



**Бюджет
2016 - ще
затягаме ли
колана**

На стр. 5



**Представяме ви
проф. д-р Татяна
Червенякова, водещ
инфекционист**

На стр. 19

Actavis

Първият национален безплатен седмичник

Брой 40 (167), 3 - 9 ноември 2015 г. (год. IV)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

Разпространява се
безплатно

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ



Проф. Румен Ценов, ядрен физик:

**Трябва да обединим
енергията си, за да
запазим Земята**

Интервю на Галина СПАСОВА на стр. 7

**Кибер-
атаката
в гения на вота
се размина
с целта си**

На стр. 6

**Фонд на
фондовете
ще управлява
средствата по
европейските
програми**

На стр. 8

**Предлагат
по-дълга
учебна година,
но само
за три класа**

На стр. 11

**Пушените
храни
окончателно
се компроме-
тираха**

На стр. 26



Гликираният хемоглобин (HbA_{1c}) е златен стандарт за оценка на лечението на захарния диабет и е критерий за дългосрочния му контрол. Той отразява средната кръвна захар през последните 2-3 месеца. За повечето пациенти целта е да постигнат и поддържат HbA_{1c} < 7%, за да се намали рискът от съдови усложнения. Целта се индивидуализира в зависимост от продължителността на диабета, наличните сърдечносъдови и други съпътстващи заболявания и усложнения на диабета.

credoweb™ На стр. 20-21

Вижте на новия сайт www.jivotatdnes.bg

Дезодорантите
може да ни
навредят. Как
да избегнем
опасността?



ДОЛОРЕН
Ibuprofen

Долорен е ефективен при:

- ⊙ Главоболие
- ⊙ Менструални болки
- ⊙ Мускулно-ставни болки
- ⊙ Зъбобол

Лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 12 години.
Преди употреба прочетете листовката. За пълна информация:

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



По-малко чужденци са посетили страната ни през септември

В последния летен месец – септември, посещенията на чужденци в България са близо 1,056 млн., като намаляват с 4,7% спрямо същия месец на 2014 г., отчитат от Националния статистически институт (НСИ). Регистрирани са по-малко пътувания със служебна цел – със 17,7%, с цел почивка и екскурзия – с 4,1%, и с други цели – с 0,2%, разкрива още статистиката.

От общия брой чужденци, пристигнали в България през месеца, делът на гражданите от Европейския съюз е 63,6%, като той намалява с 5,4% в сравнение

със същия месец на миналата година. Намаление е регистрирано при посещенията на граждани от Гърция – с 24,7%, Холандия – с 12,7%, Германия – с 11,1%, Обединеното кралство – с 3,5%, и други. Същевременно се увеличават посещенията на граждани от Белгия – с 9,1%, Франция – със 7,8%, Италия – с 5,9%, Полша – с 5,3%, Испания – с 5,2%, Австрия – с 3,1%, и други.

Намаляват и посещенията на граждани от европейските страни извън ЕС – с 4,5%, като най-голям е спадът на посещенията на граждани от Руската феде-



рация – с 29,2%. Данните потвърждават очакванията на Министерството на туризма и на бранша за спад на руските туристи у нас.

Същевременно пътуванията на българи в чужбина през септември растат на годишна база – те са близо 451 хил., с 10,8% над регис-

трираните през септември 2014 г. Увеличение на пътуванията на българи зад граница е отчетено към Обединеното кралство – с 38,1%, Франция – с 29,3%, Гърция – с 28,2%, и други. Намаляват пътуванията към Израел – с 20,9%, Русия – с 18,3%, и други.

Монета заменя банкнотата от 2 лева

Монета от 2 лева ще бъде пусната в обращение от 7 декември, съобщиха от Българската народна банка. Тя постепенно ще замени банкнотата с лика на автора на "История славянобългарска" Паисий Хилендарски. Монетата ще има външен пръстен като тази от 1 лев, а на гърба ѝ ще е разположен стилизиран образ на Паисий и годините 1722-1773. Тя ще е двукомпонентна, ще има вътрешен кръг от сплав със златист цвят и външен пръстен от сплав със сребрист цвят. Теглото ѝ ще е 9 грама. Автор на проекта е Ваня Димитрова. БНБ подчертава, че банкнотите с номинална стойност 2 лева, емисии 1999 г. и 2005 г., ще продължат да бъдат законно платежно средство едновременно с новата разменна монета от 2 лева. Тя ще бъде официално представена на 26 ноември 2015 г., с което ще стартира и информационната кампания.



Приемат се мерки срещу сивата икономика в туризма

„Обединяване на бранша ще е един от акцентите в предложенията ни за промени в Закона за туризма, защото само с общи визия и усилия можем да ограничим сивата икономика.“ Това каза министърът на туризма Николина Ангелкова по време на отворената дискусия с туристическия сектор, иницирана от КРИБ и КНСБ. Срещата е част от Националната кампания „Бизнесът на светло за по-добро бъдеще“.

България се нарежда на челните места в Европа по дял на сивата икономика, а туризмът е сред секторите с принос за това, стана ясно от форума. „Тази статистика може да се промени с последователни усилия на бранша и държавата за изсветляване на приходите от тури-

зъм“, подчерта министър Ангелкова. Тя представи част от мерките, които Министерството на туризма предприема в тази посока. Вече е приета наредбата за Единната система за туристическа информация (ЕСТИ). Това е първата крачка към самото изграждане на системата. „Чрез въвеждането на ЕСТИ, без да засягаме личния живот на хората, ще намалим административната тежест и ще разполагаме с актуални данни в реално време колко туристи има във всяко едно място за настаняване“, обясни министър Ангелкова. Факт е и новата наредба за категоризация на местата за настаняване и заведенията за хранене, в която за пръв път са залегнали изисквания и към апартхотелите.



Твоят кардиолог е тук!



Задай своя Въпрос Във форума



Намери твоя лекар В CredoWeb



Избери лечебно заведение

www.credoweb.bg



В епицентъра на мегидоните

Интрига обаче все пак имаше, макар и не толкова явна. На изборната карта на местната власт има успешни кметове, които са фаворити и можеха да спечелят вота още от първи тур. Някои хитроумно решиха да обърнат срещу успешните кметове усещането, че те ще вземат още един мандат. Затова запяха сладки приспивни песни, че няма смисъл да се гласува, защото победата е предизвестена. Така те разчитаха да успят част от избирателите на тези кметове, да предотвратят победата от първи тур и да се опитат да преобърнат резултата на балотажа.

Юри Велев, „24 часа“

Като оставим настрана коя партия каква част от властта печели на изборите, остава по-важният въпрос – в коя политическа конфигурация се крие най-големият потенциал да се свърши някаква полезна работа за общото благо. От изборите през 2015 г. би трябвало да си припомним един важен урок – заспалото гражданско общество е пречка път към създаване на политическите чудовища. На тазгодишния референдум политиките опитаха, но не успяха да успят гражданите.

Петър Щурм Константинов, „Дневник“

Атестацията за политическа зрялост ще е способността на ГЕРБ и РБ да продължат да сътрудничат по националните приоритети след напрегнатото изборно противопоставяне на много места в страната. При ниската култура на отношения в България политическата борба често завършва с изгорени мостове, а това не е от полза за никого, защото трябва да продължим да живеем заедно. Слава богу в това отношение националните

Местни избори 2015

лидери Борисов, Местан, Радан Кънев и др. демонстрират напредък, съумявайки да функционират в няколко паралелни режима: на едно ниво се конкурират, на друго си сътрудничат.

Харалан Александров, „Труд“

Явно има афинитет към преференциалното гласуване, което също допринесе за добрата активност. На фона на тази вяла кампания се очакваше да има по-малко гласували. Всички наблюдатели се счупиха да обясняват, че няма реална кампания. Аз и няколко други социолози казахме, че кампания има, но тя се провежда с други средства. Както каза Юлий Павлов, партиите от реклама минаха на директен маркетинг. Кампанията тече с неполитически, занаятчийски средства, води се глас за глас и е крайно невдъхновяваща.

Първан Симеонов, „Стандарт“

БСП се държа като комплексирания провинциален отбор, на който предстои гостуване на Реал Мадрид. Клишето във футбола звучи така: Дано успеем да измъкнем нещо, но да не забравяме, че срещу нас излиза най-великият отбор в света. И натрупаната кошмарна за „червените“ статистика от последните срещи между двата отбора неусетно прерасна в качествени изменения. Чиста обреченост и предизвестена тежка загуба.

Милен Ганев, fakti.bg

Всичко на тези избори беше толкова ясно, че никой не си направи

труда да прави някаква оригинална или по-скъпа кампания. Все пак такава агитация струва пари. А по-добре тези пари да се дадат на ръка. Твърда тарифа 50 лева, платени месеци напред. Или пък по-оригиналното – като Ценко Чоков, който прати съселаните си на море. А и циганите, които не харесвали „електрическото“ гласуване. И това беше свежо. И толкова.

Мъката за тези 50 лева обаче няма да свърши с безсънната, ужасна, дълга нощ в „Арена Армеец“ за тези хорица. След няколко дни ще започне втората серия на този филм, наречена „Грешки в протоколите“.

Петър Бойчев, manager.bg

Изборните резултати твърдо показаха, че БСП е втора политическа сила в България. Това е голямото разочарование за всички анализатори и социолози, които вещаеха крах на левията на този вот. Резултатите от него показаха, че БСП е единствената алтернатива на сегашното управление.

Големият въпрос на местните избори е, че не се стигна до истинския им политически смисъл, тъй като голяма част от знаковите кандидати на ГЕРБ в големите градове не участваха в дебати и те реално не се състояха.

Атанас Мерджанов, „Дума“

След поредната сгрешена кампания БСП продължи да се спуска шус по електоралната писта. За десетина години „червените“ се стопиха наполовина,

а в неделя те чуха само една радостна новина – че все още са втора политическа сила в национален мащаб. В София, Пловдив, Варна, Бургас, Кърджали и т.н. обаче БСП вече е трета. След като загубиха още в началото на демократичната големите градове, социалистите бяха изместени и от по-малките окръжни центрове като Видин, Разград и Шумен. БСП очевидно сгреша и с кандидатите – като Георги Гергов в Пловдив, Евгений Мосинов в Бургас и не реализирания поет Михаил Мирчев в София – хора, които не носят никаква добавена стойност на партията.

Петьо Цеков, „Сега“

Да, това е убедителна победа в смисъл на кметски места и спечелени общини. Това е отчасти резултат от мажоритарния характер на избора за кмет. Той дава огромно предимство на най-голямата партия. Политическата система, която се структурира в момента, е с една голяма и множество по-малки партии, така че нормално е по-голямата партия да спечели огромна част от кметските места.

Доц. Даниел Смилов, Радио „Фокус“

Спечелила е и новата за България идея за съчетаване на различните видове избори с референдум. Мнозина смятаха, че едновременно провеждане на референдума за електронния вот с изборите за местна власт не е било добра идея, но резултатите от вота в неделя опровергах това.

Стоимен Павлов, БНР, Радио „България“

ПОСОКИ

Мързелът подкрепя хаоса



Петър ГАЛЕВ

Не успях да изпадна в потрес от „всенародната трагедия“ в зала „Арена Армеец“. Сандвичите за членовете на секционните комисии били с тънка шунка, нямало цигари, развихрила се невиджана заболяемост. Сякаш тези, които са се хванали с въпросната работа, не са гледали следизборни репортажи от предишни години със същото безкрайно висене, хаос и тъппи, независимо дали са в зала „Универсиада“ или другаде. Нека все пак да не се държим като преживяващи последиците от тежко природно бедствие или чумна епидемия. Никой не отрича неразбориите на ЦИК, РИК и други отговорни по темата аббревиатури. Но ако някой е тръгнал да се включи в изборна комисия с идеята да вземе за малко работа малко пари, не е такъв случай. Истинската трагедия е охлювската скорост, с която се движат реалните полезни промени в областта на гласуването. Като се започне от безумната забрана за обявяване на резултатите от екзит пол в изборния ден, която изцяло и напълно се заобикаля, мине се през свенливи репортажи „за какво гласувахте“, все едно не можем да се досетим, че председателят на една партия е гласувал за нея, и се стигне до най-важното – общественото безразличие към възможността да имаме някаква пряка демокрация. Ясно е, че политиките много-много не искат референдуми. Но ние направихме ли какво зависи от нас да си ги извоюваме? Или предпочитаме да пищим, че не са ни нахранили и настанили добре в нощта на вота. Е, следващия път ще нахранят комисиите и ще организират „приветриви кошарки“ за пушене. И няма да има телевизионни драми. Но пак ще се купуват гласове, милиони сънародници по света няма да могат да гласуват през интернет, защото ни е домързяло да участваме в референдума.

СТОП КАДЪР



Артистичните изпълнения на Волен Сидеров по площадите имат сериозна конкуренция



Снимки Милен КИРИЛОВ

Как се овладява агресия на лица с депутатски имунитет?



Огнян Герджиков, председател на 39-ото Народно събрание, юрист

Топката е в парламента

Прави впечатление, че през последните месеци НС се опитва да действа като корпус за бързо реагиране. Сега Сидеров правил каквото правил и давайте да изменим конституцията, защото депутатският имунитет дава възможност да се безчинства в НАТФИЗ. Тази постройка не ми харесва. Депутатският имунитет е постижение на демокрацията от десетки години, дори от столетия. Във всички демократични държави има депутатски имунитет. И то не само функционален - за изказванията в пленарната зала, но и с оглед на т.нар. наказателна

неприкосновеност. Това не е случайно. Има се предвид да се предотврати опасността управляващите да парализират действията на народни представители, например от опозицията. Народното събрание е, което трябва да се произнесе по въпроса с Волен Сидеров, топката е в парламента. Настоящите механизми дават достатъчна защита срещу подобни действия. Въпросът е органите да си свършат работата - това са НС, прокуратурата и съдът. Не казвам, че не трябва нищо да се променя. За депутатския имунитет, както е

предвиден в член 70 на конституцията, е възможно да се направят някакви корекции, но в никакъв случай не би следвало да се премахне изцяло депутатският имунитет. Въпреки че, ако питате хората - те категорично ще кажат, че депутатският имунитет трябва да падне изцяло, категорично и напълно и да бъдат вкарани в затвор всички депутати. Би могло да се мисли за промени, но след спокойно обмисляне и тогава да се види какво би могло да се прави, когато депутат нарушава обществения ред или извършва престъпление.



Деница Сачева, преподавател по политически комуникации в НБУ

Трябва да искаме промяна в законодателството

Смятам, че случаят с Волен Сидеров вече е емблематичен, защото това е перманентно повтарящ се един и същи сценарий - влизане в медиите през скандал. И съответно за мен остава въпросът защо медиите продължават в такава степен да хранят егото на този човек, като отразяват непрестанните му скандали. Защо не насочат вниманието си към хората, които в крайна сметка трябва да отнемат неговия имунитет и които трябва да вземат съответни

мерки? Този човек перманентно е източник на скандали, но разбира се, по-лошото е, че той създава себеподобни. Защото такива като Волен Сидеров вече започват да избуяват. Той има последователи в тази своя агресия. Това, че все още нямаме такива големи ярки примери, които да са се случили в центъра на София, не означава, че такива примери не съществуват в цялата страна. Така че, вместо да създаваме себеподобни на Волен Сидеров, по-добре е да помислим още веднъж

за това как да върнем обратно смисъла и как да върнем обратно политиката в лоното на разума. Надявам се това да се случи с промяна в законодателството. И смятам, че вече има доста сериозна критична маса от хора, които започват да мислят в тази посока. Ние нямаме друг шанс, освен да продължаваме да настояваме и да искаме това да се случи. Защото иначе другото би означавало всички по-разумни хора в България да бъдат превърнати в емигранти.



Д-р Николай Михайлов, психиатър

Депутатът да бъде говършен политически

Това, което се случи на "Ракowski" в нощта на изборите и с участието на български депутати, е едно следствие на това, което става в страната, а именно разяждане на политическия ред. Страната не се движи по строг политически код, тя е изоставила демократичната процедура, това, което се случва, няма следствия, не произвежда следи. И има едно общо усещане, че всекиму е позволено всичко, особено на тези, които са облечени във власт. Имунитетът е тази защита. Създаването на временна комисия за имунитета на Волен Сиде-

ров означава забатачване на проблема, задънена улица по една сигурна писта. Тя ще има скромната функция да отведе процеса „Сидеров“ в нещо като задънена улица. Накрая ще вземат този имунитет и ще възбудят наказателно производство, от което най-вероятно няма да произтече нищо. Въпросът е Сидеров като депутат да бъде довършен политически и това вероятно ще стане не без негова помощ, а главно като негова заслуга. Защото той се държи по самоунищожителен начин. Нахлуването в театралната акаде-

мия е нетърпимо грозно. Въпросът е, че прагът на нашата търпимост към огромни безобразия е изключително висок. И особено когато безобразието има някакъв развлекателен и рекреативен ефект и ако бъде поет от електронните медии по начин, който ще догони това развлекателно качество на събитието. Сутрешни блокове на медии са способни, те са надарени, имат опит да правят това. Всяка сериозност е травмирана и обърната в жълтина.

Петя ДИМИТРОВА

Леко ускоряване на ръста на икономиката до 2,1% през 2016 г., бюджетен дефицит от 1,8 млрд. лв. или 2%, което е по-малко от планирания 2,5% преди, свиване на безработицата от 9,9% на 9,1%, нарастване на потреблението с 1,3 % в сравнение с тазгодишното увеличение от едва 0,5%, леко увеличение на преките чуждестранни инвестиции от сегашните 3,1% от БВП до 3,2%, но намаляване на ръста на износа от очакваните 8,1% през 2015 г. до 4,6% догодина. Това са параметрите на най-важния закон на държавата за догодина, предложен от Министерството на финансите няколко часа след приключване на изборите.

Обсъждането и одобрението на Бюджет 2016 предстои, но отсега е известно, че с него ще се коригират разходи, което означава актуализация на тазгодишния бюджет. Финансовият министър Владислав Горанов обеща промяната да мине през парламента, както е по закон.

„Актуализацията предвижда по-висок дефицит от 3,3%, при положение че до август е налице излишък от над 600 млн. лв. Въпреки повишената събираемост ще има един много висок дефицит и ударно харчене в края на годината“, не пести критиката си водещият икономист на Института за пазарна икономика Десислава Николова.

В преходните и заключителните разпоредби на проектобюджета за следващата година, който е публикуван за обсъждане заедно със средносрочната бюджетна прогноза за периода 2016 - 2018 г., е записана **актуализация от 880 млн. лева за покриването на непредвидени разходи за персонал на силовите министерства**, както и за финансиране на европейски проекти през Националния фонд и Държавен фонд „Земеделие“. Сумата надхвърля с 50 млн. лева очакваното по-добро изпълнение на приходите от 832,8 млн. лв. Новият дълг, който държавата ще поеме догодина, ще е 3,9 млрд. лв. (28,9% от БВП) в края на 2018 г. Той е предвиден основно за рефинансиране на стар

борч, за погасяване на бюджетните дефицити и поддържане нивото на фискалния резерв.

Планираните приходи в бюджета догодина ще са 20,592 млрд. лв., а разходите – 10,995 млрд. лв., което отново е разпределение над половината от постъпленията, за което бизнесът критикува правителството.

Основен приоритет на провежданата фискална политика в средносрочен план остава стремежът за запазване на стабилността на публичните финанси, посочват от финансовото министерство. Ведомството на Горанов очаква по-високи нива на растеж през 2017 и 2018 г. съответно от 2,5% и 2,7%. Подобри са очакванията за бюджетния дефицит и за 2017 и 2018 г. - от 1,4% от БВП и 1% от БВП, което е доста по-оптимистична прогноза спрямо година по-рано.

Минималната работна заплата става 420 лв.

В актуализираната средносрочна бюджетна прогноза се запазва планираният ръст на минималната работна заплата до 420 лв. от 1 януари догодина, като през 2017 г. и 2018 г. тя ще стигне 460 лв. „Това повишаване цели постигането на номинален ръст на възнагражденията на най-нискодоходните групи на пазара на труда и ще способства за постигането на социална кохезия и създаването на равни възможности за пълноценен социален и продуктивен живот за всички социални групи от населението“, аргументират се от Министерството на финансите. В системата на сред-

Бюджет 2016 обещава по-бърз икономически растеж



ното образование е предвидено увеличение на стандартите за финансиране на дейностите по образованието, с което се създава възможност за увеличение на заплатите на педагогическия и непедagogическия персонал в системата. За социалната политика ще се предвидят толкова средства за 2016 г., че ще се запази капацитетът и нормалното функциониране на социалните услуги, уверяват в МФ.

Проектобюджетът предвижда повишаване на детските надбавки.

Месечните помощи за отглеждане на дете ще са 37 лв. за първо дете, което е с 12 лв. повече от сега. Семейство с две деца ще получава общо 85 лв., с три - 130 лв., с четири - 140 лв., като за всяко следващо дете помощта за семейството ще расте с 20 лв. В същия размер както досега остават еднократните помощи за раждане на дете - 250 лв. за първо, 600 лв. - за второ, но за трето се повишава до 300 лв. от сегашните 200 лв., колкото ще се дават за четвърто и всяко следващо дете. Разширява се обхватът на получаващите детски надбавки, тъй като от 1 юли се планира вдигане на прага за подпомагането на се-

мействата на 400 лв. на член от семейството. В момента месечната помощ вземат семействата с доход до 350 лв. на човек. Вече ще се вземат доходите на двамата родители, независимо дали имат сключен брак, или живеят на семейни начала. Ще се гледа дали са регистрирани на един и същ настоящ адрес.

Пенсионната политика предвижда от 1 юли 2017 г. вместо осъвременяване на пенсиите да се направи преизчисляване,

като с по-голяма тежест ще бъде всяка година от осигурителния стаж. В следващите три години пенсиите ще се увеличават средно с по около 9 лв., като това ще става от 1 юли на съответната година. През 2016 г. увеличението ще е с 2,5%, през 2017 г. - с 2,7%, а през 2018 г. - с 2,8%. Таванът на пенсиите ще остане 910 лв. до края на 2018 г. според актуализираната средносрочна бюджетна прогноза (2016 - 2018 г.).

Основният акцент в политиката в областта на здравеопазването

трябва да осигурят качество и достъпност на лечението с въвеждане на национална здравна карта със задължителен характер. Преструктурирането на НЗОК и превръщането ѝ в активен финансиращ и контролен орган от името на осигурените граждани - в инструмент за провеждане на политика за осигуряване на достъпно и качествено здравеопазване, е друга цел на Бюджет 2016.

Догодина трябва да заработи и Централен орган за възлагане на обществени поръчки в сектор здравеопазване, който ще провежда процедури за възлагане на търгове и сключване на рамкови споразумения чрез онлайн платформа за електронна търговия. Това трябва да доведе до икономии на финансови ресурси за болниците, както и до намаляване на цените на лекарствените продукти, се посочва в мотивите на проектобюджета.

FiHealth
Медицински центрове

Модерна медицинска апаратура

София
кв. Студентски град
ул. „Проф. Александър Фол“ 2, вх.Б, ет.1 (до зала Хр. Ботев)
тел.: 02/445 66 66, факс: 02/445 66 69, мобилен: 0882 140 666
e-mail: medc@sofia.fihealth.bg

Пловдив
бул. „България“ 4, ет.1
тел.: 032/307 666, факс: 032/307 669, мобилен: 0882 310 666
e-mail: medc@plovdiv.fihealth.bg

www.fihealth.bg

Илиян ВАСИЛЕВ

Да изчакаме резултатите от разследването. Това, че атаката е направена в деня за избори, и то когато се гласува и за референдума, означава, че има конкретна цел и политическо послание, но не е изключено да има по-общ контекст - примерно демонстрация на сила и уязвимост на страната. Може и да е предвестник на открита кибервойна срещу нас с интензивност, която е близка до тази в прибалтийските страни, дори до инспирирани отвън улични протести както в Черна гора.

Атаката издава припряност, неособена пресметливост, къс хоризонт и известна безизходност. Очевидно с политически средства и при избирателната урна шансовете за успех на тези сили са нулеви, поради което са принудени да прибегнат до отчаяни хулигански прояви, за да задържат медийното влияние.

