



**Двигател на
обществото ли е
интелигенцията**

На стр. 4



**Какво означава
икономика
на споделянето**

На стр. 5

СОЦИАЛНАТА МРЕЖА ЗА ЗДРАВЕ



Светът на модерния човек

Брой 21 (240), 30 май – 5 юни 2017 г. (год. VI)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

Цена 50 ст.

www.jivotatdnes.bg



Даниела Горчева,
журналист, издател:

**Качествените
медици у нас
трудно
преживяват**

Интервю на Галина СПАСОВА на стр. 6-7

Лазерните
светлини
понякога
са опасни

На стр. 8

Ще спрат ли
парите за
наука от ЕС

На стр. 10

Акад. Григор
Велев за
днешната
национална
кауза

На стр. 14

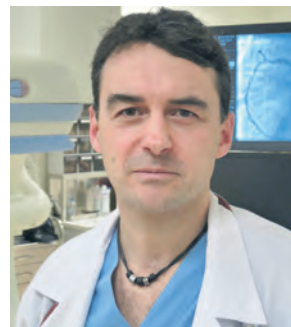
Кога могат
да ни снимат
без наше
съгласие

На стр. 16

Водещи лекари

Доц. Иво Петров,
национален консултант
по инвазивна кардиология:

В България
имаме
сериозен
напредък
в лечението
на инфаркта
и инсулта



На стр. 19

Неврология

**Болестта на Паркинсон
може да се хване чрез
гастроскопия**

От 10 души с тремор само
един е с паркинсон, казва
в интервю за CredoWeb
акад. Иван Миланов. Още
за съвременните тенденции
в неврологията

на стр. 21

CredoWeb

**През юни очаквайте изцяло обновената версия
на социалната мрежа за здраве**

Много скоро CredoWeb ще достига до своите потребители
в изцяло обновена версия, която улеснява намирането
на информацията, която ви интересува, лекарите и лечебните
заведения, които търсите. Първата у нас социална платформа
за здраве и медицина ще предлага нови, по-интересни
възможности и функционалности. Всичко това ще бъде
достъпно чрез един по-модерен и лесен за използване дизайн.

Профилактика

**Как да се храним, за да
предпазим сърцето и да
удължим живота си**

Учените отдавна са
установили, че това,
което слагаме на трапезата
си, има огромно значение
за здравето.

Още на стр. 25

ПО СВЕТА

ИСПАНИЯ

Каталуния продължава да настоява за независимост

Властите в Каталуния заплашиха, че ще обявят независимост на региона в едностранен порядък, ако правителството на Мариано Рахой не разреши провеждането на референдум за излизането им от състава на Испания. Каталунското ръководство вече е подготвило проект на закон, чиято цел е раздяла с пиренейското кралство. „Ако испанската държава попречи на провеждането на референдум, този закон ще влезе в сила и в пълен обем“, пише в проекта. Организаторите на референдума за автономия на областта предвиждат следния въпрос: „Искате ли Каталуния да стане независима от Испания държава?“. Сепаратистите засега предлагат две дати за провеждане на допитването – 24 септември и 1 октомври тази година. Проектът за закон предвижда при излизане на Каталуния от кралството тя да се превърне в парламентарна република и да остане част от Европейския съюз.



ЮЖНА КОРЕЯ

Одобрението на президента наскочи 80%



Положителният рейтинг на новия президент на Южна Корея Мун Дже-ин, който встъпи в длъжност на 10 май 2017 г., стигна 81,6 процента. Според компанията Realmeter, провела проучването на общественото мнение, и след получените данни се оказва, че 10,1% са против новоизбрания държавен глава, а 9,3% се затрудняват да отговорят. Високото одобрение, което си спечели Мун Дже-ин, не е изненада. На провело се наскоро избори за

представителя на Демократическата партия са гласували 41,1% от гражданите на страната, което е 13,4 милиона южно-

корейци. Мун Дже-ин изпревари конкурента с почти двоен резултат. Още преди да бъдат обявени окончателните резултати, той заяви: „Ще построя нова нация. Велика Корея, горда Корея. И аз ще бъда горд президент на горда нация“. Предишният президент Пак Гън-хе беше отстранена от длъжност и по-късно арестувана по обвинения в корупция и злоупотреба с власт.

ФРАНЦИЯ

Премахнаха охраната пред руското посолство

Френското министерство на вътрешните работи свали охраната пред посолството на Русия в Париж. Обяснението е, че всички сили на страната трябва да бъдат насочени към осигуряване на безопасността на гражданите. Други дипломатически представителства обаче продължават да ползват услугите на местните охранителни институции. В съответствие с международните договорености и въведената практика охраната на руските задгранични представителства се осъществява от страната, в която пребивават, но в Париж решиха да игнорират това правило. Сега в района, където се намира дипломатическото представителство, периодично патрулира само мобилен екип от полиция. Постоянната охрана пред другите посолства, особено на страните от G20, не беше отменена. Според запознати със ситуацията власти в Париж искат по този начин да заставят руската страна да повиши разходите за собствената си охрана. Но заемайки такава позиция, Париж пренебрегва Виенската конвенция за дипломатическите отношения.



УНГАРИЯ

Отново протести срещу промени в образованието

Около десет хиляди души отново заляха улиците на унгарската столица Будапеща, за да протестират срещу редица закони, в това число и против готвените промени в образованието. Те вече бяха одобрени от президента Янош Адер. Най-спорният и предизвикващ недоволство текст в новия образователен закон позволява да бъде закрит Централноевропейският университет (CEU), който принадлежи на фонда на американския милиардер Джордж Сорос. Може би за да подготви почвата, премиерът Виктор Орбан преди време съобщи за открити нередности в дейността на университета, но от учебното заведение опровергаха неговите твърдения. Централноевропейският университет беше открит в Будапеща през 1991 г. с финансовата поддръжка на милиардера с унгарски произход Джордж Сорос. Обявената цел беше да се развие граж-



данското общество и демокрацията в страните от Централна и Източна Европа, както и от бившия Съветски съюз. Фондът на Сорос нееднократно е обвиняван в участие при организиране на смяната на властта в редица държави. Самият финансист не отрича, че неговите пари са помогнали да се проведе например първата „оранжева революция“ в Украйна през 2004 г.

И У НАС

Когато числата говорят...

■ **423** кг хероин са задържани на ГКПП Видин-Калафат, съобщи на брифинг директорът на агенция „Митници“ Георги Костов.

■ **11** писмени работи бяха анулирани на държавните зрелостни изпити по български език и литература тази година. Девет от тях са анулирани поради преписване.

■ **700** абитуриенти в неравносечно положение са облекли две пернишки дизайнерки – Мария Феодорова и Катрин Богданова. Инициативата се реализира за трета поредна година под мотото „Ако си дал – не си живял напразно“.

■ **190** полицаи от вътрешността на страната ще бъдат командирани в областите Варна и Добрич,

за да бъде гарантирана сигурността през летния сезон, каза министърът на туризма Николина Ангелкова.

■ **7 343 714** лв. за различни кампании са били събрани през последните 4 години чрез Българския Червен кръст. Това каза председателят на БЧК Христо Григоров, който отчете четиригодишния си мандат по време на отчетно-изборно събрание на организацията.

■ **490** туристически обекта на територията на Пловдивски регион е проверила Регионалната дирекция на Комисията за защита на потребителите от началото на годината.

■ **68** процента от българите и техните семейства не са купували

книга през последната една година. Това сочат данните от национално представително изследване на „Галъп интернешънъл“.

■ **5** години изминаха от мощното земетресение в Пернишко, от което пострадаха хиляди домове, а много хора останаха без покрив.

■ **180** лв. ще стане минималната пенсия от 1 юли 2017, което представлява увеличение от 11,5 на сто, а от 1 октомври 2017 г. ще бъде 200 лв. с увеличение от 11,1 на сто, съобщиха от пресцентъра на НОИ.

■ **150** хиляди са решенията на ТЕЛК, които не отговарят на изискванията, каза зам.-министърът на труда и социалната политика Зорница Русинова.

■ **86** пенсионери ще се падат на 100 осигуряващи се лица през 2060 г., докато през 2015 г. те са били 77 на 100, отчита нов доклад на Националния осигурителен институт, който бие тревога, че демографската картина в страната се влошава.

■ **13** централни водоизточника спря Министерството на здравеопазването след проверка за качеството на водата.

■ **160** млн. евро трябва да усвои България до септември. Парите са договорени преди година като помощ за справяне с миграционния натиск. Към началото на месец май размерът на усвоените средства е едва 1,37%.



Успява ли нашата интелигенция да бъде двигател на обществото ни



Проф. Александър ДИМЧЕВ,
бивш декан
на Философския факултет, СУ

Хората на духа не са на почит

Интелигентните хора у нас са на заден план. Интелигенцията е отблъсната и обидена, засегната от отношението на т.нар. политически елит към нея. Такова отношение към интелигентите хора може да си позволи общество без духовни водачи или общество, което се срамува от своите водачи. Много пъти съм казвал, че някои хора отказват да ходят на различни културни

прояви, защото се чувстват както „дежурни офицери“, които са длъжни да отидат някъде, където да ги агитират и толкоз. „Уважението“ към тях свършва дотук. Хората на духа не са на почит и не са получили полагащото им се уважение. Така ще вървим, докато не изберем своя истински водач. Аз съм оптимист и се надявам на младите хора, на хората, които се завръщат,

вярвам в човешината. В локалните общности някои неща се получават, в тях кипи истински живот. Малко внимание се обръща на тези общности обаче. Библиотеки, читалищата имат бъдеще, така мисля. Те все повече се превръщат в места за социални контакти, места, където се предпоставят условията, в които да живее човек. Вярвам в това.



Кристин ДИМИТРОВА,
преподавателка по английски
език в СУ, преводачка и поетеса

Трябва да се чуе гласът на учените

Мястото, което интелигенцията заема в нашето общество, е много по-малко, отколкото това, което тя заслужава. В Англия в момента има активна кампания за даването на достъп на учените до медиите. За да може, ако някой се чуди дали озоновият слой намалява или не, да чуе отговора не от политиците или от различните групи, които лобират за различни неща, да го чуят слушателите, зрителите, всички хора, но от учените, които се занимават с този въпрос например. И ако те знаят нещо по тази тема,

значи ще го научи аудиторията на медиите. Това е мястото на интелигенцията. Тя трябва да казва каквото знае, да казва което предвижда и смята, че е добро за обществото. Този въпрос има и друга страна. Не съм сигурна дали във всеки момент нашата българска интелигенция се оказва на нивото на обективните знания и на нивото на тази добродетел, с която ти искаш безкористно да помагаш на обществото и да го учиш. Много често напоследък виждам интелигентни хора, ангажирани в лобистки цели в подкрепа на

една или друга партия, фракция, скрита политическа програма. В този смисъл, когато говорим за интелигенция, нямам еднозначен отговор. Бих казала така - дайте път на интелигентните хора, за да могат да бъдат питани за нещата, от които разбират. В момента в целия свят медиите са ангажирани с красивите, младите, спортисти, актьори, политици, политически коментатори, в централните новини липсват хората, които имат какво да кажат въз основа на своите знания, култура и опит.



Недялко СЛАВОВ,
писател и драматург

Самото понятие се разми

Може би е по-добре да погледнем какво е мястото на обикновения българин. Защото в обществото той е важният. Важни са хората, които движат живота. Що се отнася до интелигенцията, много хора се самоопределят така. Това, че някой е прочел една книга, не означава, че е интелигент. Но понеже съм крайно негативно настроен и не искам да коментирам всички неща, които се случват в

нашето общество, ще кажа само да се надяваме на инстинкта на българите. Те ще преценят кой е интелигент и кой не е. Скоро си мислих върху това, че хората имат нужда, огромна нужда от свобода ОТ медиите. Отровата е там. Медиите са трансмисии на съсипващи тенденции. Човек се откъсна от земята, откъсна се от корена си, откъсна се от нормалните неща, откъсна се от реалния живот. Тази вирту-

алност, на която го насади, много лесно се манипулира. Понятието интелигентност много отдавна се разми. И на финала ще ви кажа, че един учител по литература, един учител по каквото и да е много по-ценен от един всезнайко, който се нарича интелигент.

В Европа за две години икономиката на споделянето, известна като „Sharing economy“, е удвоила приходите си, показва проучване на компанията PwC, поръчано от Европейската комисия. През 2015 г. пет ключови сектора от новата бизнес концепция са генерирали над 28 млрд. евро. 25% от тях отиват за покриване на разходите по самата услуга, а 75% остават за изпълнителя.

Само 17% от българите използват възможностите, предоставени от икономиката на споделянето

Според анализатора Алексей Мартинов най-привлекателните сфери за развитие на новия бизнес модел стават тези, чиито ресурси са скъпоструващи и носят сериозна печалба – например жилища и автомобили.

Ако притежавате апартамент, можете да го отдадете под наем на семейство, което отсяда във вашия град за няколко дни. Платформата Airbnb е създадена точно с тази цел – да обедини хората, които търсят и предлагат алтернатива на хотелите. За

готовите да използват автомобил си, за да изкарат допълнителни средства, в много страни по света работят платформите Uber и Lyft. Електронният гигант Alibaba действа на същия принцип, като позволява на китайските заводи да доставят

директно на потребителите своите стоки. Според статистиката само 17% от българите използват възможностите на икономиката на споделянето. „Тя обаче ще играе все по-голяма роля в света и продължава да се развива динамично“, убеден е доц.

д-р Илиан Минков, ръководител на катедра „Икономика и управление на индустрията“ в Икономическия университет, Варна. Според анализатори до 2025 година новият бизнес модел ще генерира годишно над 80 млрд. евро приходи само в Европа.

- За една година т.нар. икономика на споделянето е генерирали 28 млрд. евро, почти двойно повече в сравнение с предишната година. Смятате ли, че икономическият потенциал на новата тенденция ще се разгърне още през следващите години?

- Икономиката на споделяне, за разлика от класическия бизнес на компаниите, е не просто начин за генериране на приходи и печалба, но и начин на живот. Хората по света, които ползват различни услуги – хотелски, ресторантски, туристически, транспортни и т.н., вече очакват много повече от стандартно обслужване. Нещо повече, те очакват отношение и допълнителна стойност. При последното имам предвид не само допълнителна финансова стойност, а нещо, което отсрещната страна може да направи повече от това, което се очаква от нея и за което ѝ се плаща.

Това, което забелязваме в последните години, е тотална промяна на бизнес модела при търсенето и предлагането на услуги по света. Съвсем нормално е да наемеш някой, който да ти покаже местните забележителности, да те заведе на интересни места, които са извън туристическата зона, или да те заведе къщи, където да вечеряш заедно със семейството му.

- Според доклад на Европейския парламент само 17% от българите се възползват от възможностите на икономиката на споделянето. Защо според Вас изоставяме в това отношение от потребителите и собствениците на активи от Западна Европа и САЩ?

- Немалка част от активното население в България, което пътува зад граница, вече се възползва от споделяната икономика. Услуги като Uber и AirBnB вече са масови в много голяма част от света. Те са и ще стават все по-популярни именно защото предлагат услуги с добавена стойност – при превоз с Uber например много шофьори предлагат безплатна минерална вода на пътниците. Ако се наеме апартамент през AirBnB в някоя от световните столици, има собственици, които оставят малък подарък за гостите си – бутилка вино, местни деликатеси и т.н. Подобни услуги

Какво е бъдещето на споделяната икономика в България попитахме Камен Янкулов, изпълнителен директор на платформата за електронна търговия „OLX България“.



стават двигател на промяна за традиционния бизнес, като таксиметрови услуги и хотели.

От друга страна, България е една от малкото страни в света, където Uber е забранен, но моето лично мнение е, че трябва да се търси друго решение в конкретния случай. Очевидно много хора харесват тази услуга и я предпочитат пред стандартните таксиметрови услуги, което означава, че има някаква причина това да бъде така. Изумително е колко бързо държавата реагира с „разрешаването“ на този казус, но в същото време продължаваме да четем оплаквания от туристи, които са платили 100 евро от летището до центъра на София.

- Как икономиката на споделянето е обвързана със сайтовете за онлайн търговия? Какъв растеж отчитате? Къде се позиционира платформата по брой на посещаемост?

- Икономиката на споделяне за много голяма част от потребителите е начин на живот. Както при всеки един такъв бизнес по света, така и при нас в OLX хората обичат да общуват и това е основната причина за популярността на платформата. Тъй като компанията присъства в над 40 пазара по света, имаме вътрешно общество, което е изградено от всички служители по света – от Индия до Перу. Скоро

имаме вътрешен проект, в който всеки служител можеше да опише своята лична история като потребител на OLX. Имаше истории за приятелства, дългосрочни бизнес отношения, общности и дори сватба между хора, които са се запознали при покупко-продажба в OLX. Различното при нас е, че хората винаги имат нещо излишно вкъщи и респективно има друг човек, който се нуждае от нещо специфично. Нашата работа е да свържем тези двама души и те да сключат успешна сделка, с което да си улеснят живота – всеки по своя начин.

В България OLX се посещава от половината интернет потребители в страната или над 2 милиона души, което го прави третият по посещаемост български сайт. Това за нас е освен успех и огромна отговорност към всички наши потребители.

- Какъв е средният профил, според наблюденията Ви на хората, които се възползват от възможностите на икономиката на споделянето?

- Общото схващане е, че това са само млади хора, но не е така. При една масова услуга няма как да се генерализира, че тя се ползва само от един тип потребители. Икономиката на споделяне се използва от активни хора, които търсят различно усещане, добавена стойност. Също смятам, че това важи и за хората, които предлагат услуги. Те, разбира се, са предприемачи, но в същото време го правят със страст и това си личи. Спомням си преди години, когато си поръчах Uber и шофьорът се появи с един чисто нов скъп джип, а самият той беше доста възрастен. По време на пътуването си говорихме и беше много приятно, а когато го попитах защо го прави, той ми отговори, че така се забавлява и обича да се среща с различни хора.

Друго масово мнение е, че хората, които купуват използвани стоки, го правят, защото нямат пари. Всъщност най-използваните сайтове за стоки втора употреба са на Скандинавския полуостров – Норвегия, Дания, Швеция. Както

всички знаят, това са едни от най-развитите и богати икономики в света, а хората, които живеят там, са с един от най-високите стандарти на живот. Има различни теории защо го правят, но сред тях са прагматизъм, рециклиране, забавление. Каквато и да е водещата причина, това доказва, че всеки може да се възползва от икономиката на споделянето.

- Кои са най-бързо развиващите се сектори у нас в рамките на новия тип икономика и справя ли се държавата с установяването на подходяща регулация?

- Специалистите в онлайн сектора се обединяват около мнението, че споделяната икономика ще продължава да расте в дългосрочен план. Технологичното развитие позволява бърза комуникация, сигурност и най-вече удобство за потребителите – все ползи, които са от огромно значение. В същото време в България държавните органи не стимулират активното споделяне на ресурси, а дори напротив – целенасочено му пречат. По света има много примери как бизнеси, които развиват нетрадиционни сектори, комуникират активно с държавата и това дава резултат, от който се възползва населението и това е полезно за всички – държава – бизнес – потребители. Въпрос на желание.

Светът става все по-свързан, а очакванията са и в следващите години да се появяват нови услуги, които да разбират традиционните бизнес модели, което е хубаво. Ако една услуга е търсена и използвана, то тя очевидно има място в живота на хората и си заслужава да се направят усилия в посока тя да бъде запазена. Последното нещо, което имам предвид в това отношение, е за сметка на закона, но законите са нещо, което може да бъде променяно най-малкото заради технологичното развитие на света и новите нужди на потребителите.

Страницата подготви
Мирослава КИРИЛОВА



За да извоюва обществото

● **С Даниела Горчева разговаря Галина Спасова**

фактите не ги отменя, а сама по себе си комунистическата практика, както и всяка тоталитарна практика, е пресътпна.

- Една различна от тукашната, домашна среда успява ли да промени хората?

- Българите в чужбина са същите като българите в България. Единствената разлика е, че този, който е умен, интелигентен и наблюдателен, в чужбина си разширява кръгозора, защото вижда как работи една истинска, а не фасадна демокрация. И разбира, че има пряка връзка между морал и просперитет. Има в чужбина българи начетени, интелигентни, има и по-посредствени, без широки интереси и кръгозор, има порядъчни хора, има и тарикати. Но като отиде българинът в една прилична държава, лошите качества биват потискани – тарикатлъкът примерно не вирее, защото има правила и те се спазват. В същото време, ако това е един посредствен човек, той няма да стане от раз по-умен и по-интелигентен и ще пресява всичко наоколо през собствения си мироглед. Има и едно явление, което често се наблюдава. Пристигнат нашенци или турци, мароканци и пр. тъдява, но не се стремят да научат нещо повече за страната, в която живеят, да научат езика, а си поставят сателитна антенка на покрива и кукват с бира и семки да гледат телевизията на страната, от която са емигрирали. Макар и физически да са в чуждата страна, ментално са си в родината, откъдето ги облъчват с пропаганда и простотия. И се стига до комични ситуации – да се информират за събития в Холандия от български или турски медии. И ми пристигат въоръжени с това „знание“, без да са си дали труда да чуят обективната истина. Между другото холандските информационни средства са изключително обективни и колкото и да е странно, няма жълти медии. Холандия много често е на първо място в класациите по свобода на словото, а ако не е на първо място, то е сред първите пет. Но най-важното е дори не само свободата на словото, а премереността, обективността. Няма да чуете или прочетете груби и силно емоционални изказвания, раздухване на истерии. Защото принципът на холандското

общество е, че конфронтацията не е добра за никого.

- Забеляваш ли тенденция за връщане в България, това е много очаквано тук...

„ Като отиде българинът в една прилична държава, лошите качества биват потискани – тарикатлъкът примерно не вирее, защото има правила и те се спазват

- Има такава тенденция, особено сред хората, които трудно си намират мястото, несигурни са в работата си. Другата категория са тези, които са вече в пенсионна възраст. Има един голям проблем обаче. България би могла много да печели, но трябва да има читави управници, които да мислят перспективно, а не да мислят само как да завъртят далавера. Мисълта ми е, че много хора – и не само българи, но и западноевропейци, и американци, биха дошли след пенсиониране да живеят тук. Прекрасен климат, чудна природа, всичко е много хубаво. И със западните пенсии тук те ще водят много по-охолен живот, а българската икономика ще печели от това. Обаче как да дойдат разумни хора да живеят у нас при тия разбити тротоари и улици, при това лошо здравеопазване, при тази корупция в болниците? Когато нямаш гаранция за живота, имуществото и здравето си, няма да рискуваш. Някои, които рискуват, после съжаляват и гледат да се върнат обратно. Защото са мислели, че щом страната е в Европейския съюз, значи е като другаде в Европа. Но аз непрекъснато чувам потрепващи истории, и то от най-различни среди, за това колко лошо е като цяло отношението в болниците у нас към пациентите.

- Защо е толкова висок прагът ни на поносимост към неморалното, пресътпното, търпимостта към растящата ксенофобия и изкривен национализъм?

