



**Какъв е
шансът на
парламента за
пълен мандат**

На стр. 4



**Череша и
праскови ще
са по-скъпи
заради съси-
пана реколта**

На стр. 8



Светът на модерния човек

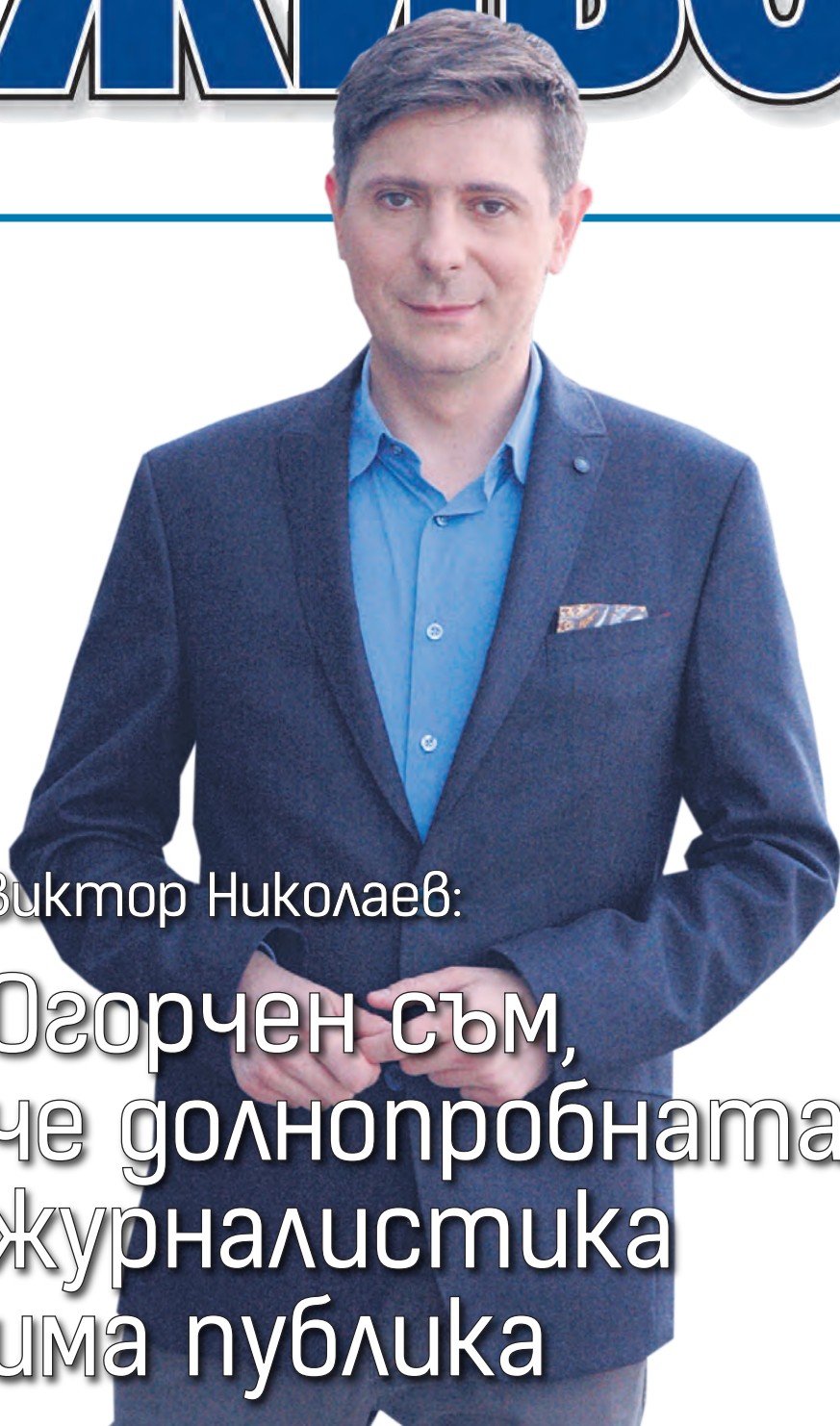
Брой 17 (236), 2 – 8 май 2017 г. (20г. V)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

Цена 50 ст.

www.jivotatdnes.bg

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ



Виктор Николаев:

**Огорчен съм,
че долнопробната
журналистика
има публика**

Интервю на Галина СПАСОВА на стр. 6-7

Имитациите
на млечни
продукти
са все
по-успешни
На стр. 9

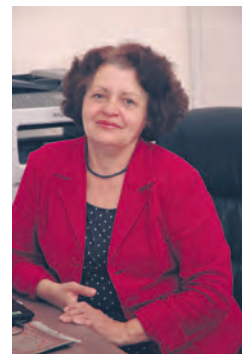
Учителите са
още далече
от желаните
заплати
На стр. 10

XXI в.:
Пренасяне в
бъдещето на
технологиите
с днешна
дата
На стр. 12

Кой може
да не плаща
за стълбища
и асансьор
На стр. 16

Водещи лекари

**Проф.
Валерия
Хаджидекова,**
радиационна
медицина:



Уран във вода-
та се среща по
целия свят, няма
основание за паника

На стр. 19

Остеоартроза

**Как да намалим
ошипяването**

Износването на ставите е
сред най-разпространените
здравни проблеми. Не
допускайте грешки, които
отежняват състоянието.

На стр. 22

**Ако цар Борис III се беше разболял
сега, можеше да го спасят**

Много десетилетия продължава мистерия-
та със смъртта на последния действащ
български монарх. Естествена смърт или
отравяне? И двете тези имат привърже-
ници. А 21 г. по-рано внезапно умира
Иван Вазов. Как можеше да им помогне
днешната медицина, четете

на стр. 26



Превенция

Подхранване на нервите

Алфа-липоевата
киселина е сред
веществата с
много ползи за
организма, а при
диабет пази от
инвалидизация.



На стр. 27

ПО СВЕТА

САЩ

Рейтингът на Тръмп пада

След първите три месеца в Белия дом рейтингът на президента Доналд Тръмп се оказа най-нисък в цялата американска история. При това независимо че поддръжниците му се увеличили след нанесения удар по Сирия. Експертите смятат, че ниският рейтинг на Тръмп е вследствие от разделението в обществото, което след президентските избори се задълбочи. Резултатите от допитване, проведено от Gallup, показаха, че дейността на Доналд Тръмп през първите три месеца одобряват 41% от американците. Това е най-ниският рейтинг на президент за такъв период, отбелязват анализаторите. След първите три месеца на управлението си Барак Обама е имал доверието на 64% от сънародниците си. По този негативен показател Тръмп изпреварва дори демократа Бил Клинтън, чийто рейтинг за същия период е бил 55%. Най-високо доверие през първите три месеца на президентстването си е регистрирал Джон Кенеди, когото са поддържали 74% от американците.

РУСИЯ

13 „новобранци“ в списъка с милионерите



Последният рейтинг на най-богатите бизнесмени в Русия, публикуван от списание Forbes, беше попълнен от 13 „ново-

бранци“. Както отбелязва изданието, толкова голям скок в броя на милионерите е имало през 2013 г., когато новоизлюпените богаташи са били 16. Този път сред тях на първо място са собствениците на две IT компании, бизнесмени от аграрния и рибопереработвателния отрасъл, както и съсобственичка на голяма авиокомпания. 111 място в рейтинга на Forbes и първи по капитал сред новите руски милионери зае президентът и управляващ партньор на инвестиционната компания United Capital Partners Иля Шчербович с активи за 950 милиона долара. Вторият в списъка е един от основателите на IT компанията Veeam Software Андрей Баронов с 900 милиона долара. Между най-богатите руснаци има и жена – Наталия Филева, която оглавява групата S7. Капиталът ѝ се оценява на 600 милиона долара. Според Forbes тя е на трето място сред най-заможните дами в Русия.

УКРАИНА

Евакуират бездомните заради „Евровизия“

В Киев ще се проведе чистка на клошарите заради предстоящото провеждане на „Евровизия 2017“. Това не е лека задача, защото в украинската столица няма нито един приют за бездомни. Гледката с окаяните хора, които нямат покрив над главата си, би накърнила имиджа на цялата държава, затова те ще бъдат изведени някъде по-надалеч от столицата. Техният брой е особено голям около централната гара. Къде ще бъдат евакуирани засега не се съобщава. От полицията заявиха, че подобни мероприятия редовно се провеждат, но без ефект, защото бездомниците отново се връщат.

Полуфиналите на „Евровизия 2017“ ще бъдат на 9 и 11 май, а финалът – на 13 май.



ГЕРМАНИЯ

Берлин е най-опасният град в страната

Според доклад на немската полиция столицата на Германия се оказва най-опасният град в страната. На всеки 100 хиляди жители на Берлин през миналата година са се „падали“ по 16 161 престъпления. Доскоро за лидер по брой на закононарушителите се смяташе Франкфурт на Майн, но столицата го задмина в криминалния рейтинг. През 2016 г. Франкфурт остана четвърти с 15 671 престъпления на 100 хиляди души. На второ място се класира Лайпциг (15 811 престъпления), на трето – Ханوفر (15 764). За най-безопасен град е обявена столицата на Бавария Мюнхен, която е и една от най-популярните туристически дестинации. Там през миналата година са били извършени само 7909 престъпления на 100 хил.

души. Според статистиката населението в южната част на страната въобще може да бъде по-спокойно. На второ място по безопасност също е баварски град – Аугсбург, а на трето – Оберхаузен. През 2016 г. общият брой на престъпленията в Германия е нараснал с 0,7% до 6,37 милиона. Нивото на разкриваемост обаче не се е променило и остава 56,2%.



И У НАС

Развитието на България е безспорно, но страната все още не използва пълния си потенциал. Това е един от изводите, който се очерта по време на станалата традиционна **среща между отговорния бизнес, държавните институции и чуждестранните посланици, организирана от Българския форум на бизнес лидери (БФБЛ)**.

Дискусията с мото „Потенциалът на България – практически подход към икономически партньорства“ се състоя с подкрепата на Министерството на външните работи и в партньорство с австрийското посолство. Участие във второто издание на инициативата на БФБЛ взеха министърът на външните работи Ради Найденов, директорът на Българската агенция за инвестиции Стамен Янев, председателят на БФБЛ Ираван Хира и австрийският посланик в София Н. Пр.

България още не използва пълния си потенциал

● Обучението на качествена работна сила е решаващо за бъдещето ни

Роланд Хаузер. Сред гостите бяха дипломатически представители на общо 25 страни, както и мениджъри от над 30 компании от общността на Форума. „Визията на БФБЛ е да направим България привлекателно място за правене на бизнес, за достоен труд и добър стандарт на живот и аз съм особено щастлив, че тази визия обединява и всички нас. Миналата година, когато стартирахме нашата инициатива, акцентирахме върху това за каква България мечтаем, как искаме да изглежда страната ни след 20 години. Днешната дискусия има за цел да очертае пътя към сбъдването на тази мечта“, каза Ираван Хира, председател на Форума.



„Възможностите за успех пред България са повече от рисковете“, каза министър Ради Найденов. Той подчерта успешното прилагане на финансовите инструменти за подкрепа на бизнеса, които са алтер-

натива на грантовите схеми от ЕС. Според посланика на Австрия Роланд Хаузер страната ни има огромен потенциал да развива икономическите си партньорства, но за това са нужни нейните собствени усилия. Чуждестранните инвеститори търсят политическа стабилност и предвидимост, прозрачност и отчетност на услугите, предлагани от държавната администрация, законова рамка, която гарантира инвестициите, честна конкуренция. Сред акцентите в дискусията бяха стъпките за подобряване на бизнес средата, намаляване на административната тежест за бизнеса, гарантиране на върховенството на правото, реформите в съдебната система и образование, насърчаването на иновациите и предприемачеството. (ЖД)

В епицентъра на медиите

Ние не можем да предположим докъде може да се разшири този скандал, защото, ако си спомняте, той започна като конфликт между Дончев и Цацаров. Впоследствие беше намесен и Гергов, а и президентът на републиката. В зависимост от това доколко ще се намесят други фигури, можем да станем свидетели съответно на задълбочаване на този скандал или на отмирането му. Както знаете, в България всяко чудо – за три дни. Ако не се поддържа този скандал с нови пикантерии и разкрития, аз не виждам вариант, в който той да продължи да се разраства и да има някакви политически последици от него.

Димитър Ганев, БНР

Сега Цацаров да си отрича колкото си иска, че не е плашил човека, няма кой да му се върже, че всъщност бизнесменът го е врънkal да спре прокурорската проверка срещу него. Защото хората идеално разбраха кой е добрият и кой е лошият – ако не е Сашо, що ще чиним ний зимъска?

И Борисов не е прав да налива масло в огъня и да се бърка в отношенията на други хора, без да е бил в ЦУМ. Онзи ден от Ямбол се изцепи колкото да нарани и без това стресирания газдов дистрибутор, че всъщност „червени олигарси правят подобни срещи, за да излезе накрая виновен главният прокурор“. С лека ръка определя Дончев като „червен“, при положение че човекът сто пъти каза, че няма нищо общо с политиката.

Диляна Ценова, „24 часа“

Разгоря се голям скандал покрай една тайна доскоро среща, организирана в здрав масонски дух от партиен бизнесмен Георги Гергов. Същият отдавна прави бизнес покрай политическа активност, скандали покрай него се вихрят отдавна, знае се и за

Скандалът „Дончев – Цацаров – Гергов“

почетното му консулство на Русия у нас. Новото е, че беше компрометиран като конфиденциален посредник, а това ще му струва скъпо.

Издъни го друг мишкувател покрай политиката – Сашо Дончев, някога уреден и замогнал се в търговията с газ от Русия покрай БКП/БСП при Андрей Карлович. Днес обаче силно приближен до проамериканската „Да, България“ на Христо Иванов.

Руската част на връзката Гергов – Дончев е очевидна, но не е само тя. На повърхността е и връзката на Гергов – Нинова, тя е като преплетен кабел. Водачката на соцпартията обаче мигом затича пред вятъра, поиска му оставката, заплаши иначе дори тя да се отдели, при това достойно, каквото и да значи това в случая.

Д-р Илия Илиев, „Труд“

Камъкът в блатото на политическата ни действителност цопна силно и неочаквано и изпръска мнозина. Новината, че главният прокурор Сотир Цацаров е държал сметка за редакционната политика на издателя на „Сега“ Сашо Дончев в кабинета на висшия партиен кадър на БСП Георги Гергов, напомним, че зад завесата на привидната законност и мъглата, която се създава от верни на управляващите медиите, положението е трагично. Върху главния прокурор тежат съмнения, които в името на закона трябва да бъдат проверени, защото са несъвместими с професионалните му задължения и етиката, към която е длъжен да се придържа.

Светлана Георгиева, „Сега“

Време е някой да каже на главния прокурор Сотир Цацаров, че е настъпил мина. И тя се е взривила. Откъде знам ли? Ами тя избухна и ето ви гранде скандал за срещата му с бизнесмена Сашо Дончев в ЦУМ с посредник Георги Гергов. Пораженията са неприятни, меко казано. Най-вече за главния прокурор. Не познавам собственика на „Овергаз“ и на в. „Сега“ Сашо Дончев и нямам намерение да го защитавам в разразията се като пролетна буря сюжет. Ще си намери адвокати, ако се наложи. Повече ме вълнуват допуснатите грешки и недоглеждания от човек като главния обвинител на републиката, който демонстрира самочувствие за образованост и интелигентност.

Огнян Стефанов, frognews.bg

Гергов го отнесе, щото уредил среща на Цацаров и Сашо Дончев в офиса си. Въпросът на нацията е дали Гергов се маха от върха на една партия, а какво търси главен прокурор на крака – с посредник или не, при проверяван в момента бизнесмен, който щял да съди държавата за 200 млн. евро, понеже не го пусна за посредник в доставките на газ в страната. Какво имат да решават тези двамата на тайна среща и що ще Цацаров в чуждия офис? Това ли е контролната съдебна власт, така ли се уреждат схемите й? И кой ги оставя да се замерят със записи и упреци – кой кого хванал на мушката с таен микрофон, дето при всички случаи е незаконен!

А Гергов май дори не разбира къде е сбъркал.

Велиана Христова, „Дума“

Записът на публичното изказване на Дончев, разпространен месец след самото събитие, на което собственикът на „Овергаз“ обясни как и защо Цацаров го предупреждавал да не си играе с огъня, показва за пореден път как се решават нещата в любимата ни България – тайничко, под масата, с намеци. Когато намеците не помагат, идва ред и на наказания – обикновено под формата на зрелищни акции на силите на реда, които след това не намират продължение в съда, защото провинилият се успява да се откупи по някакъв начин.

Ивайло Ачев, Actualno.com

Срещнали се Сотир Цацаров и Сашо Дончев край „Света Неделя“ и от дума на дума се скарали. Решили да се изяснят като мъже, но се чудели къде. „В прокуратурата е голяма навалица“, казал Цацаров. „Горе в Хладилника е страшен хаос“, отвърнал Дончев. Тогава се светнали, че офисът на Георги Гергов е до тях. Хем и арбитър да имат. И се мушнаха в ЦУМ.

Една измислена водевилна прелюдия към обявената за скандална среща между шефа на енергийния мастодонт „Овергаз“ и главния прокурор в сталинската обител на пловдивския социалист. Водевилна, защото историята доби комедиен характер, а музикалния съпровод осигуриха пеещите незрящи край метростанция „Сердика“.

Редакционен коментар, факти.бг

ПОСОКИ

Уранът ли е виновен



Петър ГАЛЕВ

Ако разбере, че във водата от чешмата у дома има уран над нормата, няма да ми е приятно, признавам си. Приемам напълно вълненията в Хасково по тази причина. Но истината е, че не радиация е причината да сме първи в класацията по ранна смъртност и къс живот в Евросъюза.

Преждевременното напускане на този свят идва на първо място от собственото ни negliжиране на здравето като приоритет и ценност. И на второ място от нежеланието държавата да наложи здравеопазване, ориентирано преди всичко към профилактика и превенция. Ако приемем, че един човек ще се разболее от нещо заради радиационно въздействие, в същото време 1 милион ще загубят здравето си поради пушене, прекаляване с алкохол, обездвижване, безобразно и безразборно хранене, затлъстяване, negliжиране на прегледи и предписано лечение. Ще кажете „ами нямаме възможност да се храним правилно“. Вече не вярвам на това! Не става дума основно за липса на пари. Масово ни липсва воля, загриженост за себе си, движим се сякаш в някакъв полусън... Но напълно разбираема е реакцията, сладостта, ако щете, да можеш да обвиниш „държавата“, че не те пази от урана, от нитратите и други глобални фактори. Защото тогава не ТИ, а ТЕ те увреждат и погубват. Ти не си виновен! Това ни е класическа любима ситуация, но едва ли ни помага с нещо. И тъй като държавата сме сборът от всичките ни „аз“-ове, наистина общата ценност на здравето е намаляла. Извадката от хората, които ни управляват, винаги усеща какво ние смятаме за важно и се опитва да ни го даде. Ако някога усети, че това е здравето, със сигурност то ще стане и реален държавен акцент.

СТОП КАДЪР



София, парламентът – 1997 г., и Скопие, парламентът 2017 г. Има над какво да се замислим 20 години по-късно

Какви са шансовете на новата власт за пълен мандат?



Муравей РАДЕВ, икономист

Най-важна е стабилността на управлението

Ще отговоря на въпроса от гледна точка на икономиката. А за икономиката на която и да е страна, в това число и на България, едно от най-важните условия е стабилността на политическото управление. Там, където няма политическа стабилност, икономиката се свива и застива, а инвеститорите изчакват по-добри времена. Това се отразява върху доходите, върху заетостта, увеличава се безработицата, намалява се конкурентоспособността на националната икономика в сравнение с другите икономики. Сега пазарът е открит, а нашата е малка икономика и в световната конкуренция, в която сме поставени, ще имаме сериозни национални загуби. Затова икономиката има всички при-

чини да изисква от политиките стабилност в управлението. От друга страна, икономиката изисква от политиките да извършат необходимите реформи, които да помогнат на развитието на бизнеса, за да има икономически растеж. Това означава правилно управление, сериозни пазарни закони и най-вече тяхното спазване. Държавата и правителството трябва да се грижат законите да се спазват – основна функция на всяка държава. От тези гледни точки е ясно, че имаме интерес от управление в пълен мандат. Стига вече с това управление през две години. Нови избори означават шест месеца безвремие. То се отразява тежко на всички области. Надявам се, че тези,

които сега ще управляват за трети път, са поумнели и са си извадили поуки от миналото. И се надявам да са разбрали, че трябва да бъдат много по-отворени и публично да обясняват необходимостта от една или друга стъпка, да държат финансовите баланси стабилни и да създават необходимите условия за развитие на бизнеса и на инвестиционния интерес. Това става с разумно и балансирано управление и с реформи, които обществото ни чака от дълго време – съдебната реформа, реформата в някои тежки бюджетни сфери, които поглъщат огромни ресурси и дават все по-некачествен резултат. Пожелавам им успех.



Иво ИНДЖЕВ, журналист

Мисля, че на Борисов отново ще се изчерпа търпението

Отговорът на въпроса зависи от Бойко Борисов. Той, когато поиска, предизвиква избори. Това го видяхме вече. Освен това Борисов четири пъти абдикира от постове, които заема. В нито един от постове, които заемаше, не довърши мандата си. Защо трябва да смятаме, че ще има изключение на петия път?! Аз смятам, че по-скоро правило-

то ще се потвърди. Затова трябва да познаваме историята, за да можем да си направим изводите за бъдещето. А и европейските фондове като неизчерпаем източник на неговите успехи досега, все някога ще приключат. Не че го искам, но такива са фактите. Борисов не може да надскочи своя ръст. Колкото и да се прави сега на смирен и по-

различен от това, което е бил преди, защото такава е конфигурацията при новия му мандат, той си остава верен на себе си. Затова не смятам, че ще бъде пълен мандатът му. Търпението му се изчерпва бързо. Защо да завърши един цял мандат, изведнъж да му се появи такова ново търпение ли?! Това не е в характера му, не е и в стила му.



Страхил ДЕЛИЙСКИ, политолог

Не вярвам да се задържи повече от година и половина

На теория има много фактори, от които зависи един мандат. В случая основното, от което зависи хоризонтът на новото управление, е как са разположени участниците в него и какви предварителни цели са си поставили. Нито конфигурацията в парламента ще може толкова да повлияе на това, което ще се случва в изпълнителната власт, нито нещо извън политическите институции, струва ми се, ще повлияе. Имам пред-

вид социално недоволство и бунтове. Всичко зависи от хоризонта на самите управляващи. Политическата ни система е в тежко състояние и никакви други системни фактори не могат да влияят. Съмнявам се, че това, което казва новата власт за четиригодишно управление, е искрено. Хоризонтът им е някъде около края на българското председателство на Съвета на Европейския съюз. Дотогава и опозицията няма

да има основания да тормози управляващите. В крайна сметка всичко това ми се струва, че ще е ключовото, което ще определи дълготрайността на новия кабинет. Не вярвам, че някой от самите участници в този кабинет има по-сериозен хоризонт за управление повече от година и половина.

Едва ли има някой, който е пазарувал онлайн някаква стока, и да не знае, че има право да я върне в 14-дневен срок от датата на получаването ѝ. Независимо дали има или няма дефект. От това правило, залегнало в закона, се възползват много хора и връщат стоки – разбира се, нехранителни, дори само ако не им харесат.

При пазаруване от обикновен магазин обаче това не е така. Там стоката може да се върне в предвидения в гаранцията срок само ако в нея са открити непоправими дефекти. Ако става въпрос за електроника, дори е още по-сложно – трябва оторизиран сервиз да установи, че фабричният дефект е непоправим.

