



Представяме ви проф. Здравка Валерианова, водещ онколог

На стр. 19

Actavis

Първият национален безплатен седмичник Брой 42 (169), 17 - 23 ноември 2015 г. (год. IV)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се безплатно

Снимка Милена ДИМИТРОВ

Малина Петрова,
кинодокументалист:

Трябва честно да разкажем близкото минало

Интервю на Галина СПАСОВА на стр. 7

Посещението на Вселенския патриарх Вартоломей предизвика полярни реакции в обществото

На стр. 2 и 4

POS терминалите ще ограничат сивия сектор

На стр. 6

Младите висшестепенни масово не работят по специалността си

На стр. 8

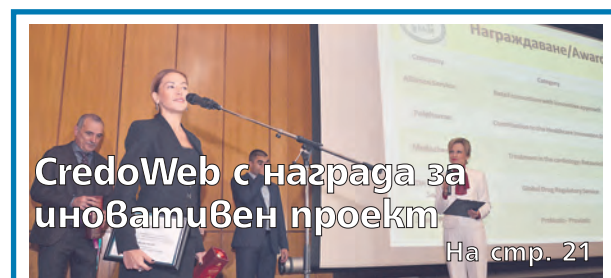
Лоялните търговци ще се обединят в доброволен регистър

На стр. 9



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.

Повече за диабета на стр. 25



На стр. 21



Хранителна добавка

РЕНАЛИТ ЕКОФАРМ

Реналит Екофарм е уникален и специфичен уроколитик с нов оригинален механизъм на действие

По оригиналната формула на проф. Иванова, доказано ефективна при бъбречнокаменна болест

ECOPHARM

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 credoweb



Академичният съвет на Българската академия на науките и изкуствата (БАНИ) единодушно гласува и изпрати писмо до президента, председателя на Народното събрание, министър-председателя и министъра на външните работи против даването на най-високото държавно отличие на лица с антибъл-

гарска позиция и поведение. „Ние смятаме, че това отличие следва да се присъжда само на личности, които имат изключителен принос и заслуги към българската нация и държава. Това не може да се каже за Вселенския патриарх Вартоломей, който проявява определен и неприкрит антибългаризъм.“

В писмото се посочват и доказа-

БАНИ: Патриарх Вартоломей не заслужава държавна награда

телствата, въз основа на които БАНИ заема тази позиция. Сред тях основните са:

1. В продължение на 24 г., откакто е Вселенски патриарх, той не възстанови ранга на Българската православна църква, която е пета по старшинство, а ни поставя на осмо място след Сръбската, Руската и Румънската църква, които са получили достойнство от Българската православна църква. Това не е маловажен факт.
2. Патриарх Вартоломей настоява паметникът на Екзарх Антим Първи, който през 1872 г. обявява автокефалността на Българската църква без съгласието на гръцката патриаршия, да бъде премахнат от двора на Българската одринска църква. Защо? Защото Екзарх Антим е бил противник на тиранията на Цариградската гръцка патриаршия.

3. Вселенският патриарх настоява пред българския Свети синод да премахне титлата „Адрианополски“ и „Траянополски“ епископ – титли, които носят български епископи, тъй като се дублирали с тези на гръцки епископи.

4. Вселенската патриаршия иска в църквите на Българското Черноморие да се служи литургия на гръцки език, след като съгласно спогодбата Кафандарис-Моллов през 1924 г. всички гърци, живеещи в България, се изселиха и заселиха в Гърция.

Учените и дейците на културата от Българската академия на науките и изкуствата настояват в писмото си България да води независима, суверенна и националноотговорна политика и да защитава правата и достолепието на Българската православна църква. (ЖД)



Твоят гинеколог е тук!



Задай своя Въпрос Във форума



Намери твоя лекар в CredoWeb



Избери лечебно заведение

www.credoweb.bg



Пощенска банка Взе приза за най-добра банка в обслужването на клиентите



Петя Димитрова (вдясно), главен изпълнителен директор и председател на УС на ПБ, получи приза на специална церемония

Пощенска банка е отличена с приза „Тайният клиент“ в конкурса „Банка на годината 2014“ за постигнати успехи в обслужването на клиентите. Отличието бе присъдено след маркетингово проучване, чиято цел е оценка на качеството на работата на фронт офисите на над 500 банкови клона в София и страната.

„Тази награда означава изключително много за мен и екипа ми. Банките отдавна не се конкурираме в ценови параметри и продукти, а работим за по-качествено обслужване и удовлетвореност на нашите клиенти. Ние в Пощенска банка инвестираме дългосрочно в повишаване качеството на експертизата, много държим да се променяме и развиваме, да предлагаме много повече на клиентите, които ни се доверяват и ни предпочитат за своя обслужваща банка. Успяхме първи на пазара да предложим нов клиентски модел на обслужване, иновативни продукти и уеб базирани услуги, да бъдем трендсетър, да се съобразим с избора на отделния клиент и да пестим неговото време“, коментира г-жа Петя Димитрова, главен изпълнителен директор и председател на Управителния съвет на Пощенска банка.

Наградите „Банка на годината“ оценяват и анализират финансовата среда на база публична информация, обявявана от БНБ. Организатор на конкурсите, свързани с престижните годишните банкови класации, е „Асоциация Банка на годината“, чиито учредители са доказани професионалисти, финансови експерти и анализатори.

Наградите са едно от най-големите събития през последните години, отличията в различните категории са символ на успех и доказателство за стабилността на банковите институции.

В епицентъра на медиите

Съпричастност с народа на Франция

Днес всички българи скърбят с народа на Франция. Днес всички ние видяхме грозното лице на тероризма. Видяхме го и на родна земя с атентата в Сарафово преди три години. Днес всички ние се молим за бързото възстановяване на ранените и скърбим със семействата на загиналите. Днес всички ние, българите, изразяваме своята солидарност с народа на Франция в един труден момент за Европа. Мислехме, че тероризмът е от другата страна на Средиземно море, но виждаме, че тероризмът се настанява трайно в сърцето на Европа и в държавата, която роди европейската демокрация. Даваме си сметка, че средата за сигурност е променена. Скърбим с народа на Франция, но и заедно с народа на Франция и всички други европейски народи, както и със световната антитерористична коалиция, ние ще вземем всички мерки, за да може да гарантираме сигурността на европейците, на българите, но и да победим тази армия на злото и да оставим в миналото тази държава на терор. Идеологията на тероризма може да бъде победена само с по-добри идеи.

Росен Плевнелиев, България

Ние сме готови да окажем всякаква помощ, необходима на правителството и на народа на Франция за предприемане на ответни мерки. Франция е наш стар съюзник. Французите много пъти са заставали до нас рамо до рамо. И ние искаме много ясно да заявим, че сме заедно с тях в борбата срещу тероризма и екстремизма. Отново станаме свидетели на възмутителни опити да се тероризират невинни мирни хора. Тази атака не е само срещу Париж, не е само срещу жителите на Франция, но и срещу цялото човечество и срещу универсалните ценности, които споделяме.

Барак Обама, САЩ

Тази трагедия стана поредното свидетелство за варварската същност на тероризма, който предизвиква



човешката цивилизация. Очевидно за ефективна борба с това зло трябва реално обединение на усилията на цялата международна общност. Бих искал да потвърдя готовността на руската страна за тясно взаимодействие с френските партньори в разследването на извършените в Париж престъпления. Надявам се, че техните поръчители и изпълнители ще понесат заслужено наказание.

Владимир Путин, Русия

Дълбоко съм потресена от съобщенията и кадрите от Париж. Моите мисли в тези часове са с роднините на загиналите в резултат на очевидно терористични атаки и с всички жители на Париж. Правителството на Германия е в тесен контакт с властите на Франция и им изразява своите съболезнования и солидарността на гражданите на Германия.

Ангела Меркел, Германия

Шокиран съм от събитията в Париж. Нашите мисли и молитви са с френския народ. Ще направим всичко, каквото можем, за да помогнем.

Дейвид Камерън, Великобритания

Дълбоко съм шокиран от трагедията в Париж. Тероризмът е наш общ враг. Солидаризирам се с народа на Франция.

Пьотр Порошенко, Украйна

Италия оплаква жертвите в Париж и споделя болката на френските

братя. Европа, в чието сърце е нанесен удар, ще може да реагира на варварството.

Матео Ренци, Италия

Потресен съм от новините, които идват от Париж. Испанският народ е на страната на Франция в тези тежки моменти.

Мариано Рахой, Испания

Потресени сме. В тези трагични моменти ние поддържаме френския народ.

Алексис Ципрас, Гърция



13 ноември 2015, Париж

Последните събития още веднъж свидетелстват за нашата правота по този въпрос. В борбата с тероризма вече няма място за думи. Това е атака не само срещу Франция, но и срещу целия свят. Ние дълго време говорим за това, опитваме се да убедим световната общественост в реалността от заплахата. Терорът няма нито националност, нито родина, нито религия. Няма добри и лоши терористи. Всички терористи заслужават една участ. Турция винаги е срещу терора и до края ще се бори с това зло. Ние прекасно разбираме и споделяме чувствата на френския народ в тези тъжни минути.

Реджеп Тайип Ердоган, Турция

Изумена съм от това терористично варварство, осъждам насилието и изразявам солидарността си с народа и правителството на

Франция.

Дилма Русеф, Бразилия

Шокиран съм и съм опечален, че толкова много хора бяха убити и ранени в жестоките нападения в Париж. Ние поддържаме Франция.

Джъстин Трюдо, Канада

Ние решително осъждаме този терористичен акт. Китайската страна поддържа Франция в борбата с тероризма, за да се гарантира държавна безопасност и стабилност.

Хун Лей, Китай

Австралийското правителство предава своите най-дълбоки съболезнования на семействата и любимите хора на тези, които загинаха в ужасните нападения, които се случиха в Париж.

Джули Бишп, Австралия

Мексико решително осъжда атаките, случили се в Париж. Ние изразяваме нашата солидарност с народа на Франция и най-искрените си съболезнования на семейства-

та на хората, които загубиха живота си.

Енрике Пеня Нето, Мексико

Боливия като пацифистка съгласно новата конституция държава осъжда насилствените действия, военните операции, точно както и акциите на тероризъм. Изразявам нашето пълно възмущение от ужаса, който се случи в Париж, и нашата солидарност с френското правителство и народ в тези тъжни моменти.

Ево Моралес, Боливия

Осъждаме тероризма, а нашата солидарност и поддръжка са насочени към правителството на президента Оланд, към народа на Франция и жителите на Париж. Споделяме болката и скръбта от идващите новини.

Николас Мадуро, Венецуела

ПОСОКИ

Средновековие в XXI в.



Петър ГАЛЕВ

Преди векове християнството изживя своя фанатичен период. Емблема му беше всемогъщата Инквизиция, която държеше в ръцете си дори монарсите. Кръстоносните походи, мъченията и кладите останаха в историята, а след това Европа въз основа на съвсем ново виждане за вярата и религията постигна огромен напредък, повее света и изгради днешното общество на свобода, равни възможности, зачитане на различията. Но наивно повярвахме, че този модел е универсален и всеобщо приемлив. Днес не ни се вярва или по-скоро на европейските лидери не им се вярва, че в XXI в. е възможен такъв огромен шум срещу християнските ни основи. Защото точно това се случва в момента. По-лошо е от познатите ни войни, в които загиват милиони, но не променят базовите принципи на живота ни. Сега сме подложени на минимум двойна атака - освен преките масови избивания на хора в знакови за цивилизацията ни места притокът на милиони мигранти бавно, но сигурно подменя етническия и религиозния баланс на континента. Всички виждаме последствията, които ще се засилват от ден на ден. Ясно е, че водачите на ЕС и на другите мощни християнски държави трябва да намерят решението за справяне с новата война. Вече е сигурно, че това няма да е лесно и бързо. Но времето просто да казваме на онези с ятаганите, че ние сме толерантни и няма да ни уплашат, безвъзвратно мина. Ако не са го осъзнали в Берлин, Париж и Брюксел, скоро там ще вземат връх техни екстремистки партии, казващи истини, много далече от демокрацията. А целта не е да избираме между различни видове мракобесие. Шансът е умерените управници правилно и твърдо да сложат чертата, отвъд която либералните принципи ще доведат до самоунищожението ни.



14 ноември 2015, Френското посолство, София

Какво остана зад кадър при посещението на Вселенския патриарх



Проф. Иван Желев, богослов и бивш директор на Дирекцията по вероизповеданията

За гафа сме си виновни ние

Не мисля, че от страна на Цариградския патриарх остана нещо зад кадър. Той си каза всичко, каквото беше намислил или каквото го бяха посъветвали. По-скоро останаха зад кадър неща тук. В медиите започна да се говори за това кой е дал идеята за поканата или защо да бъде награден с най-високия държавен орден. В отношенията между Българската православна църква и Цариградската вселенска патриаршия от това посещение не следват негативи, но няма и позитиви и напредък. Най-малкото нашият Свети синод не е

дал да се разбере, че е готов да се съобрази с исканията на патриарх Вартоломей. От страна на църквата и от страна на държавата ние бяхме заварени неподготвени. Това беше едно протоколно посещение - след като новоизбраният български патриарх Неофит посети патриарх Вартоломей преди две години, нормално беше да се върне тази визита. Всички знаем, че Светият синод не беше отправил такава покана. Поканата се наложи, за да се покрие гафът на председателя на БАН, който си позволи да го покани през

главата на Българската църква. Патриарх Вартоломей не дойде просто на разходка, той дойде на официално посещение, а при такова посещение се поставят официални въпроси, затова можеше да се предвиди какво ще постави. Не знам някой да се е поинтересувал от мнението на експертите и специалистите. Не знам и в Светия синод да е готвена срещата. Там няма комисия, която да се занимава с междущърковните отношения, те са оставени на произвола на съдбата. За гафа не е виновен друг, а сме виновни ние.



Проф. Пламен Павлов, историк, академик в БАН

Очаквах добронамерено отношение, а не високомерие

Не съм посветен в подробностите, но става дума за едно рутинно и стандартно посещение, на което беше предаден едва ли не космически смисъл. Раздухването на скандала, предизвикан от патриарх Вартоломей, трябва да утихне, защото не е нужно да му се отделя толкова внимание. Донякъде съм изненадан от неговото поведение, защото очаквах трезво и добронамерено отношение, а не това високомерие, което той си позволи да прояви към патриарх Неофит. Цариградският патриарх е наричан Вселенски по традиция, като едно почетно обръщение, но той не е папа на православните християни, както се твърди, а е пръв между равни.

Всички българи, без да сме историци, знаем фанариотската патриаршия, както е наричана през XIX век, как се е отнасяла към българските напълно законни и справедливи искания за самостоятелен църковен живот. Но бих искал да напомня на патриарх Вартоломей, че вече сме в XXI век. Упреците към нас са несравними с онези, които ние можем да отправим. Що се отнася до президентския указ за награждаването на този духовник с орден „Стара планина“, трябва да се обясни на базата на какви основания бе взето решение патриарх Вартоломей да бъде награден с най-висшето държавно отличие. Не разбирам и защо една академия на науки-

те трябва да отличава главата на една църква. От дребнави подробности потънахме в един скандал. Но най-вече не мога да се съглася с упреците, че хората, които реагираха с възмущение от посещението на Вартоломей, са русофили. Патриарх Вартоломей беше призован от група интелектуалци, сред които съм и аз, Българската православна църква чисто символично да бъде поставена там, където й е мястото, и то е преди руската. Става дума за нашето национално достойнство, за добронамерен подход между две църкви – сестри, а не в субординация – ние да сме подчинени на Цариградския патриарх.



Николай Кръстев, журналист в БНР

Православието се показва слабо и подвластно на външни интереси

Изказването на Вселенския патриарх Вартоломей успя да изненада „всички“ освен тези, които се занимават или поне малко познават църковната дипломация и отношенията в православния свят. А тези отношения са достатъчно сложни. За пореден път в страната ни нямаше кой да попита и да се информира какво смята да говори Вселенският патриарх по време на визитата си. Казаното от него можеше да се предвиди поне от експертите, които у нас по традиция никога не пита. Но истинският въпрос е кой покани Вселенския патриарх у нас. И какво се очакваше от тази визита? Не трябваше ли нашата дипломация, която има

Генерално консулство в Истанбул, където се намира и Вселенската патриаршия, да влезе в контакт и в неформални разговори с митрополитите, да разбере какво мисли Вартоломей за посещението си у нас? Всъщност това, което каза той, не е изненада, сигнали имаше през последните две години, които, разбира се, не бяха разчетени. Например идеята му да се премахне паметникът на Антим Първи от двора на един от православните ни храмове в Одрин или поставяният от Вартоломей въпрос, макар и в неформални разговори, за въвеждането на богослужение на гръцки език в Созопол и приле-

жащите райони. Следователно изказването на Вселенския патриарх не е импровизация. Единствено правилният знак, който изпратиха българските власти в този момент, бе отказът на премиера да го приеме. Стои въпросът кой спечели от тази ситуация. И кой отново върна в миналото отношенията между Българската патриаршия и Фенер? Тъжно е, че православие-то се показва слабо и подвластно на външни интереси, и твърде крехко, за да бъде на онази висота, на която го оставиха духовниците и отците от миналото.

Мирослава КИРИЛОВА

През първите девет месеца на 2015 г. 28-те банки, които оперират у нас, са спечелили общо 794 776 000 лв. Това е с около 30% повече спрямо спечеленото през деветте месеца на 2014 г., но и със 7% повече в сравнение с положителния финансов резултат в размер на 746 млн. лв., който банките инкасираха за изминалата 2014 г. Това показва счетоводният баланс на всички 22 лицензирани в България банки и 6 клонове на чуждестранни трезори у нас, публикуван в секция „Банков надзор“ на БНБ.

Освен това печалбата за периода януари-септември 2015 г. вече е по-висока и от периода преди финансовата криза. Пет поредни години след 2008 г. печалбата на сектора спадаше. Едва през 2013 г. тя отбеляза за първи път ръст. Печалбите през 2014 г. продължиха да се покачват, без да се отчитат загубите заради краха на Корпоративна търговска банка. Ако темпът на прираст се запази, то 2015 г. може да се окаже първата след 2008 г. с печалба над 1 млрд. лв. През пиковата 2008 г. секторът спечели близо 1,39 млрд. лв.

Като цяло кредитните институции в България остават с добри резултати през първите девет месеца на 2015 г.

Основните банки увеличават печалбите си и посрещат успешно предизвикателствата на динамичния пазар. В крайна сметка само 8 от общо 28 банки записват загуба след данъчно облагане на текущите дейности в края на септември 2015 г.

„Банките увеличават печалбите си главно въз основа на това, че съкращават разходите, които заплащат по депозитите. Лихвата по депозит представлява цена на привлечения ресурс, която банките заплащат за това, че използват въпросния ресурс. Реално понижаването на лихвите по депозити означава и съкращаване на разходите на трезорите“, коментира пред в. „Животът днес“ Десислава Николова, финансов анализатор от „Моите пари“. Според нея подобно поведение на банките е

логично заради затихналото кредитиране. „Логично е при наличието на огромен ресурс да съкратят част от разходите си по него, след като не се използва“, подчерта Николова.

Спестяванията продължават да растат въпреки спада на лихвите по депозитите.

Повече от 41 млрд. лева влогове притежават домакинствата към края на септември, а са теглили кредити за 18,34 млрд. лева към края на същия месец, показват данните на БНБ. Общият брой на влоговете намалява, но размерът им продължава да расте. Минималните печалби не отказват хората от най-популярната форма за спестяване у нас, дори напротив – влоговете на гражданите в банките са на рекордни стойности. Ръст от 13,4% се отчита в депозитите за суми над 100 000 лв., показва националната статистика. В края на третото тримесечие на 2015 г. общият им брой е 44 757, като около 1000 са били по-малко преди три месеца и над 2000 в сравнение със същия период на 2014 г.

Хората с големи депозити (над 100 000 лв.) държат средно по 204 000 лв. в банките,

което е с 13 000 лв. по-малко спрямо година по-рано. Понижението по всяка вероятност се дължи както на пониските лихви, така и на горната граница на гарантираните депозити в страната, която е равна на 196 000 лв. С близо 10 на сто спрямо 30 септември 2014 г. растат и влоговете на домакинствата и нефинансовите предприятия за суми между 30 000 и



Банките у нас с 30% печалба

40 000 лв., показват данни на БНБ.

Понижените разходи за лихви по депозитите помагат на банките да повишат рентабилността си,

като особено облагодетелствани са тези с чужди майки. Затова и във финансовите среди често се застъпва тезата за необходимостта България да ускори влизането си в Еврозоната, за да може всички банки у нас да получат достъп до по-евтин ресурс и по този начин да се намалят и лихвите по кредитите в България.

„Да вземем например лизинговите сделки за закупуването на автомобил, които голяма част от финансовите институции предлагат у нас. Лихвите им са твърде високи и неизгодни за българския потребител. Докато в Западна Европа този тип кредити са доста приемливи, с ниски лихви от по 2-3%, в България лизинговите компании и банките обаче все още държат високи лихви – около 10%, и хората не смеят да купуват по този начин автомобили“, коментира Любомир Доросиев, зам.-председател на Изпълнителния съвет на Асоциацията на вносителите на автомобили в България.

На фона на затихналото кредитиране и увеличаването на депозитите в банките

финансовите анализатори препоръчват на хората да търсят алтернативи за инвестиране.

Така например, ако

по срочен депозит лихвата е 1,58% за година, при инвестиция в пенсионен или взаимен фонд доходността е близо четири пъти по-висока. Това обаче крие и рискове. „Въпреки че хората знаят, че заради

рекордно ниските лихви по депозити доходността от влоговете е намаляла наполовина за по-малко от година, те масово се страхуват да инвестират по друг начин. В наша анкета доста потребители посочиха също, че не се чувстват и достатъчно финансово грамотни, за да управляват парите си по друг начин“, уточни Десислава Николова. Съветът на експертите е спестяването да започне максимално рано, за да има време дори и скромни инвестиции във фонд или спестовна застраховка да дадат приход. Докато лихвите по депозитите се облагат с данък, инвестициите обещава по-висока доходност и дори данъчни облекчения.

Но все пак, колкото по-голяма е доходността, толкова по-висок е и рискът за хората. „В момента, в който хората ме попитат: „Парите ми ще бъдат ли гарантирани така, както в банка?“, и аз започвам да им обяснявам: „Не, защото...“ – те спират да ме слушат“, споделя опита си финансовият анализатор от „Моите пари“.

От 18 до 30 ноември
Вземи смартфон
с отстъпка

до -80%



Промоцията важи в периода 18.11 – 30.11.2015 г. при сключване на нов срочен договор за мобилна гласова услуга на VIVACOM. Отстъпките важат за определени модели

VIVACOM

смартфони, при еднократно заплащане на пълната цена или при закупуване по лизингова схема. Повече информация на www.vivacom.bg

Петя ДИМИТРОВА

Националната агенция за приходите ще има по-голямо доверие към търговци с POS терминали. Съвсем скоро ще се подпише меморандум, с който ще се стимулира поставянето на електронни устройства в търговските обекти. По този начин ще има по-голям контрол върху разплащанията, защото, когато те са по електронен път, това означава, че бизнесът е на светло.

Сивата икономика в България е над 17% от БВП, а пасивната сива икономика е 10,4% от БВП, което се равнява на почти 1,8 млрд. лева нереализиран за хазната корпоративен подоходен данък и ДДС, показва проучване на Ърнст енд Янг (EY). Според него от 2002 до 2009 година равнището на сивата икономика намалява, за да стигне до 14,9%, след което следват пет години на ръст.