Даниела Горчева е човек на словото – журналистка, издателка, с космополитно мислене и много силна ангажираност с българския живот, с нашата история, с нашия език. Който я познава, ще я опише така – сърцат и извънредно енергичен боец за каузите, в които вярва. От 27 години живее в Холандия, но държи връзката с България жива, като го прави по заразяващ, интелигентен, креативен начин. Списанието за политика, култура и история „Диалог“, на което е издател и главен редактор, излиза на български в Холандия, но има читатели по цял свят. От няколко години в Лайден, родния град на Рембранд, точно срещу кметството минавачите вдигат поглед към изписано на висока стена стихотворение от българска

поетеса, отишла си много рано – Данила Стоянова. Има и превод на английски. Идеята, посветена на 24 май, е също на Даниела. Тя е сценарист на документалния филм „Гъоч – да прекрачиш границата“, реж. Ирина Недева и Андрей Гетов, в който прокудените от комунистическия режим български турци разказват за болката си от т.нар. възродителен процес и за любовта си към България. През 2012 г. Даниела Горчева е победител за България за наградата на Европейската комисия за журналистика „Заедно срещу дискриминацията“. През 2016 г. в Прага на Световната среща на българските медии „Диалог“ получава наградата на НДФ „13 века България“ за популяризиране на културата ни в чужбина.

Да започнем от болна тема – как децата, особено от смесени бракове, да не загубят езика.

- През 90-те години, когато заминах за Холандия, имаше малко българи в чужбина и тогава първото ми впечатление беше, че те не говорят на български с децата си. Има различни причини. Първо – ниско самочувствие. После, естествено, децата, растящи в чуждоезикова среда, овладяват по-добре местния език, езика, на който разговарят с връстниците си. И родителите невинаги имат търпение и време да поддържат българския език. Сега това се промени. Когато започнах да издавам „Диалог“ през 2003 година, доста родители се обръщаха към мен за съвет и по този повод организирах в Хага дискусии, посветени на обучението на децата едновременно на два родни езика.

Благодарение на тези дискусии бе създадено и

българското училище в Лайден. Тия дни отпразнувахме неговата 10-годишнина. Впрочем тъкмо на рождения си ден, на 20 май, на тържеството на училището бях приятно изненадана с мило признание от днешното ръководство на училището – грамота „За родолюбива дейност, свързана с основаването и развитието на училището“. Това бе един безценен подарък, много се развълнувах. Но бързам да кажа, заслугата, че това училище се разви толкова добре, беше предимно на великолепния екип от интелигентни момичета, учители, бащи и майки, които изградиха всичко по един наистина европейски начин и с истински възрожденски ентусиазъм. В Холандия има вече няколко български училища, а в Амстердам са две. За децата вече има и езикова среда, защото могат да общуват и с други българчета. Много е важно на децата да говориш на родния си език, защото колкото и добре

да знаеш чуждия, винаги ти липсва цялото богатство и нюансите на езика, диалектите, фолклорът. Доказано е, че децата, които се обучават на два езика едновременно, развиват по-бързо от другите абстрактно мислене и по-лесно учат трети и четвърти език.

- Как виждаш България днес – с поглед отвън, но и не съвсем...

- В България има доста положителни тенденции – но в обществото, не сред политиките. Обществото дръпна доста напред, независимо от всичките ни критики. Говоренето за „пещерен антикомунизъм“ например вече го няма, много хора вече разбират, че от десетилетия имперските стремежи на Русия са най-голямата причина за злощастията на България. Когато през 2003-та започнах да издавам списанието и написах, че ще бъде антикомунистическо, много хора ми се обаждат разгневени. Тогава им отговорих – непознаването на

добро правосъдие, трябва да е просветено

- Обяснявам си го с изкуствено разпалвани страхи по политически причини. Днешното българско общество е много различно от българското общество до 1944 г., което е изключително толерантно и преценява съседа си не според това дали е българин, турчин или евреин, арменец или циганин, а според личните му качества. Но онова общество е пълно, а по време на комунистическия режим и арменците, и евреите бяха прокудени. После голяма част от турците в България бяха принудени да заминат, особено по време на цинично наречената от ДС „голяма екскурзия“. Не е вярно, че са заминали доброволно – те бяха прогонени. Има документи – на 7 юни 1989 г. Живков заявява на секретно заседание на Политбюро, че трябва да бъдат изселени поне 200-300 хиляди.

И там, където хората от различни етноси и религии не живеят заедно, както е в големите градове, младите лесно се подвеждат по манипулативни обобщения, не съзнават причините, виждат само последствията – примерно мизерията и престъпността в едно гето. И не си дават сметка за корените на проблема. А и не се интересуват. Българинът не е научен да мисли как да реши проблема в дълбочина и за дълго време. Много по-лесно е да си излееш гнева върху по-слабия, отколкото върху този, който действително те мачка. И се завъртаме в един порочен кръг, а постепенно цяла България се превръща в гето.

- Хората организират обществата си според своя манталитет, а нашият е по-скоро единашки.

- Първо, в приличните страни с класическа демокрация държавата с нейното добре работещо правосъдие стои зад теб. Второ, медиите



Андрей Ковачев, Даниела Горчева и Дянко Марков в Европейския парламент по време на конференцията „Комунизмът и несломеният човешки дух“

те осведомяват много обективно, не е нужно всеки сам поотделно да търси причините на дадено явление, има си професионално работещи и обективни журналисти. Доверието в обществото е високо. И най-важното – имаш правото на информация. И информация не само не ти се отказва, ако поискаш, но и ти се предлага от властите. Всичко е организирано така, че да е в твоя полза и в твоя помощ. Принципът е много прост, но рационален и практичен. Има ли конфликт – например един иска да строи на дадено място, друг иска там да е тревичка с птички, трети иска да има и работа, но и чиста природа. Събират се на една маса представители на тези групи с различни интереси и търсят пресечната им точка. И се прави така, че да е добре за всички – хем да има работни места, хем предприемачът да печели, хем чистият въздух, вода и почва да си останат чисти. Но тук не се

прави така. Тук някой дава рушвет, сменят се статuti на паметници на културата с един подпис, рушат се. Хората протестират, управниците остават глухи и слепи и няма последствия за тях и те стават все по-дръзки и все по-нагли. Ако такива престъпления се извършат в една прилична държава, съответното длъжностно лице ще бъде изправено на съд. Тези неща не се решават с революции, но хората трябва да

протестират дотогава, докато се реши проблемът с правосъдието. Защото законът за съдебната власт е абсолютно противоконституционен в частта си за прокуратурата. Не може всички прокурори да се подчиняват на главния прокурор. Тоест властимащите или „бизнесът“ няма нужда да корумпират или шантажират 1600 прокурори, все десетина може да се окажат неподкупни, нали? Но при този закон на тях има трябва в ръцете само един-единствен – този, който е на върха.

- Масовото съзнание обаче трудно схваща, че именно съдебната система е инкубаторът на несправедливост.

- Да, липсва правна и демократична култура. А и как да не липсва след 50 години тоталитарна власт? Българите в голямото си мнозинство се интересуват само от краткосрочните си проекти. Само с образование това бавно и полета ще може да се промени. Имат роля и медиите. Но за съжаление, Европейският съюз, изливвайки милиони и милиарди в България, отваря възможности за гигантски кражби. Не може да се контролира всичко в един проект за милиарди, а дори 1% да откраднеш, това са страшно много пари. Пък у нас крадат много повече от 1-2%. И сетне с част от тия гигантски суми, откраднати от европейските данъкоплатци, тукашни мутри шантажират и подкупват журналисти, медици, собственици и т.н. И всичко е навързано. Така че, за да може да напредне обществото, трябва да

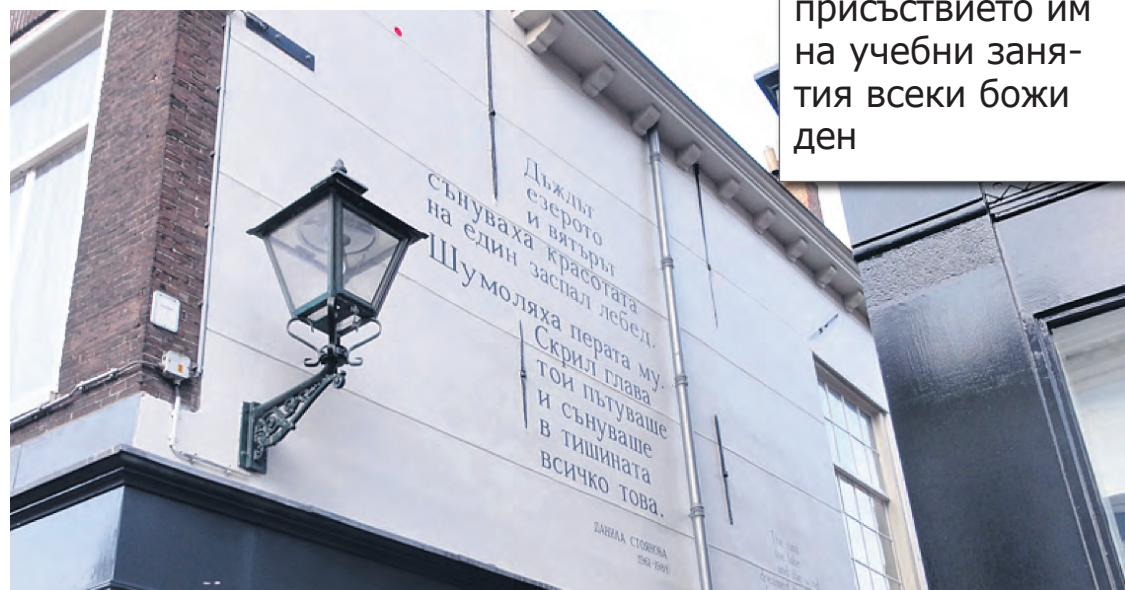
извоюва добро правосъдие. За тази цел обаче обществото трябва да е просветено. Така че българинът трябва да разбере, че сам си е виновен, че от неговото собствено просвещение, от личната му образованост, от личния му морал и знания зависи да оправи средата, в която живее. Трябва да си дадеш труд да създадеш една читава среда, да отказваш да даваш и да получаваш рушвети, да се образоваш, за да не те лъжат и манипулират лесно. Няма друг начин. Другият начин е да страдаш.

- А у нас вече се оформи точно обратното – растяща маса от неграмотни хора.

- Това е огромен проблем. Трябва спешно да бъде създадена комисия, която да проучи на място състоянието и броя на всички деца, подлежащи на задължително обучение. Абсолютно на всички деца трябва спешно да се гарантира достъпът до образование, и то не просто посещението на училище на книга, а присъствието им на учебни занятия всеки божи ден. Като отсъствието без причина следва да бъде строго санкционирано. После, образованието ни трябва да се реформира. Децата не бива да наизустяват ненужни подробности, а да се приучват към критично и креативно мислене, към култура за водене на дискусия и т.н., към толерантност. Едва тогава много бавно, но сигурно нещата ще започнат да се оправят. Много е важно задължителното образование до 18 години и медийната среда. А медийната среда трябва да е читава, тя трябва да алармира, да просвещава, да не бъде патетична и истерична, а да е обективна, винаги работеща с проверени факти.

- Как виждаш нашите медии като независима власт?

- Има качествени медии, но те устояват и преживяват трудно. Освен това медиите поначало са загубили доверието на българите. От друга страна, българинът е много недоверчив към сериозната журналистика и много лековерен към жълтата. Това е остатък също от тоталитарната система, защото тогава имаше недоверие към официалните източници – знаеше се, че те лъжат и сипят пропаганда, и се вярваше на слухове, както сега на жълтите медии. Но хората се подлъгват, защото им е по-лесно – вместо да си напъват мозъка да четат сериозна журналистика, да се развличат с клюки и простотии.



Абсолютно на всички деца трябва спешно да се гарантира достъпът до образование, и то не просто посещението на училище на книга, а присъствието им на учебни занятия всеки божи ден

Случаят, описан в международен медицински журнал, се отнася за изгаряне на ретината със закупен от интернет лазерен показалец, насочен към окото. Яснотата на зрението на детето значително се е влошила и въпреки че два месеца по-късно е получило подобрение, лекарите са категорични, че опасността остава.

Това, което обаче не е широко известно за случая, е, че става въпрос за лазерен показалец с огромната мощност от 150 миливата (mW). За сравнение показалците, които най-често се използват в практиката, са с мощност около 4-5 миливата. И разбира се, те не се използват, за да ги насочваш директно в очите на човек, нито пък за да го караш да гледа тяхно огледално отражение. Макар че при децата точно тази употреба е напълно възможна.

Оказва се обаче, че все по-масовото навлизане на такива показалци в практиката не е било придружено от почти никаква регулация, което всъщност крие риск от повторение на швейцарския случай. Само в няколко европейски държави (България не е сред тях) има забрана за продажба на такива уреди, както и на всякакви светодиоди с мощност над 5 миливата.

А е доказано, че над тази мощност лазерните светодиоди водят до увреждане на зрението, при над 500 миливата може да се стигне до директно изгаряне на кожата. Разбира се, толкова мощни лазери едва ли се продават някъде, макар че не е изключено в шоу бизнеса да се използват точно такива.

Лазерните светлини могат да са опасни

След нашумелия случай, в който 15-годишно момче от Швейцария получи трайни изгаряния на ретината и следователно – влошаване на зрението, масово се заговори против лазерните показалци, които се използват в училище и по време на бизнес презентации, както и срещу лазерните светлини в дискотеките и по концерти.

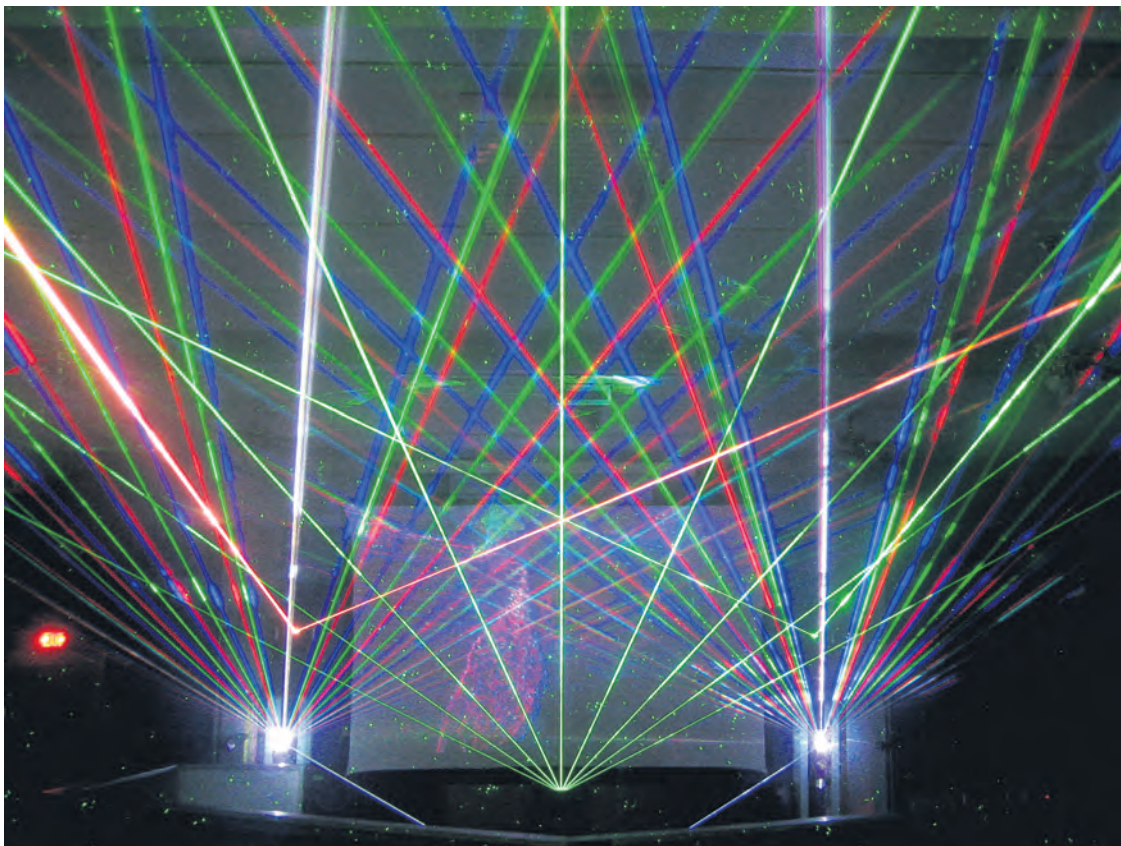
Повечето лазери, използвани в играчките и игрите, са означени с тип I. Те имат мощност под 4 mW и са неспособни да повредят ретината. Болшинството лазерни показалци са класифицирани като тип II или IIIA и имат мощност от 1 до 5 mW. Макар че според специалистите теоретично това е достатъчно за увреждане на ретината, в литературата за подобни случаи не се съобщава.

Лабораторните анализи преди пускането на подобен тип продукти на пазара са задължителни. Те могат да бъдат продавани само ако се докаже, че са годни за ползване по предназначение.

Барбара Маклафлан, мениджър на кампанията в Кралския национален институт за незрящи, казва следното: „Лазерните показалци са измамни, изглеждат безопасни, но могат да бъдат много опасни. Особено такива, които са на разположение в интернет, които могат да притежават много силен лъч. Ако се злоупотребя и се насочат към очите на човек дори само за няколко секунди, щетите могат да бъдат опустошителни“.

В България надзорът се осъществява от Комисията за защита на потребителите (КЗП). Тя е ангажирана със задачата продуктите с лазерни диоди на нашия пазар да отговарят на изискванията за безопасност и да бъдат придружени с информация за потребителите относно възможните рискове при употреба.

Но при липсата на забрана за продажба за лазери с мощност над 5 миливата единственото, което може да направи КЗП, е да даде указания на производителя или вносителя да етикетира продуктите си съгласно изискванията.



Игва най-важният сезон за парното

Ако се отоплявате с парно и ползвате топла вода, за вас в момента тече един от най-важните сезони в годината. Отчитането на уредите почти навсякъде е приключило и фирмите за топлинно счетоводство изчисляват сметките, а някои от тях дори вече са го направили и са разнесли фактурите.

Най-основното нещо е уредите по радиаторите и водомерите за топла вода да са били отчетени. Осигуряването на достъп до тях (ако не са с дистанционно отчитане) е от изключителна важност и е в интерес най-вече на самите потребители. Защото, колкото повече уреди са отчетени, толкова по-реални ще са самите сметки.

Дори да сте изпуснали и двете

дати за отчитане, все още имате възможност да извикате служителите на фирмите да отчетат уредите. Разбира се, това се плаща допълнително, но таксата не е толкова голяма, особено в сравнение с това, което ще се наложи да платите в противен случай. Защото за неотчетените апартаменти се прилага правилото, че при тях сметката се изчислява на база на пълната мощност на уредите, т.е. все едно че радиаторите ви никога не са били спирани, когато парното е работило. Това струва доста по-скъпо, отколкото таксата за извънредно отчитане, която е между 2 и 5 лева на радиатор или между 10 и 25 лева на апартамент. Нужно е единствено да откриете телефона на вашата фирма и да се обадите. Стига, разбира се, сметката да не е вече изготвена.

Достъп на служителите на фирмата трябва да се осигури дори радиаторите ви да са демонтирани. В този случай те трябва да засекат водомера за топла вода.

Но дори да не ползвате топла вода, проверката пак трябва да се направи.

Следващият етап е получаването на изравнителната сметка. От този ден започва да тече едномесечен срок, в който всеки потребител може да направи рекламация на получената сума. Чак когато се направи повторна проверка и нужните корекции, се получава окончателната изравнителна сметка, която трябва да се заплати. Или съответно да ви върнат пари, ако сте консумирали по-малко енергия през зимата.

Но дори да нямате възражения, окончателната ви изравнителна сметка може да се различава от първата, която сте получили. Това е така, защото при топлинното счетоводство на практика се изчисляват дялове от общото потребление. Т.е. поправянето на дела на един апартамент автоматично води до корекция на всички останали.

Когато рекламирате, имайте предвид, че сумата за плащане

зависи от потреблението на енергията, а не от големината на жилището. Затова не бива да се сравнявате със съседа под или над вас. Защото той може да е пестил енергия, а вие – не. В едни жилища живеят повече хора, в други по-малко. В едни жилища има постоянно потребление, защото има малки деца, а в други отоплението се пуска само нощем. Всичко това влияе на потреблението, следователно и на сметките.

Още по-безсмислено е да се сравнявате с жилище в друг блок, макар да е със същата големина. Защото количеството топлинна енергия за подгряване на 1 кубик вода включва и технологичните разходи в сградата. А едни инсталации са нови или ремонтирани и работят ефективно, но други може да са стари и да налагат двойно повече разходи на топлинна енергия за един и същ резултат.

Страницата подготви
Христо НИКОЛОВ

Мирослава КИРИЛОВА

Виждали ли сте как се прави ток от малини, слушали ли сте музика, създадена от портокали, усещали ли сте как влияят на емоциите ви различните цветове? Тези и още много други любопитни теми привлякоха вниманието на стотици посетители на 7-мото издание на Софийския фестивал на науката, организиран от Британския съвет.

Човешката фантазия е необятна – доказва го Софийският фестивал на науката

Над 40 събития в рамките на четири дни в средата на май разкриха фантастични постижения на науката, изкуството и литературата в „София Тех парк“. Институтът по космически изследвания и технологии на БАН представи филм за българските уреди в реална космическа обстановка на орбиталната станция. Учените от организацията участваха заедно с „National Geographic“ в интерактивната изложба „Марс отблизо“. С помощта на комплекти за виртуална реалност посетителите можеха да се разходят по повърхността на Марс, както и да преживеят кацане на Червената планета. Сред уникалните експонати на изложбата беше българска разработка на космическата апаратура „Люлин-МО“ за измерване на параметрите на йонизиращата космическа радиация по пътя до Марс и мостри на български космически храни.

За съкровищата, които крият камъчетата по плажа на Черно море

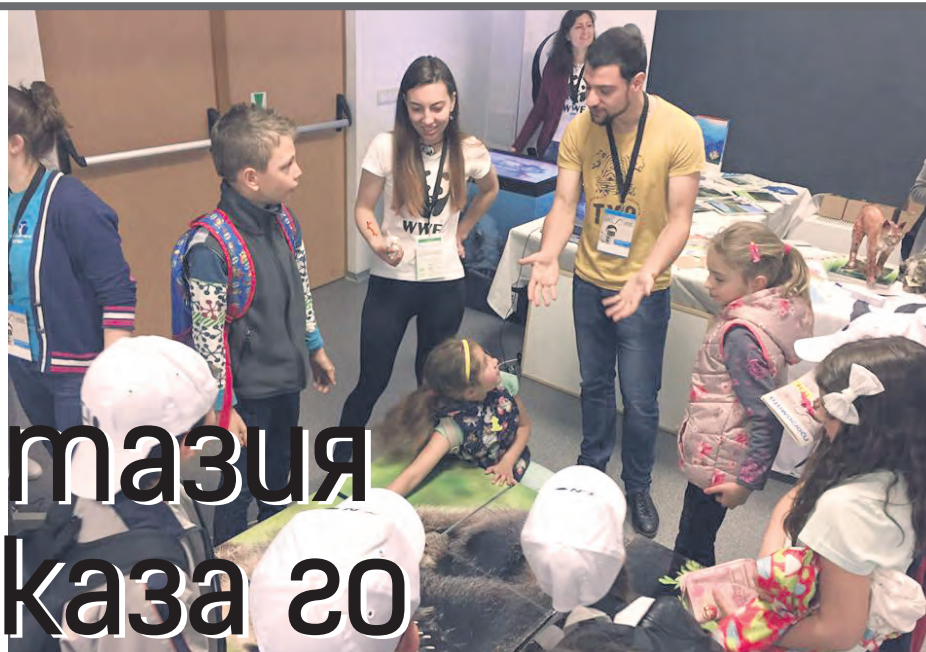
и за това каква е връзката между мидите и екологията разказаха учени от Института по океанология. „За първи път идвам на фестивала, но съм очарована. Изслушах лекция за микроинвазивната хирургия, която много ме впечатли. Работя в областта на медицината и тази сфера живо ме интересува. Освен това, както знаем, ученето продължава цял живот“, каза Мариана Михайлова.

