със закъснел пубертет имат проблем със самите тестиси. Ако размерът на тестисите е твърде малък, това ще ни насочи към търсене на някои от следните причини: пред-

АКО МОМЧЕТО НЕ РАСТЕ СЛЕД 15-АТА СИ ГОДИНА, ПРОВЕРЕТЕ ЗА ЗАКЪСНИЯ ПУБЕРТЕТ



95% от момчетата започват своя пубертет между 9 и 14 години. Ако това не стане до края на този период, говорим за закъснел пубертет, коментира д-р Мариана Москова, специалист по детска ендокринология и болести на обмяната, в профила си в здравната платформа CredoWeb.

шестваща хирургическа намеса при крипторхизъм или противотуморна химио и/или лъчетерапия, които биха могли да увредят тестиса.

Какви са признаците

Първият и най-лесно откриваем белег е липсата на уголемяване на тестисите и penisа след 14-годишна възраст. Често тестисите вече са започнали да се уголемяват, а penisът все още е малък - това предполага, че другите признаци на пубертет ще се развият през следващите 6-12 месеца. Повечето момчета със закъснел пубертет са по-ниски от своите връстници, но тъй като те ще започнат своя растежен скок по-късно, към 18-ата година ще догонят връстниците си и ще имат нормален ръст като възрастни.

Как се потвърждава диагнозата

Понякога само лекарският преглед е достатъчен, но в повечето случаи се предприемат допълнителни изследвания за потвърждение на диагнозата и за отхвърляне на проблем със самите тестиси. Най-често се изследват тестостерон, лутеинизиращ хормон и фоликулостимулиращ хормон сутрин, когато нивата им са най-високи. Рентгенография на дланта и китката служи за определяне на костна възраст и за предсказване на ръста на момчето като възрастен. Ако костната възраст е с най-малко 2 години по-малка от календарната, това означава, че момчето има повече време да израсне на височина.

Как се лекува закъснелият пубертет

При конституционално забавяне на пубертета е необходимо просто да се изчака при периодично наблюдение от специалист. Тези момчета и техните родители обаче понякога са нетърпеливи и не искат да чакат още 6-18 месеца. В такъв случай може да се предприеме кратък курс на лечение с ниски дози тестостерон, за да се ускори началото на пубертета.

Дозите и броят на инжекциите може да са различни. Обикновено след няколко инжекции момчетата добре наддават на тегло и ръст, гениталиите се уголемяват, появява се пубисното окосмяване и по-нататък пубертетът продължава да се развива нормално без лечение. Изследванията показват, че кратък курс на лечение с тестостерон не оказва влияние на крайния ръст като възрастен, само позволява на младежа по-бързо да го достигне.

Когато причината е гонадотропен дефицит или увреждане на тестисите, тестостеронът е единственото средство за лечение. Дозата се променя с възрастта и лечението продължава през целия живот. Освен инжекционните съществуват и други форми за приложение на тестостерон - гел, пластир и др.

В случай на съмнение за закъснел пубертет е необходима консултация с детски ендокринолог за установяване на причината и за започване на адекватно лечение.

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

Глаукомата е сериозно заболяване, към което болните трябва да се отнасят отговорно, защото води до необратима загуба на зрението.

Пациентите трябва да знаят, че е необходимо да ходят редовно на лекар, защото недобрият контрол крие риск от появата на усложнения, пише проф. Лъчезар Войнов, началник на Клиниката по офталмология във ВМА, в профила си в CredoWeb.

От януари 2017 г. броят на възможните профилактични прегледи за диспансеризирани болни, заплащани от НЗОК, беше увеличен от 2 на 4 за година. Това стана благодарение на

ОТ 2017 Г. КАСАТА ПОКРИВА 4 ПРЕГЛЕДА НА ПАЦИЕНТИ С ГЛАУКОМА

усилията на пациентските общности и научните дружества на офталмолозите. Специалистите препоръчват на пациентите да се възползват от новата възможност, защото по този начин може да имаме добър контрол на заболяването.

Пред постигането на такъв контрол стоят няколко проблема. Единият е свързан с големия брой неосигурени пациенти, което води до частичен достъп до необходимата им терапия. Другият е реимбурсацията на медикаментите за лечение на глаукомата, където има още какво да се желае.

Хората трябва да бъдат информирани, че глаукомата не е пряко свързана с високото очно налягане. Заболяването се появява и при нормално налягане. При глаукомата е налице една сериозна невропатия, при която се уврежда оптичният нерв. Загубеното зрение в резултат на болестта не може да бъде възстановено. Ето защо, колкото по-рано се открие глаукомата, толкова по-голям е шансът за съхранение на зрението.

Още статии на проф. Лъчезар Войнов четете в профила му в credoweb.bg.

Дълги години фокусът при пациентите с диабет тип 2 беше върху поддържането на максимално близки до нормата стойности на кръвната захар в серума. Медицината мина през цели епохи в лечението на захарната болест, като се започне от първото приложение на инсулина през 1922 г., премине се през синтезирането на този хормон и създаването на различни негови вариации и се стигне до множеството перорални антидиабетни средства, които въздействат на отделните механизми, водещи до повишена кръвна захар в организма.

Откритията на учените, приложени успешно от фармацевтичните компании, създадоха предпоставка за много по-добър контрол на кръвната захар при хората с диабет тип 2 – така наречения неинсулинозависим захарен диабет. И сякаш въпросът с това заболяване трябваше да бъде решен... Но това не се оказа толкова проста задача. Вярно е, че остриите диабетни усложнения вече се срещат изключително рядко, и то основно при пациенти, които по различни причини не контролират добре заболяването



ПРЕЛОМ В ЛЕЧЕНИЕТО НА ДИАБЕТА

● Поддържането на нормални стойности на кръвната захар не е достатъчно

си. Но въпреки изобилието от лекарства пациентите с диабет останаха в най-рисковата група за влошено качество и по-малка продължителност на живота в сравнение с общата популация.

В търсене на причините за това

изследователите установиха, че диабетиците са с много по-висок риск от тежки сърдечносъдови усложнения.

При това те не намаляват значимо сред пациентите, които стриктно спазват терапията си и поддържат определените им целеви стойности на кръвната захар. Оказа се, че от стриктния гликемичен контрол благоприятно се повлияват основно така наречените микросъдови усложнения – диабетната полиневропатия, диабетната нефропатия и ретинопатията. И това, разбира се, никак не е малко. Но какво от това, че пациентът ще си запази зрението на фона на захарната болест, ако почине преждевременно от инфаркт?

Защото водещи в причините за смъртност при захарния диабет са именно миокардният инфаркт, сърдечната недостатъчност, мозъчният инсулт и други остри заболявания, свързани с непроходимост на големи артерии в организма – на крайниците, на червата, на белия дроб, на бъбреците. А тези усложнения се оказват слабо зависими от поддържането на нормална кръвна захар.

Това през последните години доведе до изоставяне на така наречената „глюкоцентрична тактика“

в лечението на диабет тип 2, т.е. терапията, базирана единствено на контрола на кръвната захар. А самото заболяване беше приравнено към сърдечносъдовите по въздействие върху жизненоважните органи. Т.е., ако имаш диабет, това вече е равносилно на сърдечна болест. В момента във всички напреднали държави се говори за комплексен подход в лечението на диабета. Той включва цялостна оценка не само на промените в нивата на кръвната захар, но и установяване и контрол на другите рискови фактори – артериална хипертония, дислипидемия, исхемична болест на сърцето, сърдечна недостатъчност, клинично значими аритмии, мозъчносъдова болест, периферна артериална болест, хиперурикемия – повишени нива на пикочната киселина в кръвния серум, независимо дали има или не подагра, хронично бъбречно заболяване, наднормено тегло, обездвижване.

Само чрез комплексна преценка и повлияване на всички тези фактори може да се постигне по-добро качество

и по-дълга преживяемост при хората с диабет.

От много време всички нови лекарства, които фармацевтичният бизнес регистрира за лечение на диабета, трябва да преминат през оценка за влиянието им върху сърдечносъдовия риск. Причината е, че при някои от старите поколения медикаменти се е наблюдавала повишена честота на сърдечносъдови усложнения. Сега такива опасности са елиминирани чрез изключително строги проучвания и контрол върху всяко вещество, предлагано за лечение на диабет. Така последните поколения антидиабетни медикаменти доказано не носят никакъв риск за сърцето и кръвоносните съдове, в това отношение те са неутрални – без вреда, но и без полза.