В анализа на EY се посочва, че

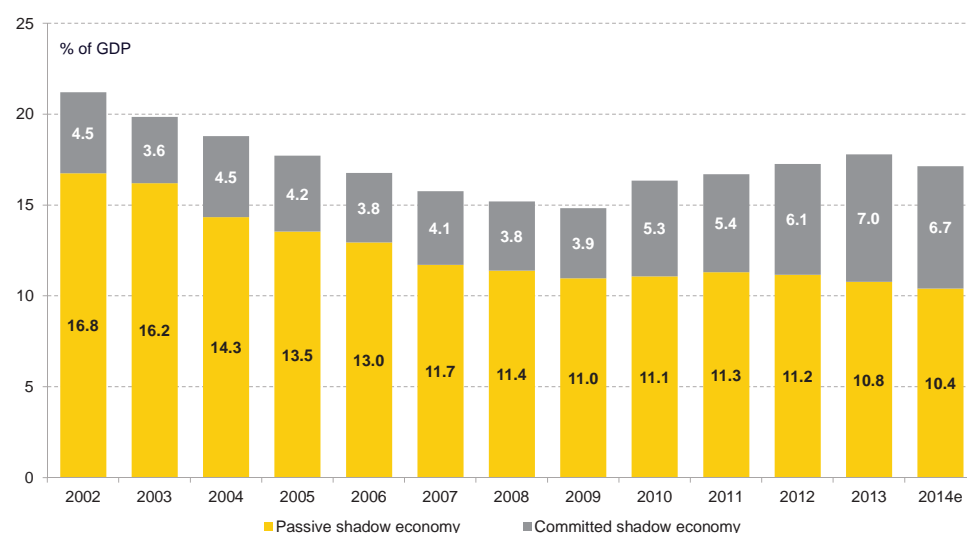
при активна сива икономика и търговецът, и клиентът имат полза да не отчитат транзакцията.

Пасивната сива икономика за миналата година се изчислява на 6,7%. Тя е факт, когато потребителят заплаща редовната цена в брой, но продавачът не регистрира плащането – например не издава фискален касов бон за вечеря в ресторанта, като по този начин не плаща данъци. В подобни случаи клиентът дори не знае, че стимулира сивата икономика, като плаща в брой. Ако плащането не е кеш, а по електронен път, то едва ли е възможно сделката да не бъде отчетена.

„С 220 млн. лв. (2,8% от БВП) може да се увеличат приходите в хазната само при една от ефективните мерки, които

Лимит на разплащанията в брой ще намалява сивата икономика

● НАП ще е по-благосклонна при проверки към търговци с POS устройства



Source: EY Poland own elaboration.

Движение на дела на пасивната и активната сива икономика от 2002 година насам

Източник EY

насърчават електронните плащания в транзакциите търговец - потребител.

Услугата се нарича „cash back“ и тя позволява на картодръжателите да теглят до 50 лв. в брой

директно от касата в магазина, докато плащат за покупките си.

Друго решение би могло да бъде установяването на праг, над който няма да бъдат допустими плащания в брой търговец - потребител“, посочва Марк Розкрут, партньор и главен икономист в EY.

Според него трябва да има стимули за потребителите, като правителството финанси-

ра разходите, в резултат на което ще има допълнителни приходи в бюджета. По думите на Розкрут при подобни добри практики у потребителите ще се създадат навици и те няма да се върнат към кешовите плащания.

„Въвеждането на ограничение за плащанията в брой на ниво 20 или 50 лева би трябвало да доведе до спад в сивата икономика с 3,7% от БВП“, изчисляват експертите в EY.

Секторът, който има най-голям дял в пасивната сива икономика в България - цели 43%, е произ-

водството на хранителни продукти, напитки и тютюневи изделия. Следват търговията с горива (9,4%) и оборотите на ресторанти, барове и кафенета (8,1%). На светло са: търговията с играчки, производството на спортни стоки, градинарството и цветарството.

При анализа са разглеждани два основни фактора, които допринасят за сивата икономика – дял на кешовите разплащания и размер на сектора, уточни Розкрут.

„Популярността на разплащанията в брой в България все още е много висока. Инфраструктурата трябва много да се развива, защото електронните разплащания не са особено разпространени и имат да навакват“, констатира експертът.

„Има голяма зависимост между нивото на сивата икономика и това на електронните разплащания.

Нашата роля в България не е само да предоставяме услуги, свързани с електронните транзакции, но и да работим с правителството за намаляването на сивата икономика чрез увеличаването на електронните разплащания - заяви Артур Туремка, генерален мениджър за България на голяма международна компания за разпла-

щане с карти. - Насърчаването на електронните плащания може ефективно да реши нуждите на правителствата от по-висока събираемост на данъчните приходи. Сивата икономика подрива конкуренцията, което се отразява негативно и на потребителите.“

Решението на всички тези проблеми се крие в набор от политики и регулаторни мерки,

които да помогнат на българското правителство да намали нивото на сивата икономика в страната. Въпросните решения вече са обсъдени на 9 ноември в съвместна проява с Конфедерацията на работодателите и индустриалците в България (КРИБ) и КНСБ, като целта на събитието е била цялостно представяне на основните заключения на проучването и предложенията в него, така че да се ползват като платформа за бъдещи инициативи.

Събитието е проведено в рамките на

националната кампания „Бизнес на светло за по-добро бъдеще“ на КРИБ и КНСБ,

чиято цел е да открива ефективни начини за борба със сивата икономика и да насърчи икономиката на светло в България.

„Нашата роля е да разполагаме с експертиза, а не да убеждаваме отделните търговци да започнат да приемат електронни разплащания. Целта ни е да увеличим този тип транзакции, затова работим с правителствата, като всички сме с ясно съзнание, че тази дейност насърчава икономиката - обяснява Туремка. - Важно е да продължим да търсим иновативни решения за разплащанията. Поставяме под съмнение предишната методология и през декември ще публикуваме новата, с която се изчислява какъв е дялът на сивата икономика и как може да се повиши нивото на електронните разплащания в България.“

По думите му много от решенията вече са приложени в други страни. През декември ще бъде публикуван доклад за методологията на изследване, като целта е да се повиши нивото на електронните разплащания в България с акцент върху иновативните форми като нови продукти и стимули за потребителите.

Стартираха номинациите в Годишните награди за отговорен бизнес 2015

Българският форум на бизнес лидерите (БФБЛ) обяви старта на номинациите в своите Годишни награди за отговорен бизнес. Най-престижният конкурс за корпоративна социална отговорност у нас се провежда за 13-а поредна година и е отворен за всички компании, реализирали или подкрепили инициативи в социалната сфера.

„Щастливи сме от факта, че философията на бизнес етиката и отговорното бизнес поведение се споделя от все повече компании у нас, които подхождат изключително сериозно към своите ангажменти към околната среда, служителите, образованието, здравеопазването и други социални сфери“, отбелязва Ираван Хира, председател на БФБЛ.

„Надяваме се, че и тази година Наградите освен конкурс в национален мащаб ще са и платформа за споделяне на вдъхновяващи идеи и най-добри практики, както утвърдени, така и иновативни, в областта на корпоративната социална отговорност“, каза Георги Руйчев, изпълнителен директор на Форума.

За Годишните награди за отговорен бизнес 2015 могат да кандидатстват компании от цялата страна, независимо дали са членове на Форума или не. Номинациите се правят онлайн на www.bblf.bg, а крайният срок за подаване на кандидатури е 15 януари 2016 г. Носителите на Наградите за отговорен бизнес 2015 ще бъдат обявени на официална церемония през февруари 2016 г.

Хората като Малина Петрова са скъпоценни, редки зрънца в обществото ни, губещо ориентири и авторитети. Тя можеше - от позицията на инакомислещ, когато това беше рисковано - днес да е на висок пост, да е депутат или поне успяваща бизнес дама. Но е друг човек - от тези, които не знаят как да се снишат или да се изпъчат - според момента, да послъжат и да пооткраднат - „на ползу роду“. Направи документални филми, които вадят близката история от нарочната забрава и лъжа, защото е убедена, че всичко трябва да бъде признато, разказано, а не да бъде пренаписвано. И дано повече хора да видят „Виновни няма“, „Пантеон“, „Сърцето умира последно“ (за процесите „Трайчо Костов“), „Балкански уроци по история“, „Духът и камъните“, „Приключено по давност“ (за палежа на Партийния дом), „Заличаване“.

Разговаряме точно 26 години след 10 ноември, а още дори не сме единни как да наречем този ден и периода след него.

През годините си променяхме мнението - първо беше промяна и надежда. Смятахме, че започваме нова страница. Но едни хора бяха написали предварително сценария - така смятам, след като съм се ровила години в документи, правила съм интервюта, филми. Но то вече не е тайна - сменили сме посоката, но начело са останали същите капитани. Тези, които ни убеждаваха, че строим комунизъм, започнаха да строят капитализъм по най-див начин.

- Но пробутват, най-вече на младите, мита за доброто „татово“ време.

- Още в първите години осъзнах (на собствен гръб), че работата не е такава, каквато ни я представят. След като ни освободиха колективно от Киноцентъра, изпаднах в безтегловност. Дори за кратко предаване по телевизията намираха смешни причини да ми откажат. Същото поведение като в последните години преди 10 ноември, когато ме бяха наказали заради Русенския комитет, заради „Пантеон“ и ДС ме наблюдаваше. Нима същите хора пак ни управляват? Разбрах, че като общество няма да успеем, ако не сме наясно какво е било и не положим усилия да стигнем до истината - всеки сам. Това не се случи. Днес младите не знаят нищо за близкото минало, те са като бял лист, върху който всеки с гузна съвест може да напише каквото му хрумне. И това бе направено съзнателно.

Когато излезе през 1991 г. филмът ми за Трайчо Костов, си казах - 5 години от живота си изгубих, но си заслужава, защото хората ще видят шокиращи факти. А всички скочиха срещу мен, защото не съм „на нивото на историческия момент“. Спокойният тон на филма също не се прие - не се вписваше в патоса на митингите. След седем години го показах по телевизията, в полунощ. Вярвах, че като го видят, хората сами ще стиг-

нат до прозрение не само за събитията, но и за собствено-то си участие и заблуди. Вятър! По-удобно беше да не си спомнят. Затова сега спокойно говорят носталгично, младежите не знаят какво означава тоталитаризъм. А най-важното е да се знае какво точно се е случило - и от младите, и от възрастните. Чак тогава ще разбият бетона в главите си и ще заживеят като свободни хора.

- Но не се разбива бетонът лесно.

- Да, свободата, паднала от небето, може лесно да се изгуби, защото не си се преборил за нея, не е резултат от духовен акт. Мнозина останали в миналото като мислене и затова моделите на тоталитаризма ги привличат.

Днес младите не знаят нищо за близкото минало, те са като бял лист, върху който всеки с гузна съвест може да напише каквото му хрумне

- Да се върнем към филма за процеса срещу Трайчо Костов.

- Започнахме го преди 10 ноември 1989 г. Сценарият беше на Велислава Дърева със заглавие "Нека да знае българският народ". Архивите бяха прочистени и филмът разчиташе на публикации по вестници, хроники и спомени. Но заради участието ни в Русенския комитет ни спряха работата. Това се оказа шанс. На 11 ноември 1989 година пуснах филма отново. Поискахме от партийния архив да се запознаем с документи от процеса на Трайчо Костов. Твърдяха, че се съхраняват в архива на МВР. Людмил Стайков, тогавашният директор на кинематографията, ми съдейства пред министъра ген. Семер-

Искам зрителят сам да си отговаря на въпросите

● С Малина Петрова разговаря Галина Спасова



На снимачната площадка на „Пътешествие“

джиев. Той даде съгласие, но официалният отговор беше, че документите са в партийния архив. Стана разправа, че ни заблуждават, и тогава ген. Серкеджиева, началник на архива на МВР, заявява, че лично ги е опаковала и предала в партийния архив през 1953 г. Получихме разрешение. Казаха ни, че документите са в чували и достъп до тях са имали само Живков и Милко Балева. Наистина почти никой не ги беше чел, дори не бяха номерирани. Когато по първичните документи видяхме как се скалпват обвинения, как партията и службите се подчиняват на съветските служби и на Сталин, как всеки плах опит да бъдат защитени националните интереси може да доведе до такава дяволска машинация, не можехме да повярваме - беше зловещо!

- А самият Трайчо Костов участва в същата зловеща машинация спрямо Никола Петков.

- Филмът не е апотеоз на Трайчо Костов, дълбоко трагичен е. Самият той е убеден, че класовата борба оправдава използването на фалшиви свидетели, когато става дума за разобличаване враговете на народа, но спрямо него е недопустимо, защото не е враг.

- След години се потопи в друга мистификация - пожарът в Партийния дом. И този филм също не „проби“ лесно.

- Съзнателно не дадох отговор кой и защо подпали Партийния дом. С филмите си не искам да давам отговори, да правя внушения. Изразявах всичко, което може да създаде чувството за поредна про-

паганда. Исках зрителят сам да си отговаря на въпросите. Една година никоя телевизия не излъчи филма. И тогава го пуснах в интернет - като подарък за 20-годишнината от 10 ноември. Има хора, които са го гледали по няколко пъти. Осъзнават каква игра е имало в първите месеци на прехода, докато ние сме по площадите. Скрита, но всъщност доминираща. Разбират, че това, което се разпространява за пожара, е съзнателна лъжа с много участници.

- Как се прави документалистика днес?

- Трудно. Появиха се всевъзможни важни, световно-неизвестни лица, които агресивно определят да снимаш или да не снимаш - преживях го около последния си филм. Спускат "окръжни" да не се говори пред камери, пред журналисти, крият се, изключват телефони, цели партии минават в нелегалност. Напират да управляват, но не владеят елементарни неща. Или - тръгнал депутат из страната да агитира за изборите и ми казва - няма да снимаш, хората се плашат. Вярно, плашат се, но не от нас, а от такива като него. Нароиха се много подобни субекти. Знаете ли колко трудно е да получиш информация от институциите? Сакн да не се разбере някоя неудобна истина.

- Защо, вместо да си отива, страхът се шири?

- Защото не разказахме историята, не разчистихме сметките с миналото - като познание, не физически. Просто се събудихме в ново време и позволихме същите да ни водят и учат. Не знаеш кой от кои е, икономи-

ческите интереси са така преплетени, че партиите нямат значение. Видях го сега, докато пътувах из България, хората са изплашени, защото става дума и за физическото им оцеляване. А и сме си такива - търпеливи, склонни към конформизъм, да гледаме отстрана. А когато се включим, да стъпим на нещо сигурно. Историята ни го доказва. Показателен е случаят с Русенския комитет - събраха се 400-500 души. Имаше опашка да се запишат, други се натискаха за ръководството. Но това беше до следващата сутрин, когато се разбра, че проекцията на "Дишай" е била забранена. Партията и Държавна сигурност се намесиха и хората се уплашиха. Разбира се, камъче в блатото беше хвърлено. Смятам също, че можеше да тръгнем по друг път, ако бяхме реагирали като народ срещу т.нар. възродителен процес, ако се бяхме възпротивили, проявили солидарност със сънародниците си, подложени на такова унижение. Опитвала съм тогава да събирам подписи сред хора, които уважавам, стойностни, интелигентни, да изразим несъгласие - плашеха се, криеха се, не вдигаха телефони.

- Илюзиите, от които не сме се освободили?

- Голямата илюзия, че сме се откъснали от Съветския съюз и тръгваме по самостоятелен път. Ровейки се в архивите, още преди промяната, стигнах до първите дни след 9 септември, как методично се завзема властта. От първия момент, от 8 септември, навлизат съветските съветници и се разпореждат навсякъде, те са били тук като у дома си 45 години. И как да си представим, че изведнъж изчезват и ги няма по време на промените, по време на пожара на Партийния дом? Трябва да си страшно наивен да не виждаш нещата и днес. А ролята на Запада? Той се споразумя, че няма да има Нюрнберг, няма да се търсят изчезналите пари, няма да участва в установяването на вини. Тоест той прие да си сътрудничи с предишните елити, вече преобразени като нови елити. Трябва да сме солидарни, да мобилизираме енергията си, да преоткрием смисъла на живота си и тогава ще успеем. Не да очакваме помощ отвън.

Университетите ни готвят специалисти за чужбина

Мила ХРИСТОФОРОВА

Половината български млади висшисти в крайна сметка се реализират по специалности, които не изискват диплома от университет. Това става ясно от рейтинговата система на висшите училища у нас. Системата оценява всичките 51 университета в България по 74 критерия, като дава възможност на потребителите да правят и собствени класации. Те могат да изберат примерно само показателя „Облагаем доход“ и да разберат кои университети у нас дават най-добри перспективи за висока заплата веднага след завършването.

В всеки четвърти млад висшист не се осигурява у нас, показва рейтинговата система на българските университети. Най-честото обяснение за това, че дипломирали се младежи не се появяват нито в данните за осигурени лица, нито в списъка на безработните, е емиграцията. Възможно е обаче те просто да работят в „сивия“ сектор или пък да карат магистратура в чужбина.

Доста от водещите и търсени специалности у нас готвят кадри направо за чужбина.

Всеки трети млад лекар не се осигурява тук, същото важи и за всеки четвърти психолог или юрист. Най-масово обаче емигрират артисти, музиканти и художници. Около 40% от завършилите музикално и танцово изкуство например нямат принос към българската осигурителна система.

Висшето образование сваля безработицата, но далеч невинаги осигурява работа по специалността, сочат още данните. Значителна част от младите висшисти в крайна сметка се реализират на позиции, за които се изисква средно образование. Много от тях се трудят като продавачи, въпреки че зад сергията дипломата няма да им послужи за нищо. Такава е ситуацията например в специалност „Икономика“ -

всеки десети млад икономист изкарва заплата си зад щанда.

Сред абсолвентите от отделни висши училища обаче този процент се оказва дори по-висок - зад сергията се оказват 20 на сто от младите икономисти с диплома от Висшето училище по сигурност и икономика, което се намира на послед-

но място в рейтинга. Цели 27% пък са продавачите сред завършилите администрация и управление в Аграрния университет в Пловдив. Всеки пети историк от Югозападния университет също работи като продавач. Най-тежко сякаш е положението в специалност „Туризм“ - едва всеки десети младеж, който я е завършил, работи по специалността си. Любопитното е, че в същото време туристическият бранш говори за липса на добре подготвени специалисти - очевидно някъде връзката е скъсана. Прави впечатление също, че

ако едно висше училище предлага нетрадиционна специалност, например технически университет обучава по администрация, там е най-висок и процентът на младите, които не успяват да си намерят работа. Очевидно работодателите също се ориентират към възпитаници на по-престижните университети.

Начело сред тях е Софийският - той води класациите в 21 от общо 24 направления, по които обучава. Медицинският също „стреля“ в десетката - той е начело в пет от пет професионални направления. Техническият в столицата е водещ в 6 от общо деветте специалности, в които приема студенти. Само едно частно училище е успяло да се пребори с конкуренцията и да оглави класация - това е Американският университет в България, който е първи в професионалното направление администрация и управление.

За няколко години рейтинговата система е успяла да изпълни ролята си - младите хора вече се оттеглят от специалности, за



които трудовият пазар е преенаситен, и се насочват към областите, където има дефицит на кадри. Специалност „Икономика“ продължава да е най-масова у нас, но учещите в нея вече са около 57 хил., а до миналата година бяха над 60 000. Сериозен отлив се забелязва и в правото - то вече не е на трето, а на четвърто място по брой студенти, като го изпреварва педагогиката. За учители следват малко над 12 000 млади хора, но дори и в тази специалност около 20% от младежите в крайна сметка избират емиграцията. Има пренасочване и към специалности като медицина, но в математиката дефицитът е сериозен и дори се изостря. Ако миналата година едва 600 младежи учеха математика, то сега те са малко над 400 и са в дъното на класирането, въпреки че средният им стартов доход е над 1000 лева.

Рейтинговата система показва и любопитни данни за доходите на младите специалисти.

За първи път тя изнася не само осигурителния доход на завършилите младежи, а и облагаемия такъв. Оказва се, че нерядко между двата има твърде голяма разлика. Така например млад специалист по информационни технологии, завършил Софийския университет, се

осигурява на малко над 2000 лева, а се разписва на повече от 3000 лева заплата. Именно това са младежите с най-високи стартови заплати у нас. Следват ги абсолвентите от специалност „Администрация и управление“ в Американския университет в Благоевград. Те се разписват срещу 2755 лева заплата. Като цяло дипломантите от **седем специалности в различни университети достигат реален доход над 2 бона**

още в първите пет години след дипломирането си. Сред тях освен посочените горе са и машинните инженери на Минно-геоложкия университет, информатиците на Нов български, математиките от СУ, компютърните кадри на Техническият в столицата и специалистите по обществено здраве от Пловдивския медицински университет. Общо 13 пък са направленията, в които като цяло стартовият доход на младите хора е над 1000 лева. Миналата година те бяха 10, което означава, че доходите на младите висшисти продължават да се покачват.

От значение обаче е не само каква специалност учиш, а и в кой университет.

В едно и също про-

фесионално направление има доста сериозна ножица между доходите

на този, който е завършил най-доброто висше училище, и оня, който се е дипломирал във ВУЗ, намиращ се на последните места в класирането. Понякога ножицата е дори над 10 пъти, разказаха от консорциума, който администрира рейтинговата система. Така например млад икономист с диплома от Софийския университет се осигурява на 1587 лева. Абсолвентите по същата специалност от Висшето училище по сигурност и икономика обаче получават едва 679 лева, което прави около два пъти и половина разлика.

Данните от рейтинга ще се използват активно и при провеждането на реформите във висшето образование, заяви заместник-министърът Николай Денков. Именно оттук ще бъде взета информация за това колко безработни „бъдва“ съответната специалност и как се реализират онези, които са я завършили, за да бъдат спрени парите на слабите висши училища. Очакванията са постепенно да бъдат затворени онези направления, чиито кадри не успяват да се пласират добре на пазара на труда, поясни Денков.

Още за реформите в образованието четете в www.jivotatdnes.bg

Александра КОРЧЕВА

Едва ли има българин, който в даден момент да не се е съмнявал в коректността на магазините, от които пазарува. Напоследък за пореден път нашумяха случаи на манипулация на потребителите – този път в големи супермаркети, които обявили цени на свои стоки за намалени, без това да е така.

За съжаление броят на магазините и предлаганият в тях асортимент растат пропорционално на подозрителността, проявявана от редовия купувач. Той не е вчерашен и е абсолютно наясно как се извършва контролът и колко е ефективен. Затова всякакви обвинения, че родният потребител е прекалено мнителен, са неоснователни.

Проблемът с доверието в търговците е отколен, а имайки предвид „високите“ възнаграждения при среднестатистическия българин, възможните алтернативи на нелоялните практики значително намаляват. Засега надеждата е в онлайн търговията, където възможностите за подхлъзване на клиента са доста по-ограничени.

Стъпка напред към създаването на система за гарантиране коректността на магазините

предприеха Националната асоциация за защита на потребителите и Софийската търговско-промишлена палата. Наскоро те обявиха, че ще създават т.нар. Доброволен регистър на лоялните търговци.

В неговото изготвяне ще се включат както потребителската организация, така и браншови организации. Софийската търговско-промишлена палата ще има ролята на арбитър. В коментар за в.

„Животът днес“ Стоил Алипиев, председател на Управителния съвет на Националната асоциация за защита на потребителите (НАЗП), сподели, че идеята за този регистър е да се координират защитата на правата на потребителите и спецификите по браншове, така че да се създадат устойчиви и коректни правила за лоялната търговия.

„В момента тепърва се разработват правилата за лоялните търговци.“

На организираното преди няколко седмици събитие присъстваха над двадесет браншови организации. Предстоят ни нови срещи с тях, защото искаме да създадем максимално обективни и коректни критерии за този регистър. Имаме амбицията разработените правила в един момент да станат унифицирани за всички, което ще е много трудно. Ролята на браншовите организации не е малка, защото искаме да работим заедно при разработването и разписването на точния и ясен критерий по този регистър. Те играят ролята на филтър за този регистър. Ние самите като потребителска организация също имаме зададени някои критерии, от които не бихме отстъпили. Определянето на критерия кой търговец е лоялен определено трябва да е балансирано и да няма превес нито една от страните“, сподели Стоил Алипиев.

Арбитражната роля на Софийската търговско-промишлена камара ще се изразява в ефективно разрешаване на споровете

и предоставяне на оценката на независима трета страна. „В случай на някакви противоречия между нас и браншовата организация те ще играят ролята на арбитър. Целта на арбитража е да бъде независим фактор, който да намира баланса между двете страни, когато има противоречие по техните позиции“, разказа Стоил Алипиев.