Специален гост на седмото изда-

ние на Софийския фестивал на науката беше доц. д-р Петър Берон – зоолог, запален пътешественик и директор на Националния природонаучен музей при БАН от 1993 до 2005 г. При представянето на учения пред публиката директорът на Британския съвет Любов Костова подчерта, че той е вдъхновил няколко поколения млади хора да тръгнат по пътя на науката. „Родена съм в Нигерия и израснах там. Бях на около 5 години, когато в страната гостува д-р Петър Берон. Няма да забравя как несприятливо, докато разговарях на маса с приятели, изведнъж д-р Берон скача и взимаше някоя буболечка, която пълзи на стената или на земята. Слагаше я в епруветка и я пращаше по багажа на българите, които се прибираха към родината“, разказа Любов Костова. Благодарение на пътешествията на д-р Берон в повече от 90 страни на пет континента Природонаучният музей има богата колекция от екземпляри от различни видове животни. „Изследвал съм живота в едни от най-дълбоките пещери в света – от дъното на пропастта Берже във Франция, през пещерите в Лаос и в планините на Кения. Бил съм и в Северна Корея, но там властите не ни разрешиха да видим пещера“, каза пред публиката зоологът. Той подчерта, че

науката е безкрайно приключение, за което неведнъж е рискувал живота си.

За друго преживяване – до непознатата Патагония, разказа португалецът глациолог Енаут Изагире. С екип от още петима души и с финансовата под-



лирам боклука си, това е въпрос на възпитание и култура“, допълни Енаут Изагире.

По време на фестивала имаше специална училищна програма. Децата не спираха да се скупчват пред интерактивната пясъчна кутия на Робо Лига – платформа за развитие и обмен на идеи в областта на роботиката. Тази кутия помага на подрастващите в уроците по география, защото превръща пясъчната повърхност в топографска карта. Когато преместиш с ръка или гребло пясъка на друго място в кутията, той се осветява от специален проектор, за да наподобява промените в релефа. По-високите части на пясъка се осветяват в кафяво, а най-ниските в синьо, за да наподобяват морето.

„Интерактивният проект използва програма, която може безплатно да бъде изтеглена от интернет.

Тя се свързва с проектора и той осветява пясъка при движение, така скучните уроци по география се превръщат в истинско забавление за децата, защото те детайлно могат да изучат и да разберат какво означават различни географски понятия“, разказа пред екипа ни един от представителите на „Робо Лига“ на фестивала. Деца между 4 и 17 години не излизаха с часове от Експлораториума. Там им показваха звездното небе под купола на картонен планетариум, забавни експерименти в областта на физиката и химията, интерактивни инсталации на Световния фонд за дивата природа (WWF), стихове и цитати от любими български и чуждестранни произведения, пренесени върху тениски, чанти и бижута, и още, и още.

„Заслужава си да доведеш детето си на такова място, защото тук може да учи и да опознава света, докато се забавлява. Дъщеря ми изпробва как се свири върху портокали, свързани с кабели към лаптоп. Чрез някаква програма, докосвайки различните портокали с пръчица, се чуват различни звуци, много ѝ хареса. Нямаме търпение да отидем на щанда за забавна математика и да видим въртележките с пластмасови чаши на експерименталната площадка“, сподели 37-годишната Веселина Георгиева.

Организаторите на фестивала са на едно мнение – неслучайно се смята, че първите 7 години са най-важните. Софийският фестивал на науката вече е на толкова и продължава смело напред, за да вдъхновява и развива будните умове на малки и големи.



крепа на „National Geographic“ той стига до непристъпните, но приказно красиви ледници на Патагония, които са най-обширните в Южното полукълбо отвъд Антарктида. Докато в по-топлите северни региони на страната живеят пуми, планините на юг са осяени с ледници, които се топят със скорост до 100 пъти по-висока откогато и да било през последните 350 години. „Причините за топенето са две – глобалното затопляне и покачването на морското равнище“, установява по време на миналогодишната си експедиция Енаут Изагире. Пред екипа на в. „Животът днес“ той сподели, че готви нова експедиция отново в Патагония, защото има още много неща, които да изследва. „Знаете ли, покрай мен много млади хора се интересуват от наука, изследвания и експедиции. Отраснал съм в семейство, което винаги е пътешествало и ме е подкрепяло да продължа напред. Така че донякъде любовта към науката се възпитава. След като се върнах от Патагония обаче, сякаш промених мирогледа си.

Когато видиш със собствените си очи климатичните промени, започваш да мислиш какъв може да бъде твоят принос

за овладяването на бъдещи природни катаклизми. Разбираш, че всички имаме принос за глобалното затопляне. Както аз, така и повечето хора в Португалия се опитваме да пазим чиста околната среда и да намаляваме вредните емисии, които създаваме чрез дейността си. Приносът на всеки човек е значим в този смисъл. Карам колело, рецик-



Мила ХРИСТОФОРОВА

Оперативната програма „Наука и образование за интелигентен растеж“ в момента е на трупчета. Проблеми има и в трите сектора, в които Европа би избрала да налива пари – наука, средно и висше образование, както и при интеграцията на хора от уязвими групи.

Още през февруари Еврокомисията предупреди Министерството на образованието и науката, че може да замрази парите ни по тази програма заради нарушения, направени по времето, когато начело на МОН бе екипът на Меглена Кунева.

Министерството започна веднага преговори с Еврокомисията, като предложи 14 мерки, чрез които парите да бъдат отпущени. Успя да договори и съвсем минимална корекция на целия бюджет на програмата, който е около милиард и половина. Идеята обаче бе тези мерки да се спазват от следващия екип, който ще дойде начело в министерството. Тъй като преговорите са водени от служебния кабинет, вариантът това да се случи е нищожен.

В момента под въпрос е и така наречената първа ос, от която се очаква да донесе най-много пари на науката ни.

Става дума за 340 милиона лева, които трябва да се влеят у нас в следващите години. Те ще бъдат дадени за така наречените Центрове за върхови постижения и Центрове за компетентност, където ще се прави наука, която да създава повече иновации. Парите обаче са под въпрос, след като два поредни екипа – тези на Меглена Кунева и на служебния министър Николай Денков, не се разбраха как да бъдат избрани оценителите на тези проекти. Затова и в момента драмата се намира в съда, сроковете текат, а центровете за върхови постижения може и да не видим.

Наука на трупчета



Хронологията на скандала е следната – по времето на Меглена Кунева бе обявена обществена поръчка за 1,8 млн. лева, като се търсеше фирма посредник, която да доведе у нас оценители на проектите на Центровете за върхови постижения.

Изискванията към оценителите обаче бяха твърде занижени –

оказваше се, че обикновен бакалавър може да оценява проекта на учен със степен доктор на науките, без дори да разбира от същината му. Самите фирми, които кандидатстваха, за да ни осигурят оценители, също не можеха да докажат експертизата на хората, които предлагат. Оказа се, че на практика не може да бъде излъчен победител и служебният екип начело на МОН прекрати конкурса, обявен от Кунева. Разбира се, тук не липсва и интригата, че служебният министър проф. Николай Денков, който е писал оперативната програма за наука, бе принуден да подаде оставка като заместник-министър в периода, в който министър бе Меглена Кунева. Логично бе той да обяви нов конкурс и да потърси коренно различен подход към намирането на оценители за онези проекти, които би трябвало да изведат науката ни на световно ниво. Затова и по времето на проф. Денков бе оповестено, че от кандидатствалите при Кунева три фирми победител не може да бъде

излъчен, тъй като нито един от кандидатите не е доказал научната си експертиза.

Министър Денков предпочете друг подход – обявяване на конкурс за индивидуални оценители от чужбина,

при които посредник няма да има. Бе обявено, че по този начин МОН ще спести близо милион, тъй като няма да се дава комисиона на фирма посредник. Единственото опасение бе да не би да не се намерят достатъчно чуждестранни учени, които да пожелаят да оценяват българските проекти. Въпреки това се оказа, че желаещи има – малко над 400 чужди учени във всички научни направления. Денков прибягна до варианта те да бъдат отсявани за административни несъответствия от звено в Министерския съвет. Докато обаче въпросното звено още разглеждаше документите им, отхвърлените фирми на Кунева подадоха жалби до Комисията за защита на конкуренцията (КЗК). При това жалбата им намери отзвук.

КЗК обяви за нелегитимно решението на екипа на Николай Денков и оповести,

че трябва да бъде избрана една от трите кандидатствали фирми, които участваха в процедурата

на Меглена Кунева. МОН в периода на Денков е подал жалба срещу решението на КЗК, което поставя предизвикателство пред новия министър Красимир Вълчев. Макар и човек от системата, още на първата си пресконференция той призна, че това е един от сериозните проблеми, които заварва в министерството.

Пред него стоят няколко варианта – или да оттегли жалбата, подадена от Денков, и тихомълком да назначи първата класирана фирма от конкурса „Кунева“, с което обаче да събуди недоволството на учените. Вторият вариант е да продължи обжалването и да чака решението на Върховния административен съд за това коя процедура е правилна. Това обаче ще забави страшно много оценяването на проектите и България рискува да закъснее с усвояването на европарите. Кое от своя страна означава, че ще се наложи да претърпим така наречените „финансови корекции“ – казано на прост език, да ни бъде отказана известна сума от предварително договорените европари.

Засега МОН мълчи по въпроса на кое решение се спира.

Проблемът се усложнява и от факта, че в момента няма заместник-министър, който да отговаря за най-новата европрограма за наука, която се оказа и най-проблемна. В предишните два екипа такъв заместник имаше, но в

момента тези права са делегирани на директора на дирекция „Структурни фондове и международни образователни програми“ в МОН Цветана Герджикова, което е доста ниска топка и е възможно да не удовлетвори Еврокомисията. Защото нейното първо изискване бе именно да се разделят средствата от техния бенефициент – тоест ползвател. Уникалното в МОН е точно това – министерството едновременно управлява средствата, а други негови звена ги харчат, което означава, че адекватен контрол над парите няма.

Подобен проблем има и при един от най-големите проекти в средното образование

на стойност 140 милиона лева – „Твоят час“. При него един от основните проблеми е липсата на публичност и забавеното изплащане на средствата, както и твърде сложните форми, чрез които парите се отчитат. Идеята на проекта бе децата да участват в кръжоци и клубове и по този начин да усвояват спорт, музика, рисуване и различни науки. В момента в кръжоци по различни теми са записани над 250 000 ученици. Въпреки това обаче проектът буксува, защото повечето учители и директори твърдят, че е изключително сложен за администриране, за разлика от предишния проект УСПЕХ, на чиито успехи стъпи той. Много от тях заявяват, че не желаят да участват във втората му фаза, тъй като в момента средствата им се бавят и се изплащат с огромно закъснение. Междувременно те дотират проекта от бюджетите си.

Самите учители, които са ангажирани да водят кръжоците на децата, не получават възнаграждение с месеци. Това е още едно от предизвикателствата пред новия кабинет – да направи така, че да не бъдат провалени чакани с години проекти, по които можем да върнем децата в класните стаи.

www.audioknigi.bg

михаил булгаков КУЧЕШКО СЪРЦЕ



През месец май отбелязахме 126 години от рождението на знаменития руски писател Михаил Булгаков, станал световноизвестен със сатиричния си роман „Майстора и Маргарита“, както и с повестите „Кучешко сърце“, „Дяволиада“, „Фаталните яйца“ и други произведения, превърнали се отдавна в класика.

Издателството, специализирано за аудиокниги Audioknigi.bg, отбелязва тази годишнина с приятна изненада за всички любители на руската литература, като пусна две от Булгаковите произведения – „Кучешко сърце“ и „За ползата от алкохолизма“. И двете творби са прочетени от актьора Звезделин Минков, който впечатлява с прек-

Великият присмехулник Михаил Булгаков вече е в аудиокниги

МИХАИЛ БУЛГАКОВ



за ползата от АЛКОХОЛИЗМА



www.audioknigi.bg

расната интерпретация и виртуозно вживяване в стила на автора.

Ето малко подробности за повестта „Кучешко сърце“ и за сборника „За ползата от алкохолизма“. Първата книга е написана през 1925 г. и иззета от властите още в ръкопис.

Публикувана е за първи път през 1968 г. – първоначално във Франкфурт и Лондон, а чак през 1987 г. и в СССР. Приживе Булгаков не успява да види повестта си отпечатана.

„Кучешко сърце“ е остросатиричен текст, разкриващ обстановката в следреволюционна Русия. През 1920 г. професор Преображенски прибира от улицата куче, което по-късно превръща в човешко същество и го нарича Полиграф. Обаче кучето с човешко сърце се оказва доста нагъл и брутален човек, истински последовател на новия болшевишки строй и много скоро професорът започва да съжелява за решението си. И накрая пак го превръща в куче.

„За ползата от алкохолизма“ е сборник със сатирични и комични разкази и фейлетони. В тях световният присмехулник отново ни пренася в света на съветската власт, подчинен на безумни правила, абсурдни, нелепи. Срещаме се с нещастни и несретни герои, но и с много смешни персонажи и техните гръмки лозунги.

Аудиокнигите можете да слушате в колата, на компютъра, на телефона или чрез плейъра и таблета си – изборът не ограничава удоволствието, което всеки път изпитваме, когато се докоснем до бляскавото остроумие на гения Михаил Афанасиевич Булгаков!

Светът на Сервантес влиза в Театър „Азарян“



Това ще стане чрез спектакъла „Сервантина“ на известната испанска труппа Рон Лалá, която ще гостува у нас. Не става въпрос за поредното представление, а за истински челен сблъсък с блестящото, игривото, ужасно смешното и дълбоко човешкото изкуство на автора на „Дон Кихот де ла Манча“.

Ето как започва описанието на тази феерична „Сервантина“: „Със съжаление ви информираме, че няма ваксина, която да ви накара да се чувствате удобно и готови за пътуването в света на Сервантес“.

Забележителното представление навлиза в творчеството на най-великия испански писател, като сглобява

на сцената различни текстове на безспорния гений на световната литература. Използвани са кратки откъси от някои от най-известните му произведения, както и фрагменти от по-малко познати творби.

След огромния международен успех испанската труппа Рон Лалá продължава интелигентното си и чувствително пътешествие из чудатата планета на Сервантес, като използва за целта пълноценно хумора, поезията, ритъма и музиката на живо.

Труппата Рон Лалá е основана в Мадрид през 1996 г. Първоначално представя музикални театрални творби във формата на кафе-театъра. Когато се появяват спектаклите на Рон Лалá, публиката и критиката я определят като една от най-въздействащите и успешни испански театрални формации. Екипът от актьори, музиканти, композитори и писатели създава характерния ѝ вече почерк, който се основава на няколко ключови елемента: впечатляваща музикална и светлинна среда, собствена драматургия, критичен и аналитичен театрален подход и устойчива връзка с класическия театър.

Датата е 4 юни 2017, часът – 19:30, мястото – Театър „Азарян“ към НДК.



Прочетено върху гланта

Мнозина са чели стиховете и книгите на Ана Боянова или преводите ѝ от полски, които прави заедно с поета Анго Боянов, но не всички нейни почитатели знаят за друга особеност на таланта ѝ – тя музицира и пее прекрасно. Завършила е Националната академия за музикално и танцово изкуство, но е известна най-вече с изявите си в литературата. В същото време вече десет години заедно с Емил Калев концентрират на различни фестивали у нас и в чужбина. В репертоара им основно присъстват традиционни мелодии на различни етноси, за което говори и съдържанието на трите им много успешни албума.

Първият „Bella mia“ (2004), както и вторият „Lu destino“ (2008) включват италиански музикални шедьоври, песни и инструментали, докато третият „Qerida“ (2012) е съставен от еврейски сефарадски песни, както и от вокали, родени в Неапол и Сицилия.

Четвъртият им акустичен проект се нарича „ALHAMBRA Quintet“ и в момента се записва. За успеха си сред публиката той ще разчита на магията, която излъчват мелодиите и текстовете от Андалусия, Мексико и Сицилия, откровението на автентичните сефарадски мелодии, музикалната енигма на маите и диханието на испанската страст. В него освен вокала на Ана Боянова и китарата на Емил Калев участват още трима музиканти – това са китаристът Милен Джуров, кавалджията Християн Георгиев и перкусионистът Петър Тодоров.

За тези, които се питат какво означава името „Алхамбра“, Ана Боянова обяснява: „В Андалусия, над Гранада, се намира дворецовият комплекс Алхамбра. В него влизат дворец, джамия, красиви градини с уникална растителност, различни по големина шадравани – всичко това е обградено от висока крепостна стена. Алхамбра означава червена пръст, каквато е почвата на хълма. И тъй като квинтетът изпълнява песни от Андалусия, това име е подходящо за заглавие на новия ни компактдиск“.

Предпремиерата на албума е запланувана за вечерта на 31.05.2017 г. в Студио 5, когато квинтетът ще изнесе концерт от избрани изпълнения под наслов „Прочетено върху дланта“. Което ни препраща към познатия ни още от древността свещен жест на разкритата и даваща длан, олицетворяваща чистотата в сърцето и споделеното смирение и почит към живота.

Словосъчетанието „Силициева долина“ отдавна се е превърнало в нарицателно, синоним на високите технологии. Всъщност това е определена територия, където са концентрирани обекти на електронната и компютърната индустрия, научноизследователски и образователни центрове, висококвалифицирани IT специалисти и водещи фирми, които не се боят да инвестират в най-съвременните технологии.

Феноменът Силициева долина

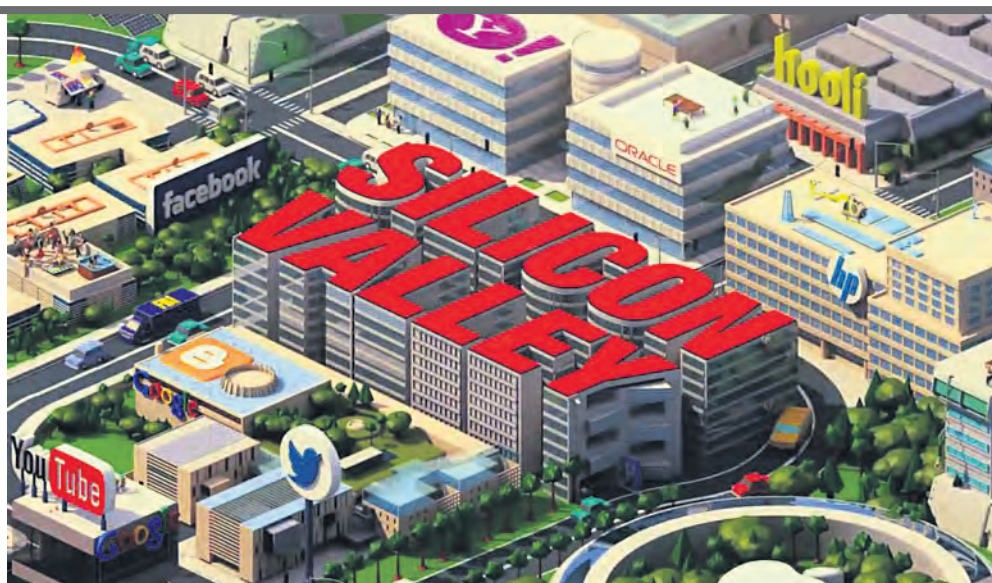
Идеята за създаването на тази зона принадлежи на Станфордския университет и е била обусловена от финансови съображения: след Втората световна война университетът се сблъсква с недостиг на пари. Затова ръководството на учебното заведение решава да осигури средства за по-нататъшното му развитие чрез свободна земя, която му принадлежи. Тъй като не е разумно да я продаде, се ражда идеята да се даде под дългосрочна аренда (за 51 години) на компании, занимаващи се с нови технологични разработки. Доколкото тези компании създават и нови работни места, бил решен още един проблем – изтичането на мозъци в други региони на страната, а на студентите, завършващи Станфордския университет, ще бъде осигурена работа. Били въведени специални програми за финансова помощ и били положени неимоверни усилия младите и талантиливи изследователи да останат в Калифорния, да бъдат създадени условия за развитие на научните им разработки, което пък ще тласне напред бизнеса в региона.

Днес Силициевата долина е уникално място, за което не се знае особено много. Затова ви предлагаме няколко любопитни информации, които ще разширят представата ви за зоната, където се осъществяват идеите на гениите в IT индустрията:

1. Силициевата долина сама по себе си не съществува на картата. Така е наречен конгломерат от градчета на полуострова между Сан Франциско и Сан Хосе, където са разположени офисите на водещите в САЩ компании, занимаващи се с високи технологии. Това са такива градчета като Menlo Park (Facebook), Palo Alto (Quora), Mountain View (Google, Microsoft), Sunnyvale (Yahoo, Motorola, Microsoft, Juniper, HP, Amazon, LinkedIn) и т.н.
2. Тук даже и през януари можеш да ходиш по риза, само трябва да се прибереш, стане ли тъмно и прохладно. Нощта може за настъпи за 10 минути.
3. Силициевата долина е типична „Едноетажна Америка“. Небостъргачите тук се явяват корпоративните офиси, които са не по-високи от 6-8 етаж. А 99,5% от сградите са на два етаж и обикновено са обединени в комплекси.
4. Наемът за едноетажна квартира започва от 1600 долара – стар комплекс в близост до шосе. На по-тихо и комфортно място струва около 200-2200 долара на месец, двустайните – 2600 долара. Това е само наемът, отделно се плащат вода, газ, електричество, телевизор, интернет и т.н.
5. Но пък и заплатите тук са по-високи, отколкото средните в Америка. Сумите, които получават софтуерните инженери, започват от около 95 хиляди долара на година и растат до безкрай. Затова и тук се плаща отделен данък на Калифорния.
6. В Силициевата долина се предлагат много курсове – от „Как да оживеееш по време на земетресение“, до курсове по програмиране за деца и възрастни, които се водят от професионалисти доброволци. Може би затова тук няма човек, който не може да програмира.
7. Тук градче с практически нулева престъпност (Menlo Park, Palo Alto) може да граничи с район, където престъпността е извън контрол и полицията патрулира в усилен режим и през деня, и през нощта (East Palo Alto). На тези места е опасно даже да се разхождаш по улиците.
8. Фразата „колко интересен акцент имате“ в Силициевата долина не е упрек към нивото ви на английски, а комплимент. Тук има толкова много чужденци,

говорещи английски по невероятни начини, че интересният акцент е повод за гордост.