Законодателят е направил тези разлики само по една причина, обясни председателят на Комисията за защита на потребителите Димитър Маргаритов. А тя е, че когато избираш стока през интернет, ти не можеш да си дадеш сметка за всички нейни качества и характеристики. Едно, че снимката може да не съответства на реалната стока, и второ – тя може да създава илюзии за външния вид, които не се потвърждават. Примерно дори само това, че размерът ѝ изглежда различен. Затова на пазаруващите онлайн е дадена възможността да върнат стоката дори без по нея да са открити дефекти.

Изравняват режима за връщане на стока, купена онлайн и на живо



В момента Европейската комисия дебатира дали двата режима да не се изравнят в това отношение, съобщи Маргаритов. Тогава всеки търговец ще бъде задължен да връща цялата сума за продукта и това ще е решение изцяло от полза на потребителите. Ако бъде заложено в регламент, после нашето законодателство ще трябва да го възприеме.

Директивата за онлайн търговията беше приета от ЕС през 2011 г. и година-две по-късно бе възприета в законодателството на всички страни членки. Ако режимът сега се изравни,

също е необходимо известно време, докато правилата залегнат в националните законодателства.

Въпреки това обаче все повече офлайн търговци в европейските страни дават възможност за така наречения период на размисъл. Той е различен и всеки търговец, който държи на името си, обявява публично в магазина си какъв е този срок. Например повечето производители на обувки дават 30-дневен срок, в който izdelieto може да бъде върнато и сумата възстановена при откриването на какъвто и да е дефект.

Освен това във всички

страни от ЕС, включително и в България, минималната гаранция за всяка нехранителна стока е 24 месеца, като на повечето места дори не е задължително да сте попълнили гаранционна карта при покупката. Достатъчно е да покажете касова бележка, на която е отбелязана датата на покупката.

Но и тук има някои правила. Трябва например да уведомите продавача за дефекта в срок до два месеца от откриването му, в противен случай губите правото си на гаранция. Също така в срок от 6 месеца след купуването на стоката трябва да покажете на търговеца дефекта или примерно това, че стоката не съответства на рекламата (само в някои държави от ЕС), за да може да ви я смени или да ви върне парите.

Ако изпуснете този срок от 6 месеца, трябва да докажете, че дефектът е съществувал при получаване на стоката, например като демонстрирате, че той се дължи на лошото качество на използваните материали, а не на неправилна експлоатация.

Внимавайте със залежалите великденски промоции

Италиански козунак за 2 лева, шоколадови зайчета на половин цена, боя за яйца почти за без пари. Магазините са пълни с „промоции“, включващи изостаналата от последните празници стока, от която търговците трябва да се отърват, за да направят място за следващите празници. Често промоционалното в тях не може да се забележи с просто око.

Проверка на Комисията за защита на потребителите (КЗП) е показала, че има и много игри и томболи с изтекъл срок и комплекти от стоки, които се продават уж на ниска цена. Но на практика не представляват по-изгодна сделка, отколкото ако си ги купите поотделно. Или казано с други думи – колкото и да искат да се отърват от стоката, чиито количества те самите неправилно са преценили, търговците все пак не са готови да ги раздават.

Основното, с което трябва да се внимава, е дали не става въпрос за хранителни стоки с изтекъл срок на годност. Защото козунаците от Италия въпреки съдържанието на консерванти в тях все пак не траят вечно. По-скъпите от тях дори имат около 3 месеца срок на годност. Едва ли някой ще се отрови, ако ги консумира и след това, но все пак качеството им вече няма да е същото.

По отношение на хранителните продукти комисията често открива нару-

шения, които са от нейната компетентност, а не на Българската агенция за безопасност на храните. Например неправилно етикетиране, което може да подведе потребителя и да бъде опасно за здравето му. Председателят на КЗП Димитър Маргаритов разказа наскоро за вносно песто. По принцип съдържанието му трябва да е преведено на български, но комисията получила сигнал за такъв продукт, в който в българския превод са спестени половината от съставките, които са отбелязани на италиански. А става въпрос за неща, които са алергени. Отдавна е известно, че алергените може да са опасни при определени заболявания и неслучайно от миналата година всяка храна, дори поръчаната в ресторант, трябва да е придружена от предупреждение за съдържащите се алергени.

Друга разновидност на такива нарушения, също свързани с етикетирането, е откровенията лъжа за произ-

хода на стоката. Например наскоро потребител донесъл в комисията опаковка на съомга, на която пишело, че е норвежка. Но с дребни букви на опаковката присъствала информацията, че тя всъщност е уловена в Япония, в района на атомната централа „Фукушима“, която претърпя авария. Естествено, „норвежкият“ произход на съомгата е отбелязан на етикета с огромни букви, а мястото на улов – с дребен шрифт на друго място от етикета.

Ако хранителната стока е с изтекъл срок на годност, законодателството предвижда недвусмислено само едно – изземване от търговския обект и унищожаване. Когато обаче крайният срок просто приближава, но не е изтекъл, както е случаят с великденските стоки, търговецът може по свое усмотрение да направи някои неща.

Много търговски вериги например слагат тези стоки на определен, отделен щанд и намаляват цената им с 50%. Други даряват такива храни на социални домове, защото от миналата година законът вече разрешава върху храни с изтичащ срок на годност да не се начислява ДДС при даряване.

Страницата подготви Христо НИКОЛОВ

СТРАНАТА

■ София

Четири швейцарски трамвая вече се движат по линия номер 8 от Съдебната палата до ж.к. „Люлин“ в столицата. В София са пристигнали още 8 трамвая, като общо 28 ще бъдат доставени безвъзмездно до края на годината. Трамваите са модернизирани, с нископодова секция, която ги прави удобни за майки с детски колички и хора с ограничени двигателни възможности. Оборудвани са със система за видеонаблюдение, пестят енергия и генерират по-малко шум. Произведени са през 1990-1991 г., модернизиран са в периода 2000-2002 г. и подменят най-старите трамваи в София от 1980 година. Максималната им скорост на движение е 60 км/час, имат капацитет от 60 седащи и 160 правостоящи места.

Производител е Schindler Waggon AG с електрооборудване на Siemens AG и ABB AG.

Проектът се реализира в рамките на Българо-швейцарската програма за сътрудничество за намаляване на икономическите и социалните неравенства в разширения Европейски съюз.

■ Пловдив

Център за растителна биология и биотехнологии за 15 млн. евро ще бъде изграден в Пловдив по Научноизследователския проект PlantaSYST на Европейската комисия, съобщава „Марица“. Началото му бе поставено през 2015 г. с основна цел да предотврати изтичането на наши мозъци в чужбина, както и да привлече чуждестранни учени в България. Той е единственият български проект, одобрен във втори етап по програмата „Хоризонт 2020“ на Европейската комисия.

Пловдив е избран за седалище на проекта по няколко причини. Тук са концентрирани най-много научни аграрни центрове в страната, включително и Аграрният университет. Освен това Пловдив е ядрото на зеленчукопроизводството у нас, коментира при представянето на проекта координаторът доц. д-р Цанко Гечев.

■ Русе

Система за видеонаблюдение в реално време на 30 главни натоварени кръстовища, през които преминават линиите на градския транспорт, ще бъде изградена в Русе. По този начин ще се подобри организацията на движението, ще се проследи натовареността на трафика, ще се намалят предпоставките за инциденти и ще се гарантират обществените ред и сигурността.

Информацията от видеонаблюдението ще се архивира и ще може да бъде препращана към оперативния център на полицията в града. Камерите към системата пък ще имат функция за разчитане на регистрационните табели на автомобилите, както и за извършване на статистическа оценка на база преброяване на превозните средства.



Лицето, името, журналистическият му маниер в тандема с Ани Цолова са познати на цяла България. Повечето хора намират позицията „водител на сутрешен блок“ за много престижна, без да подозират в действителност колко трудна е. И какво упорство и здрави нерви са необходими, за да се развиваш професионално, без компромиси с почтеността в една като цяло болна, неуравновесена обществена и медийна реалност. Виктор Николаев успя – започна още на 18 в „Дарик“, премина репортерската школа на „Хоризонт“ (там си срещна и половинката Люси), после се ориентира към телевизионна кариера – БНТ, БиТиВи, Нова ТВ. Интервюто му с Росен Плевнелиев в самия край на президентския мандат бе един от моментите, в които демонстрира истинска професионална зрелост - Виктор леко смутено посреща тази оценка, както и сравнението с времето, когато беше още начинаещ:

лят фактите от внушенията, с които сме активно облъчвани.

- Да, виждам в социалните мрежи как някакви не просто неистини, а долни лъжи могат с повтаряне да звучат едва ли не правдиво. Ние това не можем да го преборим, освен единствено на територията, за която отговаряме – нашето студио. И се стремим максимално да правим това отсяване. Ето сега имаме казус – едно и също събитие в ЦУМ, пиене на кафе, прочетено през различни версии. И нашата работа е да се опитаме да ги покажем, нищо повече. Защото не сме свидетели. Когато се чуе едната версия, тя върви заедно с отвореното предложение да се чуе и другата. Наблюдавали сме обаче и следното – когато някой иска да злоупотреби с твоето задължение да имаш всички позиции, умишлено мълчи и те лишава от неговата. Като целта е да спреш да отразяваш опонента му. Такива опити се правят, и то

В Хитрино вид чувствите

● С Виктор Николаев
разговаря Галина Спасова

именно в медии, които се стараят да бъдат балансиращи. Наблюдавали сме опит за цензура по този начин – една политическа централа, като те лиши от свой събеседник, после е „възмутена“, че ще се даде думата на опонента. Това е опит за „запушване“ също, темата да се игнорира и замете. Ние бихме искали да дадем трибуна на всички мнения. Трудно е.

- С кой събеседник е по-леко – с такъв, на чиято кауза или човешко присъствие симпатизираш, или обратното?

- И в двата случая е много трудно, защото усещането, че симпатизираш на някого, започва да те тормози - дали

ще повлияе на работата ти, и гледаш да го опровергаваш. Понякога се стига до абсурда да изглеждаш по-недружелюбен към човек, който в действителност житейски ти е по-симпатичен. В желанието си да покажеш безпристрастност може да бъдеш по-остър, по-изискващ в опита си за максимално отдалечаване от субективността. Наистина всичко е въпрос на баланс и това не може да бъде разписано и в най-идеалния стандарт.

- Нашата публична среда, особено политическата, не се отличава с тънко чувство за хумор. Струва ми се, че често се въздържаш, а ти се иска да разтовариш разговора с шегичка.

- Зависи, а и е на периоди, както и е въпрос на енергии. Знаеш, в едно студио има понякога човек, който може да понесе шега, но трябва да се съобразиш дори не толкова с него, а с това дали самата публика ще го възприеме. Мисля, че тя невинаги е склонна да понася хумор. На мен много пъти ми хрумва нещо абсурдно или смешно, но се въздържам, особено от черния хумор. В това отношение не съм докрай пряк.

- Кога си се „изправил на нокти“ в студиото?

- При нас има чисто технически ситуации, които понякога са изпитание за нервите в живия ефир – когато блокира връзката, и то няколко пъти... Веднъж събеседници си налетяха на бой – Каролев и Пламен Димитров, а Мика Зайкова се опита да ги разтърве. Имал съм ситуация да забравя име, и то на някого, който много пъти е бил в студиото и го познавам отлично. Това е ужасно, защото човекът е до мен, а аз започвам да търся името в сценария.

Изпитание е, когато някой започне да атакува твоята лична журналистическа и човешка почтеност, напада медията или се опитва да избяга от въпроса, атакувайки. Има такъв тип събеседници, които чувстват, че се притиснати, обръщат агресията си към теб. В този момент трябва да си концентриран и да не си изпускаш нервите, защото, когато пък ти атакуваш (виждал съм го отстраня), не изглежда добре. Екранът уголемява всичко, той наистина е като увеличително стъкло за невидимите иначе

Има случаи, при които е очевидна несправедливостта, очевидни са нередностите и тогава разликата между добро и зло все пак е ясна и не можеш да се направиш, че я няма

В началото човек иска да експериментира, по-рязък е, по-буен, има риск да е и несправедлив, залитайки в крайности. По-късно, когато са минали и са се повтаряли ситуации, свикваш да не се поддаваш на провокации, да не подпомогнеш, без да искаш, едната от двете страни. Да, може би това е клише, но с годините работата става и занаят.

- Сърбят ли те понякога ръцете да репортерстваш отново?

- Рядко. Имахме повод заради някои от извънредните предавания да влезем в Народното събрание, където премина по-голямата част от репортерските ми години. Не ми беше най-освежаващият момент. Обикновено някои неща от миналото отварят носталгия, липса, специално на това място не ми се отвори такъв апетит. Когато стана инцидентът в Хитрино, правихме предаване оттам и две неща ми бяха полезни в този контакт с хората и последиците от трагедията – видях, че не съм си променил чувствителността. Когато си на място, тя винаги изглежда по по-автентичен начин, разстоянието прави нещата по-омекоте-

ни, по-фризирани. Когато слушаш хората на място и ги гледаш в очите, е различно.

- Как в жив ефир се държи баланс между обективността, безпристрастността като медиен стандарт и неизбежната собствена позиция?

- Да, мисля за това. Опитвам се да бъда по-обран и отдалечен, но има ситуации, в които у нас, за съжаление, чрез опорни точки се имитират гледни точки. Това го виждам и не ми харесва. Ако има наистина ситуация, по-близка до черно-бялото, се опитваш да покажеш поне кое е черното, кое е бялото. Но такива ситуации са малко. Има случаи, при които е очевидна несправедливостта, очевидни са нередностите и тогава разликата между добро и зло все пак е ясна и не можеш да се направиш, че я няма. Тоест пълна безпристрастност звучи добре, но има начин, без да дразниш, без да натрапваш мнение, да стигнеш до логиката на едната теза и дори да я защитиш, без това да е злоупотреба със зрителя.

- Не само за аудиторията, но и за журналисти, особено в най-оперативните медии, е доста трудно понякога да отде-



Със съпругата Людмила и дъщерята Дара

ях, че не съм променил лността си

човешки реакции. Малък жест, едно леко подсмиване, характерни за обичайното ти поведение реакции изглеждат умножени в пъти. Понякога леко повишаване на тона в студиото води до заглавия като „Ужасен скандал разтърси...“.

- Като видиш името си под заглавие от рода на „Бомба!“, „Шок!“...?

- Опитвам се да се забавлявам, защото само така мога да реагирам. Виждам в какво се превърна голяма част от нашата професия, ако това е било въобще някога част от нея. Виждам какво е да се продава сензация от най-долнопробен вид. Всъщност по-голямото ми огорчение е не толкова, че съществува такава „журналистика“, а че тя има публика. Естествено, всеки прилага трикове - за промо, за заглавия, привличащи вниманието. Но има все пак базова почтеност към информацията. „Шок!“, „Бомба!“ са станали емблеми за дъното в нашата професия, но широката публика не е длъжна да е наясно какъв е първоизточникът на тези писания, кой го прави, защо, какви цели преследва, на какви сили служи... Жалко!

- Чувстваш ли се понякога подведен от недобросъвестно разказани истории, факти?

- Да, имало е ситуации, в които даден сюжет ми е изглеждал по един начин, а после се оказва друго. Случвало се е аз самият да се почувствам подведен. Така че с годините ставам още по-внимателен в първата си реакция и подход. Опитвам се да получа впечатления от много повече източници. Не искам да ми смилат наготово, предпочитам сам да си съдвча информацията.

- Новините и сюжетите не са съвсем точни без тяхната история, минал и сегашен контекст. Причесняваш ли се, че такова поднасяне обаче почти липсва?

- Да, но не мисля, че има някаква стратегия за такова по-непълноценно поднасяне, по-скоро е проекция на бързия хотдог във всичко - бързо потребление на бързооборотна храна във всякакъв вид, в това число и в медиите. Всичко е набързо, всичко е повърхностно, всичко е в заглавие... И тук идва пак въпросът кое е първо - кокошката или яйцето. Публиката ли не трябва бавните, с повече текст интервюта, или медиите

не ги предлагат и кой на кого е длъжник. Ето примерно как се промениха за 7-8 години сутрешните блокове, по много причини. Интервютата бяха преди с по-голяма продължителност и по-задълбочени. С течение на времето публиката стана възискателна към разнообразието - иска много динамика. Това е и добро, и лошо - защото имаш по 10-ина минути за събеседник. Сега идва въпросът - предлагаш ли в жестоката конкуренция продължителни модули, които публиката отхвърля? Това е разликата в последните години - повече, динамично сменящи се теми. Не знам колко по-бързо можем още... но е факт, че предлагаме това, което се търси, а в същия момент има някакви граници и правила.

- Кога си се чувствал особено напрегнат - преди или по време на ефир?

- По принцип най-трудни са разговорите, към които в дадения момент има големи очаквания. Това те напъва, защото всички са вперили поглед. Случва се винаги, когато имаш ексклузивен гост, в точния момент. Когато някой е мълчал продължително по натрупани взривоопасни сюжети и реши да проговори при нас - започват и конспирациите защо идва и т.н. Но това са естествени неща.

В предизборна обстановка се стремим да сме обрани, като модератори, равноотдалечени. Въпреки това всички играчи са недоволни. Тогава обаче ние сме спокойните. Тревожно би било, ако остават доволни. Изпитание за нас са тези изборни студия, но това не е

„Шок!“, „Бомба!“ са станали емблеми за дъното в нашата професия, но широката публика не е длъжна да е наясно какъв е първоизточникът на тези писания, кой го прави, защо, какви цели преследва, на какви сили служи...



свързано с морален или емоционален казус - чисто като техническа подготовка са сложни.

- Кои сюжети ти импонирали повече - политически, социални, криминални...?

- Аз съм малко на периоди. Интересно ми е да откриваме хора, които не са известни, но допринасят за другите, без това да се афишира. Защото криминалните сюжети се повтарят, телефонните измами също. Интересни са ми хората, които постигат нещо въпреки цялото хленчене, че тук е блато, че тук нищо не става. Има хора, които успяват да си разгърнат способностите, да направят нещо, понякога на европейско, на световно ниво, без да са вдигнали шум около себе си.

- Има ли позитиви в това да си всенародно познато лице?

- Няма много позитиви. Може да чуеш добра дума, поздрав, катаджия ми е прощавал, като ме е хващал да говоря по телефона. Негативите могат да са от всякакво естество - първо трябва да свикнеш да си постоянно под наблюдение, а когато в тази токсична медийна среда се опитваш да си пазиш територията, за да не бъде употребена от определени кръгове, си атакуван. Примерно постоянно има интерпретации, че си поканил един или друг не защото има журналистически повод, а защото си в нечий кръг - тоест ставаш обект на такъв тип медийна пропаганда и опит да бъдеш пришит към чужди войни. Негатив е също, че постоянно трябва да внимава.



Като показваш сутрин кой къде паркирал, трябва да си изряден ти в паркирането. Също в обикновена битова ситуация, когато някой ти е нарушил правата, трябва да си много сдържан и така съм преглъщал ситуации, в които съм бил в правото си да реагирам. Като отидох от радиото в БНТ, си спомням, че първите две седмици ми бяха кошмарни заради това, че съм на екран. Дори мислех да се откажа, защото няма да мога да понеса такова напрежение. Но е въпрос на навик и време.

- Искало ли ти се е да можеш да бъдеш така остър, агресивен, каквито бяхте с Ани Цолова като персонажи в „Откраднат живот“?

- Не, защото там не бяхме в благоприятна светлина. Понякога в нашата професия не си даваме сметка за

голямата отговорност. Защото потокът е голям, историите минават и заминават... Но това е изключителна отговорност - някой може един-единствен път да има досег до медия, да е станал медиен субект и това да преобърне целия му живот. Затова трябва внимателно да се работи, особено когато става въпрос за конкретни истории, а не се визират хора по върховете на политиката, икономиката, съдебната система, които доброволно са влезли под прожекторите. Когато се влиза с прожектор в лични пространства, трябва да се вложи повече човечност, адекватност към конкретния герой, а не обикновено занаятчиство. Не може да се минава и заминава през хора.

Студовите удариха овошките, производители са на ръба на оцеляването

Мира ВАЛЕНТИНОВА

Снегът и студовите през април нанесоха сериозни щети по овощните дървета в различни части на България. До 80% от черешите в Кюстендилско са унищожени, производители в района на Велико Търново и от Пловдивско се оплакват, че са засегнати ранните сортове ябълки и сливи.

„Студът поразил голяма част от различни видове плодни дървета в района на Кюстендил – череша, ябълки, сливи, праскови, кайсии. Няколко сутрини подред температурите паднаха под минус 3 градуса, което е пагубно за дръвчетата. Реколтата ще бъде много сериозно засегната и ако миналата година някои от производителите бяха на ръба на оцеляването, то сега част от тях може да се откажат от поминъка си“, коментира пред в. „Животът днес“ проф. Димитър Домозетов, директор на Института по земеделие – Кюстендил. Той сподели, че ще се обърне към Министерството на земеделието и към новото правителство с настояване за компенсации заради щетите от студовите и за по-голяма подкрепа на земеделския сектор. „До момента подобни опити бяха безуспешни, но ние пак ще пробваме. Държавата не бива да си затваря очите и да оставя стотици български семейства на ръба на оцеляване-

то“, каза още проф. Домозетов.

От 50 до 70 процента пониски добиви на праскови се очакват в Сливенския регион в сравнение с миналата година,

съобщиха от Сдружение „Българска праскова“. Падналите слани и студено време са поразили голяма част от дръвчетата в региона, в който са близо 70% от прасковените насаждения в Югоизточна България. Земеделците в региона отглеждат праскови, засадени на около 16 000 декара, около 3000 декара са насажденията със сливи, черешите са около 8000 декара. Производителите на череша в този район очакват добивите да паднат с не по-малко от 30 на сто.

За разлика от Западна и Източна България, в южната част на страната капризите на времето бяха по-умерени.



„В някои райони на Пловдивско са засегнати единствено ранните сортове ябълки.

Прасковите и кайсиите имат добро оплождане“, каза Иванка Колевичина, агроном по растителна защита в Института по овощарство в Пловдив.

„Няма измръзване на посевите, които още не са във фаза масов цъфтеж, и засега не са констатирани щети по реколтата. Температурите в сутрешните часове и преди студената вълна, която обхвана страната, бяха близки до нулата, така че не сме имали сериозни температурни амплитуди, които да подлъжат културите и след

леда,

които още не са поникнали. Проф. Киряков обясни, че активната вегетация ще започне в първата десетдневка на май и тогава евентуални аномалии на времето биха били по-опасни.

Студовите не са се отразили и на реколтата от пролетните зеленчуци, успокоиха от бранша. Няма повод за притеснение, че цените на салатата, репичките, лука, спанака и други пролетни култури ще се вдигнат. „По-голямата част от тези зеленчуци,

които се предлагат на пазара в момента, са оранжерийни, така че дори падането на слани не притесни производителите. Потенциални студове през май са по-опасни, тъй като могат да доведат до частични загуби и дори загиване на зеленчуците, отглеждани на открито“, каза доц. Стоян Филипов от катедра „Градинарство“ на Аграрния университет в Пловдив.

това да ги попарят“, каза проф. Иван Киряков, бивш директор на Добруджанския земеделски институт в Генерал Тошево, сега завеждащ Секция „Селекция на бобови култури“. Според думите му

към момента студеното време не се е отразило на царевицата, пшеницата и слънчог-

Семейство създаде уникална биоферма за гъби шийтаке

Съпрузите Диана и Атанас Димовски и 26-годишната им дъщеря Тоника вече успешно продават екзотичните за България гъби шийтаке, които са деликатес в Азия и Западна Европа. Те влагат около 10 000 лева лични средства в начинанието преди година и превръщат двора на наследствена къща във великотърновското село Хотница в малка биоферма.