Много е вероятно те да постигнат обратен на желания резултат - тотална дискредитация на спонсорираните местни политици (които късат на живо изборните книжа за референдума) и техните външни покровители. Всъщност въвеждането на електронно гласуване силно ще ограничи възможностите за въздействие върху схемите за избор и взаимна конверсия на власт в богатство, част от които се генерират и управляват отвън.

Както съм изтъквал неведнъж -

срещу България се води открита хибридна война - отвън и отвътре, и тази кибератака е поредното доказателство, което се надявам да отвори очите на българското общество и правителство. Особено на онази част, която си мисли, че може да успее с умиротворителни жестове и компромиси. Посланието отвън преди изборите бе отправено от руския външен министър Лавров с указания как да недоволстват българските избиратели - забележете, не граждани, не българският народ, а точно избиратели. Последва артилерийската подготовка на местните "лейтенанти" - Волен Сидеров е елемент от тази канонада, а целта е ясна - Картаген трябва да падне - България трябва да бъде дестабилизирана.

Електронното гласуване трябва да

Уроци и последиствия от най-голямата кибератака срещу България



Илиян Василев

бъде осуетено, правителството дискредитирано,

а Реформаторският блок подменен с по-удобни партньори. Защото по този път е ясно, че България ще се изплъзне от контрола на силите, които са я пленили чрез управляем и режисиран изборен процес.

Самата организация на най-мощната кибератака срещу България не е работа за лаици. Най-вероятно версията за вътрешен организатор на атаката няма да бъде потвърдена изцяло, освен ако не се намеси някаква политкоректност или "висши съображения". Напълно е възможно резултатите от разследването да не станат публично известни, а прокуратурата да даде команда за спиране на разкритията или замазване на ситуацията, за да не дразним авторите.

Не вярвам координационният център да е в България,

защото действащите лица могат да бъдат установени полесно и най-вече защото ресурсите на местно равнище са по-ограничени предвид мащаба на атаката.

Освен това българските компютърни експерти трудно ще пропуснат да отбележат ползата за себе си от въвеждане на електронното гласуване като поле за изява със сериозен и положителен жизнен и професионален баланс.

Не е изключено, разбира се, някой олигарх зад кадър да плаща сметката или да бъде канал, по който се наливат средства отвън, но и това е много рисковано, дори противопоказно предвид несъотносимостта на личните щети към ползите. Разкрият ли се извършителите, ще се разкрият и поръчителите.

Тъй като става въпрос за атака срещу критично важни сайтове

на държавната администрация,

които са част от националната система за сигурност, няма как историята да се размине и размие - става въпрос за най-голямата и мащабна атака срещу една от страните - членки на НАТО. Утре могат да атакуват банки, корпоративни мрежи, разузнаване, армия и т.н.

Дори да не се разкрият конкретните извършители, ако са част от кибервойниците на съответните армии, страната ще бъде известна и назована.

Висока е вероятността поръчителите и изпълнителите да са в чужбина. Не е достатъчно само да се каже, че сървърите, използвани при атаката, са в някоя отделна страна, защото се използват "заразени компютри", които могат да бъдат по целия свят. Но следите винаги остават.

В този смисъл новината, разпространена от Пеевските медии, че "китайски киберспециалисти" били разбрали, че атаката е дошла от Виетнам, Турция и САЩ, е толкова плитко мюре, че няма нужда от коментар. Виетнам - защото е в обтегнати отношения с Китай, Турция и САЩ - защото са в обтегнати отношения с Русия. Това е по-скоро опит да се закачи етикет за отговорност, който да обезсърчи истинското разследване.

Да припомним на читателите, че

със специализирани подразделения за кибервойна разполагат редица армии в света.

Специалните служби пък използват огромни мрежи от киберагенти, за да проникнат зад оградата на противника. Ако не сте забелязали, ние отдавна сме противник. В допълнение има много неформални мрежи от киберпрестъпници и киберанархисти, които работят по поръчки на бизнес и политически клиенти срещу съответното заплащане и срещу съответния противник. Има и такива, които се активират по "морални" подбуди и за високи идейни цели, но това много по-често е прикритие, отколкото същност.

Малко вероятно е подобна атака да бъде поръчана в страна от ЕС и НАТО, отново защото степента на сътрудничество с органите на разслед-

ване на тези страни е много висока и шансовете да бъдат разкрити са високи.

Нещата се свеждат до отговорите на няколко базисни въпроса.

Кой има интерес от подобна атака? Това е относително лесно за локализиране на възможни отговори.

Кой е поръчал атаката? Тук отговорът за заинтересованост предполага и наличие на капацитет - финансов, логистичен и технологичен. Тук също няма много широки граници на предположенията.

Това, че има координация между външни и вътрешни изпълнители, е също ясно - Волен изпълнява план. Той е всичко друго, но не и политически самоубиец, за да свърже своите действия с възможните тежки последиствия. Да, много се страхуват от него, защото е "гласът на Москва", но не е незаменим - особено когато "полезната му" стойност за външните му диригенти отслабва при наличието на толкова много конкуренти. Проблемът на алтернативите на Сидеров е, че са прекалено цивилизовани, а стопанинът иска битка на улицата, драми и дестабилизация.

Тъй като след кибератаката ще ни пропищят ушите колко опасно било електронното гласуване,

ще кажа нещо, което зная от топ киберексперти в света - сигурността е функция на оценката на риска и мерките, които се вземат. Никой не е очаквал подобна атака, затова не се е подготвял - следващия път няма да им бъде толкова лесно.

Тези масови атаки на сървъри и сайтове си имат лекарство. Като задръстват "входа" и блокират достъпа до определени сайтове, те основно пречат на нормалните потребители, но рядко пробиват в дълбочина в системата, което да е свързано с достъп до данни и възможност за манипулирането им. Едно е да заразиш компютър, друго е да го изолираш от потребителите му, трето е да го вземеш под пълен контрол. Което означава, че

при подобна кибератака най-голямата щета, която в режим на електронно гласуване могат да нанесат,

е не манипулацията на вота "отвътре", а да създадат проблеми на гласоподавателите, като се наложи да изчакаят и в най-лошия случай, ако те са решили да гласуват в последния момент, просто да изпуснат срока. Това е същото като да не успееш да стигнеш до избирателната секция поради задръстване на магистралата или повреда в колата.

Сигурността при електронно гласуване може да се осигури извън всякакви съмнение и за него се прилагат съвършено други и много сложни мерки за сигурност и защита. Те, разбира се, струват пари, но тези пари трябва да се съизмерват с ползите от това, че

ще повишим избирателната активност, представителността и качеството на избора

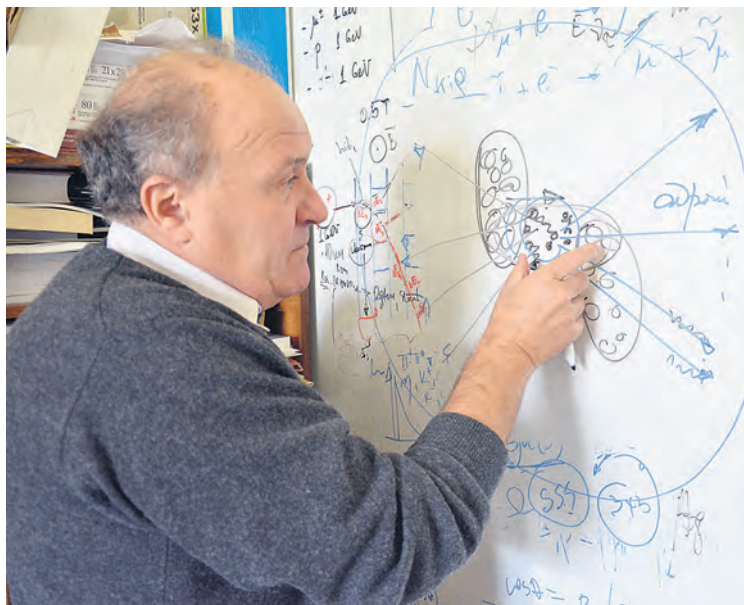
на българските граждани и ще спестим пари от изключително ресурсоемките процедури по хартиеното гласуване. Случки като тази в зала „Арена Армеец“ просто е невъзможно да се случат при относително добър дял на електронното, особено ако е съчетано и с машинно, гласуване - примерно в рамките на 10-25 процента.

Тъй като е извършена кибератака срещу страна - членка на НАТО, и резултатите от разследването касаят всички, е добре да се поиска външна помощ.

Кибератаката и събитията по време и след изборите не само не опровергават, но предполагат още по-ускорено въвеждане на е-вота у нас - точно за да бъдат блокирани интересите на силите, които си въобразяват, че могат да ни уплашат и да ни направят управляеми чрез кибератаки.

Въпросът за защитата на електронното гласуване е напълно решим, но възможен само след като тръгнем по този път и имаме точни разчети.

От блога на автора



Унищожаваме планетата поради общочовешка глупост

● С проф. Румен Ценов разговаря Галина Спасова

Проф. Румен Ценов е преподавател във Физическия факултет на Софийския университет. Научните му изследвания са посветени на физиката на елементарните частици и най-вече на свойствата и взаимодействията на неутрината.

Има над 170 научни публикации. През 80-те години, в самото начало на научната си кариера, работи по докторската си дисертация в Обединения институт за ядрени изследвания в Дубна (Русия). Сега, 30 години по-късно, се завръща отново там, но вече като заместник-директор на Лабораторията по физика на високите енергии, едно много престижно звено, което участва в изследванията на всички сродни центрове в света. Проф. Ценов не приема тази позиция за единствено своя заслуга, а като признание за целия Физически факултет, чиято работа и резултати са видими на световното научно поле.

Проф. Ценов, може ли да се обясни кратко и достъпно такава висока материя?

- За протони и неутрони всички са чували. Но има и по-малки частици, които ние наричаме кварки. Изучаваме ги, както и техните „партньори“, сред които и неутрината - те са моята тясна специалност. Впрочем за откриване на осцилации на неутрината, едно квантово механично явление, за което се предполагаше, че съществува, но за първи път беше наблюдавано пряко през 1998 г., бе дадена преди десетина дни Нобеловата награда по физика.

- Тази частица неутрино ли е топ прицел в областта на физиката на елементарните частици?

- Точно така. Това, което движи изобщо тази наука, е любопитството на човечеството. Тук на стената можете да прочетете написаното от Стивън Уайнбърг - че смисълът на съществуването на човечеството е разбирането на Вселената. Ако се замислим, едва ли има някакъв друг достоен смисъл. Иначе какво - само раждане, умиране и опустошаване на планетата.

- Възможен ли е разумен баланс в постигането на смисъла?

- Сложен въпрос. Тези неща са свързани. Развитието на нашето познание за света води до развитие на технологиите. То от своя страна води в крайна сметка до унищожаване на планетата - поради нашата общочовешка глупост. Разбира се, отделни индивиди

или групи хора виждат какво става, но 7 млрд. души са достатъчно голямо множество, което се управлява от статистически закони. А в основата им са индивидуалните икономически стремежи на хората. В резултат тези, които виждат и разбират какво се случва с планетата, не могат да наложат правилната посока. Тя включва при всички случаи някакви самоограничения, ако искаме да запазим Земята като дом. Например да не ползваме бензинови двигатели, а електрически. Малко повече ще ни струва и малко по-бавно ще се движим, но гигантските печалби на петролните компании ще спаднат. Да не ползваме въглища - особено като гориво за топлоцентрали - те са страхотен замърсител на атмосферата. От една страна, с въглероден диоксид, който „изяжда“ озоновия слой, от друга - с вредни за човека серни и азотни съединения, и от трета страна - изхвърля се в околната среда голямо количество радиоактивност. Комините на топлоцентралите изхвърлят значително повече радиоактивни елементи, отколкото ядрените централи например. Надеждата ни за решаване на енергийния проблем е термоядреният синтез - достатъчно водород и деутерий има във водата на Световния океан, за да ни покрие енергийните нужди за десетки хиляди години. Но ние все още не сме се научили как да го използваме така, както използваме деленето на ядрата в конвенционалните атомни централи. Човечеството обаче

влага в тази посока по-малко пари, отколкото влага за построяването на една ядрена подводница или един самолетносач. Един ускорител струва горе-долу колкото ядрена подводница.

- И не е задължително технологичният напредък да ни обрича на екологична гибел.

- Да, може да осигури същото качество на живот, без това да е за сметка на природата. Но към създаването на тези технологии трябва да се насочат ресурси. Което не става. И то пак се дължи на това стихийно развитие на световните икономически процеси. В света на атомните ядра отделните събития са случайни. С помощта на квантовата механика можем да предскажем вероятността да се случи дадено явление. Но когато тези събития и обекти не са едно-две, а са милиарди, тогава статистическото предсказание е абсолютно точно. Може със сигурност да предскажете, че като нагreete литър вода, тя ще закипи - въпреки че не можете да предскажете пътищата на отделните молекули, в литър вода има 10 с 27 нули молекули. Всяка от тях се движи стихийно (ние казваме стохастически), т.е. може нейният път да се предскаже вероятно, но като ансамбъл той е закономерен. Не е в моята област, но според мен по същия начин се развива и тази общност от хора, която наричаме човечество. Трудно е да се предскаже какво ще хрумне на всеки един поотделно, но като глобална система горе-долу е ясно. В момента правим глупости. Трябва да се случат някакви катастрофични събития, за да се уплашат хората действително и да се консолидира енергията им в една посока - че трябва да опазваме планетата.

- Да се върнем на Вашата територия - елементарните частици и неутрината.

- Води ни любопитството защо светът изглежда по този начин. Имаме теория, според която Вселената е възникнала от Големия взрив и първите три минути определят как ще изглежда ТЯ, тогава са създадени основните ѝ градивни елементи - водород и хелий.

Преди това се раждат кварки, после протони, неутрони, формират се атомни ядра в първите няколко секунди. Точно тези процеси ние можем да възстановим в нашите експерименти, използвайки високоенергетични ускорители. И още по-голямото ни желание е да видим каква е взаимната зависимост между гравитацията, която формира мащабната структура на Вселената (Слънчевата система, звездните системи, галактики и т.н.), и квантовата механика, управляваща света на най-малките частици. Там, където те двете се комбинират - наричаме го квантова гравитация, - там е надеждата ни да разберем структурата на пространство-времето. И там е надеждата ни да правим скокове през „дупки“ в това пространство-време.

Комините на топлоцентрали изхвърлят значително повече радиоактивни елементи, отколкото ядрените централи например

- Има ли някаква опасност, докато учените се опитват да разгадват тайните на „божествените“ частици в ЦЕРН?

- Работа и в ЦЕРН от 20 години. Няма опасност от експериментите там. Според закона за запазване на енергията, за да ни се случи нещо, трябва достатъчно количество енергия. Ускорените частици в големия андронен колайдер се ускоряват до енергии 7 тера електрон волта. Това звучи като голямо число. Обаче аз давам на студентите следния пример: пресмятаме колко е кинетичната енергия на движение на една мравка, която тежи 1 г и се движи със скорост 5 см/сек. Тя има точно същата енергия на движение, както един протон в ускорителя.

- Хората очакват много от науката, а посветилите се на нея във всички времена са били по-скоро аскети, откол-

кото галеници на обществото.

- Грубо казано, науката се дели на приложна и фундаментална. Приложната, която генерира технологии за всекидневния живот, има широко признание. Защото постиженията ѝ са видими. Но фундаменталната наука не получава достатъчно признание и подкрепа. Понякога попада под светлината на прожекторите - както се случи с откриването на Хигс бозона преди 3 години. Но няма съзнание сред хората като цяло в света, че без фундаменталната наука няма да има никаква друга. Тя е основата. Например без теоретичните изследвания през XVII век нямаше да има век по-късно парна машина. Както тогава, така и сега обществото дава на учените храна, колкото да съществуват. Но ако има достатъчно финансиране за фундаментални проучвания, много повече технологии ще се раждат.

- Как почивате?

- През зимата карам ски, през лятото ходя на къмпинг на морето. Обичам да чета политически трилъри. Някога много четях научна фантастика, сега я замени т.нар. фентъзи, което има малко общо с науката.

- От моя гледна точка Вие си живеете във фантастиката.

- Артър Кларк казва, че всяка що-годе смислена технология е неотличима от магия. Но има нещо, което е абсолютно пренебрегнато от науката, обусловено от самата ѝ същност. Още от Бейкън е формулиран методът за опознаване на материалния свят - теорията се проверява на практика чрез експеримент. И е важно този експеримент да може да бъде повторен от всеки друг със същата подготовка. Но има една област, която не може да бъде изследвана по този начин - човешкото съзнание. Всички екстрасенси, медиуми, лечители... Това са отделни хора, които обясняват какво правят, но не могат да научат друг. Казват - дадено ми е от Бог. Ние не знаем какво значи това. Науката някак си страни от тези явления и поставя граница - това не е наша работа. Но то е нещо, с което рано или късно науката ще трябва да се занимае.

Мира ВАЛЕНТИНОВА

Три месеца след решението на Министерския съвет за създаването на „Фонд мениджър на финансови инструменти в България“ бизнесът призовава за повече прозрачност на работата, консултиране с работодателите и не на последно място повече информация за критериите за финансиране.

Ключовото в работата на т.нар. Фонд на фондовете е управлението на европейски средства чрез финансов инженеринг. Това означава, че използването на финансови инструменти няма да бъде безвъзмездно, а ще наподобява кредитното финансиране. За разлика от кредита обаче при получаването на пари от инструменти на финансов инженеринг лихвата е доста по-ниска и условията за предоставяне на средства са по-облекчени. Фондът на фондовете ще управлява 777 милиона лева. Сумата представлява 10% от общия ресурс по структурните и кохезионните фондове, който е одобрен за България за новия програмен период 2014-2020 г.

Новата структура ще управлява чрез финансови инструменти средства по четири оперативни програми.

От общата сума най-много средства са преведени по програма „Иновации и конку-

Мениджърите са насочили очакванията си към Фонда на фондовете

рентоспособност“ - 355 млн. евро. По „Региони в растеж“ чрез финансов инженеринг ще се управляват 253,8 млн. евро, по „Околна среда“ - 148,4 млн. евро, и по „Развитие на човешки ресурси“ - 20 млн. евро. Чрез фонда ще се управляват пари и по новата Програма за развитие на селските райони. Каква ще е сумата за нея все още не е решено, защото не е приключила предварителната оценка по програмата. От общия ресурс 102 млн. евро ще бъдат насочени към малките и средните предприятия.

„В предишния програмен период много често липсваше връзката между реалните потребности на българския пазар и това, което се предлагаше като финансови инструменти от действащите и в момента инициативи. Тоест предлагат се средства и подпомагане за високотехнологични сфери, а не за традиционни за България сектори като селското стопанство например, преработващата промишленост и т.н.“, коментира пред в. „Животът днес“ председателят на Националното сдружение за малък и среден бизнес Елеонора Негулова.

„Надяваме се, че подкрепата на малките и средните предприятия в

България, които са гръбнакът на икономиката ни,

няма да остане просто добро пожелание, а новият фонд ще насърчи развитието и работата им. Финансовият инженеринг би могъл да подпомогне проектите, които са с по-висок риск, както и предприемачите, които нямат достатъчно опит или „история“. Това означава, че добрите инициативи, на които не им достига малко, няма да се третират на общо основание, а ще се вземат предвид някои специфики, за да бъдат в крайна сметка финансирани“ – сподели Камен Колев, зам.-председател на Българската стопанска камара (БСК).

Вицепремиерът Томислав Дончев обясни, че основното предизвикателство в новия програмен период е

да се научим да управляваме голяма част от парите за финансов инженеринг сами. До този момент тези функции се изпълняваха от структури като Европейския инвестиционен фонд, Европейската инвестиционна банка и частни фондове и банки. „Новото дружество е проява на самочувствието на нашата страна,

която подобно на Финландия, Португалия, Полша, Германия и други европейски държави, избира сама да управлява европейски средства чрез механизмите на финансовите инструменти“, подчерта Томислав Дончев.

Фондът на фондовете ще изработва схеми за финансиране и кредитиране на проекти на общини и фирми,

както и други финансови инструменти, които ще бъдат прилагани от банки и други финансови институции, избрани с конкурс. „Първите схеми се очаква да бъдат представени през февруари. Дотогава диалогът с банките е изключително важен, за да се договорят по-ниски лихви и съответно по-голям достъп до кредитиране“, коментира Камен Колев.

„Фондът трябва да се съсредоточи и върху задачата да информира бизнеса

и потенциалните си бенефициенти как ще се прилага въпросното финансиране, така че хората да го познаят и използват“, подчерта Елеонора Негулова.

Делът на финансовите инструменти в България ще става още по-висок, защото

всички експерти смятат, че бъдещето на европейското финансиране, особено след 2020 г., е финансовият инженеринг.

Управителният съвет на дългоочаквания нов фонд, който ще управлява всички финансови инструменти по новите европейски програми, се състои от трима членове - Валери Белчев, Иван Даков и Мартин Дановски. Тримата имат дългогодишен професионален опит във финансовата сфера, в това число в управлението на международни компании, както и в управлението и изпълнението на проекти, финансирани от Европейските структурни фондове. „Пред нас е един обещаващ и опитен, високоефективен екип, който се надяваме, че ще съдейства на малките и средните предприятия с експертни консултантски услуги“, заяви Цветан Симеонов, председател на УС на Българската търговско-промишлена палата.

Мартин Дановски, който е съветник на вицепремиера по управление на еврофондовете Томислав Дончев, коментира, че още е рано да се говори за очаквания към работата на фонда. Надеждите са до няколко месеца да са готови системата за управление и контрол, процедурите, структурата, планът за набиране на персонал, инвестиционната стратегия и др.

Операция „Жълти стотинки“ стартира за шести път

За шеста поредна година VIVACOM стартира благотворителната инициатива Операция „Жълти стотинки“. Тя е част от социалната платформа на компанията VIVACOM Fund и ще продължи два месеца. Тази година зад благородната кауза застава олимпийският шампион на земя и халки Йордан Йовчев, а инициативата е подкрепена от 28 партньори от различни бизнес сектори. Събраните средства от инициативата както през 2014-а година ще бъдат дарени на програмата „Дом Възможност“ на Фондацията за социална промяна и включване (ФСПВ).

Операция „Жълти стотинки“ е насочена към пълнолетни младежи, напускащи социалните домове, които няма на кого да разчитат. Програмата им предлага алтернатива за временно настаняване, но най-вече подкрепата, която им е липсвала в миналото. Операция „Жълти стотинки“ 2015 цели чрез активното включване на всички партньори да събере средства, които да бъдат използвани за създаването на още един „Дом Възможност“. Жилищата, в които младежите биват настанявани, им предлагат не само временен подслон, но и условия за придобиване на соци-



Легендарният Йордан Йовчев заставата в подкрепа на дарителската кампания

ални и битови умения, шанс да довършат образованието си, подкрепа в намирането на работа.

В България вече бяха създадени 5 наблюдавани жилища, а до края на годината предстои да бъде открито още едно в София благодарение на събра-

ните 105 000 лв. през 2014-а.

Сега отново всеки, който пожелае, може да помогне на Операция „Жълти стотинки“, като дари своето ресто от дребни монети или друга сума в специално изработените за целта касички в магазините на VIVACOM и

партньорските обекти. В края на кампанията телекомът удвоява събраните в търговските му обекти средства, а всеки партньор дава своя принос към каузата.

Дарения за кампанията могат да се направят и чрез SMS на кратък номер 17 777 с текст DMS DOM (1 лв.), обаждане на 0 900 5 11 15, банков превод по сметка IBAN BG26RZBB915510058740.

Тази година зад Операция „Дом Възможност“ застават още Burger King, кино Арена, книжарници Сиела, Дентална клиника Дучев, DHL, Domino's pizza, KOM, Grand Optics, imedio, Joy Optics, METRO, 1 Minute, Mr. Bricolage, Office 1, Nestle, Notos galleries, Пикадили, SDI, Sport depot, Texas Chicken, Union Ivkoni, Relay, Renault-Nissan, Техномаркет, Техномаркет@home и VIP Oferta.

Повече информация може да бъде намерена на официалната страница на Операция „Жълти стотинки“ във Facebook - www.facebook.com/Операция-Жълти-Стотинки или на www.vivacomfund.bg, както и на сайта на ФСПВ: www.fscibulgaria.org - за програмата „Дом Възможност“.