9. Въобще за Америка е типичен принципът на шаренията, когато всички култури, от една страна, се американизират, а от друга, страните поддържат своята историческа връзка. Затова в САЩ има толкова много училища, където преподаването е частично или изцяло на чужд език.
10. В Силициевата долина с пълна сила важи твърдението, че автомобилът не е разкош, а средство за придвижване. Независимо от нелюбия обхват на обществен транспорт в повечето градчета и наличието на автобуси и трамваи, до 90% от местата е доста трудно да се придвижиш. Или това ще ти отнеме 2-3 часа, докато с кола ще стигнеш за 20-30 минути. Затова и тук обществен транспорт малко се ползва, автобусите са полупразни даже в час пик.
11. Но пък междуградската електричка (CalTrain), която се движи от Сан Франциско до Сан Хосе и свързва всички градчета, е най-търсеният транспорт за отиване и връщане от работа. Повечето компании плащат транспорта на служителите си, посрещат ги на станциите и ги возят до кампуса.
12. Тук велосипедите са на почит и страшно много жители на Силициевата долина предпочитат този начин на придвижване. Затова и във всеки влак на CalTrain има специален вагон за велосипедисти. Той обикновено е препълнен, затова, преди да пристигне влакът, на всяка станция се обявява, че в специалния вагон няма места, за да могат желаещите да го ползват да търсят алтернатива за придвижване.
13. Работата от къщи в повечето случаи (с изключение на Yahoo) е съвсем нормално явление. Ако се справяш добре с възложените задачи, никой не се интересува колко време ти отнема това и дали си в офиса или пред лаптопа вкъщи. Важен е резултатът, независимо дали ще стигнеш до него през офиса, дивана или пред чашата бира в заведение. Всички IT компании са осигурили на сътрудниците си персонални компютри, при които е осигурена възможност за влизане в корпоративната мрежа.
14. Днес Силициевата долина е най-богатият район в Съединените щати. Твърди се, че ако тя беше отделна държава, щеше да бъде една от дванадесетте най-развити страни в света. (ЖД)



Доналд Тръмп изкара вече близо 5 месеца в Белия дом. Предстоят му още 9 пъти по толкова. А президентският му мандат вече е белязан трайно от разрастващия се скандал с предполагаемата руска намеса в миналогодишните избори. И то на страната на Тръмп. „Враговете на народа“, както той определя традиционните медии, почти ежедневно публикуват разкрития по аферата. Разузнаването и контразузнаването, които атакува още в предизборната си кампания, също не са на негова страна. Но макар и вече да са налични безспорни и спорни основания за импийчмънт, такъв може да се случи само при политическа воля от Републиканската партия.

Руската връзка ще теagne наг Тръмп, но трудно ще му струва поста

Възпрепятстване на правосъдието. Това, както и преди малко повече от 40 години наред аферата „Уотъргейт“, довела до оставката на Ричард Никсън, е най-вероятното обвинение, което би могло да бъде повдигнато срещу Тръмп в Конгреса.

То произтича от безцеремонното уволнение на директора на ФБР Джеймс Коуми, който оглавяваше разследването на връзките между екипа на президента и Русия. Ключов момент в тази връзка е настояването на Тръмп пред Коуми да спре разследването срещу ген. Майкъл Флин, уволнен след само 24 дни като президентски съветник по националната сигурност.

Постът на Флин (бивш началник на военното разузнаване – б.р.) изстина заради нерегламентирани срещи с руския посланик във Вашингтон Сергей Кисляк и укрита информация за съдържанието на разговорите им. А репутацията на генерала беше напълно разбита, след като той отказа да сътрудничи на разследващия го Конгрес, позовавайки се на конституционното си право



да не се самоинкриминира.

Коуми е документирал писмено президентското ходатайство пред него за Флин. А Тръмп в типичния си лековат стил направи изказване, което може да се приеме и за признание. Затова основанието за евентуално повдигане на обвинение за възпрепятстване на правосъдието трябва първо да бъде доказано.

Тази работа беше стоварена на плещите на бившия директор на ФБР Робърт Мълър. Той беше назначен за специален прокурор, което

му осигурява независимост от политическо влияние. Дори от Белия дом.

„Това е най-големият лов на вещици“, оплака се Тръмп веднага след връщането на Мълър на вашингтонската сцена. И разбираемо се притеснява, защото мандатът на бившия федерален агент №1 включва права да повдига обвинения срещу президента за каквото и да възникне в рамките на разследването му.

Така се случи с Бил Клинтън, който беше разследван за имотни сделки в Арканзас, а накрая специален прокурор го обвини за възпрепятстване на правосъдието заради лъжите му за Моника Льюински.

Такива разследвания обаче никога не са свършвали бързо и нищо чудно, преди Мълър да успее да установи нещо със сигурност, президентският мандат на Тръмп вече да е свършил. Но дори и по отношение на това традициите да не бъдат спазени, както се случва с почти всичко, откакто Тръмп е президент, шансовете да се стигне до импийчмънт са минимални.

Двете камари на

Конгреса, който трябва да одобри и проведе такава процедура, в момента се контролират от Републиканската партия, от чието име Тръмп спечели изборите. И засега съпартийците му стоят твърдо зад него. Но очевидно не от любов и привързаност, а заради политически сметки колко биха загубили, ако го подкрепят и ако го изоставят.

Очаква се повечето републиканци да решат в полза на едно от двете до междинните избори през есента на 2018 г. Тогава приключва двегодишният мандат на Камарата на представителите и 6-годишният на една трета от стоте сенатори. Но дори да стане чудо и демократите да си върнат мнозинството в долната камара, в Сената това няма как да стане.

В момента републиканците имат там 52-ма души и само 8 от тях ще се явяват на изборите догодина. Останалите са демократи и независими, които подкрепят демократите. А ако се стигне до гласуване за импийчмънт, ще трябва квалифицирано мнозинство от сенаторите.

В ЧУЖДАТА ПРЕСА

BBC NEWS

През 1869 година Марк Твен публикува своите „Простащи“ – пътни бележки,

с които започна блестящата кариера на писателя. Доналд Тръмп, след като се разходи из Саудитска Арабия, Израел и Рим, четем в Washington Post, вписа в тази смешна книга нова глава. Действително към Тръмп може да се отнасят както си искат, но скучни истории за него няма. Както отбеляза Washington Post, с Тръмп американците вече свикнаха с постоянния бардак. А през това пътуване неговите приятели и сподвижници имаха щастливата възможност лично да наблюдават урагана, наречен Тръмп. В Саудитска Арабия Тръмп беше посрещнат с невиджана пищност и наистина кралски почести, за разлика от неговия предшественик Барак Обама, когото саудитците не обичаха заради прекалено меката му според тях позиция по отношение на Иран.

POLITICO

Папата и президентите винаги са се отнасяли един към друг с повишено внимание. Но между президента Доналд Тръмп и римския папа Франциск отношенията са особено напрегнати. Между тях има немалко разногласия по ключови въпроси. Затова състоялата се в сряда среща между президента и папата се оказа най-странната и абсурдна в съвременната история. Римският папа Франциск – йезуит от Аржентина, израснал в семейство на имигранти и убеден, че развлеченията отдалечават от семейството и от общуването между хората. Тръмп – три пъти женен магнат от сферата на недвижимостите и същите тези развлечения, известен със своята безцеремонност, а понякога и вулгарност. Но как тези хора могат да намерят общ език? Те не само са пълна противоположност, те имат съвсем различни позиции по всички въпроси, започвайки с климатичните промени и свършвайки с имиграцията и грижата за бедните.

Newsweek

Комбинираното използване на пропаганда и кибервойни за поддържане на военни операции на места е отличителна черта на руската „хибридна война“ – съвременната интерпретация на съветската военна доктрина, наречена „дълбоката битка“, в която военните операции влизат зад фронтната линия дълбоко в територията на враждебната страна, за да възпрепятстват нейната способност да воюва. В Украйна руските военни сили обединиха кинетичните военни операции с кибератаки и изящни пропагандни кампании, насочени чрез телевизиите и интернет аудиторията. Русия използва пропагандата и кибератаките, за да положи основите за нахлуването си още през 2014 г. в Кримския полуостров и по-нататъшното си придвижване към Донбас.

Знаково президентът на САЩ Доналд Тръмп направи първи стъпки в чужбина в това си качество в Саудитска Арабия. След предизборните му изявления, че ислямът е враг на американците, това се стори странно на много политически анализатори на Запад. По всеобща оценка Тръмп не направи нито един фрапиращ гаф, докато беше в Близкия изток. За сметка на това обаче изявленията му имат потенциал да задълбочат напрежението там.

Тръмп сключи в Рияд сделки за над \$380 млрд., които по неговите и по думите на крал Салман щели да доведат до откриването на „стотици хиляди“ работни места за американците и саудитците. Една трета от тази гигантска сума обаче са оръжия за сунитското кралство. И това обезпокои не само конкурента на Саудитска

Балансираният подход на САЩ към Близкия изток остана в историята

Арабия за надмощие в региона – Иран, но дори и Израел.

За разлика от предшественика си Барак Обама, който се стремеше към намиране на баланс в Близкия изток и намаляване на напрежението, Тръмп открито зае страна в изначалния сектантски конфликт между сунитите и шиитите. Докато хвалеше готовността на сунитските монархии в Персийския залив да спрат финансирането и да се борят срещу терористичните групировки, той нарочи Иран за единствен спонсор на ислямския тероризъм.

Броени часове след като реформаторът Хасан Роухани успя с мъка да спечели подкрепата на иранските избиратели за втори мандат с обещания да води отворена външна политика, Тръмп призова целия свят да

изолира Техеран. Посочвайки мотивите за това си искане, той фактически постави на една нога Иран и „Ислямска държава“.

С такава зле обмислена позиция Тръмп може и да успя да върне доверието на сунитските монарси и крайно консервативното израелско правителство на Бенямин Нетаняху в американските им съюзници. Но и даде основание на консерваторите в Техеран да продължават да проповядват, че САЩ са Големия Сатана.

В този смисъл изявлението на US президента малко по-късно в Израел, че имало „рядък шанс за мир в региона“, прозвуча изненадващо.

Страницата подготви
Добрин СТЕФАНОВ

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



Акад. Григор Велев

Акад. Велев, в края на фундаменталния Ви труд, посветен на предишните ни национални каузи от 1762 до 2012 г., Вие за първи път дефинирате днешната ни национална идея като духовното обединение на всички българи по света... Защо?

– Защото според проучванията на Асоциацията на българите по света и Световния парламент на българите към този момент по света живеят 21 863 867 българи. Те са пръснати почти по всички континенти. Тяхното разселване е станало в различни исторически периоди, а причините са най-често икономически и политически. Членовете на българската общност се намират в различен социален статус. По-голямата част от тях принадлежат към средната класа. Това, което е важно да се подчертае, е, че повечето български емигранти са запазили живи спомените за родината си, за близки и познати. Те са положили усилия да съхранят част от българската култура и начин на живот. На редица места със свои сили и средства са открили съботно-неделни училища и читалища, създават църковни настоятелства и строят православни храмове. Поради липса на всякаква грижа от страна на държавата ни към българските общности по света значителна част от тях са подложени на национален гнет – на денационализация. Това се отнася предимно за българите, които живеят в съседни на Република България земи. Там те са подложени на системна асимилация, която е неразделна част от държавната политика на правителствата в Македония, Сърбия, Румъния, Гърция и в по-слаба степен в Турция.

– **Цивилизованите държави имат свои национални програми, в които се предвижда**

Духовното ни обединение е днешната национална кауза

използване на различни методи за приобщаването на емигрантите им към нацията и държавата, за да лобират в полза на своите отечества...

– Точно така, но България е сред малкото страни, които нямат разработена такава доктрина. Затова нашите сънародници по света остават най-често беззащитни при различни форми на насилие, оказвано върху тях. Този факт поставя остро въпроса за формулиране на нов национален идеал, който да е посветен на единството на българската нация и нейното сплотяване. Тъй като това единство не може да се постигне поради разстоянията между отделните заселения, остава възможността да се борим за „духовно обединение на българите“, за да защитим оцеляването си през следващите векове. И то чрез развитие на културните връзки и укрепване на националната ценностна система сред по-младите поколения българи...

– **Защо според Вас това не се случи досега?**

– Това не можеше да стане по време на тоталитарния режим, защото БКП се стараеше да дистанцира нашия народ от емиграцията ни, робувайки на партийно-класовите принципи и идеологии. За да оправдае поведението си спрямо българската общност в чужбина, която не приемаше методите ѝ на управление, както и репресиите ѝ спрямо техни роднини и близки, тя измисли термина „вражеска емиграция“. По този начин по-голямата част от българите по света бяха третирани като врагове и оставени на произвола на съдбата. Въпросът за единството на българската нация е фундаментален и той трябва да бъде поставен на дневен ред във външната политика на България.

– **Какво ни е необходимо, за да наваксаме пропуснатото?**

– На първо място ни е необходим нов национален идеал, който да се превърне в национална кауза за XXI век... След рухването на тоталитарния режим нашият народ успя да реализира последователно три национални каузи: първата е за „Демокрация и пазарно стопанство“, което изведе страната на пътя на свободно и демократично развитие. По този начин се осигуриха изконните човешки ценности – свобода на словото, както и на граждански и човешки права. Втората кауза е „Членството в НАТО“,

което ни осигури национална сигурност в сътрудничество с въоръжените сили на страните – членки на пакта. Третата ни осъществена вече национална кауза бе „Членството в Европейския съюз“, което ни позволи да влезем в семейството на цивилизованите европейски нации и да развиваме страната при условия на равенство, реципрочност и единство във взаимоотношенията със страните членки.

– **Но днес продължаваме да нямаме формулиран, обсъден и възприет от обществото ни съвременен национален идеал... Какъв според Вас трябва да бъде той?**

– Този идеал трябва да очертае стратегическата цел на нацията ни в близко и по-далечно бъдеще. Затова се наложи група наши учени от Българската академия на науките и изкуствата (БАНИ) да разработят и да предоставят на обществеността и политиките ни проекта „Българска национална доктрина“, в който е предложена формула за българския национален идеал през XXI век. В проекта за Национална доктрина Националният ни идеал за XXI век е формулиран по следния начин: „СВОБОДНА, НЕЗАВИСИМА, ДЕМОКРАТИЧНА И БЛАГОДЕНСТВАЩА БЪЛГАРИЯ, ДУХОВНА ОБЕДИНИТЕЛКА НА БЪЛГАРСКАТА НАЦИЯ И ОПОРА НА БЪЛГАРИТЕ ПО СВЕТА“. Тази дефиниция отразява потребностите на новото време, започнало с началото на XXI век, което ще позволи да поставим на дневен ред новата и реалистична национална кауза.

– **Спрете се, ако обичате, по-подробно на тази Ваша идея...**

– В идеала за XXI век са структурирани няколко фундаментални компонента: СВОБОДНА БЪЛГАРИЯ – вековна мечта на българския народ, изстрадал петвековно турско робство, гаранция за просперитет на нацията ни; НЕЗАВИСИМА ДЪРЖАВА – освободена от патернализма на великите

държави, която сама планира и кове своята съдба и тази на своя народ; ДЕМОКРАЦИЯ (НАРОДОВЛАСТИЕ) – най-старата формула на човешката цивилизация за осигуряване на равноправие на народа пред законите на страната и участие в планиране на нейното бъдеще; БЛАГОДЕНСТВАЩА БЪЛГАРИЯ – нормален и вечен стремеж на нашия народ да живее по-добре днес от вчера, което е и гаранция за израстване на здрави и жизнеспособни поколения; ДУХОВНА ОБЕДИНИТЕЛКА НА НАЦИЯТА – стремеж, който произтича от невъзможността да постигнем реално обединение на разпокъсаните ни земи и на нашия народ. Но възниква като възможност при условията на обединена Европа (падането на границите между държавите на ЕС и свободен контакт с нашите сънародници), от която трябва да се възползваме; ОПОРА НА БЪЛГАРИТЕ В СВЕТА – произтича от историческата ни съдба да бъдем разкъсани на части, в резултат на което големи маси от нашия народ живеят откъснати от майка България и са подложени на национален и асимилационен гнет. Друга част от нашия народ емигрира в чужбина, търсейки по-добри условия за живот. Затова България трябва да бъде опора на всички българи по света. И нека да обобщим – от всички изброени цели, които са включени в националния ни идеал, една от тях има глобално значение за българската общност по света, а именно: „Духовното обединение на българската нация“. Затова мисля, че този елемент от идеала трябва да се приеме като водещ и би могъл да се превърне в национална кауза през XXI век.

– **Това обединение реално постижима цел ли е или неосъществим патриотичен блян?**

– Днес сме свидетели на уникален процес на обединение на редица държави от Европа в едно политическо семейство – Европейския съюз. По този начин линиите

на конфронтация в Европа падат. С други думи, имаме историческия шанс в рамките на този съюз да постигнем духовно съхранение и обединение на нашата нация, като осъществим действена и жива връзка с българите по целия свят. И това не е хипотетично пожелание. Напротив, съществуват две реални възможности...

– **Кои са те?**

– На първо място това са взаимоотношенията с българите, населяващи изконните български земи, заграбени от нашите съседи. Когато в ЕС бъдат приети Сърбия, Македония и Албания, те, заедно със сегашните членове България и Гърция, ще оформят новото балканско междудържавно пространство. И според Шенгенската спогодба границата между тях ще бъде вдигната. Движението на хора, стоки и културни ценности ще бъде свободно. При тези условия България ще може да реализира нов вариант на националната си кауза за „обединение на българския народ и земи“. Това ще стане не чрез механично присъединяване на територии, а чрез „духовно обединение на българския народ“. Това ще рече, че при новите условия ще можем да открием български училища, читалища и културни институти в тези държави, което сега е невъзможно. По този начин, без войни и кръвопролития, ще постигнем онова, за което мечтахме и за което се борихме със столетия.

– **Втората възможност...**

– Тя е във взаимоотношенията ни с българите, живеещи в различни колонии по света. За връзките на тези българи с майката Родина е необходимо да се разработи мащабна програма за тяхното духовно обединение... Това ще рече българската държава според възможностите си да осигури действена помощ на българските общности за реализирането на активно взаимодействие със сънародниците ни, живеещи по света.



Хари Хараламбиев за трима различни българи

Един от най-известните български адвокати е събрал в сборник словесните си ескизи, спомени, пътеписи и публицистични реакции, писани през последните няколко години и публикувани в различни издания. В книгата има къси есеистични форми за различни художници, поети, писатели, журналисти, артисти и композитори.

Тук е „Писмо до Константин Павлов“, споменът за „знаковия поет на България“ Иван Динков, отзив за мемоарите на писателя Георги Данаилов, молитва за „богомолеца пред словото“ – за белетриста Никола Радев. Тук са и житиета на двама от най-известните български емигранти – Петър Увалиев и Дими Паница. Има и тексто-

ве, посветени на композитора Ангел Заберски и на убийствените истории на Вивиана Асса, а творческият портрет на разследващия журналист Христо Христов е озаглавен „Мисията на човека е да помни“.

Юристът колекционер пише и отзиви за художниците Михаил Лалов, Васил Стоев, за гражданина на света маестро Никола Манев,



за живописеца Мая Горова и скулптора Богомил Живков. Авторът изразява възхитата си и от други майстори на четката и длетото – Милко Божков, Десислава Минчева, Гертана Лалова, Николай Алексиев, Стоян Цанев и Христо Хараламбиев.

Високата езикова култура

на Х. Хараламбиев, богатата му ерудиция, разностранните му интереси го правят предпочитан събеседник. Той е страстен и дългогодишен поклонник на лондонския футболен клуб „Фулъм“, любимият му спорт е колоезденето на шосе, не пропуска световноизвестното състеза-

ние „Тур дьо Франс“.

Адвокат Хараламбиев е особняк, известен е и с това, че не носи часовник, не ползва мобилен телефон и все още ползва пишеща машина. Член е на Съюза на българските писатели, но не се изживява като писач, а като добронамерен ценител на словото. Защото е истински поданик на думите и в тях намира утаена духовната памет на човечеството.

Предлагаме ви три есета от книгата – за поета Иван Динков (1932 - 2005), за писателя Георги Данаилов (1936 - 2016) и за интелектуалеца емигрант Петър Увалиев (1915 - 1988).

Поетът на България



26 август е сакрален. На тази дата се е родил Иван Динков – знаковият поет на съвременна България. Мислейки си за него, разсъждавам за паметта, защото тя е основата на живота ни. Без нея животът не би съществувал.

Нашата памет е разумът на действията и чувствата ни. Без паметта животът не би съществувал. Тя е разумът на действията и чувствата ни. Без нея сме обречени. Тъкмо тя ми позволи да се върна назад във времето, да си припомня срещи и разговори с Иван, с когото за жалост късно се сближихме – някъде в последните пет-шест години от неговия наситен с протуберанси живот.

Беше труден. Не допускаше всекиго до себе си. И не от поза и предвзетост. В известен смисъл обременен от мъдрост, всъщност беше самотник. Говореше бавно, приглушено, с известни паузи, но непринудено. Нерядко разсъждаваше на глас за нещата от живота и най-вече за поезията. Изповядваше, че поезията е средство за спасение на душата, работа, която вършеше с вдъхновение. Напомняше, че с поезията светлината става по-сигурна.

Забележителното в Динков е, че до края на земните си дни запази чувството за неприкосновеност. По този повод в едно интервю каза: „В трудни времена името на поета е последното му убежище“.

С него и Никола Иванов – проникновения му изследовател, нерядко говорехме за живота и смисъла, а понякога и за смъртта. Казваше: „Дали ми си живее? Възможно е. Животът няма синоним“. И още: „Смъртта е полицията на природата. В последна сметка тя проверява всичко“.

Веднъж без повод начена разговор за болката, ако и да отбягваше разговор на тази тема: „Болката е морска раковина. Чувам туптенето на сърцето ѝ. Щом като има сърце, болката трябва да се обича“.

Поезията на Динков е подкупваща и пределно искрена. Той държеше сметка за морала на словото и за способността му да обсебва читателя. И тъкмо затова той остана верен на себе си. Нерядко напомняше, че всичко, което е в центъра на писателската памет, ще продължи да изглежда непохватно и винаги близко. Сега, когато искам да разкажа за Иван, връхлитат ме остра тъга, защото не е сред нас. Той съществува в мен, а е някак далечен. Утехата е, че животът и поезията му са неповторими.

Животът на думите

Думите имат таен живот. Казвам го убедено, защото упорито съм се стремил да го разкрия, но за жалост и до днес не съм успял. В съвременната българска белетристика има писател, стигнал до дълбините на думите, разкрил е живота им, опитомил ги е. И чрез тях е създал значими повествования. Достатъчно е да споменем „Убийството на Моцарт“, „Спомени за старата къща“, „Весела книга за българския народ“, „Доколкото си спомням“, „Зимникът на рая“, за да стигнем до „Мемоарите на едно паве“.



Пиша за Георги Данаилов, който чрез своя многостранен талант е опровергал стародавното схващане, че „хората използват думите не за да

споделят мислите си, а за да ги прикриват“. И в мемоарите писателят остава верен на творческия си подход – да разказва непринудено и убедително, със силата на безспорния си талант. С лекота той въвежда читателя от тема в тема, докосва се до значими личности, белязали житейската и творческата му съдба.

Среща ни с изумителния акварелист Константин Щъркелов, с блестящия поет-отшелник Борис Христов, както и с големи актьор Стойчо Мазгалов, още и с Ангел Букорещлиев – българина, творил и създал забележителни музикални произведения във Франция.

В последната си книга Данаилов се изявява като творец на тревогата, посредством импресията „Сбогом на морето“. По-внимателното вглеждане на написаното ще ни обясни, че той не е престанал да се вълнува за съдбата на езика и културата. И затова сетивата му са одухотворени.