„Гъбите шийтаке се наричат още императорски гъби, те са с превзходно качество, имат лечебни свойства и са отлични за вегани и вегетарианци. Отглеждаме ги по японска технология, като заразяваме дъбови трупи с качествен биомицел. Отворите на пъновете се покриват с тапи, за да се запази влажността и да се предотврати появата на странична микрофлора. Плододаването по принцип е два пъти в годината, но по японската технология искаме да достигнем до три-четири пъти. Заразихме дърветата за първи път през март миналата година и брахме гъби през септември и октомври, сега новото бране започна през март“, обясни Тоника Димовска. „За съжаление, гъбата е скъпа, струва 25 лева килограма, но предлагаме малки разфасовки по 200 грама, които струват 6 лева и са достъпни за всяко семейство. Споделяме и здравословни рецепти за приготвяне на гъбите“, каза още Тоника.



Характерните за всяка област зеленчуци вече са на карта

Екип от над 50 експерти в областта на земеделието създаде първата карта на страната с характерните за всички региони зеленчуци. „Тази карта е полезна както за производителите, така и за търговците, магазинната мрежа и обикновените хора, които ще разберат в кой регион има най-добри предпоставки за отглеждане на определен зеленчук. Ще ви дам пример. От картата се вижда, че пиперът, отглеждан в Хасковско, Пловдивско и Каварненско, е с много по-добри вкусови качества в сравнение с русенския пипер например. Има доказани региони, които са подходящи за засаждане на точно определен сорт“, обясни Георги Василев, един от авторите на проекта. Според него опазването на местните сортове плодове и зеленчуци е от ключово значение за земеделския сектор и за запазване на биоразнообразието. „От началото на демократичните промени българските производители засяват култури на принципа „проба-грешка“. Земята, влажността, климатът – това са фактори със специфично значение за всеки вид насаждение“, допълни Василев.

Той разказа, че идеята за създаването на картата се е зародила покрай изпълняването на норвежки проект за опазването на местните генетични ресурси в България, осъществен заедно със Сдружение „Хора и природа“. „Норвегия има най-голямата растителна генетична банка в Европа. Там се отнасят със семната като със съкровища. В кралската градина например вече се отглежда куртовска капия. Земеделците там могат да се възползват от тази генбанка. В момента българските фермери нямат реален достъп до растителните генетични ресурси, независимо дали става дума за плодове, зеленчуци, ядки или подправки“, обясни Василев. Според него на теория би трябвало българските производители да си набавят местни сортове от регионалните институти по земеделие. „На практика обаче това не се случва и 95% от зеленчуците в България са чужди. Слагаме на трапезата си чужди видове, с всяка изминала година губим прекрасни местни сортове пипер, домати, лук и т.н., което е фатално за биоразнообразието“, коментира още събеседникът ни.

Мирослава КИРИЛОВА

В България няма реален контрол върху хранителните продукти. Производителите масово не спазват никакви стандарти, а Българската агенция за безопасност на храните (БАБХ) си затваря очите за нарушенията от години. За това алармираха от Асоциация „Активни потребители“ и Центъра по биология на храните.

Скорошно проучване на двете организации доказва, че седем от десет марки кашкавал са с високо водно съдържание. Осем от десет са с ниска степен на зрялост. При две от изследваните марки в продукта, наречен „кашкавал“, въобще няма млечни мазнини, а са направени от хидрогенирани мазнини и сухо мляко. Сравнителният тест е съпоставил 10 марки кашкавал с цени между 9 и 12 лв./кг, като проучването е направено през февруари 2017. „От Българската агенция по безопасност на храните както винаги не проявиха никакъв интерес към нашето изследване. През годините никога не са проявявали инициатива за сътрудничество и съвместна работа, даже напротив - опитват се да компрометират резултатите“, коментира председателят на „Активни потребители“ Богомил Николов пред в. „Животът днес“. „Не знам чии интереси защитават, но със сигурност не са на потребителите.

В лабораториите си откриваме категорични нарушения на закона,

а от БАБХ отказват да направят подобни изследвания“, каза авторът на тестовете на кашкавалите д-р Сергей Иванов, който е и управител на Центъра по биология на храните. Той обясни, че през годините в редките случаи, когато БАБХ започне проверка след сигнал за нарушения и издаде някакъв акт, почти винаги той пада в съда. „Причините са смехотворни. Адресът на едн-коя си фирма или дистрибутор не отговарял на истината и се изтъкват такива дребни неуредици, които според мен съвсем не са случайни“, допълни Иванов.

На въпрос каква е позицията на БАБХ по въпроса за теста на кашкавалите, от ведомството ни отговориха, че нямат становище. „Активни потребители“ и Центърът по биология на храните благодариха на Икономическа полиция, която се е ангажирала с

Когато няма контрол, щандовете преливат от ментета



казуса и е предизвикала допълнителна проверка, като е ангажирала агенцията по храните да извърши официални тестове.

Иначе резултатите от теста за кашкавалите не са изненадващи според експертите.

„С всяка изминала година млекопреработвателите стават все по-изкусни в правенето на фалшификати. Кашкавалът, който е имитация, придобива същия цвят и консистенция като този, приготвен по традиционната рецепта. Вкусът е различен. Хората обаче невинаги могат да се ориентират по този показател за вложените в продукта суровини. Човешките рецептори са доста несъвършени, освен това вкусовете ни предпочитания са различни, затова вкусът или видът на кашкавала не бива да са основните ни критерии, следете за съдържанието на етикета“, призова д-р Сергей Иванов.

Той препоръча да търсим указан производител, срок на годност, енергийно съдържание и хранителна стойност на етикета. Друг основен показател при избор на продукта за трапезата ни трябва да бъде цената му. „Не може да има кашкавал, който да е направен по традиционната стандартна рецепта и да е под 12 лева за килограм. Продукти под тази цена подсказват, че са правени компромиси с качеството, технологията и използваните суровини“, каза Богомил Николов.

При сравнителния тест се изследва съдържанието на въглехидрати.

Опитът в индустрията показва, че в напълно зрял кашкавал те не трябва да надхвърлят 1,5%, твърдят от „Активни потребители“. При половината (5 от 10) от изследваните търговски марки обаче то е по-високо. „Причина за това може да е непълното зреење на продуктите, при което остават неразградени количества лактоза или т.нар. млечна захар. Тя е дизахарид с доста сложна структура, композирана е от два вида захари – глюкоза и галактоза. По време на ферментацията на кашкавала или сиренето лактозата се разгражда на тези два свои компонента и по-нататък вече

освободените монозахариди – глюкозата и галактозата, се разграждат до последните елементи на тази захар. Ако лактозата не се разгради по този сложен път, тя попада неразградена в стомаха.

Голяма част от населението страда от болки в стомаха при консумация на такава неразградена лактоза,

което не се получава при напълно зрелите продукти.

Друга честа практика на недобросъвестните производители според проф. Мария Балтаджиева, специалист в областта на млякото и млечните продукти, е влагането на суроватъчен протеин, който задържа водата и така кашкавалът притежава мека

и нежна консистенция, напомня на зрял кашкавал, а всъщност има високо водно съдържание. Тя също призова потребителите да избират по-скъпи марки кашкавал, защото, макар и цената понякога да не е гаранция за качество, все пак вдъхва повече надежда, че има вложени качествени суровини.

Статистиката показва, че през последните години, притиснати от условията на жестока конкуренция

след падането на млечните квоти и несигурността в бранша, българските млекопреработватели влагат все повече палмова мазнина в продуктите. Миналата година в България са внесени над 12 000 тона палмово масло за нуждите на българските предприятия, според оценки на Центъра за икономически изследвания в селското стопанство.

Всичко това сме изляли под формата на сирене, кисело мляко, кашкавал, извара за банички и т.н. Европейската комисия готви акт за забрана на използването на палмово масло в храните и биогоривата до 2020 година. Към момента повече от 40% от всички храни в ЕС съдържат палмово масло, което е с неясен произход и може да е резултат от незаконното изсичане на стотици хиляди декари тропически гори.

Не съществуват кренвирши за деца

Все по-често производители поставят надписи от типа „детски“, „за деца“ и „детска мечта“ върху етикетите на храни и напитки, без да имат основания за такова твърдение. Това са установили при поредица от проверки инспекторите от Комисията за защита на потребителите (КЗП). „Това е нелоялна практика. Освен подвеждащите надписи някои от производителите дори са решили да използват на етикетите детски фигури и изображения на приказни герои, очевидно с цел да се внуши на потребителя, че въпросният продукт е предназначен за най-малките. Това би означавало и че са направени с по-истински съставки, че са по-качествени и безвредни, но се установи, че не е така. Проверените фирми не бяха в състояние да представят документи и серти-

фикати, които да докажат, че въпросните продукти са подходящи за консумация от деца поради някакви специфични предимства спрямо останалите видове без подобни послания“, обясни Димитър Маргаритов, председател на КЗП. Инспекторите са открили на щандовете в магазините кренвирши, лютеница, кетчуп, за които се твърди, че са детски. Присъства и майонеза за деца, която би трябвало да е по-нискомаслена, но не е така. Производителите, които си позволяват да поставят подвеждаща информация на етикетите на свои продукти, понасят съответните последствия. При първоначално извършено нарушение се налага глоба до 30 000 лева, а при повторно санкцията скача на 50 000 лева.

Не всички учители взеха увеличения на заплатите

Мила ХРИСТОФОРОВА

Въпреки твърденията на Министерството на образованието и науката (МОН), че всички учители ще получат увеличенията си за месец март, някои преподаватели не са получили нарасналите суми. На други от тях пък заплатите са повишени с много малко – примерно с около 2,5 на сто.

Към края на март 2017 г. 113 400 преподаватели и непедагогически персонал са получили увеличение на заплатите. Повишения са били изплатени в 2438 училища и центрове за подкрепа на личностното развитие от общо 2461, както и в 1522 детски градини. Данните са били изнесени от заместник-министъра на образованието и науката Мария Гайдарова на заседание на Отрасловия съвет в МОН. При това някои от учителите са взели само минимално договорените суми, които бяха определени с анекс към Колективния трудов договор между министерството и синдикатите през миналата година.

Минималната заплата, договорена с този документ, е 660 лева.

Старши учител и старши възпитател трябва да получават най-малко 688 лв., а главен учител и главен възпитател – 726 лв. За директори на училища, детски градини и обслужващи звена договорената минимална сума е 825 лв., а за заместник-директор – 770 лв.

23 019 педагози в училищата са получили увеличение до минимално договорените заплати за педагогически специалисти. Това прави малко над 35 на сто от всички преподаватели. Повишение над минималните заплати са взели 63%, или 41 007 учители. Увеличения са изплатени и на 17 442 служители от непедагогическия персонал.

40 училища са увеличили основната заплата на учителите си под 8%, които се изискваха с анекса.

А 23 училища изобщо не са вдигнали възнагражденията. Това е малко под 1% от всички учебни заведения. Общо 355 учи-

ща информация за гафове при увеличението на заплатите.

Според Синдиката на българските учители има школа, където администрацията е получила по-голямо повишение, отколкото учителите. По думите на Янка Такева хората,

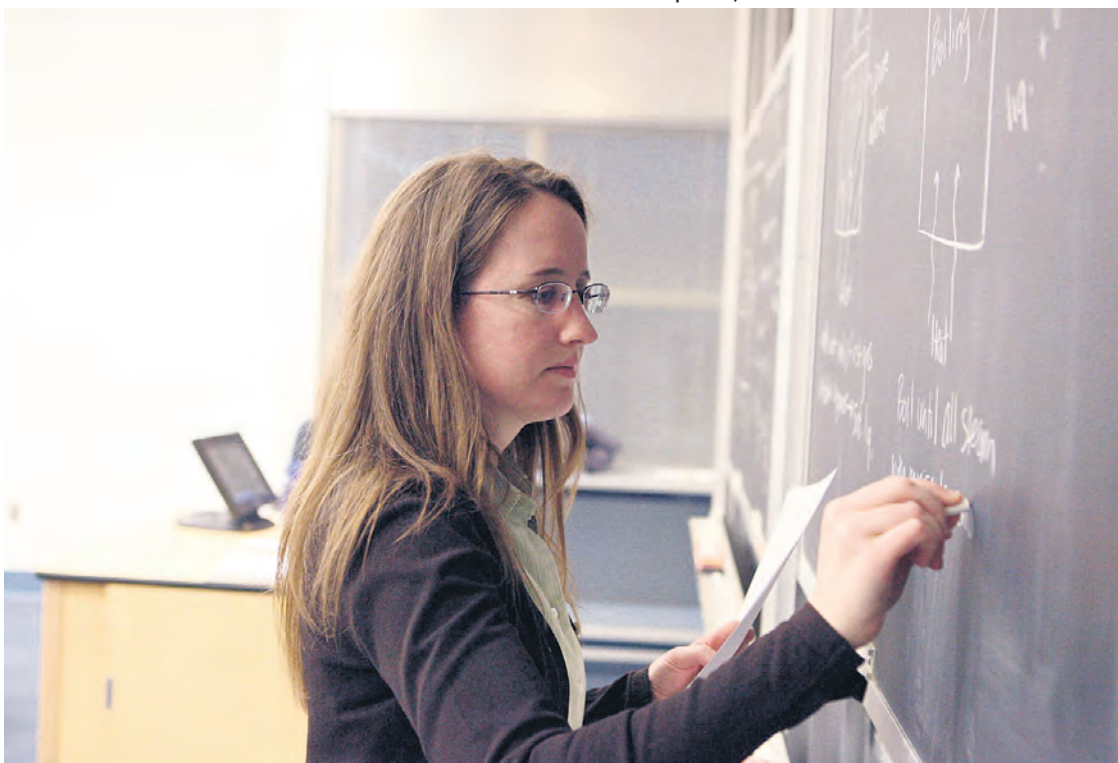
на икономика (ИПИ) показва, че в малките училища в отдалечени населени места децата се обучават лошо и неефикасно за двойно повече пари. Според анализаторите системата на делегираните бюджети не предоставя стимули на учителите и учениците за постигнати по-високи успехи. Ико-

донася 0,02 повече точки на националното външно оценяване. Средната за страната учителска заплата в момента е 852 лева, но в повечето общини, особено в малките, парите гравитират около 600 лева. Институтът предлага да се даде възможност на училищата да получават по-високи приходи, като участват в различни проекти. Според ИПИ в противен случай ще се поддържат училища „на системи“ в малките населени места, а децата в тях ще бъдат обречени на по-нисък старт в живота от гледна точка на образованието си.

От ИПИ твърдят, че системата, по която се определят учителските заплати, е тежка и тромава.

Моделът на определяне зависи от много формални изисквания, но те не са свързани с крайните резултати на децата. Подобна промяна е заложена в новия училищен закон, който обвързва доходите на учителите и с постиженията на техните ученици. Това ще стане с новия стандарт за финансиране на училищата, както и с наредбата за тяхното инспектиране. С тези два документа ще бъде заложено, че училищата, които получават по-високи резултати, ще получават и повече пари за учителски заплати. При това не става дума само за школата, при които оценките са високи. Ако в едно ромско училище е имало само двойки и успее да докара резултата на учениците си на националното външно оценяване до среден (три), то също ще получи увеличение на заплатите.

За училищата в малките населени места пък ще бъдат направени специални финансови корекции, така че да се отчете техният статут и те да получат допълнителни средства. Паралелно с това оценките на училищата ще бъдат полезни за родителите, когато избират школа за детето си.



тели са останали със старите си заплати.

16 349 са работещите в 1768 детски градини. 10 129 от тях са получили увеличение до договорените минимални заплати за педагогически специалисти. Преподавателите в детски заведения с повишение над минималните възнаграждения за педагози са 4781. Увеличение има също за 16 021 души непедагогически персонал.

Основните заплати в 54 детски градини са вдигнати с под 8%. А 6 на сто от педагогическия персонал в детските градини не е получил увеличение. Това са 981 учители в 246 градини, които са предимно малки – с една-две групи.

Основната причина на определени места да няма увеличение е недостигът на средства в делегираните бюджети. Училищата, в които заплатите не са вдигнати, са предимно в малки селища и са защитени или средищни, тоест такива, чието закриване би довело до невъзможност децата да ходят на училище.

На заседанието на Отрасловия съвет обаче **синдикатите са изнесли фрапира-**

които носят кафе на директора, са взели по 14 на сто увеличение, за разлика от преподавателите, които са получили по 2,5 на сто нарастване на заплатите. Сред училищата, уличени в подобни нарушения, има и такива от столицата. Училищни директори пък твърдят, че при детските градини, които са общински, кметовете отклоняват част от субсидията за други цели и така се е оказало невъзможно да вдигнат доходите на учителите. Заместник-министър Мария Гайдарова е обещала проверки по всички сигнали, които постъпят в МОН, и е поканила синдикатите да предоставят данните, с които разполагат.

Ще бъдат проверени и училищата, в които възнагражденията не са увеличени.

Целта е да се установят причините за това и да се направи анализ дали може да им бъде помогнато с целеви субсидии или по друг начин. Най-вероятната причина да не бъдат увеличени доходите са делегираните бюджети.

Неотдавна и изследване на Института за пазар-

номистите дори предлагат част от парите да бъдат обвързани с определени достижения – например с оценките на националното външно оценяване. От ИПИ са открили и друга взаимна връзка – малките населени места и малките общини постигат по-ниски резултати на националните външни оценявания и матурите. В по-малките населени места според данните на ИПИ и заплатите са по-ниски. Заради това специалистите от института са на мнение, че

децата трябва да бъдат извозвани към средищни училища в по-големи населени места,

а училищата в малките селища да се закрият. Това обаче най-вероятно ще доведе до отпадане на ученици от училище, тъй като особено в районите, където живеят малцинства, родителите ще откажат да изпращат децата си да учат в друго селище.

От ИПИ са установили, че заплащането на учителите също се явява фактор при националното външно оценяване. Всеки лев допълнителен доход

Спектакълът „Добре дошли в България“ изследва границата между позитивния и примитивния национализъм, търси предела на здравословната толерантност и съчувствието, вглежда се в красивото лице и грозната гърбица на българската идентичност днес.

Ето малко подробности за сатиричния сюжет на пиесата, чиято премиера бе през април 2016 г., но нейната фантастична злободневност продължава да е остро актуална: „Президентът на републиката призовава всички българи да се включат активно в привличането на бежанци, които да се заселят в България, за да усвоим жизненоважни пари по еврофондовете. Всички българи – мъже, майки, ловци, пенсионери, артисти, започват активна пропаганда към бежанците, подминавайки България. Междувременно чакали емигрират към Западна Европа, български емигрант сее репички в Германия и мечтае да се включи в първата мисия до Марс, еколожка изследва популацията на агресивни привнесени видове калинки и кактуси, които превземат територии, застрашвайки наши родни видове. Националисти решават да превземат Плиска, докато сигнал за бомбен атентат всява паника в центъра на София“.

Текстът е колективно дело, но основни автори са Здрава Каменова и Гертана Димитрова. Първата е актриса (през 2004 г. печели наградата „Икар“ за ролята си в „Карлсон и дребосъчето“), но се изявява и като успешен драматург – през 2012 г. получава „Икар“ за пиесата „Праехидно“, в съавторство с Гертана

Това още не е чудо – чудото ще се случи, ако авторите Здрава Каменова и Гертана Димитрова и тяхната пиеса „Добре дошли в България“ грабнат високопрестижната награда. Те са номинирани в категорията „Съвременна българска драматургия“, защото постановката е сред новите ярки театрални постижения. Дали това чудо ще бъде официално признато, ще разберем на 24 май, когато ще се проведе и официалната церемония за връчване на тазгодишните награди АСКЕЕР.

Малък частен театър номиниран за АСКЕЕР 2017



Димитрова. Гертана освен театрален режисьор е добър драматург, родена е преди 41 години в Бургас, а съместната ѝ работа със Здрава става все по-забележителна и забележима.

Останалите съавтори са Елена Шопова и Петър Мелтев с решаваща

та подкрепа на остроумната Василена Василева, известна сред телевизионните среди като майстор на смешните сценарии.

Интересна е и режисьорската находка на Гертана Димитрова, в която, докато актьорите Здрава

Каменова, Ева Данаилова, Ива Тодорова, Петър Мелтев, Петко Каменов и Тони Карабашев са на сцената, по стените ѝ текат в едър шрифт буквите на текста. За убедителната визия е от значение и сценичното оформление на Елена Шопова, за което също заслужава поздравления.

Младата театрална трупа няма своя сцена, затова използва възможностите на НДК. Следва да се отбележи, че този сценичен експеримент, замислен като антиутопия с неочакван край, се превърна в много зрелищно представление и то трябва да се види не само от любителите на алтернативното изкуство. Първата възможност за това е в деня 5 май 2017 г. в НДК, в така нареченото „ДНК пространство за съвременен танц и перформанс“.

Цялото финансиране идва по програмата „Култура“ на Столична община и се реализира в партньорство с галерия „Етюд“.

Книга за мъченика Христов Георги



потрепериха всички в страх голям. Като взеха християните тялото му, скриха го и го положиха с майка му Полихрония в почетно място, в Диаспол.“

Това е цитат от огромния 700-страничен том на доц. д-р Ана Стойкова, посветен на св. Георги Победоносец. Книгата е първа по рода си и не изследва отново живота и чудесата му, а най-вече изумително жестоките мъчения, на които е бил подложен светецът. И още по-точно – проследява как тези мъчения са описани в южнославянската литературна традиция. Тук най-ранните текстове са съпоставени с византийските, латинските и ориенталските им версии.

Описаните мъчения са разгледани от филологическа и историческа гледна точка, като са потърсени връзките им с Библията, с различни апокрифи съчинения, със свидетелства на антични и раннохристиянски автори.

За тази цел изследователката е издирила и класифицирала творби, появили се по земите на южните славяни както през Средновековието, така и по времето на османското владичество. Става дума за български, сръбски, молдовски и влашки текстове и сравняването им с гръцките оригинали.

Разбира се, най-голямо място в книгата е отделено, както би трябвало да се очаква, на анализа на „Ранното мъчение“ – това е първоначалният гръцки текст за помен и прослава на св. Георги, около което има благодатни за науката неизвестности.

Д-р Ана Стойкова е доцент в Секцията по стара българска литература, Институт за литература към БАН. Тя е един от авторите на „История на българската средновековна литература“. Преподавала е български език, литература и култура във Варшавския университет, както и дисциплините „Стара българска литература“, „Християнство и литература“ в ПУ „Паисий Хилендарски“ и в Нов български университет. Автор е на книгите „Физиологът в южнославянските литератури“, „Първоучителят Методий“, „Славянският Физиолог. Византийска редакция“ и на множество студии и статии.



Наградата „Едмонд Демирджиян“ на седем години

Варненската галерия „Contemporary Space“ откри първата съвместна изложба на носителите на наградата „Едмонд Демирджиян“. Те са осем, а призът бе основан през 2010 г. Тогава по идея на известната изкуствоведка Мария Василева и на фондация „Едмонд Демирджиян“ наградата бе създадена в памет на маестро живописец и музикант джазбандист. Той остана в спомените на приятелите си с голямата страст към рисуването, с непринуденото си чувство за хумор и с високата си продуктивност в областта на двете изкуства.

Наградата е ежегодна и цели да бъде открит и поощрен автор от най-младото поколение живописци, който има потенциал и желание дългосрочно да се посвети на изкуството. Затова наградата е важна и за бъдещето на съвременната ни живопис. По традиция носителът ѝ се представя със самостоятелна изложба в реномираната софийска галерия „Ракурси“.