Мирослава КИРИЛОВА

Българинът лети много и ще продължава да лети все повече. Около това мнение се обединиха представители на авиокомпаниите, на туроператорските агенции и на родните летища.

Ръст на пътниците от 6% отчита летище София за първите девет месеца на годината спрямо същия период на миналата. От януари до септември у нас са пристигнали или са излетели от терминалите на столичния аеропорт общо 3 125 625 души. Пътуващите по редовни международни линии са се увеличили със 180 000 души, като сегментът формира 92 на сто от цялостния летищен трафик. За първите девет месеца на 2015 г. пътническият поток през терминал 1 е нараснал с 16% спрямо миналата година. Това се дължи и на петте нови линии до Мюнхен/Запад, Кьолн, Неапол, Женева и Бари. По вътрешни линии са пътували близо 65 000 пътници.

Най-популярно направление отново е Лондон, закъдето са излетели повече от 222 000 пътници.

Следващи в класацията са Виена със 125 000 пасажери, Франкфурт със 116 000, Мюнхен с 94 000, Париж с повече от 72 000, Истанбул и Рим с над 60 000 пътници.

Лондон си остава топ дестинация и за пътниците от летище Пловдив. Полетите на една от нискобюджетните авиокомпани от и до Лондон - „Станстед“, се изпълняват два пъти седмично - всеки понеделник и петък, като самолетите са пълни. За новогодишните празници са заявени извънредни, допълнителни полети. От летищата във Варна и Бургас, които се управляват от германската компания „Фрапорт“, не очакват засилен трафик през декември за коледните и новогодишните празници. „При нас силният сезон е лятото и началото на есента. Затова вече полека-лека трафикът отслабва“, обясниха за в. „Животът днес“ от летище Варна. Санкциите срещу Москва и отливът на руски туристи се усеща значително на Българското Черноморие, което се отразява на всички браншове в туризма - от транспорта, през хотелите, ресторантите и различни видове услуги.

Според Асоциацията на българските авиокомпани **по-голямата част от превозените път-**



Все по-често се носим над облаците в буквалния смисъл

● **Летище София отчита 6% ръст на пътниците за първите девет месеца на годината**

низи се доверяват на чужди авиокомпани, като техният дял е близо 70%.

Съответно 30% от пътническия поток се обслужват от българските авиокомпани. Редовните международни пътнически превози у нас се осъществяват основно от летище София. Трафикът по редовни международни линии от/до Варна и Бургас е по-малък, но все по-значим в общия обем на редовните превози. Редовните превози от/до летище Пловдив са сравнително малко в общия обем международни превози на пътници и са почти изцяло по полети на нискобюджетна ирландска авиокомпания. От май 2016 г. авиопревозвачът открива нова дестинация и ще лети от София до Лондон и обратно, а билетите са пуснати в продажба от септември. Новината предизвика вълнение в столицата и лек смут в града под тепетата заради опасения, че пътническият поток ще намалее през летище Пловдив.

„Цената на билета е водеща при избора откъде, а в много случаи и кога да пътуваме.

Ето защо българите не се притесняват да пътуват с автобус или кола до по-далечно

летище, ако това ще намали цената на билета. Веднага ви давам пример с международните полети в турския мегаполис Истанбул. В момента са две, но започна изграждането на трето. Полетите от там до по-далечни дестинации като Северна, Южна Америка, Африка и Азия излизат значително по-евтино, с по 200-300 евро е по-ниска цената. Ето защо много българи предпочитат да се качат на автобус за 100 лв. отиване и връщане от София до Истанбул и да летят по-изгодно. Това е предпочитаният вариант и за повечето българи, живеещи в Южна България, разбира се, ако притежават международен паспорт“, обясни Мартин Паскалев от водеща агенция за продажба на авиобилети и организация на пътувания. Само с лична карта пък българите могат да отидат до летището в Солун или Будапеща и също да се възползват от изгодни предложения на местни и чуждестранни авиопревозвачи.

Общото мнение е, че **делът на чартърните полети намалява все повече и повече, като продължава тенденцията от последните години.**

С нови чартърни дестинации обаче летище Пловдив се

надава да привлече повече пасажери. От 6 октомври 2015 г. от града под тепетата вече се осъществяват чартърни полети до Тел Авив всеки вторник. Обслужващата авиокомпания ще изпълнява полети до 15 декември 2015 г. и след кратко прекъсване ще бъдат подновени на 13 януари 2016 г., като продължат до 23 март 2016 г. всяка сряда.

За предстоящия ски сезон ще се включи и нова чартърна дестинация Амстердам - Пловдив,

обясни Нора Грабчева от летище Пловдив. Полетите ще се изпълняват всяка неделя. За новогодишните празници са заявени два чартърни полета от руския град Ростов на Дон. Навръх Нова година - от 27 декември 2015 г., стартират сезонни редовни полети на руска авиокомпания, които ще се изпълняват до 25 март 2016 г. Полетите са от и до Москва - „Домодедово“, всеки понеделник, петък и неделя.

„Прави впечатление, че за да издържат на конкуренцията на нискобюджетните авиокомпани, които предлагат изгодни билети от по 20, 30 евро, големите редовни авиопревозвачи започнаха лека-полека да прилагат политиката и схемата за ценообразуване на нискотарифните си колеги.

Срещу по-ниска цена се предлага само място в самолета.

Всяка допълнителна екстра - място за багаж, чекиране на билета, хранене и дори вода се заплаща“, обясни Мартин Паскалев. Схемата за ценообразуване включва и следната концепция. Най-скъпи са билетите непосредствено зад пилотската кабина, затова там се настаняват пасажерите от бизнес класа. Най-евтините билети са на опашката на летателната машина. Ето защо именно те първи се пускат в продажба и привличат клиентите. Постепенно самолетът започва да се запълва отзад напред и билетите поскъпват. Затова, ако не са взети поотрано, самолетните билети и на нискобюджетните авиокомпани се приближават до тези на редовните няколко седмици преди полета.

Специалистите в бранша препоръчват хората да си правят колкото е възможно по-ранна резервация за самолет.

За европейските дестинации българите все по-рядко се обръщат към туроператор и предпочитат да направят резервацията си сами. Наистина привлекателно звучат цени по 20 евро до Атина, 25 евро до шведския град Малмьо, 30 евро за полет до някоя от италианските перли Неапол, Рим или Милано, както и 40 евро до Берлин или Лондон. За по-далечни и екзотични дестинации обаче, където се изисква уредждането на транзитни визи и куп други подробности, практиката показва, че хората се доверяват на агенции. Мартин Паскалев посъветва мераклиите за пътуване над облаците

да проверяват отдалечеността на летището от града, който ще посетят, защото трансферът може да излезе по-скъп

от самолетния билет. Така например едно от летищата на Франкфурт е разположено на 130 км от мегаполиса, така че освен пари за транспорт трябва да се предвиди и допълнително време за пътуване. Полезно е и следенето на сайтове като paravion, opodo, expedia, go-volo, esky за намаления на самолетни билети както на редовните, така и на нискотарифните авиопревозвачи.

Не е изключено в последната минута да се открие поевтин билет при тях, отколкото при нискобюджетните, които се изчерпват месеци напред. Единственото необходимо нещо е да имате кредитна или дебитна карта, достъп до интернет и минимално владение на чужд език (най-добре да е английски).

Пощальоните не са изчезващ вид, а пликите с марки все още са актуални

Александра КОРЧЕВА

Технологичният бум създаде много нови длъжности, а и цели професии като разработчик на мобилни приложения или експерт по поколението на новото хилядолетие, но и вписа в червената книга на застрашените видове множество традиционни работни места като вестникарството, обществото, бижутерството.

По данни на Световния икономически форум, позоваващ се на годишния доклад на компанията Career cast, най-заплашената от изчезване професия за 2015 г. е тази на пощальона. Прогнозата е, че до 2022 г. работещите в сферата на пощенските услуги ще бъдат 28% по-малко, отколкото сега. Докладът подчертава, че свиването на професията пощальон се дължи именно на технологичния напредък, преминаването към електронна поща и електронно плащане.

Но дали действително времето на пликите с марки и колетите отминава,

или пощенските услуги като най-стара среда за комуникация ще продължават да играят ключова роля в обмена на информация и стоки между хората?

Оказа се, че привърженик на пощенските услуги е основателят на сайта Уикилийкс Джулиан Асандж. Наскоро в свое интервю за белгийско издание, цитирано от БТА, той препоръча на журналистите да използват пощата вместо имейли, за да избегнат шпионаж. Асандж посъветва онези представители на журналистическата гилдия, които нямат дългогодишен опит в областта на криптирането, да се обърнат към старите методи и да използват традиционната поща, за да избегнат методите на специалните служби.

Като оставим политическата конспирация настрана, истината е, че и в световен, и в национален план пощенските услуги определено не са изчезнали.

Всеки ден повече от един милиард писма и колетипомат по всички посоки на света.

В по-слабо развитите региони на планетата, където



няма мобилни мрежи, достъп до интернет, смартфони и лаптопи, но където за сметка на това живеят огромен брой хора, комуникацията по пощата все още е доминираща.

Дори в Европейския съюз има много хора, които са лишени от достъп до интернет и са настрана от високите обороти на обмена на информация. По данни на Евростат за 2013 г. в рамките на ЕС над 20% от хората между 16- и 74-годишна възраст не са използвали нито веднъж интернет. Към същата година европейската статистика сочи, че над 40% от домакинствата у нас нямат достъп до мрежата и поради тази причина комуникират много повече по телефона и чрез пощата.

Услугите, предлагани от пощите, са все още популярни и сред „свързаните“ хора в големите градове. „В задълженията на пощальона, разбира се, влиза доставянето на писма, но също така той доставя пенсиите и помощите на възрастните хора, безадресни реклами, абонаменти за вестници и списания и др. Макар и по-малко от преди, все пак доста хора все още предпочитат хартиения вариант.

Аудиторията за хартиения абонамент е много разнообразна - както млади, така и стари хора.

За мъжките списания за мускули, за женските списания читателите са много разнородни като възраст. Фактът, че голяма част от тези издания могат да бъдат наме-

Г-н Кръстев сподели, че конкурсът „Най-красиво писмо до Дядо Коледа“, който се провежда в дните преди коледните и новогодишните празници, се радва на много голям интерес. Всяка година хиляди деца пускат своето писмо до добрия старец и всяко едно от тях получава отговор.

Работата на пощальоните поне засега със сигурност не е изчерпана. Към тази професия се ориентират и млади хора. Г-н Кръстев сподели, че най-младият пощальон в Централна поща е момиче на деветнадесет години.

„Това, което привлича хората към професията на пощальона, е най-вече контактът с хората.

Също така се харесва на хората, които обичат да са навън и да се движат много“, сподели той и допълни, че дори има общобалканско състезание по бързоходство, което се провежда вече години наред. „Един от пощальоните на „Български пощи“ е победител и носител на награди от тези състезания“, разказва г-н Кръстев.

„В днешно време работата на пощальона става по-динамична. От гледна точка на сигурността се отделя повече внимание при получаване на пратките, а след това при разпределението и доставката. Но българинът все още приема начина на общуване чрез писмо. Въпреки новите технологии, които го заливат всекидневно, той още не е изоставил общуването чрез писма“, заключи г-н Кръстев.

За да не се превърнат в анахронизъм, пощите по цял свят активно се възползват от новите технологии.

В стратегическата си програма „Визия 2020“ Световният пощенски съюз се фокусира върху иновациите, интеграцията и приобщаването като основни фактори, които ще теглят пощенския сектор напред. Оцеляването му зависи от способността на сектора да се променя бързо и да прилага иновации. Такива иновации за подобряване и ускоряване на услугата са например въвеждането на съвременни машини за сортиране, които сякаш са излезли от научно-

фантастичен филм, използване на средствата за навигация и бързите начини за придвижване, както и работа със специализиран софтуер.

Българските пощи предлагат и разширяват услугата за плащане на сметки.

Както се плаща ток, така може да се плаща и на най-различни оператори. Координацията между пощата и компаниите става чрез специализиран софтуер. Услугата „Телепоща“ намира интерес сред адвокати и адвокатски кантори, търговци и търговски дружества, производствени структури. Друга иновация е т.нар. електронна картичка, която представлява истинска пощенска картичка, изпратена директно от телефона чрез използването на специално приложение. Необходимо е само да се избере подходяща снимка от телефона или от предлаганата галерия, да се въведе точен адрес и пощенски код на получателя и да се натисне бутонът „Изпращане“.

Картичката се отпечата, поставя се в плик и се доставя на получателя,

като на гърба ѝ може да се напише лично послание, което предварително е въведено от телефона. Картичката може да бъде изпратена до всяка точка на света, стига да разполага с валиден пощенски адрес. „Тази форма на съобщение може да бъде споделяне на моментно преживяване - забавна ситуация, уловена от камерата на смартфона, отбелязване на важно събитие в живота, каквото е дипломирането или раждането, туристическа забележителност или личен момент, но може да се използва и в рекламни кампании. Необходимо е само наличието на интернет връзка по време на изпращането. Програмата работи на всички смартфони, базирани на най-популярните операционни системи“, споделят от „Български пощи“.

С оглед на съвременните заплахи за сигурността всички пощи инвестират в иновации по отношение на сигурността. „Български пощи“ също разполага със съвременна апаратура за проверка на пратките дали не съдържат забранени или опасни стоки.

Мила ХРИСТОФОРОВА

Съкращават ваканцията, но само в три класа

По-дълга учебна година и по-кратка ваканция. Това е една от основните промени в учебния план, които министерството на образованието предлага. Ведомството представи три нови стандарта от общо 19, които трябва да бъдат изготвени до влизането в сила на новия училищен закон. Те тепърва ще бъдат подложени на обществено обсъждане. Стандартът, който урежда това, е за учебния план, другите два са за учебниците и за общообразователната подготовка.

Просветното министерство успя да хвърли в стрес ученици и родители с два последователни проекта за оряждане на лятната ваканция само в рамките на седмица. Първият от тях удължаваше учебната година за учениците в първи клас с три седмици, а за останалите деца до осми клас - с по две. След лансирането на тази идея обаче се чуха много бурни реакции, включително в социалните мрежи. Това принуди ведомството да промени първоначалната си позиция, призна заместник-министърът на просветата Ваня Кастрева. Работната група дала на министър Тодор Танев два варианта - с радикално удължена учебна година и с промени, които засягат само три класа. Той избрал да подпише втория.

Така учебната година ще нарасне единствено за децата от първи, четвърти и седми клас.

Първолаците обаче ще учат само седмица повече, а не три, както бе оповестено. Годината за тях ще приключва на 31 май, а не на 24, както досега. Четвъртокласниците, които в момента завършват на 31 май, пък вече ще учат до 15 юни. Седми клас ще стои на чина до 30 юни вместо до 15, както е сега. От догодина промяната ще засегне само децата от първи клас, защото за тях влиза в сила и новият училищен закон.



● Образователното министерство с две предложения в рамките на седмица

По думите на заместник-министъра на образованието Ваня Кастрева в момента нашите деца имат най-кратката учебна година в цяла Европа и промяната ще им помогне да не късат връзката с училището, както и да запазят знанията си по-устойчиви. Във всички европейски държави учебната година е по-дълга и с повече ваканции, които обаче са по-кратки от нашата лятна ваканция. В страни като Холандия и Лихтенщайн например учебната година започва още през втората половина на август. Гръцката трае колкото нашата, но ваканциите вътре в нейните рамки са по-кратки.

Другите две страни с къса учебна година са Норвегия и Ирландия, но дори и там децата прекарват на чина 190 дни.

В Дания учебните дни са цели 200. В същото време нашите ученици от първи до четвърти клас учат 160, а гимназистите ни - 180. Тези данни са изнасяни неведнъж от Евростат, но обикновено публикуването им остава без последици.

Този път обаче МОН тръгна към удължаване на годината и

заради това, че новият закон предвижда часовете за упражнения да бъдат 40% от общия брой на всички учебни часове. Ако годината остане в същия размер, това няма как да се случи, тъй като времето ще отива основно за преподаване на новите уроци. Възможно е също ваканциите в рамките на самата учебна година да претърпят някаква промяна, защото те ще се регламентират със заповед на министъра, а не със стандарт или закон. Според Кастрева поне малките ученици трябва да имат повече ваканции, включително почивки в рамките на срока.

Судължаването на годината ще се запази по-малката седмична натовареност на децата, но в същото време ще бъдат въведени нови предмети.

Първолаците ще учат 22 часа седмично, а за големите броят на часовете постепенно ще нараства, за да стигне до 32 в гимназията. Още от първи клас вече ще се учи новият предмет предприемачество, като на малките ще се преподава всичко за парите, за това къде ходят на работа мама и татко, а по-големите вече ще могат дори да създават виртуални фирми. От трети

клас ще се изучава компютърно моделиране, което ще продължи да се усвоява до десети клас и на финала ще завършва с матура за дигитална грамотност. В рамките на този предмет децата ще научават и повече подробности за опасностите, които крие интернет, за правилното поведение в мрежата.

Философията вече ще започва да се учи от осми вместо от 11. клас.

Гражданското образование, за което имаше усилен дискусия, до девети клас ще бъде разпръснато в уроците по други дисциплини, но след това става пълноценен учебен предмет. Възможно е в 11. и 12. клас, когато учениците се профилират, в него да бъдат интегрирани и повече знания по история и география. Особено като се има предвид, че историята и географията отпадат от задължителните учебни предмети във втория гимназиален етап. В неговите рамки учениците сами ще избират предметите си съгласно профила, като задължителни остават само шест от тях. Това са български език, два чужди езика, математика, физическо и прословутото гражданско образование. Рязко се вдига броят на часовете по български и математика. В момента тя дори не е задължителна в 12. клас, но ще се завърне на бял кон с промените в програмите.

Увеличават се и часовете по музика и изобразително изкуство, за което особено настоявал министър Тодор Танев.

Физическото възпитание обаче си остава само с два учебни часа, както и досега, въпреки голямата полемика около обездвижването и затлъстяването на децата, която течеше напоследък. В началния курс часовете по физическа

дори са намалени с 20 за общо четирите години. Новото там обаче е, че в часовете по физическа култура за малките вече ще влизат именно учители по физическо. Досега обикновено те се водеха от „госпожата“ - тоест класната, която често заменя физическата с упражнения по четене или смятане, ако децата имат да наваксват с уроците.

В по-големите класове вече ще влизат и тренингове,

като целта им е да събудят интереса на малките към различните видове спорт и в същото време да селектират бъдещите ни олимпийски надежди още от ученическата скамейка. Възможно е също рисуване и музика в началния курс да се преподават от учителите на гимназистите. По този начин според Кастрева, от една страна, те ще допълват норматива си, а от друга, децата ще свикват да виждат повече учители още в началния курс и преходът към пети клас, когато по всеки предмет имат различен преподавател, за тях няма да бъде толкова стресиращ, колкото е в момента.

Стандартът за учебниците пък предвижда тяхното оценяване да се извършва на два етапа.

На първия за тях ще се произнасят комисии, които трябва да преценят дали учебникът съответства на учебната програма. През втория етап думата имат учителите. Те трябва да се изкажат дали въпросният учебник е приложим в клас - тоест има ли в него тежки и неразбираеми за децата неща, достъпно ли са обяснени новите знания, има ли достатъчно часове за упражнения. Новото тук е, че преподавателите ще се произнасят за помагалата по електронен път. Досега учителите гласуваха на хартия и според експерти това улеснявало директорите да манипулират техния избор в полза на конкретни издателства.

Новото при учебниците е също това, че просветното министерство ще задава препоръчителна цена на издателствата. Те не са длъжни да я спазят, но при отклонение от нея трябва да се обосноват защо учебникът се е оказал по-скъп. В случая става дума само за помагалата до седми клас, които се заплащат от държавата и са безплатни за родителите. Учебниците от осми до 12. клас няма да имат фиксирани препоръчителни цени.

Четири медала взеха младите ни астрономи на международна олимпиада в Русия

Един златен, два сребърни и един бронзов медал спечели българският отбор на XX юбилейна Международна олимпиада по астрономия, която се проведе в град Казан, Русия.

Стефан Иванов в IX клас от Природоматематическа гимназия "Акад. Никола Обрешков" - Бургас, взе златен медал и специален диплом за най-висок резултат от всички участници в олимпиадата. Деветокласниците Георги Александров и Бойко Борисов от Софийската математическа гимназия "Паисий Хилендарски" спечелиха сребърни медали. Петър Димитров в IX клас от Националната природоматематическа гимназия "Акад. Любомир Чакалов" в София беше отличен с бронзов медал.

Домакин на олимпиадата бе Казанският федерален университет. Събитието се проведе в три тура - теоретичен, практически и наблюдателен.

Ръководители на отбора са Ева Божурова от Народна астрономическа обсерватория и планетариум "Николай Коперник" - Варна, и Йоанна Кокотанекова от Астрономическа обсерватория при Младежки център в град Хасково.

Заслуги за подготовката на участниците имат Никола Каравасилев от Физически факултет на СУ "Св. Климент Охридски", Захари Дончев от Институт по астрономия на БАН, Даниела Иванова - учител в Математическа гимназия "Баба Тонка" - Русе.



България ще бъде домакин на XXI Международна олимпиада по астрономия през 2016 година.

Повече за очакваните промени в образованието можете да прочетете в www.jivotatdnes.bg

Виртуални разходки из миналото и природата на България

Гергана ПЕТКОВА

В коя част на Европа се намира България? Колко са националните ни паркове? Кои древни цивилизации са процъфтявали в земите ни? Как българските ханове и царе издигнали ролята на България в Европа? Това са част от въпросите, на които могат да отговорят третокласниците и четвъртокласниците, когато изучат обновеното съдържание в учебниците по човекът и обществото. Това става още по-лесно, ако ползват тяхната електронна версия.

Още преди шест години издателство „Просвета“ първо в България създаде електронни учебници. Преди месец българският парламент въведе електронните учебници в новия Закон за предучилищното и училищното образование, което постепенно ще

направи използването им неизменно и задължително. Електронният учебник е дигитален вариант на печатния, одобрен от Министерството на образованието и науката (МОН), но с добавени много мултимедийни материали - атрактивни 3D анимации, видеоклипове, аудиофайлове, фотогалерии и др.

С обновените учебници на „Просвета“ по човекът и обществото за 3. и за 4. клас децата лесно се научават да описват и проследяват събития и да научат повече за живота и делото на бележити българи. Те се учат да мислят и да изразяват мнението си по въпроси, които днес вълнуват всеки български гражданин: Как да опазваме природата и защо не бива да се примиряваме с нейното увреждане? Защо можем да се гордеем с българската азбука? Как да отстояваме правата си, без да нарушаваме правата на другите? Как виждаме бъдещето си като граждани на България и на Европейския съюз?

„Просвета“ предлага **електронни версии от ново поколение на учебниците по**



Така изглежда Мадарският конник в триизмерно изображение в е-учебника по човекът и обществото за 4. клас

„ВЪЛШЕБНОТО КЛЮЧЕ“ ОТВАРЯ ВРАТИТЕ НА ЗНАНИЕТО ЗА ДЕЦАТА от 1. до 4. клас



Пълна поредица на „Просвета“ за целодневно обучение и самоподготовка. Система от 13 книжки, която покрива целия начален етап.



човекът и обществото за 3. и 4. клас и на двата авторски колектива: Мария Радева и Мария Манева и Сия Стоянова и Лилия Манева. Според учителите, които вече успешно ги прилагат в практиката си, е-учебниците по предмета са виртуален прозорец към природата и миналото на България.

Галериите от снимки и видеоклипове в учебниците за 3. клас „разхождат“ децата из Стара планина, Рила и Родопите. Те „плават“ по река Дунав, разглеждат София днес и преди 100 години, Рилския манастир и Царевец, посещават морски и планински курорти, храмове и исторически паметници. Документални филми на Българската национална телевизия ги запознават с важни събития и личности, с български празници и обичаи. Новите анимирани материали дават възможност всяко дете да се подготвя и да проверява знанията си и по най-трудните задачи: да решава тестове с избираем единичен и множествен отговор и от типа вярно-невярно. То може да попълва текст и да намира съответствия, да подрежда хронологично събития, да открива грешки в текст, да сравнява и групира, да усвоява лесно и трайно новите понятия чрез анимирани ребуси. Отговорите и резултатите се проверяват веднага, а автоматичното (при желание и ръчно) разместване на позицията на верния отговор при повторение улеснява учителя при проверката в клас. Всички текстове и части от тях, нови думи и илюстрации могат да се увеличат и покажат на голям екран.

