



**Заливат ни
с непоискани
услуги**

На стр. 5



**Здравка
Евтимова
с поредна книга
в САЩ**

На стр. 11



Светът на модерния човек

Брой 19 (238), 16 – 22 май 2017 г. (год. VI)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

Цена 50 ст.

www.jivotatdnes.bg

Снимка Милен ДИМИТРОВ



Йоана Буковска-Давидова:

**„Откраднат
живот“
е надпревара
с времето**

Интервю на Галина СПАСОВА на стр. 6-7

Увеличават
се плажовете
със „Син
флаг“

На стр. 9

Вече трудно
ще се
преписва
на матура

На стр. 10

Еманюел
Макрон
тепърва
започва
тежки битки

На стр. 13

Не
пропускайте
да декларирате
получено
наследство

На стр. 16

Водещи лекари

Д-р Янчо Делчев,
онкогинеколог:

Роботизираната
хирургия
има много
предимства



На стр. 19

CredoWeb

**Ароматизираната
козметика може да
предизвика слънчева
алергия**

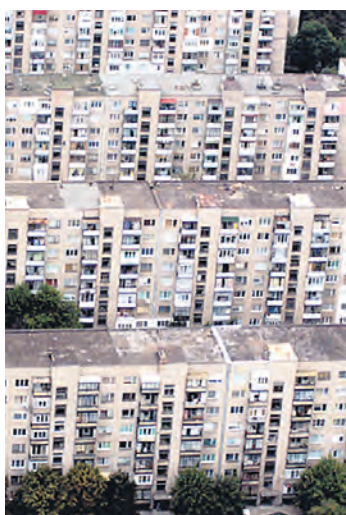
Кои други фактори водят
до свръхчувствителност,
четете в статията на
дерматолога д-р Малена
Герговска

на стр. 21

**Не е вярно, че панелните блокове
имат още 8 – 10 години живот**

Периодично в публичното пространство
се появяват сензационни информации
как стотици хиляди ще останат на
улицата, когато в близкото бъдеще
жилищата им се окажат необитаеми.
Обичайно зад такива твърдения стоят
комерсиални, но не и професионални
мотиви. Какво казват специалистите,
четете

на стр. 8



Антиейджинг

**Салвията –
билка на безсмъртието**

Градинският чай има около
900 разновидности,
но само някои от тях
са полезни за човешкия
организъм. Кои точно
и за какво помагат, четете

на стр. 27

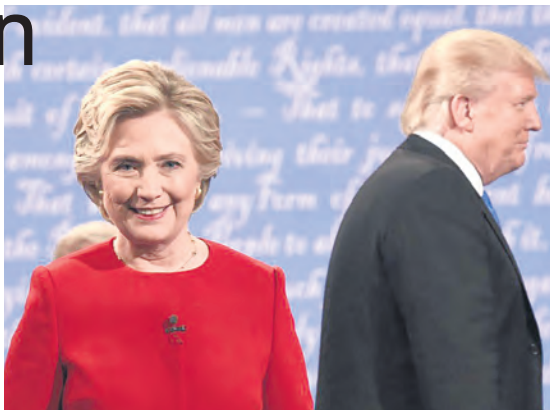
ПО СВЕТА

САЩ

Хилари Клинтън готви капан за Тръмп

Бившият кандидат за президент и екссекретар на САЩ Хилари Клинтън активно търси „донори“ и инвеститори за своя нов политически проект. Тя се е заела с финансирането на организация, която ще противодейства на политиката на президента на САЩ Доналд Тръмп. Според вестник „Politico“ Клинтън е в разгара си вече няколко седмици, като търси хора, готови да вложат пари в проекта. Помага ѝ финансовият директор на нейната предизборна кампания Денис Ченг.

В същото време голяма част от американците не са съгласни с политиката, водена от Тръмп. В харвардския факултет по държавно управление „Дж. Ф. Кенеди“



са организирали курс за борба с действащата американска власт. Инициаторите са група от 11 студенти, които се сравняват с армията на Дъмбълдор от „Хари Потър“ на Джоан Роулинг.

РУСИЯ

Данък за бездетните семейства

Шефът на Института по демография, миграция и регионално развитие Юрий Крупнов е изпратил до президента на Русия Владимир Путин проект за закон в помощ на многодетните семейства. В него се предлага и въвеждането на данък за бездетни семейства или такива с едно дете. Документът предлага още признаването на възпитанието на децата за трудов стаж, право на безплатен земеделски участък с уредени комуникации за многодетните семейства, които в момента са 6,5%. По думите на Крупнов целта на законопроекта е принципно да се промени и повиши статусът на многодетните семейства, за да може до 2030 г. да бъде решен проблемът с демографията. Предлага се още да се фиксират ежемесечни парични помощи в зависимост от броя на децата: 25 хил. рубли за семейство с три или четири деца, 45 хил. рубли – за пет деца, и 100 хил. рубли за семейства, които отглеждат осем и повече деца. Размерът на данъка за бездетни семейства или такива с едно дете все още не е определен.

УКРАИНА

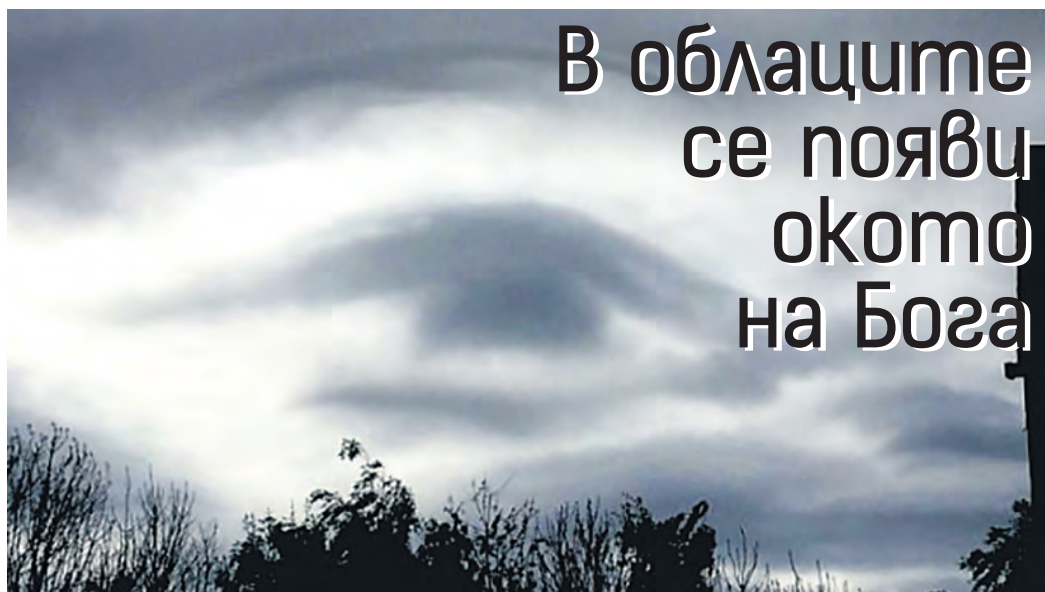
Забраниха на Стивън Сегал да влиза в страната

Известният американски актьор и майстор на бойните изкуства Стивън Сегал прие с ирония новината, че Украйна не му разрешава да влезе в страната. Представител на актьора предаде неговите думи: „Освен черен пояс вече имам и черен списък“. Медиите напомнят, че Сегал има седми дан по айкидо. Според хора от екипа на актьора причина за неочакваното решение на украинските власти е фактът, че през ноември 2016 г. Стивън Сегал взе руско гражданство. Само преди дни украинските средства за масова информация съобщиха, че Службата за безопасност на страната е вкарала Сегал в черния списък за срок от пет години. Освен това актьорът е попаднал в базата данни на украинския екстремистки сайт „Миротворец“, който активно се попълва в последно време.



Радикализираните украинци организират все по-енергично лов на вещици на много руски популярни личности.

ВЕЛИКОБРИТАНИЯ



В облаците се появи окото на Бога

Според информация, публикувана в британското издание „The Sun“, 46-годишният жител на град Лийдс Грехъм Телфорд запечатал момента, в който облаците над града приели формата на гигантско око на Бога. Самият автор на снимката споделя: „Окото изглежда-

ше толкова реалистично, че в даден момент ми се стори, че наблюдавам случващото се“. Телфорд разказа още, че уникалното явление продължило кратко, само няколко минути. Фотографът искал да вземе професионалната камера, за да направи по-качествени снимки, но не му

стигнало времето. Окото на Бога изчезнало така бързо, както се и появило, но Телфорд успял да го запечата на мобилния си телефон. Тъй като бил обвинен, че снимката е манипулирана, той се заклел, че тя не е подложена на никаква обработка.

И У НАС

Когато числата говорят...

■ **5117** лева е годишният общ доход средно на лице от домакинство в област Варна през 2016 година. Това съобщиха от Териториално статистическо бюро – Североизток за „Фокус“.

■ **2** млн. лв. ще бъдат отпуснати на община Хасково за решаване на проблема с водоснабдяването, реши Министерският съвет.

■ **160** милиона лева ще влязат в икономиката от абитуриентските баловете тази пролет, пише „Монитор“.

■ **1075** лв. ще достигне средната учителска заплата от 1 септември, като скокът ще е с 15%, каза в Пловдив министърът на

образованието и науката Красимир Вълчев.

■ **3** пъти са скочили продажбите на всички електроуреди, които служат за топлене на вода, обявиха от големите вериги магазини, след като столичната топлофикация започна планираните ремонти.

■ **5200** евро е най-високата цена, до която е стигнал квадратният метър в жилищата на небостъргача на НИКМИ в София.

■ **3,9%** ръст за българската икономика през 2017 г. прогнозира Европейската банка за възстановяване и развитие.

■ **82**-годишен старозагорец се разведе за 6-и път, за да мине под

венчило с доста по-млада от него невеста, която пък има зад гърба си 3 развода.

■ **46 560** лв. ще плати държавата за столове на чиновниците в администрацията на Министерския съвет, става ясно от обявена обществена поръчка.

■ **160** депутати от ГЕРБ, 50 от БСП и 30 от ДПС ще влязат в парламента при мажоритарен вот в два тура, прогнозира в предаването „Тази сутрин“ по bTV проф. Михаил Константинов.

■ **20** хиляди долара ще дарят депутатите от ГЕРБ от първите си заплати на българите, живеещи в Чикаго. Те ще са за купуване на сграда, която да даде възможност

за съхраняването на българската духовност и превръщането ѝ в културно средище за общността ни там.

■ **20** електробуса за градския транспорт ще купува Столична община, а първите ще пристигнат през лятото на 2018 г.

■ **4** деца на ден получават присъди за кражби, грабежи или побой, което е два пъти повече в сравнение с началото на века.

■ **8600** проверки в търговската мрежа е извършила регионалната дирекция в София на Комисията за защита на потребителите през 2016 г., като са съставени около 550 акта за различни нарушения.

В епицентъра на медиите

Макрон има друг план за Европа: политическа консолидация, при която богатият Северозапад подпомага развиващия се Юг-Югоизток, но в замяна иска фискална и социална хармонизация. Това не значи еднакви данъци, значи съгласуване на данъчните политики, така че да се избегне състезанието по това кой ще свали най-ниско. Исква еврозоната да се централизира и да се управлява от министър, иска отделен бюджет за нея, както и централно поемане дълговете на отделните държави, което ще даде глътка въздух на закъсали като гърците. Исква обща охрана на границите, може би европейска армия. И спечели именно с тези идеи.

Ивайло Дичев, dnevnik.bg

С изпяването на „Марсилезата“ пред всички вече започва наистина сложното. Преминването от думите към делата и реалното убеждаване на френските граждани, а оттам Европа и света в намеренията и възможностите на новия държавен глава на Франция.

Защото, ако Макрон победи с две трети от гласовете (66,1%), изборната активност на втория тур беше най-ниска от десетилетие насам, малко над 65 на сто. В допълнение над 12% от гласоподавателите на вота са подали невалидни бюлетини (вариантът „не подкрепям никого“ по френски). Не е като французите досега да са му гласували съвсем сяпко доверието си. И първият тест за това ще са парламентарните избори на 11 и 18 юни (депутатите във Франция се избират мажоритарно, на два тура), през които Еманюел Макрон трябва да преведе своето новосъздадено политическо движение „Напред!“.

Благовест Бенишев, „Труд“

Ако на президентските избори се сблъскаха две Франция – Франция на гнева и Франция на надеждата, на парламентарните шпаги

Президентските избори във Франция

ще кръстосат четири електорални блока: либерално-реформаторският на Еманюел Макрон, за който е жизненоважно да осигури така важно за новия президент парламентарно мнозинство; дясно-консервативният на Републиканците, които след елиминиранието им на първия тур са силно амбицирани за реванш; националистическият на Марин льо Пен, която се стреми да надгради над постигнатото чрез новия си проект; крайнолевият евроскептичен проект на Меланшон за нов екологичен хуманизъм. На президентските избори Франция избира най-доброто от себе си – реформаторство, промяна, оптимизъм. Ще следим с интерес какво ще избере на парламентарните избори.

Проф. Анна Кръстева, „Стандарт“

Съвземането от победата трябва да е скоростно, защото трудното тепърва предстои, а и през юни французите ще избират парламент. Според проучванията Макрон и движението му „Напред“ ще спечелят мнозинство, но и партията на Льо Пен ще се сдобие със стабилно представителство в парламента. А консерваторите и социалистите навярно пак ще ближат рани.

„Жена ще управлява Франция“, каза неотдавна Марин льо Пен, визирайки себе си и германския канцлер Ангела Меркел. Ще позволи ли Макрон вездесият канцлер да продължава да диктува правилата в Европа?

Кристиела Симеонова, „Дума“

Здравява се френско-немската ос в Европейския съюз. Франция

ще има политика, която ще се придържа към брюкселския дневен ред. В същото време Франция ще застане като сърцевина на европейските процеси в това ново разбиране за Европа на няколко скорости или Европа на желаещите. Очевидно Франция ще бъде сред желаещите. Разбира се, предизвикателствата са доста, защото Макрон е представител на ново политическо движение. Тук неизвестните никак не са малко. Още повече че дълги години Франция като че ли остана на втори план след Германия в европейските дела.

Първан Симеонов, Агенция „Фокус“

В историята вече са избраните във Франция, а бъдещият президент Еманюел Макрон призова за реформи, като определи продължаването на работата постарому като „предателство“ и възможност „Фрекзит“ отново да се появи на дневен ред. Какви са реформите, които той иска, предстои да видим, но едно е сигурно: Европа трябва внимателно да избере посоката, в която предстои да се развива, за да не стигне от обединение до дезинтеграция и разединение.

Християн Тончев, reduta.bg

В най-прост вид изборът на Макрон е все едно у нас да спечели Левон Хампарцумян. Може би не лично той, защото в годините тотално се компрометира и вече е в Топ 10 на най-мразените личности. Но нещо друго, по-младо от типа на Хампарцумян. Т.е. човек със същото мислене и същото отношение към обикновения човек, но да не се е похабил

още. Вземаш го, представяш го като някакъв приемлив антисистемен играч, поливаш го с медийно внимание, а всички други с помяя. Работата става. Медиите имат влияние. Ние сме свикнали да ги игнорираме, но това е само когато работят за очевиден стар представител на олигархията. Казваме си „медиите на мафията“. Но когато същите медиите започнат да обгрижват нов манекен, тогава хората се заблуждават. И системата успява.

Добри Божилов, komentari.com

Европа може да отдъхне. Най-лошият сценарий не се сбъдна. Франция остава с проевропейски президент. Няма да има Фрекзит. Ангажиментът на ключовата сила в Европа към европейския проект остава.

Центристът Еманюел Макрон печели балотажа на президентските избори с 65,8 на сто от гласовете пред лидерката на крайнодесния Национален фронт Марин льо Пен с 34,2 на сто. След неотдашните парламентарни избори в Холандия националпопулизмът търпи второ поражение в държава – основателка на ЕС, при това от либерал – най-губещото политическо семейство в кризата.

Радостта обаче е дотук. Победата на Макрон (39 г.), най-младия френски президент, е пирова. Той ще трябва да управлява разединена и поляризирана страна. Това показват рекордните нива на електоралния протест – отказ от гласуване или пускане на празна бюлетина.

Веселин Желев, clubz.bg

ПОСОКИ

Последвайте Италия



Петър ГАЛЕВ

Крайно време е и наши обезлюдени общини да предложат варианти за привличане на нови жители подобно на едно италианско село. Кметът на с. Бормида, област Лигурия, предложи публично празни къщи срещу символичен наем, 2000 евро еднократна помощ и възможност за работа на всеки, който се настани трайно там. Ще кажете, ама това е Италия... Така е, но за всеки влак си има пътници. У нас има не по-малко красиви села и малки градчета, в които може да се развива земеделие и животновъдство, ако човек иска да работи. За въпросното село на Ботуша вече са кандидатствали хиляди хора. А тук ще сме доволни и на десетки или стотици, но трябва държавна и общинска политика, умно законодателство, което да мотивира желаещите. Например лесно и изгодно придобиване на дълготрайно изоставени имоти, безвъзмездно използване на пустеещи земи, всякакви административни улеснения за тези, които биха напуснали сегашното си местожителство, за да дойдат тук. Със сигурност хора с български корени в държави, където е и става все по-нестабилно от политическа и икономическа гледна точка, ще проявят интерес. Както е и сигурно, че веднага тук ще се чуят гласове от типа „защо на тях дават, а на нас не дават?“. Ами не ви дават, защото ако искахте, досега щяхте да сте започнали нещо да правите с помощта на мускулите и главите си, ама различно от телефонни измами, кражби и побои на немощни старци заради 5–10 лева. Дано нашите кметове, вместо да се вайкат за празните села, да се размърдат по италиански образец. Тогава освен пенсионери от брекзит-ралия остров, могат да дойдат и млади хора от североизток.

СТОП КАДЪР



Кристиан Костов се представи повече от успешно на „Евровизия“ с песента си „Beautiful Mess“. Изпълнението му го нареди на второ място, което е най-високото постижение за страната ни в този конкурс.



Можем ли да очакваме реални реформи от този кабинет



Емил ХЪРСЕВ,
финансов експерт

Бързите и революционни промени винаги са вредни

Реални реформи очакваме от всеки кабинет, защото реформи се правят всеки ден. И това се случва в цял свят и във всяка държава. Каквото и да е тяхното съдържание, те се правят непрекъснато. Революции обаче не очакваме от никого и слава богу. Динамиката на процесите е такава, че трябва управляващите да са по-уверени. Но кабинетът се вписва напълно в тази рамка. Не се вижда в

него някой революционер, който да иска да обърне нещата с главата надолу. Ако има такива идеи, те са по-скоро опозиционни прояви на афиширане на някаква активност, която не е много полезна. Реформи се правят от обществото и се предлагат от много широки кръгове. Всяка една социална система всеки един ден трябва да се адаптира към новите реалности и това трябва да е процес. Това

не е нещо, което се прави за два дни и след това свършва. Смятам, че някои бързи и революционни промени са винаги вредни. Много по-добре е бавно, премислено и съзнателно да се върви напред. Това е най-добрият начин, който гарантира общественото развитие. Може да се каже, че съм оптимист в очакванията си.



Проф. Христина ВУЧЕВА,
ИКОНОМИСТ

Няма ги хората с явна и доказана концепция

Политиците ни обещаха много неща, но и начинът, по който ги обещаха в представените 21 страници – контурите на управленската им програма, беше много общ. Засега подробна програма няма, вероятно чакат да се конструират министерствата. А това дали ще има резултати, които всички очакваме, ще се разбере в конкретната програма за управление. Засега от тези 21 страници не може да се каже, че ще има действия, които ще доведат до промени. Да се надяваме, че в кратко време ще стане ясно и ще може да се отговори по-точно на въпроса. На основата на различията, които виждаме дотук между двете коалиционни партии, е малко трудно да се очаква

резултат, но пък нека да бъдем оптимисти. Аз лично съм малко разочарована от избора на министър на икономиката. Това е едно от възловите министерства за евентуални промени в сферите, в които ги очакваме. Нямам големи очаквания към това министерство. Колкото и другият екип да е готов нещо да направи, ако министърът не е в състояние да го осъществи, няма да се получи нищо. Разочарована съм от промените в закона за приватизация, които се предлагат. Но пък в Министерството на труда и социалната политика намериха много подходящ човек. Дано не му попречат да направи това, което трябва и съобразно обещанията. По-специално по отношение на

обещанието за преизчисление на пенсиите. Това е много значимо действие от гледище на спазването на основни принципи, характерни за всички европейски страни. Засега няма достатъчно доказателства, че ще бъдат извършени промени в икономическата, в социалната сфера, особено в образованието и здравеопазването очакванията ми не са добри. Няма ги хората, които да имат явната и доказана концепция и мисъл. Не е нужно това да са министрите. Може това да се екипите, които да предложат необходимите мерки, но няма такъв подход. Затова нямам добри очаквания за някакви промени, които да се различават от всичко, видяно през последните 10 години.



Проф. Тодор ГАЛУНОВ,
ПОЛИТОЛОГ

По-скоро това ще бъде обичайното управление от последните години

Програмни реформи няма как да се получат. Де факто основните реформи в България отдавна са направени. Има някои конкретни аспекти, например избирателната реформа. Тя обаче ще се прави от парламента, а не от правителството. И точно тук очаквам първите пропускания в коалицията. От това, което се вижда, ГЕРБ са склонни за въвеждането на мажоритарни избори в два тура, коалиционните им партньори са против

такава реформа. Дори допускам в парламента тази реформа да не мине. Това донякъде ще се отрази на кабинета, но не смятам, че ще се стигне до сътресение, поне на този етап. Други големи реформи в момента не виждам да се правят. По-скоро това ще бъде обичайно, текущо управление, което няма да е различно от обичайното управление, познато ни от последните години. Нещо значимо освен изборната реформа не очаквам.

Мисля, че управляващите като цяло нямат консенсус и по това каква да бъде съдебната реформа. Не очаквам радикална промяна. По-скоро ще си останем с идеите за реформи в тази област. Управляващите не са наясно какво искат да променят в съдебната система и по тази причина няма да се случи нещо отличимо.

Непоискани услуги тровят живота на поне 3,5 млн. европейци

Наскоро един от мобилните оператори у нас направи нещо като социален експеримент, който да демонстрира как могат потребителите му да бъдат вкарани в абонаментен капан.

В телевизията, която операторът предлага, бяха създадени три нови спортни канала. Първите три месеца те вървяха безплатно. След това внезапно клиентите получиха съобщения, че безплатното ще продължи още един месец, а след това ще плащат „само“ по 1,99 лв. на месец за новите канали. И нито дума какво можеш да направиш, за да не получаващ тези канали и да не плащаш тези пари, колкото и сумата да е нищожна.

Скandalът стигна до Комисията за защита на потребителите, която не успя да направи нещо кой знае какво, освен да създаде медиен шум. Който обаче беше полезен, защото се оказа, че операторът всъщност дава възможност да се откажеш от така



натрапената услуга, стига да се обадиш и изрично да пожелаеш това. Но не беше сметнал за нужно да го обяви.

Това е сравнително нов подход на фирмите за комунални услуги за привличане на клиенти или за налагането на нови услуги. На Запад той си има име: „subscription trap“ (нещо като „абонаментен капан“) и в момента се обмисля дали не е удачно да се създаде европейски регламент срещу такова посегателство върху клиентите.

От едно наскоро разпространено международно изследване на шведската агенция за защита на потребителските права се разбира, че от подобен проблем страдат над 3,5 милиона европейци в 6 европейски държави: Швеция, Норвегия, Финландия, Холандия, Белгия и Австрия. Или поне това е броят на хората, които са се оплакали от такъв проблем през последните 3 години.