Затова пък изложбата във Варна за първи път събира всички досе-



гашни лауреати и показва творческото им развитие. Повечето от избраните работи са нови и се показват за първи път. Участват Минко Йовчев (2010), Калия Калъчева (2011), Велислава Гечева (2012), Любен Петров (2013), Радоил Серафимов (2014), Анжела Терзиева и Елеонора Терзиева (2015) и Радослав Нинов (2016).

Поводът за тази необикновена сбирка е седмата годишнина от създаването на наградата. Но преди всичко изложбата има качествата да бъде представителна експозиция на най-новото и интересното в живописа у нас.

12 изобретения, които ще ви пренесат в бъдещето

Учените не престават да ни удивляват с неограничените възможности на фантазията си, които постепенно се превръщат в реалност. Предлагаме ви 12 гениални идеи, които вече са част от живота ни.



■ Интелигентно яке с нагреватели

В тъканта на якето Flexwarm са вградени специални нагревателни елементи в областта на гърба, гърдите и китките. С помощта на датчици може да се регулира подаването на топлина в зависимост от желанието на потребителите. Със сигурност полезното изобретение ще бъде оценено не само от любителите на спорта.

■ Стерилизатор за различни повърхности

Устройството Kitchen Sanitizing Wand може действително да унищожава до 99% от вредните бактерии и микроорганизми върху всякакви твърди повърхности. Както твърдят изобретателите, сбъдна се мечтата на всяка домакиня – къщата и най-вече кухнята ѝ да светят от чистота.



■ Троен телефон

Трите свързани в един мобилен телефон екрана могат да работят в различни режими даже едновременно. Клавиатурата на FlipPhone се намира върху обратната страна на един от сгъваемите елементи на устройството.



■ Безжични слушалки-преводчи

Достатъчно е да сложите на ушите си тази съвсем малка слушалка – Pilot, и тя веднага започва да превежда на зададения от ползвателя език. И това се случва, без да се налага да влизате в интернет. За хората, които обичат пътешествията, изобретението е повече от полезно.

■ Две в едно – ролкови кънки и скейтборд

За разлика от обикновения скейтборд Sidewinding Circular Skates позволява свободно да го управлявате с крака, да се обръщате и въртите. Двете колела с диаметър 25 сантиметра ще докарат до възторг не само тийнейджърите.



■ Портативен копирен апарат

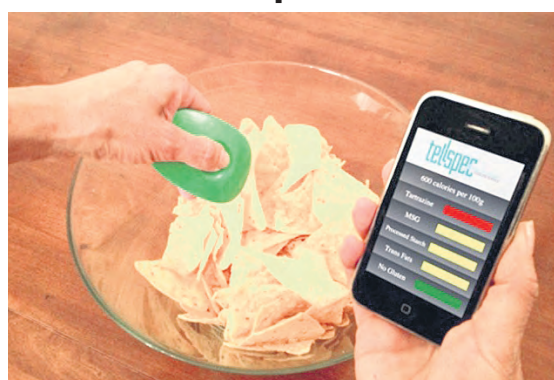
Copy & Paste дава възможност да се снимат и разпечатват изображения, където ползвателят иска. Достатъчно е да се натисне копчето и да се сканира обектът, а после изображението може да се пренесе върху всяка повърхност с помощта на мастило.



■ Зарядно устройство на слънчеви батерии

Port е компактен външен акумулатор, който зарежда мобилни телефони с помощта на слънчевата енергия. От вас се иска само да го прикрепите към който и да е прозорец в дома си, в колата или в самолета. Няма как да не оцените удобствата на това изобретение.

■ Скенер, определящ състава на храната



За хората, желаещи бързо и точно да определят състава на менюто си, е предназначено устройството TellSpec. То сканира продуктите, след което показва списък със състава им и информация за хранителната им стойност в специално приложение за смартфони. Изобретението ще зарадва всички, които искат да се хранят здравословно и безопасно, а те стават все повече.

■ Невероятно гъвкав смартфон

Portal е изключително гъвкав смартфон, който не се бои от падане и може да бъде потопен във вода на дълбочина 10 метра. Очаква се иновативното устройство всеки момент да се появи на пазара и да остави конкуренцията далече зад себе си.



■ Телефон и Bluetooth заедно

Най-сетне инженерите обединиха Bluetooth и мобилен телефон в едно устройство, което може да се поставя на ухото. За съжаление, изобретението, наречено Cambala, все още е в стадий на разработка.



■ Смартфон с най-реалистичната прогноза

Window Phone може нагледно и изключително реалистично да ви покаже какво е времето, като сменя външния вид на екрана си. Идеята все още е проект, но авторите му дават сериозни заявки за скоростна реализация.

■ Електронна сензорна писалка

С помощта на писалката Phree може да пишете където си искате и иновацията вече е съвсем работещ продукт. Всички нанесени от вас върху повърхността символи ще бъдат вкарани в смартфона или компютъра ви. Писалката е незаменима, особено когато трябва нещо спешно да запишете, а няма върху какво.

Независимо кой ще победи на президентския балотаж във Франция на 7 май истинският предвестник за бъдещето на втората по големина икономика в Европейския съюз ще са парламентарните избори в средата на юни. Защото на нито един от двамата кандидати не е гарантирано спечелване на дори обикновено мнозинство в Националното събрание, за да може да осъществи предизборната си програма.

Макрон и Льо Пен пред минимум шансове за стабилно управление

На 23 април международните социологически агенции си отбърнаха, след като за първи път от миналия юни успяха да предвидят с почти абсолютна точност изхода от народен вот в западния свят. Преди това те се провалиха за британския референдум, за президентските избори в САЩ, за първичния партиен вот на консерваторите и на социалистите във Франция.

Този път обаче познаха, че двете основни традиционни френски партии ще сътворят история – нито една от тях няма да излъчи следващия президент на страната. Това става за първи път в историята на Петата република. Самоопределящият се за центрист либерал, глобалист и проевропейски политик Еманюел Макрон сега е сочен за фаворит в директния дуел с националистката Марин льо Пен. Този дуел се приема като съдбовен сблъсък на две цивилизационни философии – на откритост, развитие и просперитет на обединена Европа срещу капсулиране, протекционизъм и „смърт на ЕС“, както се заканва Льо Пен.

Единственото, по което не се различават икономическите платформи на двамата кандидати, е запазването на 35-часовата работна седмица във Франция. Бившият banker Макрон планира да съкрати около 100 000 работни места в публичния сектор, което е с 5 пъти по-малко от плановете на провалилия се кандидат на консервативните Републиканци Франсоа Фийон. Льо Пен пък, характерно за нея популистки, дори обещава увеличаване на сектора и намаляване на пенсионната възраст от



62 на 60 години. В съчетание с намеренията ѝ да извади Франция от еврозоната, да върне националната валута и да облага с висок данък изнасящите производството си в чужбина фирми, тази политика се струва на голяма част от избирателите пагубна за икономиката.

На 11 юни французите ще гласуват за депутати, а седмица по-късно в избирателните райони, в които се налага, ще има балотаж. Традицията показва, че мнозинство в парламента получава партията, чийто кандидат е спечелил президентския вот месец преди това. Този път обаче това е далеч от сигурно.

Льо Пен няма политически съюзници и не може да разчита да формира коалиция. Дори ако Националният фронт повтори успеха си от изборите за Европарламент през 2014 г., когато получи 25% от вота. В момента популистката формация има само двама депутати в 577-местната долна камара на парламента и според френски политолози може да получи максимум 50, ако няма отлив на избиратели при загуба

на Льо Пен от Макрон. Но дори да спечели, тя няма да може да изпълни антиевропейските си закани, защото за референдум за Фрекзит например по конституция трябва одобрение от Националното събрание.

Политическата формация на Макрон „Напред“ пък е съвсем нова. Бившият министър на икономиката в социалистическото правителство на Франсоа Оланд я създаде едва миналата година и я позиционира „нито в ляво, нито в дясно“.

Макрон твърди, че поне половината му депутати ще са излъчени от гражданското общество и че вече има 15 000 кандидати. Другата половина той разчита да бъде запълнена от ренегати от изпадналата в дълбока криза социалистическа партия и от десницата.

Подкрепата на последните обаче е далеч от гарантирана. Защото според френски политолози Републиканците ще се представят много по-добре на парламентарните, отколкото на президентските избори. Провалът с третото място на Франсоа Фийон на 23 април, и то едва с процентен пункт по-малко гласове от Льо Пен, се дължи само на корупционните скандали около неговата личност.

Силна традиционна десница в парламента ще означава „политическо съжителство“ за Макрон. И има голям риск той да изостави центристката си философия в името на стабилното управление.

Имигрантите не могат да поддържат германския икономически ръст

ръка от останалите членки на ЕС.

През 2016 г. нетният ръст на германското население е бил 600 000 души (колкото един Лайпциг – б.р.) – два пъти повече от предишната рекордна година – 2002-ра. Нетната миграция м.г. е била 750 000 с положителен знак, т.е. с толкова повече бежанци и европейци са се заселили в Германия, отколкото напуснали я.

Според експертите на Бундесбанк дори тази тенденция да продължи, това не е достатъчно да се компенсира дефицитът на раждаемостта. Националната статистика твърди, че в момента съотношението между новородени и починали е 150 000 срещу 190 000 души годишно.

Прогнозите сочат, че към средата на следващото десетилетие родените

в бейби бум периода след Втората световна война германци във възрастовата граница 60-75 години ще са с над 3 млн. повече от сега. В същото време родените в Германия на възраст между 45 и 54 години ще са с 3,5 млн. по-малко, а групата на младежите до 29-годишна възраст ще е с 2,5 млн. по-малобройна.

Тези данни показват, че не бива да се разчита само на трудовата миграция за поддържане на настоящия среден икономически ръст от 1,25%, сочи Бундесбанк. И съветва да се предприемат дългосрочни политики за иновативност и ефикасна продуктивност в производството.

Страницата подготви
Добрин СТЕФАНОВ

В ЧУЖДАТА ПРЕСА

NEW YORK POST

Даже в днешния ожесточен и конфликтен свят идват добри новини. Така се случи след първия рунд на президентските избори във Франция. От четиримата претенденти само Еманюел Макрон се изказа в подкрепа на НАТО, Европейския съюз, Съединените щати и против Путин. Освен това той имаше смелостта да каже на французите, че те в крайна сметка трябва да работят, ако искат да имат по-силна икономика. И той удържа победа. След втория тур на президентските избори, който ще се състои на 7 май, Макрон ще стане следващият президент на френската Пета република, която много негови опоненти искаха да разрушат. И в течение на още пет години Западът ще запази обединения фронт против варварството.

Bloomberg

До момента, в който Доналд Тръмп победи на изборите

през ноември, нас ни предупреждаваха, че той е руски агент. Че е фашист. Че той коренно ще промени правилата и ще наруши традициите, лежащи в основата на управление на страната. И че това не е нормално. Сега, когато приближаваме 100-те дни от неговото президентстване, трябва да отбележим, че президентът въпреки очакванията не действа против установените норми. И макар че през първия етап на президентстването на Тръмп има много неща, които могат да бъдат подложени на критика, той не се оказва „сибирски кандидат“ и не озаменува второто идване на Мусолини.

Да започнем с Русия. ФБР продължава разследването, опитвайки се да изясни дали членовете на неговия избирателен щаб са били в договорки с Русия и по какъв начин те биха могли да действат заедно с Русия, опитвайки се да повлияят на президентските избори. Но що се отнася до реалната политика, Тръмп избра по отношение на Русия много по-твърда линия от тази, която застъпваше в предизборната си кампания или към която се придържаше в първите няколко седмици на президентския пост.

DER SPIEGEL

В избора между Льо Пен и Макрон един срещу друг противостоят две принципно различни представи за бъдещето на света. Едното от тях е реалистично, другото е опасна, безотговорна фикция. Марин льо Пен пропагандира парадоксалното видение на някакъв националистически интернационал, който наред с реакционерите на Изток и Запад да извърши преврат назад във фиктивното минало. Затова Льо Пен се снима с Владимир Путин, затова тя хвали Доналд Тръмп, затова тя говори някакви безсмислици за депортиране на френските евреи по време на Втората световна война. Льо Пен се вижда като част от международно движение, което иска да превърти назад обществено-политическия часовник.

В края на 2016 г. Германия е отбелязала исторически рекорд по численост на населението си – 82,8 млн. души. През последните десетилетия тя непрекъснато расте, но само благодарение на имиграцията. Дори и това обаче няма да помогне срещу неизбежния според Бундесбанк драстичен спад на растежа на икономика номер едно в ЕС, и то в близките 10 години. Според някои експерти е твърде възможно дотогава страната да се прости със статута си на „мотор на Европа“.

Такава промяна, разбира се, зависи от множество фактори, включително политически, доста от които са непредвидими, като ефектите от Брекзит например. Логично би било Германия да спечели от евентуалното ограничаване на европейските миграционни потоци към Великобритания. Но дори към момента тя извлича огромна полза от мозъци и работна

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



Акад. Григор Велев

Акад. Велев, у нас малцина знаят кой е Григор Пърличев, който сякаш стои в сянката на другите познати български възрожденци, родени в Македония...

- Приносът на Григор Пърличев за националната ни духовност и за националната ни сваят е огромен и днес всеки буден българин не само знае кой е този българин от Охрид, но и познава невероятното му дело на възрожденец, учител, писател и преводач. Веднага искам да припомня, че Пърличев е един от строителите на новобългарския книжовен език и един от най-дейните участници в борбите за въвеждане на български език в училищата и черквите в родния му град. Става дума за 60-те години на XIX век, когато в родното школо и нашите храмове езикът ни е бил забранен и разрешен само гръцкият.

- В днешна Република Македония делото му е издигнато в култ, има голяма литературна награда на негово име, държавни празненства, а у нас сякаш е забравен... Българин ли е Пърличев или македонец?

- В творчеството си Пърличев се определя като българин. Съвременниците му от Македония и Охрид го описват като „доблестен български патриот“ с „огнен дар на словото“, чиито речи „текли като огън и лава“. През 1883 г. във в. „Балкан“ той пише: „Какъв българин си ти, когато за гърците си написал непрезрени писания, а за еднородните си ни един ред?“. Семейството на Пърличев е било бедно, отрано остава без баща и е отгледан от майка си и дядо си. Отначало учил на гръцки при типично килийно обучение; бил слаб, болнав, късоглед, страстен четец още от детство. Но в училището попада под обаянието на Димитър Миладинов, негов учител в Охрид. След като

В Царство България Григор Пърличев е любимец на всички учители

завършва охридското си образование, на 18 години Григор става учител в Тирана. Спестява малко пари от даскалъка и заминава за гръцката столица, за да учи медицина „не по наклонност“, както след години ще напише в знаменитата си „Автобиография“, а „защото много е страдал и иска да лекува човешки страдания“. В Атина той преживява необикновено житейско изпитание - печели със своя поема ежегодния конкурс за гръцка поезия, организиран от Атинския университет. Журито е възхитено, възприема поемата като авторско дело на млад елински поет, написана на висок стил и с небивало умение. Студентът по медицина е окичен с лавров венец и си печели славата на „втори Хомер“. Получава и пари, колкото никога не е виждал, месечна издръжка, както и предложение за стипендия в Оксфорд или Берлин, по избор. Но Пърличев отхвърля и двете, а атинските му благодетели са силно разочаровани, когато научават, че той не само е българин по произход, но и българин с национално самосъзнание.

- Кога Пърличев става трън в очите на гръцкото духовенство?

- След като се връща в Охрид, той продължава подетата от Димитър Миладинов борба за въвеждане на български език в училището и в черквата. От 1868 г. става учител по гръцки в града и със съгласието на охридчани започва „побългаряване“ на града и околните селища. Но след донос на владиката Мелетий Охридски до турските власти още същата година е арестуван и хвърлен в охридската тъмница, а покъсно е откаран в дебърския затвор. Към средата на януари 1869 г. е освободен за кратко благодарение на застъпничеството на охридчани, които подкупват местните турски власти, и се завръща в Охрид. На 20 януари отново е задържан, този път в дебърската митрополия, и е окончателно освободен през април същата година след допълнителен подкуп. След завръщането на Пърличев в Охрид в училищата отново е въведен българският. През 1871 г. получава покана от цариградското списание „Читалище“ да направи първия превод на Омировата „Илиада“ на български.

- Но конфликтите му с гръцките духовници продължават, затова ли

решава да се пресели в София?

- Да, но преди това Пърличев е преместен в основното училище, което е извън стария град, пак заради несъгласия с гръцкия митрополит Натанаил. Там преподава три години и напуска след нов конфликт с митрополита. В автобиографията си пише: „Реших се да отърся праха от нозете си и да ида в София“. Но и това намерение не се осъществява лесно. Налага му се да учителства още една година, този път в Струга, за да събере пари за пътуването си до София. Заминава за София, където е очаквал да бъде подпомогнат от „мнозина родолюбци в творческата си дейност“. Тези очаквания не се оправдават и през есента на 1879 г. Пърличев е назначен за класен ръководител и учител по гръцки и латински в Априловската гимназия в Габрово. От този период е запазен текстът на знаковото му слово, държано пред ученици и учители на гимназията. В него възрожденецът се обръща към учениците:

„Помните, прочее, че Майка България е в окаяно състояние; помните, че Майка България е разкъсана на пет части. Когато всички народности се съединяват, България биде разединена. Никога история не забележила толкова неправда. Майка България като претърпел зверския ярем в разстояние на пет векове, днес тя плаче за изгубените си чеда Македония и Тракия. Тя плаче за плодородната Добруджа; тя плаче за Пирот, люлка на изкуствата. [...] Не забравяйте никога, че имате свещена дължност, като се развиете умом и телом, да притечете на помощ Майце си, да отриете нейните сълзи, да утешите скръбта ѝ, да замените черните ѝ дрехи с бели и весели, да турите на главата ѝ венец. Тя си има венец, но да ѝ турите и другий венец от цветя, които растат в Македония; да тури-

те на ръката ѝ онзи драгоценний пръстен, що се намира в Тракия, чуден по красотата си, светъл като слънце, пръстен, когото завижда всичкий свет. [...] Амин“.

На следващата година гръцкият и латинският отпадат от програмата и Пърличев постъпва на работа за няколко месеца като подначалник в Народната библиотека в София. След това е изпратен като екзархийски учител в Битоля. След пенсионирането си се прибира в Охрид, където умира на 25 януари 1893.

- От всичко излязло изпод перото на Пърличев сякаш „Автобиографията“ му звучи най-съвременно... Защо?

- Пърличев пише автобиографията си през периода 16 април 1884 – 1 май 1885 г., когато е учител в Солунската българска мъжка гимназия, обаче е издадена за първи път през 1894 г., около година след смъртта му. Още тогава тя получава висока оценка от редица български критици. В спомените си Симеон Радев я определя като „една от най-вълнуващите книги в българската литература“. Михаил Арнаудов пише за нея: „Няма други мемоари у нас, в които с толкова бързо темпо, тъй сбито, тъй увлекателно е разказана изненадващата съдба на писателя апостол, който не знае компромиси в омразата си към гърцизма и който упорито нанася удари срещу силния противник, без страх от грозното му отмъщение. Автобиографията отразява без подправяне този неспокоен дух и тази интересна хроника на живота му“. И нещо още по-интересно – в Царство България автобиографията му е била любимо учебно пособие на учителите по български език.

- И на финала няколко думи за неговия талант на оратор и публицист...

- Като учителя си Димитър Миладинов и Пърличев се проявява като майстор на

живото слово. Особено по време на борбите за заместване на гръцкия с български в училищата и църквите в Охрид. Тогава той държи множество речи, голяма част от които не са запазени. Но все пак от този период са запазени пет слова, четири от които са публикувани в българския печат от онова време – в цариградските вестници „Время“, „Право“ и „Македония“ – и едно обнародвано след смъртта му от сина му Кирил Пърличев в списание „Македонски преглед“ през 1928 г. Това са знаменитите „Чувай се себе си“, „Слово за Русална сряда“, „Слово за 318 никейски свети отци“, „Слово за св. Климент“ и „Слово по случай обявяването на фермана за Българската екзархия“.

- А от времето му като учител в Габрово?

- След окончателната победа на българското движение в Охрид са известни две слова на Пърличев – едното държано в Априловската гимназия в Габрово, а другото в Българската мъжка гимназия „Св. св. Кирил и Методий“ в Солун. И двете са публикувани през 1928 г. в списание „Македонски преглед“, те са известни като „Слово пред учениците в Априловската гимназия“ и „Слово за св. св. Кирил и Методий“. Освен публикуваните слова в Държавния архив в Скопие се пазят още 23 неиздадени досега слова, държани по различни поводи. Но Пърличев пише и редица дописки, публикувани в българския печат, които чакат да бъдат изследвани. И още нещо – той е автор и на знакови патриотични песни („Докога, братя мили българини“, „Чуйте, чеда македонски“), които са имали голяма популярност по негово време и са помогнали в борбата с гърцизма. Известни са и негови още необнародвани преводи от френски и гръцки.



Брюкселският „Гран плас“ отново стана мекдан за нашенско хоро

Хорото - българският символ на заедността, на здравата връзка със земята и ритмите, които палят кръвта ни, завладя за час центъра на Брюксел.



Нашата евродепутатка Ева Майдел поведе хорото



Точно в този ден и априлското слънце щедро добави още настроение към музиката, ярките тракийски костюми, усмивките на стотиците, хванали се в Голямото хоро. То превзема „Гран плас“ вече пета година – инициативата, подета от Кристалина Георгиева, сега бе продължена от младата ни евродепутатка Ева Майдел. Тази година за хорото, а и за участие в 11-ото издание на големия фестивал Balkan Traffic в Брюксел бяха поканени изпълнители от Хасково – ансамбъл „Златна Тракия“ и музикантите от Народния оркестър към

общината. Освен българите, живеещи в Белгия и съседни страни, на хорото се хванаха и десетки туристи. Както можеше да се очаква, японците първи обсадиха момичетата от ансамбъла, за да се снимат с тях. Тази година Голямото хоро премина под патронажа на председателя на Европейския парламент Антонио Таяни. С емоционално писмо той изрази радостта си от събитието, което „почита важните ценности на културното многообразие, диалога между народите, солидарността и чувството за европейска принадлежност“. В писмото си Таяни отбелязва още, че кръгът

на българското хоро е израз на енергията, единството, на равнопоставеността между мъжете и жените. Кореспондира и с мотото на Европейския съюз – „Обединени в многообразието“ – и кръга от звезди в европейското знаме.

Пред множеството на централния брюкселски площад евродепутатката Ева Майдел каза: „С Голямото хоро в столицата на Европа показваме, че българската общност е активно свързана със своите обичаи и отворена

В знак на уважение към българската общност Община Брюксел облече в традиционни български одежди един от основните символи на града – фигурката, известна като „Пикаещото момченце“

към света. Толкова много усмихнати и въодушевени хора, позитивна енергия – това е перфектната рецепта за едно запомнящо се преживяване. Радвам се, че успяхме да продължим традицията“.



Как се гради наука, как се създава изкуство без една стотинка държавна помощ? Трудно, но не е невъзможно. Това доказва току-що преминалото общо събрание на Българската академия на науките и изкуствата – БАНИ, неправителствена организация за обществена полза. Тя се издържа само от членски внос и спорадични дарения.

Когато преди 12 години акад. проф. д-р Григор Велев заедно с група съидейници възстановиха забравената през 1948 г. академия, едва ли някой е вярвал, че за толкова кратко време тя ще стане притегателен център за част от българския научен и художествен елит.