Електронните учебници по човекът и обществото за четвъртокласниците са изработени аналогично на тези за предходния клас. Те предлагат нови 3D (триизмерни) анимации, галерии от снимки и видео-

клипове за природните области на България и значими културно-исторически обекти като Мадарския конник и храм-паметника „Св. Александър Невски“. И в двата учебника са включени по 9 филма от архива на БНТ за владетели и събития от родната история от Средновековието до XX век. Разполагат със 70 нови анимирани задачи по всички теми от 10 различни типа. По познатия от 3. клас модел децата решават тестове с избираем единичен и множествен отговор, откриват грешки, сравняват и групират, търсят съответствия и т.н.

С помощта на електронния учебник учителят в клас, а и родителят вкъщи постигат най-важните цели на обучението: да възпитава децата в отговорно отношение към българската природа и човешкия труд, да събуждат у тях интерес към родното минало и любов към България.

Как се купуват

„Просвета“ предлага електронни версии на учебниците по всички предмети от 1. до 7. клас. Те са над 90 с общо около 10 000 електронни ресурса – 3D визуализации, интерактивни тестове и игри, аудиофайлове, видеоклипове и др. Е-учебниците се купуват на абонаментен принцип за период от 12 месеца. Абонаментът за всеки учебник струва 6,00 лв. с ДДС и се плаща с есемес от мобилен телефон на номер 18420 и текст prosveta5. Покупката става лесно от електронната книжарница www.e-uchebnik.bg. Нужно е да се регистрирате. Е-учебниците могат да се използват онлайн. Те непрекъснато се редактират и осъвременяват, добавят се и се подменят ресурси. Ако вече сте закупили е-учебник, който след това е бил обновен, промените ще се отразят в него автоматично.

Всички издания на „Просвета“ ще намерите при представителите на издателството във всеки областен град в страната и в търговските обекти - виж www.prosveta.bg. Електронни учебници поръчайте от www.e-uchebnik.bg. Книжни учебници може да поръчате и онлайн на www.e-uchebnik, www.store.bg, www.mobilis.bg, www.helikon.bg и www.ciela.bg.

ПЪТЯТ НА ДУМИТЕ ОТ БЕЛИЯ ЛИСТ ДО ГОЛЕМИЯ ЕКРАН



2-11 НОЕМВРИ

КИНО-ЛИТЕРАТУРЕН ФЕСТИВАЛ

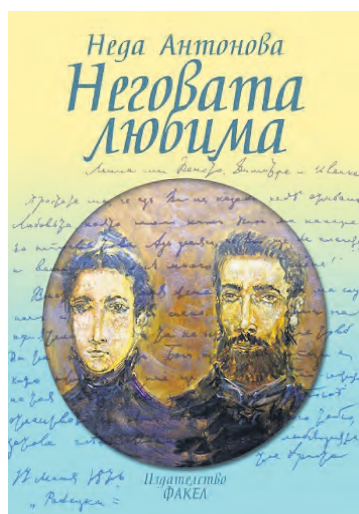
Cinelibri

www.cinelibri.com

с любезното съдействие на:  По случай 25-годишния юбилей на ИК „Кохлибри“ 

CineLibri се нарича новата киноакция, която ще се провежда в София, Пловдив и Варна до 11 ноември 2015 г. Тя включва филми, вдъхновени както от литературни класици, така и от образци на съвременната художествена проза.

ИЗЛЕЗЕ РОМАН ЗА ВЕНЕТА, ЛЮБИМАТА ЖЕНА НА ХРИСТО БОТЕВ



Баладата на века е вече по книжарниците.

нея тя наистина възкреси духа на три велики жени, за които в историята ни се мълчи или се премълчава.

Според Неда Антонова светът се крепи на обичащите. И дава следния пример: „Ботев живее с Венета 10 месеца, а тя живее с Ботев 43 години - до края на живота си“. И обяснява: „Има такава любов и тя не се нуждае от непрекъснато потвърждаване, от всекидневно подхранване с присъствие, думи и жестове. Тя съществува, защото в нея вярват. Подобно на Бог. Ботев ѝ казва: „... ако умра, то знай, че после Отечеството си най-много съм обичал тебе...“. Години след това Венета заявява: „Аз не съм дволицата на Христа Ботйова! Аз съм неговата жена!“. Затова можем да обобщим: „Това не е любов, а балада! Българската балада на века!“.

Неда Антонова освен писател е драматург и журналист. Автор е на деветнайсет заглавия. Нейни романи са преведени на френски, руски, чешки и полски език.

Неда Антонова е между най-популярните съвременни български писателки, особено предпочитана от читателите си във Фейсбук. Новата ѝ книга „Неговата любима“, посветена на любовта между Венета и Христо Ботев, вече взриви социалната мрежа още с появата на словесния ѝ трейлър. След огромния успех на „Царица Елеонора Българска“, „Свършената Преподобна Стойна - неканоничната светица“ с излизането на „Неговата любима“ авторката завършва трилогията си „Възкресените“. С

ДЕСЕТ ДНИ ЩЕ ГЛЕДАМЕ ФИЛМИРАНИ КНИГИ

Акцент в програмата е премиерата на „Никой не се спасява сам“ (Италия, 2015), която идва у нас директно след кинофестивала в Кан. Създаден е по романа на Маргарет Мацантини, една от най-обичаните и успешни италиански писателки. Лентата е заснета по неин сценарий, в съавторство със съпруга ѝ Серджо Кастелито, който е режисьор на филма. Двамата имат поредица от литературни и киношедьоври в кариерата си и на CineLibri ще представят още две от тях - това са „Не мърдай“ (2004) и „Да дойдем на света“ (2012) с участието на Пенелопе Круз. Семейната двойка е между специалните гости на феста. Третият специален гост е Дъглас Кенеди - звезда на съвременния психологически трилър, той е най-четеният американски писател във Франция. Кенеди лично ще

представи филма по романа си „Живот назаем“.

Програмата включва общо 14 образци на най-добрите екранизации на книги, тук е световната класика със „Закуска в Тифани“ (1961) и чешката трагикомедия „Шегата“ (1969). Ще видим култовата биография „Фрида“ (2002), носителка на два „Оскара“, както и филмовата версия на „Непосилната лекота на битието“ (1988) по знаменития роман на Милан Кундера.

Любителите на европейското кино ще се насладят на копродукцията между Испания, Франция и Великобритания „Убийства в Оксфорд“ по романа на аржентинския писател Гийермо Мартинес, на френския „Деликатност“ по романа на Давид Фоенкинос, който е и режисьор, и сценарист на филма, на романтичната комедия „Любовта трае три години“ - също режиси-

рана от автора на романа Фредерик Бегбеде, както и на шведската приключенска комедия „Стогодишният старец, който скочи през прозореца и изчезна“ по романа на Юнас Юнасон.

Българското присъствие в програмата е документалният филм на Георги Тошев „Кустурица, балкански хулиган“. А за най-малките зрители ще има прожекции на френската комедия за деца „Ваканциите на малкия Никола“, създадена по класическата детска книга на Ръоне Госини и Жан-Жак Семпе.

С една дума - предстоят 50 прожекции на 14 филма, могат да се видят в шест столични киносалона - „Одеон“, Дом на киното, Зала Г8, Евро синема, Френския културен институт, кино „Люмиер“, както и във Фестивален и конгресен център - Варна и Кино Lucky - Пловдив.

Как „ловувам“ в живота

автор
Лейди Галия



Как промених живота си, как от негативно мислещ и живеещ човек се превърнах в позитивна и оптимистична личност? Как го постигнах – **ЩЕ ВИ ГО РАЗКАЖА И НА ВАС!** Щом аз успях, ще успеете и вие. Прочетете ли тази книга, имате ли желанието и куража за промяна – ще я постигнете, така както се случи при мен!

ИЗБОРЪТ ЗА ПРОМЯНА ВИАГИ Е НАШ, ДОКАТО СЪЩЕСТВУВАМЕ!

Истинското ѝ име е Галия Кючукова, с артистичен псевдоним Лейди Галия. Родена в гр. Горна Оряховица, със зашеметяваща кариера в света на модата. Красива, умна и борбена, тя успява да се пребори с множество трудности в живота. Сега Галия е отново в България и представя своята първа книга - „Как „ловувам“ в живота“. Книгата е наръчник за това какво, защо и как да променим живота си, за да се освободим от чувството на стрес, страх, отделеност, мъка, гняв и болест - без чужда помощ и без допълнителни средства, само с помощта на позитивна мисъл, мотивираност и вяра в успеха.

Можете да се срещнете с авторката на живо и да се заредите с позитивизма ѝ на 05.11 (четвъртък) от 18:30 часа в галерия-музей „Класика“ в гр. София на ул. „Юрий Венелин“ 32, където самата тя ще направи представяне на книгата.

Можете да прочетете повече на www.LadyGalia.com

Книгата вече е налична в гр. София, на книжния пазар на пл. „Славейков“, в книжарница „История, наука, изкуство и литература“ на ъгъла на ул. „Цар Асен“ 33 и ул. „Узунджовска“, както и в Центъра за личностно развитие „Вселена“ на ул. „Георги Бенковски“ 11, ет.4, тел: 0887210051; 0897099901.

С акад.
Григор Велев
разговаря
Румен
Леонидов



Акад. Григор Велев

Днешната ни тема е за появата на първите граждански сдружения в Македония, но нека преди това ви върна към нещо много актуално - подготовката на Българо-македонския договор за приятелство и сътрудничество. Какво се цели с подписването на този договор?

- Както е известно, от създаването на Р Македония от 1945 г. до днес се извършват няколко неща, които накарняват националните ни интереси: 1. Грубо и вулгарно се фалшифицира българската национална история от времето на цар Самуил, българското националноосвободително движение в Македония; 2. Организира се една мощна антибългарска медийна кампания; 3. В училищата в Р Македония доминантно се преподава, че враг № 1 на страната са българите татари; 4. Всички дейци на Българското възрождане и дейци на националноосвободителното движение, които многократно и по различни поводи са демонстрирали своята българска национална принадлежност, въпреки това са обявени за македонци; 5. Не се признава съществуването на българска национална общност в Македония. Затова в статистическите демографски проучвания липсва графа „българи“. Както е известно, в резултат на националното предателство на БКП беше признато съществуването на македонска нация и беше направен опит за македонизиране на 187 000 българи в Благоевградски окръг. При тази ситуация от 1948 г. та до наши дни мълчаливо преглъщаме тези несправедливи обвинения, както и не правим никакви опити да защитим историческата истина и националния интерес на България.

- Преди година България постави условия за приемането на Р Македония в ЕС и там се вдигна голям пропаганден шум. Справедлива ли е тази реакция?

- Истина е, че българското

История на българите в Македония

● Трябва да отстояваме историческите си права

правителство по това време постави условие за подписване на договор, с който да се коригира поведението на македонското правителство, на културните и научните институции, както и на масмедията. Между тези предложения фигурира и едно, сигурно предложено от някой наивник от Министерството на външните работи, за съвместно честване на бележити дати от историята, които се отбелязват в двете страни.

- Какво се очаква от това предложение?

- Очаква се македонските власти да признаят, че Дамян Груев, Гоце Делчев, Яне Сандански и стотиците борци, паднали за свободата на Македония, приживе са декларирали българския си произход и че имат българско национално самосъзнание. Наивно е да повярваме, че те ще признаят тези исторически факти. Поредното доказателство за това бе смехотворното посещение на председателя на БАН акад. Воденичаров за честването на Илинденското въстание, проведено на Мечкин камък. В негово присъствие от страна на македонските домакини са произнесени празнични речи, всички до една славословещи македонизма, и нито една добра дума за ролята на България – главна опора на националноосвободителното движение в Македония.

- Така ли трябва да разбираме съвместното честване на общи дати и празници?

- Разбира се, че не. Официалното присъствие на акад. Воденичаров в Р Македония по време на празничните тържества всъщност на практика легитимира старата песен на македонистите, че за всички злини на Македония е виновна България.

- Какво смятате, че трябва да присъства в този договор?

- На първо и последно място трябва да фигурира текст, че македонската държава признава съществуването на българска национална общност, която да се легитимира чрез свои културно-просветни организации и партии, каквито имат албанците, циганите, турците, торбешите и др.

- По всяка вероятност властите в Скопие ще откажат. Тогава какво трябва бъде нашето поведение?

- Тогава ще трябва да отстояваме историческите си права, както Гърция си ги отстоява.

- Според Вас македонското правителство има ли сериозни намерения да влезе в ЕС?

- Не! То само „пунтира“ такова желание. Всъщност те правят всичко възможно, за да не влязат в Съюза, защото това ще означава да се спазват законите на ЕС, т.е. да се признае правото на съществуване на българска общност и правото на сдружение и политически партии, което за тях, македонистите, би било гибелно решение.

- Как посреща македонското правителство огромния поток от граждани, които се стремят да получат българско гражданство?

- С кисела гримаса. Досега българско гражданство са взели над 120 000 българи от Македония. Хиляди други са подали документи. Ако у нас агентите на македонизма не саботират този процес и продължат да издават български паспорти, специалистите смятат, че в рамките на 1-2 години близо 50% от македонските граждани ще получат българско гражданство. Ето от какво ги е страх върлите македонисти, тези наследници на сталинизма, които на живо прилагат решенията на мъртвия вече Комунистически интернационал.

- Нека сега се обърнем към по-далечните страници от историята на българите, живеещи в Македония...

- Учителската организация е една от първите, създадени след Младотурската революция от юли 1908 г. Това е общественото сдружение на българските екзархийски учители в Османската империя. Основано е на конгрес в Солунската българска девическа гимназия между 8-15 август 1909 г.

На заседанията Георги Баждаров изнася доклад на тема „Цел и тактика на учителската организация“, а воденският делегат Т. Ангелов озаглавява изложението си така: „За административното изграждане на учителските сдружения“. Приет е устав, избрано е централно ръководство, а Георги Баждаров е назначен за редактор на печатния орган „Учителски глас“. В този вестник освен професионални въпроси е разисквано и положението на българите в Македония. Съюзът провежда Втория си конгрес между 6 и 9 август 1910 г., на който Георги Баждаров е избран за председател.

През септември 1911 г. се провежда Третият конгрес на организацията, на която присъстват делегати от 16 дружества във Воденско, Ениджевардарско, Берско, Кукушко, Серско, Гумендженско, Леринско, Островско, Демир-

хисарско, Хрупишко и Солунско, както и от селата Косинец, Българска Блаца, Емборе, Горни Порой и Просечен. До началото на Балканската война членовете на дружествата наброяват около 2000 души.

- Кога се учредяват първите женски дружества в Македония?



- След Първата световна война се създават първите женски дружества, в които членуват жени на бежански семейства от Македония. Иначе казано, това е организация на жените бежанци от областта Македония, установили се в България. Организацията е съществувала от 1926 до 1934 г. Тя е била в близки отношения с Вътрешната македонска революционна организация до забраната на организациите, което става след Деветнадесетомайския преврат от 1934 г. Ръководен орган е конгресът, който се свиква всяка година, а съюзът се управлява от Управително тяло с делегиран представител на Македонския национален комитет. На I конгрес през 1927 г. е приет Устав на организацията, в който целта е определена като запазване на българското народно чувство и поддържане на македонските традиции и обичаи. Подраздел на организацията е Съюзът на македон-

ските девойки. Още със създаването си през 1926 г. Македонският женски съюз се присъединява към българската секция на Международната женска лига за мир и свобода с председател Екатерина Каравелова. Съюзът създава свои клонове и дружества в България и зад граница. През 1928 г. имаме 45 дружества с 4500 членки, а през 1933 – 51 дружества и около 6000 членки.

- С какво се занимават тези дружества?

- Сред различните дейности на съюза са откриването на трапезарии за бедни деца, устройване на изложби в България и в Западна Европа, книгоиздаване, фолклорни мероприятия, детска просвета и други културно-просветни активности. През 1933 г. съюзът изпраща делегати на Великия македонски събор в Горна Джумая.

- Кои по-известни българи участват в акциите на Съюза на жените?

- Например Олга Радева, съпруга на Александър Радев, която първоначално оглавява организацията. Активистки на Македонския женски съюз са представителки на известни комитски фамилии като Константина Александрова, сестра на Тодор Александров, Райна Дрангова, Елена Томалевска, Евгения Александрова, Славка Джерова, Злата Сарафова и др. Те са сред подписателите „Позив към македонската емиграция в България“, гласуван по време на Великия македонски събор. Макар че съюзът е разтурен през 1934 г., някои дружества продължават да функционират до 1947 г. През 1940 г. председателката на МЖС доктор Злата Сарафова подписва обща декларация за присъединяването на целокупна и обединена Македония в границите на България.



Търсете в книжарниците книгите
„Българската национална кауза 1762-2012“ и „История на българите от Македония“, том 1,
на акад. Григор Велев

Моят град

СОФИЯ

Разкриват оригинални раннохристиянски мозайки



Около 20 квадратни метра от оригиналните подови мозайки ще бъдат разкрити в храма „Света София“. Това обяви

зам.-кметът на столицата д-р Тодор Чобанов. Те ще дадат представа каква е била раннохристиянската общност, нейното изкуство и процесите в началото на IV век, благодарение на които Сердика се е очертала като важен духовен и политически център на древния свят. Екип от реставратори, ръководен от Стефан Велишки и Петър Попов, работи вече втора година по реставрацията на нахождките. През следващата година предстои да бъдат

реставрирани още около 20 квадрата мозайка. „След това ще имаме реално пълна завършеност и всичко ще бъде представено на пода на църквата“, посочи д-р Чобанов. Настоящата реставрация е продължение на предприетите в различни периоди грижи за спасяване на откритите през 1910 – 1911 година подови мозайки от наоса на храма при археологическите разкопки от Богдан Фиров. През 2014 година Столична община финансира чрез програма „Култура“ реставрационните работи. Мозайката от първата църква под днешната базилика „Св. София“ е композирана от четири декоративни пана и датира от втората половина на IV век.

БЛАГОЕВГРАД

Желанието на творците от Благоевград и региона да имат свой храм на изкуството вече е факт. След повече от 40 години Градската художествена галерия посреща гостите с изцяло обновена и модерна европейска визия. Благодарение на усилията на общината днес тя може да съперничи на всички големи галерии в страната. Подменена е дограмата, поставени са нови осветителни тела и окачен таван,

Градската художествена галерия с модерна визия

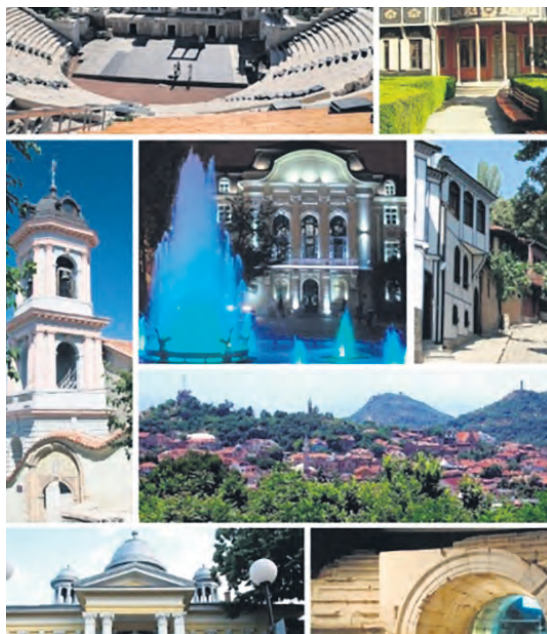
както и плоскости, върху които да се окачват картините. Сменени са също така вратите, поставен е гипскартон, ремонтирани са стълбите, водещи към галерията. Интериорните прожектори и новата подова настилка придават мекота и завършеност на изложбените зали. Интериорът също е променен, а техническата част от залата е

допълнена с нова компютърна система. Първата експозиция „Традиции и нови посоки“ събира картини от фонда на Градската художествена галерия и произведенията на художници от града. Изборът не е случаен. Той кореспондира с установените традиции в художественото изкуство в Благоевград, както и с новите посоки за неговото развитие.

ПЛОВДИВ

Троен ръст на културния туризъм

Повече от три пъти са се увеличили хората, които посещават града под тепетата с цел културен туризъм, сочат данните от изследване на учени от ПУ „Паисий Хилендарски“. Ръст на посетителите за последните три години отчитат и от Националния статистически институт - от 9% до 34%. Положителната тенденция не е случайна, а плод на усиlena работа в тази насока. Оказва се, че градът е един от малкото с дългосрочна стратегия за развитие на културата. Тя е разработена от Община Пловдив в сътрудничество с екип на Пловдивския университет и с германските експерти проф. д-р Оливър Шейт и д-р Патрик Фьол, които консултираха и Общинската фондация „Пловдив 2019“ при подготовката на апликационните форми за Европейска столица на културата. Наред с това местната власт отделя сериозен дял от бюджета си в подкрепа на туристическия сектор, като плановете са средствата да се увеличават. Направени са инвестиции както в инфраструктура, така и в маркетингови и рекламни кампании в страната и Европа. Като относителен дял разходите за култура в бюджета на Общината



нарастват от 4% през 2013 до 6,8% през 2014 г. Най-голямата част от средствата се отделя за организиране на събития, включени в културния календар на града – само през тази година те са над 100. През последните три години отвориха врати Малката базилика, Римски стадион, „Капана“ - квартал на творческите индустрии.

ВАРНА

Комплекс за социални услуги за деца и младежи ще поеме управлението на седемте Центъра за настаняване от семеен тип, които бяха изградени по проекта „Да не изоставяме нито едно дете – „У дома, а не в дом“. Това стана ясно на заключителната пресконференция, на която бяха отчетени резултатите от проекта. Данните показват, че за 14 месеца в

Комплекс за социални услуги поема центровете от семеен тип

центровете са настанени 81 деца и младежи на възраст от 3 до 29 години, изведени от институциите. За всички има изготвени индивидуални планове за развитие. В тях са разкрити и 77 постоянни работни места за социални работници. Както е известно, в

края на октомври т. г. проектът приключи и издръжката им предстои да стане държавноделегирана дейност. Към къщите в село Тополи и кварталите „Вл. Варненчик“ и „Изгрев“ ще се включи и изградената преди години къща за децата от Могилано.

БУРГАС



И най-малките на колела

Малчуганите от морския град ще могат да пътуват до детската градина на колело, съобщава сайтът на Община Бургас. Родителите им ще ги водят до градината, без да се притесняват къде ще оставят велосипеда. За целта в ЦДГ „Раковина“ вече са монтирани две велостоянки. Съоръженията разполагат с по 8 места, а монтирането им е част от инициативата на местната власт „И най-малките на колела“. Идеята е в бъдеще при всички детски градини, училища и университети в Бургас да бъдат поставени велостоянки. По този начин ще се насърчи използването на велосипеда като алтернативен, удобен и здравословен начин на придвижване. Така ще се щади околната среда от замърсяване с вредни емисии. Децата от ЦДГ „Раковина“ получиха и по една специална антена за колело, чиято цел е да изостря вниманието на шофьорите. Освен в ЦДГ „Раковина“ други две велостоянки вече са монтирани и пред СОУ „Св. св. Кирил и Методий“.



Първите нови автобуси тръгнаха по улиците на града

Първите четири нови автобуса, произведени в Полша и Чехия, тръгват по улиците на Стара Загора. Те бяха демонстрирани на площада пред общината. Предвидено е до края на ноември т. г. производителите поэтапно да доставят останалите 51 превозни средства. След лицензиране и регистрация в съответните институции частната фирма превозвач ще ги въвежда по маршрутите на градските линии. Предстои обучение на шофьорите и механиците, след което автобусите ще бъдат включени в превозването на пътници по градската мрежа на общината, а от 1 януари ще бъде обхванат на 100% градският транспорт. Новите автобуси са с нисък под и съответно с 43 и 31 седящи места. В пътническия салон има редица удобства - пространство с подходящи ръкохватки за майки с детски колички или трудноподвижни хора и платформа,

под с противохлъзгащо покритие, информационни електронни табла, монитор и 3 LED табла, както и говореща система за информационно обслужване. Гаранционният срок на возилата е 36 месеца и включва 350 000 км пробег, поддръжка на силови агрегати, на антикорозионното покритие и хидроизолацията на автобусите. В продължение на 10 години производителите се задължават да осигурят гаранционно и следгаранционно обслужване, включващо доставка на резервни части. Автобусите разполагат със система за видеонаблюдение и възможности за монтиране на устройства за автоматично отчитане на карти и билети. IP камери в реално време ще подават видеоинформация към центъра за контрол и управление на трафика и ще гарантират безопасността и сигурността както на пътниците, така и на шофьора.

