

БАЛУТА

ПРИЗВАНИЕ



Ще приемем
ли скоро
еврото
в България

На стр. 4



Представяме
ви проф. Милан
Томев, водещ
радиолог

На стр. 19

Actavis

Първият национален безплатен седмичник

Брой 44 (171), 1 - 7 декември 2015 г. (год. IV)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се
безплатно

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Дарин Магжаров,
създател на платформата Уча.се:

Знанието трябва да те докосне емоционално

Интервю на Галина СПАСОВА на стр. 7

Отстъпки
в цените
невинаги
означава
изгода

На стр. 5

Идеята
за по-дълъг
платен
отпуск
не среща
подкрепа

На стр. 6

Благотвори-
телен търз
на БФБЛ събра
над 150 000 лв.

На стр. 8

Разводът
с чужденец
има редица
особености

На стр. 16

Вижте на новия сайт
www.jivotatdnes.bg



Безопасно ли е
пилешкото месо?

credoweb™
HEALTH EXPERTS



„Актавис“
възражда
детско-
юношеската
футболна школа
на „Локомотив“ (София)

На стр. 31

Билков сироп

Хранителна добавка

N-Ti-Tuss®

За здраво гърло и
чисти бели гробове!

ЕС@PHARM

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

Билкови таблетки за смучене



Повече информация може да откриете на страницата ни в

credoweb™
HEALTH EXPERTS

Обявиха най-добрите български фирми за годината

„Балкан“ АД, „Велдим-1“ ООД, „Доместина“ ООД и „Индустриални батерии“ ЕООД са най-добрите фирми на България през 2015 г., обявиха организаторите на конкурса „Най-добра българска фирма“. Победителите бяха наградени на специална церемония в галерията „Квадрат 500“ в София с участието на представители на бизнеса и медиите. Организаторите от Fibank (Първа инвестиционна банка) отчетоха нарастващ интерес

към инициативата, в която тази година взеха участие 240 фирми от над 80 бранша.

Най-оспорваната категория - „Средна и голяма фирма“, спечели производителят на метални изделия и тръбни и телени конструкции „Балкан“ АД. Негови подгласници са „Купро Емайл“ ЕООД и „Милкана“ ООД. В категорията „Микро- и малка фирма“ като победител беше отличена „Велдим-1“ ООД. В същата категория 2-ро място получи „Глас

Дизайн“ ООД, а 3-то място зае предприятието „Ди Ай Ди – Билдинг“ ЕООД.

Онлайн порталът за наемане на домашни помощници „Доместина“ стана първи в категорията „Стартиращ бизнес“. На 2-ро място е „Скейл Фокус“ и на 3-то място - „Призмос“ ООД.

Престижните отличия бяха определени от жури в състав: Васил Христов - главен изпълнителен директор на Fibank, Лъчезар Богданов - управляващ партньор



в „Индъстри уоч“, финансиста Емил Хърсев, социолога и съосновател на „Галъп Интернешънъл“ Кънчо Стойчев, Венелина

Гочева - управител на „Медийна група България Холдинг“, и Йордан Матеев - главен редактор на сп. „Форбс“ България.

Нововъведение в четвъртото издание на конкурса беше категорията „Проектно финансиране за бизнес таланти“. Тук първо място зае Георги Халачев с проект за софтуерна система за управление на бизнес и жилищни имоти.

„Големият интерес към конкурса ясно показва, че имаме качествени български фирми и те произвеждат отлични продукти на европейско ниво. Още повече, 2014 г. не беше най-лесната за правене на бизнес в България, но немало успеха“, коментира по време на връчването на наградите Чавдар Златев - директор "Корпоративно банкиране" на Fibank.

Измамници се представят за служители на ЧЕЗ

Клиенти на ЧЕЗ подават сигнали за измамници, които се представят за служители на компанията. Те събират



когато клиентът е потърсил компанията.

Разплащания се извършват само в пощенските клонове, в касите на "Изи пей" и "Браво

лични данни, информация или номер на електронен номер по телефон, констатирант нарушения, съобщават за възникнали аварии и инциденти или предлагат услуги, вследствие на което събират пари на ръка.

ЧЕЗ предупреждава своите клиенти, че не събира лични данни или данни за електромер по телефон и че всички заплащания към компанията се извършват по установените за това начини и никога от представител на дружеството в брой извън определените за целта места. Възможно е служител на ЧЕЗ да поиска идентификация по телефон единствено

инвестмънт" и по банков път. Компанията призовава при всяко съмнение за злоупотреби, корупционни практики и други нередности потребителите да се свързват с органите на МВР.