Днес в нея членуват близо 500 професори, доценти, асистенти, преподаватели в различ-

Без държавна помощ, но в полза на обществото



ни вузове, автори на книги, пиеси, изложби, представления, творци. Тук са историкът проф. Пламен Павлов, журналистката Светла Петрова, певецът и поет Михаил Белчев, юристката проф. Славова, медикът проф. д-р Добрин Свиначев, колежките му проф. Маргарита Каменова и проф. д-р Екатерина Титянова, икономистът проф. д-р Димитър Димитров, математикът проф. д-р инж. Дончо

Партов, хирургът проф. д-р Петър Червенияков, известният ендокринолог и имунолог от Сърбия акад. проф. д-р Предраг Джорджевич, музиковедката проф. д-р Елена Кутева-Тъпкова, писателката д-р Иванка Денева, както и известният литературен критик Марин Кадиев. В академията е хирургът със златни ръце доц. д-р Евгений Аструков, джаз певицата и преподавател по пеене и

вокална техника в НБУ Камелия Тодорова, известният юрист Марин Марковски, пианистката композитор проф. Благовеста Ангелова, писателят Георги Николов и др. В БАНИ членува най-младият академик и професор в България, това е психиатърът д-р Дроздостой Стоянов. Той е зам.-председател на академията и оглавява отделението „Наука“. А за изкуствата отговаря акад. Румен Леонидов. БАНИ може да се похвали и с успешни международни прояви, развиват се творческите контакти с чуждестранни академии. И всичко това без никаква държавна или общинска субсидия.

В края на своята работа общото събрание на БАНИ разглежда и гласува бъдещите планове на трите раздела на академията – наука, изкуство и гражданско общество. И прие нови членове. (ЖД)



Владислава ГАЛЕВА,
юрис

Само общото събрание на входа може да освободи собственици от определени такси

Един от съществените проблеми на българските градове е трудната и често занемарена поддръжка на големите сгради, обитавани от много собственици. Факт е, че обективно много хора са затруднени да заплащат не само за поддръжката и ремонтите на общите части на сградата, в която живеят, но и на собствените си жилища. Но в много случаи става въпрос за немарливост и недоброестьотношение към имота.

Законите и наредбите в България изискват всеки имот, включително общите му части, да се поддържа в безопасен конструктивен вид. Затова всяка сграда трябва да има домоуправител и установен ред за адекватна реакция в случаи на повреди, които възникват в общите части.

Какво наричаме „етажна собственост“

Когато съществуват самостоятелни обекти – апартаменти, самостоятелни ета-

жи, магазини, ателиета, гаражи и работилници, които са притежание на различни лица в една сграда, говорим за етажна собственост. Тя се състои от общи части и от отделно притежавани помещения.

При наличието в дадена сграда на повече от три самостоятелни обекта, принадлежащи на отделни собственици, можем да говорим за сграда с етажна собственост. Съсобственост възниква, когато се учреди етажна собственост, за която трябва да се направи избор на домоуправител.

Кои части в сградата се определят като общи части

Те не са самостоятелни обекти, а са елементи от сградата и не са в услуга на отделно жилище, гараж, работилница или магазин. Общите части не могат да бъдат собственост на други, освен на тези, чиято собственост са отделните обекти. Собствениците, които притежават отделни обекти в сградата, са съвременно съсобственици на частите, които са общи в сградата, и трябва да се погрижат за управлението на етажната собственост.

Видове общи части

Общи части според естеството си са елементите на сградата, които обслужват отделните обекти според предназначението си. Без тях тя не може да

съществува като сграда. Предназначението им не може да се променя и нямат значение като самостоятелни обекти. Такива са: главните инсталации за вода и канализация, асансьорът, основите, покривът, външните стени и др. Общи части според предназначението си са тези, които са в услуга на всички собственици и обитатели. Сградата може да съществува и без тях. Те могат да станат самостоятелна собственост на даден собственик или на трети лица. Възможно е предназначението им да се променя. Такива са: портиерското жилище, дворът, пералнята, сушилнята, помещението, предназначено за детски колички, и др.

Необходим разходи за поддръжката на етажната собственост

Разходите за неотложния, текущия и основния ремонт са задължение, заплащано от собствениците и обитателите на сградата, която е с етажна собственост. Тук трябва да се добавят и разходите за: обновяване, преустройство и реконструкция на частите на сградата, които са общи; подмяна на общи оборудване и инсталации с нови такива; вноските по фонда за ремонт и обновяване; поддържането и управляването на частите на сградата, които са общи (разходи за

осветление, асансьор, почистване на входа и др.). Сумите се определят според размера на дела, който се притежава в частите, общи за сградата. Разходите за тези части се определят съобразно общия брой на собствениците, обитателите и ползвателите – поравно. Обитателите на жилище до втория (третия) етаж, могат да се освободят от заплащане на консумативни разходи за асансьор с решение на общото събрание. Такова право имат и тези, при които е налице условие на постоянна фактическа невъзможност за ползване на асансьора (например, ако асансьорът има повреда и не спира на дадения етаж или вратите му не се отварят, но не временно, а постоянно). Но ако например се налага основен ремонт на асансьора, подмяна на двигател и т.н., този разход се поема от абсолютно всички собственици, защото самата сграда е построена и придобита от собствениците с асансьор. Както и ремонтът на покрива не се извършва само за сметка на живеещите на последните етажи, защото физически покривът е „по-близо до тях“.

За всички случаи, неуредени в Закона за управление на етажната собственост, освобождаване от заплащане на разходите за общите части може да бъде дадено единствено с гласуване и решение на общото събрание на етажната собственост. Например инвалидите, които не напускат домовете си, могат да бъдат освободени от заплащане на текущи разходи за вход (ток, асансьор, чистачка и др.). Това обаче не става автоматично, а само с решение на общото събрание.

Кога се внасят по-ниски или по-високи такси за управление и поддържане на сградата

При отсъствие на даден собственик от жилището му повече от тридесет календарни дни в годината той има право да внася половин такса за времето, в което е отсъствал, ако уведоми писмено домоуправителя. Решението за отстъп-

ката от таксата за месеца е на общото събрание. За останалото време се внася пълна такса.

Законът не би могъл да предвиди разрешаването на проблемите от типично битов характер между обитателите на една сграда, както и да обхване всеки един техен проблем. Поради тази причина законодателят е въвел и задължителността на нормата, именно за да укроти духовете и да ги подчини на един установен ред. Компромисен вариант, който се практикува, е разпределението на дължимите суми да бъде извършвано поравно, но не между всички обитатели, а по-скоро между обектите, включени в етажната собственост. Това е наистина разумен вариант и е най-близък до този, който се предлага в закона.

Собственик, ползвател или обитател, който упражнява професия или извършва дейност в самостоятелен обект на етажната собственост, свързана с достъп на външни лица, заплаща разходите за управление и поддържане на общите части в размер от трикратния до петкратния размер, определен с решение на общото събрание.

Ако обаче достъпът до обекта става през самостоятелен вход, неангажиращ общите части на етажната собственост, тогава следва да се заплаща единична такса както за всички останали.

Действия при неплащане на общите разходи

Собствениците са задължени да плащат разностите по поддръжката на частите в сградата, които са общи, в размер и срок, определяни с решението на общото събрание. Когато е налице неизпълнение на задължението, председателят на управителния съвет може да събере сумите, които се дължат, съобразно действието на Гражданския процесуален кодекс. Подобна се процедурата и спрямо наематели на общински жилища.

КОНСУЛТАЦИЯ

апартамента през 1987 г. от Столичния народен съвет. Трябва ли да вадя нотариален акт на мое име или някакви други документи за собственост преди продажбата?

Въпрос: Казвам се Драгомир Н. от София.

От моите родители, вече покойници, наследих апартамент. Като документ притежавам единствено договора, с който те са закупили

нотариален акт за дарение, нотариален акт за замяна, констативен нотариален акт и др.; Крепостен акт, към който има записка за вписването му; Договор за продажба, сключен по реда на Наредбата за държавните имоти; Договор за продажба, сключен по Закона за общинската собственост и Закона за държавната собственост на държавни или общински имоти. Ако са сключени след 01.06.1996 г., следва да бъдат вписани в Службата по вписванията. Когато актът за собственост не е на името на лицето, което е страна по сделката, то следва да се докаже родствена или друг тип връзка, която му дава право да извършва правни действия с имота.

Отговор: След като притежавате оригиналния договор за закупуване на имота, за да извършите сделка с апартамента, не ви е необходим нотариален акт на ваше име. Този договор има сила на нотариален акт. Но задължително ще ви е необходимо удостоверение за наследници, от което да е видно кои лица по права линия получават наследството от наследодателите, в случая вашите родители. Ако имате братя и/или сестри, те също са наследници. За да разширя вашия въпрос, посочвам с притежанието на какви документи за собственост по принцип може да се извърши нотариална сделка: Нотариален акт, вписан в Агенцията по вписвания – нотариален акт за покупко-продажба,



ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

В сезона на сennaта хрема

Полените са основните виновници за сennaта хрема, която всяка пролет подлага на изпитание алергичните хора, но често тя се бърка с обикновена хрема. Може ли да се преодолеят симптомите ще научите

на стр. 18

Профилактика при артроза

Остеоартрозата е едно от най-разпространените дегенеративни ставни заболявания. За щастие, неговото развитие може да се забави и затова лекарите наблягат на профилактиката. Често обаче пациентите допускат грешки. Какви са те ще прочетете

на стр. 22

„За“ и „против“ смартфоните



Прекалената пристрастеност към смартфона вреди на хората, смятат американски учени. Други специалисти обаче са на мнение, че мобилните телефони носят положителни емоции. За плюсовете и минусите на смартфоните ще прочетете

на стр. 23

Етерични масла срещу целулита



С годините мазнините в женското тяло започват да се трупат. Кожата се разхлабва, отпуска и се появява целулит. Тук на помощ идват етеричните масла. Повече

на стр. 28

БЯГАНЕТО ЗА ЗДРАВЕ УДЪЛЖАВА ЖИВОТА С 3 ГОДИНИ



Хората, които тичат за здраве, живеят 3 години по-дълго от другите, показва американско проучване, което анализира данни от проведените досега изследвания. Резултатите бяха публикувани в американското списание „Напредък в лечението на сърдечносъдовите болести“.

Специалистите отбелязват, че не е нужно да се тича бързо, за да се усетят

ползите за здравето. Може да пиете, да пушите и да сте с наднормено тегло и все пак бягането да намали опасността от ранна смърт между 25% и 40%.

Нито един друг вид спорт няма такъв ефект, твърдят авторите на изследването. Ако трябва да се изразим в цифри – един час тичане ще удължи очакваната продължителност на живота ви със 7 часа, показват данните, цитирани от

британския в. „Гардиън“. И макар че редовното тичане няма да ви направи безсмъртни, то удължава живота повече от ходенето, колоезденето или плуването, твърди изследването.

Двама от авторите също така участвали в друго изследване, публикувано през 2014 г. Според него само 5-10 минути тичане на ден със скорост, по-малка от 9 км в час, намалява риска от сърдечносъдова болест и ранна смърт. Това изисква значително по-малко усилие от препоръчаните от специалистите 150 минути умерени физически упражнения на седмица, които повечето хора така и не правят.

Разбира се, най-доброто упражнение е това, което ви доставя удоволствие и което ще правите. А иначе... – най-ефективно вероятно е тичането. Бягането за здраве е евтино, лесно (просто излизате от дома си и тичате) и там не може да се преструвате – винаги е енергийно натоварващо. Кросът дори може да бъде третиран като физическо упражнение със средна енергийна натовареност.

Източник www.credoweb.bg

ШАМПАНСКОТО ПОДОБРЯВА ПАМЕТТА

Учени доказаха, че шампанското влияе добре на организма и е полезно за здравето, затова препоръчват пенливото вино да се пие по-често, а не само на празници. След проведени изследвания се установило, че шампанското съдържа фенолни киселини, които подобряват паметта, ориентацията в пространството, изострят възприятията, които реагират на звуци и аромати. Зад всичко това стои механизъм, регулиращ сигналите между нервните клетки, разказват авторите на изследването. Учени от Reading University доказаха експериментално, че пенливата напитка положително влияе върху мозъка и предпазва от слабо-

умие. Проведените от тях опити с лабораторни мишки установили, че „леко пияните“ гризачи се справили с 20% по-добре с лабиринта от „трезвите“ си събратя. Мишките, на които било дадено шампанско, в 70% от случаите намирали изхода.

Учените наблягат още на отпускащия ефект от пенливото вино. Напитката увеличавала производството на азотни оксиди в кръвта, което влияе върху стените на артериите, подобрява кръвотока и помага да се понижи кръвното налягане. Това снижава и риска от възникване на тромби. Усилването на кръвотока от своя

страна помага за по-добра ерекция и дава тласък на сексуалното влечение. В добавка шампанското създава настроение и освобождава от сковаността.

Диетолозите обръщат внимание и на факта, че в чаша шампанско се съдържат малко калории – около 90-100 ккал, но пък антиоксидантите са в излишък. Те пречист-

ват организма от отровите, укрепват имунната система и пазят от рак. Все пак употребата на пенливата напитка трябва да е в разумни граници – 2-3 чаши на седмица. (ЖД)

UROcist

При цистит и инфекции на пикочните пътища

UroCist е медицинско изделие,

което се препоръчва както за предотвратяване на началото на цистит, така и като адювант в терапевтичното лечение. То спира прикрепването на бактериите Ешерихия Коли към стените на уринарния тракт, възпрепятства размножаването им и образуването на колонии, като спомага за бързото им изхвърляне от организма с урината и блокира развитието на инфекцията.

СЪДЪРЖА:

Червена боровинка – с високо съдържание на проантоцианидини, които не допускат прилепването на бактериите по стените на пикочни мехур и така предотвратяват цистита. Стопира възпалението и елиминира по-нататъшните рискове от инфекция.

Мечо грозде – има очистително действие и успокоява възпалените пикочни пътища.

Д-маноза – облекчава симптомите при цистит и допълва естествения процес на пречистване на организма. Тя подпомага нормалното функциониране и предотвратява инфекциите на пикочния мехур и пикочопроводните пътища.

Бета-глюкани – мощен имуностимулатор от природен произход, който активира имунните клетки. Не позволява прикрепянето на Ешерихия коли към пикочната стена.

ABOPHARMA

UROcist осигурява естествен подход, който позволява да се избегнат усложненията причинени от бактерията *E. coli* при традиционните лечения

МЕДИЦИНСКИ ЦЕНТЪР „МЛАДОСТ - МЕД - 1“ КАБИНЕТ „МЕЖДУНАРОДНА ОНКОЛОГИЧНА ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ“ - ВТОРО МНЕНИЕ

Проф. д-р Григор Велев
и доц. д-р Маргарита Каменова -
ОНКОПАТОЛОЗИ

Проф. д-р Жан-Ив Дуяр, Франция,
и д-р Красимир Орешков -
ХИМИОТЕРАПЕВТИ

Проф. д-р Морк Андре Майе, Франция -
ЛЪЧЕТЕРАПЕВТ

Всеки петък от 14:00 до 16:00 часа
София, ж.к. "Младост" 1, бл.54А, вх.2
За контакти: 02/976 09 00, 0888 966 924,
e-mail: mcmed1@abv.bg

СПЕЦИАЛИСТ ЩЕ УСТАНОВИ ДАЛИ ИМАМЕ ОБИКНОВЕНА ХРЕМА ИЛИ АЛЕРГИЯ



Д-р Людмила РАНКОВА,
алерголог в Националната
транспортна болница, София

Поленът (тичинковият пращец) е мъжката полови клетка на растенията и през пролетните месеци той се отделя от дърветата (бук, бреза, върба, липа и др.). По-късно се отделят полени от тревите (през май, юни) и най-късно от плевелите - през юли и август. От всяко растение могат да се отделят милиони поленови зрънца, те са дребни, сухи, леки и

лесно се пренасят на големи разстояния. Най-благоприятно за разпространението им е топлото и сухо време сутрин.

Когато е по-влажно, полени се пренасят по-трудно. Те представляват всъщност протеини, белтък, който в контакт с конюнктивата може да предизвика алергичен конюнктивит, а именно сърбеж, зачервяване, сълзене. Като влезе в лигавицата на носа пък, провокира симптомите на сезонния алергичен ринит или както се нарича на популярен език – сенна хрема. Тя се изразява в запушване на носа, което е и най-големият дискомфорт за пациентите, защото трудно дишат, много обилно е и секретът, който е воднист,

безцветен. Многократното кихане също силно притеснява пациентите, пречи на всекидневната активност. Всички тези симптоми правят пациента неспокоен, защото чувства постоянен сърбеж в небцето, носа и дори в ушния канал. Важно е да се отбележи, че хората нерядко трудно различават дали имат инфекциозна хрема, простуда, или причината за оплакванията е алергия. Тук е мястото на алергологите. Ние взимаме натривки от лигавицата на носа, освен това се прави тестване (но извън сезона на алергиите), за да се установи точният полен, към който

пациентът е алергичен.

В първия сезон с оплаквания обикновено хората не се сещат, че става въпрос за алергия, смятат, че имат упорита хрема. Най-често на третата година вече започват да се съмняват и търсят консултация с алерголог. Проблемът са възможните усложнения – по евстасиевата тръба може да се получи оток, засягане на ухото и дори намаляване на слуха. Като усложнение може да се яви и синусит. Това, от което най-много се страхуваме, е да не се стигне до развитие на бронхиална астма – затова е необходимо да се вземат мерки рано. А това означава своевременно консултация с алерголог, който да предпише съответното облекчаващо състояние средство.

Ефикасен антихистаминов препарат за сезонната алергична хрема е „Ролетра“, 10 мг - пациентите се повлияват бързо и състоянието им се подобрява значително. Освен антихистамини (противоалергичен компонент) изписваме за локално приложение и кортикостероидни спрейове, като преди това се прави промивка на лигавицата с морска сол. Препоръчваме също капки за очите.

От много години работа в тази специалност установявам, че алергиите нарастват извънредно много, особено сенната хрема. Това, което

прави впечатление, е, че за разлика от преди, когато от нея страдаха предимно възрастните, сега имаме пациенти на 3-4-5-годишна възраст. И е много важно да се обърне внимание и да се спре навреме, да се приложи имунотерапия, защото вероятността да прерасне в астма е значителна.

По принцип винаги трябва да се заостри вниманието към атопичния дерматит, защото, ако детето като бебе има атопичен дерматит, после може да получи алергичен ринит и астма. Това е т.нар. атопичен марш. Целта ни е да можем да спрем тази верига. Освен това, когато в ранна възраст детето има непоносимост към казеина в млякото, по-късно може да развие сенна хрема. Но тази зависимост не е задължителна.

Интересна е кръстосаната реакция. Когато човек е алергичен към даден полен, при прием на определен плод (диня, череша, ягода и др.) може да получи оток на лигавицата на устата. Тази съчетана реакция се дължи на факта, че белтъкът на полена и на плода е един и същ.

Смята се по принцип, че с възрастта сенната хрема отшумява, но в практиката виждаме друго – имам пациенти на над 70 години, които все още продължават да имат проблем със симптомите на това страдание.

ROLETRA

Loratadine tabl. 10 mg x 10

СЕННА ХРЕМА?

Без рецепта!

При алергии и сенна хрема

Облекчава:

- ❌ Течащ нос
- ❌ Сърбеж и кихане
- ❌ Парене в очите

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

ЕКОФАРМ
Allergology

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

РЕНАЛИТ ЕКОФАРМ

Хранителна добавка

Оригинална формула, ефективна при бъбречнокаменна болест

Състав: Естери на висши мастни ненаситени киселини, сорбитол

- Разтваря бъбречните камъни и пясък
- Допринася за спонтанното отделяне на бъбречните камъни по естествен път безболезнено и предотвратява повторното им образуване
- Намалява до минимум възможността за рецидиви на бъбречни камъни и възпалителни изменения, причинени от утаяване на пикочна киселина под формата на твърди частици
- Съвместим е с литотрипсия

По оригиналната рецепта на проф. Иванова

Повече информация може да откриете на страницата ни в

Проф. Хаджидекова, какво Ви провокира да се занимавате с радиология, това не е сред най-популярните дисциплини.

- В началото просто трябваше да се върна в София от прословутото по това време разпределение в провинцията. Но имах шанса да попадна в лаборатория, която се занимаваше с радиационна генетика, където мой учител стана проф. Натараджан. Той ме мотивира да остана в специалността, защото ме привлече в работата по биологичната оценка на дозата на йонизиращите лъчения. Вече аварията в Чернобил се беше случила и нашата работа стана изключително важна, актуална и полезна.

- Точно заради болезнените спомени от аварията в Чернобил каквото и да е споменаване на радиоактивност предизвиква стрес и дори паника. В момента имаме ли някакви реални основания за тревога за здравето?

- Терминът „радиация“ предизвиква страх по целия свят, а у нас страхът е комбиниран и с недоверие. Причината за това, от една страна, е липсата на познания, на информация за същността и ефектите от облъчване, а от друга страна - заради укриването от тогавашната власт на информацията след катастрофата в Чернобил хората развиха недоверие, което продължава и до днес. Трябва да е ясно, че има сериозна разлика между високи и ниски дози облъчване! В момента например няма основание хората да се притесняват за здравето си от повишените спрямо приетите норми количества на природен уран във водата. Имайте предвид, че регулациите през последните години станаха много по-строги, т.е. приеха се за повишени дози, които преди години се смятаха за норма. А това, което се установява в момента като доза уран, например в някои части на Хасково, трябва да бъде приемано системно през цял един човешки живот, за да сметнем, че теоретично може да навреди на здравето. Това не означава, че не трябва да се стремим към привеждане на питейната вода в приетите норми, но и не трябва да се изпада в паника.

- В други държави имат ли проблем с уран във водата?

- Разбира се! Става въпрос за естествени радионуклиди, уранът се среща широко в природата, той е слабо радиоактивен тежък метал. Колегите ни например в Германия

НЕДОВЕРИЕТО СЛЕД ЧЕРНОБИЛ ОСТАНА В ОБЩЕСТВОТО НИ И ДО ДНЕС

● С проф. Валерия Хаджидекова разговаря Петър Галев

Проф. д-р Валерия Хаджидекова е директор на Националния център по радиобиология и радиационна защита, където работи от 1983 г. Тя е лекар с две признати специалности: „Радиобиология“ и „Радиационна хигиена“. Едната ѝ дисертация е върху комбинираните ефекти от химично и радиационно увреждане в човешкия геном, а другата е „Биодозиметрия на йонизиращите лъчения“. Специализирала е във Франция, Германия, Великобритания и Холандия. Автор е и съавтор на над 100 научни публикации в чужбина и у нас. Научните ѝ интереси са в областта на механизмите на възникване на радиационните ефекти и доказването им при лица, работещи в среда или попаднали под въздействие на йонизирани лъчения и химични агенти. Представител е на България в европейската и световната мрежа за биодозиметрия на йонизирани лъчения.

също се сблъскват с подобни проблеми как да образозоват хората, как да ги информират какво означава попадането на природен уран във водата. Там правят листовки, предавания. Всъщност на един етап проблемът става икономически, защото се поставя въпросът за изграждане на пречиствателни съоръжения.

- Възможно ли е да се пречисти водата от урана?

- Разбира се, има такива технологии и те са много ефективни. Може да се постигне почти 100 процента отстраняване на урана. В нашия институт правихме проби за вода преди и след пречистването и резултатите бяха изключително добри след пречистването. Всяка община трябва да прецени кое е възможно или по-изгодно: дали да изгради нов водопровод от различен източник, или да пречиства наличните източници. Има и съоръжения за домашно пречистване на водата, т.е. и отделни домакинства могат да си ги поставят, но и тук въпросът е финансов.

- И все пак какво увреждане може да се получи, ако дълго време се приема висока доза уран чрез водата?