Обикновено в абонаментен капан се пада през

социалните мрежи, при получаване на имейл или на sms. Текстовете на предложенията са така съставени, че обикновено човек не разбира какво точно му се предлага или по-точно предложението е завоалирано с някакъв привиден подарък или примамлива оферта.

Нерядко предложенията са отправени по телефона от специални служители най-вече на мобилните оператори или на наети от тях колцентрове. Целта им е да убедят потребителя, че в знак на благодарност за неговата лоялност му се предлага подарък, за чието придобиване трябва просто да се подпише на пратен по куриер договор. А с договора всъщност клиентът получава задължението да ползва нова услуга, за което естествено си плаща.

Изследването показва, че средно на година всеки от анкетирания е платил по 115,7 евро за услуги, които не е поръчвал, и че само 11% от хората правят необходимото, за да се отърват от насила наложените им услуги.

Мега, ултра и хипер ол инклузив

Сезонът на ранните записвания за летни почивки приключи и вече навлизаме в сезона на реалните записвания. Макар че те не са така пълни със суперизгодни предложения, думи, изпразнени от съдържание, но много гръмко звучащи, вече плъзнаха из оферти, брошури, сайтове, вестници и списания.

какао, сметана. Освен това безалкохолни газирани напитки местно производство, големи и малки опаковки и в постмикс апарат. От алкохола тези хотели са длъжни да предлагат единствено местно производство – водка, бренди, джин, ликьор, мента, мастика, наливно бяло и червено вино, сухо и полусухо, както и наливна бира. И нищо повече. Тоест всякакви обещания за уиски трябва да не се приемат много насериозно.

Впрочем повечето хотели в България точно това и правят. Водейки се от минималните изисквания, те предлагат само местен алкохол, и то докаран с огромни бидони, много често без да са платили акциз върху него. И естествено, той често е от най-ниско качество.

По отношение на храната нещата също не са особено сложни. В наред-

бата пише, че хотелът трябва да има достатъчен брой сервитьори, каквото и да значи това. Трябва да предлага закуска на шведска маса в основния ресторант, обяд в снейкбар с асортимент: пица, хамбургер, хотдог, салати, гарнитюри или в ресторант на шведска маса. В лоби бара или бара край басейна трябва да се предоставят чай, кафе, сладолед, сладкиши и плодове в определени часове. Вечерята трябва да е в основен ресторант и в снейкбар на шведска маса.

И само толкова. Хотелиерът не е длъжен да включва в цената чадър и шезлонг на плажа. Ако някъде прочетете такова нещо, значи това е инициатива на хотелиера, но няма как да го изисквате от него.

Страницата подготви Христо НИКОЛОВ

СТРАНАТА

■ София

В дните, в които въздухът в София е много мръсен, ще се налага да оставяме автомобилите и да се придвижваме с градския транспорт, който ще бъде безплатен. Новите разпоредби ще са поредните мерки в битката срещу мръсния въздух.

Транспортната комисия в Столична община реши още в София да се въведе зона, в която автомобилите да не могат да се движат с повече от 30 км/ч. Това ще е така наречената „успокоена зона“ и тя ще е задължителна за някои от районите на столицата. До края на лятото ще бъде готова и система за ранно предупреждение на столичани при прогноза за очаквано превишаване на нивата на фините прахови частици във въздуха. Предвижда се до две години и половина да се въведе промяната в таксуването на пътниците в градския транспорт. Тогава столичани ще могат да пътуват с един билет в повече от едно превозно средство.

■ Пловдив

Фермерските пазари в Пловдив се увеличават заради големия интерес на потребителите към натуралните продукти.

Производители от цялата страна вече ще предлагат своите изделия на площад „Централен“ в Пловдив, събщи БНТ. Екологично чисти плодове и зеленчуци, млечни продукти от свободно пасищни животни и хлебни изделия са само част от предлагания асортимент на новия пазар. По време на провения се базар преди седмица стана ясно, че био-производители изпитват проблеми заради забавени плащания по осъществяване на агроекологични дейности.

■ Созопол

Созопол ще стане поредният курорт на Черноморието, който ще въведе синя зона. Общинските съветници одобриха промените в бюджета, с които дадоха зелена светлина за закупуването на електронната система за таксуване, събщи „Флагман“. Зоната за платено паркиране ще е само в Стария град, а плановите са да се регламентират влизането и престоят на автомобили, за да не се получава хаос в разгара на летния сезон. На входа на Стария град, откъм военните поделения, ще се монтира бариера с електронно табло, което ще показва колко са свободните места. Подобно табло ще има и в центъра на града. Таксуването ще е изцяло електронно. Идеята на кмета Панайот Рейзи е да се направи известен реверанс за туристите и осигури двучасов безплатен престой в зоната. След това всеки час ще се заплаща по един лв. Живущите в Стария град ще могат да закупят годишни карти, които ще са на съвсем символични цени – около 10 лева за сезон, уточни Рейзи.

Но названия като „Ultra all inclusive“ или „Super ultra all inclusive“ не означават нищо определено. Не и според нормативните документи в сферата на туризма. Поради което трябва да се внимава, защото тук творчеството на хотелиери, мениджъри на курорти или на туристически агенции е твърде голямо.

Истината е, че услугите, събрани под названието „all inclusive“, са точно описани в наредбата за туристическите услуги, която придружава новия туристически закон от 2015 г. И всичко извън това не е задължение по закон на хотела. Т.е. ако някой ви е обещал нещо, ще ви бъде много трудно да предявите претенция, ако не го изпълни.

В наредбата ол инклузивът (в документа терминът е написан на български) се разпростира върху десетина члена. На първо място, ол инклузив не може да се предлага в резиденс хотели, т.е. намиращи се извън населени места.

На второ място, подобна услуга не може да се предлага в хотел, който няма достатъчно условия за разнообразно хранене. В следващите членове подробно е изредено какво са задължени да предлагат хотелите, които претендират, че имат ол инклузив.

Това са топли напитки – кафе, кафе с мляко, чай, мляко, мляко с



Актьорът пуска и други души

● С Йоана Буковска-Давидова
разговаря Галина Спасова

Йоана Буковска-Давидова блесна преди двайсетина години в сериала „Дунав мост“ – като ново, много красиво лице, но и като актриса с характер и потенциал – за ролята на Стела тя получи „Златна ракла 2000“ за най-добра актриса в Пловдив. Последвалите участия в театъра и киното, както и получените награди потвърдиха тогавашната прогноза на критиката. Ролята на Виолета от „Откраднат живот“ обаче е истинско събитие, показващо Буковска-Давидова като абсолютно завършен професионалист от най-висока класа. И това става все по-категорично, дори изненадващо ярко, епизод след епизод. Актрисата казва, че това израстване личи и в театъра:

Всички хора, които са гледали „Госпожица Юлия“, предполагам, също са усетили развитието ми. Иначе може би най-приятното и ценно за мен признание е това, че съвсем скоро, около 24 май, ще се появи моята плоча с отпечатьци на стената на 199-те стъпки към успеха на Театър 199 „Валентин Стойчев“. Това за мен е изключителен дар, защото този театър за всеки актьор, играещ там, е лично преживяване. Там съм направила три от ролите си, които се оказаха като стъпала нагоре в професионалното ми развитие, това са много сериозни етапи в изграждането ми като актриса – първо, „Есенна соната“ с Младен Киселов, после „Симулатор за чифтосване“ с режисьор Пламен Панев и „Госпожица Юлия“ с Йосиф Сърчаджиев, с когото ни свързва дългогодишно професионално приятелство – макар аз едва сега да се чувствам достойна да го нарека свой колега, въпреки че се познаваме още от Театъра на армията от постановките, където сме играли заедно, аз като тийнейджър. Беше изключително приятна работата с Калин Врачански и Мира Върбанова върху тази постановка – когато се срещаш с колеги, които са се

доказали като творчески индивидуалности, неизменно също даваш своя максимум.

– Като споменавате тези имена, мисля си, че най-младото актьорско поколение не акцентира достатъчно на основни техники като артикулацията, развитието на гласовите данни...

– Да, в това отношение

има какво да се работи. Зрителите се дразнят, когато не разбират, независимо дали в киното или в театъра – а като се случи, вече си изгубил вниманието им като персонаж. Без това не можеш да се наричаш професионалист в актьорството. Аз получих този незаменен подарък от първия ми и голям учител в киното Иван Андонов. Като перфекционист (а почти няма изкуство, в което да не е бил силен), той ми каза – не можеш да станеш актьор, ако на първо място не можеш да говориш. И извади един много стар учебник по сценична реч от началото на 40-те или още по-стар може би, разпечата ми страници и ми каза, че е задължително да работя по тях, обясни ми какви упражнения трябва да се правят със самия текст, който подготвяш за сцената или екрана. И след това вече влагах емоция, образ и текстът идва, без да го мислиш. Това е техника, чистият занаят. Много е

просто, изисква се малко воля и постоянство. Не знам защо този толкова стар учебник по сценична реч не е наричан в НАТ-ФИЗ.

– Как се адаптирате към спецификата на „производството“ в „Откраднат живот“, към това, че актьорът не знае как точно ще се развие образът... всичко се прави в ход.

– Мислех си точно днес, че има една особена благоговий в това да не знаеш коя е крайната точка на персонажа, който ще изиграеш. Така го няма изкушението подсъзнателно или пък съзнателно „да караш“ натам историята, да си не съвсем верен на житейската правда. А когато не знаеш какво става нататък, живееш в историята заедно с персонажа си, начисто. Не си в ролята

на наблюдаващ отстрана, който знае как свършва историята, имаш стопроцентово доверие на сценаристите – че те ще разкажат достоверно.

– За актьора това положно ли е?

– Много по-трудно е. Аз за пръв път работя по този начин. По принцип и в киното, и в театъра работиш месеци наред и знаеш, че героят ти тръгва от точка А, минава през точка Б и стига точка С. Дори понякога в киното се правят репетиции на маса, като в театъра – правила сме го и в „Дунав мост“ с Иван Андонов, и в „Патриархат“, и за „Моето мънишко нищо“ сме репетирани с Дочо Боджаков. Това е важно за общата творческа атмосфера и изграждането на доверие между актьор и режисьор в разказването на филма. Защото сценарият е историята, но детайлите са много важни, за да повярва зрителят – как ти пресъздаваш личния си поглед за героя си в историята, чрез твоето усещане, ти малко или много дообогатяваш образа, за да оживее. Дори само с промяната интонационно на смисъла на едно изречение – така актьорът създава реален човек.

В „Откраднат живот“ нямаме време за репетиции. Огромна професионализъм е, че всички звена от снимачния екип се сработват в движение по най-добрия възможен начин. И е много вдъхновяващо, защото сериалът е истински творчески процес, който се случва тук и сега. Всеки идва добре подготвен, за да се впише в темповете, с които снимаме. Това е надпревара с времето, нямаш право на грешки, трябва сериалът да се предаде. За мен най-важното в изкуството е хората, които работят заедно, да са съмишленици, да има между тях обич и доверие, в което мисля, че е причината и за успеха на „Откраднат живот“.

Ние сме семейство, много добре сработен екип. И когато влезе нов човек, независимо дали в техническия или в актьорския екип, са му нужни седмица-две, за да се адаптира. Защото работим като един организъм, всеки със свой ритъм, но в пълен синхрон

„ Харесвам в този сериал, че макар медицинските случаи да са изключително любопитни, човешките взаимоотношения са по-важното нещо

С Калин Врачански
в „Госпожица Юлия“



В тялото му да властват

- както в човешкото тяло. И понеже темпоритъмът вече е зададен, всеки нов човек трябва бързо да намери своя ритъм, за да се впише в тази машина.

- А и режисьорът не е един...

- Това е предизвикателство изцяло пред актьора – сам да си наясно в кой момент от ролята си се намиращ в дадената сцена. Защото ние снимаме едновременно с по двама режисьори, всеки от които снима по три серии и реално актьорите в активен снимачен период снимат по 6 серии, но не хронологично. И само актьорът де факто държи линията на ролята си и е отговорен в коя сцена какво играе. Режисьорите тук, за мен, имат стопроцентово доверие на актьора. Харесвам в този сериал, че макар медицинските случаи да са изключително любопитни, човешките взаимоотношения са по-важното нещо. Така че болницата се явява повече като вместилище за съдби.

- Каква актьорска школа е този сериал?

- Тук всички откриват колко отговорна е актьорската професия, колко сериозна самодисциплина и бдителност трябва да имаш, за да не подведеш режисьорите при изграждането на ролята си. Имате си взаимно огромно доверие.

- Ако животът Ви срещне с такъв персонаж като Виолета Захариева?

- Ами на мен ми се налага да живея с нея вече година и половина, което значи, че трябва да съм намерила причина и да я харесвам. Иначе не бих могла да издържа, тя е голямо изпитание. Киното винаги се занимава с крайни житейски ситуации и такива персонажи - „калейдоскоп“, са много благодатни, защото ги виждаш в крайни прояви. Наричам я калейдоскоп, защото за мен Виолета не е само един човек. Тя е като широка рамка, в която се заявяват множество прояви на такъв тип хора – защото ситуацията с Виолета, които изследва сериалът в трите сезона, ни я представят от много различни гледни точки. И в реалния ни живот тези гледни точки може би биха могли да са различни хора. А всеки от тях да си има своята пътека. Искам да кажа, че Виолета за мен е съвкупен образ от персонажи, които се налагат като типаж в нашето общество днес, колкото и да са нелицеприятни. Това е умен човек, с

амбиции, който разбира, че материята е водещата сила в света днес и трябва да ориентира така ценностната си система, че да се налага и да просперира в социума. Това е параболата, в която се движи Виолета. Оттам нататък ситуацията, представени ми от сценаристите, ми припомнят случки с подобни хора, които са властни, умни, манипулативни. И понеже случаите, в които сценаристите

поставят Виолета, са реално взети от живота ни, не ми е трудно да пресъздам ситуация, в която съм била или пряк участник, срещу човек като нея, или само наблюдател. Но са съжаление, материалът, с който си служи, за да създам Виолета, е твърде пълнокръвен – тоест твърде много представители от нейния тип срещам в действителност и мога да заимствам богато от реални ситуации. Затова казвам, че този образ е емблематичен за индивидите от нейния вид в нашето общество, които, за съжаление, очевидно не са за подценяване. За мен този персонаж е социално явление днес. Както някога беше и Стела, но в много по-обраните параметри на сериала „Дунав мост“. Тя също беше емблема на времето си. Щастлива съм, че като актриса попадам в тези професионални предизвикателства и имам отговорността и честта да ги изследвам, като фокусирам общественото внимание върху тях. Чувствам се като лупа, която събира слънчевия лъч, докато той не се възпламени и остави белег.

- В кой от образите, съставлящи този персонаж, се чувствате най-силна?

- Всичко ми коства изключително голямо усилие и на волята, и на ума. Защото наистина актьорите притежават едно тяло, в което пускат да властват и други души, най-общо казано. Развиваш съзнателно още една личност в твоето физическо, емоционално и психическо тяло. Това е доста особен начин на съществуване, запазвайки трезв разсъдък си.

Може би най-лично преживях историята с рака, защото тази болест е едно от най-честите големи изпитания, които може да ти се случат днес. За съжаление, тя вече присъства във всяко семейство – независимо по какъв



начин, всички сме малко или много потърпевши. Именно там срещнах голямата съпричастност от зрителите. Всеки, който се е докосвал до емоцията, свързана с рака, откликна – когато си го преживял, не можеш да останеш безучастен към тази ситуация. Когато се осмелиш да бъдеш искрен, за да споделиш нещо съкровено и разтърсващо и то е на правилното място и в правилния момент, винаги има изключително пречистващ и обединяващ ефект. Това е и най-личният момент на Йоана, която го даде назаем на Виолета. То е преживяно наистина. Всичко друго е плод на моята творческа фантазия. Наскоро зрител ми изпрати един страхотен шарж на Виолета. И това е другото ми голямо лично удовлетворение – когато успееш да изградиш от един измислен образ толкова безапелационен характер, че да му направят карикатура и всички да го разпознават кой е той – значи си се справил добре със задачата си като актьор. Шаржове имат обикновено политиките и телевизионните водещи. Ето така се създават паралелните реалности!!!

- Гледате ли епизодите?

- Задължително, по Нова play, когато всички заспят въщи. Защото епизодът е едно като сценарий, друго е, докато се снима, а всъщност филмът, който гледаме, е това, което е останало след монтажа. Трябва да видиш какъв е реалният продукт, защото едно сте снимали, някои неща са отпаднали при монтажа, други са разместени и това вече променя образа, който създаваш. А ти трябва да си му верен.

- Как човек запазва вътрешния си баланс, когато по силата на професията си е на показ?

- Зависи как човек възприема актьорството, за

мен то е професия като всички други. Просто различните професии имат различни нежелани странични ефекти. И това е парадоксът в актьорската професия – за да си успял, трябва да си известен. Което автоматично ограбва твоето лично пространство и нахълтва в личния ти живот. Много хора си изграждат маска, за да оцеляват. То пък така не им остава време да бъдат себе си – защото могат да го правят единствено затворени между четирите стени въщи. Но така може да се изгубиш съвсем, по пътя, между многото маски...

„Щастлива съм, че като актриса попадам в тези професионални предизвикателства и имам отговорността и честта да ги изследвам, като фокусирам общественото внимание върху тях

Известността е задължително условие в успешната кариера, но не предполагаш колко натоварва и те изразходва, докато не се случи. Затова моето семейство и моят дом станали непристъпна крепост, защото те са моето убежище и моят оазис. И е важно то да е само мое и неприкосновено. Семейството ми е това, което ме прави силна и уверена, то ме кара да се чувствам добре в собствената си кожа, дава ми криле да бъда толкова екстремна и провокативна в другите кожи, в които влизам.

- Съжалявали ли сте, че не избрахте друга професия?

- Вече не. Но много пъти се отчайваш – особено когато нямаш работа... Трудно е в България да бъдеш актьор, няма свободен пазар и достатъчно работа. А за свободен актьор е още по-трудно, защото системата е затворена в бюджета на Министерството на културата за държавните театри. Но за съжаление, за всяка професия в България може да се каже същото. И всъщност стигаме до извода, че ако не обичаш нещо със сърцето си и не смяташ, че то ти е силата, просто някои професии ще изчезнат. И може би актьорската е една от тях.

- Следващата стъпка нагоре каква би могла да бъде?

- Една също толкова силна, но много различна роля. Винаги съм имала отговорността и съзнанието, че не трябва да играя едно и също. Надявам се просто да ми се предложи.

- Вярвате ли в личния си късмет?

- Да, безусловно. И с времето все повече. Напоследък започнах да се наслаждавам на настоящия момент и да се потапям изцяло в това усещане. И така не се страхувам какво те чака утре. Това означава да си благодарен на съдбата. А не да мислиш как не си се справил вчера или какво ще ти се случи утре... Не, единственото е какво се случва сега.

Наскоро си дадох сметка, и то по повод разговорите ми с колеги на снимачната площадка, че този филм за нас, актьорите, е особена пресечна точка на миналото, настоящето и бъдещето. Ние знаем бъдещето под формата на сценарий, снимаме настоящето и гледаме миналото, което върви в момента по телевизията. И това е едно много особено изживяване само по себе си. Объркваш се тотално къде си с ролята и какво реално става. Защото всичко става едновременно. Приятно е, макар и доста шизофренично. Не стига, че това е някакъв друг човек, и то толкова дълго живееш с него... Докато театърът е нещо като паралелна реалност с точни граници – като излезеш от сградата, пак си си ти. Киното е много по-близо до реалността и това е много по-натоварващо емоционално и психически. Почти не излизаш от него, живееш паралелно с образа. И особено когато е толкова дълго във времето – ние вече година и половина работим нонстоп.

Проф. арх. Петър СОФИЯНСКИ,
проф. инж. Илия МИТЕВ*

Животът (дълготрайността) на сградите се определя от дълготрайността на използваните материали и конструктивното решение.

Дълготрайността на материалите се проверява с интензивно стареене в лабораторни условия (брой цикли – замразяване-размразяване и други) за установяване на времето през годините, в които те ще запазват експлоатационните си качества според предназначението им в сградите. Тези методи се прилагат за материали с относително неотговорни приложения и с обзирима във времето експлоатация.



Не е вярно, че панелните блокове „загиват“ след 8-10 години

Камъкът, стоманобетонът, до голяма степен и керамичната тухла са неподвластни на времето!

За живота (дълготрайността) на сградите обикновено се правят опити да се съпоставят несъизмерими стойности – с живота на човека, цитират се години от порядъка на 50-75 или 100.

Всъщност жилищните сгради надвишават многократно живота на своите инвеститори и строители и се обитават от поредица поколения!

Най-често през последните години в публичното

● **Конструктивната им годност и здравина е установена и теоретично, и в практиката**

пространство се правят неверни твърдения за живота на едропанелните сгради било поради незнание, неосведоменост или по други подбуди, но различни от истината.

В годините след Втората световна война с едропанелните сгради трябваше да се реши в съкратени срокове жилищната криза, предизвикана от многобройните разрушени градове от военните действия и променените социално-икономически условия в Източна Европа. Едропанелни сгради се изградиха от Атлантика до Урал и дадоха подслон на милиони жители.

Носещата конструкция на едропанелните сгради е изпълнена от стоманобетонни панели с несъмнена дълготрайност.

Обичайно съмнения се изказват по отношение на съединенията (връзките) между панелите. Съединенията в сградите са два вида – стоманобетонни, осигуряващи взаимодействието между панелите (най-отговорните), и стоманени – за съединения между неносещи панели (елементи) – корнизи и други. За стоманобетонните съединения не би следвало да има каквито и да

било резерви.

При проектирането на сградите е ползван най-широко опитът на други страни, преди всичко този на бившия Съветски съюз.

Приемането на проектите става от технически и експертни съвети след задълбочени проверки

и обсъждане на най-високо ниво при стриктно спазване на норми и инструкции. Съединенията в хоризонталните фуги между носещите стенни вътрешни и външни панели са стоманобетонни и са предвидени за натоварване предимно от земетръсни въздействия. Това са най-важните съединения за конструктивната сигурност на сградите. През живота на тези сгради може да не се случи земетресение с интензивността, за която те са проектирани, и съединенията да останат практически „неизползвани“. Изказваните често мнения за необходимостта от усилване на съединенията между отделните елементи в панелните сгради не почиват на никакви изследвания или проверки. Те отново целят да всяват подозрения в обитателите относно стабилността на техните сгради.

Устойчивостта и носещата способност на едропанелните сгради бе проверена в експлоатационни условия през 90-те години

на миналото столетие при катастрофалното земетръсно въздействие в Армения. Сгради, изпълнени по други системи, получиха

сериозни повреди и разрушения, за разлика от едропанелните сгради, които останаха незасегнати. При по-слабото, но чувствително земетресение у нас през 1986 г. едропанелните сгради в Попово и Разград също не получиха повреди.

Безпочвени са твърденията, че над 20 000 едропанелни сгради, изградени у нас, са „временни“

или че животът им приключва след 8-10 години. В Европа, включително в най-развитите държави като Германия и Франция, милиони са обитателите на такива сгради и никой не си позволява да говори за разрушаването им.

Неприемливо, укорително и несправедливо е назоваването на сградите с подигравателното прозвище „панелки“, изричано от журналисти и политици, без да се държи сметка за психологическата травма от това върху стотиците хиляди обитатели на тези блокове. Нека припомним, че първите едропанелни сгради са в експлоатация повече от 60 г. и ще продължават и в бъдеще да изпълняват своите функции така, както и всички други жилищни сгради, построени по други строителни системи.

С изпълняваната допълнителна топлоизолация се решават няколко проблема – икономия на енергия, елиминирането на топлинни мостове, където ги има, премахване на фугите и подобряване на архитектурния образ. Трябва да се подчертае, че тези сгради задоволяват жилищните нужди на около 20 процента от населението у нас.