Всеки служител на ЧЕЗ е длъжен при поискване да се легитимира със своята служебна карта, която съдържа трите имена, длъжността и снимка. На гърба ѝ има телефонен номер, на който клиентите могат да проверят самоличността на служителя. При отказ да се предостави картата потребителят има право да поиска съдействие от полицията.

Информация за възникнали аварии и инциденти може да бъде получена на сайта на компанията, на телефон 0700 10 010 или на имейл zaklienta@cez.bg.



Твоят кардиолог е тук!



Задай своя Въпрос Във форума



Намери твоя лекар В CredoWeb



Избери лечебно заведение

www.credoweb.bg



В епицентъра на мегидоните

Историята казва много. Точно вследствие на агресивната си политика спрямо Русия Османската империя губи Крим, Балканите, Кавказ и накрая се стига до разпада на империята и поделянето ѝ между великите сили. Франция получава днешните Ливан и Сирия, Великобритания взема Ирак и Саудитите, а според договора Русия получава освен договор за проливите Босфор и Дарданелите и териториите (внимание!), населени с кюрди. За Русия историята се обръща и болшевиките се отказват от тази точка на договора. На власт идва републиканецът Мустафа Кемал, който сключва стратегически съюз с Кремъл, вече без османистките претенции.

Днес историята отново се обръща. Ердоган не е Атаюрк, но и Путин не е лекомислен болшевик.

Димитър Гърдев, „Труд“

Ердоган и Путин са несменяеми и обзети от грандомански представи за себе си, затова постоянно затягат режима на управление, смачкват алтернативното мислене, репресират опозицията си и така лишават държавите си и тяхното управление от свежа интелектуална и стратегическа кръв. Това, което те правят, става все по-импулсивно, по-истерично и по-самозабравящо се и така пораждат възможността някой ден да вземат решение с много тежки, ако не и катастрофични последици за държавите и обществата си.

Доц. д-р Николай Слатински, „Фейсбук“

Русия има доста либерално отношение към чуждите граници. Ако има една-единствена сила, която е щастлива от вчерашния инцидент, това е „Ислямска държава“. В момента те потриват ръце от радост, че е вбит клин в крехкото сътрудничество между Русия и Запада в Близкия изток. И Русия няма никакъв интерес от ескалация на този случай и от продъл-

Ще ескалира ли напрежението между Москва и Анкара

жаване на този конфликт във война. Дали Русия ще отговори по някакъв начин – по-скоро да, но къде ще отговори и дали ще е в Турция или на друга територия от страна - членка на НАТО, е рано да се предвиди.

Соломон Паси, bTV

Иедната, и другата страна трябва малко да смъкнат степените на напрежение - и Москва, и Анкара искат терористите от ИДИЛ да бъдат поставени на място, както впрочем го искат и Европа, и Америка. Тогава не е ли по-добре да заложат на ефективна формула за сътрудничество срещу общия враг на цивилизования свят, вместо да се стига до ситуации като тази със сваления руски самолет?

Редакционен коментар, „24 часа“

Досегашните бойни действия на руската авиация в Сирия ще бъдат като детска игра в сравнение с това, което ни очаква сега. Нещата в региона са коренно променени след свалянето на руския самолет и истинската война сега започва. По-скоро Русия ще започне да хвърля дипломатически бомби и това ще се отрази на отношенията ѝ с НАТО. Ердоган е решен да направи зона за сигурност на границата си със Сирия, докато Путин се опитва да начертае нови граници в района.

Мохамед Халаф, БНТ

Ако руснаците наистина желаят да бъдат част от коалицията срещу „Ислямска държава“ (ИД), ще

трябва да променят целта на своите атаки. Защото от самото начало операцията им е насочена не толкова срещу ИД, колкото срещу сирийската опозиция. И още: вместо да нарушават въздушното пространство на НАТО, трябва да координират своите действия във въздуха с другите участници в коалицията.

Джан Касапоглу, standartnews.com

Ако Западът не намери мъжество, сили и разум да сложи намордник на Ердоган, нещата може да стигнат много далече, а това нас ни засяга пряко, защото сме буквално на топа на устата.