В „Мемоарите на едно жълто паве“ привличат и покоряват с дълбочина и изящество сло-гът, изтънчената сетивност и непресторена духовност. Именно тук любознателният читател ще прочете предсмъртното и разтърсващо писмо на човеколюбеца Антоан дьо Сент Екзюпери до своя приятел-генерал, намерено случайно след смъртта му и публикувано едва през 1948 година в „Льо летр Франсес“.

Георги-Данаиловото творчество общува с живота и хората. Затова е неповторимо. „Мемоарите“ за сетен път доказват, че писателят създава мисли – ярки и проникновени. Талантът му не е престанал да общува със стръмните висоти на съвършенството.

Животът на интелектуалеца

Името Петър Увалиев винаги е било произнасяно с респект и уважение, защото той е сред най-значимите интелектуалци на съвременна България. Роден в София, завършил италиански лицей, Увалиев се отдава на дипломатическа работа. След като отказва да заеме дипломатически пост в Чехия току след 9 септември 1944 г., той емигрира във Великобритания, поради което получава сурова присъда. Практически това обстоятелство го прави „невъзвращенец“.

Увалиев започва работа в Би Би Си, с което още повече утежнява положението си. С течение на времето предаванията, които подготвя, са проникнати от стремежа британците да се докоснат до вековната култура и традициите на българите. Всъщност той се превръща в истински духовен посланик на България. Успява да овладее осем езика, което му позволява да стане фактор в областта на киното, изявявайки се като продуцент и автор на сценарии, а заедно с това завладява и територията на изобразителното изкуство, за което пише проникновени статии.

Всичко това, което пиша, узнавам от мемоарната книга „Един живот“, посветена на Увалиев, станал из-вестен сред британските интелектуалци като Пиер Рув. Автор на книгата е неговата съпруга Соня Рув. Книгата е пронизана от блестящия стил на авторката, от нескритата ѝ любов към човека, с когото е свързала житейската си съдба. Тъкмо Увалиев е разкрил българските хоризонти на Соня Рув, които тя без условности е приела за своя родина. Тук тя среща дипломати, литератори, художници и политици, което я прави желан и очакван гост. Онова, което впечатлява в повествованието, е максималната добросъвестност на авторката, която години наред е водила личен дневник. На едно място тя пише: „Навярно читателите на тази книга ще ме питат – на какво се основават спомените ти? Как е възможно да пишеш и помниш какво си направила преди повече от 35 години? Е, отговорът ми е – някои неща естествено са ми направили толкова дълбоко впечатление, че завинаги остават в паметта“.





Владислава ГАЛЕВА, юрист

Могат да ви снимат на публично събитие и без ваше съгласие

Съвременните технологии дават почти неограничени възможности за навлизане в личното пространство. Но не всеки има желание да бъде обект на чуждо внимание – особено когато става въпрос за заснемане или филмиране. Това се отнася до посещенията на обществени места, работно място, по време на пътуване и т.н.

Правото ни на личен живот обаче не е неограничено. Затова е добре да се знаят основните правила.

Каква е законова-та уредба

Неприкосновеността на личния живот е принцип, заложен в конституцията. Според чл. 32 „Никой не може да бъде следен, фотографиран, филмиран, записван или подлаган на други подобни действия без негово знание или въпреки неговото изрично несъгласие освен в предвидените от закона случаи“. Както е видно от самия конституционен текст, той предполага изключения.

Така например този текст не се прилага, когато за целите на наказателно преследване някой бъде фотографиран от държавен орган.

Също така по време на спортни и други масови мероприятия законът предвижда, че заснетото от охранителните камери ще бъде доказателство в съда срещу нарушителите на реда. Задължително е обаче на видно място да бъде поставен знак, който уведомява за наличието на

видеотехника, без да е необходимо да се съобщава нейното разположение.

Знакът за видеонаблюдение се поставя вече на много обществени места като банки, банкомати, болници, административни сгради и др.

Добре е да знаем

Защитени сме само тогава, когато фотографирането е станало без наше знание или въпреки че изрично сме се противопоставили. Когато знаем, че сме обект на подобни действия, но не се противопоставим изрично (например виждаме, че ни заснемат или филмират, но не възразяваме), се предполага, че сме съгласни.

Кога е необходимо получаване на предварителното ни съгласие

Без значение дали някой ни снима за личната си колекция или защото има намерение да прави фотоизложба или филм, е необходимо да получи предварителното ни съгласие.

Когато намерението е снимките да бъдат публикувани, съгласието трябва да

бъде дадено писмено. Затова и професионалистите предвиждат писмено съгласие с цел да избегнат последващи претенции от страна на обекти на фотографиране.

От своя страна социалните мрежи (Фейсбук, Туитър и др.) са заложили в „условията за ползване“ (които потребителите масово не четат), че публикувайки свои собствени снимки, се дава съгласието те да бъдат разглеждани от останалите.

Има и една съществена особеност. Съгласието при снимане/филмиране е необходимо, но само когато на снимката или видеото можем да бъдем разпознати – не само по лицето, но и по друг отличителен белег, татуировка или дрехи.

Кога могат да ни снимат, без да сме съгласни

Законът допуска това да става при следните случаи:

1. Изображението е било направено в хода на обществената дейност, която сме извършвали, заснети сме на публично или обществено място.

В случая е без значение дали сме на обяд с известен политик в някой от ресторантите около парламента, или като редови граждани участваме в протестен митинг пред общината.

2. Изображението на лицето е само детайл в произведение, показващо

събрание, шествие или пейзаж.

3. Когато сме получили предварително възнаграждение за снимката или видеото.

4. Позволено е също заснемането с редакционна цел. По дефиниция това е ползването на кадри за представяне пред общественото на събития,

2. Да подадем съдебен иск срещу конкретния нарушител, когато в резултат на неговите действия сме претърпели вреди. Обезщетение може да се претендира за имуществени и неимуществени (морални) вреди. Под имуществени вреди в подобни случаи се имат предвид провалени бизнес сделки, уволнение от работа и др. подобни.

Що се отнася до неимуществените вреди, те са свързани например със засегнато лично достойнство, като за тях също може да се претендира финансово обезщетение.

Каква е защитата, в случай че снимка е неправомерно публикувана в медиите или интернет

представляващи обществен, политически и социален интерес.

На спортно или културно събитие всеки може да бъде заснеман, но само ако заснемащият (напр. фоторепортер) разполага с акредитация от организатора на събитието.

Как да постъпим, когато наши снимки се появят в медиите

Става дума за случаите, когато не сме дали съгласието си или законът не допуска снимане или филмиране. Тогава е засегната неприкосновеността на личните ни данни. Според едноименния Закон за защита на личните данни възможностите за защита са следните:

По административен ред

Като се подаде жалба до Комисията за защита на лични данни. Това може да направим в едногодишен срок от узнаване на нарушението, но не по-късно от пет години от извършването му.

По съдебен ред

1. Пред административен съд, като наред с това може да се претендира обезщетение за претърпени вреди.

Разпространението на снимка в печатно издание или интернет е обработване на лични данни по смисъла на Закона за защита на личните данни, ако от нея по безспорен начин може да бъдат разпознати едно или повече лица. Ако човек не е дал съгласието си за публикуването на такава снимка и не са налице разгледаните по-горе условия, при които може да се снима без позволение, е засегната неприкосновеността на личните данни на лицето и то има възможност да подаде съдебен иск за обезщетение срещу нарушителя, когато в резултат на неговите действия са претърпени вреди.

Въпреки конституционните гаранции за неприкосновеност на личното пространство Европейският съд за правата на човека в Страсбург е изградил устойчива практика, според която правото на публичните фигури като политици, депутати, министри и други вземащи важни решения дължностни лица е стеснено и се различава от правото на редовия гражданин. В този смисъл са две решения и на българския Конституционен съд – от 1996 и 2012 г., които също определят като ограничено правото на публичните фигури именно с цел да бъдат обществено известни техните действия.

КОНСУЛТАЦИЯ

Въпрос: Казвам се Наталия Г. от София.

На последното общо събрание на нашия вход беше прието решение за отдаване под наем на общи части и за извършване на ремонтни дейности. Не съм съгласна с така приетите решения. Те бяха взети без необходимото мнозинство и без възможност да се направят други предложения. Какъв е редът за обжалване на решенията на общото събрание?



Отговор: Отговорът на Вашия въпрос

се съдържа в Закона за управление на етажната собственост (ЗУЕС). Съгласно чл. 40 от този закон всеки собственик може да иска отмяна на незаконосъобразно решение на общото събрание. За целта следва да се изготви искова молба, която се подава пред Районния съд по местонахождението на етажната собственост в 30-дневен срок от оповестяването. Подаването на молбата обаче не спира изпълнението на решението, освен ако съдът не постанови друго.

Искът се предявява от страна на един или няколко собственици срещу всички останали собственици на самостоятелни обекти в етажната собственост. Те се представляват от управителя или от упълномощено лице. В исковата молба следва да бъдат посочени всички собственици. В случай че това не е сторено, исковата молба е нередовна. При всички случаи ще е по-разумно чрез разговор да постигнете съгласие, но ако това е невъзможно, остава възможността за обжалване по съдебен ред.

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

В сезона на алергиите

Според специалистите броят на страдащите от алергичен ринит се увеличава, като причинителите са различни. Буквално почти всички пациенти са чувствителни към домашния прах и съдържащите се в него акари. Как можем да си помогнем? Отговорите

на стр. 18

Не подценявайте уроинфекциите

Хроничните или продължителните, оставени без лечение урологични инфекции са един от рисковите фактори за образуване на камъни в бъбреците. Затова е много важно тези инфекции да не бъдат подценявани, а да се лекуват и овладяват своевременно. Подробности

на стр. 22

Правилното хранене пази сърцето

Злоупотребата с мазни храни, излишното тегло и липсата на достатъчно движение са основните рискови фактори за развитие на сърдечно заболяване. А отстраняването им е най-краткият и прост начин за съхраняване на здравето. Повече

на стр. 25

Манголдът – непознат, но полезен



В българската кухня се използват множество зеленчуци, но за манголда почти нищо не се знае. А той от столетия широко се използва в страните от Централна и Западна Европа, където заслужено си е завоювал славата на вкусен и изключително полезен зеленчук. Още за манголда четете

на стр. 27

СПОРТЪТ НАМАЛЯВА РИСКА ОТ РАК НА ГЪРДАТА



САЩ Е ЛИДЕР ПО БРОЙ НА ХОРАТА СЪС ЗАТЛЪСТЯВАНЕ

САЩ зае първо място сред страните, чиито жители най-често страдат от затлъстяване. Такива са резултатите от изследване, проведено от Организацията за икономическо сътрудничество и развитие (ОИСР). 38,2 на сто от американците над 15-годишна възраст страдат от затлъстяване. Според прогнозите на специалистите през 2030 година техният брой ще превиши 45%. На второ място в негативния рейтинг се класира Мексико, където със затлъстяване са 32,4% от населението. Следва Нова Зеландия, в която диагнозата затлъстяване е поставена на 30,7% от жителите. В първата петица влизат още Унгария и Австрия. Великобритания в този рейтинг е на шеста позиция. Според експертите от ОИСР най-добре изглеждат японците – тук с наднормено тегло са само 3,7% от жителите. В повечето страни, с изключение на Канада, Полша, Австралия и Великобритания, жените, страдащи от затлъстяване, са повече от мъжете. Отбелязва се още, че жените, които имат по-ниско ниво на образование, два-три пъти са по-склонни към напълняване. (ЖД)

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: mcm1@abv.bg

Физическото натоварване снижава риска от развитието на рак на млечните жлези, докато алкохолът обратно – увеличава вероятността от появата на тежкото заболяване. Специалисти от Световния фонд за изследване на рака проучили всички данни от експерименти за влиянието на диетите, теглото и физическите упражнения върху развитието на рака на гърдата. Учените доказали категорично, че начинът на живот, който водят жените, оказва влияние за появата на онкологичното заболяване. Най-добрата профилактика според тях е физическата активност. Представителите на Световния фонд за изследване на рака отбелязват, че над 6000 случая на рак на гърдата може да бъдат предотвратени, ако жените се занимават със спорт. Специалистите съветват поне половин час на ден да се посвети на физическо натоварване. Най-добър ефект имат енергичните упражнения – бягане или каране на велосипед. При жените, които ежедневно ги практикуват, рискът от рак на гърдата е със 17% по-нисък в сравнение с тези, които не са толкова активни.

Учените предупреждават още, че всекидневната употреба на чаша вино или друг алкохол повишава риска от рак на гърдата. До този извод те са стигнали, след като са анализирали 119 научни труда, включващи данните за 12 милиона жени, при 260 хиляди от които е открито злокачественото заболяване. (ЖД)

Хранителна добавка

Sancolic

Kanku за пиене
Концентриран разтвор 15 мл

Повлиява благоприятно физиологичните колики при бебета

Изцяло натурален състав:

- Масло от копър
- Масло от мента
- Масло от ананас
- Глицерин

Алергията е реакция на организма, израз на повишена чувствителност към субстанции от околната среда, които обикновено не са патогенни, безвредни са за нас. За да се прояви алергията, е задължителен предишен контакт със съответния антиген. Състоянието се причинява от т.нар. алергени. Думата „алергия“ е от гръцки произход, съставена от две думи: *алос* – различен или друг, и *ергос* – дейност. Това е реакция на свръхчувствителност – придобита, предвидима и краткотрайна. Самата тя е защитна реакция на имунната система на организма.

Най-често срещани са алергичните ринити, отоците в областта на лицето, устната кухина, носа и напоследък все по-често алергични прояви като екземи в областта на външните слухови проходи. Проявяват се със сърбеж. Тенденцията за увеличаване на страдащите от алергичен ринит е ясно забележима, като причините са различни. Буквално почти всички с алергичен ринит са чувствителни към домашния прах и съдържащите се в него акари, микрорълежи – а те са навсякъде

КОГА ХРЕМАТА ИМА АЛЕРГИЧЕН ПРОИЗХОД

около нас. Полени от цветя, треви, дървета, отровата или секретите от насекоми – оси, пчели, комари, и животинските пера, пух, косми също могат да предизвикат алергия. Не на последно място са лекарствени алергии, които също се увеличават. Да не забравяме и алергизиращото действие на продуктите на козметичната индустрия и битовата химия. Голяма е групата на хранителните алергии. Всички, изброени дотук, могат да предизвикат и алергичен ринит, при който организмът реагира със запушен нос, обилен секрет от носа, сърбеж в носа и ушите, сълзене.

*Д-р Георги Илчев,
УНГ специалист
в МЦ „Ескулап“, Пазарджик,
обяснява как да се
различи ринитът
от обикновената хрема:*

Обикновено секретцията при алергичния ринит е характерна – бистра, водниста, без каквото и да е мътно съдържание на секрета от носа. Освен това сърбежът в очите и носа е характерен само за алергичния ринит. При настинка, при грип, при грипоподобни заболява-



ния, при синусит няма сърбеж в носа, а секретът е слузен, гноен или смесен.

Алергиите все повече се подмладяват, страдат все по-малки деца.

Докато преди беше характерно най-вече в зряла възраст, след пубертета. Имам двегодишни пациенти, дори по-малки, които са с алергичен ринит. Смята се, че 20-25% от нашето население има проблем с алергията, това ще бъде заболяването на XXI век.

Може да се прояви във всяка възраст за първи път. Въпрос на реакция на организма е. Когато имунните сили на организма са послаби, алергията се проявява по-трудно. Това е реакция на свръхчувствителност. Колкото по-развито е едно общество, толкова повече страда от алергии. Хората с по-нисък социален статус по-рядко имат такива оплаквания. Все още няма категорично становище какво може да предизвика една алергия, какви са предпоставките за реакцията на организма.

Голяма част от пациентите с алергичен ринит развиват като усложнение бронхиална астма.

Ако можем да установим какво е предизвикало алергичния ринит, най-лесно е да се избягва контактът със съответния алерген. Но това

е на практика невъзможно. Има определена наследственост в алергиите, която най-често се предава от майката, по-трудно от бащата.

Лечението в момента се свежда основно до овладяване на симптомите. При алергичния ринит и другите алергични заболявания на първо място е извеждането на пациента от контактната среда. На второ място, това е най-добрият вариант – имунотерапията, това е лечение, целящо да направи организма нечувствителен. Лошото е, че е сравнително скъпо и с голяма продължителност. Трае между три и пет години.

Най-популярни са антихистаминовите препарати – те блокират отделянето на хистамин в организма.

От първото поколение много известен в България е алергозанът, който обаче има странични действия, предизвиква сънливост, намалява работоспособността. Второто поколение антихистаминови препарати са много по-пречистени и предоставят възможността за еднократен или най-много двукратен прием – при по-тежки състояния.

Такъв препарат от второ поколение е „Ролетра“, който се отличава с много добро и продължително повлияване при голяма част от пациентите с алергичен ринит.

Съвременните пациенти може да страдат от повече от един вид алергия. Алергичният ринит често е придружен от други алергични заболявания. За облекчаване на симптомите, предизвикани от алергичен ринит, се използват антихистамини.

Около 1/3 от пациентите усещат, че техните симптоми ги карат да се чувстват уморени и раздразнителни през цялото време, тъй като водят до нарушение на съня.

Целта на лечението е:

- Да се лекува възпалението.
- Да се облекчат симптомите.
- Да се подобри качеството на живот.

ROLETRA
Loratadine tabl. 10 mg x 10

СЕННА ХРЕМА?

Без рецепта!

При алергии и сенна хрема

Облекчава:

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

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

ЕКОФАРМ
Allergology

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

Доц. д-р Иво Петров е национален консултант по инвазивна кардиология, началник на Клиниката по инвазивна кардиология и ангиология в „Аджибадем Сити клиник“. Името му вече означава много висока летва в инвазивната кардиология, а постиженията му, измерени в спасени при виртуозни операции човешки животи, са безспорно признати от колегията и пациентите. Доц. Петров е от тези извънредно амбициозни специалисти, които не се задоволяват с вече постигнатия професионален престиж, не лежат на лаврите, а постоянно следят и въвеждат най-съвременните практики в своята област. В този разговор акцентираме върху модерните начини за лечение на исхемичен мозъчен инсулт:



ИМА НОВ ЗЛАТЕН СТАНДАРТ В ЛЕЧЕНИЕТО НА ИСХЕМИЧНИЯ ИНСУЛТ

● С доц. Иво Петров разговаря Галина Спасова

Т е всъщност бяха прогнозирани преди време, а именно, че при исхемичния мозъчен инсулт най-вероятно ще се върви по пътя, който беше извървян в лечението на миокардния инфаркт. Тоест от венозно приложена терапия се мина към т.нар. катетър базирани техники. При тях първо фибринолитикът се вкарваше директно в артерията, причиняваща инсулта, за да се разгради тромбът, и след това се премина към пряко интервенционално лечение с механични средства. И новината отпреди 2-3 дни е, че по време на парижкия курс по ревазуларизация това беше една от основните теми – лечението на исхемичен инсулт от ендоваскуларен мултидисциплинарен екип. Беше общо мнението (както са променени и последните клинични ръководства), че златен стандарт става приложението на системна фибринолиза плюс механични средства, тоест – извличане на тромба посредством катетри и аспирационни катетри, което всъщност е новият златен стандарт. Като може би най-интересното е, че всички колеги се съгласиха – не може лечението да бъде успешно само в резултат от усилията на една специалност.

– Като масова практика осъществимо ли е?

– Осъществимо е, но не е никак лесно. Трябва всички да са налични – неврохирург, невролог, който да установи индикацията, и неврообразен диагностик, който да каже колко е голям инсултът и дали има шанс при интервенция да се спаси голяма част от мозъка и разбира се, интервенционалист. Много категорично се подчерта на парижкия курс, че интервенционалистът може да бъде с различна специалност – неврохирург, кардиолог, рентгенолог. Важното е да бъде обучен според стандартите.

– Времевият прозорец, в който помощта при инсулт е ефикасна, разширява ли се?

– Ограничението напоследък придобива известна условност – след 6-ия час се позволява да се прави интервенция само и единствено ако има достатъчно голяма зона, която е застрашена, но не е загинала. При установяване на такава зона може дори и след 12-ия час да се прави интервенцията.

С други думи, вече се измъкват от тази схоластична картина, при която след 6-ия час не се прави интервенция.

– Кое е по-голямо предизвикателство – организационната или чисто медицинската част?

– Важен въпрос. Принципно за крайния успех са важни всички компоненти. От логистично-организационна гледна точка е необходимо пациентът да пристигне навреме и в относително добра кондиция. От тясно процедурна гледна точка пък е важно, като пристигне пациентът, там да бъде максимално бързо обслужен, така че тези ключови компоненти да бъдат извършени максимално бързо. Това пък е резултат от много добрата колаборация между членовете на екипа. Никакво забавяне не бива да се допуска. Напоследък много се говори за пропускане на някои от елементите на предишния алгоритъм, при който пациентът трябваше да бъде приет в интензивното отделение, да му бъдат назначени изследвания, скенерът се позволяваше да бъде направен в рамките на 24 часа, когато е само информативен, не служи за обосноваване на интервенция. Смята се, че немалка част от тези компоненти могат да бъдат пропускани и сега вече в Западна Европа и в САЩ пациентите от линейката влизат направо за образното изследване. Там незабавно се прави СТ или MRI ангиография, която дава информация както за подлежащата тъкан, така и за застрашената, но незагинала зона, дава информация и за съдовия проблем. Реално това скъсява времето и възможността за реакция и разбира се, води до много по-добър резултат.

– Ние колко близо сме

до такава организация?

– Много далеч сме. Например в САЩ има линейки, оборудвани със скенер, и звеното, което ще приеме пациента, има информация още по време на транспортирането за клиничното му състояние, в какво състояние е подлежащата мозъчна тъкан и екипът е напълно подготвен какво ще трябва да прави. У нас би трябвало да се следва схемата за лечението на острия миокарден инфаркт. Защото не е нужно да се изобретява топалата вода, а трябва да се използва опитът на цялата система. Искам да кажа, че ние сме достатъчно активни и позитивно настроени. Имаме в нашата болница начален опит, сега предстои международна публикация за първите 18 пациенти, които сме лекували по този начин с много добри резултати. Освен това съвсем предстоящо е създаването на работна група по исхемичен мозъчен инсулт към Дружеството на кардиолозите по примера на Европейското дружество. В резултат от сътрудничеството между 6 наши дружества – по съдова хирургия, по анестезиология и реанимация, по ендоваскуларна терапия, по невросонография, по ангиология и флебология и Дружеството по кардиология – изкрystalизира нашият консенсус за интервенционално ендоваскуларно лечение на исхемичен инсулт. Направили сме компилация от най-авангардните и съвременни клинични ръководства за такава лечение. Следваме освен най-добрите клинични практики също и една заповед на МЗ за ендоваскуларно лечение на мозъчен инсулт. Така съвременното лечение може да стане по-скоро практика, отколкото изключение. Защото в момента е изключение.

– Исхемичният инсулт освен пряка заплаха за живота е причина и за тежка инвалидност, което не е за подценяване.