Но от няколко години лекарите разполагат с първото лекарство за диабет,

което освен понижаването на нивата на кръвната захар води до значимо намаляване на сърдечносъдовия риск. Това е доказано с голямо международно научно клинично проучване, наречено EMPA-REG OUTCOME. То показва, че добавено към стандартната терапия, новото лекарство води до намаляване на сърдечносъдовата смъртност с 38%. Освен това проучването установява и намаляване на общата смъртност с 32%, както и значима редукция (с 35%) на риска за хоспитализации поради влошена сърдечна недостатъчност. Резултатите от това проучване са публикувани през 2015 г. То провокира много дискусии в медицинската общност за необходимостта от комплексен подход не само при болните от диабет, но и при редица други заболявания.

Всички лекари обаче са категорични, че каквото и лечение науката да открие, най-голямо значение за справяне с диабета има ранното му откриване, стриктното придържане към рационален начин на живот и към предписаната терапия и редовните контролни изследвания и прегледи при специалист. Все още няма дефинитивно лечение на захарния диабет. Но мисията дълъг и качествен живот за пациентите с това заболяване е напълно възможна. (ЖД)

α-Lipomax

60 капсули

● Алфа-липоева киселина

● Фолиева киселина



Доказан ефект при:

- Диабетна полиневропатия
- Добавените витамини B1, B6, B12 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

РИБЕНОТО МАСЛО И СЪРЦЕТО – ПО-СКОРО ПРИЯТЕЛИ, ОТКОЛКОТО ВРАГОВЕ

Лекуващите лекари могат да се ориентират към предписването на рибено масло на хапчета на пациенти, прекарали инфаркт, или на такива с хронична сърдечна недостатъчност, гласят нови препоръки на Американската сърдечна асоциация.

Рибеното масло може да помогне за удължаването на живота на тези пациенти, смятат специалистите от асоциацията. От друга страна, добавките с рибено масло не могат да се препоръчват като единствено средство за превенция на сърдечни проблеми, предупреждава д-р Дейвид Сисковик, водещ автор на доклада. Това е така, защото досега не са провеждани клинични опити, които да показват какви са ефектите на рибеното масло върху хора, които нямат сърдечно заболяване.

В същото време вече са правени няколко експеримента, като е предписвано рибено масло на хора с повишен риск да развият сърдечно заболяване, тъй като имат например диабет или висок холестерол. Не са установени обаче никакви конкретни резултати, че

рибеното масло има ефект в тези случаи.

„Много хора вземат рибено масло, като се надяват така да предотвратят сърдечно заболяване. Няма обаче доказателства, че има такъв ефект“, обяснява д-р Сисковик пред изданието WebMD.

Рибеното масло е богато на омега-3 мастни киселини, за които се смята, че са здравословни за сърцето.

Мазните риби като сьомга, риба тон и скумрия са много добри източници на такова масло, но голяма част от хората предпочитат да вземат добавки.

Новите изследвания се базират на изводите от 15 клинични опита, които тестват ефекта на рибеното масло върху здравето на сърцето. 13 от тях са прове-

дени след 2002 г., когато за последен път асоциацията е издавала препоръки по отношение на рибеното масло.

Не всеки е съгласен обаче, че новите препоръки помагат действително на пациентите. Д-р Стивън Нисън, председател на кардиологичното отделение в болницата Кливланд клиник, щата Охайо, смята, че изследванията върху пациенти, прекарали инфаркт, са показали смесени резултати, което се признава и в доклада на сърдечната асоциация. При хората със сърдечна недостатъчност пък препоръките са базирани само на едно изследване, което показва слабо влия-

ние на рибеното масло върху пациентите, подчертава д-р Нисън.

Американската асоциация прави препоръките си на базата на клинични опити,

които се концентрират върху пациенти, прекарали инфаркт. Интересното е, че по-старите изследвания (преди 2002 г.) установяват, че рибеното масло понижава риска от смърт или от инфаркт или инсулт с около 15 процента.

Изследване от 2008 г. тества ефекта на рибеното масло върху пациенти със сърдечна недостатъчност –

хронично прогресиращо заболяване, при което сърцето не може да изпомпва достатъчно ефективно кръвта, за да задоволява нуждите на организма. Изводите от опитите показват, че като цяло при пациентите, които употребявали рибено масло, рискът от хоспитализация или преждевременна смърт в следващите 4 години бил с 8 процента по-нисък. На базата на тези изводи екипът на проучването съветва лекуващите кардиолози да разгледат възможността да се предписва рибено масло на пациентите като добавка към останалите медикаменти.

Източник
www.credoweb.bg



84% от мъжете на средна възраст нямат пълноценен полов живот

Над 80 на сто от мъжете на средна възраст нямат пълноценен полов живот основно поради невъзможност да задържат достатъчно дълго време ерекцията. Проблемите на мъжкото здраве постоянно се задълбочават, особено през последното десетилетие, коментира тревожната статистика д-р Гюров, сексолог и фитотерапевт. Той казва: оплакванията, заради които пациенти се обръщат към мен и колеги, са много различни. Има съвсем незначителни, има и тежки, но последиците за самочувствието и сексуалния тонус на мъжа винаги са сериозни. Нерядко причини за еректилната дисфункция са хормонален дисбаланс, дефицити на определени витамини или на някои микро- и макроелементи в организма. Като гарантирано добро, но и чисто природно решение на много от мъжките проблеми специалистът предлага продукта „МЕНМАКС“, създаден като формула от световноизвестния акад. Хлебаров, изцяло на билкова основа. Д-р Гюров констатира подобрене при своите пациенти още на втората седмица след започване на приема на екстракта. Течната формула (комбинация от Tribulus terrestris, Onopordum acanthium, Ocimum basilicum и Hypericum perforatum) се усвоява на 100% от организма и затова има бързо действие. Ефектът идва от стимулиране на производството на лутенизиращ хормон, който



влияе пряко върху производството на тестостерон, съответно до прилив на сила, удължаване на ерекцията и добра потентност. Двугодишно клинично проследяване на 2230 мъже на възраст от 27 до 59 години показва, че при 89% от тях след едномесечен прием на течната формула „МЕНМАКС“ еректилната дисфункция е напълно излекувана. След три месеца качеството на спермата е възстановено до нива, позволяващи оплождане. Като допълнителни промени се наблюдава преобразуване на мастните запаси в мускулна маса. При пациенти с нарушена функционалност на простатата конкретните оплаквания започват да изчезват след около две седмици. Участниците в наблюдението декларират също, че се чувстват физически много по-издръжливи, с повече енергия и тонус, а продължителността на половите актове е нараснала чувствително.

Продуктите можете да поръчате директно на телефон 0877 72 10 40, както и на интернет страницата <http://tonik.info/manmax/> и <http://tonik.info/womanixin/> или в аптеките.

Промоционална цена:

1 бр. x 49 лв. + безплатна доставка (общо 49 лв.)

2 бр. x 45 лв. + безплатна доставка (общо 90 лв.)

3 бр. x 39 лв. + безплатна доставка (общо 117 лв.)

Фитотерапия регулира хормоналния баланс при дамите, увеличава шанса за забременяване

Има пет растения, чиято комбинация предлага идеална формула, наричана дамски еликсир. Тинктурата е извлек от турта, невен, бял равнец, полски хвощ и петопръстник. Биопроductът регулира хормоналния баланс, нормализира ритмичността на менструалния цикъл, увеличава шансовете за забременяване, има лечебен ефект при възпаления на яйчниците и други възпалителни гинекологични проблеми, намалява емоционалните амплитуди и състоянията на нервност, преживявани от повечето дами преди и по време на месечния цикъл, работи отлично срещу проблемите на менопаузата.

Туртата е растение, прилагано широко при маточни възпаления, кисти, кръвоизливи, както и при мастопатия и миома на матката.

Невенът има много силни бактерицидни свойства и се ползва срещу различни възпалителни гинекологични

заболявания, бактериални инфекции, стрептококи, стафилококи.

Белият равнец се справя отлично с проблема нередовна менструация, лечебен е при възпаления на яйчниците, подобрява възможността за забременяване, резултатно се справя с досадното бяло течение, действа за свиване на възелчетата от миомата, има силата и да ги стопа дори напълно. А дойде ли времето на менопаузата, е незаменима помощ организмът да преодолее купещата неприятни промени и усещания, да се справи с пристъпите на лошо настроение, с нервността и безсънието, с атаката на топлинните и студените вълни.

Полският хвощ помага за нормалното функциониране на яйчниците и за поддържането на редовен менструален цикъл.

Билката петопръстник се използва също много успешно при миома на матката, действа при тумори, бяло течение, херпес зостер.