На институционално ниво няма как да има регламентация на това кой е лоялен търговец. Националните и местните регулаторни органи са задължени да посочват кои са некоректните търговски практики и да ги ограничават, но не и да отличават „образцови“ търговци.

Всъщност целта на доброволния регистър е именно да запълни това празно пространство, като даде на потребителите гаранция,

че вписаните в него лоялни търговци ще бъдат коректни спрямо тях. „Идеята за създаване на такъв регистър е прецедентна. Към настоящия

момент не ни е известно да има подобен регистър като практика на европейско, а дори и на световно ниво. Усилията, които положихме за намирането на подобни практики, останаха безрезултатни“, коментира Стоил Алипиев.

„Целите са да покрием територията на цялата страна. Регистърът ще бъде уеб базиран, така че ще бъде достъпен през интернет за всеки, който има желанието да се запознае с него. От особена важност е да се подчертае, че регистърът е доброволен. Т.е. това, че един търговец не присъства в него, в никакъв случай не го прави нелоялен.

Тези, които искат да присъстват в регистъра, ще трябва да покриват критериите,

определени от потребителска организация (създадена изцяло и само за защита на правата на потребителите) и браншовите организации, които защитават и корпоративните интереси на производителите и коректните търговци“, подчерта Стоил Алипиев. И най-малкото квартално магазинче, и най-големият супермаркет могат да станат част от регистъра при желание и при положение че покриват критериите за лоялност.

Веднъж вписани в доброволния регистър,

търговците ще трябва да гарантират, че и занапред ще спазват критериите за лоялност, които са покрили.

По отношение на формата на мониторинг и контрол Стоил Алипиев разказа: „Смятаме за резонно поне веднъж годишно търговците да бъдат одитирани от експерти на браншовите организации и потребителската асоциация, за да се вижда дали съответстват към момента на одита с положението, в което са били в момента, когато са вписани в регистъра“, и допълни: „Също така при установено от държавен регулаторен орган нарушение предвиждаме да правим съвместни срещи между браншовата организация, СТПП и НАЗП, за да установим дали това нарушение е плод на някаква случайност или на умишлено користоно поведение. Съответно ако причината е била користоно поведение, то би следвало този търговец да не присъства в този регистър“.

В правомощията на всяка потребителска организация влиза сигнализирането за нарушения в търговските практики. „В случай че държавните регулаторни органи няма, ние естествено ще подадем сигнал към тях, за да могат да урегулират тези процеси“, завърши председателят на потребителската организация.

VIVACOM стартира програма в подкрепа на малки населени места и общности

Програма на VIVACOM, която осигурява финансиране на обща стойност 50 000 лв., ще подкрепи обществено значими проекти за развитие на регионите в България. Регионалният грант стартира за първа година и е насочен изцяло в подкрепа на малките населени места и общности. Програмата ще приема и оценява проекти в различни сфери, без ограничение, с изключение на дейности, свързани с религиозна или политическа дейност, хуманитарна помощ или насочващи към насилие или омраза. Предимство имат инициативи, осигуряващи добавена стойност за цялата общност, особено иновативни идеи. Допустими бенефициенти по програмата са читалища, училища и неправителствени организации в обществена полза.

Всеки проект кандидатства за финансиране до 5000 лева. За една година програмата ще подпомогне поне 10 значими проекта на местно ниво. За прозрачността при оценяването, за спазването на критериите и безпристрастното избиране на проектите ще се грижи 5-членно жури.

Формата за кандидатстване вече е отворена, концепции ще се приемат до 20 декември 2015 г. Първоначалните концепции ще бъдат оценени до 17.01.2016 г. и най-добрите ще преминат на следващия етап. В него (от 18.01.2016 до 07.02.2016 г.) кандидатстващите ще трябва да доразвият предложенията си, които ще бъдат подложени на втора оценка от комисията. През март 2016 г. ще бъдат обявени печелившите проекти.

Повече информация за кандидатстване можете да откриете на www.vivacomfund.bg



Близо двойно за година е нараснал броят на хората в България, които са дарявали, показва Световният дарителски индекс 2015 (CAF World Giving Index 2015). Резултатите са оповестени от CAF International и българския ѝ член Фондация „Помощ за благотворителността в България“.

Световният дарителски индекс установява, че 27% от хората в България са дали пари за благотворителна кауза през 2014 г., докато през 2013 г. те са били 14%. Значителното увеличение се дължи на невиджаните наводнения, които засегнаха страната през лятото на 2014 година и предизвикаха вълна от съпричастност в цялата страна, обясняват анализаторите.

Световният дарителски индекс се основава на проучвания в 145 страни, направени от Галъп в предходната година. Изследват се три аспекта на дарителството:

- даряване на пари за благотворителност
- доброволчество
- помощ за непознат.

Тазгодишният доклад сочи, че 38% от българите са помогнали на непознат през 2014 г., което е с един процент ръст спрямо 2013 г. Нивото на доброволството обаче остава много ниско в сравнение с останалата част на света. Само 4% от българите са били доброволци през 2014 г. За сравнение през 2013 година са били 7%.

България за първи път повишава дарителския си индекс – 23% (в предходните две години беше 19%)

СВЕТОВЕН ДАРИТЕЛСКИ ИНДЕКС 2015

Колко хора в България...

Дарителски индекс: **23%**
Място в света: 115

ФПББ



Дарителството се превръща в традиция и у нас

и се изкачва в световната класация на 115-о място (от 145 страни) от 126-о място през 2013 г.

Страната ни се нарежда на пето място сред 10-те страни от Източна Европа, включени в Индекса.

„Световният дарителски индекс винаги ни подсеща да правим добро всеки ден – каза Елица Баракова, изпълнителен директор на Фондация „Помощ за благотворителността в България“. – Той регистрира силната мрежа от невидими малки подвизи, добри думи и дела, които съпътстват живота на съпричастния и активен към проблемите човек. Индексът пита дали сме помогнали през миналия месец, без значение дали тогава се е случило нещо наистина драматично. Да помагаме често, винаги когато можем, защото така трябва да бъде, да помагаме заради себе си, заради самата ценност на помагането, за да възпитаваме в това децата си.“

Световният дарителски

индекс 2015 показва, че в световен мащаб хората стават все по-склонни да даряват пари за благотворителност или да помогнат на непознат и все по-малко вероятно е да дарят от времето си и да работят като доброволци.

Кои са най-щедрите държави в света.

Индексът ги подрежда така: на първо място е Мианмар, на второ са САЩ, трета е Нова Зеландия, четвъртата е Канада и Австралия е пета. Следват ги: Великобритания (6), Холандия (7), Шри Ланка (8), Ирландия (9) и Малайзия (10).

На дъното на класацията от 145 страни е Бурунди, а преди нея са Китай, Йемен и Литва.

Изследването показва, че между щедростта и богатството няма знак на равенство. Някои от най-щедрите държави в света са едни от най-нуждаещите се. Само пет от първите 20 в Индекса са членове на G-20, която представлява най-големите икономики в света. 15 от страните на G-20 са извън Топ 5, а шест от тях са извън стотицата.

В Украйна делът на хората, които са дарявали пари, е нараснал повече от четири пъти през 2014 г.

в сравнение с предходната година. Това съвпада с кампаниите за набиране на средства в помощ на хората, засегнати от конфликта през пролетта на 2014 г. Значително увеличение се наблюдава в Хърватия, Черна гора, Сърбия и Босна и Херцеговина, което отразява усилията за набиране на средства след мащабните наводнения в цяла Южна Европа през май 2014.

За първи път през шестте години, в които се провежда проучването, Световният дарителски индекс установява, че **мъжете са по-склонни от жените да дарят пари.**

В богатите икономики жените все още даряват по-често от мъжете, въпреки че даряването на пари при двата пола е достигнало до най-малката регистрирана разлика за последните пет години.

Какво показват трите аспекта на дарителството: даряване на пари за благотворителност, доброволчество и помощ за непознат през 2014 г.

Даряване на пари

• 31,5% от населението на света е дало пари за благотворителност през 2014 – увеличение с 3,2 пункта в сравнение с предната година.

• За трета поредна година Мианмар е на първо място в списъка на страните с най-голям дял на хората, които даряват пари (92%), следвана от Тайланд (87%), Малайзия (78%), Великобритания (75%) и Холандия (73 %).

• Все повече мъже дават

пари за благотворителност – нарастване в световен мащаб от 27,9% през 2013 г. до 31,7% през 2014 г. Даряващите сред жените са се увеличили от 28,6% през 2013 г. на 31,3% през 2014 година.

• Докато все още най-често е даряването на пари във възрастовата група над 50 (33,8%), най-голямото увеличение през изминалата година наблюдаваме сред хората на възраст от 15 до 29 години (от 21,9% през 2013 г. до 27,3% през 2014 г.).

• Най-голям брой хора дават средства за благотворителност в Индия – 184 милиона души. Следват САЩ (164 милиона), Индонезия (121 милиона) и Китай (92 милиона).

Помощ на непознат

• 48,9% от населението на света са помогнали на непознат – незначителен ръст в сравнение с 2013 г. (48,5%). Хората на възраст между 30 и 49 са най-склонни да помогнат (51,5%).

• В Ирак най-много са хората, помогнали на непознат (79%). Те изместват САЩ от първото място, което имаха миналата година. Дарителската култура в Ирак традиционно е висока, а увеличението може да е в отговор на нарастващата нужда.

• Либерия е на второ място (78%), следвана от САЩ, Намибия и Ямайка, всички със 76%.

• Южна Африка е увеличила значително дела на хората, помогнали на непознат (от 64% през 2013 на 73% през 2014), и така за първи път влиза в челната десетка по този показател.

Доброволчество (даряване на време)

• 21,0% от населението на света са били доброволци – това е лек спад спрямо 21,3% през 2013.

• Мианмар оглавява списъка на страните с най-висок дял на хората, даряващи време (50%), следвана от Шри Ланка (48%), Либерия (46%), Нова Зеландия (45%) и Канада (44%).

• В Индия най-много хора са били доброволци – 157 милиона души. Следват САЩ (115 милиона) и Индонезия (68 милиона).

• Мъжете са малко по-склонни да работят като доброволци (22,4%) в сравнение с жените (19,6%).

Световният дарителски индекс (CAF World Giving Index) се основава на данни от Световното проучване на Галъп (Gallup's World View World Poll), осъществено в над 140 страни, които заедно представляват около 96% от населението на света (около 5,1 млрд. души). Изследват се много и различни аспекти на живота, включително дарителското поведение.

В България са интервюирани 1000 души в периода 27 юни – 18 август 2014.

Страните в Източна Европа, подредени по тяхната щедрост:

Държава	Място в региона	Място в световната класация	Световен дарителски индекс (%)	Помощ на непознат	Даряване на пари	Доброволчество
Полша	1	78	31%	51%	29%	13%
Украйна	2	89	29%	35%	38%	13%
Румъния	3	93	28%	54%	24%	7%
Беларус	4	103	26%	34%	28%	16%
България	5	115	23%	38%	27%	4%
Молдова	6	120	23%	36%	17%	14%
Словакия	7	123	22%	32%	23%	11%
Унгария	8	124	22%	35%	20%	11%
Русия	9	129	20%	32%	9%	19%
Чехия	10	130	20%	27%	20%	13%
Общо за региона			24%	37%	24%	12%

Всеки седми жител на Земята е във Facebook

Рекордни финансови постъпления и сериозен ръст в броя на ползвателите отчете за третото тримесечие на годината най-голямата социална мрежа. Тя продължава да носи високи приходи независимо от някои мащабни, но непечеливши проекти, като работките в областта на виртуалната реалност, включването към интернет на насе-

лението в развиващите се страни и пускането на спътник в Космоса, който да обезпечи влизането в глобалната мрежа на жителите в труднодостъпни райони на планетата. В отчета на Facebook се съобщава за печалба от 4,5 млрд. долара, като за същия период на миналата година сумата е била 3,2 млрд. долара. Аудиторията също продъл-

жава да расте и вече е достигнала внушителните 1,55 млрд. души. Това означава, че всеки седми жител на Земята ползва Facebook.

Социалната мрежа беше основана през 2004 г. от Марк Зукърбърг и днес е най-популярната в света. В края на август 2015 г. за първи път само в един ден тя беше посетена от един милиард души.



Google ще използва дронове за доставки

Интернет гигантът Alphabet Inc., който е компанията майка на Google, възнамерява да предлага услуги за доставяне на товари чрез безпилотни летателни средства през 2017 г. Дейвид Вос, ръководител на проекта Project Wings, сподели, че компанията води преговори с Федералното управление на гражданската авиация на САЩ (FAA), както и с други заинтересовани страни, за възможността да използват дроновете на височина до 500 фута (152 метра). Две години след направените изследвания Alphabet Inc. пусна видеоотчет в YouTube, в който бяха показани полетите изпитания на прототипите на летателните апарати в Австралия. Сега компанията проведе и тестове на усъвършенстваните дронове в NASA.



Amazon откри книжарница извън мрежата

Лидерът по оборот сред компаниите, предлагащи стоки и услуги чрез интернет – Amazon, откри първата си книжарница, която е извън глобалната мрежа. Amazon Books се намира в търговския център University Village в Сиатъл. От компанията съобщават, че цените на книгите в магазина и предлаганите онлайн ще бъдат еднакви. В асортимента на Amazon Books влизат издания, които се подбират според данните от продажбите в онлайн магазина. Ще

се взема предвид и мнението на ползвателите на интернет магазина. Освен печатни издания потребителите ще имат възможност да си закупят и съвременни устройства като таблети, електронни книги и др.

Компанията има филиали в Бразилия, Канада, Великобритания, Германия, Япония и др., а доставя стоки в 61 държави. Дали и там ще бъдат открити книжарници извън мрежата, засега от Amazon не съобщават.

Отпечатаха автомобил на 3D принтер

Минимодел на спортния автомобил Grand Prix 1936 година беше отпечатан на 3D принтер. Размерите на колата са два пъти по-малки от тези на оригинала. За съжаление компанията Audi не може да постигне със същата съвременна технология пълния размер на колата.

Засега 3D принтерът се използва за създаването и обработката само на отделни детайли, както и на такива части, чието производство е било невъзможно или непрактично. Audi планира да вкара употребата на 3D принтерите в серийното производство.

Обучават Gmail да отговаря на писма

Компанията Google съобщава, че разработва технология, която ще улесни воденето на комуникации чрез електронната поща Gmail. Алгоритъмът, наречен Smart Reply, ще анализира съдържанието на съобщението, след което ще предложи на ползвателя три варианта за бърз отговор. Според създателите на нововъведението

отговорите ще съответстват на оригиналното послание. Според Google функцията ще е в помощ на хората, които трябва да отговарят на писма в движение и ръчното набиране на смартфоните им създава неудобства. Остава открит въпросът само английски ли ще ползва Smart Reply, или ще отговаря и на други езици.



Гергана ПЕТКОВА

Динамичното време, в което живеем, променя и разнообразява с бързи темпове интересите на малките ученици. Техните учители всеки ден се сблъскват с въпроса: как да задържим вниманието и да стимулираме активността на децата? Тук на помощ идват технологиите.

Динамичен учебник за динамично време

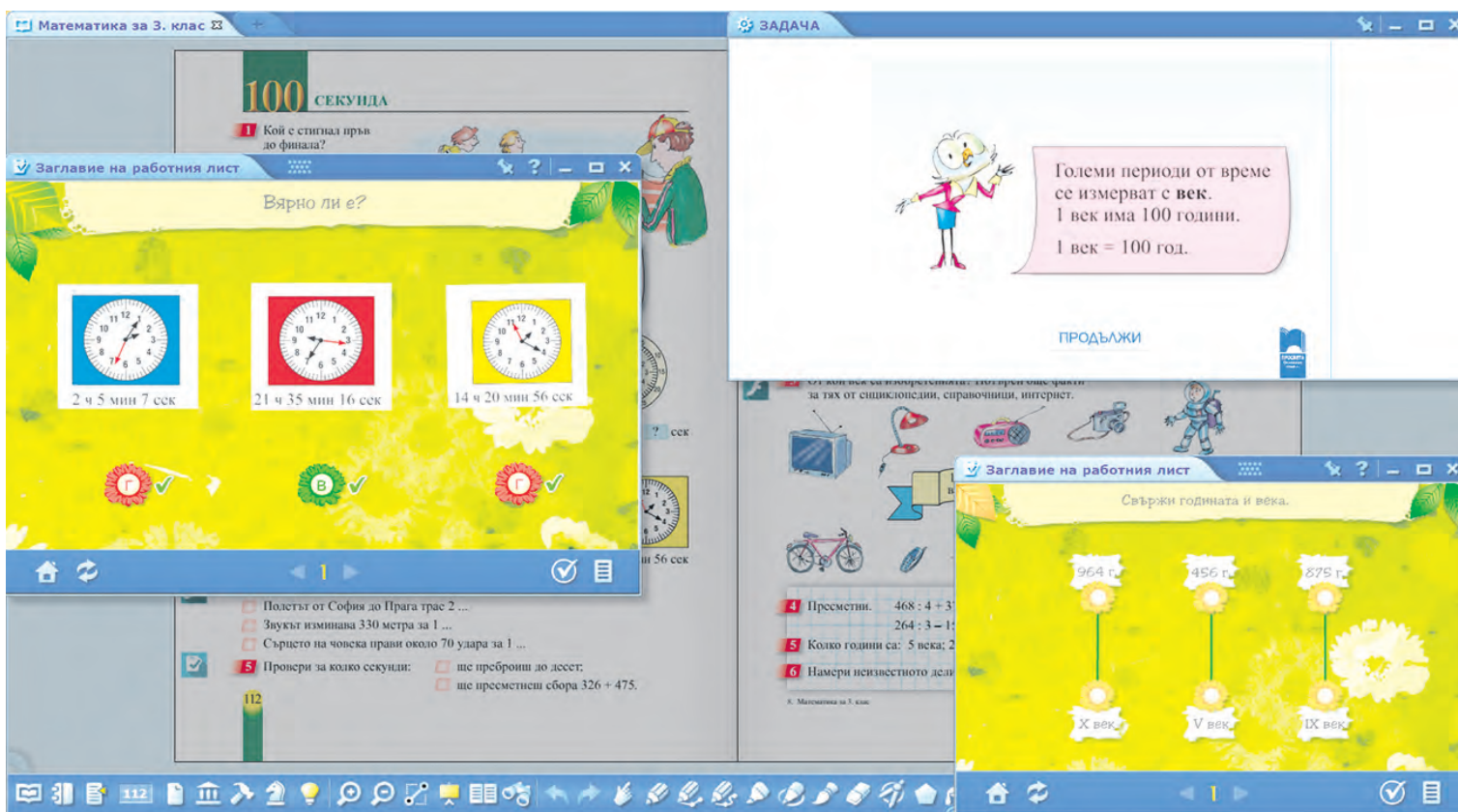
Още преди шест години издателство „Просвета“ първо в България създаде електронни учебници. От тази есен електронните учебници фигурират в новия Закон за предучилищното и училищното образование, което постепенно ще направи използването им неизменно и задължително.

Те са обогатен вариант на печатния учебник за ползване на настолен компютър, лаптоп, таблет и дори смартфон. В него са добавени мултимедийни материали - задачи, упражнения, илюстрации, тестове за проверка на знания, музика, видеофилми, игри, триизмерни анимации и др. Той стриктно следва съдържанието на печатните, което е одобрено от МОН и покрива напълно програмата за съответния клас и предмет.

Е-учебниците са интерактивни, занимателни, лесни и удобни за работа. С тях младото поколение се забавлява, докато учи, защото те говорят, свирят, пеят, разказват истории чрез галерии и видеоклипове, показват нагледно физични явления, правят химични експерименти и др. Игровата форма на упражненията е много ефективна за трайно усвояване на знанията. Затова е-учебниците са особено полезни за деца в начален етап на образование, когато те се разсейват лесно. При интерактивните упражнения системата веднага отбелязва грешките със звук или цвят. Сред многото преимущества на е-учебниците е и това, че те не тежат и не заемат място.

БУКВАР

В електронния буквар на „Просвета“ са добавени анимации, включително и анимирано изписване на букви и текстове, аудиозаписи, интерактивни упражнения. Ангажирани са слуховите и зрителните възприятия на учениците, за да се постигне по-пълноценно усвояване на знанията. Редуването на дейностите поддържа интереса и вниманието на първокласниците. Електронният буквар позволява увеличаване на отделни смислови сегменти, на всяко упражнение и илюстрация при работата с тях.



Децата научават понятията за време бързо и неусетно с интерактивните упражнения в електронните учебници на „Просвета“

ЧИТАНКИ

1. – 4. КЛАС

В електронните читанки на „Просвета“ са разработени много от най-интересните текстове: народна и авторска приказка, басня, гатанка, народна песен, стихотворение, разказ, откъс от книга. Звукозаписи от Златния фонд на Българското национално радио в изпълнение на големи български актьори представят на децата красотата на художественото слово. Включените интерактивни тестове проверяват по забавен начин разбирането на текста и помагат на учениците да открият примери за използваните художествени средства. Към творбите с по-архаична лексика са включени и слайдове, които обясняват на учениците остарели и редки думи. Част от електронните тестове имат обобщителен характер и проверяват знанията на учениците за изучавания жанр.

БЪЛГАРСКИ ЕЗИК

1. – 4. КЛАС

Е-учебниците на „Просвета“ по български език представляват мултимедийни варианти на хартиените учебници, които допълват печатните с разнообразни електронни ресурси: интерактивни игри, занимателни упражнения и задачи, обучаващи и проверовъчни

тестове, аудиодиктовки, схеми, модели, плакати, помощен дидактичен материал и др.

Качествените графични изображения, озвучаване и анимации привличат вниманието на децата и осигуряват високо ниво на нагледност. Хипервръзките и удобната навигация позволяват бързо да се премине към следващ раздел. Допълнителните ресурси дават възможност за многократно изпълнение на упражненията и задачите, като по този начин учениците затвърдяват и едновременно с това проверяват знанията си, развиват важни правописни, граматически и комуникативни умения.

Дигиталният учебник е модерно, полезно и необходимо средство за съвременния учител, което съществено променя учебната среда. Мултимедийният формат улеснява преподавателя да поднася уроците си по атрактивен и вълнуващ начин, да създава бързо и

лесно свои собствени тестове, да ги добавя в учебника и да ги споделя с други свои колеги.

МАТЕМАТИКА

1. – 4. КЛАС

С електронния учебник математиката става интересна и забавна за учениците, а работата на учителя се улеснява. Атрактивни илюстрации и анимации показват в достъпна и динамична форма ключови алгоритми, свързани с количествените представи за числата, техния състав, основни геометрични и алгебрични знания.

Освен задачите от учебника в електронния вариант са включени и допълнителни задачи за упражнение. Те затвърждават знанията и развиват уменията на учениците, стимулират ги да търсят верните отговори и ги поощряват, когато ги открият. Електронният вариант на учебника успешно осъществява и междупредметни връзки. Работата в часовете

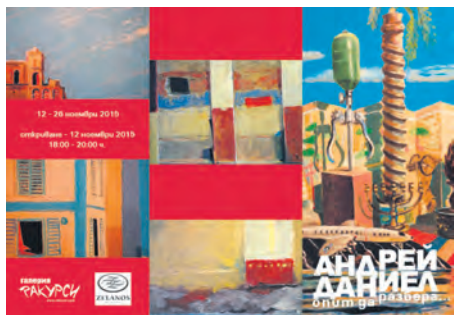
по математика става много по-интересна и приятна. Е-учебникът поставя учениците и учителите в динамична, мотивираща и ефективна учебна среда.

„Просвета“ разполага с електронен вариант на учебниците по математика и на двата авторски колектива: Ангелина Манова, Рени Рангелова, Юлияна Гарчева и Здравка Новакова, Таня Вълкова, Стоян Иванов.

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 много лесно от електронната книжарница www.e-uchebnik.bg. Нужно е само 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.