***Авторите са проектианти и дългогодишни изследователи на строителни системи.**

Поглед към началото

Идеята за строителство на базата на плоски железобетонни панели се ражда в самото начало на XX век. А претендентите за създатели на първия в света проект за едропанелна сграда са много. След Първата световна война практически цяла Европа е принудена да търси бързо и евтино решение на жилищния проблем.

През 1927 г. многочислена делегация от съветски специалисти заминава за Германия, за да проучи немския опит в масовото жилищно строителство на крайградски работнически селища. Голям интерес у руските архитекти и инженери предизвиква системата за индустриални многофамилни домове на базата на пемзобетонни панели, разработена и рекламирана от немския архитект Ернст Май.

Какво привлича специалистите? Панелите с размер 3x1,10x1,20 м и с тегло 726 кг се монтират с помощта на неголям кран. А изграждането на двуетажен дом с мазетата отнема от 1,5 до 17 дни в зависимост от броя на строителните работници.

Активната научна разработка на проблема с индустриализацията на жилищното строителство започва през 1940 г. в Академията по архитектура на СССР. Втората световна война обаче прекъсва тази дейност. А епохата на едропанелното строителство в СССР настъпва през 1945



Двуетажният панелен дом в Берёзовск, построен през 1946 г.

г., но не в Москва, а в далечното уралско градче Берёзовск. Причината е, че там вече има изграден завод за строителни конструкции. Затова и там през 1946 г. е издигнат първият в СССР едропанелен двуетажен дом. (ЖД)

11 плажа по нашето Черноморие са отличени със световния сертификат „Син флаг“

Мирослава КИРИЛОВА

Кампанията „Син флаг“ обхваща 47 държави от Европа, Северна и Южна Америка, Азия, Африка и Океания, като отличава чисти и сигурни плажове и яхтени пристанища и поощрява цялото общество да опазва околната среда по крайбрежието. Към момента по света има 4266 плажни ивици и пристанища, които са заслужили „Син флаг“.

„Тези 11 плажа са едва 3-4% от българските плажове. Изпратихме информация и покани до всички концесионери в България през декември да се включат в световната кампания и да кандидатстват за отличието. Малцина обаче въобще реагираха“, отбеляза Станимир Георгиев, председател на Управителния съвет на българското движение „Син флаг“. Той обясни, че отличието не говори много на българските туристи, но нещата не стоят така що се отнася до чуждестранните гости и големите международни туроператори.

„Флагът добавя няколко звезди към категорията на всеки курорт.“

Голяма част от чуждестранните туристи се доверяват на известните туроператори да изберат най-доброто място за отдых и почивка. Съответно за тези туроператори е особено важно плажовете да имат „Син флаг“. И българите постепенно започват да се ориентират какво означава този стандарт, защото гарантира качеството на средата, където плажуваш“, каза Станимир Георгиев.

Първо национално, а след това международно жури разглежда кандидатурите, като присъжда наградата, ако са спазили различни критерии, групирани в четири категории:

- качество на водата за къпане;
- предоставена екологична информация на плажа;
- безопасност и услуги;
- екологична съобразност и управление.

От българското движение „Син флаг“ подчертаха, че спечелилите престижния приз концесионери

11 български плажа получават тази година 5 звезди за качество със световния сертификат „Син флаг“. Отличието, което само по себе си е екоетикет и стандарт в туризма, е присъдено на ивиците „Оазис“, „Дюни“, „Созопол-Харманите“, „Поморие-изток“, „Слънчев бряг-юг“, „Свети Влас-централен“, „Свети Влас-нов паж“, „Свети Влас-изток“, „Слънчев ден“. След двегодишно прекъсване през 2017 г. сертификат ще получи отново Албена. Нов плаж, отличен в инициативата, е „Бялата лагуна“ в община Каварна, където „Син флаг“ ще се вее за първи път. Яхтеното пристанище „Марина Диневи“ също ще получи документ за качество.



са опазили околната среда от заустването на отпадни води и така са гарантирали до голяма степен чистотата на морето и плажа и са подобрили условията за къпане. Наградените плажове предоставят полезна екологична информация с образователен характер за защитени територии и резервати и провеждат екологични дейности и инициативи.

„За първи път тази година кандидатствахме за отличието и го получихме.“

Този стандарт говори много на международните туроператори и агенции,

че плажът е хубав и поддържан, че водата се почиства, че са осигурени безопасността и комфортът на плажуващите. Работим с един от най-големите туроператори в света - „Томас Кук“, и всяка година в комплекса ни почиват много скандинавци, германци, руснаци“, каза Светлин Стефанов, изпълнителен директор на „Бялата лагуна“, разположена в местността Икантълъка на Северното Черноморие. Той подчерта, че с приза се надява да привлече и повече български летовници, които да оценят

качествата на ивицата.

Наградените обекти не са разположени географски равномерно. Само три плажа са от Северното Черноморие, а останалите осем са на юг. Тази година без „Син флаг“ е останал плажът „Слънчев бряг-север“, където все още има концесионни неуредици.

30-ото издание на световната класация показва, че

броят на българските плажове е нараснал с един за последната

година.

Скромната цифра е несравнима с отличените 342 плажа в Италия, 430 в Гърция, 445 в Турция и над 580 в Испания. „Това обаче не означава, че плажовете ни са по-лоши от тези например на съседните балкански държави. Просто там участието в кампанията се насърчава на национално и местно ниво. В повечето страни стопани на плажовете са общините или хотелите, пред които са плажовете, така че това са реално институциите, които имат

интерес да стопанисват плажа по перфектен начин и този флаг да служи като маркетинг и реклама на мястото – петзвездна препоръка. Така или иначе зависимостта между броя на плажовете със син флаг и високия стандарт в туризма е осезаема и безспорна“, каза Станимир Георгиев.

За сравнение по-малко плажове със „Син флаг“ от България в Югоизточна Европа имат Румъния (1) и Украйна (5), а в Албания няма нито един. В Черна гора обаче отличените плажове са 25.

Над 100 ивици остават без спасители на прага на лятото

Над 100 са неохраняемите плажове по Българското Черноморие на прага на летния сезон. Министърът на туризма Николина Ангелкова обяви, че ще се работи активно броят им да бъде намален поне до 90. В противен случай държавата в лицето на областните управители ще трябва да осигури средства за почистване, водно спасяване и медицинско обслужване на ивиците. „Факт е, че всяка година сериозен брой плажове остават неохраняеми, което е предпоставка за инциденти. По-голямата част от удавянията стават именно на плажове и край водни басейни, където няма спасител. Проблемът обаче не е, че нямаме достатъчно обучени кадри, напротив. Средно

всяка година обучаваме над 1400 спасители за басейни и за море. Голяма част от тях обаче заминават да работят в чужбина заради по-добрите условия и по-доброто заплащане“, обясни пред в. „Животът днес“ Пламен Харизанов, ръководител Водноспасителна служба към Столичния съвет на Българския червен кръст. Според неговите наблюдения водните спасители у нас получават средно заплата между 800 и 900 лева на месец, на места им се предлагат и 1200 лв., но без включена храна и място за нощувки. В САЩ например за същата работа се получават между 8 и 12 долара на час, което заедно с допълнителното работно време прави над 600 долара седмично.

Матурата идва с три пароли – драконовски мерки срещу преписването

Мила ХРИСТОФОРОВА

За първи път на държавните зрелостни изпити се предвиждат драконовски мерки за сигурност. Матурата, която този път ще бъде разделена на модули, ще идва в училищата с две или три пароли в зависимост от броя на модулите. Това е гаранция, че никой няма да може да я хакне още в ранни зори и да продаде на ученици отговорите на въпросите. Всеки от модулите ще бъде с различна продължителност в зависимост от предмета, по който се провежда изпитът.

Матурите по български език и литература, френски език, немски език, руски език, испански език, италиански език, история и цивилизация и философски цикъл са разделени на три модула, като първите два са по 60 минути, а третият – 120 минути. При изпитите по английски език и география и икономика модулите също са три, но при тях само първият продължава 60 минути, а вторият и третият са по 90 минути.

Изпитите по математика, химия и опазване на околната среда, биология и здравно образование и физика и астрономия ще се проведат само в два модула, като първият е с продължителност 90 минути, а вторият – 150 минути.

След като изтече определеното време за даден модул, съответният лист с отговори или свитък за свободни отговори ще бъде затворен в плик и зрелостникът няма да има възможност да се връща и да работи отново върху него. Излизането от залата ще бъде разрешено след приключване на работата върху отделния модул, ако той е с продължител-



ност до 90 минути. В случаите, когато модулът е с продължителност 120 или 150 минути, учениците ще могат да излизат след първите 90 минути. В случай че зрелостник напусне сградата, не се допуска да се върне обратно в нея до края на изпитния ден. Учители обаче се притесняват, че липсата на почивка между модулите ще изяде от времето на абитуриентите точно когато отговарят на по-трудните въпроси. Вторият модул по български език и литература трае точно колкото първия – един час, но въпросите са със затворен отговор и изискват повече мислене. Ако детето загуби дори и десет минути, за да отиде до тоалетна, времето може да не му стигне да се справи с всички въпроси, притесняват се преподавателите.

Дванадесетокласниците полагат два задължителни държавни зрелостни изпита.

Единият е по български език и литература, а вторият се определя по избор на ученика и е по учебен предмет, изучаван в задължителната подготовка. Зрелостниците могат да изберат за втори изпит някой от следните учебни предмети: математика, чужд език (английски, немски, френски, испански, италиански, руски), фило-

софски цикъл (психология и логика, етика и право, философия), история и цивилизация, география и икономика, физика и астрономия, биология и здравно образование, химия и опазване на околната среда. По свое желание те могат да положат и трета матура по някой от тези учебни предмети.

За първи път тази година зрелостниците в професионалните гимназии могат да не се явяват на втори задължителен

държавен зрелостен изпит. Законът за предучилищното и училищното образование позволява вместо това като оценка в дипломата им да се запише средноаритметичната стойност от оценките, получени на държавните изпити за придобиване на професионална квалификация.

Държавните зрелостни изпити са писмени и анонимни. Провеждат се в 4 астрономически часа, като за учениците със специални образователни потребности са предвидени допълнително 2 астрономически часа. За настоящата учебна година няма промени в учебно-изпитните програми. По всеки от предметите учениците отговарят на въпроси с избираем отговор и на въпроси със свободен отговор. По бъл-

гарски език и литература, чужд език, история, география, философия се изисква създаване на текст, а по математика се решават задачи. Всеки изпит се оценява с максимум 100 точки.

До 18.05.2017 г. всеки допуснат до матура зрелостник ще получи служебна бележка с информация за училищата, в които ще полага съответните изпити.

През майската сесия изпитът по български език и литература ще се проведе на 19 май 2017 г., по втория учебен предмет – на 22 май, а изпитите по желание – от 26 май до 2 юни по график, който ще бъде обявен допълнително. Тази година държавните зрелостни изпити ще бъдат проверявани на компютри в 41 оценителски центъра, разположени в цялата страна. За първи път изпитните работи по всички учебни предмети ще се оценяват електронно. Проверителите ще влизат със специални устройства, които генерират произволни ПИН кодове в компютъра им. Това ще става на всеки 15 минути. По този начин ще се гарантира, че матурата не се проверява от друг оценител, който не е упълномощен за това.

Новият начин изцяло ще измести досегашната система на оценяване,

при която всички проверители се събираха в столицата и четяха работите на абитуриентите на хартия. По този начин ще се спести време и ще се опрости процесът, тъй като няма да се налага оценките от хартиените носители да бъдат пренасяни на компютър. Така ще бъдат избегнати и евентуални грешки при пренасянето на резултатите. В същото време двама проверители ще могат да четат в едно и също време една писмена работа – нещо, което преди не беше възможно.

За проверка на матурите тази пролет са ангажирани 682-ма оценители. Всяка работа ще се оценява анонимно от двама проверители, както досега. Системата за оценяване беше тествана успешно на 22 април 2017 г.

На предстоящите държавни зрелостни изпити ще се явят над 50 000 абитуриенти.

Държавните зрелостни изпити по желание в майската сесия на тази учебна година да се проведат на 26, 29, 30 и 31 май 2017 г. Това предлага МОН след анализ на подадените от зрелостниците заявления. Проектът на заповедта е публикуван на сайта на МОН за едномесечно обществено обсъждане.

Ако след това министърът утвърди предложените дати, на 26 май 2017 г. ще бъде изпитът по английски език, немски език, френски език, испански език, италиански или руски език.

За матурата по математика се предлага 29 май 2017 г. На 30 май 2017 г. по всяка вероятност ще са изпитите по физика и астрономия, химия и опазване на околната среда, философски цикъл, а на 31 май – по география и икономика, биология и здравно образование и история и цивилизация.

● Слав Бакалов с нова изложба в галерия „Пагане“

Без думи

Румен ЛЕОНИДОВ

Когато стане дума за художника Слав Бакалов, първата реакция на всеки, който отдавна го познава, е: „Да, същият, който през 1985 г. спечели „Златна палма“ от Кан!“. И това стана с анимационното филмче „Женитба“, чиято фолклорна стихия впечатли престижното жури в най-реномирания кинофестивал.

ни в култовата галерия „Ракурси“, намираща се в центъра на София, но миналата седмица Бакалов откри поредната си изложба в друга негова любима галерия. Това е малката квартална „Пагане“, която обаче е стара любов на художника – той много често я предпочита заради интимното пространство на залата, намираща се в кв. „Лозенец“, в търговския безистен срещу бившия Японски хотел.

Този път Слав се е отказал от всякакво заглавие, от преки или

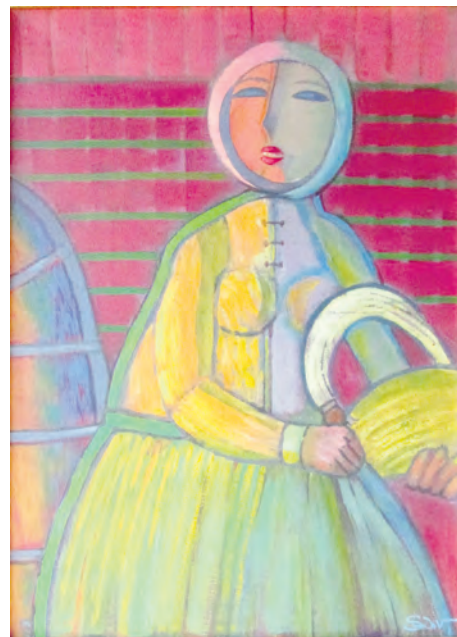
След като държавата заряза „Лачените обувки на българската анимация“, след близо 50 рисуван ленти Слав Бакалов смени черния молив с цветната си четка. И продължи да създава, но не странните си сатирични типажи, а да вади своя, неочаквано необикновена природна живопис. Много скоро се разбра, че филмовата ни анимационна школа е загубила един от най-добрите си майстори, но националното ни живописно войнство е спечелило завинаги още един рисувач, много самобитен и много чешит.

Всяка година най-новите му картини могат да бъдат разгледа-



метафорични послания. Афишът му е простичък и изчистен от закачки: само двете му имена и отдолу – живопис. Което в превод на търсачите на смисли би трябвало да звучи така: „Това, което не мога да ви кажа с думи, го изразявам с цветовете на моите състояния, които може да станат разбираеми само ако се отнесете честно към тях“.

Или както би допълнил неговият колега и близък приятел Вилиан Китанов: „Когато нещата са наред и дори когато не са, истинското творчество си остава винаги честно. Другото не е



важно и трябва да остане недоизказано. Големите художници и малките галерии не искат много думи, а картините на Слав подказват съвсем ясно, че след всяка негова изложба има много-много...“.

Тук е мястото да турим точка.

Българка с трета белетристична книга в САЩ

Здравка Евтимова, една от най-превежданите съвременни български писателки, отново зарадва хилядите си читатели – в началото на май в САЩ на английски излезе сборникът ѝ „Притча за камъните и други разкази“ („Parable of Stones and Other Stories“). Известното издателство ATTM Press явно има слабост към яркия талант на нашата сънародничка, защото това е третата ѝ книга, която то публикува. През 2012 г. излезе първият сборник „Време за косене и други разкази“, а веднага през следващата година същите издатели пуснаха на пазара аудиокнигата ѝ „Отново дъщеря“.

Появата на трето българско заглавие от същата авторка в ATTM Press подсказва пазарния успех на книгите, създадени от родната майсторка на късия разказ.

И още нещо любопитно – новият сборник на Здравка Евтимова се състои от 21 разказа, като 8 от тях излизат първо в Америка, а в края на май т.г. ще се появят и на български. Те влизат в състава на бъдещото издание „Юлски разкази“, подготвено за печат от издателство „Жанет-45“. Останалите текстове от „Притча за камъните“ са излизали в престижни литературни списания и антологии в САЩ и Австралия и не са публикувани у нас.

„Сборникът „Притча за камъните“ е книга, която учи сърцата и умовете да побеждават“ – четем в бележките на американското издателство на задната корица на книгата.

Здравка Евтимова е родена на 24 юли 1959 г. в Перник. Завършва английска филология във Великотърновския университет „Св. св. Кирил и Методий“ (1985). Разказите и романите ѝ са публикувани в 30 страни по света, носител е на редица национални и международни награди, представител е на най-новата българска литература. Секретар е на българския ПЕН клуб. Живее в родния си град, но това не ѝ пречи с творбите си да спечели няколко писателски стипендии за престой в литературни колонии и семинари в Швейцария, двукратно в САЩ, в Китай и Босна и Херцеговина.



Пиесата „Женитба“, съвсем невероятно събитие в две действия на гениалния Гогол, е написана преди повече от век и половина, но тъкмо защото е гениална, ситуацията в нея, героите и конфликтите продължават да бъдат изключително актуални. Това говори повече от добре за автора, но не толкова хубави неща за междучовешките ни отношения, които въобще не са се променили.

Затова екипът на театър „София“ вади отново превода на Христо Радевски и го поверява на Елена Панайотова да го представи в „режисьорски превод“ на сцената.

По време на подготовката на спектакъла темата на пиесата „Женитба“ предизвиква бурни спорове между актьорите, появяват се различни гледни точки – както за, така и против брака, за смисъла на женитбата. Те споделят собствения си опит, това как са потънали в личните си страхи, как са изгубили сетивата си да

забелязват другия до себе си, което прави влюбването невъзможно.

Това признава Елена Панайотова и продължава: „Но когато оживяха нашите герои, се роди приказка, но не за любовта. Приказка за избора, за способността на човек да избира партньор в живота си. Нова комедия за свят, в който винаги се намират сватовници, умело управляващи „пазара“ от самотни мъже и жени и разсмиващи ни с невероятната си изобретателност. Получи се интересна история за „малките“ хора, които не посмяват да мечтаят и хванати в капана на обществените предразсъдъци, се на-двоят единствено женитба да ги спаси от самотата им“.

Сценографията и костюмите са на Николина Костова-Богданова, музиката е на композитора Христо Намлиев, хореографията е дело на Росен Михайлов, снимките са на известния фотомайстор Симон Варсано.



От средата на 1990 г. Индия привлича все повече вниманието на изследователи, политици, експерти и представители на световния бизнес. Интересът към тази огромна азиатска страна е предизвикан този път от икономическите успехи, които тя постигна на границата между двата века.

Индийското чудо днес не е „Тадж Махал“, а IT индустрията

От древни времена Индия се е приемала като страна на чудесата, а техният спектър си оставаше традиционен – величествените паметници на древните цивилизации, мавзолеят „Тадж Махал“, както и другите архитектурни шедеври, традициите на индуизма, законите на кармата и т.н.

Невероятното развитие на информационно-комуникационните технологии през последните две десетилетия и достиженията в IT индустрията обаче станаха причина светът все по-често да говори за новото „индийско чудо“ – технологичното. От началото на 2000 г. Индия стана лидер по експортен обем на IT продукция и заема доминиращо положение на глобалния пазар на IT аутсорсинга. През 2005-2006 г. този пазар беше оценен на 42,2 млрд. долара, което представляваше 5,8% от брутния вътрешен продукт на страната, а годишният ръст беше 22%.

Основите на лидерската позиция, която днес заема Индия на глобалния пазар на експорт на информационни технологии и IT услуги, обаче бяха заложили преди няколко десетилетия.

В началото на 1970 г. беше приета държавна програма, която гарантира максимално изгодни условия

за националните компании, заети с разработването на програмни продукти. За компаниите, занимаващи се с информационни технологии, бяха отделени субсидии за разгръщане на експортно ориентирано производство, беше осигурено изгодно кредитиране и ниски митнически такси за внос на задгранично оборудване. Паралелно бяха създадени специализирани индустриални зони с преференциално данъчно облагане, беше въведена практика за присъждане на компаниите на престижен статут

на експортно ориентирани фирми, предоставящ им разширени права и възможности за предприемачество.

А през 1986 г. в Индия беше приета нова държавна програма за развитие на експорта на програмно обезпечение, в която за първи път IT индустрията се разглежда като ключово направление за развитието на националната икономика.

Идеята за създаването на отрасли за офшорно програмиране е нов отрасъл,

който изглежда доста привлекателен за индийските икономисти, защото той може да се развива без мащабен импорт, не се нуждае от много капитали, създава работни места и вдига нивото на образованост в страната. Ограниченият обем на вътрешния пазар заставя този бизнес да се ориентира преимуществено в експорта на продукцията и услугите. А първоначално базата, която тласна Индия към световната IT индустрия, беше създадена от индийски специалисти, обучени зад граница, най-вече в САЩ.

За да поддържа новия високотехнологичен отрасъл, правителството премина към чувствителна либерализация на външната търговия. През 1986 г. импортните налози върху програмното обезпечение бяха снижени с 60%, а данъкът върху вноса на компютърно оборудване за експортно ориентирани IT компании напълно премахнат. Тогава правителството на Индия разгърна цяла система на държавни привилегии и гаранции за инвеститорите в технологични фирми и създаде за тях огромни по размерите си специални икономически зони с опростени и облекчени регистрационни и митнически процедури.

Друга схема за поддръжка на IT отрасъла беше концентрирането на компаниите в технопаркове

и предоставянето им на необходимите инфраструктурни условия. Именно технопарковете станаха базата за развитието на индийското офшорно програмиране – доминиращия сектор в националната високотехнологична индустрия.

През 1988 г. беше създадена организация на частните и държавни компании, наречени „Технопаркове за производство на програмно обезпечение в Индия“ (The Software Technology Parks of India, STPI), функционираща в рамките на Департамента за електронна промишленост към правителството на Индия. В задачите на STPI влизат поддръжката на компаниите – членове на организацията, която включва иновационната дейност по развитие в областта на програмните технологии, съдействие при експорта на програмни продукти, обучение на персонала, поддръжка при маркетинга.

През 1988 г. беше основана Национална асоциация на компаниите за производство на програмно обезпечение

и услуги (National Association of Software and Services Companies, NASSCOM), която в момента на появата си обединяваше 38 компании от отрасъла, обезпечавали 65% от обема на IT продукция. NASSCOM е некоемърческа организация. В нейните функции влизат съдействие при развитието на националното производство във високотехнологичния сектор, стимулиране на изследванията в областта на разработване на прог-

рамно обезпечение, оказване на помощ в развитието на националните брандове. NASSCOM играе важна роля и в определяне на политиката на отрасъла и установяването на отношенията между IT компаниите и държавата.

Представители на организацията взимат участие в работата на много държавни министерства и комитети,

затова в условията на сложната индийска бюрократична структура асоциацията се оказва способна ефективно да лобира за промени в данъчното, търговското и инвестиционното законодателство, необходими за развитието на сектора. NASSCOM активно защитава интересите на Индия пред другите страни и представя националния високотехнологичен отрасъл пред международните организации.