Биопроductът, събрал силата на петте магически билки, носи името „УОМАНИКСИН“ и е вече достъпен и в България – в аптекната мрежа. Той има и чудесен разкрасителен ефект – освежава и чисти кожата, подобрява нейната регенерация и еластичност, подмладява.



Проф. Никола ГРИГОРОВ,
гастроентеролог,
началник на Клиниката
по вътрешни болести
във Втора МБАЛ, София

Органичната диспепсия е свързана със заболявания на стомашно-чревния тракт и симптомите ѝ се дължат на болестта, която ги предизвиква. При функционалната диспепсия за симптоматиката, по-точно коремния дискомфорт, не е налице соматична причина.

Синдромът на дразното черво е една от най-честите причини за медицински прегледи, та дори и за ненужни хоспитализации. Пациентите търсят лекарска помощ поради нарушения начин на живот. Много от тях влизат в интернет, споделят във форуми и по симптоматиката (болка, подуване на корема, немотивирана обстипация, разстройство, коремна диспепсия и други неспецифични оплаквания) „диагностицират“ болестта си.

Много често симптомите на тежките възпалителни и ракови заболя-

ПРИ КОРЕМЕН ДИСКОМФОРТ СЕ ДОВЕРЕТЕ НА ЛЕКАРЯ, А НЕ НА ИНТЕРНЕТ



не въведеш здравия в мисълта за непоправимото.

Лечението е вторият етап на практическата медицина. То следва да бъде добре мотивирано, изчерпателно и не с много медикаменти, които да покриват не основната болест, а нейните симптоми.

При долната диспепсия се използват три групи медикаменти:

пробиотици, спазмолитици и евентуално психотропни средства, които са насочени към моторните нарушения на червата (с уникална анатомия), въздействието върху дисбиозата (чест спътник на долната диспепсия) и осигуряване на емоционален комфорт. Нерядко в практиката се използва и т.нар. диагностика чрез лечение. Прилага се медикамент, който въздейства върху функционалните разстройства и не повлиява органичните нарушения. В диагностичната и терапевтичната стратегия използването на подобни медикаменти е богатство.

При функционалните заболявания от долен тип прилагането на препарата „Комфортекс“ 200 mg може да играе и такава роля.

Той е произведен от известна индийска фармацевтична група и съчетава маслен екстракт от 12 автентични индийски билки, между които по-популярните са гигантски копър, гардения, джинджирил, масло от черен пипер, рициново масло. Всяка от тези билки е известна със специфично терапевтично въздействие, използвано и популяризирано чрез народната медицина на източните страни: противовъзпалително, спазмолитично, пробиотично, разхлабващо, антиоксидантно, балансиращо стомашно-чревния тракт и пр.

В съвременната клинична практика съчетанието на „Комфортекс“ с добре подбран пробиотик или симбиотик и спазмолитик покрива патологичните промени, сформирали синдрома на дразното черво. С такова лечение следва да започне въздействието върху функционалната диспепсия. Ако оплакванията продължат, се пристъпва към допълнителни диагностични методи, които да докажат или напълно изключат сериозни възпалителни и туморни процеси, заплашващи живота на пациента.

вания съвпадат с тези на функционалните нарушения

и тогава настъпва паническият страх, който заменя обикновената тревожност със страх от тежката болест. Хората не трябва да забравят, че четенето на медицинска литература с цел самолечение е опасно, тъй като не са подготвени без знания по анатомия, физиология, патоанатомия, патофизиология и клинична медицина.

Контактът на лекаря с такива пациенти не е лесен. От една страна, той следва да диференцира функционалните от органичните причини, от друга - да проведе лечение, с което да постигне траен ефект. Често той е принуден да проведе редица неинвазивни и инвазивни изследвания, включително в болнична обстановка, които струват скъпо и в повечето случаи са напълно ненужни. Нещо повече, те задълбочават състоянието на тревожност у пациентите.

Защо лекарят трябва да отговори на основните три въпроса на любопитния и уплашен пациент.

Коя е неговата болест? Какво е лечението ѝ? Каква е прогнозата за болестта? Сложен процес, който включва както познанията, респективно квалификацията на лекаря, така и неговата ерудиция, интелект и морал. Сложен и отговорен процес, включващ изкуството да диагностицираш, за да не пропуснеш лошата болест във фазата на възможно лечение и да



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 бръш" №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



Строгите Великденски пости са важни за душата, но понякога те затрудняват организма. Затова специалистите не пропускат да обяснят какви грешки правят хората, които постят.

Грешка № 1: Възприемането на постите като диета, която укрепва здравето

Истината. Не е вярно, че постите винаги укрепват организма, твърди гастроентерологът от Московския областен научноизследователски клиничен институт Инна Никулина. Много често постенето води до натрупване на излишни килограми заради повишената употреба на тестени изделия и захар. И това е по-добрият вариант. По-неприятни са случаите, когато спазването на постите води до обостряне на хроничните заболявания, развиване на остри състояния, задълбочаване на симптомите на заболявания, за които не сме подозирали.

Правилното решение. Преди да започнете да постите, трябва да се консултирате със специалист и при необходимост да се изследват. Това се отнася особено за продължителния 40-дневен пост.

Грешка № 2: Рязко ограничаване на храната

Истината. Постите изискват подготовка. Една седмица преди да започнете да ги спазвате, трябва да промените диетата си. Ако не успеете, преминете към ограничаване постепенно.

Правилното решение. Препоръчително е първо да се откажете от месото, след това от рибата и най-накрая от млечните продукти.

Грешка № 3: Пълно изключване на веществата, съдържащи се в продуктите от животински произход

Истината. От тези продукти постъпват такива важни вещества и елементи като протеини, желязо и витамин В₁₂. При недостиг от тях може да възникнат проблеми със здравето. При дефицит на протеини се забавят обменните процеси, намалява мускулната маса и се увеличава количеството на мазнините. Недостигът на желязо води до развитие на анемия. По време на постите трябва да се следи дали тези вещества присъстват в достатъчно количество в диетата.

Правилното решение. Протеините и желязото се усвояват най-добре от продуктите от животински произход. Според диетолозите при изключване на тези продукти от диетата те трябва да се набавят от други източници. Продукти с растителни протеини са всички бобови растения и ядките.



ПЕТ ЧЕСТИ ГРЕШКИ НА ХОРАТА, КОИТО ПОСТЯТ

Необходимата дневна доза е 150 грама. Особено полезен е червеният фасул, в който има много желязо.

За по-добро усвояване на желязото се препоръчва съчетаването на продуктите, които съдържат този елемент, с витамин С: например салата от свежи зеленчуци, полята със сок от лимон. Чаят и кафето съдържат вещества, които пречат на усвояването на желязото.

Витамин В₁₂ може да се достави само от животински продукти и затова по време на постите трябва да се яде периодично риба. В противен случай следва този витамин да се приема отделно или в комплекс.

Грешка № 4: Злоупотреба с джънк фууд

Истината. Много хора, които постят, изпитват постоянно чувство на глад. Някои се опитват да го утолят с така наречените джънк фууд-продукти, които не изискват последващи приготовления, имат висока калоричност и съдържат много вредни вещества. Такива храни са пържените картофи, чипсът, шоколадовите блокчета, солени ядки – всички те не са забранени по време на пости, но нямат нищо общо със здравословното хранене.

Правилното решение. За справяне с глада не помагат солени ядки, а леко недоварените зърнени каши. Старайте се да не ги разварявате прекалено много.

Грешка № 5: Еднообразно меню

Истината. Освен че не е вкусно, не е полезно да се яде със седмици една и съща зърнена каша.

Правилното решение. Не трябва да се яде само жито – има и елда и булгур. И двете са прекрасен източник на витамин В₁₂,

посочват диетолозите. Яжте много зеленчуци и различни салати, а не само домати и краставици. Може да пробвате и с тофу като източник на растителни протеини. Различните продукти съдържат различно количество микро- и макроеlementи и ако разнообразите менюто си, има шанс да получите всичко, от което организмът ви се нуждае. (ЖД)

Кой не трябва да пости:

1. Болните от язва на стомаха или дванадесетопръстника, особено в обострен стадий;
2. Хората с обострен хроничен панкреатит;
3. Пациентите с обострени хронични заболявания на черния дроб и камъни в жлъчката;
4. Хората, прекарвали хирургическа операция, и онкологично болните;
5. Нуждаещите се от постоянно приемане на пълноценни протеинови храни.



ВАДОЛАКС

За благоприятен ефект върху чревния тракт и нормално изхождане

Vadolax е специално разработена формула от сена, зърнастец, алое и ревен, оказващи комплексен благоприятен ефект върху стомашно-чревния тракт. Съдържа и карамфил, който подпомага храносмилателните процеси.