„Добра новина е, че у нас в областта на сърдечносъдовите заболявания има сериозен напредък и в голяма степен както профилактичната, така и терапевтичната част се оптимизират с всеки изминал ден

– Да, един колега казва, малко цинично е, но съм съгласен до голяма степен, че по-лошо заболяване от фаталния инсулт е нефаталният инсулт. Защото се променя до голяма степен не само здравият статус, променя се и психологическият профил на пациента, и социалните му отношения. Разбира се, не само за нашата, за всички здравни системи профилактиката е най-обоснованата посока. Общи мерки като промяна на начина на живот, включващи спиране на пушенето, намаляване на мазнините в храната, избягване на стреса, ранно установяване и контрол на диабета и артериалната хипертония – всичко това може да доведе до намаляване на честотата на мозъчния инсулт. По-добре и по-евтино е държавата да предпази гражданите си от заболяване, отколкото да ги лекува дори и по-най-модерните методи.

– Има ли ефикасно противодействие на ритъмните нарушения като важна причина за инсулт?

– Да, разбира се. Нерядко се казва, че за мозъчните инсулти са виновни кардиолозите, с което до голяма степен аз съм съгласен. Например предсърдното мъждене става все по-често срещано в наши дни. Основна причина е застаряването на населението и ненавреме лекуваната артериална хипертония. Смята се, че при сегашната тенденция на застаряване в напредналите страни поне една трета от хората през живота си имат епизод на предсърдно мъждене. И като се има предвид, че това е един от най-сигурните механизми за образуване на тромб и съответно тромбоемболия, се оказва, че предсърдното мъждене е сред най-честите причини за исхемичен мозъчен инсулт.

– Може ли епизодът на предсърдно мъждене да остане единичен?

– Най-често той е рецидивиращ. Затова при първи епизод медицинският екип трябва да оцени риска и ако е висок, пациентът трябва да бъде включен на антикоагулант, за да бъде предпазен от потенциално фатални следващи епизоди. Няма значими оправдания за невключване на пациента на антикоагуланти. Още повече че вече има няколко нови, орални медикаменти, които са удобни за прием и ефектът им се контролира по-лесно.

Добра новина е, че у нас в областта на сърдечносъдовите заболявания има сериозен напредък и в голяма степен както профилактичната, така и терапевтичната част се оптимизират с всеки изминал ден. И бих казал, че ефикасното лечение на сърдечносъдовите проблеми е сред добрите виновници за нарастване на средната възраст на населението.

НЕ ПРИ ВСИЧКИ РАЗКЪСВАНИЯ НА МЕНИСКУСА СЕ НАЛАГА ОПЕРАЦИЯ

Менискусът е парче от хрущял в коляното, което смекчава натоварването и стабилизира ставата. Той предпазва костите от износване. За да разкъсате тази хрущялна плочка, трябва само да усучете рязко коляното си. В някои случаи парче от разкъсания хрущял се движи свободно в ставата, т. нар. ставна мишка, което предизвиква блокиране на коляното.

Менискалните увреди са често срещани в контактните спортове като футбол, както и при безконтактни спортове, изискващи скокове, като волейбол, баскетбол и др. Увредата настъпва, когато човек внезапно сменя посоката по време на движение. Често се случва по едно и също време с други травми на коляното, като например нараняване на предната кръстна връзка. Разкъсванията са с повишен риск за по-възрастни спортисти, тъй като менискусът отслабва с възрастта. Повече от 40% от хората над 65 години имат дегенеративни увреди на меникусите.

Какви са симптомите

- Болка в коляното.
- Подуване.
- „Изпукване“ при настъпването на увредата.
- Трудност при огъване и изправяне на крака.
- Тенденция да блокира увреденото коляно.

Първоначално болката може да не е толкова

Подобно на много травми на коляното, разкъсванията на менискуса могат да бъдат болезнени и инвалидизиращи. В действителност менискалното разкъсване е едно от най-често срещаните хрущялни наранявания на коляното, пише в профила си в здравната платформа Credoweb д-р Димитър Стаматов от отделението по ортопедия и травматология в МБАЛ „Медлайн Клиник“, Пловдив.



силна. Може дори да продължите физическите си упражнения или спорт. Когато обаче се развие възпалението, болката се засилва значително до невъзможност за движение в увредената става.

За да се диагностицира увредата, трябва да ви прегледа специалист ортопед-травматолог. Рентгенографията може да е необходима, за да се изключи фрактура и артроза на ставата. Може да се наложи и ядрено-магнитен резонанс, което позволява по-подробна оценка на меките тъкани в колянната става. Ясно може да се види мястото на увредата и да се направи цялостна оценка на състоянието на хрущяла в коляното.

Какво е лечението

Външната част на менискуса често се описва като „червената зона“, има добро кръвоснабдяване и понякога увредата в тази зона може да зарасне спонтанно, ако разкъсването е малко. Вътрешните две трети на менискуса са известни като „бяла зона“, която няма добро кръвоснабдяване и се подхранва от ставната течност. Увредите в тази зона няма да изчезнат сами по себе си, тъй като това пространство няма кръвоносни съдове.

За щастие, не за всички разкъсвания на менискуса се налага оперативна намеса. Ако коляното не се заключва, стабилно е, а симптомите отшумят, кон-

сервативното лечение може да е достатъчно.

Мерки за възстановяване

- Покой. Да се ограничи физическата активност. Използвайте патерици, за да помогнете за облекчаване на болката.
- Студени компреси, за да намалите болката и отока. Правете ги в продължение на 15-20 минути на всеки 3-4 часа за 2-3 дни или до отшумяване на болката и спадане на отока.
- Еластична превръзка или ортеза на засегнатото коляно, за да се контролира отокът.
- Повдигнете увредения крайник, когато седите или лежите на няколко възглавници (над нивото на сърцето).

■ Нестероидните противовоспалителни средства ще помогнат за болката и отока. Въпреки това тези лекарства могат да имат странични ефекти, такива като повишен риск от кървене и язви.

■ Използвайте стречинг и укрепващи упражнения, за да намалите стреса върху коляното си.

■ Избягвайте контактни спортове, както и тичане и скачане.

Консервативното лечение невинаги дава добри резултати. Ако разкъсването е голямо, а ставата нестабилна и се заключва, само хирургичната намеса може да премахне увредения хрущял и да изчисти ставните мишки. Процедурата обикновено е доста проста и често може да се приберете вкъщи след нея. Може да се наложи ортеза след това за защита, ако се извършва възстановяване на връзки.

За 85% до 90% от хората, които претърпяват операцията за менискус, краткосрочните резултати са добри до отлични. Но в дългосрочен план хората, които имат голяма менискална увреда, която налага премахване на по-голяма част от менискуса, могат да бъдат с по-висок риск от развитие на гонартроза.

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

Красотата невинаги е само в очите на този, който ви гледа. Понякога тя е и в ушите, и в носа на наблюдателя. Ново изследване в Полша показва, че гласът и миризмата на човека могат да бъдат също толкова важни за неговата привлекателност, както е и външният му вид, съобщава социалната мрежа за здраве Credoweb.

Изводите от проучването са резултат от ревизия на всички публикувани досега изследвания през последните 30 години. Те бяха оповестени в сп. Frontiers in Psychology.

През последните години повечето от изследванията се фокусират върху визуалната привлекателност – например тази на лицето и тялото, обяснява водещият автор на анализа Агата Грожека, изследовател във Вроцлавския уни-

КАКВО Е ЛЮБОВТА ОТ ПЪРВИ МИРИС?

верситет, Полша. Направени са обаче и изследвания за другите сетива у човека и тяхната роля в социалните връзки. Техните изводи не трябва да бъдат пренебрегвани, обяснява изследователката.

Възприемането на другия и през трите сензорни канала дава по-достоверна и разнообразна информация за него, обясняват учените от екипа. Заедно с пола и възрастта гласът на човека може да разкрие голяма гама от информация, включително качества като доминантност, кооперативност, емоционално състояние и дори колко едро е тялото му.

Последните изследвания показват, че обонянето също може да разкрие подобен вид информация. Има редица еволюционни обяснения за тези различни аспекти на привличането

при човека. Според едно от тях е полезно човек да притежава качества, които могат да бъдат отличени както от разстояние (глас и външен вид), така и отблизо (мирис).

Много учени смятат, че обикновено търсим партньор, който мирише различно от нас. Правени са изследвания, които доказват, че хора, които се харесват като обоняние, генетично са много различни. От друга страна, хората с близък генетичен набор не си харесват миризмите, обяснява доц. Тодор Широу, специалист по отоневрология и УНГ болести. Това е логиката на природата – да се кръстосват хора с различен генетичен фон, за да има по-голямо разнообразие на гените, смята той.

Още медицински новини четете в credoweb.bg.

ПЛАТФОРМАТА



От 18 до 21 май в курорта Златни пясъци се проведе XVI конгрес по неврология. Сред основните дискутирани теми бяха треморите, дистонииите и главоболието. За конгреса и тенденциите в лечението на различни неврологични заболявания разказва акад. Иван Миланов, председател на Българското дружество по неврология и изпълнителен директор на УСБАЛНП „Св. Наум“, София.

Акад. Миланов, какви са тенденциите в лечението на дистонииите?

- Съвременното лечение е с ботулинов токсин – същият, който се използва в козметологията. Всъщност той е измислен за лечение именно на дистонииите, по-късно са започнали да го използват в дерматологията. Досега нямаше много специалисти, които да се занимават с това лечение, тъй като инжектирането на ботулиновия токсин е много специфично. С това поставяме началото на една по-дългосрочна програма. През октомври Световното дружество по двигателни нарушения спонсорира провеждането на курс в София и целта е да обучим достатъчно невролози да провеждат това лечение.

- Кое е основното предизвикателство в областта на треморите?

- Най-важното е разграничаването на Паркинсоновата болест от всички други видове тремори, които са много по-чести. От 10 души един е с паркинсон, всички други са с различни други видове треперене, от които най-честият е т.нар. есенциален тремор. Навремето го наричаха старчески, защото много често започва след 60-ата година. Тук очакваме новости, свързани главно с диаг-

ИМА ШАНС ПАРКИНСОНЪТ ДА СЕ ХВАЩА РАНО С ОБИКНОВЕНА ГАСТРОСКОПИЯ

● **С акад. Иван Миланов разговаря Лиляна Филипова**

ностиката. Преди години в НЗОК се водеха 54 000 души с паркинсон, при положение че по епидемични данни те не могат да бъдат повече от 15 000. Тогава направихме една акция, в рамките на която тези хора минаха през специализирани университетски клиники и от тях отпадна голяма част. Оказа се, че напразно са лекувани за паркинсон и пият лекарства, от които нямат нужда. В момента около 15 000 българи се лекуват за Паркинсонова болест.

- Миналата година огласихте една нова теория, че паркинсонът е прионно заболяване. Потвърди ли се тя?

- Тази теория набира изключителна скорост. Очаквам колегите от чужбина да изнесат нови факти в тази посока. През изминалата година имаше множество изследвания, много медикаменти, които се проучват, разработват се и ваксини, които са в клинично изпитване. Ако тя се потвърди окончателно, паркинсонът ще може да се диагностицира много рано. Хипотезата е, че тези патогномични образувания, наречени телца на Леви, които са симптоматични за паркинсона, влизайки по някакъв начин от външната среда, първо се появяват в стомашната лигавица и след това се разпространяват към мозъка.

Дали това са приони или нещо друго, предстои тепърва да се уточни. Но важното е, че така само с една гастроскопия паркинсонът ще може да се диагностицира доста рано, още преди телцата на Леви да са достигнали мозъка и да започнат да причиняват загиването му. Ако успеем да хванем застрашения пациент още преди да е развил симптоматиката, това ще бъде огромна стъпка напред. Защото на мозъка на здрав човек биопсия няма как да се прави.

- Какво представлява асистиратата с устройства терапия и за кои пациенти с паркинсон може да е полезна тя?

- Тя е една огромна крачка напред за хората с паркинсон. В света вече има 20-годишна история, но е нова за България. Понеже лечението е скъпо, влезе относително късно у нас. В момента се прилага без ограничение от НЗОК. Това е последният шанс за пациентите с Паркинсонова болест, когато лекарствата спрат да действат. Медикаментите, които сега се използват, спират да действат

средно след 10 г. и пациентът няма как да бъде лекуван – приковава се на легло, което води след себе си пневмонии, флебити, смърт. С тази терапия пациентът може да живее още много дълго време.

- Мозъчните инсулти също са централна тема на конгреса.

- Да. Пристигна председателят на Световната асоциация по мозъчно-съдова болест проф. Брайнин. При мозъчните инсулти има една много голяма промяна в света. СЗО само преди 1 месец потвърди, че инсултът е неврологично, а не съдово заболяване.

Сега вече е ясно кой трябва да лекува инсултите, което значи, че ние трябва да се заемем да обучим хора, които могат да правят това, което правят кардиолозите – т.нар. интервенционална кардиология. Трябва да се разработи интервенционална неврология. Това не е кратък процес, свързано е с много сериозно обучение на млади хора и ще отнеме време.

- Какво ново има в областта на множествената склероза?

- Новото за пациентите е влизането на по-добри лекарства – по 1-2 всяка година. Много фирми започнаха огромни разработки на нови медикаменти. Ако първите лечения, които са на пазара вече 20-30 г., имат 30% ефективност, новите, които сега влизат, вече имат 60% ефективност, което значи, че вероятността за развитие на заболяването намалява с 60%. А това не е никак малко. Разходите за повечето се възстановяват от НЗОК. Това е добре за пациентите, защото времето, в което тези хора са абсолютно работоспособни, се удължава много. Вече се разработват медикаменти за т.нар. прогресивна фаза за множествената склероза.

Досега всички лекарства бяха за пристъпната фаза, която е свързана с възпалението в мозъка. След един момент обаче при огромния процент от пациентите това възпаление спира и започва атрофия на тези структури на мозъка, които са били възпалени. Досега нямаше лекарства за този период от болестта. Сега се правят клинични изпитвания на първи такъв медикамент. Дай боже да са сполучливи, защото иначе се получава така, че в момента, в който пациентът влезе в тази фаза, ние му спираме лечението, защото атрофията не може да бъде спряна и е безсмислено.

- Италиански лектори представят новости в лечението на главоболието.

- Да, италианците са най-добри в света в областта на главоболието. Единият е проф. Фабио Антоначи, който говори за клъстерното главоболие. То е много рядко. Засяга предимно мъже и се лекува много трудно. Необходимо е да обучим невролозите как трябва да се лекува това главоболие – то е основно с дишане на кислород и има някои детайли, които невролозите трябва да усвоят.

Другата тема е за хроничното ежедневно главоболие. Пациентите с мигрена, с тензионно главоболие цял живот пият обезболяващи. Доказано е, че те имат особена чувствителност към тях, така че когато започват да злоупотребяват, което значи всеки ден да се пие по един седалгин, аналгин или нещо подобно, след определено време се развива ново главоболие, вече е хронично, ежедневно. Това главоболие се лекува много трудно. Българското дружество по неврология и Българското дружество по главоболие правят една голяма кампания за обучение на невролозите, които пък от своя страна да обучат пациентите си за това да се преустанови тази злоупотреба с аналгетици. Тя е много сериозен проблем и у нас, и по цял свят.

В нашата болница организираме практически курс за лечение на главоболието. Амбицията ни е да подготвим 60-70 наистина добри специалисти в областта на главоболието, да ги посочим на картата на България къде са, за да може всеки, който влиза в сайта на дружеството по неврология, да ги намира.

Смятаме по подобен начин и да обучим 100 души в областта на дистонииите. Защото единият от големите проблеми за пациентите в България е, че не знаят къде да отидат. Програмата ни за обучение е доста амбициозна и е подчинена на идеята да се създаде една по-специализирана неврология. У нас има близо 800 невролози. Трябва да създадем специализирани групи сред тях – според личните им интереси, разбира се. Защото неврологията стана много голяма наука и не може всеки да е специалист по всичко.

ИМА ВРЪЗКА МЕЖДУ УРОИНФЕКЦИИТЕ И БЪБРЕЧНИТЕ КАМЪНИ

Хроничните или продължителните, оставени без лечение урологични инфекции са един от рисковите фактори за образуване на камъни в бъбреците. Причината е, че в резултат на самото възпаление може да се формира ядрото на конкремента, а то по-късно, с течение на времето нараства. Именно затова е толкова важно урологичните инфекции да не бъдат подценявани, а да се лекуват и овладяват своевременно – така се предотвратява образуването на камъни. Разбира се, наличието на уроинфекция съвсем не означава, че задължително ще се стигне до образуване на камъни, особено при подходящо лечение и при недопускане на рецидиви. Трябва да се знае, че приблизително в 50% от случаите се стига до съчетаване на уроинфекция и камъни в бъбреците, а кризата е съпроводена с извънредно силна болка. От значение за формиране на конкремент в пикочните пътища е и pH на урината. „Специално при уратните (пикочокиселинните) камъни има доста опити за лечение с медикаменти, които действат с алкализирание на урината, като целта е да се предотврати образуването на кон-



кремента. Умишленото алкализирание обаче е предпоставка за развитие на уроинфекция, защото pH на урината се повишава над 7. На практика се получава омагьосан кръг. В тези случаи подходящ е „Реналит“, тъй като той не води до повишаване на pH” – **посочва д-р Иван Георгиев, изследовател в областта на патогенезата на бъбречните камъни и в проекти за създаване на нови продукти за лечение и профилактика на бъбречнокаменната болест.** В случай че вече има образувани камъни, може да се приложи „Реналит“, чиято основна

съставка е естер с патентован механизъм да разтваря конкрементите, което става чрез образуване на водоразтворим комплекс между пикочната киселина и естера.

При по-тежки уроинфекции много често се прилага антибиотична терапия. Както е известно обаче, лечението с антибиотик може да продължи само до 7-14 дни, като при честа употреба се стига до резистентност на бактериите, което е нарастващ проблем. Затова лечението спокойно може да продължи за дълъг период от време с „Урокомфорт“ и „Реналит“, към които бактериалният микроорганизъм е чувствителен. Д-р Георгиев уточнява, че това обаче трябва да става по схема, като през първия месец се започва с

„Урокомфорт“ за повлияване на инфекцията, а през следващите шест месеца се приема „Реналит“ за разтваряне на конкрементите и стопиране на инфекцията. След първия курс с „Реналит“ е препоръчителна почивка в приема за един месец, като през това време отново може да се взима „Урокомфорт“, който действа посредством неговите основни съставки – червена боровинка и Д-маноза, които пряко влияят върху инфекцията, като извличат бактериите и не им позволяват да се закрепват за стените на пикочните пътища.

Важно е да се знае, че при приложение на „Реналит“ pH на урината не се променя и така се елиминира един от рисковите фактори за нова бактериална инфекция. Друга характерна черта на продукта е, че се намалява повърхностното напрежение, което се създава между конкремента и самата урина. Съвсем не е за пренебрегване и фактът, че „Реналит“ има и доказано бактериостатично действие. Това означава на практика, че се стопира процесът на развитие на бактериалната флора. По темата още преди повече от две десетилетия са проведени мащабни проучвания по този въпрос, които са правени още преди около 20-25 години.

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



РЕАБИЛИТИРАХА МИКРОВЪЛНОВИТЕ ПЕЧКИ

Още от появата си микровълновите печки бяха обградени от десетки митове. Като болшинството от тях твърдяха, че те са вредни за здравето на хората, защото унищожават хранителните вещества в продуктите. Както съобщи обаче съвсем наскоро информационната агенция RSUTE, учени доказаха абсолютната безвредност на микровълновите печки. Основната претенция към тях е излъчването, което се смята за опасно. Но специалистите установиха, че то е безвредно и с нищо не може да навреди на хората. Вторият мит, че тези печки правят храната вредна, също беше опроверган. Според експертите хранителните продукти губят повече от полезните си качества при традиционната термична обработка. Причината е, че в микровълновата печка се готви в пъти по-бързо, а много от полезните вещества (като витамините B₁, B₂, B₁₂ и фолиевата киселина) се разлагат именно при продължителна обработка. Освен това при готвене в микровълновата печка не се образуват вредните канцерогенни вещества, за разлика от пърженето. **(ЖД)**

Ходенето пеша е много здравословно за по-ленивите хора, които не могат да се организират да посещават редовно спортната зала. Според някои учени то има преимущество пред фитнеса.

С всяка изминала година все повече хора избират ходенето пеша като алтернатива на фитнеса в спортна зала. Така се избягва спазването на точен час и във всеки удобен момент човек може да се облече в удобни дрехи и да излезе на разходка. При ходенето има по-малка вероятност от травми и както показват многобройните изследвания, то е изключително полезно за здравето. Учени от американския Институт за изследвания на аеробиката, под ръководството на д-р Стивън Блеър, провели уникален експеримент. В продължение на 8 години те наблюдавали 13 000 души, които ежедневно ходели пеша по половин час. Учените открили, че рискът от преждевременна смърт за пешеходците е значително по-нисък, отколкото за тези, които не се движат редовно. При друго изследване лекарите установили, че хората, които ходят по 30 минути всеки ден,

ЗАЩО Е ПОЛЕЗНО ДА СЕ ХОДИ ПЕША

живеят 1,3 години повече от тези, които не обичат да ходят. Финансистите биха казали, че това е много добра инвестиция – влагаш само 30 минути на ден, за 12 години се разхождаш 49 дни и удължаваш живота си с година и 3 месеца!

Защо разходките са здравословни

Редовното ходене:

- понижава нивото на холестерола;
- понижава кръвното налягане;
- увеличава издръжливостта на сърцето и съдовете;
- повишава плътността на костите;
- изгаря калории, помага за добрата физическа форма.

Подготовка

Облечете свободни и леки дрехи от естествен материал, които не ограничават движенията ви. Обувките трябва да са удобни. Започнете разходката с кратка замявка и прости упражнения за разтягане. Само за няколко минути

ходене с умерено темпо кръвта нахлува в мускулите и те се разтягат по-лесно. Ходенето натоварва основно мускулите на краката, но не забравяйте да разтегнете и мускулите на гърба, раменете и ръцете. Така може да свалите натрупаното през деня напрежение и разходката ви ще е по-приятна и полезна.

Старт

За да не се чувствате изтощени след разходката, спазвайте 4 прости правила:

1. Не изминавайте много дълги разстояния. Започнете с 5 минути ходене, а след това постепенно го увеличавайте.
2. Не гонете скорост. Най-добре е да се движите с умерено темпо. Гърбът и главата трябва да са изправени, раменете отпуснати.
3. Движението на ръцете трябва да е естествено, дишането дълбоко. Ако започнете да се задъхвате, намалете темпото. По-добре е да избягвате спускането по наклон и ходенето по пясък.
4. Ако по време на разходката ви

е трудно да разговаряте, значи ходите много бързо. За да извлечете максимална полза от разходката, е по-добре да не говорите – така няма да пречите на дишането си. То трябва да е ритмично, в такт с крачките.

Резултат!

Оздравителното ходене е физическа активност, на която сами определяме правилата за тренировки. Например, ако сме започнали да преодоляваме по-леко и по-бързо предишното разстояние, можем да увеличим темпото. Лекото изкачване повишава издръжливостта на сърдечносъдовата система и укрепва мускулите на краката. След всяка тренировка правете упражнения за разтягане, за да не ви болят мускулите на следващия ден. Добра идея е, докато ходите, да слушате музика. Тя зарежда с енергия и добро настроение и помага на движението в определено темпо.