Резултатите не закъсняха – само за пет години (от 1997 до 2002) Индия успя да увеличи десетократно експортния обем на програмно обезпечение и IT услуги. Темповете на развитие продължават да са много високи – и до днес са около 30% годишно.

На финала трябва да отбележим, че огромна роля в появата на индийското технологично чудо изигра политиката на правителството, което в продължение на дълъг период съдейства за развитието на високотехнологичната индустрия и IT услугите. В същото време в самия отрасъл не беше въведен свиреп държавен контрол и регулиране, присъстващи в други отрасли на индийската икономика. По тази причина моторът, който придвижи сектора напред, стана частнопредприемаческата дейност, за която са характерни креативно мислене и реалистична оценка на рисковете в бизнеса. (ЖД)

Еманюел Макрон очаквано спечели френските президентски избори и либералните европейски лидери не скриха облекчението си от поредната загуба на крайната десница на Стария континент. Председателят на Европейската комисия Жан-Клод Юнкер не пропусна да се върне към футболната метафора и да отбележи, че след президентските избори в Австрия миналия декември и парламентарните в Холандия през март резултатът вече е 3:0 за проевропейския разум. Но истинските битки пред енергичния и надъхан с оптимизъм Макрон тепърва предстоят.

След изборната победа Макрон се изправя пред най-тежките битки

Най-тежки изглеждат те в сферата, в която той е най-силен – икономиката. Защото, за да изпълни обещанията си и да осъществи мечтаните от него реформи във Франция и ЕС, на Макрон ще му трябва и голяма доза късмет.

Въпреки кризата, от която излиза най-бавно от всички богати еврочленки, Франция си остава шестата по мощ икономика в света. Богата държава, с отлична инфраструктура. Но без реформи тя може да върви само надолу.

Нивото на безработицата упорито се държи над 10%. За сравнение в отличничката Германия безработните са 3,9%, а във Великобритания – 4,5%.

Брутният вътрешен продукт на глава от населението във Франция през 2016 г. е бил същият като през 2007 г., което води до извода, че последното десетилетие е изгубено за развитието на страната. С 2% по-голям е британският БВП от този преди глобалната финансова криза от 2008 г., а икономиката на Острова понесе много по-тежки удари. В Германия ръстът е 7%.

И още един голям проблем



– Франция отделя 56% от своя БВП за държавни разходи. Това е най-големият дял сред седемте най-развити държави в света. Нетният публичен дълг е 88% от БВП – почти два пъти по-голям в процентно изражение от този в Германия.

В програмата на Макрон е записано, че 35-часовата работна седмица ще се запази. Но работодателите вече ще имат право да се договарят директно със служителите си за увеличаването ѝ. Ще отпаднат и свещените защити срещу уволнения на трайно наети – за да се стимули-

рат работодателите да наемат повече хора и така да се динамизира трудовият пазар. В същото време самонаетите ще получат достъп до помощи при безработица за сметка на трайно безработни, които откажат повече от едно работно място.

Макрон се готви и да съкрати работната ръка в държавния сектор със 120 000 души, което изглежда далеч по-приемливо от 500-те хиляди, които десният кандидат-президент Франсоа Фийон възнамеряваше да съкрати.

Новият френски лидер обещава и намаляване на корпоративния данък от 33,3% на 25%.

Всичко това се очаква да се хареса на „фискалните ястреби“ в Германия, чиято философия е „преди всичко икономическо целомъдрие“. И ако стане факт, Макрон се надява да убеди канцлерката Ангела Меркел и финансовия й министър Волфганг Шойбле да се присъединят към идеята му за реформи в ЕС, като създаване на парламент, финансов министър и единен бюджет на 19-те членки на еврозоната.

И на двата фронта обаче предизвикателствата пред

Макрон изглеждат огромни. Първо, далеч не е сигурно, че младото му движение „Напред“ ще спечели мнозинство в парламента на изборите на 11 и 18 юни. Ако това не стане, в най-добрия случай Макрон ще трябва да разчита на коалиция с консервативните Републиканци.

Той даде да се разбере, че за да не се бавят реформите на трудовия пазар, ще започне да ги въвежда с декрети. Но това означава сигурна вълна от протести на синдикатите и левите партии, които, като се изключат изпадналите в дълбока криза социалисти, се очаква да спечелят поне 15% от депутатските места.

В Европа пък амбициите на Макрон вече бяха посрещнати с отрезвяващото предупреждение от Шойбле, че ще са необходими промени в Лисабонския договор, а периодът едва ли е подходящ за серия от референдуми, включително във Франция.

В това има здрава логика. Защото според немалко анализатори крайнодясната вълна далеч още не е стигнала апогея си.

В ЧУЖДАТА ПРЕСА

The New York Times

На 9 май Русия представи доста съдържана версия на ежегодния военен парад в чест на Деня на победата, а президентът Владимир Путин призова към международно сътрудничество в борбата с тероризма на фона на отсъстващите чуждестранни лидери. За 17 години на поста глава на РФ Путин постепенно превърна Деня на победата в най-важния празник през годината, свързвайки своето президентстване с националното единство, жертвоготовността на народа и централизираното управление на страната, които са били необходими за победата над нацистка Германия. (...) Независимо от призива на Путин към сътрудничество парадът напомни колко изолирана остана Русия, особено в светлината на напрегнатите отношения със Запада по редица важни въпроси, включително кризата в Украйна и обвиненията за намеса в изборните процеси.

DER SPIEGEL

По време на президентстването на Доналд Тръмп имаше много моменти, в които реалността изглеждаше като измислица на сценаристи. Изхвърлянето на Джеймс Коуми е един от тях. Във вторник главата на ФБР разбра от телевизията, че вече няма работа. След което президентът изпрати своя любим телохранител в щаб-квартирата на ФБР, за да предаде съобщението за уволнението. Но политическите обстоятелства ще покажат какви ще бъдат последиците от решението на Тръмп. Защото Доналд Тръмп уволни не кой да е директор на ФБР. Той уволни Джеймс Коуми, човека, който в продължение на няколко месеца проучаваше възможността по време на изборната кампания обкръжението на президента да се обедини с Кремъл против Хилари Клинтън. Тоест той се избавя от човека, който не само много знае за Тръмп, но и както никой друг може да бъде опасен за неговото президентстване.

PROJECT SYNDICATE

С поражението, нанесено от Еманюел Макрон върху дясната популистка Марин льо Пен на изборите за президент на Франция, Европейският съюз и еврото избягнаха опасна ситуация. Но геополитическите рискове продължават да растат. Негативното движение на популистите против глобализацията на Запад не се намали с победата на Макрон и все още може да доведе до протекционизъм, търговски войни и рязко ограничаване на миграцията. Ако силите на дезинтеграцията победят, то излизането на Обединеното кралство от ЕС в крайна сметка може да доведе до разпад на ЕС – с Макрон или без него.

Броени часове след като уволни директора на ФБР Джеймс Коуми, Доналд Тръмп се появи пред телевизионните камери заедно с Хенри Кисинджър. Не стана ясно точно какво е обсъждал президентът на САЩ с легендарния съветник по националната сигурност на Ричард Никсън. Но американските политически историци използват случая да припомнят фаталния сблъсък на експрезидента с ФБР, допринесъл за оставката на Никсън през 1974 г.

Отстраняването на Коуми разбуди духовете на политическата сцена заради воденото от ФБР разследване за връзки на съветници на Тръмп с Русия и намеса на Москва в президентските избори миналата година. Като най-близък исторически аналог на тази криза беше изтъкнато уволнението през 1973 г. на независимия прокурор Арчибалд Кокс, разследвал аферата „Уотъргейт“. Никсън безцеремонно се е освободил от него, след като Кокс поискал достъп до потенциално уличаващи президента записи от разговори в Белия дом.

По-задълбочен анализ обаче показва, че в основата на политическия провал на Никсън е било неистовото му желание да упражнява пълен контрол над ФБР. Бюрото е със статут на авто-

Сблъсъкът на Тръмп с ФБР не вещае нищо добро за президента

номна институция, макар и под формалното ръководство на министерството на правосъдието. Директорът му се назначава от Конгреса по предложение на президента за срок от 10 години.

В началото на първия президентски мандат на Никсън директор на ФБР е бил още Едгар Хувър. Дватамата били в отлични отношения, преди Хувър да откаже категорично да засили следенето на членовете на пацифистското движение. Никсън сериозно обмислял уволнение на ветерана, но така и не му се наложило да го направи, защото Хувър починал внезапно от сърдечен удар през 1972 г.

За и.д. шеф на ФБР тогава Никсън назначава зам.-министъра на правосъдието Патрик Грей – ветеран от флота и външен за Бюрото човек. От Белия дом в пресата изтича паметна записка за задача №1 на Грей – да „консолидира контрола върху ФБР“.

Десетилетия след това, пред журналиста от в. „Вашингтон пост“ Боб

Удуард, бившият топ агент и помощник-директор на ФБР Марк Фелт разкри, че е бил много разочарован от политическата намеса в Бюрото, а и от факта, че самият той не е бил избран да наследи Хувър.

Фелт сензационно се оказва дълбокото гърло – мистериозният източник на информация на Удуард и колега му Карл Бърнстийн, обнародвали информацията за подслушването по заповед на Никсън на щаба на Демократическата партия във Вашингтон преди президентските избори през 1972 г.

На прощаване Джеймс Коуми призова вече бившите си подчинени във ФБР да се борят за независимостта си от политиките. Някои видяха в това възможност за „ответен удар“ срещу Тръмп. Може и във вид на „дълбоко гърло“.

Страницата подготви
Добрин СТЕФАНОВ

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



Акад. Григор Велев

Акад. Велев, когато стане дума за най-бележитите ни публицисти от Българското възраждане, всеки се сеща за Христо Ботев и неговите огнени статии... Нека си припомним и другите имена, които сякаш остават в сянката на гения.

- По време на Българското възраждане се формира забележителна фаланга от публицисти, които започват да издават първите български вестници и списания. По този начин на читателите се налага новобългарският книжовен език, тръгва и постепенното пробуждане на възникващата по това време българска интелигенция. Първите вестници и списания са списвани от български интелектуалци, родени и израснали в Мизия и Тракия. Една част от тях живеят в столицата на Османската империя Цариград, други се намират в емиграция. Един от първите български публицисти е Константин Фотинов, чието име днес носят много улици в различни наши градове, но едва ли всички, които живеят на тези улици, знаят, че той е възрожденски книжовник просветител и преводач.

- **Е, поне в родния му град Самоков със сигурност е известна личността му...**

- Да, той е роден в Самоков, първоначално учи в местното килийно училище, а след това продължава образованието си в Пловдив и в гр. Кидония, намиращ се Мала Азия, там учи при големия гръцки хуманист Теофилос Каирис. Сетне става учител и се занимава усилено и с книжовна дейност. Фотинов става редактор и издател на първото българско списание „Любословие“, чийто пробен брой излиза в Смирна през 1842 г., а после от 1844 до 1846 г. чрез това издание той съвсем съзнателно съдейства за укрепване на националното съзнание на българския народ, повдига неговото

Александър Екзарх е първият българин, получил аудиенция при руски цар

ниско самочувствие, като публикува примери от родната му история. Списанието има енциклопедичен характер. В него са поместени статии не само по история, но и по български език, география, медицина, религия, морал и др. То е богато илюстрирано и със своето разнообразно съдържание изиграва съществена роля за развитието на българското образование в средата на XIX в.

- **Името на д-р Иван Богоров днес също много по-рядко се споменава.**

- Той е също забележителен българин, голям енциклопедист, създател на вестник, почетен член на Българското книжовно дружество. По образование е медик, но се занимава и с промишленост, икономика, стопански въпроси, транспорт, география, журналистика и езикознание. Роден е в Карлово, учи в родния си град, във Велика народна школа на Вселенската патриаршия в Куручешме, Цариград, през която са минали и Георги Раковски, Алеко Богориди и Сава Доброплодни. На 19 години Иван Богоров се записва в Ришельовския лицей в Одеса, после следва химия в Лайпциг, завършва медицина в Париж. Живее ту в Цариград, ту в Пловдив, преминава през Букурещ, учителства в Стара Загора и Шумен, дори през 1867 г. отива в Москва, за да участва в Славянския конгрес. Известно време пътува през Свищов, Търново, Габрово и други български градове, където се опитва да убеди местните българи да учат български, а не гръцки.

- **Кога написва първата българска граматика?**

- Започва да я пише по време на тези пътувания, но я публикува след преместването си в Букурещ, там излиза през 1844 г. под името „Първичка българска граматика“. Но неспокойният му дух не му дава мира и д-р Богоров заминава за Лайпциг, където издава първия български вестник „Българският орел“. Временно се установява в Пловдив, работи като лекар, но това не му пречи да стане издател на списание „Журнал за наука, занаяти и търговия“. Но и това не е всичко. По-късно в Букурещ издава вестник „Народност“ и подготвя „Академичен български речник“.

- **Д-р Богоров води фанатична борба с чуждите думи, навлезли в езика ни...**

- В продължение на десетки години той води направо война срещу навлизането в езика ни на чуждици и най-вече срещу гръцизмите, както и срещу вливането на множество русизми. Богоров пуска в книжовна употреба редица народни думи и се опитва да въведе много нови съчетания, с които да замени чуждите. Често името му подигравателно се свързва с предложението му да се замени думата кибрит с „драсни-пални-клечица“. Но самият Богоров изброява няколко народни думи за кибрит: паличе, палерка, а сам той предлага думата огниво. Той е първият български книжовник, който поддържа навсякъде писане на думите според народния им изговор, а не с църковно-славянския или руския.

- **Друг български публицист е Александър Екзарх, но малцина знаят нещо за делото му на просветител.**

- Истинското му име е Александър Стоилов Боев, но сам се е нарекъл Александър Екзарх и така е останал в националната ни история. Той е възрожденски деец, просветител, журналист, дипломат, почетен член на Българското книжовно дружество и деен участник в борбата за независима Българска екзархия. Роден е в Ески Заара, днес Стара Загора, в заможна семейство. Получава образование във фанариотската Бейска академия в Букурещ, а по-късно в Будапеща и Мюнхен. През 1836 г. отива в Париж, където отначало следва математика, а впоследствие с османска държавна стипендия учи медицина.

В Париж се сближава с полската емиграция, която го препоръчва на френското правителство. През януари 1843 г. в Париж той разпространява програмния си документ „Напис ради Болгаров“, в който доминират две искания – най-активна помощ от страна на Европа за българската про-

света и за създаване на една свободна, но присъединена към Османската империя България.

- **Означава ли това, че е очаквал подкрепа само от Франция?**

- Най-вече от Франция. Но тя няма нито достатъчно сили, нито достатъчно интереси, за да се ангажира с българския въпрос. Затова през 1846 г. напористият българин се прехвърля в Лондон. Успява да издаде на английски пробългарски пропагандни материали, най-вече брошурата „Гласът на България“, но отново идеите му остават без сериозни последици. Въпреки това той продължава твърдо да отстоява идеята си, че „българският въпрос“ може да бъде решен по еволюционен път в рамките на Османската империя.

- **В Русия го приема дори руският цар Николай I...**

- Да, най-сетне с успеха Александър Екзарх се среща едва в Санкт Петербург, където получава не само високо доверие и доста пари, но става първият българин, получил аудиенция при руски цар. Сам по себе си това е грандиозен успех, който трябва да се отдаде както на ловкостта на самия Екзарх, така и на факта, че той от противник обещава да стане приятел. Тъй или иначе нему е оказано императорско доверие и на цар Николай I той подава няколко прошения, включващи и „църковния въпрос“. Екзарх моли Русия да вземе под свое покровителство единоверния и единоплеменен български народ и да му помогне да си постави един свой застъпник в Портата и един в синода на патриаршията.

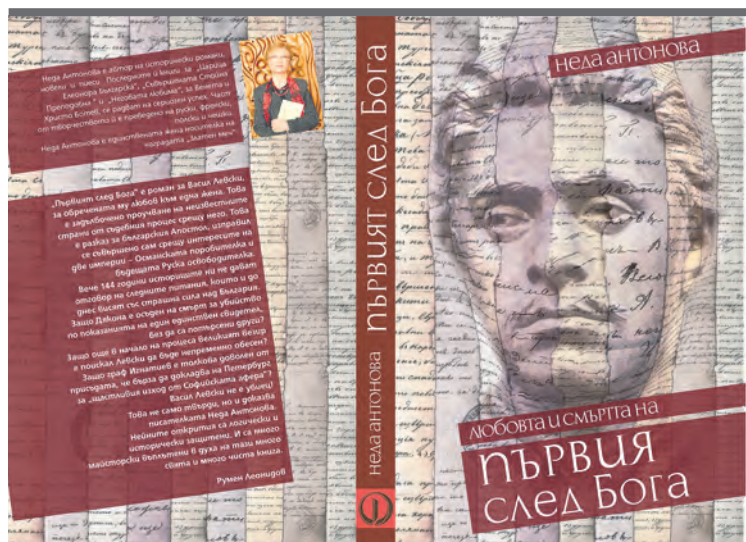
След като печели доверието на царя, Александър Екзарх става един вид разпоредител на негови парични помощи за българската просвета и в края на 1847 г. пристига в турската столица, като подема инициатива, отново свързана с църковния

въпрос. Става дума за отваряне на български храм в столицата на империята. Не е ясно дали Екзарх сам се досеща за това, или възкресява едно от програмните искания на Неофит Бозвели, но начинанието се оказва извънредно благодатно.

- **Това християнско начинание обаче се проваля, защо?**

- Защото водаческите домогвания на Екзарх по този въпрос бързо се сблъскват с честолубието на Стефанаки Богориди. А този човек е довереник на Англия, любимец на султан Абдул Меджид, гледан с добро око и от Русия, има тежест в патриаршията и е сроден с фанариотското съсловие. Богориди е един от най-върлите противници на отделянето на Българската православна църква от гръцката. В края на същото десетилетие Стефанаки Богориди подарява една от къщите си и издейства съответен ферман от султана и с този ферман изнема от ръцете на Александър Екзарх инициативата за отварянето на български храм в столицата. След като ловко е изместен от Богориди, Александър Екзарх купува печатница и в продължение на 10 години в Цариград издава вестника на Иван Богоров „Цариградски вестник“. Това става с финансовата помощ на правителството на Русия. Благодарение на руските субсидии това е най-дълго излизалият през Възраждането български вестник. През 1848 г. се опитва да застане начело на оформящото се „Българско национално движение“, но Александър Екзарх се оказва по-скоро енергичен и амбициозен, отколкото способен да спечели и да задържи ръководно положение сред сънародниците си. Първото място остава отново за българина, стигнал до най-високо стъпало в османската йерархия – княз Стефан Богориди.





„Първия след Бога“ е роман на Неда Антонова за Васил Левски, за обречената му любов към една жена. Това е задълбочено проучване на неизвестните страни от съдебния процес срещу него. Това е разказ за българския Апостол, изправил се съвършено сам срещу интересите на две империи – Османската поробителка и бъдещата руска освободителка. Откритията на Неда Антонова са логически и исторически защитени. И са много майсторски вплътени в духа на тази много свята и много чиста книга.

Васил Левски: Бъдещето на човека е неговият народ

Румен ЛЕОНИДОВ

● 180 години от рождението на Апостола

Мисля, че песента беше другото оръжие на Апостола. Хем златно, хем винаги подръка. Хората, макар и тайно събрани някъде, обичаха да им пее. Завършим ние комитетското събрание, домакинът, в чиято къща сме се събрали, донесе вино, най-първо наляят на Васил, а той допълни чашата с вода и близне, колкото да не строши хатъра на другарите си... Па като викне... Не глас, ами една такава божия проповед... и сила, и светлина... Че и на селско хоро се е хващал. Попаднахме веднъж в Трявна, търсехме негов другар, марагонин и комитетски човек, знаели се още от Тулчанско... Влизаме ние в града, а зад нас влизат десетина заптии на коне. Аз – в расо, Дяконът – във вехти потури и с охлузено калпаче... Уж че бил колибар, тръгнал да се цанява ратай при някой от чорбаджиите, пък къде другаде може да стане сгледата, ако не на хорото... Подаде ми охлузения си калпак, развя златен перчем и като се огледа за най-личните момци на хорото, между тях се залови. Зяпах го тревненци и му се радвах, зяпах го момини майки и си шушукаха, но накрая никой не го одобри. Кой ще си даде земята и добитъка на човек, дето играе така, сякаш е сигурен, че ако не поведе хорото, слънцето ще угасне и земята ще се потули в мрак... Не е за полски ратай такъв човек. За друго е. Но не знаеха за какво. Гледаха го... – в очите му трепкаше онази небесна светлина, дето са виждали само по лицето на Разпнатия, – мълчаха и само въздишаха...

Като се разделихме с него край Дунава, той отишъл отвъд и първо намерил Димитър Ценович в Букурещ, а после и Данаил Попов в Турну Мъгурели. И на тях казал: „Знам какво трябва да направя за България и тръгвам да го направя“. И онези там също знаели, но никой от тях не се наемал да тръгне. Зарадвали му се, макар и с едно скрито снизхождение, но все пак, когато след няколко месеца наистина тръгнал, дали му препоръчително писмо до някои по-будни българи, за да се легитимира в очите им като човек, зад който стои емиграцията. Никой обаче не се сетил да попита този мъж, като тръгва да прави тайна държава в границите на явната – щото днес вече знаем, че стана точно така, – дали има в джоба си поне трийсет гроша, че да плати на каика да го прекара през Дунава. Само един

Ценович – смятали го за банкер на комитета. Само той:

„Колко пари ти трябват, Дяконе?“

„Трийсет лири ще стигнат“.

„Че какво можеш направи с трийсет лири?!“

„Аз не съм тръгнал да подкупвам министри, та да ми трябват хиляди. Щом има за хляба и за подкърпване на обувката... Другото е време.“

И Ценович, както ми е разказвал подир, бръкнал, та извадил шепи монети и без да ги жали, ги изсипал в джоба на Дякона. И го прегърнал. Жал му било за тази руса младост... за тази светла глава, тъй неразумно подмамена от ориста си...

Същата пролет Васил дойде в Търново и тръгнахме да строим комитети... Най-напред отидохме в селото Мусина да направим онова, дето Дякона го беше научил от Ценович и Касабов: с читалища, вечеринки и други сладостни за душата седенки да прикриваме комитетските работи. Отиваме ние, свикваме нещо като общоселско събрание и разказваме що е туй народно читалище и какви работи му се следва да върши. Приказката върви, хората изричат кой каквото го боли и по едно време става момчурляк един, дето после разбрахме, че се бил издигнал до слуга в хана на хаджи Николи и него ден се беше върнал на село да погледне към тукашния живот от висотата на споходилата го сполука. Та вика момъкът:

„Отче, и вие, господине – туй на Дякона, – тез дене, като бях в града Търново, чух думи, изречени на висок глас, но без никакво уважение... „Те и българите са един народ...“ Туй чух. Ний сме свикнали да бъдем наричани всякак, та не се твърде зачудих, само питам: това, че ни нарекоха „народ“, някоя нова ругатня ли е, придошла примерно откъм Европата, или си е изникнала в нашенско?“

Тук Левски дълбоко пое въздух, което при него е знак, че му е засегната вътрешна рана, и поиска да се надигне, но аз натиснах коляното му и станах да се изразя.

„Народът, млади ми братко, е едно Божие творение, пратено на земята в помощ на човека, за негова доживотна закрила. Затуй всеки иска да се числи към някой народ, а пък народът трепери за всяко едно човешко лице поотделно.“

„А ще бъде ли придобивка за наша милост лично, ако спомена тук-там, че имам вземане-даване с посоченото същество?“

„Всеки от нас е част от него.“

„И чорбаджиите ли?“

„И чорбаджиите.“

„И те барабар с хората?“

„И те барабар с хората.“

„Ще рече, че народът е нещо по-праведно от смъртта, щом след смъртта богатите отиват в рая, а сиромашта – в ада, а пред народа всички изпадаме в равенство!“

„Всички!“

„Чухте ли, бре! Чухте ли! Да живеят народът!“ – изкрещя момчето, свали феса и го натика в джоба си.