Растителните екстракти са обработени по иновативна технология за микронизиране, което прави биоактивните им елементи 100% усвоими.

Листа от сена – съдържат около 3% антрахинонови гликозиди (сенозиди), които предизвикват засилване на перисталтиката предимно на дебелото черво. Сената не нарушава резорбцията в тънките черва и нормалната им функция.

Кора на зърнастец – билката има детоксикиращо, слабително и жлъчегонно действие. Тя подобрява перисталтиката на дебелото черво.

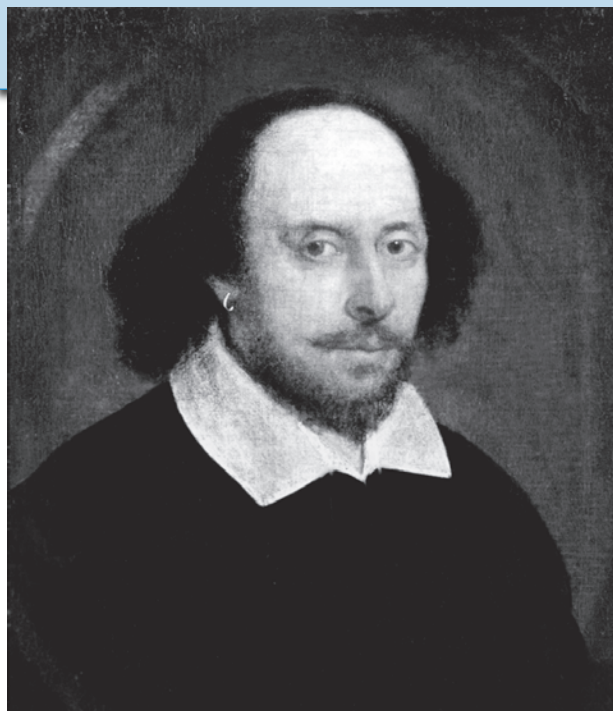
Корен на ревен – коренът на ревен се цени особено много заради балансиращото му и подсилващо функцията на храносмилателната система действие, като в същото време спомага за пречистването на тялото от натрупалите се в него токсини.

Листа на алое – алоето има способността да поддържа деликатния баланс на храносмилателната система, оказва положителен ефект върху стомашните сокове.

Листа на горски слез – слизестите вещества, съдържащи се в растението, предизвикват обилно отделяне на слюз от стомашните жлези и по този начин предпазват лигавицата на стомаха и дванадесетопръстника от дразнещото действие на храната и на солната киселина.

Микронизираните билки, съдържащи се във Вадолакс, подобряват храносмилането и оказват стимулиращо и пречистващо действие.

МОЖЕШЕ ЛИ СЪВРЕМЕННАТА МЕДИЦИНА ДА СПАСИ...



Уилям Шекспир

По времето, когато е живял Шекспир, лекарите в английските болници поставяли диагноза „сифилис“ на почти 75% от пациентите. Заболяването било изключително разпространено. В много стихове на великия поет са описани образно и ярко клиничните прояви, лечението и последствията на сифилиса.

канели да се присъедини към тях в публичния дом, той отказвал, което учудвало приятелите му.

Това не е загадка за съвременните медици, защото почти всички болни от сифилис страдат от полови нарушения и ненавиждат жените. Също така те изпадат в депресия, тревожност и озлобление.

Изучавайки подписите на драматурга върху завещанието му, учените направили извод, че Шекспир имал изразен тремор на пръстите на ръцете. Той би могъл да е причинен от отравяне с живачни пари, с които тогава лекували сифилиса.

Начинът на лечение бил елементарен: стривали живачна руда на прах (Шекспир често е писал за „праха на позора“), посипвали го върху нажежен метален съд, изчакавали образуването на пара и я вдишвали.

Лечение с бани

Шекспир все пак имал късмет - към 1590 година, когато започнал да се лекува, вече било

известно отровното действие на живачните пари. Болните се оплаквали от загуба на паметта, нарушения на речта, много силен тремор. Медиците били принудени да намаляват дозите, а и лечението практически не помагало. Благодарение на това Шекспир съхранил паметта и речта си и след лечението можел не само да твори, но и да играе на сцената.

Косвено доказателство за отравяне от живачните пари е ранното оплешивяване на поета и силната подпухналост на лицето — възможен признак на гломерулонефрит, възпаление на бъбреците. Тези последици се виждат добре на изработено приживе скулптурно изображение на драматурга.

Друг метод на лечение, който бил широко прилаган по това време, била термотерапията, която Шекспир често описвал в своите произведения. На болните назначавали горещи бани в продължение на 2-3 седмици. След известно време лечението се повтаряло до подобряване на състоянието им. Този метод помагал, но едва през XX век лекарите открили, че сифилисът е много чувствителен към високата температура. Болните били подлагани и на строга диета – без месо и сол.

Самият Шекспир възприемал сифилиса като неизлечима болест и „вечно страдание“. Вероятната причина за смъртта му е усложнение на гломерулонефрита, предизвикан на свой ред от отравяне с живак.

Съвременният подход

Днес болните от сифилис се лекуват успешно с антибиотици, главно с пеницилин. Ако причинителят проявява устойчивост към тези препарати, се назначават производни на бисмута и на арсена. Необходимо е бързо установяване и лечение на всички полови партньори на болния. При своевременно лечение прогнозата е благоприятна.

От собствен опит

По спомените на съвременниците на Шекспир той не е бил примерен съпруг и водел бохемски начин на живот, както между впрочем и неговата съпруга, която била актриса. Изследователите медици обръщат внимание на спомените на близък приятел на драматурга, който описва поведението му през различни години. В началото Шекспир е представен като „добре сложен мъж, весел, красив, добър партньор в мъжките развлечения“, но след това се споменава, че когато го

Мерилин Монро

Мерилин обичала да чете руска класика, мечтаела да изиграе Грушенка от „Братя Карамазови“, слушала Чайковски, учила по системата на Станиславски под ръководството на известния руски актьор и театрален педагог Михаил Чехов.

Лоша наследственост

Отначало Монро (родена с името Норма Джийн Мортенсън) се снимала в нискобюджетни филми, които нямали успех. Актрисата приемала този факт лично, все повече се комплексирала и мислела, че е бездарна. За да се освободи от напрежението преди снимките, тя започнала да приема нембутал — популярен в артистичните среди препарат с успокоителен ефект. Но и това не помогнало - Мерилин периодично страдала от невротично повръщане.

Актрисата била наследствено обременена от неврологични патологии. Нейният биологичен баща е неизвестен, а по линия на майка си е наследила маниакално-реактивна психоза (от нея страдал дядото на актрисата), в рода има и случаи на самоубийства. Майка ѝ често лежала в психиатрични клиники.

Постепенно мечтаната от Мерилин слава се сбъднала. Но увеличаващото се натоварване повлякло след себе си поредния прием на барбитурати - средства с успокоителен и сънотворен ефект. Тя започнала да прекалява с пиенето, често смесвайки алкохола с

лекарствата. Отначало това не се отразявало на нейната работоспособност, но по някое време един от многото ѝ поклонници я снабдил с амфетамин (стимулатор на нервната система). Много бързо това довело до нарушения на паметта, плачливост и немарливост. Режисьорите започнали да отказват да я снимат, а колегите ѝ - да я признават.

Зависимост под контрол?

Актрисата правела усилия да се лекува: много години посещавала психоаналитици, които непрекъснато сменяла, после се обърнала към психиатрите. Един ѝ изписвал още по-големи дози барбитурати, друг ѝ препоръчвал все по-нови сънотворни. Зависимостта на актрисата станала толкова сериозна, че тя не престанала да пие и да приема хапчета дори когато била бременна, въпреки че повече от всичко на света искала да има дете. Няколко поредни спонтанни аборт, анемия, стомашни и гинекологични проблеми подкопали здравето на Монро.

За да не изгубят богатата пациентка, лекарите непрекъснато ѝ изписвали все по-нови препарати,



които били популярни сред артистичните среди. Възможно е специалистите действително да са смятали, че така контролират ситуацията. Много пъти те спасявали актрисата от смърт с промивки на стомаха и клизми с хлорхидрат - препарат за намаляване на психическото напрежение. Няколко пъти Мерилин лежала в частна клиника, за да се избави от зависимостта си, но незнайно защо и там разчитали на барбитуратите.

Мерилин е открита мъртва в спалнята ѝ с много празни опаковки от лекарства около нея. Като причина за смъртта на актрисата съдебният лекар определил предо-

зиране със сънотворни.