Въпреки съветите на експертите за 30 минути ходене всеки ден, не е необходимо да спазвате строго това правило. Тренирайте, когато ви е удобно. Може да ходите по 10 минути всеки ден или по няколко часа 2-3 пъти в седмицата. Важното е разходката да ви е приятна. Удоволствието от нея е гаранция за постигане на добра физическа форма. (ЖД)

СПОКОЕН СТОМАХ, ДОБРО ХРАНОСМИЛАНЕ, УСТОЙЧИВОСТ СРЕЩУ ИНФЕКЦИИ – МИСИЯТА Е ВЪЗМОЖНА

През целия ни живот най-малко 30 тона храна преминават през храносмилателния ни тракт и нашето дълголетие до голяма степен зависи от състава на тези тонове храна. За съжаление, повечето от тях са свръхмасни и сладки. Изобилието е сравнително ново явление в развитите страни. Хилядолетия преди това човешките гени са се адаптирали към липсата, но не са се научили да се справят с излишъка. Неправилното и безразборно хранене, съчетано с ежедневния стрес, токсините навсякъде около нас, бактериалните инфекции и приема на все повече антибиотици, буквално убиват добрите бактерии в организма и сричат имунитета ни. Затова имаме нужда от пробиотици, които да подпомогнат растежа на добри бактерии и да потиснат развитието на вредните, като така поддържат баланса на чревната флора.


Капсулите **LACTOFLOR BIOPLUS** представляват специална комбинация от 4 уникални щамове полезни бактерии - *Lactobacillus bulgari-*

cus, *Lactobacillus acidophilus*, *Streptococcus thermophilus* и *Bifidobacterium spp.*, и осигуряват профилактика и ежедневна грижа за здравето на стомашно-чревния тракт. В същото време те ни правят по-устойчиви срещу инфекции и увеличават защитните функции на имунната ни система.

Едно от най-съществените им предимства е, че способстват за потискане на гнилостните процеси в червата. Да речем, че сме изяли един сандвич и веднага след това парче плод. Случва се често, дори ежедневно. Делът на плодовете е готов да отиде направо през стомаха в червата, но е възпрепятстван да го направи. Така той започва да гние и ферментира и се превръща в киселина. В мига, в който плодът влиза в контакт с храната в стомаха и храносмилателните сокове, всичко, което сме погълнали, започва да се разваля. И тук на помощ идва **LACTOFLOR BIOPLUS**, който потиска процеса на гниене в червата и спомага за възстановяване на чревната микрофлора.

В добавка към изброените щамове от полезни бактерии **LACTOFLOR BIOPLUS** съдържа и фибри (инулин), които пречистват организма. Добит от корените на цикория, инулинът подпомага храносмилателните процеси и доказано увеличава до 10 пъти количеството на „добрите бактерии“. Как действа? Растителните влакнини, какъвто е инулинът, не се смилат. Те обаче подпомагат преминаването на смяната храна и намаляват поглъщането на мазнините. Така свалят нивата на лошия холестерол, понижават кръвната захар и минимизират риска от сърдечносъдови заболявания

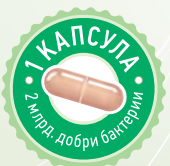
LACTOFLOR BIOPLUS се предлага на пазара в опаковка от 90 капсули, която стига за цял месец. По време на производство всяка капсула съдържа 2 милиарда жизнеспособни млечнокисели пробиотични бактерии. Подходящи са за прием продължително време от всички членове на семейството.




синбиотик

Lactoflor

BioPlus



WWW.LACTOFLOR.BG




Лактофлор Биоплюс

ПРОБИОТИК + ПРЕБИОТИК

Ежедневна грижа за:

- стомашно-чревен баланс
- подпомагане на имунната система
- укрепване на организма срещу инфекции

Опаковка: 90 капсули



КОГАТО ДЕТЕТО ГО БОЛИ ГЛАВАТА

Родителите трудно приемат факта, че и детето може да го боли глава, а децата невинаги могат да обяснят как точно ги боли. Затова специалистите посочват най-честите оплаквания, причините за тях, както и правилното поведение на родителите:

След натоварен ден

Ако вечерта детето ви се оплаче, че цял ден го е боляло глава, трябва да се замислите как е преминал денят му. Обичайно е децата да прекарват 5-6 часа сутрин в училище, обикновено седнали на чина, след това да имат допълнителни занятия по чужд език или музика, които също предполагат статично положение, и вечер да се взират в монитора на компютъра с прегънато тяло и свити крака. Подобна продължителна липса на движение и неестествено мускулно напрежение водят до нарушение на отлива на венозната кръв от главата, което предизвиква болката, известна като главоболие от напрежение.

Решението. Необходими са

физически активни паузи. Дори между часовете в училище. Децата трябва да поиграят, да се движат, а не да седят със забоден нос в смартфона.

След спортване

Понякога децата получават главоболие, въпреки че са се раздвижили добре в час по физкультура – правили са някакви упражнения или са играли мач, катерили са се по шведска стена. Болката в главата се случва при прекалено налягане на шийните мускули. След физическо натоварване нетренираните деца може да получат главоболие.

Решението. Най-добрата профилактика при такива състояния е децата да не пропускат часовете по физкультура и след уроците да се движат повече. Ако главоболието след спорт се повтаря редовно, е необходима консултация с лекар.

Влошено зрение

Ако детето редовно се връща от училище с главоболие, са възможни проблеми, свързани със зрението. Опитайте се да разберете дали то вижда добре написаното на дъската, или му се налага да присвива очи, за да



прочете буквите и цифрите. Постоянното налягане на очите може да е причина за главоболие.

Решението. Зрението трябва да се провери от очен лекар. Той може да препоръча детето да бъде преместено на първия чин или други мерки.

Напрежение преди изпит

Децата също имат сериозни преживявания, които влияят на мускулите на главата и шията. Вълненията при кавга с родителите или съучениците, напрежението преди изпит избиват в главоболие.

Решението. Положете усилия, за да осигурите на детето положителна емоционална среда. Например не трябва да изсянявате семейните си отношения пред него. Или да нагнетявате обстановката преди изпит.

Неудобно легло

Неудобното легло също може да бъде причина за главоболие от напрежение. В такива случаи детето се оплаква от неприятни симптоми от самото събуждане.

Решението. Проверете дали креватът е удобен. Матракът трябва да е равен, възглавницата не много висока и не много твърда или мека. Ако тези мерки не помогнат, се обърнете към лекар.

Травма на главата

Последното нещо, за което родителите се сещат, когато детето им има главоболие, е травма на главата, а ако детето им спортува, това е първото, което трябва да се изясни. Спортове като футбол, хоккей, фигурно пързаляне, бокс поначало предполагат възможност за травма на главата. Децата може

да си ударят главата и по време на игра, да паднат от дърво или ограда, докато карат ролкови кънки и колело. За съжаление, те невинаги могат да преценят сериозността на състоянието си, но симптомите на такава травма често се проявяват след няколко дни и обикновено във вид на главоболие.

Решението. Разпитайте подробно детето, за да изключите травма на главата. Ако детето е падало и се е ударило или някой го е блъснал силно, ако нещо е паднало на главата му, е необходима консултация с лекар.

Трябва ли да се следи кръвното налягане?

Може, но не е задължително. Ако детето няма бъбречно заболяване или захарен диабет, стойностите на кръвното му налягане би трябвало да са в нормата. Нормалното налягане на децата до 10-годишна възраст е в диапазона 100-115 на 60-70. След 10-ата година нормата е както за възрастните: 115-120 на 70-80. Пулсовата разлика трябва да е 30-40 мм.

Понякога родителите се плашат, когато кръвното налягане на детето им е ниско, но ако то е бодро и весело, значи, че това е нормалното за него състояние. Ако пък то се оплаква от сънливост или апатия, може да му се даде сладък чай. Но не и кафе. Кафето не повишава налягането, а учестява сърцебиенето. По-честите сърдечни съкращения подобряват отлива на венозната кръв и затова главоболието преминава, но няма смисъл да се прищипорва сърцето както на децата, така и на възрастните. (ЖД)



Хранителна гобавка

Comfortex®

Билкови таблетки за смучене



При газове и подут корем

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

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

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



НОВО!

Повече информация може да откриете на страницата ни в



ПРАВИЛАТА ЗА ХРАНЕНЕ, КОИТО ПАЗЯТ СЪРЦЕТО И УДЪЛЖАВАТ ЖИВОТА

Злоупотребата с мазните храни, излишното тегло и липсата на достатъчно движение са основните фактори за развитие на сърдечно заболяване. Активното движение, физическото натоварване зависят от самия човек. Стига да иска, всеки може да ходи пеша, да се изкачва по стълбищата без асансьор, да прави разходки в почивните дни.

Схраненето е малко по-различно. То зависи много от работния график, от средствата и най-вече от семейните традиции. Жените се стараят да предложат на любимия мъж и децата си всичко, което са обичали в детството си - деликатеси, сладкиши, като не отчитат, че хората вече се движат по-малко и изразходват по-малко енергия. Известно е, че калоричността на диетата трябва да съответства на изразходваната енергия. В противен случай натрупването на излишно тегло е неизбежно. А това е най-прекия път към сърдечносъдовите заболявания.

Отстраняването на тези рискови фактори е най-краткият и прост начин за съхраняване на здравето. Това може да се постигне и без скъпоструващи лекарства и операции, нужно е само желание за промяна в начина на хранене. За да се предпазим от инфаркт и инсулт, трябва да спазваме следните правила:

* По-малко храни от животински произход

Намалете приема на продукти от животински произход, които са богати на наситени мазнини и холестерол. Заменете маслото, сланината и маргарина с растителни масла, мазните сирена, сметана и млечни продукти - с нискомаслени и обезмаслени продукти. Яжте само нетлъсти меса и птици, и то не всеки ден. Още по-добре ще е да замените месото с риба - тя съдържа полиненаситени мастни киселини омега-3, които намаляват риска от инфаркт и инсулт.

* Приоритет на растителните масла

Те са основен източник на полиненаситени мастни киселини, които влияят благотворно на холестериновия обмен. Освен това в тях се съдържат много фосфати, стерини и токофероли, които имат противоатеросклеротичен ефект. Термичната обработка намалява полезните свойства на растителните масла и затова е по-добре да ги използвате като подправка на различните блюда.

* Повече плодове и зеленчуци

Диетолозите съветват ежедневен прием на 500-600 г зеленчуци и плодове. Има специалисти, които препоръчват и вегетарианска диета.

* Без захар и сладкиши

Прекаляването със захарта води до развитие на исхемична болест на сърцето. Не приемайте повече от 40-50 г захар на ден - това е примерно 6 чаени лъжички. И не забравяйте за скритата захар - в сладки-



те газирани напитки, соковете, бонбоните, сладкарските изделия и други.

* Не пържете!

За да имате здраво сърце, не пържете, а запичайте, задушавайте и варете. Когато месото се приготвя на скара или на тиган, съдържащите се в него животински мазнини се превръщат в трансмазнини, които повишават „лошия“ холестерол. А това води до атеросклероза.

* Режим на хранене

Постарайте се да се храните редовно, 4-5 пъти на ден в определено време и с малки порции. Така ще контролирате апетита си и няма да преяждате.

■ Умереност в яденето

Сега много хора работят в офиси и повечето време седят пред компютъра. И у дома битовата техника е заменила физическия труд. Диетолозите препоръчват на съвременните хора да не приемат повече от 2000 калории на ден и посочват, че превишаването им води до затлъстяване.

Кои продукти са полезни за сърцето

- Нетлъсто говеждо, телешко и пилешко месо.
- Заешко и пуешко месо.
- Млечнокисели продукти с ниска масленост.
- Растителни масла. Колкото по-разнообразни, толкова по-добре. (Повторното им използване след топлинна обработка е недопустимо!)
- Риба и морски продукти. Рибните консерви да са в собствен сос.
- Яйца (2-3 в седмицата).
- Пълнозърнест ръжен хляб, сухари, галета, крекери, каши от овес, жито, ечемик, елда - те са богати на магнезиеви соли, които имат съдоразширяващо действие и предпазват от съдови спазми. Магнезий се съдържа и в цвеклото, морковите, зелената салата, магданоза, къпините, орехите и бадемите.
- Зеленчуци, плодове, зелени, особено лук и чесън.
- Бобови култури - соя, леща, фасул, грах.
- Орехи, но в ограничено количество заради високата им калоричност.
- Подправки, особено куркума и

ограничи употребата на хляб, тестени изделия, картофи. Добре е да се провеждат разтоварващи дни с извара, ябълки, зеленчуци.

При хипертония е необходимо рязко намаляване на приема на сол. Гответе продуктите на пара или ги запичайте без мазнина.

Витамините и минералите - в помощ на сърцето

Като профилактика срещу сърдечни заболявания се препоръчват всички продукти, които съдържат:

- калий (сушени кайсии, стафиди, сини сливи, банани, кайсии, праскови, шипки, зеле, патладжани);
 - магнезий (соя, овесени ядки, елда, жито, бадеми, орехи, трици);
 - органичен йод (морски продукти);
 - витамин С (шипки, градински и горски ягоди, зелени, чушки, плодове, зеленчуци);
 - витамини от В-групата (трици, пълнозърнест ръжен хляб, бирена и хлебна мая, соя).
- За овкусяване на безсолните блюда употребявайте лимон, червена боровинка, ананас, кимион и други подправки. (ЖД)

Особени случаи

За хората, които имат склонност към по-силно съсирване на кръвта, се препоръчва прием на морски продукти, куркума и шафран.

При излишно тегло трябва да се

Хранителна добавка

Ginkofol

Ginkgo Biloba 60 mg



ЕСОPHARM

Ginkofol

60 mg стандартизиран сух екстракт от листа на Ginkgo biloba, съдържащ 24% флавоноиди гинколови и 6% терпеноиди

30 таблетки

С контролирано съдържание на токсичната гинколова киселина - пог 1 ppm

За добра памет, концентрация и кръвооросяване

ЕСОPHARM

Екстракт ЕОЛД Бил. "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



■ На всяка опаковка има обозначен срок на годност. Съобразете се с него, особено когато зареждате домашната аптечка. Съвременните лекарства имат достатъчно дълъг срок на годност, но не забравяйте, че трябва да вземете под внимание и курса на лечение, който понякога изисква повече време. Освен това, когато едно лекарство е разпоковано, то е доста по-нетрайно.

■ Задължително прочетете в упътването условията за съхранение. Повечето препарати са ефективни и годни за употреба само ако са съхранявани според препоръките на производителя. При неспазването им в най-добрия случай лекарствата губят своите свойства, а в по-лошия в тях се образуват токсични компоненти в резултат на химически реакции.

■ Сиропите и разтворите е най-добре да се съхраняват в заводската картонена опаковка, на която е обозначен срокът на годност.

■ Таблетките и капсулите трябва да си стоят в блистерите. В никакъв случай не ги прехвърляйте в стъклени или пластмасови шишенца и бурканчета. Върху медикаментите започват да действат светлината и влагата. А и ако не надпишете шишенцата, лесно можете да объркате лекарствата.

■ Задължително плътно затваряйте всички флакони, лекарствата може да се изпаряват, да поглъщат летливи вещества или да се окисляват при съприкосновението си с въздуха.

■ Цапачите, миришещи и летливи препарати като йод и спирт съхранявайте отделно от останалите медикаменти. Йодът, колкото и плътно да го затваряте, винаги оставя кафяви петна. Калиевият перманганат трябва да се съхранява в стъклен съд, а не в хартиената опаковка, в която се продава, защото ще боядиса всичките ви лекарства.

КАК ТРЯБВА ДА СЕ СЪХРАНЯВАТ ЛЕКАРСТВОТА

Ако не обичате подробно да четете указанията към медикаментите, в които пише къде и как да съхранявате лекарствата, които купувате, прочетете съветите на експертите.



■ Не оставяйте лекарствата на видно място, особено ако в дома ви има деца или възрастни хора с отслабнало зрение.

■ Повечето медикаменти се съхраняват при температура от 15 до 22 градуса, но при някои са допустими и по-високи температури. Тук задължително трябва да прочетете упътването.

■ Най-доброто място е на тъмно и по-далече от отоплителни уреди. Най-бързо лекарствата се разрушават под действието на

ярката слънчева светлина и съпровождащата я топлина.

■ Шкафчето в банята е подходящо само по филмите. Таблетките и капсулите са хигроскопични и бързо се навлажняват, особено ако са в хартиена опаковка.

■ Ако на опаковката е написано да се съхраняват в прохладно, тъмно и сухо място, най-добре е да държите лекарствата в хладилника при температура, не по-висока от 15 градуса.

■ За лекарствени свещички най-подходящото място е камерата на хладилника, за мазилата и пластирите – средата на хладилника, а медикаментите, които просто трябва да бъдат на прохладно място, поставете най-долу, далече от камерата. Опитайте се да предпазите лекарствата от влагата, като ги увиете в найлонов плик например.

■ Записвайте си датата, на която отваряте дадено лекарство. Обикновено на опаковката е указан срок на съхранение след отваряне, ако не е, ние ще ви помогнем:

- **Таблетки и капсули** в отворено състояние може да се съхраняват до една година.

- **Течности за външно приложение** – до половин година.

- **За вътрешно приложение**, включително и сиропите – не повече от три месеца.

- **Мазила в тубички** – до половин година, в шишенца – не повече от три месеца, приготвени по поръчка – един месец.

- **Капки за уши** – от месец до половин година.

- **Капки за очи и мазила** – не повече от месец. Никога не ги ползвайте след срока им на годност, дори и да не сте ги отворили!

Действието на просрочените медикаменти е непредсказуемо, затова спазвайте правилата. Това ще ви гарантира бързо, ефективно и безопасно лечение. (ЖД)

ПЕТ ПРИЧИНИ ДА ХАПВАТЕ ШОКОЛАД ВСЕКИ ДЕН

Откритието, че черният шоколад е много здравословна храна, бе наистина сред най-приятните новини, които съвременната наука ни поднесе в последните години. Макар да не е точно зеленчук, шоколадът е базиран на растителна основа, с богато съдържание на важните за организма флавоноиди, антиоксиданти и полифеноли. Разбира се, нито е нужно, нито е полезно да се консумират големи количества, препоръчителна е умерената доза от около 30 грама дневно, но задължително черен шоколад, с не по-малко от 70% какао. Дори и да намирате белия или млечния шоколад за по-вкусен, знайте, че той не притежава същите здравословни качества. В същото време има поне пет най-важни причини да се спрете именно на черния.

● Той е превъзходна храна за мозъка. Известно

е, че добрите мазнини са полезни за мисловната дейност, но може ли шоколадът наистина да държи мозъка ви остър като бръснач? Отговорът е „да“. Според специално изследване хората, които пият по две чаши горещо какао всеки ден в продължение на месец, показват с 30% по-добри резултати при познавателни тестове в сравнение с хората на същата възраст, които не консумират какао. Тези от пациентите, включени в изследването, които са били с нарушено кръвоснабдяване на мозъка, в края на експеримента са имали подобрене с 8%.

● Предпазва от слънчеви изгаряния. Наистина, докато похапвате шоколад, може да прекарате на слънце по-дълго време. Обяснението е, че съдържащите се във вкусните тъмни парченца флавоноиди защитават кожата от опасното въздействие

на ултравиолетовите лъчи. Добре е да се знае, че на колкото по-малко промишлена обработка е бил подложен шоколадът, толкова по-високо е съдържанието на флавоноидите в него. Естествено шоколадът не е причина да злоупотребявате с престоя на слънце.

● Подпомага превенцията на сърдечносъдовите заболявания. За това трябва да се замислите по-сериозно, ако имате повишен риск. Проучване, проведено в Шотландия сред почти 5 хиляди души, показва, че тези, които са консумирали черен шоколад повече от пет пъти седмично, имат с 42% по-нисък сърдечносъдов риск. Достатъчно стабилно основание да се сприятелите с черния шоколад.

● Намалява възпалението. А те по принцип могат да доведат до твърде нежелани проблеми в организма – високо кръвно налягане, диабет, заболя-

вания на сърцето. Италианско проучване доказва, че хората, които консумират черен шоколад веднъж на три дни, имат средно с 27% по-нисък С-реактивен протеин в кръвта в сравнение с тези, които изобщо не го включват в менюто си. С-реактивният протеин в кръвта е маркер за наличие на възпалителен процес, така че колкото по-ниски са стойностите му, толкова е по-добре.

● Помага за овладяване на стреса. Това е предимство, което важи практически за всеки съвременен човек. В тази посока е проучване, направено в Швейцария, което стига до заключението, че консумацията на 35 грама черен шоколад дневно в продължение на две седмици може да намали нивото на кортизола. Той е известен като хормон на стреса и повишеното му ниво води до нездравословен хормо-

нален дисбаланс. Кортизолът също така може да стане причина за повишаване на кръвното налягане, както и за активизиране на съществуващ възпалителен процес. Така че не само когато сте под активно напрежение, но и във времето за релаксация – не забравяйте да вземете със себе си блокче черен шоколад.

В заключение – за да се възползвате пълноценно от доказаните и впечатляващи здравословни предимства на черния шоколад, не забравяйте: съдържанието на какао трябва да е поне 70%. Още по-добре е продуктът да е био (органичен). Като привикнете към редовната употреба на блокчетата със 70% какао, е време да опитате 80% и повече. Колкото повече е какаото в черния шоколад, толкова по-силно е здравословното му действие. (ЖД)

Доц. д-р Димитър ПОПОВ

В българската кухня се използват множество зеленчуци – домати, чушки, патладжани, тиквички, краставици, лапад, спанак, маруля, кромид, чесън и т.н., но кой е чувал за манголда? А той от столетия широко се използва в страните от Централна и Западна Европа, където заслужено си е завоювал славата на вкусен и изключително полезен зеленчук.

МАНГОЛДЪТ – НЕПОЗНАТ, А ТОЛКОВА ПОЛЕЗЕН



Манголдът (*Beta vulgaris* var. *cicla*) е двугодишно растение от семейството Щирови (*Amaranthaceae*). Известен е още и с наименованието листно цвекло. Въпреки че има пряка родствена връзка с кръмното, захарното и червеното цвекло, за разлика от тях, манголдът не образува кореноплод. Неговото достойнство са големите, сочни, блестящи и къдрави листа с масивни дръжки, оцветени в бяло, жълто, оранжево, червено или виолетово, които представляват изключително красива гледка в зеленчуковата градина. Съществуват сведения, че

манголдът е бил част от красотите на висящите градини на древния Вавилон – едно от седемте чудеса на света.

Според преданията те са били построени в прашната и пясъчлива равнина в чест на жената на вавилонския цар Навуходоносор II – Амитис, която била родом от китната и богата на растителност Мидия. Четири века пр. н.е. с възторг за манголда пишат Аристотел и неговият ученик Теофраст. През I век от н.е. Плиний Стари включва манголда в знаменития си енциклопедичен труд „Естествена история“ (*Naturalis historia*). Манголдът намира място и в трактата „За селското стопанство“ (*De re rustica*) на древноримския натуралист Луций Колумела. Забележителните кулинарни качества на манголда е описал и най-знаменитият гурме на древния Рим Марк Апиций. В Европа манголдът получил изключителна популярност през Средновековието.

Достатъчно е да споменем, че той бил препоръчван за отглеждане в „Капитулария за селищата“ (*Capitulare de Villis*) – нарочно разпореждане на Карл Велики.

В едрите и сочни листа на манголда са открити голям брой биологично активни вещества.