Румен ЛЕОНИДОВ

АНДРЕЙ ДАНИЕЛ В ОПИТ ДА РАЗБЕРЕ СЪМНЕНИЯТА СИ

Художникът е подредил новите си платна в галерия „Ракурси“, но е озаглавил изложбата си „Опит да разбере“. Странно признание от творец, който е професор по живопис, чиито творби отдавна са собственост на най-престижни галерии по света, а талантливите му изяви са отличени с редица награди... Какво още се опитва да разбере Андрей Даниел?

Явно колкото по-дълбоко навлиза в тайните на живописиста, толкова повече маестрото допуска у себе си съмненията и техните атавистични атаки. Ето част от словесната му „картина“, която е написал специално към новата си арт акция: „Идеалната, абстрактната идея никак не може да се

опредмети в естествено съществуващ, елегантен, със своя органичен чар образ. Защо ли? Може би трябва да започнем от другия край – от предмета, от сюжета?“. И продължава да се пита: „Дали този неясен силует на хоризонта всъщност не е онази наша всеобхватна „гениално напипана“ тема, над която безуспешно сме се мъчили? Или това е чисто нова находка, много по-надеждна в своята истинност и достоверност, макар и изразена метафорично?“. И накрая съвсем искрено признава: „Да, опитвам се да разбера... Нали все пак и изкуството е област на познанието! Тази изложба е няколко опита да разбере какво съм видял и какво съм си помислил“.

В опита да разбере себе си Андрей Даниел е превъзмогнал съмненията и достигнал до визията на техните отговори. За радост на неговите почитатели въздишката в платната му остава като белег на самоуглъбяването, без което пространствените състояния губят смисъла си.



Проф. Андрей Даниел работи живопис, а също в областта на стенописа, сценографията, графиката, както и в оформлението на книги. Има над 100 участия в представителни изложби на българско изкуство в страната и чужбина и над 50 публикации. Автор на книгата „Неща, места и хора“ (2011). През 1994 и 1995 г. води магистърски клас по живопис в Сеул, Корея, към „Сеул Арт Център“. През 1995 е поканен от Фондация „Про

Арте Булгарика“ за едномесечен престой и работа в Швейцария. През 1997 печели стипендия за пребиваване и работа в Париж.

Негови творби са притежание на НХГ, СГХГ, художествени галерии в страната, държавни и частни колекции в чужбина – Швейцария, Холандия, Италия, Финландия, Израел, Испания, Франция, Англия, САЩ, Германия, Канада, Южна Корея; Национална художествена галерия – Братислава, Художествена галерия, Щечин, колекция „Д-р Петер Лудвиг“, Аахен, и др. Носител е на годишна Национална награда за живопис „Владимир Димитров – Майстора“ (2012); Кристална звезда на галерия „Макта“, София (1997); I награда от Общата художествена изложба „Портрет“, Пазарджик (1988); Диплом от Международния конкурс по живопис, Кошице, Словакия (1983), и др.

Изложбата му „Опит да разбере“ можете да „разберете“ до 26 ноември, когато ще бъде закрыта.

ПЪРВО ИЗДАНИЕ НА „AGITATO“ – СОФИЙСКИ ФЕСТИВАЛ ЗА КАМЕРНА МУЗИКА



Сдружение „София – дух и култура“ обединява творци, градящи своите кариери в различни направления на класическата музика, но споделящи общи идеи в изкуството. Повече от три години сдружението среща хора, търсещи нови, различни форми на изява и дълготрайни творчески проекти. От създаването си сдружението работи основно с два музикални състава – камерно дуо „Колаж“ и камерен хор „София“. Наскоро към екипа се присъединява и Камерен ансамбъл „Силуети“.

Министерството на културата подкрепи „AGITATO“ – Софийски фести-

вал за камерна музика“, който се открива на 20 ноември 2015 г. в залата на БАН. Това е новосъздаден музикален фестивал, ориентиран към публиката на камерната музика. Фестивалът не е фокусиран около конкретен инструмент, музикална епоха или стилистика.

Първото издание е асоциирано със 70-годишнината от края на Втората световна война и се посвещава на жертвите от военни конфликти, геноцид, политически режими и други форми на тероризъм и насилие. Тази тематика намира визуално-музикален израз в открива-

нето на фестивала, чрез прожекцията на уникалната по рода си филмова адаптация на „Военен реквием“ (реж. Дерек Джармен, муз. Бенджамин Бритън), както и на заключителния концерт на фестивала, озаглавен „Живот след края“, показващ различните посоки на поствоенната ситуация. В останалите мероприятия тематиката присъства ненаатрапчиво. Посланието е призив за толерантност и пацифизъм! Във войните няма победители, а само победени – в лицето на огромния брой човешки жертви и техните близки.

Изборът за промяна винаги е наш, докато съществуваме!

Скъпи сънародници,
За мен е радостно събитие, че мога да общувам с вас – да споделя мислите и жизнения си опит, събрани в първата ми книга с наслов: **Как „ловувам“ в живота.**

Вероятно ви прави впечатление обръщението, което използвам – „сънародници“. Това не е случайно. През последните 18 години извървях един труден път на живот зад граница, както и мнозина от вас. За лошо или за добро животът в чужбина ме постави в събития и преживявания, които промениха тотално отношението ми към него и към мен самата.

Поставяйки си постоянно някакви цели, правейки планове как да ги постигна и вървейки към тях, аз открих, че животът за мен е „ЛОВ“.

След политическите промени в България животът на българите също започна да се променя. Като една от всички вас, аз си задавах много въпроси, на които нямаш отговори. Притеснявах се, бях в стрес от проблемите, които изглеждаше, че нямат решения. Страхът от неясното бъдеще и влошеното здраве ме депресираща, появиха се и заболявания, с които ми предстояха тежки битки.

На 35-годишна възраст, достигайки дъното на физическите си възможности, с



перспектива инвалидна количка, разбрах, че нещо в живота ми не е наред. Аз грешах. Но в какво? Какво правех погрешно? Чувствах се безпомощна, отчаяна, без надежда! И тогава една мисъл премина през съзнанието ми: „Необходимо е да променя нещо в себе си, да променя своя живот“. Но как? Нямах никаква представа... Не след дълго обаче тази идея се превърна в мое решение. И щом вече бях решила да променя живота си, казах си, че ще намеря и път към него. Така започна пътят на моето здравословно и душевно изцеление.

„Начинът, по който избираме да гледаме на света, създава света, който виждаме.“

Лейди Галия

ЗАЩО ДА СИ КУПЯ ТАЗИ КНИГА?

Днес аз съм нова, изградена личност. Как успях да се преборя с болестите и проблемите? Как от негативно мислещ човек се превърнах в позитивна личност? Как се научих да се храня здравословно, без да лишавам себе си и семейството от вкусни удоволствия? На тези и още много въпроси ще намерите отговори в книгата ми.

Уважаеми сънародници, от последните ми визити в България се убедих, че българското общество повече от всякога се нуждае от промяна. Промяна в съзнанието и сърцето си. Да, нужно е да върнем достойния живот, уважението и любовта между нас! Аз успях да го постигна, ще успеете и вие.

„Как „ловувам“ в живота“ може да бъде ваш добър съветник и приятел в ежедневието, в бъдещите промени, които безусловно предстоят на България!

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

История на българите в Македония

● Начало на националното ни Възраждане



Акад. Григор Велев

Нека днес се спрем на Българското възрождение в Македония... Вярно ли е, че духовният ни ренесанс започва тъкмо от тези земи?

- Българското национално възрождение в Македония е неразделна част от общобългарското национално Възраждане и следва общата периодизация на този процес. Да, има сериозни научни доказателства, че Възраждането ни започва най-напред от Македония. Това се дължи на сравнително живата българска книжовна традиция през дългите векове на робството, пазена и обогатявана чрез преписи и преработки, под закрилата на Българската охридска архиепископия, която е запазила своята независимост чак до 1767 г. Нещастливо Кузман Шапкарев търси жизнеността на българското народностно съзнание в Охридския край, както в етническата принадлежност на българското му население, така и в яркия по своето въздействие спомен за Охридската българска архиепископия. Само ще вметна, че при закриването ѝ от Цариградската патриаршия последният ѝ архипастир Арсений е изпратен на заточение... Знае се, че Възраждането ни започва от средата на XVIII век с написването на „История славянобългарска“ от отец Паисий Хилендарски през 1762 г. и завършва в началото на XIX век.

- **Кои са другите предпоставки за началото на Българското възрождение в Македония? Защо започва точно от там?**

- За да ви отговоря изчерпателно, ще се наложи отново да посоча някои обстоятелства, за които е ставало вече дума в предишните ни разговори. През втората половина на XVIII в. и началото на XIX в. започва процес на трансформация на формата на владение на земята в Македония. Постепенно съществуващата спахийска форма на владение

на земята се заменя от зараждането и развитието на чифликчийството. Това е нова форма на организация на селскостопанското производство. Чифлиците произвеждат и заливат пазарите на градовете Солун, Сяр, Битоля и др. със земеделски продукти. Броят на чифлиците в Македония към края на XIX в. възлиза на 2260 и е сравнително по-голям, отколкото в Мизия и Тракия. Създаването на чифлиците води до промяна на формата на собственост и възникват нови социални категории чифликчии и наемни работници. Но при липса на заетост голяма част от наемните работници напускат селата и мигрират в градовете. Този процес е описан от френския пътешественик Оливие в края на XVIII в. по следния начин: „Селското население, претоварено с данъци, несигурно за своя живот и имот, неусетно напуска земята, която не може повече да го храни, и заминава за големите градове, за да търси спокойствие, което то загуби в селските хижи, и да намери нов начин на живот, какъвто не може да има повече с обработването на земята“. Тази масова миграция е важен момент за предстоящото духовно възрождение в Македония, защото по този начин градовете с преобладаващо турско население в Македония се побългаряват.

- **Има ли конкретни данни за това побългаряване?**

- Ще цитирам Васил Кънчов, български политик и учен, географ и историк, автор на множество географски изследвания на Македония. Той публикува следните данни: в края на XVIII в. Охрид е наброявал 3000 души, а към 30-те години на XIX в. достига 6000. Битоля съответно от 8000 достига 40 000 души към средата на XIX в., Воден нараства на 8000 души, а Скопие от 5000 на 15 000. Това е основният момент от предпоставките за възникване на Българското национално възрождение в Македония, тъй като в градските условия доверашните ратаи започват да се учат на занаяти, на четмо и писмо и постепенно се замогват. Наред със занаятите с пълна сила се развива и търговията, мнозина македонски българи започват да пътуват в различни части на империята, за да търгуват. Формира се обществена среда от дребни търговци, които, обединени в еснафски организации, се превръщат в носители и крепители на културно-политическите стремежи на българ-

ското население в Македония през XIX в. Това градско съсловие се явява главна опора на Възраждането и развитието на българския национален дух. Според проф. Боян Пенев то съхранява патриархалната нравственост, бит и култура, които са здрава преграда за чуждите влияния.

- **А какво става с населението, което продължава да живее в българските села в тази област?**

- Възходът на стоково-занаятчийското производство не заобикаля селата, а обратно - допринася за стопанското им замогване. Българските селяни забогатяват поради въвеждането на нови форми на земеделско производство. В редица санджаки възникват богати села. Такива са Башино село във Велешко, Киречкой в Солунско, Ново село в Щипско, Загоричене в Костурско, Ковачевица и Гайтаниново в Неврокопско, Горно Броди в Серско, Банско и Якоруда в Разложко и др.

- **Фактите от онова време говорят за истински демографски бум в градовете... Какви са причините за това?**

- На първо място острата нуждата от работна ръка. На практика стопанският разцвет довежда до демографски бум. Средният брой на децата в българските семейства е от 6 до 8. Този факт създава демографската тежест на българската популация в България, в това число и в географската област Македония спрямо другите етноси. Ето как се променя съотношението между християни и мюсюлмани според доклада на английския консул в Битоля, писан през март 1878 г. - сведенията са за някои от санджаците в Македония: Битолски - 86 270 мюсюлмани и 139 270 християни; Дебърски - 93 180 мюсюлмани и 52 388 християни; Скопски - 43 300 мюсюлмани и 67 207 християни. А според Стоян Веркович и Васил Кънчов в края на XIX в. в Македония повече от половината население са българи. Ето част от проучванията на двама видни демографи: според Ст. Веркович след Руско-турската война (1877-1878) в Македония живеят 1 907 000 души, от които 1 236 000 са българи. А според В. Кънчов през 80-те и през 90-те години на XIX в. населението в Македония наброява 2 258 224 души, от които 1 181 336 са българи, включително и българомохамедани.

- **Споменахте за българските занаятчии и търговци, които започват да търсят**

нови пазари дори извън Османската империя... Кои наши стоки са били конкурентни?

- Стопанският възход на българите в Македония им позволява да установят нови търговски връзки в Близкия изток, Европа и Египет, където изнасят жито, памук, вълна, тютюн, кожи, копринени тъкани, пашкули, восък и др.

Българите влизат в контакт и с културните и духовните центрове на Европа, което стимулира процеса на Възраждането. През XVIII в. идеите на Просвещението постепенно проникват и в Османската империя.

- **В същото време Цариградската гръцка патриаршия започва безкомпромисно противодействие на стремежа на българите към възрождение и придобиване на църковна независимост...**

- След загуба на позиции в Мизия и Тракия Патриаршията се стреми с всякакви възможни средства да запази влиянието си в Македония. Затова тя провежда морална и физическа репресия спрямо българските възрожденци с активната подкрепа на гръцката държава, която се превръща в проводник на гръцката национална доктрина - „Мегали идея“, с крайна цел възкръсването на Византийската империя. Към тези антибългарски действия трябва да прибавим и противодействието на сръбската православна църква, както и на западните религиозни мисии след Кримската война. Всички тези фактори стават причина процесът на възрождение в Македония да протича при много по-трудни условия, отколкото в Мизия и Тракия.

- **Постепенно от Македония просветителският пламък на Възраждането преминава и в Централна България. Каква е основната цел на този процес?**

- Основният дебат, който се води в българското общество през Възраждането, е свързан с оформянето на нацията и националното осъзнаване. В средата на XIX в. (от началото на 40-те до края на 60-те години) той е съсредоточен около черковната борба и изграждането на независима българска църква, както и около развитието на просветата. През 70-те години, особено в емигрантските вестници, акцентът пада върху извоюването на политическа независимост. Пряко свързано с изграждането на националната идентичност е бурното развитие на историографията, филологическите изследвания и интереса към фолклора, които са много характерни за епохата. Въпреки преживените жестокости на завоевателя българското население на Македония успява да запази своето национално самосъзнание. Българската нация съхранява националната си идентичност и в Македония благодарение на религиозното чувство, съхранявано с помощта на българската православна църква и строгото спазване на традициите, обичаите и обредите. Но ако трябва да обобщим, ще кажа, че турското владичество спъва развитието на българската нация и държава в областта на политиката и културата. Въпреки това нашият народ, живеещ в различни краища на Мизия, Тракия и Македония, успява да съхрани семейната си, родова и етническа памет, съпротивлявайки се с всички възможни средства на варварското насилие и опити за асимилация.



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

Моят град

СОФИЯ

Ще бъдат ремонтирани 21 моста през тази година

„Тази година ремонтираме 21 моста. От тях 13 са завършени и още 8 трябва да бъдат ремонтирани до края на годината по програмата на Столичната община за ремонт на мостови съоръжения.“ Това каза Йорданка Фандъкова при проверка на реконструкцията на моста при бул. „Евлоги и Христо Георгиеви“ и ул. „6-и септември“, който е един от трите мостови съоръжения, ремонтирани по Перловска река. Програмата тази година е на стойност над 7 млн. лева.

Вече е направен ремонтът на моста по Перловска река при ул. „Проф. Никола Михайлов“. Реконструира се и мостът при ул. „Г. С. Раковски“. На моста при ул. „6-и септември“ се извършва основен ремонт на съ-



ръжението. Изгражда се рампа за инвалиди.

По бул. „Евлоги и Христо Георгиеви“ е изпълнено и ново енергоефективно осветление като част от усилията на общината за намаляване на разходите на енергия. Новите осветителни тела са светодиодни с много ниска консумация на ток. Демонтирани са старите стълбове и осветление и на тяхно място се поставят нови. Монтират се нови осветителни тела за повишаване видимостта на пътните платна и насочени допълнително към велоалеята, която е по протежение на реката.

ВАРНА Завърши Осмият Черноморски туристически форум

България трябва да намали участието си на международни туристически борси за сметка на ударен онлайн дигитален маркетинг, медийна реклама и промоция в социалните мрежи. Идеята лансира в морската столица министърът на туризма Николина Ангелкова, която посети Осмия Черноморски туристически форум, организиран от Варненската туристическа камара, Икономическия университет, общината и министерството.

„В момента участваме в повече от 42 борси, а Португалия например, която е на шесто място в света по туризъм, се представя на 10. Правим анализ на ефективността и ще отсеем ключовите изложения, на които ще останем, а икономите ще вложим в по-ефективни рекламни продукти“, поясни Ангелкова.

Тя добави, че проектът на Министерството на туризма за удължаване на сезона чрез дотирани пролетни и есенни полети до морските летища е получил одобрението на финансовото министерство. То трябва да подаде официално искане до ЕК, за да получим разре-

шение за оказване на държавна помощ и да започнем да събираме оферти от авиокомпаниите, поясни Ангелкова. Според нея има шанс догодина сезонът да продължи до късна есен с голф и балнеоваканции на туристи предимно от скандинавските страни.

БУРГАС Захранват индустриалната зона с вода, газ и оптичен интернет

Изграждането на Индустриален и логистичен парк - Бургас навлиза в нов етап. След създаването на базисната инфраструктура сега предстои терените му да бъдат обезпечени технически с оптичен високоскоростен интернет, газозахранване, водоснабдителна система за питейно-битови нужди, канализационна мрежа за отвеждане на битови отпадни води, както и канализационна мрежа за събиране и отвеждане на дъжовните води.



Девет фирми закупили парцели в Индустриалния и логистичен парк, като повечето вече работят по изграждане на своите производствени бази.

Откриването на Пътен възел Запад, който свързва пряко ул. „Одрин“ с ул. „Крайезерна“, очаквано повиши популярността на зоната. Това налага ускореното довършване на проекта, за да не „изстива“ инвеститорският интерес.

СТАРА ЗАГОРА

Приключи поетичният конкурс „Веселин Ханчев“

Статуетката „Златното яйце“ - голямата награда на XXXII Национален младежки конкурс за поезия „Веселин Ханчев“, който се проведе в Стара Загора, спечели Богомил Господинов. 21-годишният софиянец участва за пети път в поетичната надпревара, бил е сред поощряваните, но този път стихотворението му „Птиците на Лола“ бе отличено от журито като най-доброто. Зам.-кметът Иванка Сотирова връчи статуетката на поета Тома Марков, който ще бъде редактор на дебютната стихосбирка на призьора. Тя по традиция трябва да бъде представена следващата година.



Организатори на конкурса са Община Стара Загора, Библиотека „Родина“ и къща музей „Гео Милев“. Церемонията по награждаването на победителите от конкурса, който тази година е с рекорден брой участници - 150, се проведе в Регионалния исторически музей в Стара Загора.

Втората награда по преценка на журито си поделиха Анна Лазарова на 21 години от Велинград и Красимир Нейков на 23 години от Варна. Третата награда получи Антонина Георгиева на 24 години от София.

ПЛОВДИВ Откриха обновения Природонаучен музей

„Щастливи сме, че от днес всички пловдивчани и гости на града вече могат официално да посещават най-модерния природонаучен музей в България.“ Това заяви при тържественото откриване на планетариума, аквариумите и терариумите в Природонаучния музей кметът на Пловдив инж. Иван Тотев.

Само за дните на отворените врати преди официалното откриване 3D планетариумът без аналог в страната бе посетен от над 5000 души.

Новост е и първата в България зала с морски аквариуми, в които могат да се видят октоподи, сепии, коралови рибки, а сладководният аквариум с 216 вида

сладководни риби от цял свят е най-богатият и добре оформен в страната, събщи директорът на музея Огнян Тодоров. Освен змии и гущери в терариумите има и два крокодила.

До средата на следващата година се предвижда да бъде открита и останалата част от експозицията с препарирани животни, която също е разширена и включва уникален експонат на огромен мъжки лъв, конфискуван на границата. С голям интерес се очаква първата зала с живи пеперуди.

Инж. Иван Тотев припомни, че Природонаучният музей се помещава в сграда, връстница на Съединението от 1885 г.



БЛАГОЕВГРАД

Startup Weekend отново събра млади предприемачи

Млади предприемачи, студенти, преподаватели и ментори участваха във втория Startup Weekend в Благоевград. Домакин на събитието отново беше Американският университет. Събитието се осъществи с подкрепата на международната мрежа Google for Entrepreneurs, която подпомага младежкото предприемачество в над 125 държави по света. Форумът е отворен за студенти, ученици и startup ентусиасти от всяка възраст и точка на света. На място

участниците сформират отбори, споделят познания и развиват своите инициативи. По време на целия процес ментори подпомагат отборите, споделяйки експертно мнение относно възможностите за реализацията на потенциалните бизнес идеи.

Тазгодишното събитие е и част от Global Startup Battle 2015. Така и българите с най-добри идеи имат възможността да преминат на следващ кръг от състезанието и да мерят сили с други проекти.

Владислава ГАЛЕВА, юрист

Нотариалният акт е документ за собствеността и други вещни права върху определено имущество (най-често недвижим имот), който посочва конкретно лице или лица за носители на правата. В практиката нерядко се случва нотариален акт да бъде загубен, откраднат или унищожен. Това не води до изгубване на правата, установени във въпросния нотариален акт, но затруднява и потенциално забавя разпореждането с тях. Затова се препоръчва документите за собственост да се съхраняват грижливо и на максимално сигурни места.

Всички нотариални актове, издадени по надлежния ред, са съставени в минимум шест екземпляра, а в някои случаи и в повече в зависимост от броя на страните по акта. Един от тези екземпляри съществува и в архива на изготвилите ги нотариус, а след изтичане на 100-годишен срок се предава за постоянно съхранение в съответния държавен архив. Отделно от това всеки нотариален акт е вписан в различни регистри, водени от издалия го нотариус, които също се съхраняват дългосрочно.

Право да се снабди с дубликат на нотариалния акт има собственикът

(носителят на съответните вещни права). Той може да се легитимира с личната си карта в териториалното подделение на Агенцията по вписванията по местонахождението на имота, където се съхранява. В имотния регистър и по партидата на имота се пазят всички документи, включително оригинално подписан и подпечатан екземпляр от нотариалния акт. Ако имотът е ставал обект на разпореждане след 01.10.1998 г. при частен нотариус, дубликат от нотариалния акт може да бъде издаден и в кантората на нотариуса.

Ако собственикът не може да се яви лично

поради някаква уважителна причина, може да издаде нотариално заверено изрично пълномощно на свой доверен представител. Ако собственикът е починал, неговите наследници могат с горните документи (към които се добавя акт за смърт и удостоверение за наследници) да се снабдят с необходимия дубликат. Важно е да се има предвид, че



Как се възстановява загубен нотариален акт

сред най-често срещаните злоупотреби с чужди вещни права

са именно тези с некоректно използване на пълномощно или на документ за собственост (включително нотариален акт). Ето защо е важно изричните пълномощни да се формулират прецизно, а при изгубване на нотариален акт е добре да се уведоми писмено Нотариалната камара, за да се впише това в разпращания до всички нотариуси бюлетин. В случай на установена по-късно злоупотреба с вещни права официалното уведомление от собствениците за загубен нотариален акт може да се окаже от съществено значение.

С препис от нотариални актове могат да се снабдят страните по тях, а именно: собственици на имоти или носители на вещно право, техни пълномощници или наследници, нотариус или съдия по вписванията.

Процедура

Законът дава възможност препис от нотариален акт да се извади или от издалия го нотариус, или от Агенцията по вписванията по местонахождението на имота, където е вписан оригиналният нотариален акт. Препис може да се иска не само за загубен нотариален акт, но и като втори оригинален документ, който да послужи пред различни чуждестранни официални органи.

За да получи препис, лице, което се явява, трябва да удостовери своето качество

на страна по акта. За целта се подава писмена молба, в която се сочат трите имена на лицето, от което изхожда молбата, неговото ЕГН, номер на личната карта и дата на издаването ѝ.