В стаята се изопна едно такова мълчание, та чак старият даскал се усети изваден от дрямката си. После всички се обърнаха да видят младежа, как за минута и нещо беше пораснал с три-четири пръста. Така им изглеждаше той без фес.

Тогаз стана Левски.

„Сполай ти, родолюбиви брате! И аз бих извикал като теб. Защото народът е по-важен от отделния човек. Ако да беше човекът по-важен, Бог щеше да сътвори Адам и да го пусне сам да се скита в природата, неин цар и венец. Но Бог ги сътвори двама, като им заръча да населят земята. И те го послушаха. И затуй, родолюбиви ми брате, човекът е смъртен, а народът е вечен... и пак затуй бъдещето на всеки от нас не са децата му, дето ще го надживеят, нито родителите му, при които ще иде... Бъдещето на човека е неговият народ...“

После вечеринките се усладиха на населението и скоро станаха зимното му занимание. Решат ли хората да си градят читалище, в темелите на градежа си турят все клетата Райна и нейната княжеска участ, тъй изкусно описана от господина Войникова. И в Ловеч така. По онуй време Каравелов и другите, след като бяха изпратили в града Димитър Общи, когото Левски въобще не одобряваше и не искаше за помощник, към него прибавиха и Ангел Кънчев: млад, народен и военно образован мъж. Стигнал той в Ловеч и се представил там в образа на търговец. Денем търсел да купи семе от метли и див горски мед, нужен за забъркване на целебни мехлеми, а вечер засядал в читалището, де с вестник, де с новия си приятел Иван Драсов, млад дюканджия и комитетски човек, натоварен да води кореспонденцията на Привременното правителство. Като станал шо-годе познат на младите ловчанлии, Ангел бил намерен за

подходящ да представлява във вечеринката някое си лице, дето трябвало да бъде въоръжено със сабя. Но откъде сабя – освен дървена и боядисана с катран – у тамошната рая?! Знаино било, че Яким Шишков – тоз достолепний човеколюбец и действителен ратник на народността – имал в дома си нужния предмет и го тачел като семейна ценност. Речената сабя принадлежала на Якимовия баща, за който се знае и от историята, че дванайсет години е преживял като главен готвач в султанския дворец. Топ капъ и когато решил да се връща при челядта си, самият Абдул Меджид се просълзил от мъка, па отпсал от кръста си сребърна сабя и му я препасал за спомен. Оттогаз никой в царството не смеел да се противи било с реч, било с мисъл на стария Шишков. Та таз именно сабя въртял в ръце Ангел Кънчев по време на читалищното театро. На вечеринката бил поканен и каймакаминът на града Исмаил бей – мъж умен и лукав. Седнал той на първия ред, но щом зърнал въоръжения Ангел, мигом дал знак и представлението секнало на половин дума. Дал повторен знак и Ангел пристъпил към него, тъй както си бил с вдигнатата за сеч шашка. Но каймакаминът дори не мигнал. Изправил се, свалил феса – туй не е турски табият за почитание, а гръцки, щото Исмаил бей по рождение се казвал Митрус Цонакис, – та свалил феса, направил темане пред бляскавото оръжие и като измъкнал собствената си сабя, подал я на Ангел и го отпратил да върви да сече, а султанската турил на коленете си и през цялото време на вечеринката я държал там, сякаш тя му била тъй кръвно скъпа, като току-що добит първороден син.

Само след няколко месеца Ангел посегна на себе си, а Дяконът така и не го прежали: „От часа, когато си положил клетва пред оръжието и кръста, твоят живот вече не е твоя собственост. Ти си го обещал на Отечеството и само то може да се разпорежда с него! Съгреши Ангел, против клетвата съгреши, а туй ще рече – против душата си. Ако се беше предал, щяха да го влачат по затворите година-две, па да го пуснат... И сега щеше да си е жив и влязъл в работа... Евтино се похарчи братът наш...“

**Откъс от новата книга
на Неда Антонова
„Първия след Бога“**



Владислава ГАЛЕВА, юрист

Наследство се декларира до шест месеца след придобиването

Сред най-често поставяните правни въпроси са тези за наследството.

Наследство се открива при смъртта на едно лице, като в този момент настъпва правото на неговите наследници да придобият оставеното от наследодателя движимо и недвижимо имущество в размер, какъвто им се полага. Този размер зависи от много факти и обстоятелства, които могат да възникнат или да бъдат узнати след смъртта на лицето. Съществуват два вида наследяване – по закон или чрез завещание.

Наследство по закон

Когато наследодателят не е оставил приживе завещание, по равни части от имуществото му наследяват децата, включително и осиновените. Ако не е оставил деца, наследството получават родителите или оня от тях, който е жив, както и братята и сестрите на починалия.

Съпругът наследява част, равна на частта на всяко дете. Той получава половината от наследството, когато наследява заедно с възходящи или с братя и сестри, или с техни низходящи, но само при положение, че наследството се е открило преди навършването на десет години от сключването на брака, а в противен случай получава 2/3 от наследството. Когато съпругът наследява заедно с възходящи и с братя и сестри или с техните низходящи, той получава 1/3 от наследството в първия случай и половината във втория. Съпругът получава цялото наследство, ако няма описаните дотук наследници.

Низходящите на наследодателя, които са починали преди него, се замест-

ват в наследяването по закон от своите низходящи без ограничения на степените. Починалите преди наследодателя се заместват само от своите деца или внуци. Наследяването в тези случаи става по коляно.

Наследниците, които са живели заедно с наследодателя и са се грижили за него, получават в наследство обикновената покънина, земеделски инвентар и др. Сънаследници, които приживе на наследодателя са помогнали да се увеличи наследството, могат да искат при делбата да се пресметне това увеличение в тяхна полза (в имот, пари).

Когато няма лица, които могат да наследяват или всички наследници се откажат от наследството или изгубят правото да го приемат, наследството се получава от държавата.

Съгласно закона не може да наследява само този, който не е заченат при откриване на наследството и който е роден неспособен да живее. До доказване на противното този, който е роден жив, се смята за жизнеспособен.

Не може да наследява като недостоеен този,

■ който умишлено е убил или се е опитал да убие наследодателя, неговия съпруг или негово дете, както и съучастникът в тия престъпления, освен ако деянието е извършено при обстоятелства, които изключват наказуемостта, или ако е амнистирано;

■ който е набедил наследодателя в престъпление, наказуемо с лишаване от свобода или с по-тежко наказание, освен ако набедяването се преследва с тъжба на пострадалия и такава не е била подадена;

■ който е склонил или възпрепятствал наследодателя чрез насилие или

телят може да се разпорежда с цялото си имущество в полза на наследниците си по закон, в полза на държавата и на обществените организации. В полза на други лица той може да се разпорежда с не повече от половината от имуществото си. Завещателните разпореджения могат да бъдат направени под условие, тежест или срок – начален или краен.

Когато починалият е бездетен, съпругът се конкурира с неговите родители или с този от тях, който е жив.

Възрастни бездетни съпрузи могат със завещание да отстранят от наследяване наследниците от трети ред – братя и сестри или техните деца, като направят завещание в полза един на друг, тъй като тези роднини нямат право на запазена част от наследството и не могат да атакуват завещанията пред съда.

Наследяване между съпрузи

След смъртта на едно лице неговите наследници се призовават към наследяване в определена поредност.

Редът на наследяване се определя със закон. Наследниците са определени в редове. Първи се призовават към наследяване децата, втори – родителите, трети – възходящите от втора и по-голяма степен на родство по права линия (баба и дядо, прабаба и прадядо) и братя и сестри. Когато наследодателят има съпруг, той се включва към наследниците от всеки един ред и наследява заедно с роднините от този ред.

Когато някой е имал повече от един брак, наследява този съпруг, който е бил в брачно отношение с наследодателя към деня на неговата смърт.

При определяне наследствената част на съпруга важна роля играе продължителността на брака. При брак до 10 години преживелият съпруг има право на 1/2 от наследството. Към наследяване се призовават възходящите от втора и по-голяма степен на родство по

права линия и братя и сестри, когато наследодателят е бездетен и няма живи родители. В този случай съпругът наследява заедно с тях 1/3 от наследството. При навършени 10 и повече години от сключване на брака делът на преживелия съпруг е 2/3, а при бездетен наследодател и неживи родители – 1/2.

Съгласно сега действащия закон за наследство делът на съпруга е равен на дела на всяко дете, а ако децата на починалия съпруг са починали, те се заместват от своите деца.

Съпругът наследява заедно с децата както личното имущество на наследодателя, така и половината от прекратената със смъртта съпругеска имуществена общност. Цялото наследство се получава от преживелия съпруг, ако наследодателят е бездетен, няма живи родители или възходящи от по-горна степен, няма братя и сестри.

При развод законът предвижда, че завещанието губи своята сила, без да е било отменено изрично или мълчаливо (с друго завещание). Това законодателно решение се основа на предположението, че завещателят не би облагодетелствал лицето, което вече не му е съпруг. При това въпросът чия е вината за разтрогване на брака няма значение.

След развода бившите съпрузи престават да бъдат законни наследници един на друг и губят всички изгоди.

Деклариране на наследство

При откриване на процедура за онаследяване данъчнозадължените лица – наследници по закон, по завещание или техни законни представители, са длъжни в срок от шест месеца да подадат декларация в данъчната служба по последното местоживее на наследодателя.

Подадената в срок декларация от един наследник ползват и останалите (ако има такива). Формулярът включва полученото наследство по вид, по местонахождение и оценка. Законът предвижда глоба, ако не е спазен срокът на подаване на декларацията или ако в документа има невярна информация.



измама да направи, да измени или отмени завещание или който е унищожил, скрил или поправил негово завещание или съзнателно си е служил с неистинско завещание.

Наследство по завещание

По завещание могат да наследяват физически и юридически лица. Завеща-

КОНСУЛТАЦИЯ

Въпрос: Казвам се Николай Г. от Варна. На кадастралната карта, която си извадих, границата на имота ми е била нанесена грешно по незнайно каква причина. При публич-

ното обявяване това е могло да се види само ако са правени замервания от геодезист. Аз не съм предприел такива замервания. Днес съседът ми настоява, че има или няма грешка, трябва да преместим оградата, така че неговият двор да се увеличи. Какво мога да предприема, за да се поправи грешката и да си запазя имота?

Отговор: Не бързайте да местите оградата! При установяването на грешки в кадастралната карта задължително трябва да се състави скица за отстраняването им в картата и в регистрите. Скицата следва да съдържа скица на имота, чиито граници се изменят, и линията, указваща поправеното местоположение на имота или очертаването на

сградата или допълнените граница или сграда и идентификаторите им. Процедурата за поправка на непълноти и грешки в кадастъра, за съжаление, се случва със съгласието на непосредствените съседи. Ако те откажат да подпишат Акт за непълноти и грешки, това вече е спор за материално право, който се решава по съдебен ред.

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

Когато коремът се бунтува

Според специалистите броят на хората със синдрома на раздразненото дебело черво се увеличава. Основната причина е консумацията на полуфабрикати, промишлено произведени храни и хапването накрак. Как да преодолеете симптомите ще научите

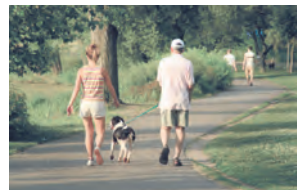
на стр. 22

Не подценявайте промените в гласа

Малко хора знаят, но има лекари, които се занимават с диагностика и лечение на гласовите връзки. Към тези специалисти трябва да се обръщат не само певците и артистите, но и тези, които страдат от прегракналост или загуба на глас. Подробности

на стр. 23

10 крачки към дълголетие



Неотдавна китайски генетици установиха, че шансът да доживеем 100 и повече години зависи само 25% от наследствеността. Останалите 75% са резултат от начина ни на живот, психо-емоционалното равновесие, екологията и устойчивостта към стреса. Какво може да удължи живота ни? Отговорът

на стр. 25

Салвията – билката на безсмъртието

В природата се срещат множество растения, които през вековете са заслужили славата на лечебни средства с магическо действие. Едно от тях е салвията – градинският чай. Какви са здравословните ефекти от употребата му вижте

на стр. 27

НАЙ-ДОБРЕ Е ДА ВЗЕМАТЕ ДУШ ВЕЧЕР

Кога трябва да си вземем душ – сутрин или вечер? Спорът по въпроса разделя хората на две почти равни половини, като всяка група си има своите аргументи.

Кой е прав? Според експертите това са хората, които се къпят вечерно време, пише британският в. „Индипендънт“. Разбира се, ако искате да минете през банята сутрин, нищо не може да ви спре. Със сигурност обаче трябва да вземете душ вечер преди лягане, съветва Нанси Ротщайн, консултант по въпросите на съня в САЩ. Важно е да си легнете чисти, освен това минаването през банята разделя деня от нощта, коментира тя. А ако е лято и сте носили сандали на бос крак през деня, препоръчително е поне да измиете краката си, преди да се пхнете в чаршафите, напомня Ротщайн.

Има обаче здравни ползи както от вечерното, така и от сутрешното къпане, припомнят други специалисти.

„Сутрешният душ ви дава време, през което да медитирате и да съберете мислите си преди началото на един дълъг и забързан ден“, обяснява д-р Мона Гохара, преподавател по дерматология в училището по медицина на университета Йейл. Сутрешният душ според нея намалява възпаленията на кожата, като държи под контрол хормона кортизол.

Можете най-добре е да се бръснат сутрин, защото тогава са потпочинали и така има по-малка опасност да се порежат. „Освен това сутрин е най-доброто време за бръснене, тъй като точно тогава се покачва нивото на тромбоцитите, които участват в съсирването на кръвта“, обяснява тя. Кожата също ще има



по-здрав вид след сутрешния душ. Тя се чувства най-добре, когато се погрижим за нея, преди да се впуснем в ежедневните си задачи, обяснява специалистът Йен Рейс. Трябва да помислим за кожата, преди да се изправим срещу свободните радикали, слънчевите лъчи, мръсотията и праха, които неизбежно ни връхлитат още щом излезем от вратата.

Сутрешният душ оказва стимулиращо въздействие върху кожните клетки, които са си починали през нощта, обяснява Рейс. Това е особено важно за комбинирана, мазна или предразположена към акне кожа. Водата, с която се къпете, обаче не трябва да е особено гореща. „Хладката вода е най-добрата. Сутрешният душ може много да освежи кожата. Но ако водата е прекалено гореща, ефектът може да е обратен, особено ако имате суха или чувствителна кожа“, предупреждава Рейс.

Експертите обаче смятат, че вечерният душ също влияе много добре на кожата. Важно е вечер да се премахнат целият грим, мазнини, прах и мръсотия, които

са се натрупали по кожата ви през деня.

Но ако оставим настрана ползите за кожата, може би най-силният аргумент в полза на душ преди лягане е, че той се отразява на качеството на съня. „Когато си легнете, трябва да се чувствате чисти. Защо ще искате да си легнете така?“, пита Нанси Ротщайн.

И отговаря: душът преди лягане е неразделна част от вашата подготовка за леглото. Това е вашето време – без телефон и имейли, само луксът на свежата, топла вода, която се стича по тялото ви, обяснява специалистката. Отново най-подходяща е хладката вода, тъй като тя отпуска тялото, без да

рискувате да прегреете, когато си легнете.

„Мислете за душа си като за плавен преход към съня. Колкото по-добре спите, толкова по-добре ще изглеждат косата и кожата ви. Така че дори ако сте изтощени и просто искате да паднете в леглото, засанете под душа и оставете водата да тече по лицето и тялото ви.“

Ако обаче държим на къпането след ставане, дали не трябва просто да си вземем душ два пъти? Не е задължително, тъй като това в действителност може да изсуши кожата и да влоши вече съществуващи проблеми, коментира д-р Гохара.

Така че помислете отново – за по-добра кожа, сън и общо здраве може би е време да преминем към вечерно къпане. Така и опашката пред банята сутрин ще се разреди.

www.credoweb.bg

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

ROLETRA

Loratadine tabl. 10 mg x 10

СЕННА ХРЕМА?

Без рецепта!

При алергии и сenna хрема

Облекчава:

☒ Течащ нос

☒ Сърбеж и кихане

☒ Парене в очите

ЕКОФАРМ

ROLETRA

10 mg

Without prescription

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

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

ЕЛЕКТРОМАГНИТНИ ВЪЛНИ РАЗБИВАТ КАМЪНИ В БЪБРЕЦИТЕ БЕЗБОЛЕЗНЕНО

Камъните в бъбреците вече не са причина за сериозни хирургични интервенции, поне в повечето случаи. С модерните терапевтични подходи пациентите се връщат към нормалните си дейности още в деня след отстраняването на конкремента.

„Екстракорпоралната литотрипсия (извънтелесното разбиване на камъни в бъбреците) е първата стъпка в лечението на заболяването“ обяснява **доц. Марин Георгиев**, началник на Клиниката по урология в УМБАЛ „Александровска“. При тази процедура електромагнитни вълни атакуват камъка, раздробяват го и той напуска тялото по естествен път.

Предимства на извънтелесното разбиване на камъни в бъбреците

Продължителността на интервенцията е между 30 и 60 минути. През следващите няколко часа пациентът е поставен под наблюдение за евентуални странични ефекти, след което може да се прибере вкъщи.



„На практика човек се възстановява много бързо и не се налага да лежи болница“, коментира доц. Георгиев.

В Клиниката по урология в „Александровска“ болница работи литотриптер от последно поколение. Апаратурата има много добър софтуер и мощен ехограф с голяма резолюция, което позволява разбиване както на камъни в бъбреците, така и в другите части на пикочоот-

делителната система – уретер и пикочен мехур. Единственото условие е конкрементът да бъде с големина до 2 см.

Резултатите показват около 95% успеваемост с минимални странични ефекти.

Успоредно с това разходите са изключително малко, което позволява извършването на повече литотрипсии, когато е необходимо.

Пиенето на достатъчно течности пази от рецидиви

Според статистиката честотата на рецидивите до десетата година може да достигне 50%. Затова проследяването е основен момент в цялостния подход към бъбречнокаменната болест. През първите две години след лечението пациентите задължително трябва да се явяват на контролен преглед на всеки 6 месеца, а впоследствие – веднъж годишно, съветват специалистите.

Успоредно с това те препоръчват прием на достатъчно количество течности. Научно доказано е, че отделянето на 2 литра урина на ден предпазва от образуване на камъни в бъбреците. Минималният дневен прием на течности в литри се определя, като умножим собственото си тегло по 3 или по 4 и разделим на сто. Така например, ако човек тежи 80 кг, той трябва да приема около 2,4 литра.

Уролитиазата най-често засяга хора между 20 и 50 години. Все още не са напълно изяснени рисковите фактори за образуването на камъни в бъбреците и в отделителната система, но се предполага, че значение имат фамилна обремененост, климат, питеен и хранителен режим.

Хранителна добавка

РЕНАЛИТ ЕКОФАРМ

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



ВЪПРОСИ И ОТГОВОРИ ЗА ЗДРАВЕТО НА БЪБРЕЦИТЕ

Колко точно вода трябва да се пие на денонощие?

Като се вземе предвид, че при един възрастен човек водата е около 60-70% от телесното му тегло, а за едно дете може да достигне над 70%, е ясно колко голяма е важността ѝ за организма. Поначало количеството вода, необходимо за правилното функциониране на всички жизненоважни органи, е около 1,5-2 литра на ден. Особено през летните месеци, когато разходът на вода е много по-голям – заради ускореното дишане, честото изпотяване и др. Но трябва да се подчертае, че не говорим за прясно изцедени и консервирани плодови сокове, газирани напитки, сладки безалкохолни питиета, още по-малко за синтетичните плодови сокове.

Каква вода трябва да се пие – от чешмата, минерална или трапезна?

Минералната вода от Горна баня, Хисар и софийската минерална вода имат добра киселинност и могат да се пият постоянно. Но по принцип за минералните води важи правилото, че когато се пие един месец, приемът трябва да се прекъсне за няколко дни, за да се балансира минерализацията в организма. По време на паузата се пие обикновена трапезна, изворна или чешмяна вода и после пак може да се мине на минерална. Добре е и да се редуват различните марки минерална вода.

Бутилираните трапезни или изворни води могат да се пият постоянно.

Плодовете и зеленчуците със син цвят опасни ли са за бъбреците?

Може да се каже, че тези плодове и зеленчуци наистина влияят отрицателно върху функцията на бъбреците. Това старо твърдение не е отхвърлено категорично. Но приемането на умерени количества не е вредно. Всяка храна в добри дози е полезна. Както е и при лекарствата – когато се приемат в указаните дози, лекуват. Когато се приемат в по-големи количества, вредят.

Кои са златните правила за профилактика?

Бъбреците са чувствителни на липсата 25или на прекомерния прием на течности, както и на охлаждане. Затова трябва да се пият достатъчно течности и както казват уролозите: „за здрави бъбреци – топло на краката, топло на кръста“. Това са златните критерии за профилактика на бъбреците от заболявания, които могат да бъдат причинени от околната среда.

Какви са симптомите, които показват, че трябва да се потърси уролог?

Всяко смущение в отделянето на урината, честото и болезнено уриниране трябва да накарат човек да се обърне към специалист. (ЖД)



Гинекологът д-р Янчо Делчев е утвърдено име и много търсен специалист, един от най-добрите ни онкогинеколози. Началник е на Отделението по гинекология в болница „Доверие“, единственото място в София, където се извършват роботизирани операции. Те са вече около 400, така че натрупаният опит не е малък:

Надявам се до края на годината да можем да вземем още една, трета ръка на работа, което ще ни даде възможност да се извършват лимфни дисекции чак до диафрагмата. Което чисто технически е трудна операция, особено при по-пълни жени.

Имам представа какво се работи в региона и мисля, че се утвърждаваме като център за роботизирана хирургия. Предимствата на съвременните технологии са големи – хората се връщат на работа 4-5 дни след изписването. Това е целта, която се преследва в целия напреднал свят – колкото може по-бързо пациентът да бъде отново пълноценен в професионалния и в личния си живот. Това е бъдещето и все повече хора ще го осъзнават, включително тези, които ръководят здравеопазването. Трябва да се инвестира в съвременни технологии.

В „Доверие“ развиваме все повече спектъра на роботизираната хирургия. Освен доброкачествени вече оперираме и злокачествени заболявания. Започнахме да работим и проблемите при пролапс, при спадане на матката и на влагалището и инконтиненция на урината – това са неща, които, общо взето, са доста често срещани при жените, като обикновено се дължат на тежък физически труд, слабост на съединителната тъкан и на тазовото дъно. Прилагаме нова технология – с платно, което укрепва тазовото дъно и се предотвратява изсипване отново на влагалището. Ефектът от тази операция е траен, тя се прави ендоскопски, с роботизирана хирургия.

- Каква е достъпността за пациентите, има ли лимити за роботизирани-

те операции?

- Специално в гинекологията касата плаща за тази операция и няма проблем да бъде извършена, ако случаят е подходящ. Защото не всичко подлежи на роботизирана операция и това е важно да се знае. Скоро при нас бе изпратена пациентка с огромен миомен възел – с диаметър 49 см и тегло 15 кг. Това няма как да се оперира с робот, необходим е широк достъп.

Това, което ми прави впечатление в последните години, е, че има все повече съвсем млади жени – на 21-22-23 години, с голяма миома на матката. Според мен може би е следствие от неправилната употреба на хормонални препарати, храната вероятно също има значение. И в европейските страни също се наблюдава такава тенденция и аз мисля, че е свързано с начина на живот.