Владислава ГАЛЕВА, юрист

Разпореждане с имоти на дете се прави чрез съда

Необходими документи

Към молбата се представят:

Съгласно закона родителите трябва да управляват имуществото на детето в негов интерес. Това означава например, че родителите могат да отдават под наем недвижим имот, собственост на детето, за срок до три години. Действия на разпореждане с имуществото на дете се извършват обаче по точно определен ред. В защита на интересите на детето се приема, че това разпореждане може да става само с изричното разрешение на Районния съд по настоящия адрес на детето. Законът изрично и изчерпателно посочва кога родителите трябва да искат разрешение от съда, за да извършват действия на разпореждане с имуществото на детето си:

- Разпореждане с движими вещи чрез формална сделка (напр. продажба на автомобил);
- Разпореждане с влогове;
- Разпореждане с недвижим имот;
- Разпореждане с ценни книги (например акции в търговско дружество).

В останалите случаи на разпореждане с имуществото на дете няма въведен ограничителен режим и разрешение не е необходимо.

Получаване на разрешение

За да се получи необходимото разрешение за разпореждане с имуществото на детето, трябва да се подаде молба до Районния съд. Право да направи искане има:

- Ако детето е малолетно (до навършване на 14 г.) – единият или двамата родители; в случай на развод – родителят, на когото е предоставено упражняването на родителските права; настойник при учредено настойничество. Всички те действат като негови законни представители.
- Ако детето е непълнолетно (от 14 до 18 г.) – самото то със съгласието на родител или попечител.

Когато става дума за еднотипни действия по отношение на повече от едно дете, например тегленето на суми от влогове на двама братя, всяко едно от исканията трябва да бъде направено отделно, тоест да се иска индивидуално разрешение от Районния съд за всяко едно от децата. Целта е да се извърши конкретна преценка дали исканото разпореждане не противоречи на интереса на всяко едно от децата поотделно.

Молбата да бъде разрешено извършването на разпореждането с имущество, собственост на дете, се подава до Районния съд по настоящ адрес на детето.

- Доказателства за настоящ адрес на детето;
- Доказателства за представителната власт на лицето, от името на което изхожда молбата (законни представители са родителите на детето, включително на осиновените и припознатите);
- Акт за раждане;
- Решение, с което се предоставя упражняването на родителските права по отношение на детето (когато то е до 14-годишна възраст, молбата се подава от негов представител; когато детето е на възраст между 14 и 18 години, молбата се подава от самото дете със съгласието на неговия законен представител);
- Декларация за имущественото състояние на детето;
- Квитанция за платена държавна такса;
- Документ за собственост, а когато става въпрос за прехвърляне на поземлен имот – скица на имота;
- Предварителен договор за покупко-продажба, ако има такъв.

- Декларация за имущественото състояние на детето;
- Квитанция за платена държавна такса;
- Документ за собственост, а когато става въпрос за прехвърляне на поземлен имот – скица на имота;
- Предварителен договор за покупко-продажба, ако има такъв.

Съдът допълнително може да разпреди да се представи становище на Дирекция „Социално подпомагане“ по настоящия адрес на детето, дали искането е в негова полза и дали е в негов интерес, декларация за доходите на родителите и други документи.

По молба да бъде разрешено теглене на суми от влогове на дете или на лице, поставено под запрещение, е необходимо да се представят следните документи:

- Посочване на IBAN на сметката, от която се иска да бъдат изтеглени средствата;
- Размер на сумата;
- Нуждите, които ще се покрият от сумата;
- Доказателства за настоящ адрес на детето;
- Доказателства за представителната власт на лицето, от името на което изхожда молбата – акт за раждане; решение, с което на родител е предоставено упражняването на родителските права;
- Копие от извлечение от сметка, удостоверяващо извършени трансакции;
- Декларация за имуществото, притежавано от детето;
- Квитанция за платена държавна такса.

Ако ще се иска закриване на банкова сметката и изтегляне на всички налични суми по нея, това е необходимо да се запише изрично в молбата.



Съдът взема решение дали да уважи молбата, като преценява във всеки конкретен случай дали разпореждането не противоречи на интереса на детето. За целта трябва ясно да бъдат изяснени намеренията и целите, с оглед на които се иска разпореждането. Необходимо е съдът да бъде убеден, че разпореждането наистина е необходимо и то е в интерес на детето. Например продажба на недвижим имот с цел закупуването на друг, теглене на пари от влог за лечение на детето или на родител и др. За да извърши преценка, съдът може да поиска становище от Дирекция „Социално подпомагане“ относно защитата на интересите на детето при разпореждането. Районният съд е изключително прецизен по отношение на обосноваването на искането, тъй като няма механизъм за последващ контрол относно изпълнението на заявените намерения, както и начин те да се гарантират.

При това съдебно производство детето задължително се изслушва, ако е навършило 10-годишна възраст.

Когато не е навършило 10 г., то може да бъде изслушано, като се преценява степента на неговото развитие, тъй като се засягат негови права и законни интереси.

По време на изслушването на детето задължително присъства социален работник от Дирекция „Социално подпомагане“, който изразява устно

становище, а при невъзможност изпраща доклад.

При молба за издаване на разрешение за участие в делба следва да се опишат условията на делбата и паричната стойност на уравнието, когато се дължи такова.

При вземането на решение съдът трябва да се обоснове.

Ако одобри искането, но сметне, че в конкретния случай е налице противоречие между интереса на родителя и на детето, съдът назначава особен представител на детето, който да извърши разрешените разпоредителни действия. Например, ако родителят и детето са съсобственици на автомобил, за извършването на покупко-продажбата на който се иска разрешение. Тук особеният представител, назначен от съда, участва в сделката, защитавайки правата на детето. В този случай решението на Районния съд подлежи на последващ съдебен контрол - обжалване пред въззивна инстанция.

Съществуват и сделки с имущество на малолетни и непълнолетни, при които законодателят изрично е установил забрана за тяхното извършване. Такива действия на разпореждане са:

- Даване на заем;
- Отказ от право (съдебната практика приема, че е допустим отказ от наследство, който е отказ от права, в случаите, когато наследството е обременено с пасиви, които над-

хвърлят неговите активи);

- Дарение (не всички дарствени актове са нищожни, а само онези, които имат за предмет имущество, което е на значителна стойност);
- Обезпечаване на чужди задължения. По изключение Районният съд може да даде разрешение за учредяване на залог или ипотека при нужда или очевидна полза за детето (заплащане на скъпоструващо лечение на детето, обучение в чужбина) или при извънредни нужди за семейството (лечение на тежкоболен родител).

Когато разрешение за разпореждане с имущество на дете (във възрастова граница до 14 години) не е било дадено от съда и родителят все пак се разпреди с него или даде съгласие за извършване на такова разпореждане, извършената правна сделка е унищожяема.

По сходен начин се постъпва и когато става въпрос за сключване на сделки, с които се прехвърля имущество, собственост на поставеното под запрещение лице. Отново се иска съгласието на районния съдия и съгласие се дава само ако съдът прецени, че сделката би била в интерес на поставения под запрещение. И в тези случаи, както и при ненавършилите пълнолетие деца, са нищожни даренията, отказ от права, даване на заем и обезпечение на чужди задължения от поставения под запрещение без никакви изключения, включително и при очевидни ползи и при извънредни семейни нужди.

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

3 - 9 НОЕМВРИ 2015

Стресът също провокира ставите

Зимата поставя на изпитание хората, които имат заболявания на опорно-двигателния апарат, стари травми също се обаждат през студените месеци. Ставните оплаквания обаче понякога се провокират и от стреса. Как да си помогнете четете

на стр. 22

Още за ролята на пробиотиците

Ако човек посрещне студеното време и респираторните инфекции в добра кондиция, шансът да се размине с болестите е по-голям. Ако все пак се стигне до прием на антибиотици, не бива да се забравят пробиотиците, които предотвратяват стомашно-чревните проблеми. Повече

на стр. 23

Мегаполисите разболяват

Ритъмът на живот в големите градове създава някои здравословни проблеми като лошо самочувствие, стрес, алергии, умора. Какви са основните „градски болести“, от които страдат жителите на мегаполисите, вижте

на стр. 27

Нийм – красота и здраве от Индия



Индийците наричат нийм „свято дърво“, „лек за всичко“, „природна аптека“ и хилядолетия лекуват с него най-различни болести. Днес растението може да се намери под формата на хранителни добавки, както и в най-различни козметични продукти. Подробности

на стр. 28

ЕВРОДЕПУТАТИТЕ ПОВЕДОХА БИТКА С МРЪСНИЯ ВЪЗДУХ

Плановите на Европейската комисия за въвеждане на национални тавани за шест основни замърсители, сред които серен диоксид, прахови частици и азотни оксиди, бяха одобрени от парламента. Замърсяването на въздуха предизвиква преждевременната смърт на около 400 000 души в ЕС годишно, а ограничаването му ще спести около 40 млрд. евро за разходи до 2030 г. „Замърсяването на въздуха има огромна човешка и икономическа цена. То вреди също така и на околната среда чрез еутрификацията и утаяването на киселини. За него няма граници на страни членки“, каза

докладчикът Джули Гърлинг. Евродепутатите наложиха ограничения на емисиите на серен диоксид, азотни оксиди, неметанови летливи органични съединения, амоняк, метана, и прахови частици (по-малки от

2,5 микрометра), които да бъдат постигнати между 2020 и 2030 г., както беше предложено и от Комисията.

Те искат също така бъдещата директива за националните тавани за емисии да

допринесе за намаляването на живачните емисии, но преди определянето на национални ангажименти за намаляване на емисиите трябва да се извърши оценка на въздействието.

РАКЪТ НА ГЪРДАТА СЕ „ПОДМЛАДЯВА“

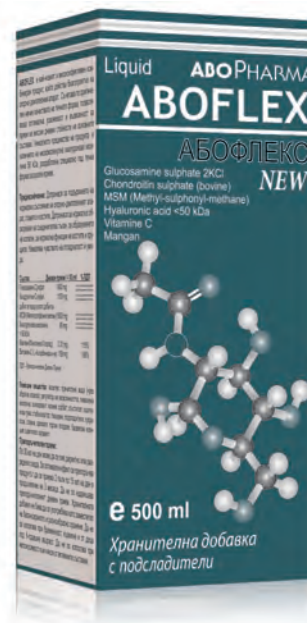
Ракът на млечната жлеза, който преди години се диагностицираше при жени над 50-годишна възраст, стремително се „подмладява“. Индийски генетици алармираха за опасната тенденция. Те са убедени, че причината е в нездравословния начин на живот. Опасното заболяване все по-често се открива при млади жени и девойки, като учените са открили рак на гърдата при 14-годишно момиче. Според индийските онколози заболяемостта сред подрастващите е нараснала с 3 до 8% през последното десетилетие. При по-възрастните – от 20- до 40-годишна възраст, скокът е с 10%. Всяка жена над 35 г. влиза в рисковата група за рак на гърдата. Онколозите предполагат, че основната причина е начинът на живот, който предизвиква хормонални промени. Съвременните жени много по-често страдат от затлъстяване в сравнение с предишните поколения. Увеличеният прием на мазнини способства за изработването на естроген, което повишава риска от рак на гърдата. Допълнителни рискови фактори са късното сключване на брак, нередовният полов живот, отлагането на бременността и отказът от кърмене.

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: mctmed1@abv.bg

АБОФЛЕКС - ВИСОКОЕФЕКТИВНА ФОРМУЛА ЗА ЗДРАВИ СТАВИ



Абофлекс е продукт, създаден, за да поддържа доброто състояние на опорно-двигателния апарат.

Препоръчва се при дискомфорт и болки в ставите. Продуктът спомага за увеличаване диапазона на движение и функционалните възможности на ставите. Подпомага възстановяването при различни възпалителни ставни процеси. Освен това спомага за поддръжане добрата костна структура.

Неговата ефикасна формула се състои в добре комбинирани съставки, поднесени под течна форма за максимално и удобно усвояване. Уникалното предимство на продукта е наличието на нискомолекулярна хиалуронова киселина, както и на манган. Абофлекс съдържа още хондроитин, глюкозамин, MSM (метил-сулфонил метан) и витамин С.

Активните вещества в продукта са със силен синергичен ефект, т.е. действието на отделните съставки е избрано така, че когато са комбинирани заедно, да създават една перфектна ефективност върху опорно-двигателния апарат.

Хиалуроновата киселина в Абофлекс е с изключително висока дневна дозировка - 95 мг, което гарантира много бърз ефект върху проблемните стави.

Това е високоефективен продукт с максимална концентрация на вложените активни съставки за подпомагане възстановяването на ставните и съединителните тъкани.

Проф. Златимир Коларов
препоръчва Абофлекс



Защо наричаме пробиотичните бактерии „добри“, каква е ролята им за нашето здраве, при какви състояния са незаменими, от какво зависи пълноценното им действие и защо употребата им в световен мащаб нараства? На въпросите на в. „Животът днес“ отговаря д-р Мария Гиретлиева, специалист по УНГ в МБАЛ „Пловдив“:

Самата етимология на наименованието пробиотик („за живота“), както и определението на Световната здравна организация сочат, че това са микроорганизми, които, прилагани в достатъчни количества, са в полза на здравето. Те са лактобацили, може да са дрожди, бифидобактерии и т.н. Ефективността на пробиотиците зависи от вида на щамовете и количеството на живите бактерии в тях, правил-

ното им съхранение и прием. Например при съпътстващо антибиотично лечение е необходимо пробиотичните препарати да се взимат поне на двучасов интервал от приема на антибиотик.

В практиката си имам вече дълъг опит с „Лакто 4“, това е много добър пробиотичен продукт, съдържащ живи лактобацили. Те са получени чрез използване на най-съвременни и усъвършенствани технологии, осигуряващи производството на млечнокис-

ИМУНИТЕТЪТ ТРЯБВА ДА СЕ СТИМУЛИРА

сели бактерии с високо качество. Всяка капсула от препаратите съдържа 2 милиарда живи клетки.

Но какво прави пробиотиците така необходими?

Това е грижата за хигиената на гастроинтестиналния тракт, която страда от нерационалното хранене днес, приемането на храни с много консерванти, подобрители, оцветители, различни други непознати вещества. По принцип пробиотиците се използват по време или след антибиотично

лечение, при всякакъв вид чревен дискомфорт и храносмилателни разстройства – диария, запек, както и след бактериални и вирусни инфекции в целия организъм, след лъче- и химиотерапия. Препоръчват се при въвеждането на нови храни при децата за подпомагане на адаптацията на храносмилателната система.

И още едно интересно приложение на този тип пробиотици, което искам да спомена – след атопични заболявания. При продължителна безглутенова, безказе-

инова диета „Лакто 4“ се оказва много добър вариант за възстановяване на баланса на чревната флора. Това означава, че се осуетява закрепването на патогенните бактерии, вируси по чревната лигавица. Освен това самите пробиотични щамове при своята активност отделят вещества, които поддържат добрите бактерии, нормално обитаващи червата, стимулират нормалната перисталтика. И трето, много важно, пробиотиците имат доказан ефект върху локалния и общия имунитет.

Пробиотичните препарати се използват все по-широко през последните десетина години и хората са вече доста добре информирани за състоянията, при които тези продукти са много необходими, както и за техния механизъм на действие. Но тук е особено важна и ролята на лекаря специално когато

се налага да изписва антибиотик, да обясни на своя пациент полезните действия на пробиотичния препарат – който с по-дълъг курс ще го предпази от разстройство, подуване на корема, ще подкрепи имунната система след боледуването.

Ако антибиотичният курс е пет, седем или повече дни, задължително поне още два пъти по толкова време трябва да се приема пробиотик за възстановяване на нормалната бактериална микрофлора в червата.

Аз лично съм приемала препаратите „Лакто 4“ постоянно в продължение на три месеца и съм убедена в ефекта. Пробиотичните продукти са подходящи и за съвсем здрави хора, които обръщат внимание на рационалното хранене, на доброто състояние на храносмилателната си система, а оттам и на здравето си като цяло.

Хранителна добавка

Lacto 4 VIP

Пробиотик

Капсули X 15

- Lactobacillus acidophilus
- Lactobacillus rhamnosus
- Lactobacillus bulgaricus
- Streptococcus thermophilus

Живи лактобацили
Съхранява се в хладилник

При стомашно-чревни разстройства и след лечение с антибиотици

ЕСОФАРМ

Food supplement

Lacto 4 VIP

15 желатинови капсули

Живи лактобацили
Съхранява се в хладилник

ЕСОФАРМ

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



ПОДАРЕТЕ СИ ЗДРАВЕ С ПРИРОДНИТЕ ПРОДУКТИ НА „ЕСПАРА“, АВСТРИЯ



„ЗЕЛЕН ЧАЙ капсули x 60“ е съвременен фитотерапевтичен продукт – незаменим помощник за предпазване от преждевременно стареене на всички тъкани и органи. Стимулира системата за детоксикация на черния дроб и намалява риска от злокачествени заболявания на белите дробове, гърдата, стомаха, дебелото черво, простатата и панкреаса. Свежда до минимум вредните влияния от радиацията. Той е важен в борбата с остеопорозата, помага за редуциране на телото, като ускорява изгарянето на мазнините. Забавя процеса на стареене на клетките и допринася за подмладяване и дълголетие. Прочиства кръвта от холестерол и други наслоявания по стените на кръвоносните съдове. Допринася за намаляване на риска от атеросклероза, високо кръвно налягане и сърдечни заболявания. Стимулира отделителната система, функциите на бъбреците и пикочния мехур. Укрепва духа, повдига настроението, подобрява паметта и мозъчната дейност. Поддържа нормалната дейност на сърцето и стомаха. Благоприятства развитието на полезните чревни бактерии и спомага за редовното изпразване на дебелото черво.



„ЕНЗИМ КОМПЛЕКС капсули x 30“ е ефективна хранителна добавка – богата комбинация от деветте най-важни храносмилателни ензима – алфа-амилаза, панкреатин, бромелаин, трипсин, целулаза, химотрипсин, липаза, папаин, протеаза А, биофлавоноиди и рутин. Широкият спектър от съставки премахва недостига на ензими, който най-често се характеризира с нарушено храносмилане, болки в стомаха, газове и др. Подпомага пълното смилане на храната от растителен и животински произход, особено след като е претърпяла топлинна обработка и нормално съдържащите се в нея ензими са разрушени. Подкрепя функциите на жлъчката, черния дроб, панкреаса и дебелото черво, стабилизира обмяната на веществата в организма. Рутинът укрепва капилярните стени и регулира пропускливостта им.

Продуктите се разпространяват в аптечната мрежа. За информация се обрънете към вносителя: „ФАРМАБИОН ПЛЮС“ ЕООД, тел. 02/9532601, www.pharmabion-plus.dir.bg

Проф. д-р Татяна Червенякова е изпълнителен директор на Специализираната болница за активно лечение по инфекциозни и паразитни болести „Проф. Ив. Киров“. Тя е преподавател в Катедрата по инфекциозни болести, епидемиология, паразитология и тропическа медицина на Медицинския университет в София. Дисертацията си готви в известния Институт по вирусология в Москва, има двугодишна специализация във Великобритания. Научният ѝ интерес е основно върху вирусните хепатити, остри респираторни вирусни заболявания, грипа. Председател е на Българ-

ското дружество по инфекциозни болести.

Като малка искала един ден да стане актриса или учителка. Казва, че е осъществила пълноценно едното желание – от дълги години е университетски преподавател, има докторанти, специализанти, работата с тях ѝ доставя голямо удовлетворение. Доволна е, че като ръководител е успяла да обедини инфекциозната патология в една структура, да се поднови основният корпус на болницата, да има в нея млади хора и условия за приемственост в научното познание и клиничната практика.

СТРЕМЕЖЪТ НИ КАТО ИНФЕКЦИОНИСТИ Е - АКО МОЖЕМ, ДА ПРОФИЛАКТИРАМЕ

Проф. Червенякова, Нобеловата награда за медицина тази година бе присъдена на учени, работещи по проблемите на маларията. Кои инфекции са растящата заплаха в момента?

- Мога да кажа, че паразитозите са изключително актуални и след време ще бъдат доминиращите заболявания в Европа. Поради това, че са подценявани, че лесно се разпространяват, че ситуацията бързо се променя. Справили сме се с част от инфекциозните заболявания, но някои от тях се завръщат отново, поздравени болести като бруцелозата например, която ни изненада в с. Рила, но огнището беше овладяно. Говори се за нови инфекции – различни варианти на грипните вируси, птичи грип, за корона вирус. Динамична е картината на заболяемостта. Микроорганизмите еволюират, появяват се нови форми, преминават видовата бариера от животно към човек. Това са много ясни за науката неща. Ще има нови заболявания, ще се връщат някои стари. Но философията в инфекциозните заболявания е – ако можем, да профилактираме. Има заболявания, за които профилактиката под формата на ваксини е просто задължителна. Защото изненади от рода на полиомиелит, на дифтерия водят до изключително тежки последици и обществото не бива да ги допуска. На инфекциозните болести би трябвало да се гледа с особено голямо внимание. Те може да не носят много пари, но са част от националната сигурност. И заради мигрантските потоци в момента, пътуванията до различни континенти в затворени пространства, каквито са самолетите – там много лесно се предават въздушно-капковите инфекции. Мисля, че никой не бива да си позволява лукса да се затварят инфекциозни отделе-

● С проф. д-р Татяна Червенякова разговаря Галина Спасова

ния, да не се обръща внимание на създаването на кадри, да се смята, че всичко може да бъде поето от вътрешната медицина. Един инфекционист се изгражда много дълго време. Ние имаме 3-4 случая годишно примерно от ботулизъм, тетанус... Колко време е необходимо човек да придобие опит по отношение на някои от тези състояния? А в тази болница може да попадне всеки от нас.

- Има ли нови инструкции от СЗО, европейските здравни институции заради голямото преселение от последната година?

- Да, има загриженост – и в СЗО, и в европейските структури. Има и изградена организация, тя функционира, у нас също. Необходимо е в България да се отделя по-значимо финансиране за работещите по инфекциозните болести институции и те наистина да бъдат поставени на едно ниво с вътрешната медицина. Разбира се, на мен като изпълнителен директор ми се иска повече, но не мога да кажа, че Министерството на здравеопазването с всичките си екипи през последните години не ми е помагало. Участваме и по европрограми и проекти. Но ми се иска да стават нещата по-бързо, да има по-голям синхрон, да се отделя повече внимание на науката, защото средствата за правене на наука са малко. Усеща се недостиг. И всичко, и дребните нюанси идват не от неразбирането на институциите, а от липсата на средства.

- Кои са важните открития и също така оставащите нерешени проблеми пред инфекционистите?

- Голямо постижение са противовирусните перорални средства за хроничен хепатит С, това са новите медика-

менти, които навлизат в лечението на СПИН, изобщо цялата гама от противовирусни средства, отнасящи се до инфекциозните болести. Обичам да давам пример с хепатит В – от откриването на вируса (за което бе присъдена Нобелова награда) до първата генноинженерна ваксина, въвеждането на задължителната ваксина след раждането. Това са гигантски стъпки. Когато започна работа тук, всяко второ кърмаче с хепатит В умираше, сега смъртността е снижена до минимум заради активната профилактика. Нерешена задача е все още създаването на ваксина за хепатит С, нерешени проблеми има със СПИН.

Микроорганизмите еволюират, появяват се нови форми, преминават видовата бариера от животно към човек

- Как преценявате вероятността младите Ви сътрудници да останат в страната?