- Имайте предвид, че радиобиологията е предимно експериментална наука, често ние си вадим заключенията от наблюдения върху животни в лабораторни условия. Иначе няма наблюдавана при хората абсолютна зависимост, че ако са приели ед-

каква си доза уран, ще развият непременно дадено заболяване. Не всяко постъпване на уран в организма води до увреждане. В някои случаи може да се стигне до увреждане на бъбреците, ако се поглъща уран чрез водата, но в много по-големи количества за много продължителен период - с години. Става въпрос за евентуално развитие на бъбречна недостатъчност. Здравните ефекти се дължат на химичните свойства на урана като тежък метал, а не на радиоактивността.

- Хората, които имат опасения, че са „облъчени“ по някакъв повод, какви изследвания могат да си направят, за да се установи или отхвърли това?

- Ние имаме специализирана лаборатория, която прави медицински прегледи и изследвания на лицата, работещи с йонизирани лъчения. Това се прави всяка година. Най-общо казано, ако има влияние, то се проявява най-напред в периферната кръвна картина. Ако личният лекар установи отклонения в диференциалното броене на кръвните клетки при пациенти, които е възможно да са били изложени на йонизиращо лъчение, може да ги изпрати при нас. Но имайте предвид, че такива промени в кръвната картина се срещат при широк кръг от заболявания, изобщо не е задължително да става въпрос за радиационно въздействие.

- Има ли битов начин да се установи наличие на уран във водата,



например обичайните дозиметри, Гайгер-Мюлеров брояч хваща ли го?

- Не, при тези незначителни дози от естествени източници те не могат да бъдат отчетени от разпространените уреди. Това става само в специализираните лаборатории.

- Тези дни се говори най-много за урана, но облъчване има и при различни образни изследвания в медицината. Има ли гаранция, че апаратурата, която се използва у нас, отговаря на най-високите стандарти за безопасност?

- Има много строги правила, на които апаратурата за образни изследвания трябва да отговаря! И ние, и редица други контролни органи отговарят за това. Във всяко такова отделение по образна диагностика има и медицински физик. Най-важното е лекарят да прецени за всяко изследване какво е съотношението полза/риск. В огромния процент рискът от диагностичното или лечебното облъчване в медицината е несравнимо по-нисък от опасността да не се постави правилна диагноза или едно тежко заболяване да остане без лечение. При много изследвания поглъщаната доза е сравнима с тази, която получаваме при полет през океана със самолет, защото на голяма височина естественият радиоактивен фон е по-висок от този на земната повърхност. В моята практика не съм се срещала с пациент, който да е полу-

чил доказана вреда върху здравето от рентгенови изследвания например. Но това не означава, че да се правят без конкретна необходимост.

- Имаме ли в България достатъчно подготвени специалисти, които да реагират при аварии или злонамерени действия, свързани с радиоактивно замърсяване?

- Радиобиологията е много тясна област, малко хора са подготвени, защото, от една страна, радиационните инциденти - слава богу - са доста редки, а от друга страна, това е комплексна дисциплина, изисква познания не само по генетика, биофизика, клинична медицина, но и по теоретична физика, химия. Трудно се изграждат специалисти, но мога да кажа, че нашият Център е на наистина много високо равнище, което се признава от международните ни партньори от целия свят. С днешна дата поради постоянните заплахи за ядрен тероризъм големите международни организации като ООН и СЗО, ЕС поставят сериозен акцент върху необходимостта да има стриктни правила и готовност за действие в критични ситуации, свързани с йонизирани лъчения. В заключение искам да кажа, че човечеството не може да се откаже от технологиите в енергетиката и медицината, свързани с радиацията. И въпреки масовото разпространение на тези технологии средната продължителност на живота постоянно се увеличава.

Илияна АНГЕЛОВА

Ваксините са една от причините драстично да намалее употребата на антибиотици. Това сподели проф. Йорданка Стоилова, национален консултант по инфекциозни болести, по повод Европейската имунизационна седмица. Тя се отбелязва от 24 до 30 април.

ПИЕМ ПО-МАЛКО АНТИБИОТИЦИ БЛАГОДАРЕНИЕ НА ВАКСИНИТЕ

● Задължителните имунизации у нас са срещу 11 опасни заразни болести



Ограничаването на употребата на антибиотици пък е стъпка напред за решаване на все по-големия проблем с антибиотичната резистентност. Имунизацията е единственият ефективен начин децата да бъдат предпазени от опасни инфекциозни болести като тежки пневмонии, менингити и енцефалити като усложнение на морбили, дифтерия, едра шарка и детски паралич, изтъкна проф. Стоилова.

За повечето от тях в Европа вече сме забравили, но те още се срещат по света. В момента обаче на Стария континент има доста огнища на морбили, а в Румъния дори 17 деца вече починаха от болестта.

Всяка година в света се регистрират повече от 10 милиона смъртни случая при деца под 5-годишна възраст. Голяма част от тях са вследствие на заболявания, за които съществуват действащи ваксини. Имунизационният календар в България включва задължителни имунизации в детската възраст срещу 11 заразни болести (туберкулоза, хепатит Б, дифтерия, тетанус, коклюш, полиомиелит, хемофилус инфлуенце тип Б инфекции и пневмококови инфекции, морбили, рубеола и паротит).

За да се задейства феноменът колективен имунитет обаче, е нужно да има висок имунизационен обхват (>95%). Ако той падне под определени критични стойности, има условия за епидемично разпространение на съответната инфекциозна болест. У нас на хартия се отчита, че ваксините са около и над 95%. Последната епидемия от морбили през 2010 г. обаче разкри големи пропуски. Знае се, че някои джипита са отчитали само формално направени ваксини. Дори да нямате личен лекар или да сте неосигурени, можете да си направите задължителните имунизации

безплатно в имунизационния кабинет на всяка Регионална здравна инспекция на територията на областните градове. Освен тях у нас съществуват и две национални програми за препоръчителни имунизации - Националната програма за първична профилактика на рака на маточната шийка (2017-2020) и Националната програма за контрол и лечение на ротавирусните гастроентерити в България (2017-2021). Те осигуряват безплатна имунизация за съответните целеви групи. Тази срещу рак на маточната шийка за момичетата на 12- и 13-годишна възраст. За ротавируси пък

се имунизират всички деца от 6-седмична до горна възраст, според кратката характеристика на ваксината. Ротавирусната ваксина е единствената у нас, приемана през устата. В България се прилагат и други препоръчителни имунизации, които се извършват срещу заплащане от пациента. Те се разделят в няколко категории:

● Ваксини от групата на задължителните, когато се прилагат на възрастови групи, различни от указаните в календара;

● Ваксини от групата на целевите (срещу бяс, кримска-конго хеморагична треска и корем

мен тиф), когато се прилагат на лица извън посочените в календара случаи;

● Ваксини, които са разрешени за употреба в страната, но на този етап не са включени в групата на задължителните. Част от тях се отнасят само за неголеми групи лица с медицински показания за профилактична имунизация срещу определена инфекция, а други са предназначени да защитават особено уязвими спрямо дадената инфекция възрастови групи от населението. Такива например са ваксините за грип, хепатит А и други.

БЛС ОТЛИЧИ ЛЕКАРИ ЗА АКТИВНИЯ ИМ ПРИНОС КЪМ ПРОДЪЛЖАВАЩОТО МЕДИЦИНСКО ОБУЧЕНИЕ



Д-р Венцислав Грозев и д-р Юлиан Йорданов с наградения проф. д-р Цекомир Воденичаров - декан на Факултета по обществено здраве при МУ-София (в средата)

Голяма част от конференцията беше посветена на темата здравеопазване. В рамките на този панел бяха обсъдени слабостите и предизвикателствата пред здравната система, както и бариерите

пред персонализираната медицина у нас.

На официалната вечеря съсловната организация връчи почетни отличия на лекари за техния особено принос към продължаващото

Над 250 лекари от цялата страна участваха в Третата научно-практическа конференция, организирана от Българския лекарски съюз в Несебър. В богатата научна програма се включиха близо 60 лектори, които представиха доклади и презентации за новости в профилактиката, ранната диагностика и лечението на различни заболявания.

медицинско обучение и за активното им участие в реализацията на трите научно-практически конференции. Почетна грамота получи академик Дамян Дамянов, академик Петя Василева, ген.-майор Николай Петров, проф. Генчо Начев, проф. Цекомир Воденичаров, проф. Милан Миланов, проф. Бойко Коруков, проф. Здравко Каменов, проф. Здравка Валерианова, проф. Невена Цачева, проф. Лъчезар Трайков, доц. Жени Стайкова.

Председателят на БЛС д-р Венцислав Грозев припомни многобройните постижения в медицината, като не пропусна да спомене, че освен благодарност за труда си лекарите заслужават справедливо заплащане и това е основна мисия

на съсловната организация.

Д-р Юлиан Йорданов, председател на Акредитационния съвет на БЛС, благодари на всички колеги за участието им във форума и за всичко, което съсловието съумява да постигне заедно. Той посочи, че подобни събития са една прекрасна възможност както за обмяна на идеи и опит, така и за сплотяване на колективното съзнание.

От БЛС обявиха, че организацията на Четвъртата научно-практическа конференция вече е в ход, и призоваха всички лекари да се съберат отново на 27.04.2018 г.

Още новини за БЛС четете в credoweb.bg.

ПЛАТФОРМАТА

CREDOWEB С ПЪРВА НАГРАДА ОТ FORBES ЗА ОНЛАЙН МЕДИЯ

CredoWeb спечели първа награда за онлайн медия на 4-ото издание на E-volution Awards. Най-голямата платформа за експертна комуникация в здравеопазването у нас бе отличена на престижния конкурс на Forbes България, организиран в партньорство с e-act:creative digits, който традиционно селектира най-иновативните дигитални проекти, решения и услуги.

Повод за наградата стана първата по рода си виртуална обществена дискусия за промени в здравеопазването. В продължение на един месец 2500 лекари, медицински сестри, фармацевти, дентални лекари, представители на съсловни организации и на фармацевтичната индустрия се включиха в нея и провокираха политическите партии - кандидати за 44-ото Народно събрание, да заявят визиите си за здравна реформа и решение на проблемите в здравеопазването. Съпричастни на дебата индиректно станаха още над 10 000 представители на медицинската гилдия, или близо 50% от активните лекари в България, които системно бяха информирани за хода на дискусията в CredoWeb. Онлайн събитието беше със специален достъп, само за реални медицински специалисти и представители на политическите партии. Целта бе да се стимулира активността и гражданствеността на българското медицинско съсловие, което същевременно постави на изпитание концепциите на партиите в навечерието на парламентарните избори. Виртуалната дискусия беше разделена на 3 панела: болнична, доболнична помощ и лекарствена политика. Общият брой въпроси и коментари на участниците надхвърля 350, като най-активни бяха лекарите в големите градове - София, Варна, Бургас, Пловдив и Плевен. 40% от участниците са лидери на мнение в гилдията, но се включиха и лекари, които не изразяват често позиция по здравно-политически теми. Най-активни бяха общопрактикуващите лекари,

- **Първата виртуална дискусия за промени в здравеопазването и кампанията срещу болестта на Бехтерев станаха повод за престижното отличие**



Екипът, който спечели наградата

интернистите, педиатрите, невролозите, АГ специалистите, хирурзите и кардиолозите.

В отговор на провокацията на специалистите се включиха 5 партии - ГЕРБ, БСП, ДПС, Реформаторски блок и АБВ, които писмено изказаха своите възгледи за промени в здравеопазването и поеха писмен ангажимент към медицинската общност. CredoWeb ще връчи обобщение от идеите и визията на гилдията на новия екип на МЗ и всички отговорни институции, за да бъдат участниците в дискусията сигурни, че тяхното мнение ще бъде взето под внимание.

Друга значима активност, станала повод за решението на журито, е подкрепата на CredoWeb за националната информационна кампания „Изправи се срещу болестта на Бехтерев“ на Българското сдружение на болните от болестта на Бехтерев. Над 180 000 души от цялата страна се включиха в нея, като близо 30 000 се информираха редовно за проблема в специално създадена страница в CredoWeb. Анкилозиращ спондилит, или болест на Бехтерев, е автоимунно заболяване, което е форма на хронично

възпаление на гръбначния стълб. Най-сериозният проблем при него е късната диагноза, която средно отнема 8-9 г. след първите симптоми на болка в гърба. В проекта се включиха ревматолози и психолози, които регулярно предоставяха информация за превенция, симптоми и диагностика чрез текстови и видеоматериали. 1050 общопрактикуващи лекари получиха информация за разпознаване и контрол на заболяването и за нови терапевтични възможности.

CredoWeb влиза за втора поредна година в престижната класация. Миналата година взе втора награда. Това е най-голямата платформа за експертна комуникация в здравеопазването. В нея членуват над 12 000 медицински специалисти - лекари, дентални лекари, фармацевти, медицински сестри и др., които представляват близо 50% от активната медицинска гилдия в България. Покритието на лекарите в големите градове е над 70%. Информацията в платформата се генерира от самите участници, което ѝ придава експертен характер. На тази база се правят анализи, по-задълбочени разработки и статии в полза на потенциалния пациент. Този комбиниран подход

създава у потребителите стремеж и критерии за здравословен начин на живот и придава добавена стойност на стандартната комуникация по здравни теми в обществото.

Другите наградени в конкурса бяха ReZZo.bg (Electronic Market), eDesign - OfficeSuite (Best Design, Best User Experience), Тикий Мобайл Солюшънс - TICKEY (Mobile Apps), SoftServe - SoftServe BioLock (Innovations), All Channels | Interaction - Mtel: #twitter-меншване (Social Media Content), Knowway Digital - Captain Morgan - Капитанът говори (Digital Campaign), Самсунг България - Всяка дума стига до теб (Responsibility Campaign), Мобайл Системс ООД - OfficeSuite (Going Abroad), Тикий Мобайл Солюшънс ООД (Startup Business), pCloud (Software Development), eDesign (Web Agency) NEXT-DC (Digital Agency).

По време на церемонията по награждаването почетният гост Калин Радев, основател на Software Group, заяви, че технологиите създават нови типове потребители, пазари и бизнес модели. „В България има компании, които продават продуктите и технологиите си по цял свят, и това ни прави наистина глобални“, изтъкна той.

ГРЕШКИ В ПРОФИЛАКТИКАТА НА ОСТЕОАРТРОЗАТА

Остеоартрозата е едно от най-разпространените дегенеративни ставни заболявания. За щастие, неговото развитие може да се забави и затова лекарите насочват вниманието на пациентите си към профилактиката. Често обаче страдащите от остеоартроза допускат грешки при опитите си сами да се справят със здравословния си проблем. Предлагаме ви съветите на специалистите, от които ще разберете какво не бива да се допуска и какъв е правилният подход при това костно-ставно заболяване.

Грешка №1

Да се акцентира на обезболяващи средства

В обострен стадий на болестта тези лекарства не може да се избегнат, но да се разчита само на тях е грешка. Нестероидните противовъзпалителни препарати потискат болката и оказват противовъзпалително действие. Лошото е, че те често



имат странични ефекти – могат да увредят стомашната лигавица и да причинят проблеми със сърдечно-судовата система, а според някои данни и хрущялната тъкан на ставите.

Решение. Оптималното решение е приемането на системни ком-

плексни средства, като хондропротектори. Тези препарати укрепват ставния хрущял, намаляват възпалението, стабилизират патологичните промени в ставите и дават възможност да се намали и дори прекрати приемът на обезболяващи лекарства. За постигане на максимален ефект се препоръчва продължително приемане на хондропротектори.

Грешка №2

Да се прави лечебна гимнастика до изпитване на болка

Прекаляването с физическите упражнения може само да задълбочи проблемите, защото съществува вероятност болката да е предизвикана от възпаление. Не безопасни при артроза са и някои видове спорт като бягане, скачане и клякане, бързо и продължително ходене (особено по неравен терен), катерене по планини, изкачване на стълбища, особено с тежести в ръцете.

Решение. Препоръчват се специални упражнения за намаляване на болките и увеличаване на обема на движение в поразената става. Лечебната гимнастика трябва да се прави след консултации със специалист.

Необходимо е упражненията да се изпълняват без статично натоварване (в легнало или седнало положение, в басейн), при минимално натоварване на ставата и то да се редува с почивка (15–20 минути натоварване, 5–10 минути почивка). Препоръчително е упражненията да се изпълняват под наблюдението на специалист.

При остеоартроза е полезно умерено двигателно натоварване (скандинавско ходене, танци). То укрепва различни групи мускули и помага за забавяне на дегенеративните изменения в хрущялните тъкани на ставите.

Грешка №3

Да се пренебрегва начинът на хранене

При остеоартроза е полезно да се

ограничи приемът на продукти от животински произход, които съдържат арахидонова киселина, която се разпада в организма на биологично активните вещества – ейкозаноиди, а те предизвикват възпаление на ставите.

Такъв ефект имат продуктите, съдържащи веществото соланин (черен пипер, яйчен жълтък, картофи), което може да предизвика болка и дискомфорт в ставите.

Решение. Да се приемат повече богати на белтъчини храни (млечни и рибни продукти, елда, фасул, леща), продукти с фибри (ленено семе, овесени или оризови трици) и сира (аспержи, чесън, лук), необходими за укрепване на костите, хрущяла и съединителната тъкан. Включете в менюто си плодове и зеленчуци, които са богати на витамин С. Той е мощен антиоксидант, особено важен за здравето на хрущялите. Липсата му може да доведе до по-бързото им износване и до засилване на симптомите при остеоартроза. Яжте по-често портокали, грейпфрут, ананас, ягоди, киви, малини, а също и карфиол, броколи, домати.

Грешка №4

Да се избират ортопедични стелки без оглед на индивидуалните особености

При остеоартроза на тазобедрената, колянната и на глезената става се препоръчва използването на специални ортопедични стелки, които поддържат свода на стъпалото и намаляват натоварването на ставите. Неправилно подобрите стелки влошават проблемите.

Решение. Стелките трябва да се избират индивидуално, като се отчитат особеностите на стъпалото. Най-добре е този избор да се прави с компютърна диагностика в специализиран ортопедичен център, на основата на която се моделира оптималната за пациента конструкция на ортопедичните стелки. (ЖД)



Food supplement

Chondrosave®



Хондросейв®

с грижа
за всяка
става!

ЕС©PHARM

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



Прекалената пристрастеност към смартфона вреди на хората, смятат учени от Нюйоркския университет Бингъмтън. Непрекъснатата употреба на мобилния телефон (към това са по-склонни жените) може да доведе до проблеми в личния, социалния и професионалния живот.

Ръководителят на изследването Исак Вагефи посочва, че напоследък телефонът се е превърнал в средство за бързо получаване на удоволствие – невроните се активизират, допаминът се покачва и се изпитват положителни емоции. Това може да причини зависимост. Същевременно привързаността към смартфона прави хората по невнимателни и по-склонни да изпаднат в скука.

Учените направили допитване сред 182 студенти в колеж колко често ползват смартфони и според отговора ги разделили на 5 групи – от тези, които употребяват телефона от време на време, до тези които са постоянно на него. Последните се оказали 7%, още 12% били привързани към телефоните си една степен по-малко. Тези 2 групи изпитвали проблеми – в личния живот, с приятелите си и в работата. Освен това при тях се наблюдавали симптоми на депресия, тревожност и по-ниска самооценка, отколкото при останалите. Исак Вагефи отбелязва, че в момента на изследването зависимите от смартфона хора са малцинство, но с развитието на технологиите техният брой по-скоро ще нарасне.

Специалистите предупреждават още, че увлечението по мобилните телефони и интелигентни устройства оказва негативно влияние върху очите. При това вредата от смартфоните се проявява по-бързо и по-силно в сравнение с негативните ефекти от компютъра и телевизора. Причината се крие във факта, че хората ползват обикновено мобилния телефон в движение, например в градския транспорт, и към мигането на екрана се прибавя друсането на превозното средство, което мести непрекъснато образа. Затова натоварването върху очите многократно се увеличава, предизвиквайки синдрома на компютърното зрение. Той се проявява с умора, парене, загуба на яснота на изображението. За да прочетат текст или да разгледат дребен детайл, потребите-



ВЛИЯНИЕТО НА СМАРТФОНИТЕ ВЪРХУ ЧОВЕКА НЕ Е ЕДНОЗНАЧНО

лите поднасят смартфона съвсем близо до очите си, което провокира появата на късогледство. Резултатите от изследване на британски офталмолози са показали, че от 1997 година броят на хората с миопия (късогледство) е нараснал с 35%.

Нормално човек мига 15-18 пъти в минута, но когато е увлечен в игри, четене или гледане на видео по смартфона, този процес инстинктивно се забавя до 4-5 пъти в минута, поради което сълзният слой върху очната ябълка не се обновява. Организмът се опитва да достави влага отвътре, а това води до усилен кръвоток към очите, както и до чувството на парене и дискомфорт. И ако възрастният човек съобрази, че нещо не е наред, ще спре и ще затвори очи, за да си починат, то децата по-скоро ще започнат да ги търкат с ръце, което пък може да провокира възпалителен процес.

Слушането на музика през смартфона най-често става с помощта на слушалки. Намирайки се на многолюдно място обаче, хората инстинктивно се заслушват и в звуците около тях, което оказва негативно въздействие на слуховия апарат. Освен това силата на музиката от слушалките често е с децибели, далече от оптималните.

Ситуацията с негативните ефекти от смартфоните се усложнява още повече, когато човек започне да се пристрастява към тях.

Затова учените определиха няколко симптома

на зависимост към мобилните телефони, които налагат консултация със специалист:

■ Когато смартфонът се използва като средство за бягство от проблемите или намаляване на чув-

ството за безпомощност, тревожност, вина или депресия;

■ Когато виртуалният живот стане по-важен от реалния;

■ При желание да се проверява смартфонът постоянно, даже при липса на сигнал – позвняване или вибрация;

■ Когато липсата на смартфон предизвиква тревога.

Същевременно специалисти от Университета Уисконсин-Медисън смятат, че смартфоните имат и положителна страна. По думите им популярната игра Pokemon Go прави хората щастливи. Три седмици след появата на тази игра учените анкетирани 400 души за социалния им живот, физическата им активност и емоциите им. По-късно около 40% от респондентите започнали да играят на Pokemon Go. Тези хора били по-активни физически – ходели повече пеша, по-често изпитвали положителни емоции и били по-удовлетворени от живота. Освен това те били по-склонни да завързват нови познанства и да укрепват старите си връзки – те имали повече приятели в социалните мрежи, по-често си разменяли номерата на телефоните с други хора.

Авторът на изследването Джеймс Алекс Бонъс обобщава, че обикновено хората се фокусират върху отрицателните страни на медиите – насилието и агресията, но информационното пространство може да има и положителни страни. (ЖД)

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 последните 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 (комби-



нация 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 лутеинизиращ 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 поиздръжливи, 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/> 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.)

Как се създават и къде се запазват спомените и защо помним някои неща, а други забравяме? Учените обясняват, че има краткотрайна памет (подробна, но лесно убягваща) и дълготрайна (не толкова подробна, но стабилна и трайна). Специалистите са установили, че съществува един особен процес на преминаване от единия вид памет към другия, който се нарича консолидация на паметта.

Човекът, който помнел само няколко минути

Дълго време се е смятало, че в мозъка няма определена област, която отговаря за създаването, запазването и извикването на спомени. Благодарение на обикновеното американско момче Хенри Молисън през 50-те години на XX век се изяснило, че това не е вярно. През 1953 година в опит да го излекуват от епилепсия лекарите му отстранили хипокампуса (сега вече се знае, че това е частта от мозъка, която формира, организира и извиква спомените). Тогава това била разпространена практика. За нещастие, хипокампусът бил отстранен наведнъж от двете полукълба на мозъка и при операцията били повредени съседни структури – енториналната кора и амигдалата. След операцията епилептичните припадъци престанали, но Хенри напълно загубил паметта си. Той не бил в състояние да запомни

МОЖЕМ ЛИ ДА ИЗБЕГНЕМ ВЪПРОСА „ТИ КОЙ БЕШЕ?“



нищо ново за повече от няколко минути. Целият му живот преминал в едно безкрайно „днес“ и с чувството, че е на 27 години – той бил опериран на тази възраст. Молисън починал на 82 години и до края на живота си бил под наблюдението на невролози.