Съвременният подход

При лекарствена зависимост специалистите се стараят да ускорят изхвърлянето на препаратите от организма. Те изписват диуретици и същевременно правят венозни вливания на натриев бикарбонат. Вливат се и кръвна плазма и плазмозаместващи препарати, за да се намали влиянието на барбитуратите върху тъканите, да се увеличи скоростта на постъпването на тези препарати и да се възстанови нормалният кръвоток. Назначава се и поддържаща терапия.



Доц. д-р Димитър ПОПОВ

Любопитен щрих в неговата „биография“ е фактът, че той е бил предсказан от създателя на Периодичната система на елементите – Дмитрий Менделеев, петнадесет години преди неговото същинско откритие. През 1886 г. професорът по химия в Минната академия във Фрайбург (Германия) Клеменс Винклер открива в сребърната руда аргиродит неизвестен химичен елемент. Той предлага наименованието нептуний – алюзия към неотдавна предсказаната от французина Урбен льо Верие планета Нептун и благороден реверанс към великия руски учен. Оказало се обаче, че това име е в известен смисъл компрометирано, тъй като било свързано с погрешно откритие на химичен елемент от неговия сънародник Ханс Герман.

Около името на новооткрития елемент се завързали горещи дискусии, в резултат на които било предложено и гротескното наименование ангуларий (от латински – ръбат, предизвикващ спорове). В крайна сметка надделял патриотизмът на откривателя, който в чест на своята родина го нарекъл германий. Освен превъзходен аналитик откривателят на

германия бил и изключително даровита личност. Пишел стихове и прекрасно свирел на няколко музикални инструмента. Германийт е относително разпространен в земната кора, в която съдържанието му е $7 \cdot 10^{-4}\%$ (повече от среброто, оловото и волфрама), но е изключително разсеян, което сериозно затруднява и осъпява неговото добиване. Известни са твърде малко руди с относително по-високо съдържание – аргиродит (5,7%) и германит (до 10%).

Световният годишен добив на германий се оценява на 100 тона,

а цената му е 1625 долара за килограм. След шест десетилетия забравя, в средата на XX век, интересът към германия рязко нараства във връзка с откриването на неговите полупроводникови свойства. До 1965 г. той е основният елемент за направата на полупроводникови прибори, съдействайки изключително много за техническия прогрес. Впоследствие германийт постепенно е изместен от силиция, галиевия арсенид и др.

Своя втори ренесанс той преживява в областта на физиологията, превръщайки се в един от най-интересните и перспективни обекти на изследване в тази област. Необичайният интерес към него е свързан с откритието на японския учен д-р Казахио Асаи, който през

ГЕРМАНИЯТ – ЧУДОТВОРНИЯТ ЕЛЕМЕНТ

През последните няколко десетилетия беше доказана изключителната роля, която играят в човешкия организъм химичните елементи калий, калций, магнезий, германий, ванадий, хром, манган, сяра, селен, флуор и т.н. Сред тях със своите необятни и далеч неразкрити възможности и перспективи се откроява германийт.

1967 г. установи, че **т.нар. органичен германий притежава уникалното свойство да доставя кислород до всяка клетка**

на човешкия организъм. Действайки на най-ниското ниво – клетъчното, германийт подобрява клетъчния метаболизъм, подпомага добива на енергия в клетките, с което чувствително подобрява функциите на организма и неговото общо психо-физическо състояние. Под наименованието „органичен германий“ се подразбира химично съединение, в което той е свързан с въглероден атом. Японският учен синтезирал такова съединение със сложен състав и твърде витиеватото наименование – германиев бис-карбоксиетил сесквиоксид ($Ge-132$). В резултат на своите изследвания д-р Асаи установил, че органичният германий подобрява преноса на кислород и снабдяването на тъканите с него,

подпомага имунната защита, има подчертан антиканцерогенен и канцеростатичен ефект,

проявява мощно антиоксидантно, бактериостатично, антивирусно и антифунгицидно действие, подобрява кръвообращението и състоянието на централната нервна система, нормализира обмяната на веществата, сменя хроничната умора, повишава жизнения тонус и т.н. Антиканцерогенното действие на органичния германий, установено от японския учен, е в унисон с теорията на носителя на Нобелова награда – германския биохимик Ото Варбург, според когото здравите клетки се нуждаят от кислород и само раковите могат да се развиват без него. Достатъчно е в продължение на 48 часа само с 35% да се намали притокът на кислород към здравите клетки и те могат да се превърнат в ракови. В този смисъл интензивното снабдяване на клетките с кислород по паралелен на хемоглобина път играе особено важна превантивна роля срещу коварното заболяване, поразяващо ежегодно 10

милиона жители на Земята.

Изключително тревожен е ръстът на раковите заболявания, съставляващ 15% ежегодно!

Хипоксията (недостигът на кислород в организма), която има място при ниски нива на хемоглобин, освен че е предразполагащ фактор за развитие на туморни процеси, травмира мозъка и нервната система и сериозно затруднява функциите на жизненоважни органи на човешкото тяло – сърцето, черния дроб и бъбреците. Безспорен факт е, че множество болести възникват поради системен недостиг на кислород в клетките и тъканите на човешкия организъм.

Повишеният приток на кислород към клетките се отразява изключително благотворно на организма при заболявания като хипертония, сърдечна недостатъчност, диабет, астма, артрит, остеопороза и т.н.

Установено е, че **органичният германий ускорява разпадането на холестерола, триглицеридите и мастните киселини,** както и на останалите липиди. Доказано е и неговото болкоуспокояващо действие, дължащо се на забавянето на разграждането на енкефалина – невротрансмитера, който противодейства на изпращането на болестните сигнали към мозъка. Успокояващото му действие се дължи и на стимулиране на секрецията на серотонин, известен като „хормон на щастието“. При опитни животни е наблюдавано удължаване на живота им с цели 25-30%! Все още има различия в препоръчаната дневна доза за прием на органичен германий. Като най-ефикасна и безопасна се смята формата $Ge-132$ в доза 0,8-1,5 мг германий. Органичният германий много добре (около 95%) се усвоява от организма и относително равномерно се разпределя в тъканите на тялото. В кръвния ток неговото съдържание е около 0,4 мг/л, а в мускулите – $0,14 \cdot 10^{-4}\%$. Елиминира

се главно (90%) чрез бъбреците.

Предвид на това, че не се акумулира в организма, е наложително неговото ежедневен приемане с хранителния рацион.

Шампиони по съдържание на германий в органична форма са женшенът (420 мг/100 г) и чесънът (75 мг/100 г). Значителни количества се съдържат още в калмарите, мидите, скаридите, броколите, целината, киселото зеле, доматения сок, бобовите култури, слънчогледовото семе, морковите, алое вера, хлорелата, гъбата рейши, млякото и т.н. Много от изброените източници на германий от векове са познати със своето многостранно и изключително благотворно въздействие върху човешкия организъм (женшенът, чесънът, хлорелата, гъбата рейши, алое вера и пр.).

Любопитно е, че германийт действа синергично с друг важен химичен елемент с мощно антиоксидантно действие – селена. Независимо от изключително оптимистичните резултати, получени при използването на германия в клиничната практика, следва определено да се каже, че изследванията в тази вълнуваща област са все още в началната фаза.

Самият д-р Казахио Асаи, предизвикал този невероятен ажиотаж в медицинските среди, казва: „Не може да се твърди, че ролята на германия в човешкия организъм е напълно изяснена. Може обаче определено да се смята, че този елемент има невероятно бъдеще“. В чест на изключителната му роля в снабдяването на организма с живителния кислород органичният германий се сдобил с престижното прозвище „витамин О“.

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

gpopov_bg@yahoo.com

● Сосове, захар, чай, кафе и вино загрозават усмивката

Тина БОГОМИЛОВА

Бялата усмивка ни прави по-млади, по-уверени и по-лъчезарни. С трупането на годинките обаче зъбите губят своята белизата и блясък, но пък добрата хигиена и всекидневни хитринки правят усмивката по-красива. А и съществува цяла козметична индустрия, която цели запазването на перлите в устата.

Зъбите се обезцветяват с възрастта, но причините може и да са травми в детството, прием на някои антибиотици, както и някои редки заболявания. Но бялата усмивка се разваля и с храните и напитките, които поглъщаме.

Кетчупът например е киселинен и силен оцветител. Това, което прави на блузката, го прави и на зъбите.

Сосовите за паста също лекъосват зъбите, особено когато са на

ХРАНИ И НАПИТКИ БОЯДИСВАТ ЗЪБИТЕ

доматена основа, тъй като са по-киселинни.