- Малка е. Шегуваме се у дома, че ако млад лекар се задържи в България повече от 10 години, значи той просто не става. Младите докторанти, асистенти знаят повече от мен в определени области. Няма този опит, но като знания са доста напред и са им нужни 10-15 години, за да станат чудесни лекари. Средната брутна заплата в тази болница е 780 лв. Винаги е било трудно на младите. Но освен парите трябва да има и друга цел, която да ги задържа. Като нивото на науката, възможността да се работи в екип, да



се разработват научни проблеми, дисертации... За всичко това е нужна не само любов, а да има и финансова подкрепа – и като база, и като изследвания. Ние сега сме участници в клинични проучвания в Европа или Америка. Това е шанс да получиш финансиране, не толкова да развиеш собствена идея. Мисля, че един от големите недостатъци е неумението на българите да работят в колектив. Нещо, за което завиждам на германските колеги – и което ражда невероятни резултати. Това също в голяма степен произхожда от ниския стандарт, който определя и мисленето. Здравеопазването не може да е по-различно от общата картина.

Българите, младите хора се отнасят с огромно недоверие към лекаря и учителя – а това са двете професии, които трябва да са обект на специално внимание. Сещам се какво видях в Англия – там в събота и неделя ходят доброволци от квартала да помагат, с каквото могат, в местната болница. Това е възпитание, то не може да се спусне „отгоре“, да се разпреди. Младите хора се учат и в семейството, и в училище, и в обществото.

- Да поговорим за професионалното развитие, възможностите за квалификация.

- Всяка година нашето дружество има годишна среща. Съдейки по нивото на професионалистите, мога да кажа, че знанията не идват само от интернет, а от участие в дискусии, от възможността да се прекара известно време в университетската клиника или в болницата. Защото това, което се вижда там и в диференциално-диагностичен, и в терапевтичен аспект, е много важно. Участието в конгреси

е съществено условие. Презентациите са в интернет, но те не могат да заменят обсъждането, престоя за седмица или месец в една болница – това е богатство и професионален опит. И моят съвет към младите специалисти, които пътуват в чужбина, е винаги да отиват в болница, да видят, да поговорят с колегите. Но примерно е много трудно един инфекционист от провинцията да дойде за две седмици или месец в университетската клиника. Първо, защото е финансов проблем, и второ, защото ръководителят на лечебното заведение, където работи, не може да се лиши от него за 2-3 седмици. При изпитите за специалност много често попадаме на колеги, чиито професионален опит и знания не са достатъчни. Предлагаме им да дойдат за известно време в нашата болница, но това е възможно, ако сами си поемат разходите и използват годишния си отпуск. Специализацията сега не е дори на нивото, на което е била. Но ако обществото не произвежда материални блага, няма как медицината и образованието да бъдат на нивото, на което ни се иска. Затова най-добрите отиват на работа в чужбина.

- Казахте, че сте удовлетворена от професионалния си път, какво още искате да видите постигнато?

- Да ликвидираме инфекцията от хепатит В и пълен успех в лечението на хепатит С. Другата ми мечта е да дойде момент, когато колегите от другите специалности няма да се страхуват от СПИН и тези болни да започнат да се лекуват в общото русло на пациентите. За това е необходима обаче държавна подкрепа и по-голямо разбиране в медицинската общност.

Нов медикамент намалява с 14% сърдечносъдовия риск при диабетиците, казва проф. Цветалина Танкова, ръководител на Клиниката по диабетология в Специализираната болница по ендокринология „Акад. Иван Пенчев“.

Резултатите от клиничните изпитания за медикамента с химическо наименование емпаглифлозин са впечатляващи. Те са представени наскоро на годишната среща на Европейската асоциация за изследване на диабета (EASD). 2/3 от хората с диабет умират от сърдечносъдови заболявания и досега медицината не е разполагала с лекарство, което да влияе толкова ефективно върху този риск. Само наличието на диабет удвоява риска от смърт. Ако човекът освен това вече е претърпял и инфаркт - рискът скача 4 пъти в сравнение със здравите хора.

Само диабетът намалява живота на хората с 6 г., а диабет и инфаркт - с 12 г., посочва проф. Танкова. Диабетът е почти равен по риск с инфаркт на миокарда, при това е доста разпространен. В България хората с тип 2 са около 500 000 души. „Преди години смятахме, че има проблеми с панкреаса и инсулинът не действа

НОВО ЛЕКАРСТВО ЗА ДИАБЕТ СВАЛЯ КРЪВНАТА ЗАХАР ПРЕЗ БЪБРЕЦИТЕ



Проф. Цветалина Танкова

както трябва в организма. С годините се оказва, че много органи и системи допринасят за развитието на захарната болест - червата, бъбреците, мастната тъкан, мускулите, черният дроб и панкреасът“, казва още диabetологът.

Оказва се, че бъбрекът участва много активно във възникването на диабета. Хората с тази болест усвояват с бъбреците си повече захар и по този начин се стига до по-високи нива на кръвната захар.

Затова беше разработена нова група медикаменти, които пречат на бъбрека да усвоява обратно глюкозата - SGLT2 инхибитори (потискат действието на натриево-глюкозния котранспортер). Блокирането му пречи тя да се връща обратно в кръвта, изхвърля се чрез урината и нивата ѝ в кръвта се понижават. Лекарството обаче постига троен ефект - чрез изхвърляне на захарта с урината губим и калории, тоест отслабваме. Със загубата на теч-

ности намалява и кръвното. Това лекарство може да се дава на пациента, без значение дали панкреасът при него е изчерпан и не може да отделя достатъчно инсулин. Тъй като механизъм на действие е съвсем различен, подчертава проф. Танкова.

Очаква се от 2016 г. емпаглифлозин да влезе в реимбурсната листа у нас и да стане безплатен за нуждаещите се пациенти. В голямото проучване за неговата ефективност и безопасност EMPA-REG

OUTCOME, чиито резултати са публикувани в New England Journal of Medicine, участвали 7020 пациенти със захарен диабет от 42 страни. Установено е намаляване на сърдечносъдовия риск с 14%, когато лекарството е добавено към обичайната терапия на хора с диабет тип 2.

Пациентите в проучването били разделени на три групи и към своите обичайни грижи за диабет те получили плацебо (безвредна, неактивна субстанция), лекарството емпаглифлозин 10 мг или емпаглифлозин 25 мг. Проучването продължило средно 3 г. или докато се наберат 691 събития като смърт, инсулт или инфаркт. Повечето са поддържали добро кръвно налягане и сравнително добър контрол на кръвна захар и холестерол.

„Резултатите са впечатляващи - в първите 12 седмици, когато терапията на наблюдаваните не е била променена, изпъква предимството на новото лекарство пред плацебото. От 12-а седмица лекарите са имали право да променят терапията на хората така, че да постигнат добър

контрол на здравните си показатели. Към края на периода разликата в гликирания хемоглобин е била съвсем малка. По-важното е да се види ефектът на медикамента върху сърдечносъдовия риск - тоест дали намалява риска от инсулти, инфаркт или сърдечносъдова смърт. Оказва се, че той наистина пада, и то с 14%. Разликата е значима още от третия месец. При сърдечносъдовата смърт рискът пада с 38%, и то още от 2-3-тата седмица. Нямаме друго проучване, което да е показало, че медикамент може да намали смъртността при диабетичите“, разказва проф. Танкова.

Смъртта поради всякаква причина пада с 32%. С 35% намаляват и хоспитализациите поради сърдечна недостатъчност. Единственият неприятен страничен ефект от новото лечение е нарастване на броя на гъбичните инфекции на половата и отделителната система. Причината е, че с урината се изхвърля повече захар.

Още новости и интересни статии за гиабета потърсете на credoweb.bg

Alive!®

**За повече енергия
и силен имунитет!**

Балансирана формула за Възрастни и деца над 12 г.

- Оптимални нива на витамини, минерали, антиоксиданти и съставки на хранителна основа.
- Над 100 натурални висококачествени съставки с ясен произход.
- Иновативна Flash Glancing Technology, която гарантира запазването на ценните хранителни вещества от плодовете и зеленчуците.



**Не е просто смес от витамини и минерали,
а истинска суперхрана, събрана в една таблетка!**

Допринася за нормалното състояние на:



ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ!

За повече информация: тел. 02 9530583 и на www.alive.bg, www.revita.bg

КАЧЕСТВО ОТ NATURE'S WAY, USA





Страната ни поведе още една печална статистика - България е на първо място по смъртност от мозъчен инсулт в Европейския съюз. Това съобщава в профила си в CredoWeb доц. Мая Дановска, началник на Клиниката по неврология в УМБАЛ „Г. Странски“ в Плевен.

Поводът е 29 октомври – Световен ден на мозъчния инсулт. За това лекарите от университетската болница припомнят отново на обществеността значимостта на този здравен и социален проблем. Денят се отбелязва по инициатива на Световната инсултна организация (СИО) от 2006 г., а тази година е определена от СИО за година

на пациентите от женски пол с мозъчен инсулт.

Като се има предвид непрекъснато нарастващата заболеваемост на жените от мозъчен инсулт, трябва да се обърне специално внимание на проблема, казва доц. д-р Мая Дановска. Годишно в света 17 млн. души получават мозъчен инсулт, а от тях 6 млн. умират. Рискът от заболяването нараства с въз-

ПАЦИЕНТИТЕ С ИНСУЛТ СТИГАТ ДО ЛЕКАР ЧАК НА 13-ИЯ ЧАС

растта, като около 72% от инсультите се случват след навършване на 65 години.

В световен мащаб инсультът е водеща причина за дългосрочна инвалидизация на пациентите. На всеки 2 секунди пациент получава мозъчен инсулт, а т.нар. „мълчаливи“ мозъчни инсулти са водеща причина за настъпващи сериозни ментални увреждания. 15% от възрастните не могат да назоват дори един симптом на инсульта. 13 часа пък е средното време от настъпването на първите симптоми до представянето на пациента пред медицинските служби. 58% от пациентите с инсулт остават непрегледани през първите 24 часа от началото на забо-

ляването, а 52% от всички по-паднали в спешно отделение не осъзнават, че имат мозъчен инсулт.

България е на първо място по смъртност от мозъчен инсулт в Европейския съюз! За последните 3 години смъртността от инсулт у нас е нараснала с 3,1 на 100 000. От инсулт умира всеки 5-6 мъж и всяка 4-5 жена. Мит са твърденията, че инсультът е непредотвратим и че не може да се лекува. Не е вярно и това, че инсультът поразява само възрастни и възстановяването е кратко. Мозъчният инсулт не дискриминира – той поразява хора от всички възрасти, етнически групи и произход. Ето защо трябва да положим максимални усилия

взаимно да си подадем ръка, за да намалим риска от мозъчен инсулт, заяви доц. Дановска.

Сред трите най-важни действия за предотвратяване на инсулт тя посочи редуциране на всички познати рискове, своевременно и ранно разпознаване на симптомите и предоставяне на оптимални възможности за адекватно и специфично лечение на пациентите с мозъчен инсулт. България е на първо място по смъртност от мозъчен инсулт в Европейския съюз, а за 8 години трагичните случаи са нараснали с 3,1%.

За да се свържете с доц. Дановска, потърсете профила ѝ на credoweb.bg

Захарният диабет уврежда капилярите в нашия организъм, а заедно с тях и нервните окончания, които ги подхранват. Това пише в профила си в CredoWeb проф. Кръстю Павлов, ендокринолог от Пловдив.

Механизмът на увреждане е следният: захарта в кръвта се съединява с холестерола и се получават тромби, които запушват кръвоносните съдове. От всички усложнения на диабета най-тежко е диабетното стъпало. Статистиката сочи, че на всеки 20 секунди в света бива ампутирен един крайник поради тази причина.

Какво представлява диабетното стъпало? Това е увреждане на кръвоносните съдове. Капилярите се запушват и това води до нарушение на нервните окончания. Появява се диабетна полиневропатия - изчезва усетът за допир и болка в крайниците. Това е основната причина за развитие на диабетно стъпало. Така най-леките наранявания като одраскване, убождане не се забелязват и не се лекуват. Но в кратък период от време те водят до об-

НА ВСЕКИ 20 СЕКУНДИ В СВЕТА СЕ АМПУТИРА СТЬПАЛО ЗАРАДИ ДИАБЕТ



разуване на язви, които загняват и това води до появата на гангрена.

Ето случай от практиката на проф. Павлов: „Имах пациент с диабет, който беше наранил крака си на тел. Поради липсата на болка не беше обърнал внимание на малката рана, която се е получила на мястото на убождането. След няколко дни на нейно място се развива язва, от която започва да се отделя гнойна течност. Тогава посъпва на лечение в болница,

при което се установи, че развива гангрена. В резултат на масивно двуседмично лечение със силни антибиотици кракът е спасен. В момента човекът е здрав, но е с лека степен на инвалидизация. Този случай показва колко навреме трябва да се вземат мерки при едно такова нараняване на крака“.

Профилактиката на това усложнение включва 3 важни стъпки:

На първо място трябва да се овладее захарният диабет,

като се изследва не глюкозата, а гликираният хемоглобин, който дава представа как протича лечението 3 месеца назад.

На второ място е необходимо да се нормализира холестеролът.

На трето място е нужно да се овладее кръвното налягане. Тези фактори водят до нарушаване на стените на кръвоносните съдове, а това е пряко свързано с развитието на диабетна полиневропатия.

За профилактика на диабетната полиневропатия има добри препарати – като „Алфалипомакс“, които освен

алфа-липоева киселина съдържат и витамини от група В.

Лечение

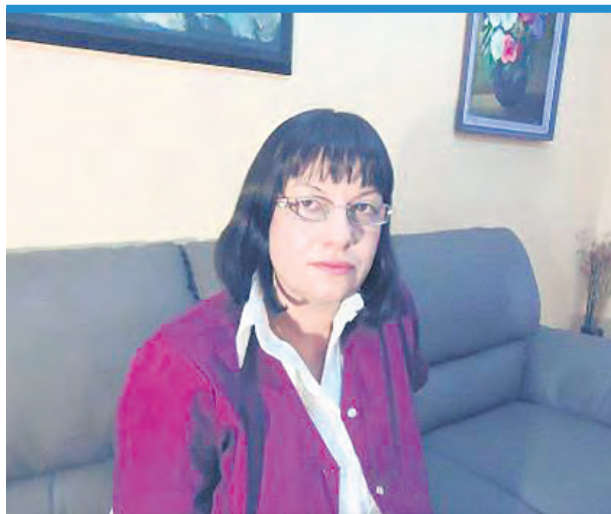
За лечение се използва алфа-липоева киселина, която действа върху капилярната система и води до бавно подобряване на диабетната патология. Обикновено това лечение се започва късно, когато вече е налице нараняване и има запушване на капилярите. Може да се взимат и омега-3 мастни киселини.

За да се свържете с проф. Павлов, потърсете го на credoweb.bg

БЕЗПЛАТНИ УРОЛОГИЧНИ ПРЕГЛЕДИ

Клиниката по урология към УМБАЛ „Александровска“ и Кредоуеб организират безплатни урологични прегледи от 9 до 13 ноември 2015 г. Всеки ден от 14 до 16 часа д-р Пламен Димитров и д-р Александър Тимев ще преглеждат пациенти за два от най-значимите проблеми при мъжете – доброкачествена простатна хиперплазия и карцином на простатата. Желаетелите да се запишат за преглед могат да направят това на телефон 02/ 923 02 04.

Повече информация четете в credoweb.bg



СТРЕСЪТ ПРЕДИЗВИКВА И СТАВНИ ПРОБЛЕМИ

Д-р Дора ИВАНОВА,
физиотерапевтичен
център „Вита“, Бургас

Промяната в атмосферното налягане и повишената влажност активират възпалителните процеси в тялото. Естествено, най-засегнати са хората, които имат заболявания на опорно-двигателния апарат, стари травми също се обаждат през студените месеци.

Ставните оплаквания обаче не винаги зависят само от промяната в температурата и във влажността. Основната причина понякога е стресът, който атакува и намалява защитните механизми на организма - не само имунитета, а и реактивността спрямо

болката. Защото, за да усетим болката, тя трябва да премине през специални структури. В тялото има рецептори, които реагират на химични, термични, механични дразнения. Болката в ставите основно е свързана с появата на оток, който, макар и незабележим, притиска тези структури. Към мозъка се изпращат сигнали, той ги обработва и „решава“ дали да ги представи като

болка или не. Когато нивото на стрес е високо, по-малки дразнения могат да предизвикат по-силна реакция. Във физиотерапията например подаваме електрически ток по определени милиампери и когато човек е спокоен, можем да му подаваме посилен ток. Ако е под някакво напрежение, той не може да понесе и по-ниските стойности. Колкото е по-притеснен човек, толкова повече се увеличава болката.

Искам да обърна внимание на нещо важно - хората със заболяване на опорно-двигателния апарат трябва да поддържат мускулатурата си. Това укрепват и ставите. Всеки човек трябва да отдели половин час дневно за леки физически упражнения, включително и дихателни. При заболяване на опорно-двигателния апарат не са подходящи спортове, свързани с бягане, тръскане. Препоръчваме по-скоро ходене, плуване.

Как най-често пациентите си навреждат сами?

Първо - като се натоварват повече, отколкото трябва. Продължителното заседяване също действа неблагоприятно, особено при проблеми в гърба и кръста. Напоследък, явно заради заседяването пред телевизора, все повече се появяват и при по-младите хора заболявания на опорно-двигателния апарат, най-вече дисковите хернии. Увеличава се броят им и в областта на шията. Проблемът е да се разграничи откъде точно идва болката. При спортисти, при хора, които се занимават с фитнес, нерядко се получават травми заради недоброто предварително загряване. Освен постоянната грижа за укрепване на мускулатурата и избягването на претоварвания препоръчваме на хората със ставни оплаквания използването на масажно олио. Примерно „Неокс“ не съдържа стероидни противовъзпалителни, действа меко и

релаксиращо. „Неокс“ крем е със загряващ ефект и е особено подходящ при болки в областта на гръбначния стълб. Едно леко разтриване с него облекчава болките и напрежението. „Неокс“ олио е създаден на аюрведичен принцип, комбинация от билки, които действат релаксиращо на мускулатурата и подобряват оросяването. Това е продукт, който може спокойно да се прилага без лекарско предписание, напълно безвреден е. Подходящ е и за масажи при здрави хора, както и при физически натоварвания - за облекчаване на напрежението в мускулите. За още по-добър резултат препоръчвам след намазване мястото да се покрие за 15 минути с фолио.

Във физиотерапията използваме „Неокс“ олио с ултразвук, като има много добър резултат особено при гонартроза, при артроза на тазобедрената става. В областта на гръбначния стълб използвам обикновено крема.

Физиотерапията непрекъснато се развива, навлизат нови апарати, като основната ни цел е пациентите, особено с хронични заболявания на стомаха, сърцето, бъбреците да не приемат медикаменти, които намаляват болката, но причиняват редица други проблеми. Физиотерапията в това отношение предлага много средства, пациентите познават отдавна стандартните електромагнитни полета, електротерапия. Лазер терапията има изключително добър противоболков и противовъзпалителен ефект. Също така разполагаме и с дълбока осцилация, апарат за вкарване на колаген в тялото, текар терапия, която действа за стимулиране на собственото производство на колаген и еластин. Това са все средства за намаляване на болката и на възпалението.



Серията Неокс - крем и масажно масло, съдържа натурални екстракти от автентични билки, използвани в индийската народна медицина Аюрведа.

Приложени локално чрез втриване и масаж, облекчават ставно-мускулните болки.

ESOPHARM

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

Повече информация може да откриете на страницата ни в





АЛГОРИТЪМЪТ НА ЗДРАВЕТО ПРЕЗ ЕСЕНТА И ЗИМАТА

- **Упражнения на открито, пробиотици и антиоксиданти пазят от болести**

Периодът до края на ноември е най-подходящото време организмът да бъде подготвен за зимата. Ако човек посрещне студентното време и неизбежните вълни от респираторни инфекции в добра кондиция, шансът болестите да го отминат е много висок. За това са необходими известни усилия, които са по силите на всекиго.

На първо място е физическата кондиция. Използвайте всяка възможност за разходки и игри на открито, посещения в планината. Разпространеният сред много родители страх „детето да не настине“ често води до неадекватно обличане, претопляне и в крайна степен изнежване вместо закаляване на тялото. Същото важи и за възрастните - носете си и по-дебела дреха, но опитайте да не се навличате само защото така е прието. От друга страна, когато времето е наистина студено - под 4-5 градуса, и особено ако духа вятър, носенето на шапка е задължително. Важно е и обувките да пазят краката топли. Неразумното излагане на студ не може да причини инфекция само по себе си, защото тя се предизвиква от микроорганизми, но прекалено ниските температури свиват малките кръвоносни съдове в лигавиците и намаляват локалния имунитет. В домовете температурата в дневната трябва да е около 22-23 градуса, а в спалните - 20 градуса. Надуването на отоплението води до прекалено изсушаване на въздуха и дехидратация на носоглътката.

По отношение на храненето есента е най-богатият на плодове и зеленчуци сезон. Търсете продукти местно производство, консумирайте поне 3-4 порции на ден - ябълка, шеп

грозде, морков, чушка, няколко сливи... Известно е, че чесънът, лютите чушки, джинджи-филът имат бактерицидно действие. Разбира се, хората с язви гастрити и колити трябва да внимават с консумацията им. Всъщност поддържането на здравето на храносмилателната система е тясно свързано и с общия имунитет. Червата освен добре известната храносмилателна функция имат много сериозна имунна роля. А за да я изпълняват успешно, е важно чревната микрофлора да бъде в добро състояние. Става въпрос за естествените полезни бактерии, които населяват чревната лигавица и участват в множество биохимични процеси. Някои хронични чревни заболявания като често срещания колит, както и еднообразният начин на хранене могат да променят съотношението между полезните и болестотворните бактерии в храносмилателната система. В такъв случай приемът на пробиотик в продължение на две-три седмици може да възстанови баланса.

Разбира се, важно е и специфичното предпазване от заболявания чрез противогрипна ваксина при препоръчителните групи от хора - хронично болни; работещите в образованието, здравеопазването, транспорта; възрастните над 65 г. и децата. При някои хора лекарите препоръчват и курс с имуномодулатори.

Ако все пак започнат симптоми на заболяване, бързо трябва да се направи разграничението дали е грип или друга респираторна инфекция и да започне лечение. Грипът се лекува със специфични медикаменти освен с добре познатите и ефективни симптоматични лекарства срещу температу-

рата, болките, кашлицата и хремата. По лекарска преценка на следващ етап може да бъде назначен и антибиотик, когато заболяването се усложни с бактериална инфекция. През последните години лекарствата в огромния процент от случаите

предписват и пробиоти-
чен курс заедно с анти-
биотика, за да не бъде
допусната дисбакте-
риоза и свързаната с нея
диария по време на лече-
ние с антибиотици. Съв-
ременните пробиотици
са разработени така, че
не само предотвратяват

стомашно-чревните разстройства, но и не позволяват развитието на хронична дисбактериоза. Затова приемът им е редно да започне едновременно с антибиотичния курс и да продължи поне една седмица след него. Про-

биотичните препарати са с отлична поносимост, не влияят на приема на лекарства и храни, нямат странични ефекти. Отпускат се и без лекарско предписание, включително при деца и при хора от третата възраст.

Actavis

LACTACARE PLUS

ЗА ДОБРОТО АНТИБИОТИЧНО ЛЕЧЕНИЕ

Уникална комбинация

- Млечнокисели бактерии (пробиотик)
- Пребиотик
- Витамин B2

**От началото
на антибиотичното
лечение**

Хранителна добавка.
Не е заместител на разнообразното хранене.

За повече информация
Активис ЕАД, София 1407, ул. "Атанас Дуков" 29
тел.: (+359 2) 9321 732

LACTACARE
Здраве за всеки

По данни на Световната здравна организация 90% от хората са изпитвали поне веднъж в живота си болки в гърба. Най-уязвимата част от гърба е кръстът, а болките обикновено се причиняват от проблеми в мускулите на гърба или в гръбнака. Най-разпространените причини за тези проблеми са:

Статодинамични претоварвания

По-просто казано, рязко повдигане на товар, вдигане на прекалено тежки предмети, резки движения, прекалено силови завъртания, скокове. Всички тези действия, от една страна, претоварват мускулите на гърба и понякога причиняват разтягания, скъсвания,

спазми, а от друга - могат да доведат до износване на междупрешленните дискове и на хрущялите на гръбнака. Тяхното основно предназначение е да амортизират натоварването върху гърба, но ако то е прекалено, дисковете и хрущялите се травмират. При чести травми, дори и слаби, хрущялната тъкан постепенно се уврежда, губи еластич-

КОГА СТРАДА ГРЪБНАКЪТ



ността си, разслаява се и се напуква. Това в крайна сметка може да доведе до развитие на остеохондроза (увре-

дени междупрешленни дискове) или спондилоартроза (увредени хрущяли на прешлените).