Ако молбата се подава чрез пълномощник,

е необходимо нотариално удостоверение пълномощно от страна по акта. В него се посочват данните на пълномощника и упълномощителя. Фактът на упълномощаването се сочи в молбата чрез отбелязване на номера на регистърната заверка по съответното пълномощно и номера на нотариуса, който я е направил. На нотариуса или съдията се представя оригинал на пълномощното и копие, което остава към резолираната молба.

При молба, подадена от адвокат

и въз основа на адвокатско пълномощно, нотариална заверка на подписа не е необходима.

В Агенцията по вписванията се прави предварителна устна справка, чрез която лицето получава от наличните регистри или компютърната база данни (в София за периода след 1990 г.) номера на акта, от който иска препис, номера на тома, в който е подреден съответният акт, вида на книгата, както и годината на вписването. Тези данни се вписват в молбата до съдията.

Когато молбата се подава от наследник,

този факт се посочва в нея чрез изписване на номера на съответното удостоверение за наследници и данните на наследника и наследодателя. На съдията се представя оригинал на посоченото удостоверение и копие.

Когато искането за препис се прави въз основа на нареждане на съдебен или друг оправомощен орган, това обстоятелство също се сочи в молбата и посоченият документ остава към нея.

Посочените данни се описват в молбата и лицето подписва или потвърждава своя подпис пред съдията по вписванията.

Съдията по вписванията проверява самоличността на молителя чрез съответния документ за самоличност и твърдените факти по упълномощаване или наследяване и разрешава издаването на преписа, ако установи, че това е допустимо, или отказва издаването.

Молителят плаща съответната такса.

Книгководителят оформя преписа, като ксерографира посочения акт, поставя съответните печати и щемпели и го докладва на съдията заедно със съответния том.

Съдията сверява преписа с оригинала,

проверява дали молителят, респективно неговият пълномощник или наследник е страна по акта и подписва

преписа.

Молителят получава готовия препис в деловодството, за което се подписва в нарочен регистър.

Когато имотът, до който се отнася актът, е съпругеска общност, но в него е вписан само единият съпруг, другият може да получи препис въз основа на представяне удостоверение за граждански брак.

По същия начин действа и родителят в качеството си на законен представител на малолетно дете - страна по акт, като в случая се представя удостоверение за раждане.

Има случаи, при които се получава отказ за издаване на препис от даден нотариален акт. Отказът на съдията да издаде препис подлежи на обжалване в 7-дневен срок пред Окръжния съд.

Правна стойност на преписа

Преписът има сила на оригинален нотариален акт.

Важно е също така да се знае, че за легализация се приемат само преписи, независимо дали собственикът на имота притежава или не оригинален нотариален акт. Например, ако трябва да се докаже пред друга държава собственост върху недвижим имот, за превод на съответния език и легализация задължително се предоставя препис, а не оригиналният нотариален акт.

Други консултации по юридически въпроси търсете в www.jivotatdnes.bg

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

17 - 23 НОЕМВРИ 2015

Как да облекчим кашлицата

В началото на зимата много е важно децата да имат силен имунитет, за да посрещнат предизвикателствата на сезона. Вирусите обаче са навсякъде, затова леката хрема и болките в гърлото са съвсем нормално явление. Кашлицата също. Повече ще научите

на стр. 18

Усложненията на диабета

Специалистите предупреждават, че и най-незначителните наранявания на крака при некомпенсиран диабет могат да отключат диабетно стъпало и да доведат до сложни инфекции. Как да ги избегнете четете

на стр. 20

Какво слагаме на трапезата си



Напоследък една от най-коментираните теми е качеството на храните. Малко са хората, които знаят какво слагат на трапезата си – химия или здраве. Подробности за качеството на продуктите

на стр. 26

Термаж – процедурата на звездите



Термаж е процедура за подмладяване без хирургическа намеса и инжекции. Така гладят бръчки звезди като Гуинет Полтроу, Деми Мур и още куп красавици. Какво представлява модерният начин за подмладяване вижте

на стр. 28

„Сладко е. Без захар!“

В литературен клуб „Перото“ бе представена кампанията **„Сладко е. Без захар!“**, с която **AstraZeneca**

България отправя апел за намаляване консумацията на захар с цел превенция от захарен диабет тип 2. Шеф Иван Звездев представи авторски рецепти за сладкиши, в които захарта е заменена със здравословни алтернативи.

Инициативата е по случай Световния ден на диабета, който тази година поставя акцент върху **захарта**. Приемът на захар води до затлъстяване и риск от развитие на захарен диабет тип 2. Ето защо Международната диабетна федерация (IDF) и СЗО отправят препоръка за намаляване приема на захар до 5% от дневния енергиен прием. „Допустими са максимум 6 чаени лъжички захар на ден“, каза доц. Даниела Попова, специалист по ендокринология и диететика. Тя отправи препоръка за замяна на захарта с полезни алтернативи като кокосова захар, стевия и други, които, освен че имат по-нисък гликемичен индекс, са богати на витамини и минерали. Доц. Попова

Иван Звездев подкрепи кампанията на AstraZeneca за превенция на захарен диабет тип 2



подчерта, че до 70% от случаите на захарен диабет тип 2 могат да бъдат предотвратени чрез промени в начина на живот.

Доц. Попова разказа за динамичното развитие на терапията на захарен диабет тип 2 през последното десетилетие, което се дължи и на разкриването на нови фактори в патогенезата на заболяването. „Иновативните терапии дадоха възможност за комплексно повлияване на захарния диабет чрез допълнителни ползи като **редукция на телесно тегло, намаляване на повишеното артериално налягане, подобряване на липидните показатели и други**“, каза доц. Попова. Тя добави, че единият от новите механизми за повлияване на диабета позволява на бъбрека

да изхвърли излишната глюкоза чрез урината. Този терапевтичен подход се отличава от съществуващите досега по това, че не е свързан с продукцията на инсулин и може да се прилага при пациенти със захарен диабет тип 2 независимо от функцията на панкреаса.

Г-жа Зоя Паунова, изпълнителен директор на AstraZeneca България, коментира маща-

бите на развитието на заболяването през последните години като пандемично нарастваща заплаха с все по-ясно изразена необходимост от постигане на добър контрол на болестта чрез редовно изследване на гликиран хемоглобин (HbA1c). Американската диабетна асоциация (ADA) и Европейската асоциация за изучаване на диабета

(EASD) препоръчват изследване на гликиран хемоглобин минимум 2 пъти годишно при пациенти с диабет. При болни, на които се е наложило да бъде сменена терапията или пък не е постигнат добър контрол на болестта, се препоръчва изследване на гликиран хемоглобин 4 пъти годишно. В България здравната каса финансира 2 такива изследвания годишно, което води до непокрита нужда, изразяваща се в значителен брой пациенти, които нямат достъп до редовно проследяване на гликирания хемоглобин. Г-жа Паунова сподели, че AstraZeneca България осигурява безплатен достъп до изследвания за повече от 15 000 пациенти. „В бъдеще кампанията ще продължи да инвестира в иновативни терапевтични решения с цел постигане на добър контрол на диабета чрез силата на науката.“

ЗА ЗДРАВИ И УМНИ ДЕЦА

Мозъкът е органът с най-голямо съдържание на мазнини. Доказано е, че хексаеновата киселина (DHA) е основната структурна мастна киселина в мозъка. По-голямата част от израстването на мозъка завършва през петата-шестата година от живота на детето. При раждането теглото на мозъка на бебе е 70% от теглото на мозъка на възрастен човек, в ранното детство нараства с 15%, а останалото развитие приключва в предучилищните години. Затова менюто на децата до 6-ата година изисква специално внимание.

Включването на омега-3 ненаситени мастни киселини допълнително към разнообразното хранене на детето подпомага развитието на мозъка, неговото здравословно състояние, реактивността му, мозъчната дейност като цяло. Доказано е, че се подобрява възможността на детето да се концентрира, дори че се подобряват четенето и правописът му.



Приемът на есенциалните мастни киселини и ДНА по време на предучилищния период има положителен ефект и за предотвратяване на проблеми с концентрацията, дължащи се на хиперактивност. Хиперактивността е диагноза, използвана за деца, които са невнимателни, импулсивни, прекалено буйни.

Причината за възникването на синдром на хиперактивност с дефицит на вниманието е неизвестна при много малчугани, но те много бързо и успешно се повлияват при прием на рибено масло. То е и мощен имуностимулант, предпазва от чести грипни и простудни заболявания, а при вече възникнало заболяване съдейства за по-бързото възстановяване. Най-добре е приемът му да започне с началото на есента и на учебната година, когато обичайно има и по-чести заболявания. Но профилактика с рибено масло може да се прави през всички годишни времена, тъй като обичайното ежедневно хранене много често не задоволява нуждите на организма на децата.

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 Крaсимир 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



Д-р Татяна РАЛЧЕВА,
педиатър, УМБАЛ
„Софиямед“

По принцип заболяванията в детската възраст са много по-чести, отколкото при възрастните, защото имунната система все още не

е добре развита. Ако детето се разболява два-три пъти в годината, то не бихме казали, че е често. Но ако през зимата боледува всеки месец, има място за притеснение и трябва да повишим имунитета по някакъв начин. С хомеопатични или други имуностимулиращи вещества, това педиатърът ще прецени - какво да даде и кога да започне.

СИРОПЪТ ЗА КАШЛИЦА НЕ БИВА ДА СЕ СПИРА РЯЗКО

Обикновено когато целим да повишим имунитета на детето, започваме още в началото на есента, за да е подготвено за грипа и простудните заболявания, които неизбежно се увеличават през студения сезон. 90 на сто от тях са вирусни, след това може да се прибави бактериалната инфекция. И нормалният ход на нещата е да има лека хрема, зачервяване или болки в гърлото. Организмът се бори със собствените си имунни и защитни сили, а ако не може да се

справи, инфекцията напредва, добавя се кашлицата. Точно тя показва, че инфекцията се развива. И затова родителите се стряскат, а би трябвало да знаят, че ако хремата не отзвучи за два-три дни, секретът се стича назад в носоглътката, дразни възпаленото гърло и детето кашля. Така че няма нищо страшно и притеснително. Въпросът е навреме да се вземат мерки, за да не се усложни кашлицата.

Сухата кашлица, когато е само дразнене от стичащия се секрет, не е опасна, няма нищо притеснително в нея, освен че създава дискомфорт - и на детето, и на родителите, които не могат да спят през нощта. Но понякога тя е ларингиална, дразнеща, лаеща, както я наричаме. Тогава може да се получи спазъм на ларинкса и детето трудно поема въздух, затруднено е дишането. Тази кашлица наистина понякога изисква сериозни мерки, дори се налага да се направи урбазон, ако има тежък ларингиален спазъм. А преди да започне пневмония, има нахъсана, суха кашлица. Нищо че е съвсем лека, ако продължава - това говори, че може да се развие пневмония. Кашлицата при бронхиална астма се характеризира със свиркащо дишане, затруднено е издишването. Винаги, при всички видове кашлица е хубаво да се започне с инхалации. Ще намалее секретът от носа, полесно ще се изкара. Освен това лигавицата на гърлото и на фаринкса се овлажняват, намалява кашлицата, няма болка, облекчава се общото състояние. Ако вече е слязла в белия дроб и има хракки, инхалацията помага те да се изкарат по-бързо.

За нас като лекари е много важна информацията, която ще даде родителят за характера на кашлицата. Затова ги разпитваме с насочващи въпроси - от колко време, колко често кашля детето, а

също и по кое време. Дали веднага след лягане, което е обикновено от стичането на секрет, или към 2-3 часа през нощта - това може да е ларингиален пристъп или пък синоним на астматичен пристъп.

Още с появата на кашлица препоръчвам детето да се заведе на преглед. Но ако родителят няма възможност да направи това веднага, може да започне и лечение, като аз предпочитам билков сироп. Защото билковият сироп втечнява меко кашлицата, има и леко потискащо действие. Ако се даде сироп, който да потисне кашлицата, може да се задръсти белият дроб с хракки. Обратното, със силно отхрачващ сироп детето ще кашля мъчително и състоянието му ще се влоши. Така че аз лично предпочитам да се започне със сиропа „Ентитус“, защото той е екстракт от умело съчетани стандартизирани билки и действия и при влажната, и при сухата кашлица. Освен това има противовъзпалително и дори антибактериално действие, успокоява възпаленото гърло. Разбира се, инхалациите, за които споменах, са важни, може да се капне също солен разтвор в носа, за да се освободи гърлото.

Понякога кашлицата продължава дълго след като детето се е лекувало и състоянието му се е подобрило. Това е така по различни причини, но най-често се случва, когато детето е приемало антибиотик или други лекарства и заедно с тяхното спиране се спре и сиропът за кашлица. Никога той не трябва да се спира рязко, особено ако кашлицата е влажна, продуктивна. Защото експекторацията в белия дроб е засилена, произвежда се повече секрет и ако ние спрем рязко сиропа, този секрет се натрупва и в резултат детето ще продължава да кашля. Билковите сиропи могат да се приемат и по-дълго, така че няма никакъв проблем.

**Излезе Лунният календар за 2016 г.
от д-р Стефанка Коджабашева
и Илия Митев.**

Хранителна гобавка

N-Ti-Tuss®

Билков сироп

Билкови таблетки за смучене

За здраво гърло и чисти бели гробове!

ЕС©PHARM

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

Проф. Здравка Валерианова е лекар онколог, ръководител на Националния раков регистър. Повече от 30 години работи на различни позиции в Специализираната болница за активно лечение по онкология, била е и изпълнителен директор на лечебното заведение. Казва, че медицината е поприще, удовлетворяващо желанието ѝ да има постоянен контакт с хора, който я обогатява с опит и познания, помага ѝ да разбира света и себе си.



С проф. Черномезски (вляво) и проф. Марков на национален конгрес по онкология

Кое е по-трудно, проф. Валерианова, да разбереш болестта, или да разбереш човека?

- Да разбереш човека. Да разбереш болестта също не е лесно. Трябва да изминаваш дълъг път най-напред на знание и на професионален опит. След това да четеш много, да направиш всички необходими изследвания и след това е разговорът с пациента, с близките, с приятелите му. Всеки един такъв контакт е много важен, защото той може да бъде и ключ към добрия изход на болестта. Аз го знам и по себе си - добрата дума, добрата прогноза, която можеш да дадеш на човека, надеждата.

- Ракът е бич за модерното време. Защо не се открива радикално лечение?

- Защото е много сложно, защото се намесват много фактори, които носим както в себе си като генетични аномалии, като начин на живот, ако щете, като нервно напрежение, като начин на хранене. Всичко това оказва влияние за едно или друго заболяване. Човек трябва да се грижи за себе си, да води сравнително здравословен живот, за да бъде полезен. Защото, когато има проблеми, независимо дали здравословни, психически, емоционални или от друго естество, той не може докрай да се отдаде на това, което прави.

- Изброените фактори ги е имало и преди 50-100 години, защо се увеличават раковите заболявания?

- Преди малко се е знаело за рака. Диагностичните методи не са били като сегашните. Съвременната апаратура, лабораторните изследвания, генетичните тестове ни дават възможност да хванем заболяването още когато то няма клинична изява. Преди години това не се е правило. Другото е нарастването на средната продължителност на живота, което също увеличава риска.

- Четох, че в САЩ 25% от онкозаболяванията се откриват в спешните отделения.

- Да, случайно. Това е изключително важно, защото в развитите страни голям процент от онкологично болните се откриват и с помощта на скрининговите изследвания. В много ранен стадий, затова е и толкова висока преживяемостта. А тя е онзи обективен показател, който ни дава възможност да оценим цялостния контрол, който имаме въобще върху заболяването. И това не е само за рака, а за всички хронични неинфекциозни заболявания.

- Най-разпространените неверни твърдения за рака?

- Че е коварна болест, че няма лечение и че човек може да се излекува с помощта на алтернативната медицина. Не че я отричам, но като човек, който работи години в областта на онкологията, не мога да не се доверя на медицината и не мога да не я поставя на първо място. И тогава когато медицината е изчерпала своите възможности за дадени пациенти, защото има и такива случаи, човек

ПРОФИЛАКТИКАТА И СКРИНИНГЪТ СА ИЗБУТАНИ НА ЗАДЕН ПЛАН

С проф. Здравка Валерианова разговаря Галина Спасова

тогава може да опита и алтернативната медицина под каквато и да е форма.

- Годици наред говорим за ползите от скрининга.

- Това е моята болезнена тема, ахилесова пета. Една от първите в България съм, които заговориха за профилактика в по-широкия смисъл на думата. През 1997-98 г. бях на обучение в Националния раков институт във Вашингтон и това, което непрекъснато ни повтаряха, беше - профилактика и скрининг. И когато се върнах и започнах заедно с моя колега Данон да говорим какво е то профилактика и скрининг, това се приемаше доста несериозно.

Съвременната апаратура, лабораторните изследвания, генетичните тестове ни дават възможност да хванем заболяването още когато то няма клинична изява

- Какъв път е извървян оттогава?

- Направихме стъпки напред, но не знам дали са достатъчни. Още преди 15 г. стартирахме кампанията „Октомври, месец за борба с рака на гърдата“. Вече доста примери имаме и в България, и по света на известни личности, които разговарят за това как са успели да се преборят с болестта, как живеят с нея и не се притесняват да разкажат през какъв път са преминали, колко тежко е било. Защото в крайна сметка вярата и желанието за борба са изключително важни.

- Каква е подкрепата за кампаниите, които вече са традиция?

- От самото начало ни подкрепи бизнесът. Тръгнахме с AVON, разчитаме на големи фармацевтични компании - „Астра Зенека“, „Новартис“ - Райфайзенбанк също. Не мога да не спо-

мена Българския форум на бизнес лидерите (БФБЛ), от години работим с тях. Помня, когато през 2010 г. станах директор на Националната онкологична болница, БФБЛ организира вечеря с търг и средствата, които се заделяха, бяха дадени за профилактични прегледи не само в нашата болница, правеха се и с подвижния мамован в цялата страна. Най-важното не са парите. Дори да не са много, но правилно изразходвани и контролирани, можем да кажем, че отиват по предназначение. Но ние повече говорим, а малко правим. А трябва да се научим повече да правим, да мислим и чак тогава да говорим. През тези години, в които работя в институцията като Националния раков регистър, съм сменила много директори, министри, председатели на комисии по здравеопазване. Всеки идва с желанието нещо да направи. Започва се и някак си изведнъж профилактиката и скринингът минават на заден план. Изпъкват неотложните неща - не казвам, че не са важни. Но докато избутваме профилактиката и скрининга на заден план, винаги ще има проблеми, където ще се дава за скъпоструващо лечение, скъпоструваща диагностика и пак няма да стигнем до източника. Там трябва пряко да атакуваме причината, за да не се стигне до заболяване, за да е и най-евтино.

- Какви са фактите в числа?

- През 70-те години започнаха първите организирани профилактични прегледи за рак на маточната шийка в Европа и в света, ние също се включихме. И резултатът е - показателите на заболяемостта и смъртността от рак на маточната шийка през 1983-85 г. сочат стационариране, дори спад. Впоследствие отшумя този скрининг и показателите пак се покачиха. Характерно е за нас, че започваме, свършваме, изчакваме, пак започваме... Липсва последова-

телност, приемственост.

- Да си представим, че има мащабен скрининг, покриващ цялата страна. Но кой ще гледа намазките примерно, в България има 90 патологии?

- Защо стигнахме дотам да имаме 90 патологии? Хайде на това да обърнем внимание. Кой да преглежда, кой да оценява резултатите и по какъв начин да се осъществяват тези прегледи, къде след това да се вкарва информацията, как да се обработва и отчита, на кого да се връща? Всичко това трябва да върви успоредно. Виждате колко са сложни нещата. И в началото, като стартирахме кампанията „Спри и се прегледай“, си спомням, че се постави въпросът за малкия брой патологии в България. То е и до специалисти, които ще взимат цитонамазката, и до хора, които ще правят мамографиите, които ще разчитат.

Страните, които още в 70-те години са въвели скрининг, вече отчитат резултати. Там ракът на

шийката на матката вече не е от най-честите локализации - говорим за САЩ, за Великобритания, за скандинавските страни. Има намаление след 2000 г. на заболяемостта и на смъртността във всички тези страни от рак на гърдата. Намаление на смъртността и висока преживяемост отчитат и при рака на дебелото и на правото черво, на белия дроб, на простатата. Всичко това се дължи на профилактиката, на скрининга и на популяризирането на здравословния начин на живот.

- СЗО обяви отдавна известно - че обработеното месо е канцерогенно. Но у нас подобни информации се посрещат предимно с насмешка.

- По същия начин реагираха преди години, когато говорехме за профилактика. Много хора казваха: „С какви глупости ни занимавате, откъде го измислихте това?...“. По този начин ще стане и за храната. Ще дойде време, явно бавничко узряваме.

Еликсир на възползуемост

Resveratrol

Resvirol

Мощен антисклеротичен

Произведено от: Alfa Vitamins Laboratories, Inc., САЩ

ЕКОФАРМ

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 credoweb™

Най-незначителните наранявания на крака при некомпенсиран диабет могат да отключат диабетно стъпало и да доведат до сложни, застрашаващи крайника инфекции. В практиката си имам тежък случай на пациент с диабетно стъпало - мъж на 50 г., който е от 20 г. с диабет и хипертонична болест, пише в профила си в CredoWeb д-р Ели Чумпилева, джипи от Варна.

Има усложнения - диабетна полиневропатия и диабетна ретинопатия, начална диабетна нефропатия с поставена диагноза захарен диабет тип 2 и с изчерпани инсулинови резерви. Проблемите със стъпалото при него започват от неправилно изрязване на нокът на палеца. Заради усложнения и нездравословен начин на живот обаче се стига до ампутация на пръстите на дясното стъпало.

Характерни изменения на ходилото при диабетно болните:

- Увреждане на автономните влакна, което намалява потната секреция и води до атрофична, суха и топла кожа;
- Нарушени сетивни функции, които водят до намалени усещания за болка и топлина или загуба на усещане за болка;
- Намалената активност на двигателните неврони, което води до атрофия на поддържащите мускули на ходилото със статични изменения и нарушена регулация на двигателната функция;

НЕПРАВИЛНО ИЗРЯЗАН НОКЪТ МОЖЕ ДА ОТКЛЮЧИ ДИАБЕТНО СТЬПАЛО

• Първите признаци на невропатични нарушения в краката са потъмняла суха кожа, придобила „мраморен“ рисунък, усещане за парене, тръпнене и болка в покой, особено през нощта.

Основен подход при лечението на всички диабетни лезии е оптималното регулиране на диабета (нормогликемия), което е и най-доброто лечение на невропатията. Терапевтичните принципи за локално лечение на невропатичната язва са:

- пълно премахване на натиска върху лезията (бастун/патерици, инвалиден стол, почивка на легло);
- правилно лечение на раната с достатъчен дебридман и лечение с влажна превръзка, докато не се постигне пълна епителизация на раната;
- лечение с подходящи ортопедични обувки;
- специализирани грижи след приключване на процедурите, обучение на пациента и предотвратяване на повторната поява на язвите.

Водещо послание е спазване на профилактика:

- избор на подходящи обувки (по възможност индивидуални ортопедични обувки);
- ежедневна инспекция за състоянието на ходилата, респ. промени в обувките (поява на пукнатини на натиск);
- спазване на стриктна

хигиена на ходилата (честа и кратка баня на стъпалата с хладка вода, добро подсушаване на пространствата между пръстите без употреба на кремове);

- забрана за ходене бос;
- мазолите да се лекуват само от специалист;
- използване на различни видове противомазолни под-

ложки и ортопедични стелки;

- използване на памучни чорапи;
- не се препоръчват затоплящи процедури на пръстите (грейки и др.);
- правилно поддържане на ноктите (изпиляване в права линия, да не се използват метални пили, впитите в меки тъкани нокти да се лекуват

от лекар);

- при откриване на каквито и да било изменения в ходилото незабавно да се потърси лекарска помощ;
- справянето с рискови фактори - тютюнопушене и наднормено тегло.