Как да запомняме всичко?

Историята на Хенри помогнала да се направи откритието, че именно хипокампусът и разположените до него области отговарят за преминаването на краткотрайните спомени в дълготрайни. Сега е известно, че има няколко етапа на формиране на спомените. Новата информация първо се пренася от невроните по кората на главния мозък в хипокампуса. След това хипокампусът я изпраща обратно в кората, където тя се съхранява в невронните мрежи. Хипокампусът участва не само в създаването на спомените, но и в тяхното извличане. Оказва се, че има определени фактори, които способстват за създаването на нови спомени. Най-важните от тях са:

Повторението

Известно е, че повторението е майка на знанието. Всеки път, когато се извикват спомени от паметта, се укрепват връзките между невроните и припомнянето става все по-лесно.

Емоциите

Свързаните с емоции спомени се врязват по-дълбоко в паметта. За емоциите отговаря амигдалата, която е разположена до хипокампуса и участва във формирането на дълготрайните спомени. Тази област на мозъка следи за опасностите в околната среда. При заплахата амигдалата подава сигнал на хипокампуса и той за всеки случай регистрира нашите преживявания.

Асоциациите

За да запомните нов факт, се опитайте да го свържете с други, добре познати за вас неща. Колкото повече са асоциацииите, толкова по-лесно се извлича информацията, когато ни потърбява.

Този метод е използвал прочутият Соломон Шерешевски, който превърнал възможностите на феноменалната си памет в професия и изнасял представления. Той запомнял за дълги години огромни поредици от думи и числа, като например мислено ги разполагал на известната московска улица „Тверская“. Когато трябвало да си спомни тези данни, Шерешевски се разхождал в мисълта си по тази улица и ги събирал от там, където ги е разположил. Единственият проблем, който имал човекът с изумителна памет, бил как да се научи да забравя.

Мотивация

Когато ни е интересно, запомняме много по-добре и по-трайно. Скучните и отегчителни събития рядко се задържат дълго в съзнанието ни.

Убийци на миналото

Какво пречи на паметта? Консолидацията на паметта – превръщането на краткотрайната информация в дълготрайна, може да се наруши от конвулсии, електрошок, травма на главата, алкохол, наркоза. Има и по-обикновени причини, които могат да предизвикат нарушения на паметта:

Възраст

С годините обемът на мозъка намалява. Хипокампусът например всеки 5 години губи до 5% от невроните си. Нервните импулси започват да се предават по-бавно. Колкото по-стар е човек, толкова по-трудно се концентрира. Това се отразява и на скоростта на извличането на спомените и на тяхната яснота.

Хроничен стрес

При стрес се отделят мобилизиращи организма хормони, което помага за оцеляването в променените условия. При постоянен стрес непрекъснатото предозиране на тези хормони, на първо място кортизола, води до унищожаване на мозъчни клетки, което влияе негативно на способността за усвояване на нова информация.

Депресия

В 40% от случаите на депресия има нарушения на паметта. Това е свързано с ниското ниво на невромедиатора серотонин, който осигурява преминаването на електрическите импулси.

Самота

Учени от Харвард открили, че при старите хора, които водят активен социален живот, отслабването на паметта протича по-бавно, отколкото при тези, които са изолирани от обществото. Те предполагат, че постоянното общуване тренира когнитивната функция. (ЖД)

Ambinor Energy

Аргинин аспармат, Магнезий, Витамин B6

Презареди с Амбинор Енерджи!



За повече енергия и жизнен тонус при:

- умора и стрес
- умствено натоварване
- физическо натоварване
- спорт
- след боледуване

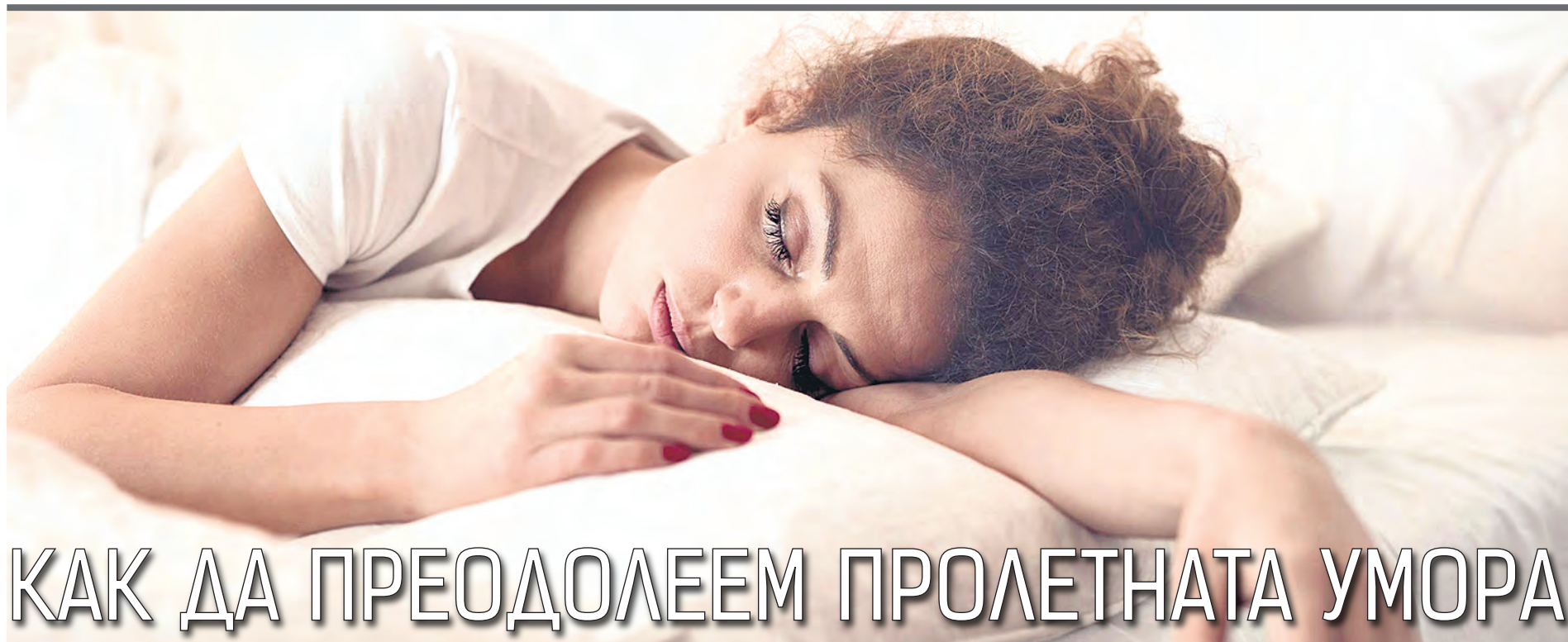
Само
2 ампули
дневно



ЕКОФАРМ Бъл. "Мерни 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 8





КАК ДА ПРЕОДОЛЕЕМ ПРОЛЕТНАТА УМОРА

Навън е пролет. Най-сетне се разделихме със студената зима и слънчевите лъчи започват да ни стоплят. Като че ли дойде времето, в което трябва да се радваме, но повечето хора не са обхванати от възторг. Причината е една и съща всяка година – заедно с прекрасния сезон идва и пролетната умора.

Основни симптоми

Тях не е трудно да ги разпознаем, въпреки че са доста разнообразни – от снижаване на работоспособността, нарушения в съня, повишена умореност и безсилие до обостряне на хроничните заболявания. Освен това хората, попаднали във властта на пролетната умора, стават по-раздразнителни и потиснати, усещат и влошаване на паметта. С две думи – абсолютно несправедливо – вместо да се радваме на пролетта, ние се чувстваме като пребити.

Причини

За специалистите обяснението за появата на пролетна умора е просто и то се крие в прекалено бързата промяна в живота около нас. Нашият организъм се опитва също така бързо да се приспособи към рязкото движение на атмосферното налягане и температурите. Светлата част на деня се увеличава, предизвиквайки смущения във тиктакания вътре в нас биологически часовник, който регулира дейността на сърцето, белите дробове, стомаха, главния мозък. Превключването към пролетното време е доста сложна задача.

Друга причина за синдрома на пролетната умора е хиповитаминозата – дефицит на постъпващите

с храната витамини, които са основен катализатор на всички обменни процеси в организма ни. В зимните плодове и зеленчуци тези витамини почти липсват. А тези, които сме „складирали“ в организма си, преди да започне студеният сезон, отдавна сме изчерпали в битката с грипа и другите респираторни инфекции. Затова и през пролетта интензивността на обмяната на веществата е доста ниска.

За недостига на един или друг витамин специалистите съдят по външния вид и по оплакванията на пациентите си. Слабостта, световъртежът, повишената и лесна умореност и ниската съпротивляемост на инфекциозните заболявания са сигурни признаци за недостиг на витамин С. Сухата кожа, загубилата жизненост коса, чупливите нокти говорят за дефицит на витамин А. Разстройствата в съня, повишената възбудимост, загубата на апетит подсказват за липса на витамин В₆. Мускулната слабост, задухът и сърцебиенето са признаци за недостиг на витамин В₁.

Кои хора са в рисковата група

На първо място децата и възрастните хора. При първите имунитетът още не е заработил както трябва, а при вторите се е понижил. Според специалистите градските жители страдат по-често от пролетна умора. Особено зле се чувстват в този сезон още бременните жени и пациентите с хронични заболявания като хипертония, язва на стомаха, ревматизъм, захарен диабет, бронхиална астма. Причината е, че резките неритмични колебания на времето и дефицитът на витамини удрят на първо място по най-слабото звено в нашия организъм.

Какъв е изходът

■ Много важна, а може би

и основна препоръка е по време на пролетното пренастройване на организма ни добре да се наспиваме. Не икономисвайте от сън! Опитайте се да спите поне един час повече, по възможност при отворен прозорец и в прохладно помещение.

- Не се пренапрягайте. Трудовите подвизи ги оставете за лятото.
- Всеки ден прекарвайте навън поне по 2-3 часа.
- Спазвайте режим. Ля-

гайте да спите и се хранете по едно и също време. Тези обичайни ритуали изпълняват ролята на своеобразен камертон, настройващ организма ни.

- Внимавайте с какво се храните. Не става въпрос за диета, а за корекции в менюто – ограничете рафинираните продукти, увеличете плодовете и зеленчуците. Пийте повече вода, нейният дефицит води до упадък на силите.

- Избягвайте силното кафе и спиртните напитки.
- Закалявайте се. Сутрешните контрастни душове са прекрасна тренировка, която ще помогне на организма ви по-лесно да се адаптира.
- И не на последно място – пролетната умора много по-лесно ще отстъпи, ако приемате комплексни витамини и микроелементи, като избирате тези с най-богат състав. (ЖД)

ПОВЕЧЕ ЕНЕРГИЯ И ТОНУС ПРЕЗ ПРОЛЕТТА С ПРОДУКТИТЕ НА „ЕСПАРА“ – АВСТРИЯ

Настъпването на пролетта неминуемо се свързва със синдрома на пролетната умора. Тя е набор от симптоми, най-честите от които са спад на енергията, липса на сън, главоболие, световъртеж, болки в ставите, раздразнителност. Подбрали сме най-ефективните продукти на „Еспара“, Австрия, с които по натурален начин да се справите с този синдром и да помогнете на организма си да възстанови природния си баланс. Това са подбрани лесноусвоими комбинации от витамини, лечебни растения и микроелементи, които подпомагат имунната система и допринасят съществено за запазване на доброто общо здравословно състояние и за свеж прилив на енергия.



„БАЗЕН ВОДОРАСЛИ капс. x 60“ е пълноценен хранителен коктейл от микроводораслите AFA и спирулина, натрий, калий, калций и магнезий – екологично чисти, алкални, концентрирани, лесноусвоими и богати на ефективна енергия съставки, които едновременно зареждат клетките с необходимите хранителни вещества и стабилизират електромагнитното биополе на клетъчната им мембрана. Съдържа лесноусвоими микро- и макроелементи, витамини, бета-каротин, желязо, есенциални омега-3 и омега-6 мастни киселини и активни ензими. Продуктът плавно възстановява енергийния баланс в психоневро-ендокринно-имунната система, което е необходима основа за поддържане състоянието на здраве, така и за подпомагане на лечението, независимо от конкретното физическо страдание.

При редуциране на Q10 с 25% се наблюдава жизнен упадък, нежелание за физически усилия, невъзможност за концентрация, намалени либидо и потентност, зачестяване на вирусните и бактериални инфекции. Благодарение на ефективното съчетание на коензим Q10 с витамини Е, В₆, В₁₂, селен, магнезий и фолиева киселина, „ЕКО ЗИМ капс. x 30“ е подходящ за ежедневна антиоксидантна защита и грижа при: всички нарушения на сърдечносъдовата, имунната и нервната система; проблеми с регулирането на кръвната захар, астма и алергии; сексуални неврози; синдром на хроничната умора, психическо изтощение, стрес и преждевременно стареене; хранителна добавка за активни спортисти и за всички хора над 35-годишна възраст.



„РЕЙШИ – ЖЕНШЕН капс. x 60“ е уникално съчетание от прочути с целебните си свойства адаптогени, популярни тонизиращи средства от повече от 4000 години. Рейши е естествен източник на германий и бета-глюкан, които активират имунната система и ускоряват възстановителните процеси в увредените тъкани и клетки. Коренът женшен съдържа широка гама минерали, витамини и фитохормони, които осъществяват мощен адаптогенен ефект. Женшенът е силен антиоксидант, всепризнат когнитивен активатор и ефективен антидепресант. Притежава изразено подмладяващо и регенеративно действие върху физическото тяло в съчетание с регулиращ емоционално-психичните процеси ефект. Продуктът е подходящ за хора, подложени на физически и/или емоционален стрес, при висок риск от заболяване на сърдечносъдовата система.

„СЕЛЕН 150 мг + С + Е капс. x 60“ съчетава значимите антиоксиданти селен, натурален витамин Е и натурален витамин С. Продуктът въздейства върху метаболизма на клетките, намалява риска от дегенеративни болести, предотвратява окисляването, помага за детоксикацията на организма, запазва еластичността на тъканите. Селенът играе важна роля в контрола на нормалния метаболизъм на тиреоидния хормон, както и подsigурява плодовитостта, определяйки подвижността на сперматозоидите. Помага на организма да елиминира и да се предпази от токсичния ефект на тежките метали, особено на живака.



За информация се обърнете към вносителя:
„ФАРМАБИОН ПЛЮС“ ЕООД

МОЖЕШЕ ЛИ СЪВРЕМЕННАТА МЕДИЦИНА ДА СПАСИ...



Цар Борис III

Споровете дали последният пълноправен български монарх е починал от естествена смърт продължават повече от 70 години. Според медицинската документация и свидетелствата на лекари цар Борис си отива от този свят вследствие на усложнения от инфаркт на миокарда. Но поради срещата му скоро преди това с Адолф Хитлер и разногласията между тях за участието на България

във войната мнозина смятат, че е възможно смъртта на монарха да е била провокирана и „подпомогната“ по някакъв начин. Аргументи в тази посока дават и някои от симптомите, които царят развива в дните преди смъртта си.

И така, какви са фактите: на 14 август 1943 г. цар Борис III заминава с личния самолет на Хитлер за главната му квартира край Растенбург. Дватама разговарят насаме и официални протоколи липсват. Според една от версиите царят се е опитвал да минимизира бъдещо българско участие на Източния фронт, позовавайки се на недостига на хора и въоръжение. Вечерта на 15 август той се прибира със същия самолет и пилот в София. На 17 август монархът отива в двореца си в Чамкория (днес Боровец), като

два дни по-късно изкачва връх Мусала. На 21 и 22 август прави обиколка в Рила. На 23 август царят трябва да бъде в София, където има няколко срещи. По време на пътуването обаче получава болки в гърдите и в столицата е прегледан от д-р Александров, след което продължава работата си. Следобед получава нов пристъп и отново е прегледан. В края на деня колабира, а лекарите се съмняват и за жлъчна криза. На 24 август 1943 г. рано сутринта царят е намерен в банята в безсъзнание след обилно повръ-

А К Т Ъ
ЗА СМЪРТТА НА НЕГОВО ВЕЛИЧЕСТВО ЦАРЬ БОРИСЪ III.

На хилядо деветстотин четиридесет и трета г. двадесет и осми август, в шест часа след пладне, 1 ният Министър-Председател професор Богданъ Филовъ, лице по гражданското състояние, съгласно чл.138 от За- лищата, по устно заявяване на Министъра на правосъди- Пазител на Държавния печат и Нотариус на Короната д- Константинъ Партовъ и въ присъствието на професоръ д- Стоянъ Кирковичъ, д-ръ Стефанъ Даскаловъ и д-ръ Драгошъ Александровъ, въ качеството на свидетели, съставихъ на- Акта за смъртта на Негово Величество Царъ Борисъ III, почина на двадесет и осми август хилядо деветстотинъ ридесет и трета година, въ четири часа и двадесет и , следъ пладне, въ Двореца София.

Смъртта е последвала отъ запушване на лъвата артерия, двустранна пневмония, отокъ на бѣлтъ дробове мозъка (Thrombosis arteriae coronariae sinistrae. Pneu- bilateralis. Oedema pulmonum et cerebri).

Следъ като прочетохъ гореизложеното на показа Акта присъстващи лица, Акта бѣ подписанъ отъ тѣхъ и Настоящиятъ Актъ бѣ съставенъ въ Двореца Софи екземпляръ, единиятъ отъ които остава на съхранение въ рията на Негово Величество Царя, другиятъ въ Министер- правосъдието и третиятъ – въ Столичната Голѣма Община.

ОБЯВИТЕЛЪ:

СВИДЕТЕЛИ:

Оригиналният смъртен акт на цар Борис

щане. Според някои от прегледа- лите го лекари е възможно да става дума за отравяне с рицин. Това е същата отрова, с която години по-късно е убит в Лондон журналистът Георги Марков. На другия ден за консултация присти- гат от Германия и Австрия извест- ните професори Рудолф Зайц и Ханс Епингер. В консилиума участват и българските лекари д-р Стоян Киркович, д-р Разсолков и д-р Цончев. Общото заключение е „тежък инфаркт“. На 26 август съ- тоянието на цар Борис III рязко се влошава, той губи съзнание. На 27

август идва в съзнание, но през по-голямата част от времето е под упойка. Смъртта настъпва в 16:22 ч. на 28 август 1943 г. В смъртния акт като причина за смъртта са посочени „запушване на лявата сърдечна артерия (тромбоза), дву- странна пневмония, оток на белите дробове и на мозъка“. Версията за отравяне така и не е потвърдена.

Съвременният подход

Днес диагностиката и на сър- дечните кризи, и на отравянията е на много високо ниво. Още при първите оплаквания от болки в гърдите може да се направи карди- ограма и да се изследват специ- фични маркери в кръвта, които показват дали има увреждане на сърдечния мускул – загиване на клетки на миокарда вследствие на нарушено кръвоснабдяване. Ако маркерите за миокардна увреда са позитивни, се прави инвазивно изследване – коронарография, в хода на което при наличие на стес- нения и запушвания на сърдечните артерии кръвотокът се възстановя- ва чрез балонна дилатация и евен- туално поставяне на стент. По този начин сърдечният мускул се съхра- нява максимално и не се стига до тежка сърдечна недостатъчност, белодробен и мозъчен оток. Т.е. съвременната медицина най-веро- ятно би спасила цар Борис. Що се отнася до евентуално отравяне с рицин, и до днес не съществува антидот на тази отрова. Но поне със сигурност щеше да се установи дали има отравяне или не.



Всекидневната, в която Вазов е издъхнал

Изключително богатият на събития живот на Вазов

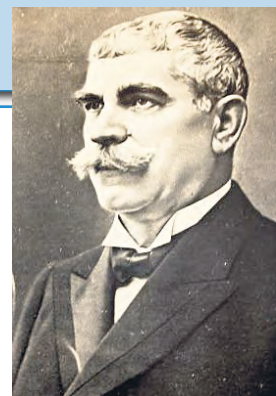
в няколко бурни епохи завършва внезапно на 22 септември 1921 г. Свидетел на смъртта му е неговата сестра Вѣла Вазова-Фетваджиева. Тя живеела в неговата къща (днес музей на ъгъла на ул. „Иван Вазов“ и „Г. С. Раковски“ в София) и се гри- жела за писателя в последните години от живота му. За никого не са тайна легендите, че Иван Вазов е починал „върху жена“. Но изследо- вателите отхвърлят пикантните

съчинения. Не че писателят е бил безразличен към жените, но все пак през 1921 г. е на почтените за тога- вашните разбирания 71 години...

Сестрата на Вазов казва в споме- ните си, че напоследък брат ѝ се оплаквал от „задушаване“, особено когато легне. Изглежда и „угрижен и отпаднал“. Нетипично за изклю- чително дейния литератор и общественик в дните преди смъртта му, той често спял, дори понякога си лягал от умора с дрехите... Във фаталния ден сутринта Вазов изля- зъл от дома си и се прибрал за обяд. На масата били сервираны яхния от

Иван Вазов

Иван Вазов е сред малкото бележити българи, които приживе се радват на огромна почит, уважение и дори прекло- нение. Според много изследователи, ако не беше „Епопея на забравените“, поко- ленията българи като нищо нямаше да предават спомена за голяма част от националните герои... Неслучайно сами- ят народ дава на Вазов най-непреходно- то звание „народен поет“, а интелигенцията го определя като „патриарх на българската литература“.



зелен фасул и чаша червено вино. Но още при първата хапка от ядене- то Иван Вазов внезапно се отпуска назад върху стола, погледът му се премрежва, опитва се да каже нещо, но не му се разбира... По спешност в къщата идва д-р Бочаров, преместват поета на кана- пето, сипват му по препоръка на лекаря глътка коняк в устата. Докторът констатира, че сърцето е „много слабо“. Вазов така и не идва на себе си, след около 10 минути издъхва. Диагнозата е „разрив на сърцето“. Днес сърцето на Вазов се пази в специална стъкленница в къщата музей.

Съвременният подход

Оплакванията от прекомерна умора и задух най-вероятно са се

дължали на сърдечна недостатъч- ност, развила се на фона на исхе- мична болест на сърцето. Ако тези заболявания се диагностицират и лекуват навреме, пациентите могат да живеят много години след поставянето на диагнозата. Но при инфаркт, който довежда до пробив в сърдечната стена – „разрив на сърцето“, медицината и до днес е безсилна. Смъртта настъпва за минути. Обикновено такава рупту- ра (спукване) настъпва на мястото на предварително увреден от предишен инфаркт сърдечен мус- кул. Нищо чудно Вазов да е прежи- вял инфаркт, без това да е било установено от тогавашната меди- цина. (ЖД)

Доц. д-р Димитър ПОПОВ

През последното столетие беше постигнат невероятен напредък в изучаването на човешката физиология, открити бяха огромен брой вещества (витамины, ензими, хормони, невротрансмитери и т.н.), управляващи сложния лабиринт от процеси, протичащи в тялото ни. А разкриването на ролята и значението на витамините и витаминоподобните вещества определено е едно от най-значимите достижения на науката.

През първите няколко десетилетия на миналия век са открити витамините А, С и D, както и участниците в „магическия“ В-отбор, вземащи участие в огромен брой процеси в човешкия организъм, свързани с клетъчната енергетика, функционирането на нервната и храносмилателната система, менталното и емоционалното здраве и т.н. Предвид способността на човешкото тяло да ги синтезира някои от тези чудодейни вещества получиха статута на „условни витамини“. Което по никакъв начин не принижавя тяхната роля.