Тези заболявания

често вървят ръка за ръка. И двете причиняват болки в гърба - остеохондрозата, защото при нея често се получава прищипване на нервните окончания на гръбнака, а спондилоартрозата, защото при увреждането на прешлените на гръбнака се получава възпаление, което предизвиква рефлекторен спазъм на мускулите. При такава артроза болката често се превръща в хронична.

Наднормено тегло

Излишните килограми са товар, който, без да забелязваме, носим върху себе си. Колкото повече са килограмите, толкова по-голямо е натоварването на гръбнака. Пълните хора развиват по-рано и по-често остеохондроза и спондилоартроза. За да отслабнат, хората с наднормено тегло не трябва да се заемат изведнъж с прекалено активен спорт. Може да се започне с проста гимнастика, продължителни разходки, плуване - те са подходящи и за фигурата, и за гръбнака.

Преохлаждане

Преохлаждането е вредно, защото предизвиква рефлекторни спазми на мускулите, които могат да бъдат много болезнени. Не трябва да се работи в студа с неподходящо облекло, като късо яке или джинси с ниска талия, които едва покриват кръста. В студено време облеклото трябва да е адекватно.

Лечение

При лечението на болките в гърба се използват препарати от няколко групи. Някои от тях премахват болезнените мускулни спазми, с което облекчават значително състоянието. Нестероидните противовоспалителни средства във вид на хапчета, инжекции и мазила помагат за отминаване на болката при изострени състояния. Те трябва да се използват само по необходимост, и то не продължително, защото дават странични ефекти. Хондропротекторите (лекарства на основата на глюкозамин и хондроитин сулфат) се назначават при артроза на гръбначните прешлени. Те спират разрушаването на хрущяла на прешлените, намаляват болката и възпалението. По усмотрение на лекаря хондропротекторите могат да се приемат и при остеохондроза, защото междупрешленните дискове също се състоят от хрущялна тъкан. Препаратите на основата на В-витамины помагат за възстановяване на повредените или прищипани нервни окончания и за намаляване на болката. (ЖД)



Хранителна добавка

N-Ti-Tuss

Билков сироп при кашлица

Подпомага отхрачването. Действа благоприятно върху лигавицата на гърлото и дихателните пътища.

Продължителен престой в едно положение

Например осем часа в седнало положение пред бюрото, дълго пътуване с кола или плуване на градината, при което тялото е сгънато. Колкото по-дълго се прекарва в една поза, толкова повече страда гърбът: мускулите се пренапрягат и кръвоснабдяването им намалява. Страда и гръбнакът. Отдавна е известно, че седящото положение натоварва сериозно кръста. Особено вредно е да се седи, наклонявайки се напред (например към екрана на компютъра). Често при разгъване се появяват болки в кръста или прищипване на нервни окончания, а при постоянно седене се развива остеохондроза и артроза на прешлените.

Препоръчително е по-често да се прекъсва работата в седнало или сгънато положение и да се правят някакви леки раздвижващи упражнения. Когато се работи на бюро или се пътува, гърбът трябва да е изправен или да се подпира със специална ортопедична възглавница.

ЕСОPHARM

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

Повече информация може да откриете на страницата ни в



Лекари микотерапевти прилагат три от най-резултатните природни терапии за борба с рака в България. Комбинацията от тези терапии увеличава в пъти вероятността борецът се с онкологично заболяване да възстанови бързо нормалната работа на имунната си система, което е от решаващо значение за победа над болестта. И трите терапии са много известни, със столетна история и се използват до ден днешен с много голям успех в различни части на земното кълбо:

1. Микотерапия (лечение с лекарствени гъби)

2. Терапия с ЕСИАК® (световно-известния канадски билков продукт срещу рак)

3. Терапия с препарат, приготвен на базата на най-силния вид алое (Алое арборесценс) по рецептата на свещеника Романо Заго

Микотерапията е прилагана от векове в Китай и други азиатски държави като най-мощното познато средство за борба с рака и удължаване на живота. Доказано е противотуморното действие на лекарствените гъби. На база на тази научна информация в света се предлагат различни гъбени екстракти и комбинации от тях. "Имюн Модулятор" е името на един от най-ефикасните гъбени препарати в света, приготвен от 40% екстракти на 6-те най-изявени противоракови гъби. Качеството на продукта се контролира от германската лаборатория „Агролаб“. Този продукт показва удивително добри резултати при много пациенти. Вижте описаните случаи и видео с пациенти на сайта:

www.mikoterapia.bg



РАКЪТ МОЖЕ ДА БЪДЕ ПОБЕДЕН!

От 1922 г. досега билковият продукт **ЕСИАК®** от Канада е помогнал на хиляди болни от рак хора да се преборят с коварната болест. Много от тях са били в последна фаза на заболяването и според лекарите от официалната медицина не са имали никакъв шанс за оздравяване. Прилагайки известния още като "противораков чай на канадската медицинска сестра Рийн Кейс", те са се излекували напълно и са доживели до дълбока старост.

Алое арборесценс е видът алое, който съдържа почти 3 пъти по-широк спектър биологично активни вещества от алое вера. Бразилският свещеник Романо Заго е разпространил продукта в Европа. Много негови познати, възрастни хора и деца са победили рака, приемайки този продукт.

Лекарите микотерапевти съчетават гореописаните терапии с правилно хранене, детоксикация на организма и с откриване и унищожаване на канцерогенните микроорганизми с помощта на биорезонансна апаратура. Благодарение на този комплексен подход в борбата с рака те постигат резултати, с които могат да се гордеят.



Наш пациент

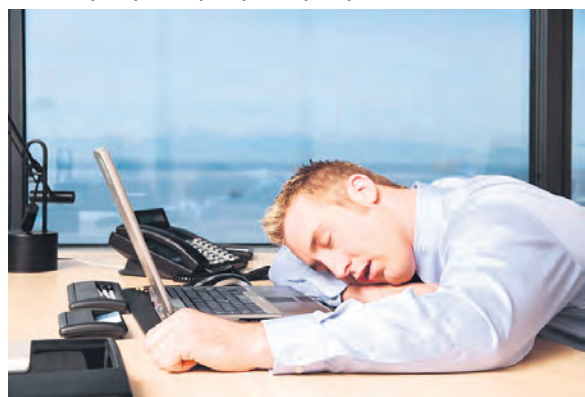
Георги Гаров
тел. 0884 71 65 70

"Той (неврохирургът от Пловдив) гледа половин час дискетата и казва: "Такова чудо е много рядко нещо - тумор на гръбначния мозък. Интрамедуларен тумор на гръбначния мозък". Казва ми: "Няма лечение". И после прочетох за лекарствените гъби... Те, лекарите нищо не направиха, а сега на тези гъби!... Ама няма как - почвам и ги пия! Само заради децата и заради внуците! Вече се парализирах и 40 дена ей тука на това легло не мога да мръдна, обаче пия гъбите... Минаха 40 дена... Една сутрин се събуждам и гледам - а, мога да си мърдам палците на краката!"

Г-н Гаров разказа своята история на 20 септември 2013 г. Сега (ноември 2015 г.) той се чувства много добре и ходи без бастун.

За повече информация,
тел.: 0878 780 302
www.mikoterapia.bg

НЕДОСПИВАНЕТО ВОДИ ДО ДИАБЕТ



Корейски учени доказаха, че хората, които спят по-малко от 6 часа, по-често развиват метаболитен синдром, предизвикващ диабет тип 2, сърдечносъдови заболявания и инсулт. Метаболитният синдром се диагностицира при едновременната поява на няколко фактора – високо ниво на захар, повишен холестерин, артериална хипертония, наднормено натрупване на мазнини около талията, повишена концентрация на липиди в кръвта. Корейски специалисти в продължение на две години изследвали начина на живот и здравословното състояние на 2600 възрастни. Резултатите показали, че при хората, които спят не повече от 6 часа в денонощието, рискът от метаболитен синдром е с 41% по-висок в сравнение с тези, които спят повече. Учените съветват да се откажем от гледането на телевизия или сърфирането в интернет до късно през нощта, а да отдъхваме пълноценно, ако искаме да бъдем здрави по-дълго време. Не бива да забравяме и физическата активност и правилното хранене.

Хранителна добавка

Нерасаве®

Екстракт от Picrorhiza kurroa

С грижа за черния гроб!

ЕКОФАРМ

Екофарм ЕООД, бул. "Черни Върх" №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



Доц. д-р Димитър ПОПОВ

Едва ли някой ще оспори превъзходните вкусови качества на пушените храни, които са на особена почит у гурманите в целия свят. Те се отличават и със забележителна трайност, много по-висока от тази, достигана при другите начини на обработка - печене, пържене или варене.

За разлика от пърженето например, при което значително се увеличава съдържанието на мазнини, част от които се трансформират в особено опасните трансмазнини, при пушенето количеството и качеството на липидите в продукта на практика не се променят. Редица археологически артефакти свидетелстват, че тази кулинарна обработка е била позната още в дълбока древност. Вероятно е била открита случайно от нашите далечни предци - след опитване на забравен край гаснеция огън къс месо или риба. От този миг в продължение на хилядолетия човекът остава в плен на това невероятно съчетание от аромати и вкусове, присъщи единствено на този начин на обработка на храните. Като правило на нея се подлагат продукти от животински произход - месо, месни изделия и риба.

В Дания с изключителна популярност се ползва пушеното сирене, а в Украйна - пушената сланина.

Отличителна особеност на опушването е, че главната роля при този процес играе димът. Последният се получава при непълно изгаряне на дървесина и представлява аерозол, съставен от течни и твърди частици с размер от една стотна до една милионна част от милиметъра. С използване на прецизна аналитична техника - газова хроматография с маспектрометрия (GC/MS), в състава на дима са идентифицирани над 400 химични съединения, които участват във формирането на цвета, вкуса и аромата на обработвания продукт. Натрупаната значителна информация от изследването на процеса на образуване и състава на димната смес свидетелства, че

оптималният температурен интервал за получаване на дим с подходящи за хранителни цели качества е 300-350 °C.

В резултат на пиролизата (топлинно разлагане при недостиг на кислород) на дърве-



ПУШЕНИТЕ ХРАНИ - ВКУСНИ И... ОПАСНИ

сината се получават три вида летливи продукти - с ниска (около 90°C), средна (180-210°C) и висока (над 300°C) температура на кипене. Нискокипящата фракция е съставена от формалдехид, ацеталдехид, алкохоли (метил, етил), диацетил, киселини и техни естери, ацетон, въглеродороди и др. Повечето от тези вещества имат силно изразено бактерицидно действие, благодарение на което за продължителен срок продуктът се превръща в неподходяща среда за развитието на каквито и да са патогенни микроорганизми. Среднокипящата фракция съдържа главно фенолни съединения (гваякол, 4-метилгваякол, евгенол, сирингол, ксиленоли, крезол и т.н.), които участват активно във формирането на гастрономичните качества на продукта - неговия цвят, вкус и аромат. Много от тези вещества имат антисептично и редуциционно действие - препятстват окислението на липидите, с което удължават срока на съхранение на съответния асортимент.

Веществата с висока температура на кипене са съставна част на т.нар. катран.

В тази фракция на дима са открити близо 20 полициклически ароматни съединения, повечето от които са с изразени канцерогенни свойства. Това в особена степен важи за 3-, 4-бензпирена, който притежава мутагенно действие и е склонен към акумулиране в организма. Съдържанието на тези изключително опасни вещества в дима рязко нараства с повишаването на температурата на пиролизния процес над 350°C. За съжаление в домашни условия съществува сериозен риск от натрупване на значителни количества опасни за здравето вещества в обработвания продукт - главно поради невъзможността прецизно да се контролира температурата на пиролизния процес в пушилната камера.

Количеството на полициклически въглеродороди е най-високо в дима, получаван от иглолистна дървесина.

Към опасните за човешкия организъм вещества, съдържащи се в пушените храни, без колебание следва да отнесем и нитрозамините, които се получават в резултат на взаимодействието на азотния оксид, присъстващ в дима, с вторичните амини, съдържащи се в продукта. Многобройни изследвания свидетелстват, че нитрозамините притежават мощно канцерогенно, токсично и мутагенно действие. В определени случаи пушените храни могат да предизвикат реакции, сходни с алергичните. Те се дължат на повишеното съдържание на хистамин в тях, както и на недостатъчното количество при някои хора от ензима диаминооксидаза, способстващ за неговото разграждане.

Хистаминът е биогенен амин - основен медиатор на алергичните реакции в човешкия организъм

и регулатор на редица физиологични процеси, протичащи в него. В минимални количества присъства в много хранителни продукти, в които се образува в резултат на превръщането на незаменимата аминокиселина хистидин, влизаща в състава на редица протеини. В хода на пушенето съдържанието на хистамин в някои риби, които съдържат значителни количества хистидин, може да нарасне двадесет пъти, достигайки стойности до 200 мг/кг. В някои пушени колбаси са открити значително по-високи количества хистамин - до 400 мг/кг, което определено може да бъде причина за реакции, сходни с алергичните.

В практиката се прилагат два начина на

опушване - студено и топло.

При студено опушване температурата в камерата най-често е в границите от 20 до 25°C. Процесът продължава няколко дни и при него в най-голяма степен се запазват биологично активните вещества, съдържащи се в обработвания продукт. На този начин на обработка се подлагат месо и месни продукти, риба и птиче месо. Благодарение на продължителното въздействие на дима последните са със значителна трайност.

Разновидност на този процес е т.нар. влажно опушване, което се извършва с дървесина с по-висока от нормалната влажност. При влажното опушване продуктите придобиват специфичен, фин аромат, който високо се цени от гурманите. При т.нар. топло пушене температурата в пушилната камера се поддържа в границите от 80 до 120°C. Процесът продължава няколко часа. Поради значително по-високата температура при него се губят част от биологично активните вещества на обработвания продукт. Като правило тази технология се прилага при малотрайните колбаси и някои видове риба.

Всички пушени храни съдържат значителни количества добавки - консерванти, стабилизатори, оцветители и т.н.,

които затрудняват функционирането на бъбреците, черния дроб и стомашно-чревния тракт. Някои от тях предизвикват и алергични реакции.

Поради безспорната опасност, която пушените храни представляват за човешкия организъм, в ЕС е предприета кампания за тяхната пълна забрана. Подобни са и указанията на СЗО, която освен това препоръчва и максимално ограничаване на консумацията на месни изделия и колбаси, които са сериозен рисков фактор за човешкото здраве.

С оглед избягване на най-голямата опасност - канцерогенните вещества, съдържащи се в дима, през последните години в практиката навлезе т.нар. „течен“ дим. Последният се получава чрез кондензация и последващо разтваряне във вода на веществата, съдържащи се в дима. В тези препарати в значителна степен са отстранени канцерогенните вещества, което ги прави безопасни за употреба. Заклетите гурмани твърдят обаче, че „опушените“ по този по-здравословен начин продукти не притежават този изискан аромат на обработените по класическата технология.

Като правило течният дим се прилага за повърхностна обработка на продуктите.

Съществуват изследвания, съгласно които системната употреба на храни, обработени с течен дим, води до сериозно увреждане на слизестата обвивка на стомаха и проблеми със стомашно-чревния тракт. Известни са и синтетични пушилни препарати, които обикновено се добавят в хода на технологичния процес. Редовният консуматор трудно може да определи кой начин на опушване е приложен в съответния продукт, за да прецени дали да го закупи. Което означава, че коректният производител следва да означава това на етикета. Отсъствието на такава означение е сериозен повод за съмнение.

Доверието към производителите, твърде разклатено напоследък, може да се постигне единствено и само ако последните ясно и точно указват на етикета както състава на вложените продукти, така и всички добавки и приложени технологии. В обратния случай негативната реакция на консуматорите е гарантирана.

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

Редакцията на в. „Животът днес“ се присъединява към идеята на здравното министерство доказано вредните храни да се облагат с допълнителен данък и подкрепя инициативите, чиято цел е да се елиминира или поне намали употребата на продукти, които съсипват не само нашия организъм, а и този на децата ни.

ЗДРАВНИТЕ КАПАНИ НА МЕГАПОЛИСИТЕ



В големите градове има повече възможности за кариера и развлечения, но ритъмът на живота в тях създава някои здравословни проблеми като лошо самочувствие, стрес, алергии, умора. Основните „градски болести“, от които страдат жителите на мегаполисите, са:

Вирусни заболявания

Множеството от хора, препълненият обществен транспорт, температурните промени от честата смяна на различни помещения поставят на изпитание имунната система. Вирусите се размножават в пъти по-бързо, отколкото в по-слабо населените места. Освен това те мутират заради безконтролния прием на лекарства и недоизлекуване.

За максимално укрепване на имунитета е необходимо хората да се наспиват добре, да приемат витамини и да се хранят правилно. Добре е да се ваксинират. Ваксините намаляват податливостта към различни инфекции.

Алергии

Замърсеният въздух, нарушеният режим на хранене, дълготрайните продукти с консерванти и оцветители, обилната екзотична храна, облеклата от синтетични материали - всички тези фактори разстройват имунната система на човешкия организъм и провокират алергични реакции. Появяват се необясними кожни раздразнения, сърбежи, хрема, сълзене на очите и тежки усложнения, като бронхиална астма.

Начините за предпазване са употребата на дрехи от естествени тъкани и качествени храни, по възможност органични, с по-малък срок на годност. Освен това домът трябва да се почиства редовно, за да се прочисти и въздухът.

Нервни срывове

Нормираният работен ден и заседналият начин на живот водят до обездвижване. Учените напомнят, че движението е естественото състояние на организма и на ден трябва да се изминат не по-малко от 6 километра.

Съвременният човек едва ли изминава и 1-2 километра. Липсата на движение увеличава сериозно натоварването на нервната система. Това причинява повишаване или рязко понижаване на кръвното налягане, постоянна сънливост, хронична депресия. Други фактори за нервните срывове са препълнените транспортни средства, изпълнението на много задачи едновременно и работата с голям обем данни.

За да намалят напрежението, хората, които живеят в големите градове, трябва да си осигуряват почивка и да се зареждат с положителни емоции. Най-доброто средство за това е физическата активност - от обикновени разходки до работа в градината на вилата.

Затлъстяване

Неправилният режим на хранене, изобилието от фастфуд, късните вечери водят не само до стомашни проблеми, но и до затлъстяване. Хронични гастрити, язви и колити - това са само някои от заболяванията на градските жители. Липсата на необходимата физическа активност и преяждането от нервно напрежение задълбочават проблема. Освен това хората в мегаполисите обичат да прекарват вечерите си в заведения, където се преяжда, и то не с най-полезната храна.

Решаването на тези проблеми не е сложно. Най-важното е да се намери време за ходене, за фитнес, да се изкачат стълбищата пеша и да се коригира режимът на хранене.

Непрекъсната умора

В напредналите икономически страни и големите градове хората страдат от т.нар. синдром на хроничната умора. Той се изразява в апатия, вялост и слабост, проблеми с паметта и безсъние, главоболие, необосновани страхове, вълнения, липса на апетит. Проблемът е, че това заболяване не се лекува дори и с пълноценна почивка. Средната възраст на страдащите от него е 28-45 години, а според статистиката това патологично състояние засяга жените двойно по-често, отколкото мъжете. Този проблем се решава трудно със собствени сили и затова трябва да се търси помощ от специалист невролог. (ЖД)

КЛАСАЦИЯ НА НАЙ-ДОБРИТЕ НИ ПРОДУКТИ В АПТЕКИТЕ НА БЪЛГАРИЯ

Класацията е въз основа на ежемесечните данни за продажбите на фармацевтичния пазар на продуктите Витаголд, публикувани от IMS(международна компания за проучване)



1. КОЛАГЕН КОМПЛЕКС МАКС

Немска формула за здрави стави, кости, коса, кожа и нокти. С възрастта синтезът на колаген постепенно отслабва, а липсата предизвиква стареене на съединителните тъкани и костите (остеопороза). Съдържа колаген, вит. С, калций и магнезий, които подхранват и възстановяват ефективно ставите, костите и кожата.



2. РЕСТАВИТ МАКС

Специализиран продукт за здрави стави - хондропротектор, с 14 активни съставки! Хондропротективните препарати подхранват и предпазват ставния хрущял, забавят изхабяването му, забавят деструктивните процеси и остеопоротичните изменения на ставите. Подобряват ставните функции и тяхната устойчивост, намаляват възпаленията и болката.



3. ВИНОГИН

Комбиниран натурален препарат, разработен на основата на стандартизирани екстракти от Гинко билоба и Гроздови семена, обогатен с Магнезий и Селен. Спомога за оптималното кръвооросяване на мозъка и слуховата зона и за овладяване на шума в ушите и световъртежа. Подобрява паметта и концентрацията.



4. УРОХЕЛП АКУТ

С бърз ефект при цистит. Съдържа концентриран екстракт от Американска червена боровинка 350 мг - с висока концентрация на РАС (проантоцианидини) 118 мг в 1 капсула. „Урохелп Акут“ облекчава симптомите при често уриниране, парене и дискомфорт на уринарния тракт.



5. ЛУТЕИН СУПЕР ПЛЮС

Комбиниран природен продукт, осигуряващ високи количества чист лутеин, зеаксантин, колаген, черна боровинка, рутин, витамини, микроминерали и антиоксиданти. Подобрява зрителната острота при нарушения на зрението, намалява риска от катаракта, възрастовата макулна дегенерация и синдромът „уморени очи“. Продуктът е много подходящ за диабетици, тъй като боледуващи са по-предразположени към гореизброените състояния.



6. ПРОБИОТИК КОМПЛЕКС

Пробиотичните бактерии допринасят за нормалното функциониране на имунната система, стомашно-чревния тракт, подпомагат усвояването на хранителните вещества и минералите, поддържат баланса на чревната микрофлора. Съдържа 7 щама полезни бактерии + Пребиотик(инулин). Използва се по време и след употребата на антибиотици.



7. CONPROSTA

Съдържа нова революционна активна съставка - цветен прашец от маслодайна рапица, с над 25 години клинична употреба в цял свят и с клинично доказана ефективност. „Конпроста“ е Хит сред мъжете с проблемна простата в множество страни от цял свят. Облекчава симптомите при доброкачествено уголемяване на простатата и намалява дискомфорта и паренето по време на уриниране. Подпомага сексуалната функция и увеличава либидото.



8. МАГНЕМАТРИКС

Без нерви и проблеми! Магнезиевият дефицит най-често не се търси и остава нелекуван, но за жалост, засяга над 60% от хората. Има много сигнали за недостига му - нощни болезнени крампи, скованост, болки в челюстта, главоболие, проблеми с нервната система и др. „Магнематрикс“ е продукт с четири вида магнезиеви соли с различна степен на усвояване. Допълнително формулата е обогатена с витамини от група „В“ за постигане на по-дълготраен и максимален ефект.



9. ДИАСАН МАКС

Специално разработен комплекс за допълнителен контрол на нивата на кръвната захар. Съдържа воден екстракт от Цейлонска канела. Включени са екстракти от Горчив пълпеш и Гимнема, обогатени с микроелементите Цинк и Хром. Всички тези 5 съставки увеличават усвояването на глюкоза от клетките чрез повишаване на инсулиновата чувствителност, намаляват производството на глюкоза в черния дроб и усвояването ѝ в гастроинтестиналния тракт.



10. КАЛМАТРИКС

За здрави кости, зъби, кожа, коса и нокти! Матрична формула от подбрани минерални соли на Калций и Магнезий, която осигурява въвеждане на оптимални количества Магнезий и Калций и тяхното максимално усвояване в организма. Добавеният Цинк в „Калматрикс“ има силна антиоксидантна активност и противовъзпалителни качества, а витамините Д3 и В6 подпомагат пълноценното усвояване на Калций в организма.