Още за диабетното стъпало четете на credoweb.bg

ФАРМАЦЕВТИ СЪВЕТВАТ КАК ДА СЕ СПРАВИМ СЪС СУХОТО ОКО

Раздразнени и уморени очи, усещане за чуждо тяло – това са все симптоми на добилото популярност през последните години състояние „сухо око“. Парене, замъглено зрение и повишено сълезено допълват картината. Симптомите на сухо око са различни при различните клиенти. Проблемът е сериозен и води до по-сериозни заболявания, ако не се лекува. Добрата новина е, че в много от големите аптеки хората могат да получат консултация как да се справят с неприятните симптоми.

През октомври 946 фармацевти от цялата страна завършиха успешно професионален курс на тема „Сухо око“ и получиха сертификат за консултанти по проблема. Ще ги разпознаете по баджа с надпис „Попитай за сухо око“. Това се случи благодарение на Програмата за обучение на фармацевти Lege Artis. Тя се провежда от 11 г., като инициатор и организатор на събитието е СТИНГ АД – национален дистрибутор на лекарства, хранителни добавки и др. А нуждата от обучение на пациентите у нас е огромна! В скандинавските страни 54% от населението е наясно, че има продукти за облекчаване на симптомите, а в България процентът е едва 8.

Аптеката е най-достъпното място, в което пациентите могат да получат бърза консултация. По последни данни около ¼ от хората по

света страдат от сухо око, но не знаят за това. В проведено проучване по повод влиянието на сухото око върху ежедневната ни активност клиентите посочват следните дейности: нощно каране – 32%; четене – 27%; работа с компютър – 26%; гледане на телевизия – 18%. Няколко фактора могат да причинят сухо око:

- възраст (с нарастване на възрастта рискът се увеличава);
- пол (при жените рискът е по-висок);
- хормонални промени;
- носене на контактни лещи;
- алергия;
- медикаментозна терапия;
- фактори на околната среда (лош въздух в затворени помещения, мъгла, вятър, климатик); продължителна работа с компютър. Освен това сухото око може да се развие вследствие на различни заболявания като синдром на Съогрен, диабет, при употреба на контрацептиви и др. лекарства.

Фармацевтите не са експерти в лечението на очните състояния, но са в правото си да съветват клиента въз основа на оплакванията му. Лечението на сухия синдром се осъществява с помощта на капки, наречени изкуствени слъзи.

Агресите на аптеките, в които работят тези фармацевти, вижте в credoweb.bg

МеноПАУЗА формула – Най-доброто за една жена!

MenoPause Formula е високо ефективна, изцяло натурална комбинация от билкови екстракти, която облекчава състоянието на жената в периода на предменопауза и менопауза. Гарантира мощна подкрепа при несъответствия в синтеза на прогестерон и естроген, калциев дефицит, висок холестерол, замлъстяване, горещи и студени вълни, изпотяване и гр.

Менопауза формула е **страхотна алтернатива на хормонозаместителната терапия**, която повечето жени възприемат резервирано. Балансира колебанията в нивата на хормоните за периода преди, по време и след менопаузата.

Менопауза формула допринася за поддържане на нервната, костната и имунната системи при жени в перименопауза и менопауза.

Менопауза формула не предизвиква нежелани странични ефекти и по съвсем естествен начин облекчава симптомите на менопаузата!

Съдържа екстракти от гроздовиден ресник, аврамово гърво, женско биле, гив ямс и хмел – всички те са напълно безопасни, но достатъчно ефикасни, за да се чувства жената пълноценна във всяка възраст!

Подходяща и за жени над 30 години с цел профилактика!

Не съдържа ГМО!

Продукт на Natural Factors – най-големият производител на 100% ефикасни продукти в Канада.



ТЪРСЕТЕ В
АПТЕКИТЕ!

Повече информация можете да получите на **тел: 02/9530583** и на **www.revita.bg**

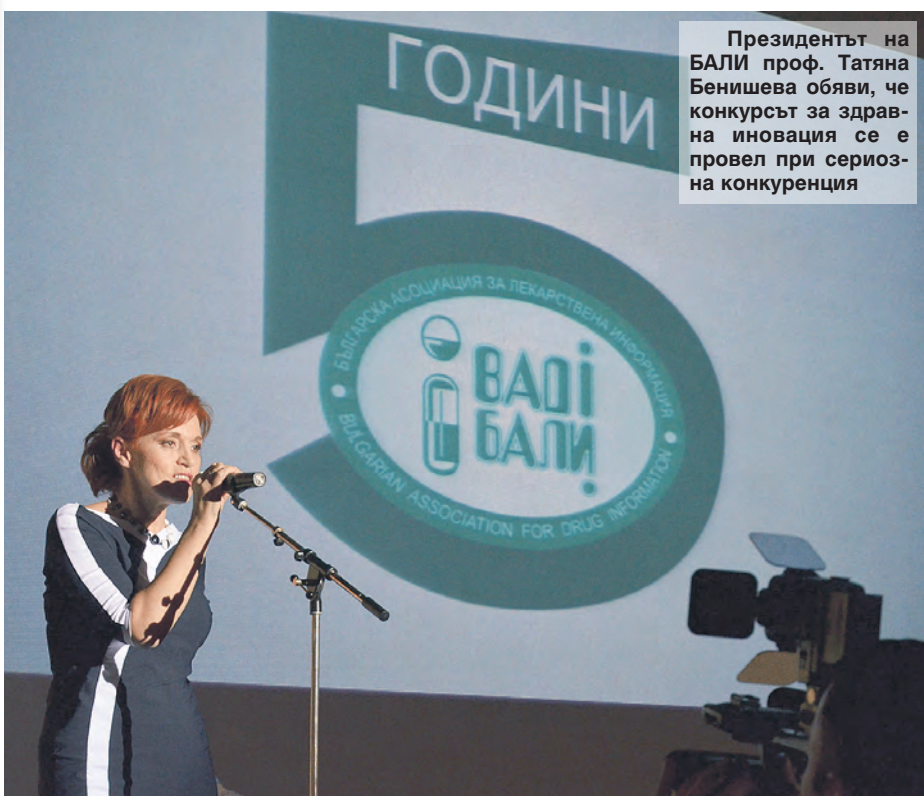
Социалната мрежа бе призната от Българската агенция за лекарствена информация за лидер сред платформите в интернет, свързани със здравеопазването.

CredoWeb спечели награда за здравна иновация и бе обявена за лидер сред интернет платформите, свързани със здравето. Престижното отличие бе присъдено от Българската асоциация за лекарствена информация (БАЛИ) на церемония по повод 5-годишния юбилей на организацията.

„Целта на конкурса бе да отличим значими проекти и достижения в областта на общественото здраве, а конкуренцията - оспорвана“, заяви проф. Татяна Бенишева, президент на БАЛИ. Участваха иновативни лекарствени продукти, медицински изделия, хранителни добавки, софтуерни продукти, нови методики в областта на лекарствените регулации и в здравеопазването.

CredoWeb е първата социална мрежа у нас, която свързва медици, дентални лекари, фармацевти, компании, институции, пациенти и всички, които споделят концепцията за здравето като начин на живот. Създаването ѝ е прово-

CREDOWEB С НАГРАДА ЗА ЗДРАВНА ИНОВАЦИЯ



Президентът на БАЛИ проф. Татяна Бенишева обявя, че конкурсът за здравна иновация се е провел при сериозна конкуренция

кирано от факта, че здравето заема все по-централно място както в обществото, така и в интернет. В световен мащаб 80% от потребителите търсят информация за своето здраве онлайн.

CredoWeb е социална медия, чиято мисия е да улесни комуникацията в сферата на здравеопазването и да предостави лесен пряк достъп до експертна информация по здравни теми. Тя е бизнес платформа,

която дава нови възможности за интерактивна комуникация на здравни продукти и услуги. Платформата дигитализира маркетинга на медицинските заведения и фармацевтичната индустрия.

CredoWeb разчита на личната мотивация на всеки да се включи в платформата.

Медицинските специалисти в нея имат достъп до полезна информация и обучение. Комуникират с колеги,

пациенти, институции и дискутират важни общественозначими теми. Изграждат имидж и поддържат онлайн репутацията си, като популяризират професионалния си опит и постижения. За гилдията това е шанс да си върне доверието на обществото, да защити професионалната си чест и успоредно с това да изгради нов бизнес подход в работата си, основан на качество на услугите, комбинирано с модерна презентация и комуникация.

Чрез CredoWeb потребителите имат шанс за оптимален избор на лекар, ориентирайки се по неговата активност. Те могат да комуникират с медицински специалисти, институции и организации, като ги следват, задават им въпроси и като коментират актуални теми. Откриват експертна информация за научни постижения, нови подходи в лечението и здравни новини, които са генерирани от участниците в мрежата.

Компаниите могат да комуникират както свои продукти, така и здравни теми и проблеми, за

които предлагат решение. CredoWeb е идеален инструмент за дигитален маркетинг на фармацевтичните продукти с рецепта към медицински специалисти в затворената част на платформата.

Аптеките популяризират актуални промоции, акции, консултират онлайн и получават обратна връзка от пациенти.

В платформата участват и институции като Министерството на здравеопазването, НЗОК, ИАЛ, съсловни организации като Българския лекарски съюз и Българския фармацевтичен съюз, научни дружества и пациентски организации. За тях CredoWeb е лесен начин да подобрят комуникацията със своите партньори и членовете си, а и да си гарантират необходимата обществена прозрачност.

В CredoWeb вече са се включили близо 8000 лекари, което е 1/3 от

практикуващите в България. Уникалните потребители са над 130 хил. месечно. 40 институции, организации, научни дружества и университети използват платформата за комуникация на своите инициативи. Няколко от най-големите фармацевтични компании вече припознаха CredoWeb като партньор в дигитализирането на своя маркетинг към лекари и пациенти.

CredoWeb вече излезе на чуждия пазар - развива се в Австрия като тест за немскоезичния пазар.

Българската асоциация за лекарствена информация е сдружение с нестопанска цел с основна дейност усъвършенстване на квалификацията, повишаване на професионалната компетентност и защита на професионалните интереси на своите членове от фармацевтичния бранш. Подпомага научноизследователската, образователната и регулаторната дейност в областта на лекарствата, медицински изделия, на хранителни добавки, козметика и значими за здравето продукти.



Д-р Петър Велев, управител на CredoWeb, Лиляна Филипова, мениджър ключови клиенти, и Силвия Александрова, мениджър продажби (от дясно на ляво), с престижната награда

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



Д-р Михаил ИЛИЕВ,
дългогодишен
спортен лекар

Спортен лекар е една много специфична медицинска позиция. Първо трябва да обичаш спорта и спортистите си, да разбираш от съответния спорт също е желателно. Целия си живот го посвещава на спорта и губиш възможността да ставаш асистент,

доцент, професор и т.н. Отговорността е голяма, защото спортният доктор е все едно джипи не само на отбора, а и на хората около отбора, всички роднини. Той, естествено, трябва да разбира основно от травми и възстановяване - медикаментозно или апаратно, като кинезитерапия. Но той трябва да има изработена система, защото в спорта чакане няма. Личен доктор, направление, няма такова

РЕЛАКСИРАНЕТО НА МУСКУЛАТУРАТА ПОДОБРЯВА СЪНЯ

нещо. Тоест спортният доктор няма почивен ден. Освен да работи добре, той трябва и да постигне много бързи резултати.

Това, което пише в книгите за правилното поведение при определен вид травма, в спорта не е приложимо. Там властват съвсем други закони. И затова казваме, че спортистите са гладиатори, те плащат със своето здраве. Защото спортният доктор се сблъсква след много години с бившите си спортисти, които имат големи износвания на ставите, стари мускулни травми и т.н. Но важно е да кажа, че в грижата за здравето и добрата форма на спортистите се стареем да

подхождаме комплексно. И тук ще посоча мястото на един препарат, който се наложи категорично на пазара - това е „Амбинор Енерджи“. Той съчетава великолепна комбинация между витамин В₆ и магнезий. Магнезият е изключително ценен елемент, който участва в мускулното съкращение. Лесно се губи при натоварвания, с потта от жегата, но той потрудно от калция се набавя чрез храната и затова има толкова много магнезиеви препарати, магнезият се изразходва бързо. Когато той е без витамин В₆ обаче, се усвоява максимум до 20 на сто. Когато е в комбинация с витамин В₆, усвояването достига до 80 на сто. „Амбинор Енерджи“, съдържайки тази комбинация, има потенцирано действие. Тоест отпускане на тази мускулатура, която е била много стегната (може да се стигне дори понякога

до контрактури, които са силно болезнени). Същевременно, като релаксира мускулатурата, осигурява и по-спокоен и продължителен сън. А по-ефикасно възстановяване от съня няма. Удобството на препарата е, че той може да се приема и от подрастващите спортисти над 12 години, няма никакъв проблем. Аз го използвам в практиката си постоянно - предимно за възстановяване на годността на мускулатурата, и то на всички мускули. Срещу умората е също много ефикасен, защото спортът носи умора. Хубавото на този препарат е, че той се отразява (и това съм установил от моя опит при много пациенти) благоприятно и на психиката, действа отпускащо, успокояващо. Продължителното седене пред компютъра, най-често неправилната стойка предизвикват спазъм във вратната мускулатура и гърба. А

трябва да кажа, че мускулната релаксация подпомага и психиката, преодоляването на стреса. Хубавото е, че „Амбинор Енерджи“ е абсолютно безвреден, а основната му съставка трудно се набавя със съвременния начин на хранене и самата храна, която няма нищо общо с храната преди 50 години. Отзивите на моите пациенти за този препарат са великолепни. Защото спортът и армията са местата, където се прилага първо всяко нововъведение. Обратната връзка със спортистите показва, че те чувстват и подобряване на концентрацията, а тя е решаваща във всички спортове, психическото натоварване понякога е изключително. Мястото на „Амбинор Енерджи“ е безспорно и при всички хора, особено в понапреднала възраст, които страдат от нощни крампи, много неприятни и болезнени са.



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



ЧАЯТ – КОЛКОТО ПОВЕЧЕ, ТОЛКОВА ПО-ДОБРЕ

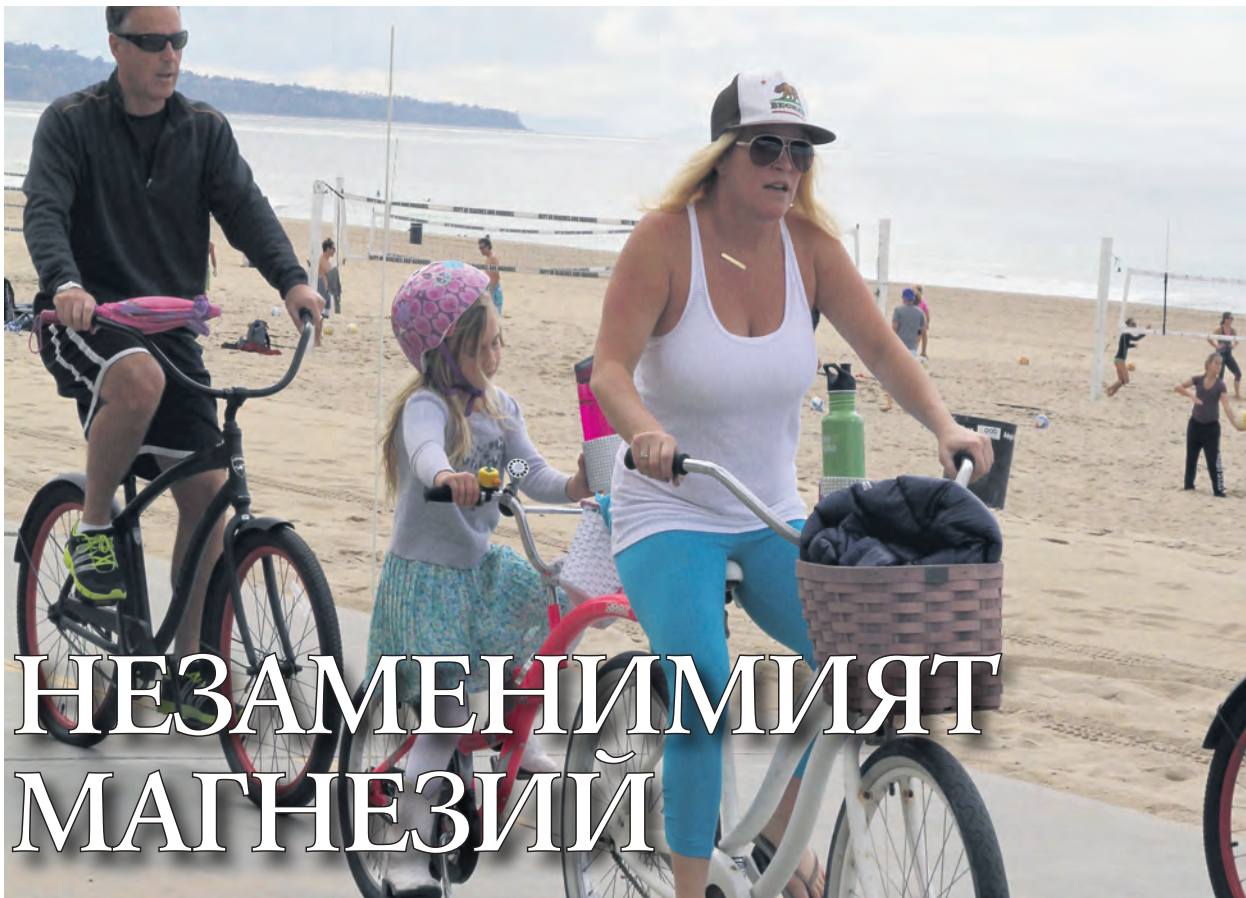


Факта, че чаят е полезен, знаят и децата. Но какво е оптималното количество, което трябва да се употребява, все още предизвиква спорове между учените. Например холандски експерти съветват да се пият по 3-5 чаши чай на ден. Това може да понижи кръвното налягане, да намали риска от диабет и инсулт. Тези здравословни плюсове обаче ще се проявят след продължителна употреба. Според специалистите полезни са и зеленият, и черният чай. Може да се пият във всяка възраст, като на децата може да се добавя прясно мляко. Естествено първенството по здравословни ефекти държи зеленият чай поради съдържащата се в него аминокиселина теанин. Тя влияе позитивно и върху настроението, като прогонва депресията. Зеленият чай освен това е богат на антиоксиданти, което го прави кандидат за ролята на противораково средство.

Много хора са свикнали да приемат витамини с идеята да укрепят имунитета си, да подкрепят организма при различни физически и умствени натоварвания, да засилят спортните си постижения, да се възстановят от заболяване. Но все още малцина са добре запознати със значението на един от най-разпространените химични елементи не само на Земята, но и в цялата Вселена - магнезия. А той има много сериозна биологична роля и е сред есенциалните (изначално необходимите) вещества за живота и правилното протичане на редица биохимични реакции в човешкото тяло. Магнезият се съдържа в почти всяка клетка и участва активно в производството на АТФ - аденозин трифосфат - основният носител на енергия за клетките. Той е важен за химичните реакции, свързани с нуклеиновата киселина (основа на ДНК и РНК), и участва като кофактор в над 300 ензимни реакции. Магнезият намалява възбудимостта на невроните и нервно-мускулното предаване, действа релаксиращо върху артериалните съдове и предотвратява съдовите спазми.

Магнезият се среща в много от храните, които приемаме, като почти всички са растителни. В животинските продукти концентрациите на магнезий са значително по-ниски. Сред най-богатите източници на магнезий са ориз, пшеница, овес, сусам, тиквено семе, бразилски орех, лешници и бадеми, какао, кафе. Основен проблем обаче при растителните храни е тяхното подлагане на термична обработка и загубата на голяма част от полезните им вещества. Така при рафинирането на семена или термичната обработка на зърнените продукти се губи почти цялото съдържание на магнезий.

Науката за храненето е установила, че съвременната диета на градския човек не набавя минималните количества магнезий, които са нужни на тялото. Остри здравословни проблеми в тази връзка се проявяват рядко, но прекалено ниските количества, набавяни чрез храната, в дългосрочен план могат да имат негативни последици. Магнезиевият



НЕЗАМЕНИМИЯТ МАГНЕЗИЙ

дефицит се проявява чрез спад в имунната система, загуба на апетит и диспепсия, умора и слабост. Не са редки случаите пациенти да се обърнат към своя лекар с оплакване от мускулни спазми и болезнени крампи, вкочаненост, изтръпване, промени в настроението. А при някои предразположени хора ниските нива на магнезий водят до промени в сърдечния ритъм - тахикардия - прекалено бърз пулс, екстрасистоли - прескачания на сърцето.

Причина за магнезиев дефицит могат да бъдат и конкретни болестни състояния - инфекции с повръщане и диария, хронични възпалителни заболявания на гастроинтестиналния тракт, бъбречни заболявания. Приемът на някои медикаменти също може да повлияе върху усвояемостта на магнезия. Лечението с диуретици, някои антибиотици, препарати срещу остеопороза и антиракови медикаменти понижават нивата на магнезий. От дефицит са застрашени и хората, които приемат редовно алкохол.

Практиката и изследванията показват, че възрастните хора са по-застрашени от магнезиев дефицит поради съвкупност от фактори като засилено изхвърляне през урината, затруднено усвояване и редовна употреба на медикаменти.

Кой се нуждае от допълнителен прием на магнезий

• Активните спортисти, за да намалят риска от крампи и спазми по време на състезания или във възстановителния период;

• Бременните жени, за да избегнат нежелани контракции и риск от

преждевременно раждане;

• Хора, упражняващи интензивен физически труд, подложените на стрес;

• Пациентите с исхемична болест на сърцето, аритмии, хипертония, диабет, остеопороза;

• Възрастни хора, които приемат многобройни медикаменти.

Практически не е възможно магнезиевият дефицит да се преодолее само чрез богати на елемента храни. Затова се препоръчва прием под формата на таблетки. Дневна доза от 500 мг може да се приема и без лекарско предписание като профилактика на проблеми, свързани с магнезиев дефицит. По-високите дози и за по-дълъг период от време изискват одобрение на личния лекар. При спазване на указанията за прием не се очакват странични действия от приема на магнезиев препарат.

Магнерич

30 таблетки

Мускулите искат Магнерич

- Предотвратява мускулните схващания
- Възстановява мускулите след тренировка

БЕЗ РЕЦЕПТА!



НЕОБХОДИМАТА ЕЖЕДНЕВНА ДОЗА МАГНЕЗИЙ СРЕЩУ БОЛЕЗНЕНИ МУСКУЛНИ СХВАЩАНИЯ

След тренировка презареждай тялото си с **Магнерич®** - 500 мг магнезий, комбиниран с органична киселина за по-лесното му усвояване.

Лекарствен продукт без лекарско предписание.
Съдържа магнезий.
За възрастни и деца над 6 години.
Преди употреба прочетете листовката.
А 103/04.07.2013

Actavis

КАКВО ПЕЧЕЛЯТ ПАЦИЕНТИТЕ ОТ ПРОГЕНЕРИЧНАТА ПОЛИТИКА

През последните седмици отново се изостри недоволството на някои групи от пациенти, които протестират срещу намаляния достъп до лекарства за различни заболявания. Генералният проблем е, че средствата в здравеопазването не достигат въпреки постоянното им увеличаване като абсолютна стойност. Това налага приемането на много стриктен механизъм за ефективно и справедливо финансиране на медикаментозното лечение на хронично болните. Голяма част от тях са на терапия за масовите социалнозначими заболявания като хипертония, исхемична болест на сърцето, мозъчносъдова болест, болести на дихателната система и др. За тези заболявания могат да се изписват генерични лекарства, които осигуряват висока ефективност при изгодна цена за здравния фонд и за пациента. Такава е практиката дори в най-богатите държави в Европа. А за сравнително малките групи от пациенти със заболявания, за които съществува само иновативно лечение, средствата могат и трябва да се осигурят чрез спестените пари от прилагането на прогенерична политика.