Пролетен трик за предпазване от петна е зелена салата като предястие, тъй като някои тъмнозелени зеленчуци като марули, броколи, зеле и спанак създават защитен филм върху зъбите.

Къри, подправка, която често попада в индийската кухня и други екзотични ястия, също е причина за оцветените зъби. Всеки път, когато се хапва подправена с къри храна, после е добре да се ядат пресни плодове и зеленчуци като ябълки, моркови, карфиол и целина, които пречат на петната.

Балсамовият оцет е здравословен дресинг за салата, но също може да потъмни зъбите.

Причината е, че прилепва към тях и може да доведе до оцветяване, ако не се отмие бързо.

Горските плодове осигуряват огромни ползи за здравето, тъй като са силни антиоксиданти, но те също имат потенциал да оцветяват зъбите. Дълбокият оттенък в боровинки, малини и къпини



може да образува петна независимо от това дали са пресни, като сок, желе или мармалад.

Цитрусовите плодове са изключително богати на витамини, но пък рушат емайла на зъбите, а това води до жълтеникави оттенъци.

Захарите във вкусни лакомства като шоколади, бисквитки и бонбони се залепят за зъбите и се превръщат в основна храна за бактериите, които освобождават киселини, водещи до кариеси и тъмни петна.

Любимият старт за тонус и енергия сутрин – кафето, съдържа танини, които оцветяват зъбите. Но и любителите на чая – зелен, черен или плодов, също са заплашени от таниновите петна. Трик е да се добави малко мляко както в кафето, така и в чая.

Газираните напитки действат също като захарта и по този начин се освобождават вредни киселини,

които съсипват зъбите. Кока-колата е опасна напитка за хубава усмивка.

Виното също е силен оцветител, а понякога бялото дори е по-опасно за зъбите от червеното, тъй като е по-кисело. Неслучайно добро мезе за вино е сиренето, което се противопоставя успешно на винените петна.

Най-добрата защита за зъбите от оцветяващите храни и напитки е водата. Тя отмива вредните киселини и оцветяващи частици. След хранене просто е задължително поне изплакването им с вода.

Добри храни за перлена усмивка са богатите на фибри плодове като круши и ябълки.

Те стимулират слюноотделянето, което помага да се запазят зъбите чисти, а фибрите могат да премахват някои петна от повърхността. Ягодите също са естествен избелител, тъй като съдържат ябълчна киселина.

Содата за хляб също помага за избелване, но абразивните ѝ свойства може да причинят увреждане на емайла, затова този домашен трик не бива да се прави по-често от веднъж месечно.

Миенето на зъбите два пъти дневно е най-добрият начин за запазването на красивата усмивка, защото помага за предотвратяване на някои петна. Стоматолозите препоръчват поне да се изплакне устата с вода след употребата на вино, кафе или други оцветяващи напитки или храни.

Оцветяващите бактерии могат да се натрупват и върху езика,

затова и за него е необходима почистваща грижа.

Редовното почистване при стоматолог прави усмивката по-искряща. А избелването на зъбите се превърна в обикновена козметична процедура, но е задължителна консултацията със специалист, който най-добре ще прецени кое е най-подходящо точно за нашите зъби. Домашното избелване също е необходимо да е под контрола на стоматолог.

Козметичната индустрия предлага избелващи паста, лентички, писалки, пана, дъвки...

За да блещат по-дълго бисерите в устата, са необходими здравословни навици – без тютюнев дим, да не се прекалява с кафе, кола, чай и вино. Зъбите се мият два пъти на ден за поне три минути и редовно се почистват с конец.



Социална платформа за здраве

НА CREDOWEB.BG ЩЕ НАМЕРИТЕ ВСИЧКО ЗА ПРОЛЕТНАТА УМОРА, ДИЕТИТЕ И ЗДРАВΟΣЛОВНОТО ХРАНЕНЕ



- ◆ Статии за симптоми, диагностика и лечение
- ◆ Видео съвети на водещи лекари
- ◆ Контакт с търсения от Вас лекар
- ◆ Болници и медицински центрове, към които да се обърнете