В 100 г се съдържат до 4,6 г въглехидрати (от които 1,1 г – захароза), около 1,8 г протеини, 0,2 г липиди (главно съставени от полиненаситени мастни кисели-

ни), 1,6 г фибри, каротеноиди, фенолни киселини, флавоноиди, беталаини, витамини, минерали и пр. Манголдът съдържа най-ценните за човешкия организъм каротеноиди бета-каротен, лутеин и зеаксантин, които придават привлекателния жълт и оранжев цвят на редица плодове и зеленчуци. И трите вещества са мощни антиоксиданти, които предпазват организма от действието на свободните радикали – изключително реактивоспособни форми на кислорода, които увреждат редица органи и системи на организма, причиняват стареене на клетките и на организма като цяло.

В черния дроб бета-каротенът се превръща във витамин А,

който взема активно участие в множеството окислително-редукционни процеси в организма, в имунната защита, в регулирането на синтеза на протеините, във формирането на косата, костите и зъбите, в блокирането на процесите на стареене и т.н. Стимулирайки синтеза на основния кожен белтък колаген, витамин А играе важна роля за поддържане на доброто състояние на кожата – най-големият и особено важен орган на човешкото тяло с площ около 1,5 м². Лутеинът и зеаксантинът са единствените каротеноиди, които се съдържат в очите, в които играят особено важна роля за доброто зрение.

Тяхната основна роля се свежда до инактивиране на свободните радикали,

увреждащи този изключително сложен човешки орган, в поглъщане на вредната синя компонента на бялата светлина, препятствайки достигането ѝ до ретината, и т.н. Като транспортър в човешкото тяло каротеноидите използват триглицеридите. Ето защо е важно консумирането на манголда да е съчетано с това на липиди – растителни и млечни масла, сметана и др. След 40-годишна възраст антиоксидантната защита на човешкия организъм започва чувствително да се понижава, ето защо консумирането на храни, съдържащи мощни антиоксиданти, има подчертано благотворен ефект. В манголда се съдържат ценните фенолни киселини люля-

кова и кафеена. Люляковата киселина е антиоксидант с антибактериално и антифунгицидно действие. Поради блокирането на действието на алфа-глюкозидазата – ензима, спомагащ за разграждането на скорбялата до глюкоза, люляковата киселина способства за понижаване на нивото на кръвната захар в организма. Предвид на това

манголдът се препоръчва като полезна за диабетиците храна.

Неговият гликемичен индекс е едва 15. Съдържащият се в манголда жълт флавоноид камферол има антиоксидантно, противовъзпалително, противоалергично и обезболяващо действие. Съществуват доказателства и за неговата антиканцерогенна, кардиопротекторна, антидиабетична и антиостеопорозна активност. Особено ценни съставки на манголда са беталаините – природни азотсъдържащи багрила с множество благотворни въздействия върху човешкия организъм. Терминът „беталаини“ е въведен през 70-те години на миналия век от Т. Мабри и А. Дридинг. Известни са два основни типа на тези вещества – бетацианини и бетаксантини. Бетацианините са оцветени в червено и виолетово. Бетанинът, който се съдържа в манголда, е най-изученият бетацианин. Бетацианините проявяват антиоксидантно (препятстват окислението на „лошия“ – LDL, холестерол), антивирусно, бактерицидно и антифунгицидно действие. Бетаксантините са жълто оцветени.

Установено е, че антиоксидантната активност на беталаините е до 4 пъти по-висока

от тази на признатия антиоксидант – аскорбиновата киселина (витамин С). Антирадикаловото действие на бетацианините превазхожда това на бетаксантините. Съществува информация и за кардиопротекторното и антиканцерогенното (особено срещу рака на дебелото черво) действие на беталаините. Манголдът съдържа редица ценни за човешкия организъм витамини – А, В₂, В₆, С, Е, К. Особено високо е съдържанието на витамин К – 830 мг/100 г в суровия и 327 мг/100 г във варе-

ния. Известно е, че този витамин съдейства за съсирването на кръвта, предотвратявайки по такъв начин значителни кръвоизливи при нараняване. Препоръчителната дневна норма на витамин К е 120 мкг. Предвид на високото съдържание на витамин К манголдът не се препоръчва на страдащите от тромбоза и варикозно разширение на вените, както и с високи нива на холестерол.

Високо е и съдържанието на витамин С – в 100 г се съдържа една трета от дневната норма

на този важен витамин. В манголда се съдържат и голям брой ценни за човешкия организъм минерали – натрий, калий, кальций, магнезий, мед, желязо, манган и др. Благодарение на високото си съдържание на калий (379 мг/100 г) и магнезий (81 мг/100 г) манголдът съдейства за понижаване на артериалното налягане. Манголдът определено е нискокалоричен продукт – неговата енергетична стойност съставлява едва 20 ккал (83,7 кJ)/100 г. В него се съдържат вещества, които забавят действието на ензима ацетилхолинестераза, участващ в разграждането на мозъчния невротрансмитер ацетилхолин. Последният взема участие в предаването на сигналите към центровете на паметта, мисловната дейност и разсъжденията. Смята се, че манголдът има значителен потенциал да препятства развитието на дегенеративните заболявания паркинсон и алцхаймер.

Благодарение на богатството си от биологично активни вещества с благотворно въздействие върху човешкия организъм манголдът е един от малкото зеленчуци, отглеждани в планетарните космически станции. Освен изключително полезен манголдът е и много вкусен, поради което намира множество приложения в кулинарията.

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

ЛЕСНИ ХИТРИНИ ЗА ГЪСТИ МИГЛИ

- Един от най-добрите илачи за омагьосващ поглед е рициновото масло

Тина БОГОМИЛОВА

Гъстите и пърхащи мигли правят погледа по-магнетичен. Разкрасяващата индустрия предлага какви ли не продукти, за да са по-плътни и омайващи – от серуми до суперспирали, увеличаващи няколко пъти обема им, както и екстеншъни и фалшиви копринени нишки. И въпреки че се получава ефектно трепкане, така истинските мигли оредяват и окъсяват.

Клепачите не обичат тежкия макияж. Гримът запушва порите на кожата около очите, която е много тънка, и така я уврежда. Колкото по-дълго миг-

лите са без грим, толкова са по-гъсти и дълги. Най-грубата грешка е да се ношува със спира-ла. Гримът винаги се отстранява нежно и внимателно преди лягане, за да може да дишат ресниците свободно.

Фалшивите мигли не са за предпочитане. За една вечер може и да създадат ефект на красиви и магнетични очи, но след свалянето им ще си отидат и някои от естествените. Специалната извивачка за мигли пък си е като уред за мъчение, тъй като ги накъсва и начупва.

Продават се специални миниатюрни гребенчета за четкане на мигли, което помага да растат по-дълги и по-гъсти.

Четкането почиства частиците от прах и мръсотия и насърчава доброто кръвоснабдяване. Нежният масаж на клепачите също се отразява много добре, тъй като стимулира космените фоликули.



Но миглите не обичат грубото триене и търкане. Освен че естествените мигли падат, така се появяват и бръчки, и фини линии около очите.

Има цял куп домашни хитринки, които помагат за омагьосващ поглед, но е нужно време и търпение за по-гъсти ресници около очите.

Един от най-добрите илачи за гъсти и дълги мигли е рициновото масло, тъй като съдържа витамин Е,

минерали, протеини и има антибактериални свойства. Нанася се с чиста четка върху почистените очи вечер преди лягане. Процедурите с рициново масло е добре да се правят веднъж на десет дни.

Страхотен заздравител са още много други естествени масла, които подхранват и овлажняват – зехтин, кокосово, бадемово, авокадово, ленено, сусамово, шипково, арганово. Необходимо е съвсем малко от маслото да се капне на памучен тампон и да се намажат миглите. Винаги са за предпочитане органични и 100% студено пресовани масла и да се нанасят няколко часа преди лягане.

Може да се смеси рициново и маслиново масло или рициново и глицерин. Хитринка е и да се накиснат лимонени обелки за няколко дни в зехтин или рициново масло и после по две капки редовно да се нанасят върху миглите.

По-силни и гъсти са ресничките, които си „похапват“ яйчен белтък.

Необходимо е да се смеси с рициново масло и две капчици от сместа се нанасят преди лягане.

Друг трик за по-дълги и гъсти мигли е витамин Е, който се нанася леко с четчица. Редовното мазане с вазелин също помага за по-здрави и плътни ресници около очите.

Миглите обичат да си „пият“ зелен чай. Може да се изплакват с течността редовно или пък да се натрият нежно с памуче, напоено с този прочут антиоксидант, тъй като кофеинът и флавоноидите в него помагат за по-бърз растеж. Добра за клепачите е и отварата от черен чай.

Алое вера също е чудесно лекарство за рехавите мигли.

Благодарение на витамините и мощните хранителни вещества, намазването им с гел от алое вера стимулира растежа им и ги съгъстява.

Евтина и естествена спира-ла за мигли се получава от малко къна с вода, за да се получи гъста паста. Кожата около очите се намазва с вазелин, поставят се памучни тампони и миглите внимателно се намазват с получената спира-ла, която трябва да изсъхне за около десетина минути.

Качествената козметика е задължителна за магнетичен поглед. Вече и серумите за мигли, които приличат на спира-ла, се намират в добрите аптеки и козметични магазини. Обикновено се нанасят преди грима, както и вечер преди лягане. Самата спира-ла трябва да се сменя поне през два месеца.

Но каквато и скъпа козметика да се използва, здравите мигли се дължат на здравословен начин на живот. Необходимо е да се пие много вода, а в менюто да присъстват повече плодове и зеленчуци, зърнени храни, яйца и риба.



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



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

Експертна информация на:
www.credoweb.bg



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

Регистрирай се безплатно! Не го отлагай.

ИМЕНАТА НА НАША АКТРИСА „КНЯЗЪТ“ НАШ СЕРИАЛ ПО НОВА ТВ

ПОЛОЖИТЕЛНИ ПОЛЮСИ

ИМЕНАТА НА НАШ ОПЕРЕТЕН ПЕВЕЦ

КОМПОТ ОТ СУШЕНИ ПЛОДОВЕ ПТИЧИ ОРЛЯЦИ

НЕОТРОВНА ЗМИЯ ОБЩЕВРОПЕЙСКА ПАРИЧНА ЕДИНИЦА

ПЛЕМЕНЕН ЖРЕЦ В ГЛАСОПОДАВАНЕ

ЛЕГЕНДА, ПРЕДАНИЕ РАМА

СВЕЩЕНИК НАМЕТАЛО

ГРУБА СЕЛСКА ДРЕХА

ПИГМЕЙСКО ПЛЕМЕ В НИГЕРИЯ

ГОВОРЯЩА ПТИЦА

ВЗРИВНО ВЕЩЕСТВО

ПОДКРЕПА ЧАСТИ ОТ РАСТЕНИЯ ИЗПОЛЗВАНИ ЗА ХРАНА

ШМАЙЗЕР

МАРКА СЛОВЕНСКИ СКИ

ГРЪЦКИ ПИСАТЕЛ 1889-1977 „РИГАС“ НЕНУЖНО УПОРСТВО

ДОКТОР

ТУРИСТИЧЕСКО РЕМАРКЕ

НАКЛОН НА ВОДА

КАРТА ЗА ИГРА, ТУЗ, БИРЛИК

ДРЕВЕН ГРЪК

СТАРА МАРКА ГЕРМАНСКИ ХЛАДИЛНИЦИ

ГРАД ВЪВ ФРАНЦИЯ

ФРЕНСКИ ПРЕЗИДЕНТ 1916-1996

ДЪРЖАВА В ЦЕНТРАЛНА АМЕРИКА

РЕКА В ИНДИЯ

УРОЛОГИЧНО ЛЕКАРСТВО

ШВЕЙЦАРСКА ИНФОРМАЦИОННА АГЕНЦИЯ

ПРИБОР ЗА ПРЕСЯВАНЕ

ЧЕРНОМОРСКА СТАДНА РИБА

СТИХОСБИРКА ОТ ВЕНКО МАРКОВСКИ

МУЗИКАЛНА НОТА

НАТУРАЛЕН ПЛОДОВ СОК

МАШИНА ЗА ЧИСТЕНЕ НА СНЯГ

ОПЕРА ОТ ДЖУЗЕПЕ ВЕРДИ

ВИД КАФЕ

ГЕРОЙ НА ЕКТОР МАЛО „БЕЗ ДОМ“

РЕКА В ЕВРОПА

ВИЦЕ-ПРЕЗИДЕНТ НА САЩ

ПРЕФЕКТУРА В ЯПОНИЯ

НАШ СПОРТЕН ЖУРНАЛИСТ ПЕСЕН НА ЛИЛИ ИВАНОВА

ГРАД В ГЕРМАНИЯ

АРХИТЕКТУРЕН СТИЛ

КАЗАШКИ ПРЕДВОДИТЕЛИ РЕКА В РУСИЯ

ЛАДОВО НАКЛОНЕНИЕ В МУЗИКАТА

НЕОМЪЖЕНА ДЕВОЙКА

РУСКИ КОМПОЗИТОР И ДИРИГЕНТ 1802-1848.

ВРЪХ В РИЛА

МОДЕЛ НА „ФОРД“

ГРАД И РЕКА В БРАЗИЛИЯ

ВРЪХ В РИЛА ЕДНАКВИ ПО ФОРМА ДУМИ С РАЗЛИЧНО ЗНАЧЕНИЕ

КРАСНОРЕЧИВ ГОВОРИТЕЛ

РУСКА КИНО-АКТРИСА „ПУБЛИКАЦИЯ“

СТАРА МЯРКА ЗА ТЕЖИНА


ГЕРОИНЯ НА У. ШЕКСПИР „АНТОНИЙ И КЛЕОПАТРА“

ГРУПА ИНДИАНСКИ ПЛЕМЕНА В ЮЖНА АМЕРИКА

ГРАД В ПОЛША

Бонартос

1178 mg филмирани таблетки глюкозамин




1178 mg филмирани таблетки глюкозамин

30 филмирани таблетки

• За лечение на слабо до умерено изразена ставна дегенерация (остеоартрит) на коляното

• Съдържа глюкозамин от естествен произход



Има еквивалентен дистрибутор за България: Български ЕКО, Зад. Четири Врата 1А, Бл. А, 1402 София, България

РЕЧНИК : АНОПОЛ, АТАНАТИ, ОГИНОТ, ОИТА, ОТАНИ, ПЕНС, РОТАС, УРИНАЛ

ВЕНЕТА НИКОЛОВА

Отговори на кръстословицата от бр. 20:

ВОДОРАВНО: Сач. „Превала“. Нищожество. „Големанов“. Шаман. Отплата. Анапа. Девон. Елора. Иконопис. Левент. Ракитак. Ноти. Арл. Тено. Тотила. Саган (Франсоаз). Пипе. „Или“. Ядро. „Алис“. Решето. Чанев (Руси). Со. Хиполета. Нивалин. Го. Евер. Ос. Даки. „Уно“. Перон. Лексикон. Зокум. Стрии. Наир (Мира). Коловози. Естради. Ом. Варовик. Шпрее. Ран. Пирамидата.

ОТВЕСНО: Мишел Родригес. Щавел. Репортер. Томов (Тома). „Сошо“. „Орсе“. Жанета. „Елените“. Лен. Негатив. Ир. Етна. „Отел“. Ар. Стол. Она. Аренда. Отвор. Каин. Очпра (Джойс). Оси. Лак. Сироп. Ага. Ми. Отит. Пич. Док. Плакати. АНАНОВА. Ре. Окопаник. Лам. Еман. Телевизори. Ванови (Орнела). Ива. Овод. Анаполис. Лукова (Вера). Лопитал (Гийом). Синузит. Аваси. Икономика.

ЛЕСНО

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

СРЕДНО

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

ТРУДНО

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

- 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 06.06.2017
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

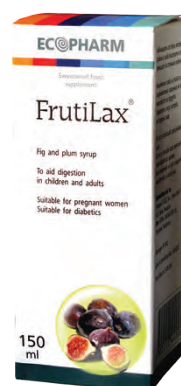
~~5,03 лв.~~Препоръчителна нова цена **4,28** лв.**ЛАКТО 4 ВИП пробиотик X 15**

- 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.

Светът на зехтина



Маслинените насаждения по Средиземноморието са стотици милиони



Старовременска преса за маслини за зехтин

Олиото от плода на маслината е не само коронният продукт в средиземноморската диета, но и идеално допълва класически мезета като осолена аншоа и сардини, саламурено сирене, зеленчуци на скара, морски дарове.

Да избираш зехтин е като да избираш вино – разнообразието в цвета, мириса и вкуса е така голямо, че всичко опира до личните предпочитания. Ценителите ще ви кажат, че стиловете се оценяват още според плодовия аромат, тръпчивостта и пикантността. А производителите знаят, че дори от едни и същи насаждения и сортове маслини в

поредни години се получава съвсем различен продукт. Както при виното и тук влияе тероарът – целият комплекс от климатични и атмосферни условия, почва, начин на обработка и отглеждане.

Най-добрите образци на студено пресованото маслиново олио

Обикновено имат под 1 процент киселинност (идеалното е 0,1-0,4) и не съдържат холестерол, набеден за натрупването на атеросклеротични плаки и запушването на кръвоносните съдове. В процеса на подготовката се селектират зрели маслини, които са започнали да променят цвета си от зелен през розов към черен. Измиват се, почистват се и отиват за пресоване. Набраните на ръка и ненатъртени или презрели плодове, както

и сухите и каменисти земи дават най-добри аромати. Крайният продукт, добрият зехтин, трябва да се съхранява на сухо и тъмно място при температура 14-18 градуса. Някога той се е пазел в глинени делви, а сега – в тъмни зелени бутилки. В Сирия и Палестина са намерени първите писмени свидетелства за производството на зехтин, датиращи между третото и второто хилядолетие пр.Хр.

Според Международния съвет на зехтина първата сертифицирана европейска стока

се дели на четири категории –



Цената на литър био зехтин може да стигне 50 и повече евро

Extra Virgin Olive Oil, Virgin Olive Oil, Olive Oil и Olive Pomace Oil. У нас се различават основно първият – „Екстра върджин“ – и последният, известен като помаче. Всъщност помачето е пастата, която остава най-накрая след неколкото пресоване и екстрахиране на маслините. Извлеченото от помачето олио е най-евтино и е подходящо за различни видове пържене. То се обработва и е известно у нас като „салатен зехтин“, обаче това е по-скоро търговско название, което не изтъква никакви специални качества на продукта. Средните два вида се получават също след пресоването на зрели маслини, а за аромат и цвят се добавят до 10-15 на сто от „Екстра върджин“.

Зехтинът е традиционен продукт за цялото Средиземноморие

и вече е втори по продажби сред натуралните олиа у нас, макар и с много по-малък пазарен дял от традиционното слънчогледово олио. В магазина можем да избираме между гръцки, испански, критски, италиански, турски и други марки. Знаем, че първата фракция при студено пресоване – „Екстра върджин“, е най-вкусен и най-полезен. Дълбокият му маслинен вкус, пикантността и леката горчицина го правят много подходящ за салатни заливки и сосове за паста.

Не пържете със зехтин „Екстра върджин“ –

така не само ще унищожите ползите от него, но и може буквално да навредите на организма си от преобразяването му при високата температура. Пържете и сотирайте с обикновено олио, а след това отцедете и поръсете с тънка струйка хубав зехтин. Същото правя и при приготвяне на супи – гарнирам с малко зехтин накрая, при поднасянето, за вкус, вместо да готвя с него.

Страницата подготви
Бойка ВЕЛИНОВА

Бърз сандвич

Направете от вечерта следната смес и я оставете да се маринова: обелете и почистете от семките и течността 3-4 домата. Нарезете ги на кубчета. Добавете нарязани маслини, листа пресен босилек, малко сол. Залейте с 2-3 с.л. зехтин и разбъркайте. Похлупете и приберете в хладилника.

На следващия ден си препечете 1-2 филийки пълнозърнест хляб в тостера, поръсете ги с ароматните домати и се насладете.

Сушени домати в зехтин

Продукти за 1 буркан от 500 мл: 100 г сушени домати, 300 мл зехтин „Екстра върджин“, 1 ч.л. морска сол, по 1 ч.л. сушени розмарин и мащерка, 1 с.л. оцет балсамико.

Приготвяне: 10 мин. Готово за употреба след 10-15 дни.

Кипнете литър вода, изключете котлона и накиснете сушените домати за 5 минути. Отцедете ги много добре в гевгир.

Смесете подправките на дъното на буркана, залейте с олиото и оцета и разбъркайте добре. Накиснете доматиите, така че да са добре покрити с мазнината, завинтете капака и поставете в хладилника. Може да добавите и стръкчета прясна мащерка за още аромат.

Вкусно: 2-3 резена маринован домати, нарязан на тънки жулиени (ивички), са достатъчни за украса и овкусяване на зелена или мешана салата. Поръсете още с 1-2 лъжици от ароматизираното олио.

Ароматен зехтин

Необходимо: Зехтин „Екстра върджин“, подправки според вкуса, 3 оливиери (или подходящи красиви бутилки от 200-300 мл или по-големи, според възможностите и количеството зехтин).

Приготвяне: 10 мин. Готово за употреба след 3-4 седмици.

ВАРИАНТИ: В първия съд може да сложите равна супена лъжица сушен босилек и няколко счукани зърна черен пипер.

Във втория – равна супена лъжица сушен риган и 2-3 смачкани скилидки чесън.

В третия пуснете парченца сушена люта чушка и

кафена лъжичка куркума или щипка шафран.

Бутилките се пълнят със зехтин до половината и се разклащат добре. Напълват се догоре с олиото. Съхраняват се на тъмно и сухо място около месец, след което се ползват за овкусяване на салати, сосове, предястия. Можете да комбинирате и променят подправките според личния си вкус.

Креативно: Подходящи още със специфичния си аромат са дафиновият лист, кориандърът и розовият пипер на зърна, салвията.

Песто

Необходими продукти: китка зелени подправки (магданоз, босилек, по няколко стръка копър и пресен кориандър), 100 мл зехтин и още толкова студена вода, шепа печени белени слънчогледови семки, нарязана на ситно скилидка чесън, 2 ч.л. настърган пармезан, щипка сол, щипка смлян черен пипер.

Приготвяне: 10 мин. Готово за употреба – веднага.

Зелените подправки се измиват под течаща вода и се изтръскват добре. Нарязват се на едро и се слагат в блендера заедно с дръжките. Добавят се семките, солта, пиперът, водата и две трети от зехтина. Пасират се на висока скорост за 20-30 сек до минута, докато се получи немного гладка паста. Разбърква се с пармезан и се пресипва в бурканче с капачка на винт. Може според вкуса да се добавят няколко капки тъмен балсамов оцет. Отгоре се сипва останалото олио. Много е подходящо за салатата от домати със сирене или печени чушки. Съхранява се в хладилник до изчерпване на количеството.

Сос за зелена салата

Необходими продукти за 4-6 души: 1 круша, 50 мл зехтин „Екстра върджин“, 1-2 с.л. винен оцет, половин ч.л. бял пипер, 1 с.л. дижонска горчица (или стърган хрян), 2-3 скилидки чесън, 5 с.л. вода, щипка риган и мащерка, щипка сол.

Приготвяне: 10 мин. Готово за употреба след 15 минути.

Почистената и нарязана круша и останалите продукти се поставят в пасатора и се блендират само за няколко секунди. Поднесете в сосиера към зелена салата или печени картофи и зеленчуци.