- От позицията на гинеколог и хирург как гледате на извънредно високия процент раждания със секцио?

- Твърдя, че индикациите за секцио трябва да бъдат много строго прецизирани. Може да е модерно, но не е редно да се прави секцио, без да се спазват индикациите. Това е коремна операция и всички възможни последствия – като сраствания, болка, различни усложнения – са налице. Ние виждаме примерно как изглежда матка, когато два или три пъти е правено секцио и мехурът е защит отгоре, за да няма кървене в следродовия период. Тази жена цял живот има някакви оплаквания ниско долу в корема, свързани именно с операцията. Ако секциото не е било наложително, това е една излизна оперативна травма.

Това, че се прави масово, не означава, че опера-

РАЗШИРЯВАМЕ СПЕКТЪРА НА РОБОТИЗИРАНАТА ХИРУРГИЯ

● С д-р Янчо Делчев разговаря Галина Спасова

цията е безобидна. И има риск и от по-късни усложнения като проблеми с уринирането, със сексуалния живот, тазова болка и т.н.

- Как виждате резултата от кампаниите за превенция на рака на маточната шийка?

- Със сигурност има резултат по посока на ваксинациите. Информационните кампании имат и друг положителен ефект – много повече млади жени вече си правят профилактични прегледи. Тук ще отворя скоба и ще кажа пак – оставам оптимист за българското здравеопазване и не одобрявам това, че когато се говори за здраве у нас, акцентът пада върху лошото, не върху позитивното.

„Необходимо е един лекар задължително да умее да говори, да общува с пациента, да му обясни всичко за заболяването и за лечението, за да има между тях доверие

Имаме добра медицина и добри лекари. Като сравнявам с годините, когато започнах кариерата си, виждам колко много възможности се отвориха. Вече не е проблем течна базирана цитонамазка, типизация на папиломния вирус, има тестове за генни мутации за определяне на риска от рак на яйчниците, на гърдата. Преди 10-15 години всичко това беше невъзможно. Спомням си времето, когато само 2-3 центъра определяха дали има наличие на хламидия. И се оказваше, че жените не могат да забременеят само заради една хламидийна инфекция. Сега не е проблем да се направи тест за хламидия, за микопlasма, за уреaplasma. Тоест много по-лесно можем да диагностицираме и да лекуваме едно възпалително заболяване, сравнено само с 10-15 години назад. Не бива да сме чернogleди. Трябва да сме реа-

листи. Ето колко намаля смъртността заради развитието на инвазивната кардиология. Същото след 10-15 години ще стане и в коремната хирургия, лапароскопията ще е история и ще се премине към роботизирана хирургия – с нея можеш да направиш много повече неща, по-добре и за по-кратко време.

- Но профилактичните прегледи, гинекологичните също, все още са въпрос на лична загриженост и инициатива.

- Да, трудовата медицина не отговаря на очакванията, които ѝ се възлагат. Тя трябваше да обхване предприятията, но не успя напълно. Аз примерно участвах в организирането в едно предприятие с над 400 души на профилактична програма според всички изисквания – с кръвни и ехографски изследвания, туморни маркери, прегледи от хирург, невролог, гинеколог, кардиолог. И какво показва този опит – само хирургът откри два карцинома на гърдата, и то в ранен стадий и жените са живи и здрави сега. В повечето случаи не е въпрос на пари, а на организация. То за цялото здравеопазване е така. Има нужда да се огледат нещата внимателно чисто организационно и да се прецизират.

- Наскоро разговарях с един от най-добрите ни патолози. Проблемът с тази специалност изглежда вече стои необратимо зле...

- Абсолютно, винаги го казвам – ако има срыв на системата, това ще стане именно заради липсата на патологоанатоми. Такъв специалист се гради минимум за десетина години, в голяма болница и с опитни колеги. Действащите патолози са 60-80 в цяла България. Не знам колко ще са след 10 години... А в една болница, в която се развиват хирургични дейности, то е като фуния – всичко се стича при патолога. И ако той сбърка, всички след него бъркат. Патологът е ключова фигура и според мен там е най-голямата болка на нашето здравеопазване. Не знам защо не се говори за този извънредно тежък проблем. Ако оперирам и спешно-

то изследване на анатома ми даде грешна диагноза, моите действия след това също са грешни. Работата ни е екипна. Патологът е извънредно важна брънка и не разбирам как при толкова много хора, които се сменяха по върховете на здравеопазването, проблемът все се задълбочава. От друга страна – самата специалност не е атрактивна за кариера в България, защото е трудна, отговорността е огромна, а заплащането ниско. На Запад патологоанатомите са особено ценени и уважавани лекари, но тук не е така.

- Коя е ключовата дума в здравеопазването в момента?

- Трябва да има по-голяма прозрачност. Да се казва например какъв процент от хората не се осигуряват и останалите ги носят на гърба си. Според мен това е и една от причините да има само една здравна каса. Защото коя каса ще иска да вземе човек, който не се осигурява? В момента се работи на солидарния принцип, но докога ще има неплащащи? За това трябва да се говори и държавата да си каже тежката дума.

- Въпросите за етиката, отношението към болния също все не влизат в ползрението...

- Проблемът стои, стоял е и по-рано. Мисля, че дори би трябвало в медицинските университети да има специален предмет по етика – по отношение на пациента, а и на колегите. Необходимо е един лекар задължително да умее да говори, да общува с пациента, да му обясни всичко за заболяването и за лечението, за да има между тях доверие. Тези неща ги има на хартия, но е трудно да се постигнат на практика. Може би трябва и всяка голяма болница да има психолози, които да поемат част от общуването с болния, да го мотивират, да подкрепят доверието в лекаря и в терапията. Технократското мислене, въвеждането на високите технологии в медицината е едно, обаче лекарят трябва да си запази и душата, човешкото отношение към пациента. Защото лечение то е двустранен процес.



Често пъти болките в гърба са симптом за претоварване, за неправилен стоеж или напрежение след травма. Понякога обаче нещата са по-дълбоки и без хората да знаят, в гръбнака им се развива процес, който може да има трайни последици. Един от най-често срещаните проблеми е дископатията, а в много случаи нейно продължение е ишиасът, пише в здравната платформа CredoWeb д-р Марк Бери, хиропрактик в Американска клиника за гръбначни заболявания в София.

Ишиасът представлява невралгия по хода на седалищния нерв. Той е един от основните проблеми с гръбнака сред пациентите в цял свят и води до сериозен процент инвалидност. Седалищният нерв е най-дългият нерв в човешкото тяло – започва от гръбначния стълб и стига

до пръстите на краката. Около 80% от страдащите често изпитват общи болки и не могат реално да преценят състоянието си.

Симптоми

В огромна част от случаите симптомите са болка, спускаща се по крака или локализирана в гърба, мравучкане, изтръпване или парене. Много често стра-

ИШИАСЪТ МОЖЕ ДА ДОВЕДЕ ДО ИНВАЛИДИЗАЦИЯ

дащите усещат дискомфорт в крака и смятат, че проблемът е там, а в повечето случаи ишиасът се корени в неправилно лекувана или дори недиагностицирана дископатия.

Има неинвазивна терапия, с която може да се преодолее подобно оплакване. И именно дископатията трябва да се третира първа, за да не се стига до такава симптоматика. Първата и най-важна крачка към лечението е откриването на причината за проблема. Защото дископатията не е причината – тя е следствието, до което се стига при неправилно функциониране на гръбначната система.

Много често в подобни случаи се прибегва до хирургична намеса, но след 5-6 години проблемите се появяват отново. Това се получава, защото ние разглеждаме увредения диск като причина, а не като симптом. В тези случаи дискът е дехидратиран и е необходимо той да бъде

захранен отново. Когато гръбнакът се размести от нормалното си положение, било заради травма или неправилно движение и стоеж, прешлените се обезсилват.

Понякога тези симптоми се появяват и при бременността заради голямата тежест, която носи жената. През този период по чисто физиологични причини прешлените се разместват, а самото раждане би могло да причини големи проблеми в тази насока.

Лечение

Обикновено, когато диагностицираме пациент с такива проблеми, назначаваме индивидуална терапия, но преди това и процедури, които да рехидратират дисковете на гръбнака. Това са клетъчни терапии, които се извършват чрез апаратура, позволяваща пациентът да прави активни физически упражнения. Те са подготовка за втория етап на лечението. Тогава чрез различни

мануални процедури наместваме гръбнака в неговата правилна стойка, обучаваме мускулите около него как да го придържат правилно. Тази терапия продължава около 10 седмици. Отделно от това има курс, който наричаме невропластичност – това е тренировка на мозъка как да държи гръбнака в правилна позиция.

Успоредно с терапията на място назначаваме и съобразена с индивидуалното състояние на пациента домашна рехабилитационна система, която се състои от ежедневни активности. Тя позволява на гръбнака да се приучва към правилно положение. Комбинирано с активните дейности, лечението дава особено добри резултати дори и при пациенти, надхвърлили 65-годишна възраст.

За да четете още статии на д-р Марк Бери, последвайте профила му в credoweb.bg.

Общоприето е да се смята, че солните храни засилват жаждата и ни карат да пием повече вода. Може ли обаче солта също така да усилва и апетита ни? Учени от САЩ вече започнаха да изследват влиянието на солта върху глада и качването на килограми, съобщава CredoWeb.

„Досега винаги сме се концентрирали върху това как солта влияе на кръвното налягане. Сега трябва да разгледаме и връзката между солта и хранителния режим“, коментира д-р Йенс Титце, преподавател по медицина и молекулярна физиология и биофизика в университета „Вандербилт“ в гр. Нешвил, САЩ.

Сол в Космоса

Д-р Титце е главният изследовател в ново проучване, което оспорва общоприетото схващане, че солните храни ни карат да ожадняваме. Той установява, че хора, които ядат много солено, в действителност пият по-малко вода от тези, чиято диета е по-безсолна. В същото време хората, които ядат

НОВО ПРОУЧВАНЕ: СОЛТА ЗАСИЛВА АПЕТИТА, ТРУПА КИЛОГРАМИ

много сол, огладняват по-бързо. В дългосрочен план това увеличаване на апетита може да ни подтикне да преяждаме редовно и да качим килограми, установява екипът.

За изследването д-р Титце и колегите му получили достъп до уникална група участници. Това били 10 руски космонавти, които се подготвяли за трудностите на пътуването до Марс. Симулацията на полета, която продължила месеци наред, предоставила стабилна среда, в която екипът да изследва как солта влияе на организма на доброволците.

По време на проучването хранителният режим на космонавтите не се променял с изключение на един ключов фактор – изследователите променяли количеството на солта в храната. Участниците започнали експеримента с диета, включваща 12 грама сол на ден. Това е около 2 пъти повече от препоръчаната от американските диетолози дневна доза. След няколко седмици изследователите намалили коли-



чеството на солта на 9 грама на ден. В третата фаза на експеримента космонавтите приемали по 6 грама сол дневно.

Резултатите

Това, което се случва по време на изследването, преобръща представите на екипа. Оказва се, че космонавтите пият повече вода, когато солта в храната им е по-малко. „Просто не можехме да разберем това“, разказва д-р Титце. Има и още една изненада. Космонавтите се оплакват, че са гладни, когато са на хранителен режим с високи дози сол.

Натрият, който е основен компонент на солта, е важна част от нашия хранителен режим. Той допринася за нормалната работа на мускулите и нервите и помага на телата ни да поддържат подходящ воден баланс. Когато нивото на натрия обаче се вдигне твърде високо, често скача и кръвното налягане. С течение на времето високото кръвно може да доведе до сериозни, а понякога и животозастрашаващи последици, като причини инсулт, инфаркт, бъбречно заболяване и други здравословни проблеми.

Бъдещите изследвания ще дадат повече обяснения за откритията, направени от д-р Титце. За момента той има полезен съвет за всички, които се интересуват как да се хранят: „Ако сте на диета и се опитвате да намалите количеството на храната, която консумирате, но сте постоянно гладни, помислете за солта в нея. Може би намаляването ѝ ще ви помогне“.

Още здравни новини четете в credoweb.bg.

ПЛАТФОРМАТА

АРОМАТИЗИРАНАТА КОЗМЕТИКА ЧЕСТО ПРОВОКИРА СЛЪНЧЕВА АЛЕРГИЯ

Слънчевата алергия лесно се познава по разпределението на обрива. Провокираните от слънце кожни обриви обхващат различни области от кожата, изложени на слънце – лицето (най-често челото, бузите, брадата), както и ушните миди. Засягат се също деколтето, шията, както и ръцете, но без кожата, която е покрита от дрехи.

Видове слънчеви алергии

Слънчевата уртикария и фотоалергичният контактен дерматит са най-честите фотоалергии.

Слънчевата уртикария засяга хора основно във възрастта между 8 и 75 г. В някои случаи тя е свързана с конкретен фотоалерген, а в други се провокира от прием на лекарства, които водят до повишена фоточувствителност. В последно време се описва и трети тип слънчева алергия, която се появява след процедури като премахване на нежеланото окосмяване с лазер или IPL. В тези случаи сърбящият обрив се появява обикновено между 6 и 72 часа след първата процедура. Обривът е разположен около фоликуларните отворства на космите и обикновено преминава до 7 дни.

Фотоалергичният дерматит се появява в случаите, когато



Слънчевата светлина може да провокира различни алергични реакции като слънчева уртикария и фотодерматит, а лечението е трудно и изисква време, пише в CredoWeb д-р Малена Герговска, специалист по кожни и венерически болести.

върху кожата се нанесе крем или лосион и след това се излезе на слънце. Причината се дължи на наличието на определени фотосенсибилизиращи съставки в някои козметични продукти, които под въздействието на UV-A лъчите се превръщат във фотоалергени. Това най-често се случва, ако се прилагат ароматизирани козметични продукти. Подобна реакция може да се дължи и на лекарства от групата на нестероидните противовъзпалителни средства, като обривът клинично наподобява екзема. Този вид обрив се диагностицира с фотоалергичен тест – фотопач.

Интересна и особена форма на слънчева алергия е **полиморфната светлинна ерупция**. Обривът при различните пациенти стои много различно и оттам е дошло и

наименованието „полиморфен“. Наблюдават се червени малки петна, мехурчета, дребни пъпчици или големи плътни плаки, като оплакванията обикновено са придружени от силен сърбеж в засегнатите участъци. Жените са засегнати 2-3 пъти по-често от мъжете, като заболяването започва през първите 35 г. от живота. Най-често кожните обриви се появяват в началото на отпуската при първите по-интензивни излагания на слънце и преминават, когато пациентът се завърне вкъщи.

Специфичен вид слънчева алергия, която се дължи на дългогодишно „злоупотребяване“ с излагането на слънце, е т.нар. **хроничен актиничен дерматит (фотосензитивен дерматит)**. Характеризира се с екземни промени по участъци от кожата, изло-

жени най-много на слънце, като лицето, ръцете, деколтето. Засягат се по-често мъже, най-вече след 60 г. При тези пациенти често има алергия към различни растения или парфюми. Смята се, че може да се дължи на променена реактивност към UV-A и B лъчите.

Превенция и лечение

Лечението на кожните алергии е трудно, като включва най-вече стриктно избягване на слънцето, прилагане на фотозащитни кремове с висок фактор, носенето на защитно облекло – шапки, шалове, подходящи дрехи. Слънцезащитните кремове е препоръчително да бъдат с висок фактор и да се нанасят 15 до 30 минути преди излагане на слънце, като през два часа процедурата се повтаря. За повлияване на сърбежа и успокояване на възпалителните реакции се използват локални кортикостероиди, а при тежки, неповлияващи се от лечението случаи се прилагат антихистамини и системни кортикостероиди. При липса на терапевтичен ефект се прилагат и други лекарства.

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

Знаете ли коя е кръвната ви група?

Според ново изследване видът на кръвната група на човека може да повлияе на риска от инфаркт и инсулт, съобщава здравната платформа CredoWeb.

Хора, които имат кръвна група A, B и AB, може да са изложени на по-голям риск от сърдечносъдово заболяване, особено от инфаркт, в сравнение с тези с нулева кръвна група. Това установи проучване на екип от University Medical Centre Groningen, Холандия.

Изследователите представиха преди дни резултатите от проучването си на Heart Failure 2017 - годишната среща на Европейското общество по кардиология в Париж.

Някои рискови фактори не могат да бъдат променени. Това са възраст, пол и фамилна обремененост. Новото изследване показва, че към

КРЪВНАТА ГРУПА, РАЗЛИЧНА ОТ НУЛЕВАТА, УВЕЛИЧАВА РИСКА ОТ ИНФАРКТ И ИНСУЛТ

този списък трябва да бъде прибавена и кръвната група на човека.

9% по-висок риск от сърдечносъдови проблеми

Изследователите провели сравнителен анализ на предишни проучвания, в които били събрани данни за хора с различни кръвни групи и сърдечносъдови заболявания и инциденти, както и смърт вследствие на сърдечносъдово заболяване. Анализирани били данните за повече от 1,3 милиона души, включени в 9 изследвания. Екипът използвал данните, за да прецени как всяка една от кръвните групи може да повлияе на риска от коронарен инцидент, комбини-

рано сърдечносъдово заболяване и фатален коронарен инцидент.

„В изследването си демонстрираме, че кръвна група, различна от нулевата, се свързва с 9-процентно увеличение на риска от коронарен инцидент и 9-процентно увеличение на риска от комбиниран сърдечносъдов инцидент, особено инфаркт на миокарда“, обяснява изследователката Теса Коул, ръководителка на екипа.

Каква е причината

Според екипа едно от възможните обяснения е, че хората с група, различна от нулевата, имат в кръвта си по-голяма концентрация на кръвосъсирващ протеин. Предишни проучвания вече показаха,

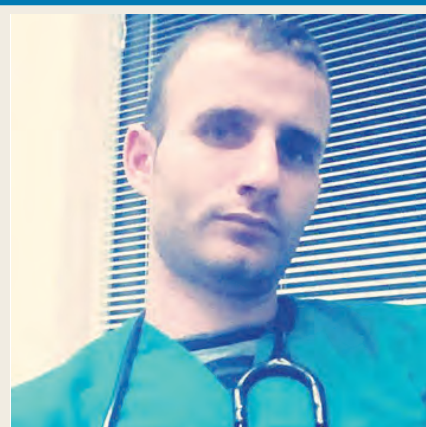


че по-голямата концентрация на този протеин може да доведе до образуването на тромби в кръвоносните съдове. Освен това изследователите посочват, че хората с кръвна група, различна от нулевата, особено с кръвна група A, са по-застрашени от повишени нива на холестерола, който също е известен рисков фактор за лошото състояние на сърдечносъдовата система.

Все пак, нужни са допълнителни изследвания, за да се определят точните причини за увеличаване на сърдечносъдовия риск сред хората с кръвна група, която не е нулева, предупреждава Теса Коул. Данните от това изследване могат временно да се използват при превенция и лечение на сърдечносъдови заболявания.

Още здравни новини четете в credoweb.bg

КОРЕМНИЯТ ДИСКОМФОРТ ЗАСЯГА ХОРАТА В АКТИВНА ВЪЗРАСТ



Д-р Мустафа УЗУНОВ,
гастроентеролог
в МБАЛ - Благоевград

Все по-често при нас идват пациенти, на които поставяме диагноза синдром на раздразненото дебело черво. Причината е според мен най-вече преобладаващият начин на хранене на българите, консумацията на полуфабрикати и промишлено произведени храни, популярността на т.нар. бързо хранене.

Всекидневно и масово се консумират например пържени картофи, чипс, сандвичи, пици, а тези храни действат неблагоприятно и предизвикват оплаквания както от страна на горния гастроинтестинален тракт, така и от страна на дебелото черво. Сред негативните фактори е и приемът на газирани и енергийните напитки – те предизвикват подуване на корема, метеоризъм, понякога причиняват спастични болки. Разбира се, в почти всички храни, а и във всички газирани напитки има и доста голямо количество консерванти, химикали-оцветители, които също водят постепенно до проблеми в цялата храносмилателна система и не само в нея. За съжаление, въпреки че доста се говори по тези проблеми, не виждам тенденция сред хората споменатите храни и напитки да се ограничават. Напротив – маркетингът на компаниите е насочен към реклама на такива продукти и към широка популяризация в обществото, която явно е по-силна от съветите на лекарите.

Оплакванията при синдрома на раздразненото дебело черво се изразяват предимно в

подуване на корема, газове,

спастични болки, понякога се стига и до промени в дефекацията – редуване на разстройство и запек. По-често пациентите се оплакват от запек, а затруднената дефекация е доста притеснителен проблем за тях. В този случай се налага употреба и на различни продукти, подпомагащи изхождането. Има нерядко също така оплаквания от киселини, чувство за тежест.

Според наблюденията ни най-често страдащите от синдрома на раздразненото дебело черво са в активна възраст и поради това, че са доста заети, напрегнати, работят под стрес, редовно им се налага да прибегват до хапване накрак, най-често на суха храна. Така се нарушава не само ритъмът на хранене, но и се приемат и неподходящи храни, което с времето води до различни нарушения в храносмилането. Другата група пациенти са възрастните хора – при тях като цяло причината е забавеният метаболизъм и забавеният пасаж на храносмилателната система.

Най-общо казано, обикновено при този синдром препоръчваме на първо място редовно хранене,

прием на повече течности и на хранителни продукти, които са естествени лаксативи – сини сливи, круши и др. Важно е в

менюто да се включват повече зеленчуци – като баластни вещества, те подпомагат храносмилателната система.

Кои храни да се избягват? Това е доста индивидуално, но примерно при нарушен пасаж на храносмилателната система би трябвало да се избягват бобовите храни, зелето, изобщо затрудняващите работата на стомаха и червата продукти.

Има много средства, които използваме в практиката си за облекчаване на оплакванията при синдрома на раздразненото дебело черво. Някои са синтетични лекарства, други са продукти само на растителна основа. Обикновено, за да има оптимален ефект, прилагаме комбинация между лекарство и хранителна добавка.

Доста често използваме билковия препарат „Комфортекс“ в съчетание със спазмолитици

и мога да кажа, че оплакванията в целия гастроинтестинален тракт се повлияват добре – както тежестта след нахранване и метеоризмът, така и спастичните болки, причинени от по-тежки храни. „Комфортекс“ може да се приема еднократно, при получаване на симптомите, но също така и продължително време, когато пациентът е с хронични оплаквания. Този продукт няма странични ефекти, тъй като е на растителна основа и не се наблюдава натрупване в организма.



Хранителна добавка

Comfortex®

Билкови таблетки за смучене



При **газове** и **подут корем**

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

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

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



Повече информация може да откриете на страницата ни в



РОЗМАРИНЪТ ПОМАГА НА ПАМЕТА



Студентите могат да активират паметта си преди изпит с помощта на просто и доста древно средство – розмарина. Изследователи от Великобритания установили, че етеричното масло от екзотичната подправка стимулира и развива паметта и при децата, и при възрастните. Известно е, че работната памет е много важна за успехите в ученето, затова изследователите Марк Мос и Виктория Ърл провели експеримент с участието на 40 деца на възраст от 10 до 11 години. Те били разположени в две стаи – едната без никакъв аромат, а в другата в продължение на десет минути разпръсквали етерично масло от розмарин. Децата, които решавали тестове в стаята с аромат на розмарин, получили по-високи оценки от връстниците си, които се намирали в стаята без никакъв аромат. Най-висок ефект от подправката бил констатиран при решаването на теста, който изисквал запаметяване на думи. Заключението на учените е, че ароматите влияят върху активността на мозъка, затова може да се използват за повишаване на успеваемостта на децата и развитието на работната памет при възрастните. (ЖД)

ПРОМЕНИТЕ В ГЛАСА МОЖЕ ДА СА СИМПТОМИ НА ОПАСНИ ЗАБОЛЯВАНИЯ

Малко хора знаят, но има лекари, които се занимават с диагностика и лечение на гласовите връзки. Към тези специалисти трябва да се обръщат не само певците и артистите, но и хората, които страдат от прегракналост, загуба на глас и чувство за присъствието на някаква бучка в гърлото. Тези незначителни на пръв поглед симптоми може да са вик за помощ от страна на организма.