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 КАНАДСКА КИНО-АКТРИСА С БЪЛГАРСКИ ПРОИЗХОД

ЛИШАВАНЕ ОТ УЧАСТИЕ В СЪСТЕЗАНИЕ МАСЛО С ПОРТОКАЛОВ МИРИС

РЕКЛАМНА БРОШУРА

ПЕВЧЕСКИ КОЛЕКТИВ

ПОЧЕТНИ ЗНАЦИ ЗА ЗАСЛУГИ

ОСНОВАТЕЛЯТ НА БУДИЗМА

ГЕРОЙ НА П. ЙОВЧЕВ „ХЕЙ, ТИ!“ СИН НА ЗЕВС И ЕГИНА /ГР. ММТ./

ТЕЛЕФОНЕН ПОВИК

ДУПКА

ЕПОХИ

СВОД

ТАЕН АГЕНТ

ЗАСИЛВАНЕ, УВЕЛИЧЕНИЕ

МАРКА ЧЕШКИ КАМИОНИ

НАША ПЛАНИНА

ПАРТИЯ ИГРА НА ТЕНИС КОЗМЕТИЧНО СРЕДСТВО ЗА ПОЧИСТВАНЕ НА КОЖАТА

НАШ РЕЖИСЬОР „КОМБИНА“ БИВШ НАШ ФУТБОЛИСТ, НАЦИОНАЛ

ДЕСЕТТЕ ЗАПОВЕДИ В БИБЛИЯТА КОРИТО ЗА КЪПАНЕ

ТЕСТЕНО ЯСТИЕ С ПЪЛНЕЖ ЗВЕЗДА ОТ СЪЗВЕЗДИЕТО ВОЛОВАР

СТАДИОН В БРАЗИЛИЯ

ЛЕКАРИ-ИНТЕРНИСТИ

МАРКА БРАШНО

ПЕРУНИКИ

Ж.П. СПИРКА

КОСТИ

ЕЗЕРО В ЮЖНА ИСЛАНДИЯ

РУСКИ САМОЛЕТИ

МАРКА ИТАЛИАНСКО КАФЕ

ОБЩИТ ПРОРЕЗ НА ДРЕХИ ПЛАТНО ЗА ПРОЕКЦИЯ НА КИНО

ФРЕНСКО МОДНО СПИСАНИЕ БРОЙНО НЕЧЕТНО ЧИСЛО

ПАРИЧНА ЕДИНИЦА В ЛАОС ФУТБОЛИСТ ОТ ПОРТУГАЛИЯ, НАЦИОНАЛ

НЕЧИСТИ СДЕЛКИ ПРЕИЗПОДНЯ МЕСТНОСТ ДО С. ЕМОНА

СТИХОТВОРЕНИЕ ОТ П. К. ЯВОРОВ

ЩУРМ

ГЕРОИНЯ НА И. МИЛАРОВ „АПОСТОЛ“ ПАРАГВАЙСКИ ЧАЙ

МУЗИКАЛНА НОТА

СЛАДКО-ВОДНА РИБА

ЛЕКАРСТВО ПРИ АНЕМИЯ ГЕРОЙ ОТ ФИЛМА „МОМЧЕТО СИ ОТИВА..“

РЕКА В РУСИЯ

ЛИРИЦИ

ВИД ТЕАТРАЛНО ИЗКУСТВО ЗАЩИТЕН ЗЕМЕН НАСИП

МЯРКА ЗА ЗЕМНА ПЛОЩ

СТОЛИЦАТА НА МАЛТА

НАШ ГРАД В ОБЛАСТ ГАБРОВО

НАША ПОП-ПЕВИЦА

ИЗКУСТВЕНА ПРЕГРАДА НА РЕКА

ГЕРОИНЯ ОТ ТВ СЕРИАЛА „НЕЗАБРАВИМА“

НАША РЕКА

НАШ РЕВОЛЮЦИОНЕР 1850-1876 БИВШ ФРЕНСКИ СКИАЛПИЕЦ

НАША КИНОЖУР-НАЛИСТКА

РЕКА В РУСИЯ

СЕЧИВО

НАШ БИАТ-ЛОНИСТ

НАМЕРЕНИЕ, СТРЕМЕЖ

СЕЛО В ВАРНЕНСКА ОБЛАСТ

ПЛАНИНА В СЕВЕРНА АМЕРИКА

НАШ ПИСАТЕЛ, ФАНТАСТ 1927-2008

ПЛАНИНСКА ВЕРИГА В Ю. АМЕРИКА НАША ПОЛ-ФОЛК ПЕВИЦА

ФРЕНСКА СКИАЛПИЙКА

НАШ АРТИСТ 1934-1984

СГЪВАЕМА ВРЪЗКА НА КОСТИТЕ

ПТИЧИ ОРЛЯК

МАРКА ИЗТОЧНО-ГЕРМАНСКИ КАМИОНИ

ПЛАНИНСКА ВЕРИГА В Ю. АМЕРИКА НАША ПОЛ-ФОЛК ПЕВИЦА

ХЪЛМ КРАЙ БЕЛГРАД

НАШ ФУТБОЛИСТ „БЕРОС“

ГОРСКИ ЖИВОТНИ С РОГА

КОЗЯ ВЪРБА

ОРАТОРСКО ИЗКУСТВО

УВЕСЕЛЕНИЕ

ИТАЛИАНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР

НАШ ГРАД В ОБЛАСТ ГАБРОВО

НАША ПОП-ПЕВИЦА

ИЗКУСТВЕНА ПРЕГРАДА НА РЕКА

ГЕРОИНЯ ОТ ТВ СЕРИАЛА „НЕЗАБРАВИМА“

НАША РЕКА

НАШ РЕВОЛЮЦИОНЕР 1850-1876 БИВШ ФРЕНСКИ СКИАЛПИЕЦ

НАША КИНОЖУР-НАЛИСТКА

РЕКА В РУСИЯ

СЕЧИВО

НАШ БИАТ-ЛОНИСТ

НАМЕРЕНИЕ, СТРЕМЕЖ

СЕЛО В ВАРНЕНСКА ОБЛАСТ

ПЛАНИНА В СЕВЕРНА АМЕРИКА

НАШ ПИСАТЕЛ, ФАНТАСТ 1927-2008

ПЛАНИНСКА ВЕРИГА В Ю. АМЕРИКА НАША ПОЛ-ФОЛК ПЕВИЦА

ФРЕНСКА СКИАЛПИЙКА

НАШ АРТИСТ 1934-1984

СГЪВАЕМА ВРЪЗКА НА КОСТИТЕ

ПТИЧИ ОРЛЯК

МАРКА ИЗТОЧНО-ГЕРМАНСКИ КАМИОНИ

ПЛАНИНСКА ВЕРИГА В Ю. АМЕРИКА НАША ПОЛ-ФОЛК ПЕВИЦА

ХЪЛМ КРАЙ БЕЛГРАД

НАШ ФУТБОЛИСТ „БЕРОС“

ГОРСКИ ЖИВОТНИ С РОГА

КОЗЯ ВЪРБА

ОРАТОРСКО ИЗКУСТВО

УВЕСЕЛЕНИЕ

ИТАЛИАНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР

НАШ ГРАД В ОБЛАСТ ГАБРОВО

НАША ПОП-ПЕВИЦА

ИЗКУСТВЕНА ПРЕГРАДА НА РЕКА

ГЕРОИНЯ ОТ ТВ СЕРИАЛА „НЕЗАБРАВИМА“

НАША РЕКА

НАШ РЕВОЛЮЦИОНЕР 1850-1876 БИВШ ФРЕНСКИ СКИАЛПИЕЦ

НАША КИНОЖУР-НАЛИСТКА

РЕКА В РУСИЯ

СЕЧИВО

НАШ БИАТ-ЛОНИСТ

НАМЕРЕНИЕ, СТРЕМЕЖ

СЕЛО В ВАРНЕНСКА ОБЛАСТ

ПЛАНИНА В СЕВЕРНА АМЕРИКА

НАШ ПИСАТЕЛ, ФАНТАСТ 1927-2008

ПЛАНИНСКА ВЕРИГА В Ю. АМЕРИКА НАША ПОЛ-ФОЛК ПЕВИЦА

ФРЕНСКА СКИАЛПИЙКА

НАШ АРТИСТ 1934-1984

СГЪВАЕМА ВРЪЗКА НА КОСТИТЕ

ПТИЧИ ОРЛЯК

МАРКА ИЗТОЧНО-ГЕРМАНСКИ КАМИОНИ


ПЛАНИНСКА ВЕРИГА В Ю. АМЕРИКА НАША ПОЛ-ФОЛК ПЕВИЦА

ХЪЛМ КРАЙ БЕЛГРАД

НАШ ФУТБОЛИСТ „БЕРОС“

ГОРСКИ ЖИВОТНИ С РОГА

КОЗЯ ВЪРБА



РЕЧНИК : АВИА, АВРАМ, АЛАТ, ГИНА, ЕДА, ЕАК, ИСА, ИФА, КЕРИО, КИП, ПИКАР, СИНДЕЛ, СКРАБ

ВЕНЕТА НИКОЛОВА

Отговори на кръстословицата от бр. 11:

ВОДОРАВНО: Ток. Юго (Виктор). Аул. „Доктор Стрейндж“. Ганди (Индира). Маори. Монотонност. Витриол. Болоня. Спорт. Чин. Налим никотин. Бенин. Го. Карол (Луис). Кикот. Бор. Авак. Маг. Тасо (Торквато). Нафта. Мамон. Масло. Ар. Жиронда (Винс). Скарида. Лир („Крал Лир“). Едом. ЕВИАН. Тат. „Ти“. Филипополис. Драма. Толедо. Трир. Прилив. Морфин. Фрезии. Ита. Минало. Катион. Ляпкин (Юрий).

ОТВЕСНО: ТТ. „Момиче за милиони“. „Катин“. Гари. Вторник. Морфема. Ори („Граф Ори“). Нитон. Идол. Трион. Канделоро (Филип). Ос. Лагос. Ади (Едре). КТМ. Лотос. Оптик. Роби. Морна. Геном. Пи. Йол. Орфи. Антон. „Ел“. Ро. Дони. Вирен (Ласе). Южняк. Онасис (Аристотел). Окраска. Пил. Огоста. Фландрия. Аспиратор. Ри. Антонова (Неда). Италик. Уд. Ла. Адамити. Листа. Каратаван.

ЛЕСНО

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

СРЕДНО

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

ТРУДНО

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

ЖИВОТЪТ ДНЕС

Главен редактор
Петър Галев

Отговорен редактор
Светла Фотева
s.foteva@health.bg

Редактори
Галина Спасова
Илияна Ангелова
Лиляна Филипова

Репортери
Милен Кирилов
Мирослава Кирилова

Наблюдатели
Акад. Григор Велев
Румен Леонидов

Графична концепция
РЕМЕ-син

Предпечат:
Веселка Александрова,
Росица Иванова

Коректор
Татяна Джунова

ISSN 1314-6092

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

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

Издава Хелт ЕООД

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

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

ПРОМОЦИИ В АПТЕКИ

до 04.04.2017

Продукти на
ECOPHARM

КУПИ ИЗГОДНО В:

**АПТЕКИ
РЕМЕДИУМ**

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

**Subra
аптеки**

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

Тел.: 02/854 9701

Витания

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

**АПТЕКИ
ФАРМАСТОР**

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

Тел.: 02/48 30 625

**36.6
АПТЕКИ**

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

Тел.: 032/626 017; 032/682 002

**АПТЕКИ
ЗАПАД**
с грижа за Вас!

Тел.: 0887 858 558

**АПТЕКИ
К-КРЕС**

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

7 аптеки в гр.
Варна, гр. Добрич

Тел.: 052/620 340

**АПТЕКИ
МАНОЛОВА**

4 аптеки
в гр. Варна

Тел.: 052/912 084

**НОВА
АПТЕКА**

3 аптеки
в гр. Варна

Тел.: 0884 707 607

**afya
pharmacy**

8 аптеки в гр. Бур-
гас, гр. Ямбол, гр.
Карнобат

Тел.: 070 010 513

ФРАМАР

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

Свиленград, гр. Павел баня, гр. Гълъбо-
во, гр. Пловдив

Тел.: 042/655 100

**АПТЕКИ
МАРВИ**

4 аптеки в
гр. Стара Загора

Тел.: 042/991 179, 0893 530 093

Продукти на **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

АМБИНОР ЕНЕРДЖИ 20 ампули за пиене



-20%

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

~~23,91 лв.~~

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

ГИНКОФОЛ

Екстракт от листата на гинко билоба



- За добра па-
мет, концентра-
ция и кръвооро-
сяване

- С контролира-
но съдържание
на токсична гин-
колова киселина
– под 1 ppm

-20%

~~16,85 лв.~~

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

ПАРАЦЕТАМОЛ ЕКОФАРМ ТАБЛ. 500mg X 20



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

-25%

~~1,84 лв.~~

Препоръчителна нова цена **1,38** лв.