Ето какво казва за този механизъм Николай Хаджидончев, председател на БГФарма - Българската генерична фармацевтична асоциация:

Прогенеричната политика означава оптимално разходване на наличните средства за максимално задоволяване нуждите на пациентите с медикаменти. При това не само с генерични, а и иновативни. Защото иновативните струват много скъпо. Най-новите, които дават един-единствен шанс за живот или по-добро качество на живота, са с изключително високи цени. И единственият начин здравната система да може да си позволи да осигури за пациентите си и едните, и другите лекарства е да има прогенерична политика. Тя

освобождава средства, които да се инвестират в новите и по-скъпи медикаменти за пациентите, за които няма алтернативно лечение. Всички сме свидетели, че нуждите от медикаменти нарастват от година на година поради това, че хората живеят по-дълго. Европейското население като цяло, а и не само европейското, но и в световен мащаб застарява и има нови и нови потребности от медикаменти. Затова разходите по принцип на всяка една държава за медикаменти нарастват. Единственият начин да се даде възможност за пълнообхватно лечение и на тези, които се нуждаят от поддържащо лечение при хроничните заболявания, и на тези, които са с онкологични или редки заболявания, изискващи скъпо лече-

ние, е да има реална прогенерична политика. Ако имаме адекватна прогенерична политика, която залага лечението на всички пациенти на едно базово ниво с вече съществуващите десетки на брой генерични продукти за най-често срещаните диагнози, което да бъде безплатно, няма да се наблюдават проблемите, които сега имаме - компрометиране на терапията поради прекъсването ѝ заради невъзможност на част от хората да поемат доплащането всеки месец. А след това състоянието на тези пациенти се влошава и те постъпват в болниците, където се изразходват много повече средства за овладяването на изостреното им състояние. Ако говорим за терапии в онкологията, когато падне патентът на определени молекули и

се появят генерични продукти на пазара, в рамките на една година и заради конкуренцията на генеричните компании цените падат до степен, че в някои случаи за дадена компания не е рентабилно да поддържа съответния медикамент на българския пазар. Но при всички случаи генеричната конкуренция допълнително намалява цените и така се освобождават средства за нови молекули - оригинални и иновативни молекули, които да бъдат заплащани от общественния фонд.

Надяваме се с промените в нормативната уредба да се създадат условия за преимуществено реализиране на лечението на българските граждани чрез генерични медикаменти, осигуряващи широк достъп.

ГРИПЪТ ВЕЧЕ НЕ Е ТОЛКОВА СТРАШЕН!

ИМУНИТЕТ
Хранителна добавка
Lacto4VIP
Живи лактобацили

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ
Антивирусни препарати

ОТПАДНАЛОСТ И УМОРА
Хранителна добавка
Ambinor
Ампули за пиене

ДИХАТЕЛНИ ПЪТИЩА
Хранителна добавка
N-Ti-Tuss
Комбинация от 7 билки

ГРИП

ВИЖ НА credoweb.bg

КАЧЕСТВО ОТ **ЕСOPHARM**

Хранителна добавка

Lacto4VIP
Пробиотик

Кансули 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

ЕСOPHARM
Food supplement

Lacto4VIP

15 желатинови капсули

Живи лактобацили
Съхранява се в хладилник

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

Повече информация може да откриете на страницата ни 8



Г-жо Йорданова, какво е захарният диабет?

- Колкото и да говорим за захарния диабет, това никога не е достатъчно. Обществото ни не е запознато с това състояние и какви трудности срещат хората с диабет. Той се появява на даден етап от живота на човека и най-голямото предизвикателство пред тях е да се научат да живеят с него. Защо „състояние“, а не „заболяване“, защото, ако захарният диабет се контролира добре, човек може да живее пълноценно. Контрол на диабета означава: контрол на кръвна захар, телесно тегло, кръвно налягане и липиди. Ако загубим контрола, диабетът води до тежки усложнения като ретинопатия, нефропатия, невропатия, инсулти и инфаркти. Страда човекът с диабет, страдат неговото семейство и близки. Натоварват се здравните системи с разходи за лечение на усложненията. Затова казваме, че диабетът има социално значение.

Какво представлява инициативата „Време е... да променим диабета“?

- През ноември 2013 г. стартира инициативата „Време е... да променим диабета“, чиято основна цел е да увеличи познанието на хората с диабет. Инициативата се реализира с подкрепата на датската фармацевтична компания „Ново Нордиск“ и в сътрудничество със Сдружението на диабетните сестри в България, основано през 2007 г. За да осигурим качествено изпълнение на инициативата, близо 200 диабетни сестри преминаха структурирано обучение и получиха сертификация за придобитите нови умения при грижите за хората с диабет. Част от обучаващите диабетни сестри посетиха диабетен център „Стинго“ – Копенхаген, където те бяха поставени в „кожата“ на човека със захарен диабет и се „сблъскаха“ с част от неговото ежедневие.

Защо е важно да има такива инициативи?

- За лечението на захарния диабет има голямо разнообразие от таблетки и инсулини, но има още няколко

ВРЕМЕ Е... ДА ПРОМЕНИМ ДИАБЕТА

Интервю с Галия Йорданова, председател на Сдружението на диабетните сестри в България

ко неизменни спътника - самоконтрол на кръвната захар, хранителен режим и физическа активност. За да контролира своя диабет, човек трябва да знае за тях. Това трябва и може да стане чрез ОБУЧЕНИЕ. Няма кой 24 часа на ден 365 дни в годината да бъде до човека с диабет и да му дава съвети за всяка конкретна ситуация. Известно е, че мнозина от хората понякога разговарят по-лесно с медицинската сестра и по-лесно споделят проблемите си с нея. Заедно с лекуващия лекар диабетната сестра е важна част от диабетния екип, който е отговорен за лечението и обучението.

Кои са конкретните цели на инициативата „Време е... да променим диабета“?

- Хората с диабет често нямат достатъчни познания за това състояние, за лечението си и за правилата за здравословен хранителен и двигателен режим. До стартиране на инициативата обучението не беше уеднаквено и се провеждаше по различен начин. Това обръква хората и те не знаят какво точно да направят например когато кръвната им захар е прекалено висока (хипергликемия) или прекалено ниска (хипогликемия - кръвна захар под 4 ммол/л.). Затова основна цел на „Време е... да променим диабета“ е да се уеднакви обучението по всички въпроси, касаещи диабета. Специално внимание се обръща на хората на инсулиново лечение, защото те имат нужда от специални познания как да живеят с инсулин. Конкретните цели на обучението са няколко: в кои часове да се измерва кръвната захар и защо; как да се постига добър метаболитен контрол; как се разпознават признаците на хипогликемия и хипергликемия и какви мерки се вземат; как се коригират инсулиновите дози спрямо хранителния и двигателния режим. Най-важно е хората с диабет да разберат, че са условно здрави и пълноценни хора. На обучението могат да присъстват и хора, които имат близък със захарен диабет, и по този начин даваме възможност голяма част от обществото да се запознае с това състояние.

Считате ли, че постигате целите си?

- Тази година до края на октомври са проведени 533 обучителни сесии от 198

медицински сестри. От началото на инициативата са обучени над 15 000 човека в 110 обучителни центъра в цялата страна. Това са резултати, с които сме горди, но сме щастливи, когато хората постигат нормални нива на кръвната захар, хипогликемичните състояния са намалели, могат сами да коригират инсулиновите си дози и да ги съобразяват с хранителния и двигателния си режим. Тогава знаем, че сме направили първата стъпка! Това не е лек и бърз процес. Трябва постоянство и търпение както от страна на диабетната сестра, така и от страна на хората с диабет.

Къде се изпълнява инициативата „Време е... да променим диабета“ и

достъпно ли е?

- Инициативата се провежда в над 100 обучителни центъра в отделения по ендокринология, специализирани клиники и диагностично-консултативни центрове в цялата страна и хората с диабет имат свободен и безплатен достъп до обученията. Обучителният план постоянно се оптимизира, тъй като подходът при различните пациенти е различен. Обучението се извършва, като активно участие взимат хората с диабет - измерват кръвна захар, коментират кога предприемат корекции на инсулиновите дози, сами се учат да броят въглехидрати и др. Всички предложения се обсъждат и се коментират с

обучаващата сестра. Получават и материали - дневник за самоконтрол, листовки на различни теми, свързани с диабета, рецепти за здравословни ястия.

Какво е Вашето пожелание за хората, живеещи с диабет, по повод Световния ден за борба с диабета - 14 ноември?

- Призовавам хората със захарен диабет да бъдат по-активни и да търсят съвети и помощ от диабетните сестри. Почти във всеки град на страната се провежда инициативата „Време е... да променим диабета“. Посещавайте своя ендокринолог редовно и се информирайте кога и къде ще се проведе следващото обучение. Пожелавам на хората със захарен диабет да не губят вяра и сили. Те могат да се справят с подкрепата на обучаващите екипи.

Въпросник за оценка на риска от развитие на захарен диабет тип 2 (FINDRISK)

1. Възраст:

Под 45 години	(0 точки)
45-54 години	(2 точки)
55-64 години	(3 точки)
Над 64 години	(4 точки)

2. Индекс на телесна маса (тегло/рѳ²):

Под 25 kg/m²	(0 точки)
Между 25-30 kg/m²	(1 точка)
Над 30 kg/m²	(3 точки)

3. Обиколка на талията, измерена на нивото на пъпа:

Мъже	Жени	
Под 94 cm	Под 80 cm	(0 точки)
94-102 cm	80-88 cm	(3 точки)
Над 102 cm	Над 88 cm	(4 точки)

4. Имате ли поне 30 минути физическа активност на ден?

Да	(0 точки)
Не	(2 точки)

5. Колко често консумирате пресни плодове и зеленчуци?

Всеки ден	(0 точки)
Рядко	(1 точка)

6. Вземате ли лекарства за лечение на високо кръвно налягане?

Не	(0 точки)
Да	(2 точки)

7. Имали ли сте някога високи стойности на кръвната захар?

Не	(0 точки)
Да	(5 точки)

8. Имате ли член на семейството или по-далечен роднина, който да е със захарен диабет тип 1 или тип 2?

Не	(0 точки)
Да: баба, дядо, чичо, леля, братовчеди	(3 точки)
Да: родители, брат, сестра, деца	(5 точки)

Рискът за развитие на захарен диабет тип 2 за следващите 10 години се определя на базата на общия брой точки:

Нисък риск:	(1 на 100 ще развие диабет)
Леко повишен риск:	(1 на 25 ще развие диабет)
Умерен риск:	(1 на 6 ще развие диабет)
Висок риск:	(1 на 3 ще развие диабет)
Много висок риск:	(1 на 2 ще развие диабет)

под 7 точки
7-11 точки
12-14 точки
15-20 точки
над 20 точки

Максимален брой точки: 26

Ако Вашият риск е повишен, трябва сериозно да промените начина си на живот: физическа активност, хранителни навици и да нормализирате телесното си тегло. Необходимо е консултация с лекар и измерване на кръвната захар на гладно и на 2-ия час след ОГТТ, за да се определи състоянието на въглехидратната обмяна.

Доц. д-р Димитър ПОПОВ

Малцина са вече тези, които си спомнят дъхавия, топъл леберкез, който в едно останало тъй далеч време можеше да се закупи в гастрономите. Както и напрашелите сочни сарфалади, вкусните кренвирши, съдържащи единствено месо, ароматния балкански кашкавал, саламуреното сирене с „мраморен“ лом...

Сегашното младо, а и не съвсем младо, поколение въобще не познава автентичния вкус на повечето храни, защото израсна с такива, пълни със сурогати и достижения на синтетичната химия. Официалната версия за тази трагична метаморфоза, превърнала най-насыщното за човешкия индивид - храната, в сборен пункт на отпадъци от хранителната индустрия, несвойствени съставки и всевъзможни химически средства за тяхното маскиране и удържане, е печалният факт, че планетата няма ресурс, за да изхрани огромното си население. Кое то налага да се правят въпросните „компромиси“, защото другата алтернатива е глад на огромни контингенти от хора с непредвидими последици.

Неофициалната версия обаче е ламтежът на производителите за свръхпечалби и желанието да „прецакаш“ конкуренцията.

Периодът на трагичната раздяла с истинските храни у нас съвпадна с началото на развитието на хранителната наука. Веднага трябва да вметнем обаче, че последната определено няма вина за тези „достижения“ на хранителната алхимия. С малки изключения. В общи линии тя се задоволява с ретранслиране и модифициране на споменатите достижения на задграничните си колеги. Техните нововъведения съвсем очаквано бяха посрещнати на бис от родната хранителна индустрия.

Ако получите фактура от ВиК, в която за един м³ вода са ви начислили примерно 5 или 6 хиляди лева, вероятно най-малкото ще сте в прединфарктно състояние. Това обаче си е факт, ако закупите определени месни продукти. Чрез едно магическо вещество - карагенан (E407), изолирано от червените водорасли, и една операция с тайнственото наименование „тумблиране“

ИСТИННАТА ЗА ХРАНИТЕ - ТАКАВА, КАКВАТО Е

месото се насища (разбирай надува) с... най-обикновена питейна вода.

Защото този „благословен“ полизахарид има уникалната способност да поглъща количество вода до 120 пъти по-голямо от собствената му маса. Грам карагенан - стотина грама вода! А добавянето на сол води до 12-кратно увеличаване на здравината на получения гел. За удържането на „златната“ вода, регулирането на киселинността, фиксирането на цвета на продукта и т.н. се влагат солидни количества фосфати. Има ги близо десетина с различни Е-та. Нищо че фосфорът над потребното за организма количество води до лошо усвояване на свръхважните за човешкия организъм химични елементи калций, магнезий и желязо, както и до образуване на конкременти в бъбреците и жлъчката.

Соевият протеин бързо се превърна във втория „златен телец“ в тази индустрия,

подменяйки почти до неузнаваемост органолептичните качества на традиционни продукти като кайма и полуфабрикати от нея, както и на немалко колбаси. И въпреки че около ползата и вредата от соята (апропо соевото брашно е 3-4 пъти по-евтино от месото) се водят ожесточени спорове в научните среди, разумът съветва тя поне да не се превръща в една от най-масово използваните в хранителната индустрия суровини. Защото противниците на нейното масово прилагане представят доводи за „съдействието“ ѝ при развитието на някои видове рак и Алцхаймер, хормонални проблеми, заставяне на задстомашната жлеза да работи в турбо режим, остеопороза и пр. Твърди се също така, че в соята се съдържат ензими, които инхибират разграждането (т.е. усвояването на протеините). Лошата новина е, че една трета от тях все пак оцеляват при топлинната обработка.

Злите езици говорят, че немалка част от влаганите соеви продукти са от генномодифицирани соеви зърна...

А научни изследвания сочат, че консумирането на подобни продукти провокира появата на ракови заболявания и способства за по-бързия растеж на туморните клетки.



И докато соята най-често се крие под псевдонима „растителни протеини“, твърде често в описанието на вложените в месните изделия суровини може да се прочете невинната съставка „животински протеини“. Кое то в прав текст означава, че става дума за суровини с животински произход, които обаче не са... месо. Фантазията ви може да включи всичко освен (може би?) рога и копита... На помощ идват отново специализирани ензими и техники, които превръщат сухожилия, опашки, кожа и каквото друго се сети в съставна част на редица изделия.

Маскирането им се постига с внушителен набор от Е-та - оцветители, стабилизатори на цвета (нитрати, нитрити, които са признати канцерогени), емулгатори, изобилие от подправки и пр. Добавената сланина допълва картината на един „диетичен“ продукт.

През 80-те години на миналия век вече споменатата соя устремно нахлу у нас в производството на шоколадови изделия, заменяйки далеч поскъпата какаова маса. Резултатът - огромни печалби за производителите, почести и слава за внедрителите и... твърде незадоволително качество на изделията. Като „бонус“ получихме споменатите съмнения за безвредността на соята.

Палмовото масло пък се превърна в „златната крава“ на млечната промишленост.

Все пак примамливо е да изтеглиш от млякото млечната мазнина, да я реализираш като масло, да добавиш към обезмасленото мляко палмово масло (апропо 4-5 пъти поевтино от кравето масло например) и да произведеш

бяло саламурено сирене. Само дето е с качество, отчайващо далеч от това сирене, с което започнахме нашия разказ. Както се казва, всеки може да избира какво да сложи на трапезата си - сирене с палмово масло или без такова. Само че съществуват немалко изследвания, показващи, че палмовото масло не е безвреден за човешкия организъм продукт. Около половината мастни киселини в него са наситени, т.е. способстват за повишаване на холестерола, а вследствие на това при повишена консумация - за поява на сърдечносъдови проблеми. Има информация, че

това масло е съществен фактор за сериозно повишаване на телесната маса, за развитие на захарен диабет,

туморни образувания и болестта на Алцхаймер. Казват, че то води и до развитие на зависимост, която ви кара все по-често да посягате към изделията, които го съдържат. А броят на хората, посягащи към този продукт поради ниската му цена, не е никак малък. В много изделия палмовото масло се „крие“ под апокрифа „растителни масла“. Щом тези масла не са указани, голяма е вероятността да става дума именно за палмово масло, което свенливо се премълчава. Всъщност много по-лесно е да се изброят продуктите, в които палмово масло не се влага, отколкото тези, в които то се използва. Още през 2005 г., изхождайки от натрупаната тревожна информация,

СЗО апелира за сериозно ограничение на консумацията на палмово масло.

В края на XX век холандските учени от университета във Вагенинген доказаха, че

т.нар. трансмазнини, които се получават при хидрогенирането на течните растителни мазнини, са поне пет пъти поопасни от наситените. А хидрогенираните, частично втвърдени мазнини са основа за производството на маргарините и се използват в безчислен брой хранителни продукти. В публичното пространство битува твърдението, че количеството на транскиселините не трябва да надминава 1% от дневната енергетична потребност на организма, т.е. не повече от 2 г.

Как обаче консуматорът да прецени това, като в морето от храни наличието на трансмазнини въобще

не се указва, камо ли тяхното количество? Под напора на неопровержимата информация за вредата от трансмазнините СЗО препоръчва пълна забрана на влагането в храните на суровини, които ги съдържат. С упоритост и настойчивост обаче продължават да се рекламират същите тези маргарини, спомагащи (?) за здравето ни, както и за здравето на нашите деца (!!).

Остава открит въпросът кой път ще поеме световната хранителна индустрия - този на толериране на опасните или на безопасните храни, колкото и кощунствено да звучи такъв въпрос... А той е изключително важен, тъй като ние едва ли имаме сили и ресурс да останем извън световните тенденции в тази област. Досегашната практика говори повече от убедително за това.

Данните за средната продължителност на живота на населението на планетата показват, че в страните, в които битката за здравословни храни се води безкомпромисно и последователно, тя е осем-десет години по-голяма, отколкото у нас. Кое то си е повече от сериозно основание за изводи и спешни, а не палиативни мерки.

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

gpopov_bg@yahoo.com

Повече за продуктите, които слагаме на трапезата си, вижте в www.jivotatdnes.bg

Най-бързата бяла жена на планетата Ивет Лалова стана посланик на кампанията „Открито за диабета“, организирана от фармацевтичната компания Sanofi България по повод Световния ден за борба с диабета - 14 ноември.

Ежегодната информационна кампания има за цел да помогне на колкото може повече хора да научат какво е захарният диабет (едно от най-разпространените социалнозначими заболявания), да подпомогне голямата битка на експертните среди в света и на обществата за превенция, ранна диагностика и правилно лечение на болестта.

„Ако диабетът беше държава, то тя щеше да е третата по население в света. Подкрепям „Открито за диабета“, защото вярвам, че всеки човек е отговорен за своето здраве, а възпитанието на правилните навици се изгражда още в детска възраст. Има прости правила, с които, ако ги спазваме ежедневно, можем да се предпазим от диабета“, обръ-

ИВЕТ ЛАЛОВА: МОЖЕМ ДА СЕ ПРЕДПАЗИМ ОТ ДИАБЕТА



те, на които вярва и иска да помогне днес и Ивет.

По данни на Международната диабетна федерация (IDF) с диагноза диабет живеят над 387 млн. души, иначе казано, всеки 12-и човек на Земята, като близо половината от тях не знаят за заболяването си.

През 2014 г. на всеки 7 секунди по света е умирали по един човек от диабет.

В България по данни на IDF броят на хората с диабет на възраст между 20 и 79 години е над 500 000, допълва статистиката.

Национално проучване сред българското население, направено през есента тази година, инициирано от Sanofi България, показва, че близо 60% от сънародниците ни припознават диабета като общественозначимо заболяване. Същевременно около 45% никога не са си правили изследване за диабет въпреки препоръката такъв преглед да се извършва всяка година.

Освен да обърне внимание върху шокиращата статистика, на своя старт през 2015-а кампанията „Открито за диабета“ излъчи и друго важно послание - че в разговора за диабета трябва да бъде развенчано веднъж завинаги едно ширещо се погрешно схващане: хората с диабет са различни, те не могат да водят пълноценен живот. Специалистите опровергават категорично тези твърдения и казват: диабетиците не бива да бъдат третирани и да се възприемат като различни, те водят и могат да водят пълноценен живот и това поведение е силно оръжие срещу по-нататъшното развитие на болестта, когато вече я има. (ЖД)

на внимание Ивет Лалова на среща с децата в 134 СОУ „Димчо Дебелянов“ в София. Пред тях и заедно с тях тя показва комплекс лесни физически упражнения, които всеки може без усилия да прави ежедневно, включително у дома.

Балансираният хранителен режим и всекидневната физическа активност са важна част от правилата за превенция на диабета. Ежедневна 30-минутна пешеходна разходка намалява с 35-40% риска от развитие на диабет тип 2. Да изкачиш стълбите, вместо да ползваш асансьора или да оставиш колата си и да се разходиш, са част от малките стъпки, които може да направи всеки във важната лична битка срещу диабета, категорични са специалисти-

Знае ли всеки от нас, оказал се в ролята на пациент, какво точно прави патологът и какво значение има неговото участие в целия процес на диагностика и лечение? Нарочни анкети сред европейски граждани показват - представата за патологията е или съвсем невярна, или много повърхностна. Работата на патолога остава непозната, „невидима“, защото в повечето случаи той не контактува пряко с болния. Може би това е и една от причините тази ключова и придобиваща все по-голяма тежест в съвременната медицина специалност да е силно подценена в обществото, а и в структурите на здравеопазването като цяло. Повод за разговор на тема „Истинската стойност на патологията в диагностицирането и управлението на заболяването“ бе

ПАТОЛОГИЯТА - ЕДНА ПОДЦЕНЕНА МЕДИЦИНСКА СПЕЦИАЛНОСТ

Международният ден на патологията, отбелязван на 18 ноември. Семинарът, организиран от Рош - България, имаше за цел да представи пред медиите всекидневната работа на специалиста патолог, който интерпретира микроскопските промени и резултатите от молекулярните тестове, поставя детайлна и точна морфологична диагноза, като същевременно прави прогноза за хода на болестта. „Патолозите са незаменима част от екипа, който се грижи за пациентите“, каза доц. д-р Радина Иванова, председател на Българското дружество по патология. Проф. д-р

Савелина Поповска, ръководител на Катедра „Патологоанатомия“ на МУ - Плевен, разясни базисната роля на патолозите при персонализираното лечение в онкологията. Ярък пример за персонализация е т.нар. „съпътстваща диагностика“ при прицелни терапии, която селектира само пациентите, които биха имали полза от дадено лечение. Ролята на патолога в прецизното поставяне на диагноза-та и съобразяването на избора на лечение с индивидуалните особености на пациента дава възможност за висок процент предвидимост на резултата.

Доц. Анна Михова, национален консултант по обща и клинична патология, се спира на актуалните предизвикателства - на първо място, все поголемия недостиг на патолози и медицински лаборанти. Тя подчерта, че нарастващият брой на здравни заведения, в които се извършва диагностика, означава че специалистите трябва да работят на повече от едно място. Това обаче прави съвсем проблематична възможността за постоянно експертно обучение и актуализиране на знанията по съвременни високоспециализирани техники в патологията. (ЖД)



ТЕРМАЖ - ВЪЛНИ, КОИТО ПОДМЛАДЯВАТ

- Процедурата е най-вече за дамите между 35 и 45 години

Тина БОГОМИЛОВА

Термаж (Thermage) е заместител на скалпела. Това е процедура за подмладяване без хирургическа намеса и инжекции. Така гладят бръчки и опъват клепачи звезди като Гуинет Полтроу, Деми Мур, Линда Еванжелиста и още куп красавици.