Какво представлява специалността фониатрия? Това е тясно специализирано направление на оториноларингологията. Фониатрите работят не само с хора, чиято професия е свързана с гласа им, като певци и актьори, които се учат как да дишат правилно, да използват гласовия си апарат. Много често към фониатър се обръщат екскурзоводи, мениджъри, продавачи, преподаватели, треньори, които при изпълнение на работните си ангажименти говорят по-високо. Претоварването на гласните връзки може да доведе до образуването на възли, фиброми и полипи по тях и дори до афония – загуба на гласа.

Представете си, че всеки ден се удряте на едно и също място. Рано или късно ще ви се появи синина и хематом. Същото става и с гласа, а последствието може да са необратими. Заболяване на гласовите връзки може да се провокира дори от безобидното на вид увлечение по караоке. Сред пациентите на фониатрите има много такива „певци“.

С какво ни заплашва караокето

Обикновено то е непосилно натоварване на гласните връзки. Хората си мислят, че колкото по-високо пеят, толкова повече точки ще спечелят. Любителите на

тези изпълнения правят още една грешка – докато пеят, употребяват алкохол. В никакъв случай не бива да се пие и пее едновременно. Алкохолът разширява съдовете, лигавицата отича, гласовите връзки се надуват и при пеене се трият една в друга. На следващия ден отокът става още по-голям, хората губят гласа си и са в състояние да разговарят само шепнешком. Заболяванията на ларинкса са най-различни и ако не се лекуват, могат да се изродят дори и в злокачествени новообразувания. Опасността идва оттам, че те често не дават никакви признаци и в повечето случаи хората отиват на лекар, когато болестта е в напреднал стадий.

Кога да посетите отоларинголог

Ако гласът ви е прегракнал повече от една седмица, ако усещате постоянно бучка в гърлото или организъмът ви подава други тревожни сигнали (чувство за задушаване, притискане, възпаление, болка при преглъщане), не отлагайте посещението си при отоларинголог.

Не се успокоявайте, че всичко ще отmine от само себе си.

Продължаващата повече от месец дрезгавина на гласа може да е признак за рак на ларинкса. Съвременните методи на изследване и модерните апаратури позволяват откриването на заболяването в най-ранния стадий. Хората обикновено търсят помощ, когато останат без глас или започнат да се задъхват. В рисковата група попадат мъжете над 50-годишна възраст, главно дългогодишни пушачи и работници във вредни производства. Заболяват обаче и млади хора, а броят на пациентите расте.

Може ли при операция на щитовидната жлеза да загубим гласа си

Такива случаи има, но не поради неправилно извършена операция, а просто защото щитовидната жлеза и гласовите връзки са много приближени. Понякога е

просто невъзможно при отстраняването на щитовидната жлеза да се избегне увреждането на нервите на ларинкса. В такива случаи ларинксът се парализира и чисто технически пациентът не може да произведе звук. Възстановяването на говора е възможно с помощта на фонопедията – специални дихателни и гласови упражнения. Ако не си харесвате гласа, с този метод може да го коригирате в желаната посока.

Мълчанието е злато

Що се отнася до народните средства за възстановяване на гласа, като например чашка коняк или сурови яйца, лекарите смятат, че подобни методи за лечение не носят никаква полза, дори обратно – те вредят. Най-добрият начин за възстановяване на гласа е почивката. Ако имате неприятни усещания в гърлото или сте пресипнали, помълчете няколко дни. Ненапразно се казва, че мълчанието е злато. (ЖД)

МАГНЕЗИЯТ ГОНИ ПРОЛЕТНАТА УМОРА, ВРЪЩА ЕНЕРГИЯТА И НАСТРОЕНИЕТО

Спали сте нормално, но на сутринта едва ставате от леглото. Тялото ви тежи, чувствате се уморени, някой сякаш ви е отнел силата и тонуса. Разконцентрирани сте, работата не ви спори. Почти сигурно става дума за пролетна умора. И най-доброто, което може да направите в този момент, е да доставите на организма си допълнителна доза магнезий. Новият продукт **SUPRAVIT МАГНЕЗИЙ + ВИТАМИН В₆** е точно за вас. Той има балансирана формула, съдържа чисти минерали и витамини от най-високо качество, няма добавени подсладители и ГМО и е произведен по швейцарска технология.

Магнезият може да се нарече „антистресов“ елемент поради свойството му да регулира силата на реакцията на организма на дадена агресия: кавга, внезапен силен шум и други. Колкото по-сериозна е липсата на магнезий, толкова човек става по-чувствителен, нервен и притеснен. Той прекалено силно реагира на външните събития, а това е свързано с още по-голяма нужда от магнезий. Така се навлиза в омагьосан кръг, излизането от който е трудно и свързано с изтощение и депресия.

Първите прояви на магнезиев дефицит са спад в имунната система, загуба на апетит, гадене, повръщане, умора и слабост. Ако тялото е в състояние на дефицит за по-дълъг период от време, могат да се появят мускулни крампи, вкочаненост, изтръпване, промени в настроението и поведението, промяна и в сърдечния ритъм. В дългосрочен план трайният магнезиев дефицит може да причини сърдечни болести и ниски нива на калий и калций в кръвта.

Причините, които водят до често срещан дефицит на магнезий, са изключително много. На първо място е начинът на хранене на средностатистическия европейец, който все по-рядко включва храни, богати на магнезий. Продуктите, които предпочитаме, са все по-рафинирани и обработени топлинно, а това понижава действието на магнезия дори и той да се съдържа в тях. И тук на помощ идва **SUPRAVIT МАГНЕЗИЙ + ВИТАМИН В₆**. Магнезият има изразен успокояващ ефект върху нервната система, той подпомага релаксацията, намалява агресията и нервните изблици, влияе добре върху мозъчните процеси и паметта. Приемът на магнезий улеснява също заспиването и подобрява качеството на съня, тъй като той влиза в синергия с цинк и мелатонин.

Витамин В₆ е част от формулата на новия продукт, защото той спомага за по-доброто усвояване на магнезия от организма. Така допринася за по-хармоничното функциониране и на нервната, и на имунната система.

Затова при интензивно натоварване – психическо, емоционално и физическо, при стрес и мускулни крампи вземете **SUPRAVIT МАГНЕЗИЙ + ВИТАМИН В₆**. Една таблетка дневно ще се отрази положително на самочувствието и настроението ви.

Ако усещате липса на витамини след дългата зима, опитайте също:

- Суправит Мултивитами А-Я + женшен - за тонус и имунитет
- Суправит Калций, Магнезий, Цинк + D3 - за здрави кости, зъби и коса.



Време е за SUPRAVIT

ВИТАМИНИ И МИНЕРАЛИ
ОТ НАЙ-ВИСОКО КАЧЕСТВО
ПО МОДЕРНА ШВЕЙЦАРСКА ТЕХНОЛОГИЯ




- При стрес и умора
- Подкрепя сърцето, мускулите и нервната система

www.supravit.bg

kendy PHARMA

f Supravit





В различните времена близнаците са били възприемани и като благодат, и като проклятие. И днес те предизвикват интереса на учените, а и на обикновените хора.

БЛИЗНАЦИТЕ ВСЕ ОЩЕ ПРЕДИЗВИКВАТ ИНТЕРЕСА НА УЧЕНИТЕ

Кой ражда близнаци

Според статистиката една от 90 бременности се оказва многоплодна. През последните години този процент нарасна съществено заради инвитро оплождането.

Всъщност първоначално многоплодните бременности са много повече, но в ранните стадии на развитието единият от ембрионите, който е нежизнеспособен, изчезва по някакъв начин: той се поглъща от клетките на плацентата, от другия зародиш или от организма на майката. Това явление се нарича синдром на изчезналия близнак. Тайнственото изчезване става обикновено в много ранен срок на бременността и затова бъдещата майка често няма представа, че е носила повече от един ембрион. Но дори и с ултразвуково изследване да сте разбрали за „пропадането“ на един от ембрионите, не бива да се безпокоите. То няма начин да навреди нито на организма на майката, нито на развитието на останалия близнак.



се родят химери – хора, които носят в себе си не двойния набор от гените на двамата родители, а троен набор. Това се е случило през 2007 година в Съединените щати, когато се родили двама братя химери: единият от тях бил хермафродит, а и двамата имали клетки с различен набор от хромозоми.

Още по-странни са случаите, когато в процеса на развитие единият близнак се превръща в паразит за другия. В процеса на бременността изоставащият в развитието плод се поглъща от по-силния. Тогава родилото се дете носи в тялото си частично оформен близнак-паразит, който се храни от кръвоносната система на „донора“. При това паразитът е лишен напълно от мозък, той е абсолютно нежизнеспособен и нанася значителни вреди на здравето на „донора“.

Завинаги свързани

Нови изследвания показаха, че още през 14-ата седмица на бременността близнаците започват да си взаимодействат. Италиански учени проследили в утробата с ултразвук движенията на пет двойки близнаци през 14-а и 18-а седмица на бременността. През 14-ата седмица те вече се движели в посока един към друг. Към 18-ата седмица действията на ембрионите, насочени към самите тях, намалели, а броят на действията им по отношение на другия се увеличил с 29%.

Въпреки че учените опровергават съществуването на телепатични връзки между близнаците, при които единият от тях може от разстояние да почувства болката или настроението на другия, близнаците често доказват, че между тях има връзка, въпреки че е необяснима. Например „близнаците Джими“ от САЩ били разделени веднага след раждането им, израснали в различни семейства и се превърнали в сензация, когато се открили. И двамата носели едни и същи имена, и двамата имали сключен брак с жени с името Линда, с които се развели. Когато се оженили повторно, съпругите им също били с еднакво име – Бети. И двамата близнаци имали куче, което кръстили Той. Професията им също била еднаква – представител на шерифа, обичали да се хранят в една и съща верига за бързо хранене и зареждали колите си от една определена колонка за бензин. Отпускали си прекарвали на един и същи плаж и карали еднаква марка коли. И двамата гризели ноктите си и предпочитали една и съща марка бира.

Между другото близнаците нерядко създават семейства с други близнаци. Броят на разводите при такива двойки е шест пъти по-малък, отколкото при другите бракове. (ЖД)

Кои са факторите, които пораждат вероятността за раждането на близнаци

Един от най-важните е възрастта на майката. Най-често близнаци раждат жени на около 40-годишна възраст. Според учените с напредването на годините в женския организъм се увеличава производството на хормоните гонадотропини, които допринасят за едновременно съзряване на няколко яйцеклетки. Това явление учените наричат образно „разпродажба преди затварянето“ – като че ли природата дава последен шанс на жените да продължат рода си преди края на репродуктивните си години.

Освен това близнаци раждат по-често чернокожите жени, а при представителките на монголоидната раса те са много рядко явление.

Видове близнаци

Известно е, че близнаците са монозиготни и хетерозиготни. Монозиготните се раждат от една оплодена яйцеклетка и имат идентичен набор от гени, а хетерозиготните се появяват при оплождане на няколко яйцеклетки и могат да бъдат разположени и да си приличат не повече, отколкото брат и сестра. Има и изключително редки случаи на раждане на така наречените полуидентични близнаци. Такива деца се раждат при оплождането на една клетка от два сперматозоида. При тях гените от майката са еднакви, а от бащата – различни. Така се обяснява раждането на разположени близнаци с еднаква външност. Има случаи, когато в процеса на развитие на полуидентични близнаци „тройният“ набор от гени по някакъв начин се смесва. Тогава могат да



Хранителна добавка

Ginkofol

Ginkgo Biloba 60 mg



С контролирано съдържание на токсичната гинколова киселина – пог 1 ppm

За добра памет, концентрация и кръвооросяване

ЕСOPHARM

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

Повече информация може да откриете на страницата ни в credoweb

Неотдавна китайски генетици установиха, че шансът да доживеем 100 и повече години зависи само 25% от наследствеността. Останалите 75% са резултат от начина ни на живот, психо-емоционалното равновесие, екологията и устойчивостта към стреса. Оказва се, че голяма част от факторите, определящи нашето дълголетие, можем да контролираме сами.

Какво може да удължи живота ни:

Ябълки

Британски учени от Института за изследване на храната откриха, че редовната консумация на ябълки удължава младостта. Специалистите изолираха от плодовете веществото епикатехин, което е сходно с полифенолите в зеления чай. То връща еластичността на стените на кръвоносните съдове, в резултат на което се подобрява работата на сърцето, циркулацията на кръвта и се повишава имунитетът.

Черен шоколад

Европейски дерматолози проведоха изследване и установиха, че няколко парченца черен шоколад на ден предотвратяват появата на бръчки и снижават риска от рак на кожата. Причината е във флавоноидите, съдържащи се в какаовите зърна. Необходимата за подмладяващия ефект концентрация е в горчивия шоколад с над 70% какао. По-рано италиански учени доказаха, че 2-3 парченца от този шоколад дневно помагат да се намали възпалението при заболявания на кръвоносната система, а техни британски колеги към здравословните ефекти добавиха още подобряване на паметта и елиминиране на хроничната умора.

Прошка и секс

Американски изследователи имат свой собствен възглед върху начините за удължаване на живота. Според тях на първо място трябва да се научиш да прощаваш. Психолози са посветили няколко години, за да установят защо християните живеят по-дълго от атеистите. В резултат стигнали до извода, че всичко е в умението да прощаваш обидите. Това помага на вярващите по-лесно да се справят със стреса. Вторият важен фактор, гарантиращ дълголетие, според американците е сексът. Той осигурява на организма хормони, които помагат да се елиминира чувството за самота и отнемат стреса.

Физическа активност

Доказано е, че всеки час, прекаран в умерени физически упражнения, или 30 минути енергична разходка снижават чувствително нивото на лошия холестерол. Както е известно, именно той

10 КРАЧКИ КЪМ ДЪЛГОЛЕТИЕТО



е причината за развитие на атеросклероза, исхемична и коронарна болест на сърцето, както и на инфаркт на миокарда.

Умна съпруга

Според шведски изследователи мъжете разполагат с доста лесен начин да удължат живота си. Специалистите доказали, че дълголетие на силния пол пряко зависи от ума, образоваността и интелекта на съпругите им. Предполага се, че причина за това е фактът, че именно жената в семейството се занимава с избора на здравословни хранителни продукти, полезни хобита, бори се с вредните навици на половинката си. Колкото една жена е по-интелигентна, толкова са по-големи шансовете семейството да живее според здравословните правила.

Движение

За здравето и дълголетие не е важно колко тежките, а колко се движите. Това сензационно изявление направиха учени от Южна Каролина. Оказва се, че по-дълго живеят и по-добре се чувстват хората, които много време прекарват в движение. Не става въпрос толкова за фитнес, колкото за работа по двора и градината, разходки с деца или домашни животни и всякакво друго движение.

Кафе

Редовната употреба на кафе е добра профилактика срещу рака на простатата. Лекарите от Харвард установили, че при мъжете, пиещи кафе всеки ден, рак на простатата се среща 60% по-рядко. Щепомним, че от онкологичните заболявания това е втората причина за смърт в света. А данните за вредата на кафето върху сърцето

отдавна бяха опровергани. Днес кафе в умерени количества се разрешава даже на хипертониците.

Пълноценен сън

При жените, които спят по-малко от 8 часа в денонощието, е повишен рискът от сърдечносъдови заболявания, твърдят учени от Великобритания. Причината е, че редовното недоспиване води до увеличаването на високоактивен протеин в кръвта на жените, което предизвиква сърдечносъдови проблеми.

Ефирни масла

Антиоксидантите защитават организма ни от свободните радикали, които с възрастта се натрупват в нашия организъм и са често причина за поява на рак, както и на други тежки заболявания. Руски специалисти стигнаха до извода, че ефективни

антиоксиданти могат да бъдат ефирните масла, съдържащи се в билките.

Късно раждане

Раждането след 40-годишна възраст помага на жените да живеят по-дълго. До този извод са стигнали специалисти от Университета в Юта. Те проучили историческите документи от XVII-XVIII век, касаещи състоянието на 400 000 жители на Квебек, и демографските и медицинските данни на 1 500 000 наши съвременници. Оказало се, че жените, които са родили над 40 години, живеят по-дълго от тези, които не са се престрашили да създадат потомство на тази възраст. Учените смятат, че добрата репродуктивна функция влияе върху жизнеспособността и дълголетие. (ЖД)

ЗАЩО В ГЪРЦИЯ ИМА МНОГО СТОЛЕТНИЦИ

През последните години гръцкият остров Икария се прочу с дълголетие на своите жители – много от тях доживяват до 100 и повече години. Островът привлече вниманието на учени и специалисти, които се опитват да разгадаят тайната на дълголетие на неговите обитатели.

Средиземноморската диета

Храната определено играе важна роля за дълголетие на жителите на остров Икария: средиземноморската диета, която те спазват, се свързва с по-редките случаи на рак, затлъстяване, алцхаймер и сърдечни заболявания в този район. Въпреки че не можем да възприемем всички аспекти на гръцкия бит, бихме могли да приложим някои от техните хранителни навици. Най-хубавото е, че освен здравословна гръцката кухня е и много вкусна.

Яжте необработени храни

Крайъгълен камък на средиземноморската диета е наблягането на пресните плодове и зеленчуци. Жителите на Икария редовно се хранят с картофи, зелени салати, маслини и сезонни зеленчуци, произведени в собствените им градини. Зеленчуците са основна част от техните обеда и вечери и се приготвят по здравословен начин. Те се сервират сурови като салати или запечени в зехтин.

Включете нови зърнени храни в менюто

Диетолозите препоръчват поне половината от зърнените храни, които поемате, да бъдат пълнозърнести. Именно това винаги са практикували жителите на Икария. Освен бял хляб и паста гръците консумират и много здравословни и богати на фибри зърнени храни, като например булгур. Те често приготвят традиционната салата табуле от нахут, домати и сирене фета.

Яжте бобови растения

Тези растения доставят много протеини и фибри на организма. Фасулът и лещата засищат по-бързо и предпазват от преяждане. Възможностите за приготвяне на ястия и салати от бобови растения са безкрайни. Нахутът, който също е бобово растение, придава плътност и вкус на салатите. В комбинация с ориз, зеленчуци, кедрови ядки и риган, той е много подходящ за следобедна закуска.

Пригответе пълнозърнеста паста

Гръците консумират много макарони

изделия, но те си позволяват малки порции, приготвени с много зеленчуци, здравословни мазнини и нетлъсти протеини. Пригответе пълнозърнеста паста, която е с по-високо съдържание на фибри и засища повече. Прибавяйте към пастата бяло пилешко месо, червен лук и чушки.

Опитайте сандвич със съомга

Вместо по традиционния начин пригответе сандвич със съомга. Средиземноморската диета дава предимство на рибата и морските дарове, които са богати на изключително здравословните омега-3 мастни киселини, пред червените меса. Добавете към рибата парченца сирене и резенчета краставица и ще избегнете поемането на излишни калории.

Пригответе си сами дресинга

Гръцките салати са леки, свежи и здравословни. Това се дължи отчасти на тяхната непретенциозна заливка – зехтин, оцет или лимон и малко мед. Не използвайте готови сосове за салати с добавки от захар и консерванти, а пригответе сами заливката. Подправете зелената салата с прясна мента, маслини, домати, краставица, лук, сирене и парченца варени пилешки гърди и ще се насладите на автентичен средиземноморски обяд. (ЖД)

МОЖЕШЕ ЛИ СЪВРЕМЕННАТА МЕДИЦИНА ДА СПАСИ...

Мария Калас

Името на Мария Калас, родена Мария Анна София Кекилия Калогеропулу, завинаги остава синоним на най-високо оперно майсторство. Легендарното сопрано има кратък, но бурен живот, съпътстван от огромен обществен и медиен интерес.



И това не е случайно. Тя е покорителка не само на световните оперни сцени с участия, за които се говори и до днес, но и на милионера Аристотел Онасис, с когото присъства в тогавашното световно висше общество. За нея Райна Кабаиванска казва: „Мария Калас е най-високият връх в певческото изкуство на XX век. Гласът ѝ беше феноменален, на основата на невероятна техника, съвършена музикалност и магнетично присъствие на сцената. Тези уникални качества я направиха мит в историята и във въображението на обществото...“.

Около смъртта на Мария Калас и до днес витаят различни съмне-

ния. Като причина за кончината ѝ се сочат инфаркт на миокарда, сърдечна недостатъчност, предозиране на сънотворни лекарства – неволно или умишлено в опит да се самоубие, увреждане от дългогодишно приемани кортикостероиди. Световната прима умира едва 53-годишна в Париж на 16 септември 1977 г.

Разкритията на учените

Години след смъртта на Мария Калас италиански медицински експерти правят връзка между промените в гласа на певицата през

годините и заболяването, от което най-вероятно е страдала. Калас преживява няколко провала на сцената заради невъзможност да покрие сложни арии, напр. „Каста дива“ в операта „Норма“ от Винченцо Белини. Оказва се, че не става въпрос просто за проблеми в гласовия апарат, а за сравнително рядко аутоимунно заболяване – дерматомиозит, което засяга целия организъм. При проследяване на кино- и телевизионни записи с Мария Калас учените установяват и промени в начина, по който тя се движи и диша,

което потвърждава съмненията им. На записите гърдите ѝ практически не се повдигат при дишане, а при вдъшване тя повдига рамене и напруга делтовидните мускули. Дерматомиозитът е една от трите познати на медицината възпалителни миопатии. Най-честият симптом е слабост в мускулите. Точната причина е неизвестна, но се подозира аутоимунен процес. Заболяването протича с обостряния и ремисии, най-често пациентите имат мускулна болка, постоянна умора, проблеми с дишането

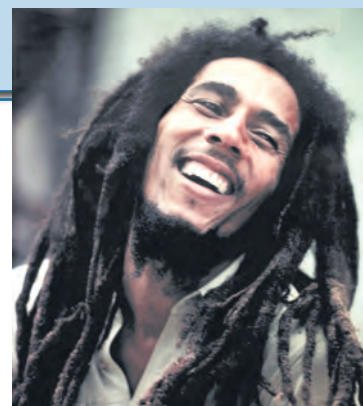
и преглъщането, говорът се променя. Често се наблюдават и кожни прояви – различни по интензивност обриви. При около 20 на сто от пациентите се засяга сърдечният мускул – миокардът. В този случай се развиват ритмични и проводни нарушения на сърдечната дейност, понякога и сърдечна недостатъчност. Най-вероятно Мария Калас е починала от сърдечен арест – спиране на сърцето вследствие на увреждането от основното ѝ заболяване.

Съвременният подход

Все още няма дефинитивно лечение на заболяването. Диагнозата се поставя по характерните обриви, мускулната слабост, проблемите с дишането и преглъщането. Разбира се, трябва да се отхвърли и друга причина за тези проблеми като множествена склероза, миастения, мускулна дистрофия. Провежда се поддържаща терапия, най-често кортикостероиди и имunosупресори. Прилагат се венозно имуноглобулини. През последните години се правят опити за подобрение на пациентите чрез плазмафереза. При съответните грижи, рехабилитация, редовно лекарско наблюдение животът може да се продължи значително време.

Боб Марли

Ямайският певец, китарист, автор на песни и общественик е най-известният изпълнител на реге, който популяризира този жанр извън Ямайка. Има десетки успешни концерти в САЩ, Европа и Африка, множество издадени албуми, продадени в огромни тиражи.