РЕСВИРОЛ



- Най-мощният
антиоксидант
- Защищава сър-
цето и кръвонос-
ната система
- Има противо-
туморен ефект
- Намалява ок-
сидативния
стрес и възпа-
ление

-50%

~~15,07 лв.~~

Препоръчителна нова цена **7,54** лв.

КОМФОРТЕКС ЛОЗЕНГИ



-50%



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

~~8,59 лв.~~

Препоръчителна нова цена **4,30** лв.

ЕН ТИ ТУС ЛОЗЕНГИ



- За здраво гърло
- Билкови табле-
ти за смучене
с благоприятен
ефект върху
лигавицата на
гърлото и диха-
телните пъти-
ща

-30%

~~5,99 лв.~~

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 сенна 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**

- Прегназва от поява на гъбични и бактериални инфекции на краката
- Противовъзпалително действие
- Осигурява усещане за комфорт и свежест на стъпалата
- Омекоत्याва 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.

Пуешкото е с високо съдържание на белтъчини и ниско – на мазнини. При „бялото“ месо от гърдичките, смятано за най-диетично, и „тъмното“ месо от бутчетата калорийните стойности не се различават особено. Разликата е в състава и дали месото е с кожата или без нея.

В 100 г печени пуешки гърдички с кожата има към 200 калории, 8 г мазнини и 30 г белтъчини. Без кожата калориите са 160, мазнините са наполовина, а белтъчините – пак толкова. Бутчетата с кожата за 100 г имат 230 калории, 13 г мазнини и 27 г белтъчини. Без кожата калориите са 190, мазнините – 8 г, а белтъчините – 28 г.

Пуешкото е добър източник на желязо, цинк, фосфор, калций и витамини от групата В. При възможност винаги избираме домашно



отгледана птица от селския двор, не промишлените и вносните от магазина. Имайте предвид, че плънките и гарнитурите допълнително качват калоричността на порцията!

От кулинарна гледна точка пуешкото предоставя същите възможности като пилешкото –

от кайма за кюфтенца през разни варени, пържени и печени варианти – до цяла пълнена птица, която може да присъства на всяка празнична трапеза, не само новогодишната. И тук важи правилото за младото и старото хвъркато – първото става за печено, пържено или на скара, а второто – за дълго варене, пък после му мислете с какво ще го поднасяте. Много е деликатен моментът с прекаленото готвене, когато може да пресушите месото и да стане на подметка. За новаци в пуешките ястия е най-добре да готвите месото на късове заедно със зеленчуци и бульон в гювеч на 150-180 градуса в похлупен съд – средно 40-50 минути на килограм, а пуешките гърди да приготвяте като пилешките, за кратко, за да останат сочни.

■ Пълнена млада пуйка

За 8 порции, приготвени за 3 часа, ви трябват: 1 млада птица (около 2,5-3 кг); 250 г свинска кайма; 75 г сушени сини сливи без костилките; 1 глава лук и лъжица зехтин; 50 г хлебни трохи; 50 мл шери (сладко вино); 100 мл мляко; 100 мл бяло вино; 250 мл горещ пилешки бульон; 1-2 с.л. фино смляно царевично брашно или нишесте; десетина стръка прясна мащерка; сол и черен пипер на вкус. Дебел памучен конец за рулото.

Накиснете сините сливи в шерито за 1 час да го поемат. Накълцайте лука на ситно и го сотирайте в зехтина, докато се оцъкли.

Деликатният момент в тази рецепта е обезкостяването:

поставете птицата върху голяма дъска с гърдичките надолу и с остър нож срежете кожата откъм гърба. Много е важно кожата да остане цяла, за да се получи хубаво руло. Следвайте костите и фенера и търпеливо отделяйте месото. От фенера и крилцата можете да сварите чудесна супа с кореноплодни и подправки.

Накиснете трохите в млякото. Направете смес от тях, каймата, изстиналия лук, целите сливи и подправките с изронената мащерка, черен пипер и сол на вкус. Разположете плънката в центъра на обезкостеното месо, което също сте подправили



със сол и черен пипер (може да поръсите и с 2-3 щипки лют пипер за тонус). Завийте на стегнато руло. Отгоре вържете с памучния конец.

Сложете месото в тавичка, намажете със зехтин, добавете клонките от мащерката и завийте с фолио. Печете за 2 часа на 180 градуса. Отвийте и запечете кожата, докато стане златиста, като преди това я полеете със сосовете.

Извадете месото и го сложете в затоплен йенски съд с капак да си почине. Деглазирайте тавичката с остатъка от шерито, в което са киснали сливите, виното и бульона. Нагрейте на котлона и изстържете всички вкусни частици от дъното. Прецедете в касеролка. Подправете на вкус и съгстете соса с разтворено в 2-3 с.л. вода царевично брашно или нишесте (средно 1 лъжица на 150 мл течност). Преди да режете рулото, внимателно отстранете конците. Поднесете с печени зеленчуци и купичка сладко от боровинки.

■ Богата салата

Остатъците от неделното печено – независимо дали е птиче или друго месо, могат да бъдат нарязани на кубчета и замразени за бързо ястие или супа. Или да бъдат използвани на следващия ден в една богата пролетна салата.

За 4-6 порции, приготвени за 15 минути, ви трябват: 1 зряло манго (или 4-5 половинки от праскови от компот); различни по форма и цвят листа от марулки, цикория, рукола, киселец, глухарче – 400 г; шепа чери домати; 200-300 г обезкостено месо; 20 г масло. Подправете салатата със зехтин, лимонов и портокалов сок, малко сол и запечени семена резене.

Измийте и отцедете добре листата. През това време нека маслото леко се разтопи на среден огън. Запържете месото. В голяма плоска купа нарежете зеленчуките, отгоре – резенчетата манго и домати на половинки и накрая – месото. Овкусете и поднесете с препечен пълнозърнест хляб.



■ Пуешки гърди с моцарела, гъби и сладък праз



За 4 порции, приготвени за 40 минути, ви

трябват: 600 г пуешки гърди, нарязани на тънки резени; 125 г моцарела или друго прясно, безсолно сирене; 200 г праз; 200 г гъби кладници; 30 г сушени манатарки, нарязани на ситно; 400 г картофи на пълне-

та; 200 мл домашен пилешки (пуешки) бульон; 2 с.л. мед; сол и черен пипер на вкус. Олио за пържене.

Първо стрийте с вилица сиренето и го смесете с накълцаните манатарки, докато се получи гладка паста.

Изберете средни картофчета и отрежете крайчетата им. Наредете ги на 2-3 дебели шайби, като пънчетата, върху които да наредите после пуешкото. Подварете ги в кипеща солена вода за 5 минути. В тиган с широко, незалепващо дъно сипете малко олио и изпържете добре отцедените и охладени картофки от двете страни до златисто. След това сотирайте и кладниците. Посолете и поръсете с прясно настърган черен пипер. Дръжте всички тях на топло.

В друг съд кипнете малко вода и посолете. Сгответе прера, нарязан на шайби, докато омекне. Отцедете водата и разбъркайте с меда, без да готвите повече. В малка тенджерка съгстете бульона за сос.

Върху прозрачно фолио нарежете филетата и ги подправете със сол и черен пипер. Върху всяко сложете по 1 чаена лъжичка от сместа със сиренето. Навийте на рулца и прикрепете с клечка за зъби. Накрая запържете пуешкото (ако се налага, добавете още малко олио). Когато месото стане златисто, е готово. Извадете клечката, нарежете филенката през средата на две и нарежете чиниите (добре е да ги затоплите преди това). Първо сложете пънче картоф, върху него – пуешко рулце със сирене, а отстрани аранжирате прера и гъбите. *Bon appetit!*

Страницата подготви Бойка ВЕЛИНОВА

Практичният избор

цените са валидни от 28 март до 03 април 2017

1.99 лв/кг

Краставици кг

0.59 -0.75- 1.18 лв/кг **21%** НАМАЛЕНИЕ

Кисело мляко "Наборъ" 2%, 500 г

0.79 -1.19- лв/бр **34%** НАМАЛЕНИЕ

Шоколадово зайче, "Terravita" 60 г

2.79 -3.49- 11.16 лв/кг **20%** НАМАЛЕНИЕ

Мляно кафе "Eduscho" Wiener Extra, 250 г

3.69 -4.49- лв/бр **18%** НАМАЛЕНИЕ

Кюфлета, кебапчета "Найденев" 600 г, 10 бр, тарелка

5.79 лв/кг

Свински гърди (с кост), кг от нашата витрина