Термаж е монополярна радиочестотна апаратура за превенция на стареенето, стягане на кожата, контуриране овала на лицето, повдигане на горен клепач и третиране на целулит. Методът е одобрен през 2002 г. в САЩ, а сега се използва в над 70 страни в цял свят.

Подмладяването е безболезнено, с дълготраен ефект и дори го наричат "процедура в обедната почивка".

Специален апарат насочва радиовълни с определена честота и мощност. Те за част от секундата загряват колагена и съединителната тъкан до температура от 60 градуса, проникват през епидермиса и се активират в дълбоките слоеве на дермата. Това води до частично отделяне на белтъчини в тъканта, активира се имунната система и се изработва нов колаген.

Термаж помага при състарена и увиснала кожа на лицето, мимически бръчки около очите, дълбоки бръчки около носа, подутини под очите, двойна брадичка, провиснала кожа над клепачите. Също и при целулит, стрии и възстановяване след рязка загуба на тегло.

Процедурата се извършва, като участъкът се намазва със специален гел и се разграфява, за да не се пропусне нищо. Може да продължи от 20 минути, например само в областта около очите, до 2 часа за цялото лице и шия.

След терапията се избягва слънцето, необходими са защитни и овлажняващи кремове. Третираният участък не се мие с топла вода поне

три дни.

Ефектът на подмладяващите вълни се забелязва веднага, а до половин година дори и нараства. Задържа се между година и две, понякога резултатът може да се наблюдава и до четири. За по-дълготраен ефект се препоръчват между три и пет процедури, но поне през месец.

Подмладяващата процедура не е евтина. Професионалното опъване на клепачите преди време бе около 1500 лева, а за цялото лице цената стигаше до четири хилядарки. Кризата и конкуренцията обаче свалиха цените и сега могат да се намерят оферти за различни участъци като околоочна зона, брадичка или бузи за по 300 лева. Сайтовете за колективно пазаруване пък от време на време пускат промоции като два сетачка за една процедура.

Доскоро методът термаж се практикуваше само в клиники и центрове за разкрасяване, притежаващи необходимото оборудване. Апаратите са скъпи и това вдига много цената. Но преди две години швейцарски лекари създадоха и първия портативен апарат за домашна употреба. В интернет магазини се предлагат различни апарати. Те са с понижена мощност и импулси и се изискват много повече процедури, отколкото с професионалните уреди. Дори могат да се намерят портативни уреди за термаж на цени от около 250 лева, но според специалистите при тази цена е съмнителна както тяхната ефективност, така и безопасността им.

И колкото и да е ефективно, това подмладяване не помага при изразен излишък на кожата. Не се препоръчва при всякакви имплантирани електрически устройства, при диабет, общи инфекциозни заболявания и кожни увреждания. Също и за бременни.

Подмладяването е най-вече за дамите между 35 и 45 години, които не успяват да изгладят бръчки и намалят торбичките под очите с антиейджинг козметика, но пък кожата им все още се влияе успешно от този вид вълнова стимулация.

ЖИВЕЙ ЗДРАВΟΣЛОВНО, КУПУВАЙ ИЗГОДНО!



„Реставит Макс“ 30 капсули + 15 подарък

„Реставит Макс“ е балансирана формула от хондропротективни вещества, които подобряват ставните функции и устойчивостта на ставите. Има благоприятно действие при болки и заболявания на опорно-двигателната система. Защиства, подхранва и връща движението!

Само сега в тази промоционална опаковка „Реставит Макс“ получавате допълнително **15 капсули БОНУС**, които са достатъчни за още **7-15 дни!**



„Виногин“ 60 капсули + 30 подарък

„Виногин“ подобрява кръвооросването на мозъка и крайниците, подпомага мозъчните функции и спомага за правилното функциониране на нервната система и мускулите.

Само сега в тази промоционална опаковка „Виногин“ получавате допълнително **30 капсули БОНУС**, които са достатъчни за още **30 дни!**



„Пробиотик Комплекс“ 20 капсули + 10 подарък

„Пробиотик Комплекс“ е мощен пробиотик, който съдържа 7 различни вида полезни бактерии. Допринася за нормалното функциониране на стомашно-чревния тракт и балансира чревната микрофлора. Във формулата е добавен инулин(пребиотик) за максимално действие.

Само сега в тази промоционална опаковка „Пробиотик Комплекс“ получавате допълнително **10 капсули БОНУС**, които са достатъчни за още **5-10 дни!**



„Урохелп акут“ 20 капсули + 10 подарък

„Урохелп акут“ е продукт с високо концентриран екстракт от Американска червена боровинка. Блокира прикрепването на болестотворни бактерии за стените на пикочните пътища, спомага за изхвърлянето им от организма и ограничава развитието на инфекцията още от първия ден на приема.

Само сега в тази промоционална опаковка „Урохелп Акут“ получавате допълнително **10 капсули БОНУС**, които са достатъчни за още **10 дни!**

от **VITAGOLD**

ТЪРСЕТЕ ВЪВ ВСИЧКИ АПТЕКИ! ПРИ ЛИПСА, ПОРЪЧАЙТЕ НА СВОЯ ФАРМАЦЕВТ!
ЗА ПОВЕЧЕ ИНФОРМАЦИЯ: www.vitagold.bg; тел: 0886 73 63 63



Столицата на испанската провинция Андалусия е единствена и неповторима по значимост за завладяването на Америките: макар и да отстои на 87 км от Атлантика нагоре по течението на реката Гуадалкивир, е разположена само на 7 метра надморска височина, ето защо корабите на Колумб са потегляли с кралската благословия оттук.

Сегга това е четвъртият по големина град в страната и е неизпускаем както заради архитектурните си съкровища, така и заради страхотната кухня, неспирните фиести и страстното фламенко. И ако се чудите защо ви разказваме за Севиля по никое време, а не преди двата знаменателни фестивала, с които е известна, то е, за да я включите в туристическата си програма с резервации на нощувки отсега.

Сякаш светът се стича в Севиля през Страстната седмица, когато (в цяла Испания, но особено тук и в Малага) католиците си спомнят за мъките на Божия син и религиозните шествия заливат улиците. Мъжете от близо 60 църковни братства, някои облечени с роби и качулки за анонимност, подготвят своите шествия с библейски сцени, разпятия и статуи на Христос и Дева Мария, които носят тържествено на масивни постаменти с часове наред. Да бъдеш „косталеро“ - удостоен да подкрепя на рамо тежката фигура, е важна мисия, привилегия и чест за мъжете. Кулминацията е на Разпети петък, когато процесите тръгват от отделните църкви и се сливат пред централната катедрала.

Забележителен е и Севилският панаир (*Feria de Abril*), който почва с мощни фойерверки около две седмици след Великден. За още една пълна седмица обожавателите на фиестите севилци ядат тапас, пият бира и сладко вино и танкуват на десетки подиуми из града в традиционните фламенко костюми - мъжете с прилепнали елеци и панталони, а жените с циганските рокли с волани. Възхитителни са, възседнали расовите си коне! За да сте част от веселбата, трябва да си издействате покана от

някой от местните за гостуване в неговата „касета“ - шатра. Има и обществени, така че може да се присламчите. Всенародните веселия продължават и приключват на Plaza de Toros - арената за борби с бикове, построена през 1749 г., която признават за най-прочутата и красивата в цяла Испания.

Катедралата на Севиля „Санта Мария де ла Седе“ е първата забележителност в града, която трябва да се види дори и само за това, че е най-голямата готическа сграда с религиозно предназначение на света, а сегашната ѝ камбанария Хиралдата е някогашното минаре. Това ни припомня, че от VII до XIV век градът е бил владян от маврите и е бил част от Ал Андалус, а едва след Реконкистата (когато Фернандо III връща тези територии на Испания през 1248 г.) бившата джамия се превръща в сегашната импозантна католическа катедрала. Сред най-ценните ѝ притежания е паметник, посветен на Колумб. Така както се спори къде точно е роден, така не е доказано със сигурност къде почиват костите му. Те биват отнесени към Новия свят по искане на вдовицата му, но към тях са положени по-късно синът му Диего и внукът му Луис и поради различни причини през вековете не е ясно кои точно са върнати обратно в катедралата в Севиля. Входът за религиозния паметник е 8 евро и дава достъп и до Хиралдата. В неделя следобед можете да влезете безплатно.

Срещу катедралата на Севиля е Алкасар, комплексът от сгради, строени, ползвани и приспособявани в продължение на няколко века и от арабските владетели, и от испанските крале. Уникални са както вътрешната архитектура и функционалността, така и пищно

Севиля на глан



декорираните вътрешни дворове и зали. Най-впечатляващ е дворецът на дон Педро Жестокия, а от централния вход - Лъвската порта - вечер се влиза и за концерти, които се провеждат в прохладните, съвършени дворцови градини. В понеделниците привечер входът е свободен.



това всички туристически обекти са съвременно и зимно работно време. Тогава старинният квартал Санта Крус предлага да потънете в лабиринтите му, да се насладите на разнообразната архитектура от различни епохи и стилове, да пазарувате сувенири. Тук е и „Къщата на Пилат“, която е строена по модел на тази на Пилат Понтийски на прелома между XV и XVI в. по идея на маркиза на Тарифа. В резултат се е получила съвършена смес от мударех (характерния арабско-испански стил), готика и Ренесанс, увенчани с най-типичния елемент тук - рисуваните плочки *azulejos* по подовите, стените, стълбищата.

Струва си да посетите специално севилския Музей на изящните изкуства, разположен в манастир от XVII век, който в личната ми класация превъзхожда мадридския Прадо. Тук ще видите образци на неповторимо изработена религиозна утвар, както и шедьоври, рисувани от родените в Севиля класици Веласкес и ученика му Мурийо, както и на Ел Греко и Сурбаран, наричан „испанския Караваджо“. Ще си отдохнете в идеално поддържаните вътрешни дворове - патиос, под сянката на портокалови дръвчета и при ромона на фонтани. Само срещу лична карта на гражданин на Европейския съюз билетът ви ще бъде издаден безплатно.

От площад „Испания“ (конструиран специално за Иберо-американското изложение в Севиля през 1929 г. и олицетворяващ различните провинции на Испания) продължете по сенките на дърветата през парка „Мария Луиса“, а можете и да направите специална ботаническа обиколка или да наемете велосипед. Наблизо са още два музея за ценители - Археологическият, където има артефакти от богатото римско минало на града, и Етнографският - на изкуствата и традициите. И двата са достъпни за членове на ЕС срещу лични карти.

Първите си уроци по страстта на андалусците - фламенкото, можете да вземете в модното училище *Taller Flamenco* - по китара, танц или пеене. Или да не рискувате със сложните ритми и вокали, спомняйки си прекрасните филми на Карлос Саура „Кървава сватба“, „Любовна магия“ и „Кармен“ със звездните Кристина Ойос, Антонио Гадес и Лаура дел Сол и да останете само в ролята на зрител на едно от най-приятните севилски шоута в *Casa de la Memoria* в квартал Санта Крус, като си направите резервация няколко дни напред. В града, разбира се, има и Музей на фламенкото.

Текст и снимки Бойка ВЕЛИНОВА

Ако искате да пътувате заочно до други привлекателни кътчета на планетата, посетете www.jivotatdnes.bg

ПОЛЕЗНО ИНФО

В Испания се разплащате в евро, с дебитни и кредитни карти. Поради спецификата на климата и традиционната следобедна сиеста банките работят обикновено до 14 ч. След 17 ч. отварят отново предимно заведенията и магазините. Аптеките се разпознават отдалеч по светещия зелен кръст. При кратък престой можете да добиете цялостно впечатление за Севиля с туристическия бус, който се движи на 20-30 минути от 10 до 17 ч., пълната обиколка трае час, а първата спирка е на *Paseo de Colon*. Цената на човек за 24-часов билет е 18 евро, а за 48-часов - 21 евро. Информацията в слушалките ще получите на 12 езика. 12-те спирки са при най-значимите забележителности на града. Включени са и 4 безплатни разходки с гид.

При по-дълъг престой е подходяща *SevillaCard*. Можете да я купите на място в града или онлайн и е за 24, 48 или 72 часа, като цената е съответно 30, 48 и 64 евро на човек. С нея влизате в повече от 30 атракции, сред които и 9-те основни забележителности в града (сред които приоритетно в катедралата пред огромните опашки, които се вият от май до октомври). Ползвате също намаления за ресторанти, забавления, пазаруване. От *Torre de Oro* (сега Музей на навигацията) тръгват пътническите корабчета по Гуадалкивир за кратка разходка или започва плаване към устието по курса на галеоните до Санлукар де Барамеда, където се прави уникалното сладко вино *tan-zanilla* (от май до октомври и цена от 35 евро на човек).

Главният архив на Индиите, създаден с декрет на крал Карлос III през 1785 г., е уникално място, където в 43 хиляди тома се съхранява документацията на испанските колонии от 80 милиона страници. Входът е свободен, отворено е всеки ден и сред най-любимите оригинали е молбата на Сервантес за получаване на държавен пост в отвъдморските територии. Благодарение на това, че не е била одобрена, си е останал у дома и е написал „Дон Кихот“. Тук са стотици географски и навигационни карти, корабният дневник на Колумб и булата на папа Александър VI, установяваща демаркационната линия между испанските и португалските колониални владения.

Музеите са затворени в понеделник като на повечето места по света, освен



ОТВЕШО: Юкон. „Последен анализ“. Набор. Оператор. Ескулуп. „РВС“. „Ена“. „Томи“. Емин (Ахмед). Знак. Фас. Насилие. Ито (Мидори). Аахен. Цонков (Атанас). Оток. Ана Виси. Ри. Ликра. Каин. Антон. Кон. Капо. Дар. Понор. Пилор. „Ледено момиче“. Кер (Джон). Кр. Адик. Нал. Аванс. Мравояд. Заимов (Стоян). Китар. Талия. Лава. Амин. Кили (Жан-Клод). Угода. Ракаров (Кирил). Лазарен. Инат. Шира. Онаню.

ТРУДНО

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

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

Любомир НЕШЕВ

В последните две години името на Александър Везенков бе спрягано за къде ли не. Първо драмата беше дали ще отиде в университет в САЩ, дали в Панатинайкос, Олимпиакос, или ще остане в Арис. Е, той избра последното, а след силната му игра в Солун вече започнаха и спекулации къде ще продължи. В крайна сметка още ненавършил 20 години, той избра да поеме по тежкия път – да се доказва в най-силното клубно първенство на Европа и в един от най-силните на континента изобщо – Барселона.

Естествено, за всеки един българин Барселона се свързва с Христо Стоичков. Разбира се, тук говорим за друг спорт, но няма фен на Барселона, който да не се интересува и от другите дейности, които се развиват в клуба. Е, младият Везенков вече започна да гради свое име в Барса, а само от него зависи какво ще бъде то. Нормално бе и Стоичков да поздрави баскетболиста за този трансфер, а какво са си говорили, остава в тайна. Едно е ясно – ако има някой, който да му даде съвет как да се справи с напрежението в подобен гранд, то това е именно легендарната осмица. Какво друго е общо между тях? И двамата са силни с лявата страна – Стоичков с левия крак, а Везенков с лявата ръка.

По темата е изписано и изговорено много, но въпреки че Везенков е роден в Кипър, имал е предложение да играе за Гърция, той винаги е изтъквал, че иска да представя България. А това лято бе първото за него, в което той пропусна участие в национален отбор. Везенков реши да не играе на Евробаскет 2015 за младежи, за да се подготвя в известна спортна академия в САЩ. Миналата година той дебютира и при мъжете и макар да беше най-млад, бе с най-добри показатели в квалификациите. Везенков е бъдещето на националния отбор и това е ясно на всички. Именно около него трябва да бъде граден тимът в следващите години и с това трябва да е наясно следващият треньор, който и да е той.

Българинът има всичко, за да се превърне в един от силните играчи на континента. Той има нужния баскетболен интелект, притежава точна ръка и не е случайно, че Барселона го следеше и ухажваше дълго време преди да го привлече.

Естествено, Везенков има да работи най-вече върху физиката си и бързината, но да не забравяме, че все пак е

едва на 20 години и бъдещето е пред него. Все пак през миналия сезон той стана и най-добър реализатор на гръцкото първенство, където има немалко звезди и отбори като Олимпиакос и Панатинайкос, чиито играчи струват милиони. Решението му да напусне Арис и Гърция не бе лесно, но той разбра, че има нужда да се развива, а нивото в Солун вече не му бе достатъчно. Там Везенков остави много приятели и още повече фенове и със сигурност ще помни този период от живота си с много позитивни моменти.

Барселона обаче е друга бира. Там българинът не е основната опция, там той е един от многото. Именно това ще е и най-трудната задача за нашето момче в първите му месеци в Каталуня. Качествата са налице, но сблъсъкът с друга реалност няма как да не повлияе и от него не може да се очакват чудеса от самото начало. В едно няма съмнение – той няма да се предаде и ще продължи да се бори, каквото и да стане. Защото той иска едно – да стигне до най-високото ниво в баскетбола – НБА.

Сравниха го с Новицики още след втория му мач

На 3 октомври Барселона спечели Суперкупата на Испания след разгром над домакина Уникаха Малага. Този мач бе едва втори официален за Везенков с екипа на каталунците, но той блесна и дори предизвика сравнения с немската легенда Дирк Новицики. Той завърши двубоя с 8 точки и 4 борби, но впечатлиха няколко негови минути в края на третата част, когато Барса реши нещата. Сравнението му с Новицики пък дойде след едно негово движение и успешна стрелба. При една атака той получи топката с гръб към коша, малко след това се отдалечи от защитника си и отбеляза по страхотен начин с дърпане назад.

Едно българско момче в Барселона - историята продължава



Впоследствие българинът получаваше по-малко игрово време и въпреки че в един мач бе титуляр, все още се опитва да намери мястото си в

ротацията на треньора Шави Паскуал. Такъв период на адаптация с нов стил и нов начин на игра обаче е нормален, а от самия Везенков зави-

си кога и как ще го преодолее. Ние знаем, че той може.

Мечтае да стане идол на българските деца

Макар да не е роден в България, Везенков обича страната и неведнъж го е доказвал и показвал. Сега вече много хора познават името му, дори и такива, които не следят баскетбола. Именно това е ролята на големите звезди, а тъкмо такова нещо може да предизвика трансфер на един българин в клуб като

Барселона. А скромният и притеснителен Везенков не крие, че освен големите си мечти за успешна кариера в Европа и НБА има и още една – да бъде идол на децата и те да тръгнат по неговия път. Това е и един от проблемите на българския спорт – децата нямат идоли, към които да се стремят и които да гледат. „Надявам се с моя труд да мога да успея да помогна на децата да се запалят по баскетбола“, споделя самият Везенков, а ние му го пожелаваме.

BGBasket.com

Презареди с Амбинор!

Ambinor Energy

Аргинин аспартат, Магnezий, Витамин B6

За повече енергия и жизнен тонус при:

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

ECOPHARM

www.ecopharm.bg

Повече информация може да откриете на страницата ни в

credoweb™
HEALTH EXPERTS

Яна КАСОВА

Девет месеца преди Олимпийските игри в Рио спортният свят е разтърсен от грандиозен скандал. В епицентъра е олимпийски спорт №1, който калкулира най-високи приходи от телевизионни права на МОК и привлича най-голям брой зрители и фенове – леката атлетика.

И скандалът е заради допинг. Само за няколко дни през миналата седмица Русия беше смазана от шамара на Световната антидопингова агенция (УАДА).

Всичко започна с ареста на бившия президент на Международната асоциация на атлетическите федерации (ИААФ) Ламин Диак. Сенегалецът, оттеглил се от първия пост на ИААФ през август, е обвинен в приемане на подкуп за прикриване на положителни допинг проби. По същото време излезе и докладът от Независимата комисия,

назначена от УАДА. Групата започна работа преди 11 месеца, когато германската телевизия ARD излъчи няколко предавания, разкриващи ширеща се допинг игра сред руските атлети.

Независимата комисия разкри, че осем руски атлети са избегнали допинг проверки благодарение на дадени крупни суми на чиновници в международната федерация преди Олим-

Допингът срази Русия

● Олимпийски спорт №1 е в тежка криза месеци преди Рио 2016



Мария Савинова (вдясно) и Екатерина Пойстьогова (вляво) са под сериозна заплаха за отнемане на състезателни права

пийските игри в Лондон 2012. Адресатите на тази крупна сума от 1,2 млн. евро са именно Диак и бившият глава на Антидопинговата комисия в ИААФ Габриел Доле.

Огромният скандал се засилва многократно, тъй като „допингираните“ атлети са взели участие на Игрите в Лондон при знанието не само на лица от ИААФ и Руската федерация по лека атлетика, но и със съгласието на спортния министър на Русия Виталий Мутко.

„Като резултат от широко разпространеното бездействие, Олимпийските игри в Лондон бяха в известен смисъл саботирани от допускането на атлети, които не би трябвало да участват и можеше да бъдат спрени от участие, ако не бе колективната и необяснима липса на намеса от ИААФ, Руската федерация и Руската антидопингова агенция“, се казва в доклада.

Според председателя на комисията Дик Паунд е възможно и Олимпийските игри в Сочи да са били саботирани по този начин, тъй като руският спортен министър Мутко е бил информиран през цялото време за употребата на забранени стимуланти.

Според препоръка на Независимата комисия Русия е заплашена от изключване от международната лека атлетика. От ИААФ вече обмислят какво наказание да приложат срещу провинилите се. Същата заплаха тегне и върху петима атлети и техните треньори. Това е съвсем вероятно да стане факт, тъй като друга от препоръките на комисията – да се отнеме лицензът на

Руската антидопингова лаборатория, вече е изпълнена.

А предложените за санкции руски атлети не са безименни – те са олимпийската шампионка от Лондон 2012 на 800 м Мария Савинова, бронзовата медалистка в същата дисциплина Екатерина Пойстьогова, както и Анастасия Баздирева (400 и 800 м), Кристина Угарова (1500 м) и Татяна Мясина (800 м).

Наказания заплашват и треньорите Алексей Мелников (старши треньор на бегачите на дълги разстояния), Владимир Казарин (треньор в националния отбор за бяганията на 800 м), Владимир Мохнов (треньор за бяганията от 1000 до 3000 м) и Виктор Чегин (старши треньор по спортно ходене).

Проблемът с допинга не е отскоро в спорта и в частност в леката атлетика. Но пък специалисти и спортисти коментират, че от УАДА невината действат справедливо. Освен внезапните допинг контроли, напълно нарушаващи човешките права от спорните хора, се разглежда и това, че от Световната антидопингова агенция въведоха повторния анализ с модерна техника след 8 г. на веднъж дадени отрицателни проби на големи първенства.

А защо една от най-големите спортни нации попадна под ударите на УАДА и как световните спортни организации позволиха Русия да бъде ударена толкова сериозно – предстои да разберем.

Едно е ясно – леката атлетика в момента е почернена, а новият ѝ шеф Себастиан Коу има огромно изпитание пред себе си – да разреши случая „Русия“ и да възвърне чистото име на Царицата.

BGathletic.com

Практичният избор

5 години

1.49

мандарини, кг

Коледен щолен "Kuchen Meister" 750 г

Краве сирене "Бял извор" кг от нашата насипна витрина

Охладени пилешки бутчета кг, тарелка

Разтворимо кафе "Nescafe" 3 в 1 14-18 г, различни видове

Перилен препарат, прах за пране "Persil" 40 пранета, различни видове



Ламин Диак (вдясно) остави тежко наследство на Себастиан Коу (вляво)

Изхвърлиха атлетически бос от МОК

Международният олимпийски комитет отстрани Ламин Диак като почетен член след допинг скандала с Русия. Диак беше пълноправен член на МОК в продължение на 15 години до 2014 г., когато се оттегли и остана в МОК само като почетен член.

Диак вече напусна и последния си пост в ИААФ. Той освободи и длъжността „президент“ на Международния фонд на леката атлетика.