Едно от тези вещества е алфа-липоевата киселина, известна още като витамин N.

Нейното откритие през първата половина на миналия век е свързано с имената на американските учени Есмонд Снела и Лестър Рид. През 1951 г. последният изолира от картофения екстракт особена субстанция, наречена от него алфа-липоева киселина (АЛК), която способствала за значителен ръст на популацията на определени микроорганизми. Впоследствие беше установено, че АЛК представлява мастна, осемвъглеродна, сярсодържаща киселина. Коректното ѝ химическо наименование е 6,8-дитиооктанова киселина. По-популярно – тиоктова киселина. Представката „тио“ напомня за съдържащата се в нейната молекула сяра.

В относително по-значими количества АЛК се съдържа в сърцето, бъбреците и черния дроб, както и в някои растителни източници – спанак, броколи, кафяв ориз, обикновени и сладки картофи и др.

Едно от първите открития беше свързано с активното участие на АЛК в добива на енергия в клетките. При наличие в организма на достатъчно количество от тази киселина усвояването на глюкозата – основният източник на енергия в човешкото тяло, е пълно. Подсигурени с необходимата енергия под формата на аденозинтрифосфорна киселина (АТФ) са мускулните и мозъчните клетки, което означава, че организъмът е в отлична кондиция. Беше доказано, че АЛК способства за понижаване на нивото на глюкоза в кръвния ток, увеличение на количеството на запасния въглехидрат гликоген в черния дроб, както и за отслабване на инсулиновата резистентност – недостатъчния метаболитен отговор на клетките към действието на хормона инсулин.

Иначе казано, АЛК се характеризира с инсули-

АЛФА-ЛИПОЕВАТА КИСЕЛИНА ТВОРИ ЧУДЕСА В ОРГАНИЗМА



ноподобни свойства.

Предвид способността ѝ да понижава нивото на глюкоза в кръвта АЛК противодейства активно на процеса гликозилиране – „сшиването“ с участието на глюкозата на важни белтъчни молекули, в резултат на което последните престават да изпълняват своите функции в организма. Гликозилирането води до чувствително намаление на продължителността на живота. АЛК противодейства и на увреждането на нервните клетки от високото съдържание на глюкоза, т.е. представлява ефективно средство срещу диабетната невропатия.

През 1988 г. беше установено още едно забележително свойство на АЛК –

това на мощен, универсален антиоксидант. Откритията се сипеха като от рога на изобилието... Оказа се, че АЛК способства за възстановяването на активната форма на редица други антиоксиданти в човешкия организъм (глутатион, витамин С, витамин Е, коензим Q10). На това не е способно нито едно вещество в човешкия организъм! Което автоматично превръща АЛК в мощно оръжие срещу оксидативния стрес, предизвикващ редица патологии, срещу стареенето на организма и пр. Неотдавнашни изследвания показаха, че

АЛК е в състояние да редуцира окисления „лош“ (LDL) холестерол, играещ ключова роля в образуването на холестеролните плаки в кръвоносните съдове, т.е. тя е ефикасно средство за противодействие на атеросклерозата. Съществуват сведения, че АЛК съдейства за понижаване на нивото на триглицеридите, които са съществен фактор за възникване на сърдечносъдови проблеми.

В необходимите за организма минимални количества АЛК се синтезира в черния дроб, както и от някои микроорганизми на чревната микрофлора. За съжаление, с годините тази способност постепенно затихва, а потребностите от АЛК нарастват. Което предполага увеличеното ѝ въвеждане с хранителния рацион или чрез биодобавки.

Съществуват немалко изследвания, които свидетелстват, че **АЛК съдейства и за намаляване на телесната маса, т.е. за редуциране на мастните отлагания в организма.**

Това нейно действие, от една страна, се свързва с ускоряването на утилизацията на глюкозата и премятане на превръщането ѝ в мастна тъкан, а от друга – със стимулиране на окислението на мастните киселини, подпомайки по такъв начин „изгарянето“ на натрупаните мазнини. Наред с това е доказано, че АЛК понижава апетита чрез потискане на действието на ензима протеинкиназа, който подава сигнал за глад в мозъка. АЛК противодейства на стеатозата – натрупването на мазнини в чернодробните клетки.

Изследвания върху животни показват, че АЛК подобрява паметта и когнитивните им възможности.

Споменатата склонност на АЛК да регенерира ендогенния антиоксидант глутатион способства за предотвратяване на дегенеративните промени в мозъка, например при болестта на Алцхаймер. Предвид мощното ѝ антиоксидантно действие, способността ѝ да възстановява активната форма на редица други антиоксиданти, както и противодействието ѝ на един от най-опасните процеси в

човешкия организъм – гликозилирането, АЛК представлява изключително ефективно средство срещу стареенето. Тъй като по същество човешкият организъм не изпълнява плана си по производството на тази чудодейна киселина (особено с напредването на възрастта!), тя следва да се приема допълнително.

Смята се, че организъмът има потребност от около 1-2 г АЛК дневно – собствено производство и внос отвън. Единно становище относно въвеждането отвън количество АЛК няма. Преобладава мнението, че с профилактична цел дозата следва да е 100 мг дневно. След 50 години тя може да се увеличи до 300 мг. Няма съмнение, че АЛК е едно от чудодейните вещества в човешкия организъм, което за сетен път свидетелства за невероятния гений на Създателя, сътворил това невероятно постижение – човешкия организъм.

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

60 капсули

Алфа-липоева киселина

Фолиева киселина

Витамин B1

Витамин B6

Витамин B12

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

Повече информация може да откриете на страницата ни в



ЕТЕРИЧНИ МАСЛА ГЛАДЯТ ЦЕЛУЛИТА

Тина БОГОМИЛОВА

Трупането на годинките трупа и мазнини в женското тяло. Кожата се разхлабва, отпуска и се появява целулит. Той се складира най-често по бедрата, коленете и седалището – все места, които не могат да се скрият под банския на плажа.

Но пък това не е проблем само на по-зрелите дами, но и на по-младите и стройните, като основните причини са до болка познати – нездравословно хранене и липса на движение.

Прочистването на целулитния склад не е никак лесно и бързо. В салоните за красота се предлагат най-различни процедури, а козметиката залага на богат арсенал от масла, лосиони и кремове. Стотици са чалъмните за изглаждане на портокаловата кожа, но и най-скъпият няма да я премахне, а ще я заглади и скрие.

Етеричните масла са един от природните илачи за справяне с грубата кожа,

• Масажи със здравец, грейпфрут и хвойна вадят токсините и стягат кожата

но се изисква много време и постоянство.

Етеричното масло от здравец е сред най-добрите за скриване на целулита. То стимулира кръвообращението и лимфната система, намалява задържането на вода и премахва токсините. Портокаловата кожа се масажирва два пъти дневно със смес от 6 капки масло от здравец в една супена лъжица кокосово масло.

Етеричното масло от грейпфрут насърчава отстраняването на клетъчните токсини, което го прави чудесен всекидневен еликсир при лечение на целулит и срещу задържане на течности. То е богато на бромелаин, мощен противовъзпалителен ензим, който бори целулита. В стъклена бутилка се разбъркват 7 капки етерично масло от грейпфрут в чаена лъжичка масло от жожоба. Нанася се през нощта върху засегнатата от целулит кожа. Допълнителен бонус на грейпфрутовото масло е намаляване на апетита, като се разпръснат няколко капки във въздуха или се впръскват в някаква тъкан.

Хвойната стимулира циркулацията и се препоръчва за масаж, тъй

като помага за отървяване от шлаки и токсини.

Подходяща е при антицелулитни процедури, тъй като подпомага организма да се освободи от токсините, които се натрупват в мастните клетки. Етеричното масло от хвойна има невероятен детоксикиращ ефект и намалява задържането на течности. Малка бутилка от тъмно стъкло се пълни наполовина с шипково масло и се добавят няколко капки етерично масло от хвойна (2-3 капки в 1 чаена лъжичка). Разбърква се добре и се използва върху засегнатите области най-малко веднъж на ден.

Етеричното масло от кипарис увеличава циркулацията на кръвта

и изхвърлянето на токсини и отрови от тялото, а така помага и за предотвратяване натрупването на целулит. Маслото е полезно още и защото не допуска задържането на течности.

Девет капки се прибавят в 2 супени лъжици шеа масло и засегнатата област се масажирва два пъти на ден.

Розмариновото масло чисти целулита чрез стимулиране на кръвообращението и лимфната система.

То също така помага за намаляване на подпухналостта и подуването, бори се срещу задържането на течности и натрупването на токсини в тъканите. 15 капки розмариново етерично масло се добавят в половин чаша зехтин. С капкомер се взимат няколко капки от сместа на дланта и засегнатата област се масажирва веднъж дневно след душ.

Маслото от кедрово дърво е ефективен диуретик,

който се бори с целулита, задържането на течности и натрупването на токсини. Шест капки кедрово масло се добавят в една супена лъжица кокосово и всеки ден се масажирва неравната кожа.

Други масла, които също се борят с портокаловата кожа, са от риган, градински чай, мащерка, босилек, пачули, целина, копър, кориандър.

Етеричните масла никога не се използват в концентриран вид върху кожата, тъй като са много силни.

Винаги се разреждат в базово масло. Ако се използва за първи път, се добавят няколко капки в базисното (2 капки в 1 чаена лъжичка) и се нанася върху лакътя, за да се провери дали е безопасно и няма алергична реакция. Винаги трябва да се купуват 100% чисти и с високо качество етерични масла. Не бива да се използват по време на бременност и кърмене.

Разкрасителните процедури не са достатъчни. За да се скрие грубата кожа, в чинията трябва да има картофи, зеле, ориз, жито, гъби, авокадо и банани. Избягва се соленото, сладкото и месото. Ограничават се алкохолът и газиранияте напитки, добре е да се пие поне три литра вода на ден, а чаят и кафето да са без захар.

Много полезни за кожата са соковете от цитрусови плодове, ябълки, моркови, краставици, ряпа.

С диетите е добре да се внимава, тъй като рязкото покачване или сваляне на килограми провокира тялото да се съпротивлява и така започва да се запасява с хранителни вещества, и то точно там, където обикновено се образува целулит.

Спортът е задължителен – плуване, фитнес, бягане, каране на велосипед или просто повече ходене. В банята се редуват студен и топъл душ, тъй като така се стимулира кръвообращението и кожата се стяга.

Битката с целулита не се печели с няколко козметични процедури, а със здравословен начин на живот.



НА CREDOWEB.BG ЩЕ НАМЕРИТЕ ВСИЧКО ЗА АЛЕРГИИ, БРЕМЕННОСТ, ДИАБЕТ, ПОДАГРА, КАМЪНИ В БЪБРЕЦИТЕ



- ◆ Статии за симптоми, диагностика и лечение
- ◆ Видеосъвети 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.



ВОДОРАВНО: Ас. Мир. Венерина мухоловка. Топола. Крила. Ома. Сан. Бобина. Пространство. Сос. Патра. Вар. Ракита. Ад. Уста. Ива. Алор. Анаба. КА. Ре. Дроб. Риме (Жул). Аар. Сана. Ис. Яблан. Утре. Вот. „БТР“. Нула. Авлига. Щастие. Ла. Арека. Орн. Азур. Стайнбек (Джон). Лула. Студент. Мориконе (Енио). ИФА. Ра. Еър („Джейн Еър“). Вах. Канонир. Мианмар. Лав (Къртни). Мур (Демии). Каяк.

ОТВЕСНО: Саар. Сом. „Свободният щат“. Епос. Амбразура. Сноб. Убел. Судан. Елипса. Антре. Гранат. Ануи (Жан). „Неа“. Атака. „Лестър“. ДНК. Арка. Арпа. Лам. Емир. Айова. Улов. Нрав. Лхаса. Абих (Герман). Трир. Упрек. Хлор. Вест. Екоку (Ефан). Омара. Арак. Нар. Ивана. Дневален. Скара. Ок. Мастило. Виолина. Автобиография. Реноар (Огюст). Стан. Арк.

ТРУДНО

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

- 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 09.05.2017
Продукти на
ECOPHARM

КУПИ ИЗГОДНО В:

**АПТЕКИ
РЕМЕДИУМ**

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

**Subra
аптеки**

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

Тел.: 02/854 9701

Витания

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

**АПТЕКИ
ФАРМАСТОР**

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

Тел.: 02/48 30 625

**36.6
АПТЕКИ**

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

Тел.: 032/626 017; 032/682 002

**АПТЕКИ
ЗАПАД**
с грижа за Вас!

Тел.: 0887 858 558

**АПТЕКИ
К-КРЕС**

14 аптеки в гр. Пловдив, гр. Раковски,
гр. Белозем, 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. Бургас, гр. Ямбол, гр. Карнобат
Тел.: 070 010 513

ФРАМАР

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

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

Тел.: 042/655 100

**АПТЕКИ
МАРВИ**

4 аптеки в гр. Стара Загора

Тел.: 042/991 179, 0893 530 093

Продукти на **ECOPHARM**

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

КОМФОРТЕКС ЛОЗЕНГИ



-50%



При подуване, газове и храносмилателни нарушения

Бързо и ефективно овладява:

- подуването на корема
- газовете
- стомашния дискомфорт

~~8.50 лв.~~

Препоръчителна нова цена **4,30** лв.

NEOX CREAM

При болки в ставите и мускулите

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

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

-20%



~~6.48 лв.~~

Препоръчителна нова цена **5,18** лв.

РЕСВИРОЛ



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

-50%

~~15.07 лв.~~

Препоръчителна нова цена **7,54** лв.

РОЛЕТРА ТАБЛ. 10 mg X 10

- При алергии и сенна хрема
- Облекчава:

- Течащ нос
- Сърбеж и кихане
- Парене в очите



-20%

За възрастни и деца над 2 години и с тегло > 30 kg.
A93/30.04.2015z.

~~5.43 лв.~~

Препоръчителна нова цена **4,34** лв.

ЕН ТИ ТУС ЛОЗЕНГИ



- За здраво гърло



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



-30%

~~5.99 лв.~~

Препоръчителна нова цена **4,19** лв.

ЛАКТО 4 ФОРС пробиотик X 14



- Четири милиарда живи лактобацили в една капсула.
- Възстановява и нормализира чревната микрофлора при настъпила дисбактериоза.
- Естествена бариера срещу вредни и патогенни микроорганизми.

-25%

~~12.48 лв.~~

Препоръчителна нова цена **9,36** лв.



СОФИЯ



ПЛОВДИВ



ВАРНА



БУРГАС



СТАРА ЗАГОРА

31

ФУНГИ СПРЕЙ 20 ml

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

-20%Препоръчителна нова цена ~~12,96 лв.~~ **10,37** лв.**ПАРАЦЕТАМОЛ ЕКОФАРМ ТАБЛ. 500mg X 20****-25%**

- При повишена температура
- При простуда и грип
- При болка от различен произход

За възрастни и деца над 6 години. A50/07.03.2013

Препоръчителна нова цена ~~1,84 лв.~~ **1,38** лв.**ДОЛОРЕН ТАБЛ. 200 mg X 10****-18%**

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

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

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

Витамины за бременни



Фолиева киселина 400 µg
Омега 3 мастни киселини DHA 214 mg
Витамин D₃ 5µg
Йод 150 µg
Натурален витамин E 12 µg

Точно най-необходимото при бременност и кърмене

-10%Препоръчителна нова цена ~~23,65 лв.~~ **21,29** лв.**ДОЛОРЕН ТАБЛ. 400 mg X 12****-15%**

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

За възрастни и деца над 12 години. A123/07.07.2015

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

- За нормален баланс на чревната микрофлора
- По време и след употреба на антибиотици
- При чревен дискомфорт и храносмилателни разстройства

-17%Препоръчителна нова цена ~~9,98 лв.~~ **8,28** лв.**ФРУТИЛАКС**

Лаксативен сироп от смокиня и слива

- Мек лаксативен ефект
- Подходящ за деца и бременни, и за диабетици
- Богат на инвертни захари и фибри, ефективни при констипация (запек)

**-15%**Препоръчителна нова цена ~~9,48 лв.~~ **8,06** лв.

AMBINOR ENERGY

аргинин аспартат
магний биотин
витамины B6

АМБИНОР ЕНЕРДЖИ 20 ампули за пиене

20 ампули за пиене

Благоприятно повлиява жизнения тонус на организма при физическа и психическа умора

-20%

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

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

Долината на Лоара е прочута със своята дивна природа и замъците. И ако се случи да видите само един от тях, нека да е Шамбор – най-внушителният, най-посещаваният, най-вълнуващият.

Шамбор – „Мона Лиза“ на френските замъци

Докато води битки на територията на Северна Италия, младият крал Франсоа I е запленил от красотата на ренесансовата архитектура. Той иска да изгради резиденция в този стил, където да се усамотява с антуража си. Харесва място, на което има ловна хижа, и преди 500 години строителството на замъка Шамбор започва.

Плановите са толкова съвършени, сложни, модерни за времето си, че се приписват на Леонардо да Винчи.

Гениалният флорентинец е бил поканен в двора като „Главен художник, архитект и инженер на краля“ и прекарва последните 3 години от живота си в долината на Лоара. Живее, твори и умира в недалечното имение Кло Люсе, а гробът му е в замъка в Амбоаз, в параклиса „Свети Юбер“. Сегашните предположения са, че дизайнът на шатото принадлежи на триото архитекти Доменико да Кортон, Жак и Дени Сурдо.

Ловната хижа постепенно прераства в огромна резиденция, едно от ренесансовите бижута на Франция и света и се определя като „Мона Лиза“ на замъците. Сградата първо грабва с размерите си (шест пъти по-голяма от посестримите си по Лоара) и с контура на покривите и комините; после – с уникалната фасада с дължина от 156 метра, а накрая – и със съвършената симетрия на централното укрепление, донжона с 4 кули, ограден от крепостни стени с бойници, конюшни и ров. Преброено е, че в 4-етажната сграда има 440 стаи (от които само 80 са отворени за посетители), около 280 камини (ето защо покривът е осеян с комини), 12 парадни и още 70 обикновени стълбища и 800 гравирани колони.



Общата територия на имението е 5500 хектара, от които 800 – достъпни за публиката.

Шамбор е еднакво уникален като кралска резиденция и като военно съоръжение. Безчетните камини се обясняват с факта, че най-добра видимост за отстрел ловджии имали, когато листата на дърветата опадат, та през есента и зимата огромният каменен обект трябвало сериозно да се отоплява. Животът на първия стопанин Франсоа, който трудно се задържал на едно място за дълго, изисквал леко, лесно преносимо, по-непретенциозно обзавеждане. В по-късните години обаче за удобство и изолация на топлината са въведени паркетите, стенните ламперии и килими, двойните, много пониски тавани и малките работни кабинети.

Масивно двойно вито мраморно стълбище в центъра на замъка е короната на архитектурата,

която говори перфектно езика на Италианския ренесанс. Над него е и най-високата кула. За целия проект няма доказателства, че е на Леонардо, но това стълбище със сигурност е измислено от него. Двете му спирали са паралелни, те се пресукват като ДНК, така че, казват, любовницата на краля можела да слиза, напускайки покоите му, а кралицата – да се качва нагоре, без да се засекат и без дори да се зърнат. Стълбището води до покривната тераса, която е като истински лабиринт от комини и шпиллове, кули и фронтони и има панорамни гледки към градините. От парапета над централния вход на замъка домакинят и свитата му са приветствали посланици и важни гости или просто са наблюдавали увеселенията и турнирите „от първи балкон“. Да се види само шатото без градините, е половината от удоволствието. В горите наоколо има елени и глигани и досега тук се организира лов за високи гости на френската държава.

Когато Шамбор е докаран донякъде след началната 1519 година, крал Франсоа I вече е похарчил цяло състояние за него и почти е построил замъка на своите мечти.

Сред тях най-смелата, скъпата и предизвикателна, но останала неосъществена, е била да отклони Лоара

от течението ѝ, за да минава точно отпред. Това така и не се случило и владетелят трябвало да се прими-

ри с наличната малка рекичка и прокопация канал от нея, а и попаднал в плен след поражението в битката при Павия, така че речните дела едва ли му били първа грижа.

Романтичният владетел управлявал 32 години, без да спира да променя чертежите чак до смъртта си през 1547 г. Към този момент са завършени кралското крило и централната твърд, донжонът. С продължението на строежа се заема синът му, Анри II, също запален ловец. По-късно Шамбор преминава през много владетели, докато го поема Кралят Слънце и с присъщия си размах започва значими реконструкции и разширения. По негово време се приема, че замъкът е окончателно завършен. Естествено, в съзвучие с егото му, неговата спалня е най-голямата стая тук.

Преди Френската революция шатото е изоставено и забравено, а по нейно време много от обзавеждането е разпродадено. Едва след 30-те години на XX век замъкът постепенно започва да се възстановява, а сега в 4500 произведения на изкуството в интериора виждаме пресъздаден целия блясък на кралските дворове.

В Шамбор придворният Молиер написва и поставя през 1670-а „Буржоата благородник“. Замъкът е принадлежал на френски крале и на различни владетели 400 години – до 1914 г., когато държавата го конфискува и поема грижите за него. През Втората световна война в кралския параклис се съхраняват произведения на изкуството от Версай и Лувъра, включително и „Мона Лиза“. През 1970-а президентът Помпиду назначава специален чиновник, който да отговаря за съхранението и стопанисването на това ренесансово бижу. Замъкът е част от Световното културно наследство на ЮНЕСКО заедно с цялата долина в средното течение на Лоара.

Текст и снимки: Бойка ВЕЛИНОВА

Касетъчните тавани, стените, покривът и вратите из целия замък са обилно украсени с барелефи на саламандър – хералдиката на краля, както и неговия монограм F. Те се повтарят към 700 пъти, така че не могат да бъдат пропуснати. Любопитен детайл е, че за пет века Шамбор е бил обитаван общо не повече от 20 години, от които само 72 дни от своя пръв строител и стопанин – Франсоа.



ПРАКТИЧНО ИНФО

Замъците на Лоара могат да бъдат посетени с организирана туристическа група или индивидуално (районът се намира на около 1,5-2 часа от Париж по A10 в посока Бордо). Град Блоа е добра изходна база за посещението на околните забележителности.

■ От март 2017 г. посетителите на Шамбор могат да се насладят на преработените класически френски градини от XVIII век с уникалния им дизайн, терасиране, напояване, растителни видове, които са между замъка и горите.

■ От последната събота на април до 1 октомври главните атракции в конюшните на шатото са зрелищна кавалкада, рицарски турнири, шоу с хищни птици за пълно потапяне в атмосферата на дворцовите забавления на крал Франсоа I. Цената е 14,5€ за възрастни, 11€ (деца 5-17 г.) и 24€ за комбиниран билет с вход за замъка.

■ Редовната тарифа на входния билет е 13€. Онлайн резервации и местата и условията за паркиране са на Chambord.org.

Работното време на Шамбор е от 9 до 17 или 18 ч. в зависимост от сезона. За обстойно разглеждане е необходим поне половин ден.

MARKET

Практичният избор

цените са валидни от 02 до 08 май 2017

12.99 лв/кг плешка

Охладена агнешка плешка, кг

Охладен агнешки бут, кг

13.99 лв/кг бут

ПРЯСНО БЪЛГАРСКО АГНЕШКО МЕСО

1.49 лв/кг

Краставици кг

3.89 лв/бр

Кебапчета „Колбасо“, 660г

Плескавица „Колбасо“, 600г

НОВО!

4.89 ~~7.29~~ лв/бр

33% НАМАЛЕНИЕ

Кафе „Nova Brasilia“ 2x200г

-50%

5.99 ~~6.99~~ лв/бр

14% НАМАЛЕНИЕ

Торта „Амбелино“ 900г