Истинското му име е Робърт Неста Марли. През целия си кратък живот се опитва да налага мир, единение и добрина между хората от различни раси и религии. През юли 1980 година в една неделна сутрин Боб и негов приятел излизат на джогинг из Сентръл Парк в Ню Йорк. Докато тича край едно езеро, Боб внезапно се подхлъзва и колабира. Приятелят му го връща обратно в хотела, където той постепенно се съвзема. Но последващият лекарски преглед не дава добри резултати. Лекарите установяват тумор в мозъка и съветват музиканта незабавно да се подложи на по-подробни изследвания и комбинирано лечение. Боб Марли търси помощ в Манхатънския център за лечение на рак, в Маями и накрая – в клиниката на Джоузеф Иселс в Западна Германия. Бори се с всички сили с рака и постига частично подобрение в състоянието си по отношение на симптомите на болестта, но в края на краищата Боб Марли умира на 11 май 1981 г. в болницата „Сидърс Лебанон“, Маями. Оказва се, че още през 1977 г. Боб Марли научава, че тъмнокафявото петънце под един от ноктите му вероятно е малигнен меланом, но тогава не приема това насериозно, смятайки, че става въпрос просто за кожен рак. Но всъщност туморът в мозъка е метастаза от малигнения меланом.

Съвременният подход

Малигненият меланом е най-злокачественият тумор, който може да засегне човека. Развива се в кожата, под ноктите, в окото. Ако бъде установен и отстранен в ранен стадий, шансовете за дефинитивно излекуване са големи. Но в късните стадии се разпространява в целия организъм и често завършва фатално. Затова решаваща е ранната диагноза – всяко подозрително образувание с тъмен цвят с диаметър над 5 милиметра, което нараства, има неравни очертания и изобщо претърпява някакви промени, трябва да бъде проверено от опитен дерматолог. През последните години освен задължителното оперативно лечение се прилага така наречената таргетна терапия чрез специфично анти тяло и чрез онколитични вируси. Това значително подобрява прогнозата за пациентите дори в по-напредналите стадии. (ЖД)

Хранителна добавка

Podagrol

Есофарм

- Уникален продукт – без аналог на пазара
- Ефективен при подагрични кризи и при хронична подагра
- Може да се приема продължително време
- Може да се комбинира с други средства и методи за лечение на подагра
- Безвреден, нетоксичен, без странични ефекти, без противопоказания
- Може да се приема от диабетици

Kanku за пиене 50 ml

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



Доц. д-р Димитър ПОПОВ

В природата се срещат множество растения, които през вековете са заслужили славата на лечебни средства с магическо действие. Едно от тях е салвията – градинският чай. Древна галска пословица гласи: „Който в градината си отглежда салвия, нему доктор не е нужен“. Съгласно една сентенция, приписвана на знаменитата средновековна медицинска школа в Салерно (Италия), „няма от какво да умре човек, ако отглежда салвия в градината си“ (Cur moriatur homo cui Salvia crescit in horto).

В древния Египет салвията е била почитана като билка, даряваща здраве, дълголетие и плодовитост. По време на война фараонът задължавал жените обилно да ползват салвията, за да увеличат плодовитостта си и спомогнат за попълване на човешките загуби. Изключителна популярност салвията имала и в древния Рим, където ѝ се приписвали множество лечебни свойства. Римлянките вярвали, че тя спомага за запазване на младостта и красотата. Неслучайно тя била наричана „билка на безсмъртието“. В Рим събирането ѝ било съпроводено със специален ритуал – пречистване с хляб и вино, бяла туника и боси, добре измити крака.

Лечебните свойства на салвията били известни на учените и лечители на древността
Плиний Стари, Гален, Хипократ,

както и на знаменития натуропат – немския пастор Себастиан Кнайп. Хипократ наричал салвията „свещена билка“ и я предписвал срещу широк кръг болестни състояния. За необичайните лечебни свойства на градинския чай говори нейното наименование – *salvia*, производно на латинската дума *salvare*, означаваща предпазвам, съхранявам. Любопитен факт е, че в много народи на салвията били приписвани сакрални свойства, вследствие на което тя била използвана в редица магически ритуали. Смятало се, че градинският чай съдейства за постигане на финансово благополучие и успехи в любовните отношения. Вярвали, че тя предпазва от уроки, спомага за изпълнение на желанията и за добиване на мъдрост и просветление.

Салвията (*Salvia officinalis*) е нисък (до 60-70 см) вечнозелен, ароматен храст от семейство

Устоцветни (*Lamiaceae*). Има дървовидно стебло, меки, сивкаво-зелени листа и синьо-виолетови цветове. За нейна родина се приемат земите на Средиземноморието.

Известни са близо 900 нейни разновидности, но лечебни свойства имат само някои от тях – мускатната, етиопската, испанската и лечебната.

Притиснат от множество болестни състояния – повечето от тях резултат от неприродосъобразния начин на живот, в наши дни се забелязва подчертана тенденция за обръщане на човека към онези безценни знания за целебните действия на природните средства, натрупани от нашите предци в продължение на хилядолетия. Подобно на множество лечебни растения с древна слава през последните години салвията стана обект на сериозни и задълбочени изследвания относно нейния състав и физиологично действие.

В листата на салвията са открити множество биологично активни вещества с многостранно физиологично въздействие

– алкалоиди, биофлавоноиди, фитонциди, катехинови дъбилни и смолисти вещества, въглехидрати, органични киселини (урсолова, олеанолова, хлорогенова, фумарова), β-ситостерол, фитоестрогени, витамини, етерично масло, както и минерални вещества. Според китайските лечители салвията е най-богата на целебни съставки непосредствено преди цъфтежа.

Флавоноидите, известни още с наименованието витамин Р, са обширна група от над 6000 полифенолни съединения, на които се дължат оцветяванията на множест-

САЛВИЯТА – БИЛКАТА НА БЕЗСМЪРТИЕТО

во растения в диапазона от жълто през оранжево до червено и синьо.

Притежават мощно антиоксидантно действие, многократно (над 20 пъти!)

усилват действието на витамин С,

способстват за придаване еластичност на капилярите и пр. В салвията са открити производни на флавоноидите с мощно физиологично действие апигенин и лутеолин. Фитонцидите на салвията действат губително на бактериите и гъбите, както и на туберкулозната пръчица на Кох. Тритерпеновата урсолова киселина се характеризира с широк спектър физиологични въздействия – антимикробно, противовъзпалително, хепатопротекторно, антиканцерогенно и имуностимулиращо.

Доказана е и нейната способност да препятства развитието на атеросклероза, както и да контролира нивото на холестерола

и глюкозата в кръвния ток. Съществуват убедителни данни и за съдействието ѝ за нарастване на мускулната маса, особено при възрастни хора, при които травмите поради недостиг на такава са често явление. Появиха се и изследвания, доказващи, че урсоловата киселина съдейства активно за намаляване на косопада и за растежа на космите на главата. Олеаноловата киселина, която е неин изомер, проявява мощно бактерицидно, антивирусно и съдоразширяващо действие, препятства спазмите на артериите, в т.ч. и коронарните, и потиска пристъпите на сърдечна аритмия. Хлорогеновата киселина се характеризира с антиоксидантно, антиканцерогенно и хепатопротекторно действие.

Доказана е и способността ѝ да понижава нивото на холестерола, както и чувствителността на „лошия“ (LDL)

холестерол към окисление, намалявайки по такъв начин риска от сърдечносъдови проблеми. Проявява и значителна активност срещу редица микроорганизми, например златния стафилокок, чревната пръчица и пр. Фумаровата киселина се характеризира с антисептични и антибактериални свойства. Чрез регулиране на абсорбцията на холестерола в чревния тракт бета-ситостеролът съдейства активно за поддържане на нормалното му ниво в организма. Установено е, че фитоестрогените, съдържащи се в салвията, имат сходен строеж и аналогично на женските полови хормони – ест-

рогените, действие. Листата на салвията съдържат до 2,8% етерично масло, в което към настоящия момент са идентифицирани над 20 вещества – терпените туйон, цинеол, борнеол, линалол, салвин и пинен, глицериди на линоловата киселина, сесквитерпени и др.

Маслото на салвията е със силен, но приятен и оригинален аромат,

поради което широко се използва при производството на парфюми и козметика. В състава на етеричното масло на салвията с мощното си антибиотично действие се откроява салвинът. Съдържанието на етерично масло в лечебната салвия е най-високо по време на плодоносенето. Най-ценено и търсено е етеричното масло на мускатната салвия, което се извлича от цветовете на растението. Характеризира се с изключително приятен орехово-тривист аромат, превъзхождащ този на лекарствената салвия, поради което то се използва по-широко в ароматотерапията. Семената на салвията също съдържат редица биологично активни вещества – тлъсто масло (до 31%), съставено от триглицериди на киселините каприлова, палмитинова, палмитоолеинова, стеаринова, олеинова, линолова, линоленова, бегонова, арахиднова, церотинова, лигноцеринова и др., фитостероли – кампестерол, стигмастерол, ситостерол и авенастерол и пр.

От векове отварата от градинския чай се използва като ефективно средство срещу безсъние, депресия, главоболие

и хронична умора. Подпомага мозъчната дейност, поради което се препоръчва и срещу деменция и болестта на Алцхаймер. Отварата се приготвя, като една супена лъжица сухи листа се залят със 150 мл гореща вода и се оставят да киснат в продължение на 15 минути. След прецеждане се пият по 2-3 чаши дневно. При обилно нощно изпотяване се пие една чаша час-два преди лягане. Пресните листа на салвията се използват за външно приложение – за лечение на кожни заболявания, както и в кулинарията.

Освен чудодейна билка салвията е и красиво градинско цвете, пръскащо прекрасен аромат, заради което се отглежда от много любители градинари.

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

ДОМАШНИ ХИТРИНИ ЗА ГЛАДКИ СТЬПАЛА

Тина БОГОМИЛОВА

Студът и ботушите правят петата ахилесова. А когато се скочи в сандали-те, дори и най-елегантните точета и артистичен лак трудно прикриват negliжираните стъпала.

Пролетта е задължителното време за педикюр или от латински - лечение на стъпалата. Въпреки че това трябва да се прави поне два пъти месечно у дома или в козметичен салон, а не само когато горещините и смяната на обувките ни принуждават да се погрижим за краката си.

Грижата за стъпалата си е цяла козметична индустрия. Разкрасителните студия предлагат най-различни процедури за уморените крайници – потапяне във вани с най-различни соли, почистване и оформяне на ноктите, лакиране с различни видове и цветове лак, парафинова терапия и дори екзотичен масаж, правен от малките рибки *garra rufa*. Когато обаче крачетата се предават на грижите на специалист, то е задължително инструментите да са за едно-

● Педикюр се прави поне два пъти месечно

кратна употреба, запечатани в стерилна торбичка.

Перфектни ходила могат да се направят и у дома.

Най-лесно е да се купят готови соли за вана, краката да се накиснат за десетина минути и да се обтрият с пемза. Хидратиращият крем и памучните чорапи преди лягане също вършат чудеса.

Но във всяка кухня има много приятели на уморените крайници. Най-популярна е ваничката, в която се разтваря морска сол. Но тя може да бъде заменена и с готварска сода, ябълков оцет или топло прясно мляко.

Сухите и напукани пети се лекуват с домашна паста, направена от овесена каша и лимонов сок, която престоява половин час и се изплаква със студена вода. Вместо лимонов сок може да се използва масло от жожоба или вазелин.

Бананът е полезен за здравето тропически плод, който помага дори и при много напукани пети.



Веднъж седмично се прави пюре от намачкан банан, което се нанася равномерно върху краката. Остава се да изсъхне за десетина минути и след това се отмива с топла вода.

Медът има много лечебни свойства и е отличен домашен илач за сухите пети. Краката се потапят в продължение на една седмица всеки ден за десетина минути във ваничка с топла вода, в която се разтваря чаша мед.

Зехтинът е страхотен овлажнител, особено за суха кожа. Краката се масажират с маслинена течност, като най-добре е да се остави да престои през нощта.

Бадемовото и ментовото масло също са чудесни за масаж на ходилата.

При натоварване и тежест в краката те може да се натрият с рициново масло. След това да се накиснат в два литра гореща вода, в която има по две чаши борови иглички и розови листенца, както и две лъжици ментово масло. Може да се добавят и малки камъчета за нежен масаж на стъпалата. След изсушаването се намазват с крем, който съдържа лимон.

Ексфолираща и дезинфектираща вана се получава с разтворена сол, капки лимон и етерични масла от лавандула или евкалипт.

Затворените обувки карат краката да се потят повече, затова може да се сложи малко талк в тях. Масаж на стъпалата с две капки сандалово, лавандулово или лайково масло отърват от пот и лош мирис.

Преди захвърлянето на чорапите и затворените обувки трябва добре да се премахнат мъртвите клетки.

Необходимо е да се използват средства, които са предназначени специално за крака и притежават антибактериални, противовъзпалителни и омекотяващи свойства. Стъпалата трябва да се намазват с овлажняващ и омекотяващ крем, а след това да се масажират.

Ноктите се изрязват по права линия, не се скъсяват много в средата и отстрани, тъй като извитите краища могат да се забият в кожата. Метални пили не бива да се използват, а за омекотяването на кожичките се продават специални мазила.

Ноктите са по-красиви, когато са лакирани, но лакът и лакочистителят ги изсушават. Веднъж на два месеца е добре да постоят няколко дни без лак, за да се възстановят. Задължително първо се нанася основа с безцветен лак.

Френският педикюр винаги е актуален – необходими са безцветна основа, матовобял, перлено бежов или светлорозов фиксиращ лак, тънка четчица и бял молив.

Модата си е мода, но без значение от цветовете и шарки ноктите е добре да са къси и добре поддържани.



АСИВАДЕМ CITYCLINIC
БОЛНИЦА ТОКУДА

Не пропускайте специалното училище

„Мама и бебе“

на CredoWeb и Агжибадем СитиКлиник Болница Токуда

Къде: В Интер Експо Център
на изложението БУЛМЕДИКА БУЛДЕНТАЛ

Кога: На 17 май от 11 ч. до 12,30 ч.

Специалисти от
Агжибадем СитиКлиник Болница
Токуда ще Ви консултират
по темите:

- ◆ Грижи за новороденото
- ◆ Кърменето – митове и реалност
- ◆ Гимнастика за бебета



Регистрацията в CredoWeb (www.credoweb.bg) ще Ви позволи да задавате своите въпроси към специалистите и след края на събитието.

Безплатната фотосесия ще Ви направи Вас и бебето Ви звезду!

За въпроси и записвания телефон: 0884 481 115, llieva.i@credoweb.bg



ОТВЕЧО: Ум. Морган Фрийман. Бар. Ороген. Ело. Вишеград. Синкоп. Тока. Нил. Басма. Рим. Тас. Анук. Томан. Преслава. Бенини (Роберто). АИК. Омер (Жан). Ок. АК. Нари. Варна. Ченг (Майкъл). Мом. ОБ. Пъдар. „Киево“. „Нора“. Оен (Александър Дале). Тил. Папарак. Ика. „Юманите“. Аркан. Кабинет. Дара. Сенат. Рифатова (Изабела). Лице. Обител. ЗИЛ. Лалугер. Лоно. „Аспис“. Шаламанов (Александър).

ТРУДНО

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

- 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 23.05.2017
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

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

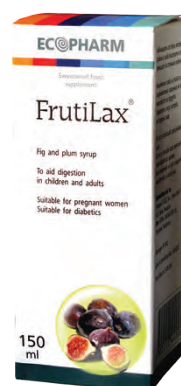
~~5,03 лв.~~Препоръчителна нова цена **4,28** лв.**ЛАКТО 4 ВИП пробиотик X 15**

- 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
магnezий биотин
витамина 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.

Мирослава КИРИЛОВА

Ако някой ви каже, че Гърция е скучна дестинация, не му вярвайте! Южната ни съседка има много какво да предложи – от кристално чисти води и уединени плажове, през мозайка от манастири, църкви и исторически паметници до уникална природа и възможности за спорт и отдих. И докато Северна Гърция – Солун, остров Тасос, Халкидики и Кавала, е посещавана от голяма част от българските туристи, централната част все още е непозната за повечето ни сънародници.

Пристанищният град Волос, своеобразната столица на областта Магnezия, съчетава по малко от всички богатства, които притежава страната – море, планина, места, свързани с древногръцката митология, духовни средища, музеи, удивителна кухня и още... и още...

От Волос можете да вземете ферибот или да наемете яхта и да отидете до някой от трите близки острова – космополитния Скиатос, зеления Скопелос и спокойния и красив Алонисос.

„От древното селище Йолкос, днешен Волос, според древногръцката митология е отплавал корабът „Арго“, с който Язон заедно с около 50 смели мъже отива до Колхида в Черно море, днешна Грузия, за да върнат „златното руно“. При разкопки преди десетина години в древна гробница близо до Волос бяха открити златни накити и орнаменти. Изследвани бяха в Лувъра и се установи, че техниката по изработването им е същата като на древно злато, открито в Грузия. Това е категорично доказателство, че легендата за похода на аргонавтите не е просто мит, а експедицията наистина е осъществена“, разказа Костас Колиос. Той е един от 54-мата гребци на съвременния

Гърция била тривиална, помислете пак!



кораб „Арго“ – точна реплика на древния плавателен съд.

„Местните власти и гражданите на Волос, всички за няколко години събрахме необходимите 1 милион евро за осъществяването на проекта. Построихме „Арго“ за четири години без нито един железен пирон или метална част, всичко е от дърво. Днес той е гордостта и символът на града, на вода е от май до октомври и всеки гост на Волос може да се качи на палубата му“, допълни Колиос.

По тези земи според легендите са живеели и митичните същества кентаври. Техни статуи и изображения са оставили своя отпечатък в местните исторически паметници и културни забележителности. „Целта ни не е просто да дойдеш тук и да отидеш в някой хотел или къща за гости, а да усетиш духа на мястото, да се насладиш на спокойствието в планината, да танцуваш до зори на щурите купони на плажа, да хапнеш морски деликатеси, да изпиеш едно ципуро и да се влюбиш в това място“, каза Василис Евагелос, собственик на местен хотел.

Ципуро е гроздова или направена от друг вид плодове ракия, която се предлага с анасон и без анасон. Сядайки в една от многобройните ципурадника – таверни, в които се сервира нестандартното питие, към него ще ви донесат мезе, характерно за заведението. Всеки път, когато клиент поръчва по шишенце ципуро, му носят ново различно мезе по преценка на персонала според темпото, с което пие. Само във Волос има над 400 ципурадника, които придават атмосфера на народно веселие и са място за срещи и общуване на местните жители.

Гастрономията по крайбрежието впечатлява с богатството на морските деликатеси – можете да опитате октопод в оцет, скариди „Саганаки“, пълнени калмари, задушени миди в комбинация със свежи салати и др.

Волос е заобиколен от планината Пелион, възпята като лятна резиденция на олимпийските богове. 24 села са разположени по склоновете на простиращите се на около 50 км възвишения. Пелионската кухня включва ястия с дивеч, специфай – местна наденица с доматен сос и задушена хорта (диви ядливи треви), разнообразни баници, сирена с много билки, подправки и зехтин, вкусни домашни сладка и много други.

Със сладко и чаша чай гощават за добре дошъл всеки посетител на музеите, къщите за гости и манастирите в планината Пелион. Има много кооперативи, които правят домашно сладко, вино или ракия и ги продават на местните туристи, а и снабдяват магазини в цяла Гърция. „Завърших висше образование по специалността „Медицински инженеринг“, която е свързана с разработването

на нови технологии за лечение и диагностика. След завършването си обаче трябваше да избирам – да остана в родния си край или да замина в чужбина, за да работя по специалността си. Избрах да остана, защото съм влюбен в родното си място – природата е уникална, хората са добри и сякаш живееш в хармония. Реших да продължа семейния бизнес и да се занимавам с хотелиерство и ресторантьорство. Опитвам се да накарам и гостите ни да се почувстват като у дома си и мога да ви кажа, че никога не съм съжалявал, че избрах да остана, и вече не искам да работя друго“, споделя с екипа ни 31-годишният Мелетис Андринос, управител на окияната с рози къща за гости „Трендафилите“ в селцето Портария. Къщата е запазила

уникалната си архитектура от XIX век, а отвътре е обзаведена с най-съвременните удобства за незабравим отдих.

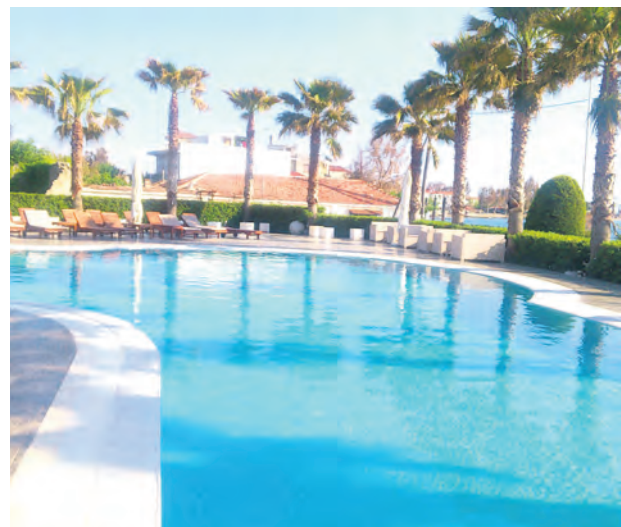
Не пропускайте да се разходите и до близкото селце Макриница. То е съхранило своите традиционни къщи с покриви от каменни плочи, калдъръмени улички и чешми със студена вода. Нарича се още „Балконът на Пелион“, тъй като от там ще се насладите на най-красивата гледка към Пагаситския залив и Волос. В района има десетки плажове, част от които дори са влизали през годините в международни класации на 10-те най-хубави плажове в света.

Ако решите да посетите някой от манастирите в региона и да потърсите уединение, не пропускайте да се поклоните на чудотворната икона на Пресвета Богородица в девическия манастир „Успение Богородично“, за която се смята, че е изографисана от евангелист Лука. Сред най-предпочитаните обители в областта са още манастирът „Фламури“, посветен на Преображение, и манастирът „Панагия Ано Ксениас“.

Специализирани фирми от Волос и Пелион ще ви заведат на прекрасни кътчета – каньони с кристално чисти води, удивителни подводни пещери и места за гмуркане, екопътеки в планината, маршрути, подходящи за опитни и начинаещи ездаци, заливи, идеални за морски каяк.

И накрая, вземете си фотоапарата и се качете срещу 10 евро на атракционното влакче на Пелион, което тръгва в 10:00 часа от Ано Лехоня и в 15:00 часа стига до Милиеес.

Влакът с парен локомотив пътува в планината и пресича потънали в зеленина склонове и гористи местности, и открива невероятна гледка към морето и „надничащите“ от хълмовете селца.



MARKET

Ставаме на 12!

№20/2017 от 16 до 22 май

ТОП 12

предложения всяка седмица

<p>2.19</p> <p>лв/кг</p> <p>Банани</p> <p>кг</p>	<p>1.69</p> <p>0.17 лв/бр</p> <p>21% НАМАЛЕНИЕ</p> <p>Яйца „Яйцепром“</p> <p>10 бр, размер М</p>
<p>3.99</p> <p>5.69</p> <p>30% НАМАЛЕНИЕ</p> <p>Кашкавал от кравето мляко „Саяна“</p> <p>400 г</p>	<p>4.19</p> <p>6.99</p> <p>40% НАМАЛЕНИЕ</p> <p>Разтворимо кафе „Nescafe“ 3 в 1</p> <p>20x 17.5 г</p>
<p>4.49</p> <p>6.69</p> <p>33% НАМАЛЕНИЕ</p> <p>Сладолед „Aloma“</p> <p>900 мл</p>	<p>5.79</p> <p>7.29</p> <p>21% НАМАЛЕНИЕ</p> <p>Бонбони „Merci“</p> <p>250 г, различни видове</p>