от VITAGOLD

ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ! ПРИ ЛИПСА, ПОМОЛЕТЕ СВОЯ ФАРМАЦЕВТ ДА ПОРЪЧА ОТ НАЦИОНАЛНИТЕ ДИСТРИБУТОРИ! ЗА ПОВЕЧЕ ИНФОРМАЦИЯ: www.vitagold.bg; тел: 0886 73 63 63

Индийците наричат нийм „свято дърво“, „лек за всичко“, „природна аптека“ и хилядолетия лекуват с него най-различни болести.

НИЙМ - ИНДИЙСКИ ЛЕК ЗА ВСИЧКО

● Растението помага за гладка кожа и лъскава коса

Нийм може да се намери под формата на хранителни добавки, като масло или на прах, както и в най-различни разкрасителни тубички.

Използват се всички части на растението - листата, плодовете, семената и кората на дървото, но в козметиката се слагат най-вече листата.

Антисептичните свойства на растението са широко признати. То помага при различни кожни заболявания, гнойни рани и изгаряния.

Според Аюрведа нийм притежава антихелминтни, антигъбични, антидиабетни, антибактериални, антивирусни свойства, а също има и контрацептивно и седативно действие. Расте-



нието е едно от най-важните в аюрведичната медицина и се предписва основно за лечение на кожни заболявания.

Ниймът има детоксикиращо действие и стимулира имунната система, кръвообращението и храносмилането. Използва се и за подобряване на функциите на черния дроб, за пречистване на кръвта и балансиране на кръвната захар.

Нийм действа и като болкоуспокоително, тъй като предотвратява възпалителните процеси и намалява започнало вече подуване.

Индийската билка обаче не е безопасна за деца, бременни и кърмачки. Трябва да се избягва при автоимунни заболявания, да се внимава с нея при диабет, чернодробни и бъбречни заболявания.

Нийм разкрасява, тъй като се грижи за ко-

жата и косата. Съдържа много антиоксиданти, които се борят със свободните радикали, причиняващи стареенето на кожата. Индийската билка глади фините линии и бръчките.

Съдържа много мастни киселини и витамин Е, затова често попада в кремове за лице и тяло, антиейджинг мазила, сапуни и шампоани.

Маслото от нийм почиства и тонизира кожата, подкрепя възстановяването на епитела и кожния метаболизъм, тъй като помага за образуването на колагенови влакна. Маслото съдържа голямо количество витамин Е, богато е на омекоцитители и мастни киселини и има силно хидратиращо действие. Препоръчва се както за суха кожа, така и предразположената към акне заради антисептичните си свойства.

При псориазис, ек-

зема, кожни рани, гъбички и херпеси се смесват една чаена лъжичка олио от нийм с около стотина милиграма зехтин и се маже поне два пъти дневно. За премахване на брадавица се поставя една капка олио директно върху нея всеки ден.

Маската за лице с нийм помага за премахването на неравномерната пигментация и черните точки, свива разширените пори, почиства и овлажнява кожата. При акне се препоръчва козметика, в която има нийм, кокосов орех и зелен чай.

Нийм заздравява косата, тъй като помага при пърхот и косопад. Дава блясък и жизненост на сухата коса и спира цъфтенето на краищата.

Смесват се няколко капки олио от нийм с кокосово масло или зехтин и се масажират скалпът. Твърди се, че тази смес даже пред-

пазва от побеляване.

Може и една чаена лъжичка да се добави в шампоана или балсама за коса. Маслото от нийм помага и при чупливи нокти и гъбички по ноктите и попада в много лечебни мазила.

Билката намира широко приложение в пастите за зъби, тъй като е отлично средство за кръвоснабдяването на венците.

Маслото от нийм се използва и в ароматерапията. Смесва се добре с други етерични масла като здравец, сандалово дърво и невен.

Растението силно отблъсква насекомите и вредителите и дори се използва като защита в градинарството.

Индийската билка у нас може да се намери като чай, масло, сух и течен екстракт, капсули и стрита на прах. Най-разпространена е като хранителна добавка, като задължително се приема според указанията на опаковката.



Серията Неокс - крем и масажно масло, съдържа натурални екстракти от автентични билки, използвани в индийската народна медицина Аюрведа.

Приложени локално чрез втриване и масаж, облекчават ставно-мускулните болки.

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

Повече информация може да откриете на страницата ни в



ГРИПЪТ ВЕЧЕ НЕ Е ТОЛКОВА СТРАШЕН!



виж на credoweb.bg



Това е буквалният превод на английския неологизъм Brunch - смесено между Breakfast и Lunch. Причините да бъде измислен са много и все с положителен знак - да не ставаме рано след петъчния купон, да се насладим на излежаване в почивния ден, да сложим на масата всичко, което е подръка, или да излезем на заведение. Е, чашата шампанско в европейския и коктейлът „Мимоза“ в американския вариант също не са само за прокарване, а и за наслаждение.

Брънчът или съвременният закускообяд у нас дойде на мода през последните години, когато реномираните ресторанти и хотелски вериги го включиха в съботно-неделната си програма около коледните празници. Постепенно периодът се разтегна и сега на много места за клиентите е приятно да хапнат навън някъде между късната закуска и ранния следобед в почивния ден, да опитат различни храни и напитки под акомпанимента на жива музика. За децата са предвидени забавления и дребни подаръци, а често до 12-годишна възраст кувертът им е безплатен.

Късната закуска, прели-

ваща към обяда, може да води традицията си от режима на британските ловни дружинки, които едва към обед хапвали и яйца, и запържени дреболийки, и бекон, и пресни плодове, и сладкиши. При вярващите, които постели преди службата в неделя, хапването веднага след църква си било съвсем в реда на нещата. Въпросът бил да не се натъпчат всички дружно с тежка и мазна обедна храна, а да хапват повече, но по-леки ястия и повече да се наслаждават на общуването. **Преди 150 години с бума на индустриалната революция** неделният обяд бил единственият през седмицата, когато семейството можело да се събере заедно, а домакинята да отиде от готвенето.



Закускообяд в празничния ден

Така всички се възползвали от бюфетите, на които било сервирано ядене за всеки вкус. Като и да е тръгнала историята на брънча, през 30-те години на миналия век холивудските звезди го практикували с удоволствие и го направили световноизвестен и моден.

Сладко и солено

Брънча можем да възприемем като истинско поглъщане в почивния ден. На масата, край която са събрали семейството и прияте-

лите, първо могат да се поднесат типичните за закуската чай, кафе, плодове и дори мюсли. Яйцата в различните им начини на приготвяне също имат запазено място тук. А после плавно да се премине към обичайните за обяда аперитив от шампанско или коктейли, малки хапки и всякакви ордьоври, та чак до рибите, печеното, десетките салати и гарнитурите и десертите. Брънчът е най-разкрепостеното и френовно време за хранене, при което правилата са такива, каквито си ги създадете сами.

Шампанско

за настроение

Една искряща чаша прави времето между закуската и обяда в почивния ден толкова декадентско и празнично! По нашите ширини тя все още не може да се раздели с проклятието за последващо главоболие. Причината обикновено е в ниското качество на виното, съдържанието на натриев глутамат или на повечко оста-

тъчна захар, както и многото други напитки, които смесваме на празничните сбирки.

Върхът на снобския разкош е за мезе на газираното вино по време на брънча да се хапне сурова прясна стрида. Тя обикновено е обработена предварително в кухнята: отворена, с прекъснат мускул и с 1-2 капки лимон. Ценителите я изсипват в устата си и я гълтат цялата дори без да я сдъвчат. По поведението и усещанията си в този момент ще прецените дали сте гурман, или това не е вашето удоволствие и просто участвате в един празничен спектакъл.

Ако суровата стрида не е по вкуса ви, забъркайте кълцан магданоз, смачкана скилидка чесън, по 2-3 с.л. настърган пармезан и галета, прясно смлян черен пипер и малко зехтин и пресен лимонов сок. Сложете по една чаена лъжичка от сместа върху стридата в черупката и запечете на грила за 3-4 минути.



Богатата фритата

или пищият омлет с много екстри е сред лесните за правене и много вкусни опции за празничния брънч най-малкото защото винаги имаме яйца в хладилника и остатъци от какви ли не парченца сирене, кашкавал и колбаси.

За 8 порции пригответе 8 XL яйца; кафена чаша сметана за готвене; 100 г колбас или шунка на кубчета; 120 г козе сирене на трохи; връзка аспержи (може да се замени и с 2 стръка праз лук); глава лук; шепа репички; пресована скилидка чесън; сол (1/2 ч.л.) и черен пипер (1/2 ч.л.); 2 с.л. масло за пърженето.

Лесното в тази рецепта е, че фритатата се запича във фурната. Затова я нагрейте предварително на 200 градуса. Обелете долната част на стъблата на аспержите, измийте ги и ги нарежете на парченца по 2 см. Нарежете репичките на тънки резени, а лука – на ситно. Разбийте яйцата на пяна и добавете сметаната, шунката, солта

и пипера.

В тиган или тавичка с диаметър 22-23 см, подходящи за високата температура във фурната, разтопете маслото върху котлона и задушете аспержите за 3-4 минути. После добавете лука, чесъна и репичките и запържете за още 1-2 минути. Залейте с яйчената смес и гответе, докато по краищата на фритатата се образува ръбче. Поръсете с натрошеното козе сирене и пъхнете във фурната за около 15 минути. Поднесете веднага.

Ефектно руло с карамел и орехи

Тази рецепта е много ефективна и вкусна, но трябва да станете порано, защото цялата подготовка и печенето отнемат към 2,5-3 часа. Рулото е лесно за правене и се получават 8 порции.

Вземете една чаена чаша и мерете с нея повечето съставки, за да се получи пропорцията на сладкиша.

Трябват ви 500 г готово тесто за пица; половин чаша плюс 2 с.л. тъмнокафява захар мусковадо; четвърт чаша размекнато масло плюс още за намазване на тавичката; малко под половин чаша крема сирене на стайна температура; половин чаша запечени и нарязани на ситно орехи; 1 1/2 ч.л. канела на прах; щипка фино смляна сол.

За карамелената заливка: по четвърт чаша тъмна захар и масло; 3 с.л. готварска сметана; 1 ч.л. течен екстракт от ванилия (или 2-3 ванилови есенции); щипка фино смляна сол.

Намажете обилно с масло дъното на 22-23-сантиметрова тавичка и поръсете с двете супени лъжици захар. Смесете маслото и кремната сирене в купа. Отделно в друга разбъркайте орехите, канелата, солта и половин



чаха захар. Разточете тестото на квадрат със страна около 35 см. Поръсете половината с кремната и маслото и отгоре – с втората смес от орехите и захарта. Загърнете със свободната от плънка половина и притиснете по краищата да се залепи. След това отрежете по дължина на пет ленти, които усуквайте една по една и нареждайте в тавичката като за вита баница от центъра към края. Завийте с чиста ленена кърпа и оставете сладкиша настрана за 45 минути, за да набухне от маята в тестото.

Загрейте предварително фурната на 180-200 градуса и печете до златисто за около половин час. През това време направете бързата карамелена заливка.

Разтопете в касеролка захарта, маслото и сметаната на бавен огън, за да се получи еднородна смес, и варете не повече от пет минутки. Дръпнете от котлона и добавете ванилията и солта.

Залейте горещото, прясно опечено руло с карамела и поднесете веднага.

Любопитно: Майсторите пекари винаги слагат в сладкиша щипка сол за подчертаване на вкуса. Опитайте и вие!



Американски палачинки

Нашенските палачинки, които са тънки и фини като френските, си приличат с американските само по кръглата форма. Презокеанските са с по-малък диаметър (до 12-15 см), по-дебели (цял 1 см), пухкави и се поднасят с кленов сироп и хрупкав препържен бекон.

Понякога се правят и с диаметър до 4-5 см – всичко е въпрос на предпочитания. Особено в домашни условия американските палачинки са много лесни за изпълнение и са комфортна добавка към неделния брънч. Използва се неголям тиган с дебело и гладко дъно.

За 4-6 порции ви трябва 230 г пшенично брашно, 300 мл прясно мляко, 30 г стопено и охладено масло, 2 големи яйца, 1 ч.л. бакпулвер, 1 ч.л. захар, щипка сол. Още масло за пърженето.

Сложете всички съставки в каната на миксера и ги разбийте хубаво, докато се получи гладко тесто. Ако ще смесвате на ръка с телена бъркалка, първо сипете в купата сухите съставки и към тях добавете предварително разбитите яйца, маслото и млякото. Пресипете в кана и сипвайте в тигана от нея – много по-лесно е, отколкото с лъжица. Нагрейте тигана, разтопете малко масло и сипете първата доза. След като палачинката се запече от долната страна и започне да прави мехурчета по повърхността от горната, достатъчна ѝ е само една минута, за да се обърне и допече.

Страницата подготви Бойка ВЕЛИНОВА

Още вкусни рецепти ще намерите в www.jivotatdnes.bg



ОТВЕЧНО: Осло. „Такси в Нью Йорк“. Ар. Ниело. Моласа. Ухо. Орт. Хабитус. Арат. Ива. Один. Стас („Стас и Нели“). Карнет. Нос. Обида. Лапа ДНК. Осанка. По. Аслан. Тапир. Кар (Джарард). Имот. Гайда. Тьпан. Знак. Ик. Го. КА. Начальник. Дог. Ага. Лале. Камара. Патлак. Фиакър. Одра. Асен. Айтос. Кома. Ерул. Нада. Лафайет. Лимонит. Ирко. Мирвяне. Мая. Астеник. Нан.

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

Разпространение:
0887 75 33 70
k.kostadinov@health.bg

Скандалът около Международната федерация по футбол (ФИФА) започнал от личната обида на Мишел Платини, а прераснал в геополитическо противостояние между Русия и САЩ, в което разменна монета станал президентът Йозеф Блатер. Това твърди 79-годишният швейцарец в интервю пред ТАСС, като разкрива и кой е трябвало да е истинският домакин на световното през 2022 година.

По мнението на Блатер кризата във ФИФА практически е била провокирана от разрыва между него и шефа на УЕФА Мишел Платини, който искал да заеме поста на швейцареца, но се боял да издигне кандидатурата си на изборите за президент. "Изначалната цел на атаката бях аз. А Мишел Платини започна всичко. Това е

лично!", убеден е Блатер.

На 29 май Блатер бе преизбран за пети мандат, но скоро след това реши да освободи поста. Изборът беше съпроводен от огромен корупционен скандал, а висши служители на ФИФА бяха арестувани. Блатер имаше намерение да ръководи централата до извънредния конгрес на 26 февруари 2016 г., но по-късно той

Кризата във ФИФА е заради Мишел Платини



и Платини бяха отлъчени от футбола.

"Платини винаги е искал да е президент на ФИФА - казва Блатер. - Казвах му, че може да опита да получи този пост в честна борба - на избори. Но на него не му стигна смелост да издигне кандидатурата си. В резултат на това се стигна до настоящата ситуация."

По думите на Блатер през първата година след избирането на Платини начело в УЕФА двамата били "най-добри приятели", но след това ситуацията

коренно се изменила. "Всеки, който дойде в УЕФА, се заразява от вируса, който се казва анти-ФИФА", казва Блатер.

Коментирайки отстраняването си от активна дейност, Блатер изказва мнението, че комисията по етика се е поддала на натиск. "Става дума за натиск от страна на медиите и на тези, които искаха поста ми - уточнява Блатер. - За съжаление на самия Платини той се оказа в една лодка с мен в резултат на тази сделка."

Световното в Катар трябвало да бъде в САЩ

Блатер не скри също така, че даването на домакинството на световното през 2022 г. на САЩ би ликвидирало вероятността от криза във ФИФА. В хода на избора за домакин спечели кандидатурата на Катар, която в четвъртия кръг събра 14 гласа срещу осем на САЩ. За домакин на световното през 2018 г. пък бе избрана Русия, която изпреварва Великобритания.

"Тогава всички бяхме вътрешно убедени, че едното първенство ще се състои в Русия, а домакин на Мондиал 2022 ще станат САЩ - спомня си Блатер. - По този начин световните шампионати щяха да отидат при двете главни политически сили на планетата. И всичко вървеше добре, докато президентът на Франция Никола Саркози не се срещна с емира на Катар. След това Саркози казал на Платини, че през 2022 г. не би било зле да отиде в Катар. Това прозвуча така, че шампионатът трябва да отиде в Катар. Това обърка всички карти. Четири гласа от Европа преминаха от САЩ към Катар. В противен случай американската кандидатура би спечелила с 12:10."

Блатер е уверен, че ФИФА и нейният президент са се оказали в епицентъра на конфликта между Русия и САЩ. "Кризата доби политически измерения, когато загубилите домакинство страни (САЩ и Великобритания) се включиха в кампанията по унищожаването на ФИФА - казва той. - Но ФИФА не може да бъде унищожена, това не е швейцарска банка. ФИФА не може да бъде завладяна с такива методи. Съвместно с швейцарските власти тези страни организираха атака срещу ФИФА и нейния президент. Уверен съм, че когато всичко това започваше, в УЕФА дори не са подозирали, че всичко ще прерасне в международен политически скандал. А сега между САЩ и Русия има проблем. И стана така, че шампионатът на планетата и президентът на ФИФА се оказаха в епицентъра на конфликт между двете най-големи политически сили..."



Resvirol

Resveratrol

Еликсир на дълголетието!



Мощен антиоксидант!

Произведено от:

Alfa Vitamins Laboratories, Inc, САЩ

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

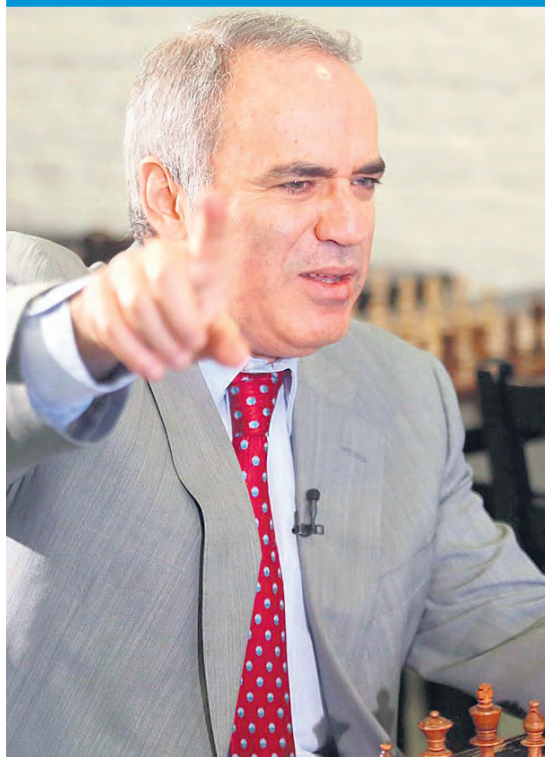
ECOPHARM

ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ



Повече информация може да откриете на страницата ни в





Геният Каспаров „изгоря“ заради подкуп

Международната шахматна федерация ФИДЕ призна легендата Гари Каспаров за виновен в обвинения за корупция след направено разследване от Комисията по етика, свързано с изборите за президент на централата. Това бе съобщено в официалния сайт на шахматната федерация.

Преди изборите през 2014 г. бившият световен шампион Гари Каспаров и Игнасиус Леонг са сключили сделка. Леонг е участвал в кампанията на Каспаров

срещу 500 000 щатски долара.

Ако Леонг осигури на Каспаров 10 плюс 1 гласа от федерации от азиатския регион и руснакът стане президент на ФИДЕ, то Гари ще му осигури нов офис за ръководената от него федерация на Сингапур.

На конгреса на ФИДЕ в Тромсьо през 2014 г. Кирсан Илюмжинов бе преизбран за президент на ФИДЕ, побеждавайки в изборите Гари Каспаров. Кирсан Илюмжинов е начело на световния шахмат от 1995 година.

Президентът на Руската федерация по шахмат Берик Балгабаев

обяви, че Русия като държава не може да предприеме нищо, за да накаже Гари Каспаров, тъй като той живее в САЩ. Това пък дава основание на американските власти да повдигнат обвинение в корупция срещу Каспаров.

От Сингапурската шахматна федерация не коментираха решението на ФИДЕ, но обявиха, че Игнасиус Леонг е освободен от президентския пост, въпреки че дълги години е заемал позицията и е направил много за развитието на този спорт в страната.

Барселона с 608 милиона евро през миналия сезон

Президентът на Барселона Хосеп Мария Бартомеу съобщи, че каталунският клуб има 608 милиона долара доход през сезон 2014/15. Не става въпрос само за футбола, а за всички

спортове, които се развиват. Това стана по време на Генералната асамблея на членовете на клуба, в която освен отчета бе представен и план за развитието на клуба в следващите 6 го-

дини. Чистата печалба е 15 милиона долара. Логично бюджетът за настоящия сезон 2015/16 предполага увеличение на доходите до 633 милиона евро, а печалбата - до 20 милиона.



Босът говори за успехите на клуба през настоящия век. „В XXI век ние станахме клуб

номер едно благодарение на спортните успехи, финансовото благополучие и социалните функции. Освен това ние станахме един от малкото клубове, които принадлежат изцяло на феновете“, каза Бартомеу. „Трябва да дадем началото на нов победен цикъл, като основата е требълът от миналия сезон“, допълни още президентът.

Практичният избор

5 години

СКАРТА | благодаря

цените са валидни от 03 до 09 ноември 2015

1.89 лв/кг

Банани кг

СКАРТА | благодаря

0.45 лв/бр 0.55 лв/бр

Кисело мляко „Наборъ“ 2%, 400 г

СКАРТА | благодаря

6.99 лв/кг 7.99 лв/кг

Кашкавал от краве мляко „Българче“ кг, вакуум

СКАРТА | благодаря

1.99 лв/л 2.15 лв/л

Слънчогледово олио „Добруджа“ 1 л

СКАРТА | благодаря

0.39 лв/бр 0.49 лв/бр

Локум „Ивел“ 140 г, обикновен, роза

СКАРТА | благодаря

2.19 лв/кг 2.59 лв/кг

Мляно кафе „Eduscho“ Wiener Extra, 250 г

Стоичков и светът подкрепиха Кройф

Легендарният Йохан Кройф, който бе диагностициран с рак на белите дробове, благодари за подкрепата, която получи от целия свят. Холандецът обясни, че всички благопожелания, които са стигнали до него, след като бе разпространена новината за състоянието му, са му подействали утешително. „Всичко, което се случи, след като се разбра какво е състоянието ми, бе много емоционално. Подкрепата действа утешително - отбеляза 68-годишният Кройф. - Сега трябва да чакам. Горд съм обаче, че хората изпитват такова уважение към мен.“

Един от хората, които дадоха кураж на бившия футболист и треньор на Барселона, бе легендата на българския футбол Христо Стоичков. Именно Кройф беше чове-



кът, който му отвори вратата към каталунския тим и му помогна да се превърне в световна звезда. В Туитър профила си Камата написа: "Кураж, Мистър! Всичко ще

бъде наред, не се предавай! Прегръщам те силно", като постана към думите си снимка на двамата от представянето му като играч на Барселона.

ЦСКА променя историята

Футболният тим на ЦСКА се оказва първият отбор от трета дивизия от десет години насам, който се класира на 1/4-финалите в турнира за Купата на България. „Червените“ направиха това след успех с 2:0 като гост на Спартак (Плевен) благодарение на два гола на Преслав Йорданов, който е започнал футболния си път именно от плевенския тим.

През 2005 г. за последно клуб с аматьорски статут, какъвто официално е ЦСКА, стига толкова далеч в турнира за Купата на България. През сезон 2004/2005, на 16 март 2005 година, третодивизионният Хебър (Пазарджик) се изправя по ирония на съдбата срещу ЦСКА. С гол на Евгени Йорданов (след подаване на празна врата на Емил Гърго-

ров) още във втората минута ЦСКА печели визитата си с 1:0 и се класира на полуфиналите, с което спира устрема на направилия впечатление с рейда си Хебър.

По подобие на ЦСКА през настоящата кампания и Хебър преди 10 години се включва първо в квалификациите, като е един от четирите отбора от Югозападната В група.

Той побеждава Черно море (Бургас) с 2:1 и се класира за втория кръг, където се включват отборите от А група по тогавашния регламент. Хебър надвива Спартак (Плевен) с 2:0 и се класира на осминафинал, а след това също има късмет при жребия и печели с 1:0 над Светкавица, за да се изправи срещу ЦСКА на 1/4-финалите.