Георги Георгиев, „Дума“

Вимето на някакви имажинерни ангажменти да сваляш самолет на истински велика сила, който може да нарушава пространството ти, но реално не застрашава сигурността ти – това не е отделен акт, а е началото на поредица от непредвидими процеси. За тях може да се предвиди единствено, че няма да доведат до нищо положително. Както никой не може да предвиди какво ще спечели Турция от отломките на Су-24, но едва няколко часа бяха нужни, за да се очертаят първите ѝ големи загуби.

Калин Руменов, „Новинар“

Първа бъдещето ще покаже това инцидент ли беше или преднамерена провокация, но абсолютно ясно е едно нещо – че този случай ще има многопосочни, многоаспектни последици. Последици на международ-

но ниво, последици на регионално, последици на двустранно ниво. На международно ниво очевидно е, че ще бъдат затруднени усилията за формиране на коалиция за борба с т.нар. ИД. На регионално ниво очевидно е, че това ще се отрази на силите в региона и на начина, по който реагира всяка една от тях съобразно своите национални интереси. А на двустранно ниво президентът Путин много ясно и категорично го заяви, че ще се отрази много тежко на отношенията между Русия и Турция.

Ген. Кирчо Киров, Радио „Фокус“

Турция беше предупредила, че следващия път ще стреля, за да сваля самолети, и изпълни закана си. Доказа, че може. НАТО ще я подкрепи - друг вариант няма.

Проблемът за НАТО ще бъде, ако районът, над който е свален руският самолет, е действително сирийски, особено в контекста на виковите „Аллах Акбар“ на видеото, които няма как да не накарат западната публика да настръхне. Възможно е и това да бъде опит на Турция да маркира пък свои „неприкосновени“ зони на контрол в Сирия.

Тоест информационната битка ще бъде жестока - след турската ще последва руска и международна. ИДИЛ със сигурност ще приветстват свалянето на руския самолет, което пък ще усложни тотално интерпретацията и реакциите на ЕС и НАТО.

Илиян Василев, от блога

ПОСОКИ

Спасяване на спасителите



Петър ГАЛЕВ

Млад пожарникар пострада тежко при изпълнение на служебния си дълг. Не казвам „задължения“, защото азбучна истина е, че при някои професии работата е по-особена – налага се да си рискуваш живота, за да спасиш друго.

Огнеборците и близките им със сигурност знаят това. Така е по целия свят. Но едва ли някой от тези мъже очаква, че ако пострада на дежурство, за лечението му ще трябва да се събират пари чрез извънредни акции. Ето тук вече идва огромната разлика с целия цивилизован свят. Всяка рискована професия трябва да има застраховка, която не само да покрива абсолютно всички разходи по лечение и възстановяване, но и издръжката на децата и семейството на пострадалия, ако той остане неработоспособен или с него се случи непоправимото.

Тревожното новинарско съобщение, че се събират средства за спасяването на 25-годишния Олег Гълъбов, всъщност гласи между редовете, че нашата държава не се намира нито в Европейския съюз, нито действието се развива в XXI век. Сигурен съм, че лекарите в „Пирогов“ правят всичко за самоотвержения пациент. Но системата е такава, че различни скъпи консултанти трябва да се осигуряват от близките. С тази действителност всеки ден се сблъскват стотици пациенти. Но оставим ли и тези, на които разчитаме да ни спасяват при пожари, земетресения и катастрофи, да се оправят сами, когато техният живот е застрашен, това вече е много тежка обществена диагноза. Злокачествена! Моите уважения към полицейския синдикат, който набира средства за колегата си. Но ми се струва, че е много по-важно да изисква и отстоява железен механизъм за покриване на рисковете при колегите си, отколкото след това пожарно да открива благотворителни сметки...

СТОП КАДЪР



Българската народна банка официално представи новата монета с номинална стойност 2 лева, която влиза в обращение от 7 декември

Дизайн



Автор на художествения проект:

Ваня Димитрова

Забравихме ли за влизането ни в европейския валутен съюз



Георги Ганев, икономист

Решението зависи изцяло от ЕЦБ

Членството на България в еврозоната е извън ръцете на страната ни и единственото, което може да бъде правено, е по някакъв начин то да се адресира към този, от когото зависи нещо, и това е Европейската централна банка (ЕЦБ). Единственото, което има да се прави, е България да преговаря с ЕЦБ за влизане в обменно-курсния механизъм 2. А ЕЦБ отдавна е заявила, че няма каквото и да е интерес да прего-

варя с България. Това не се е променило и няма да се промени, докато ЕЦБ не вземе глобално решение (не само по отношение на България), че изобщо ще се отвори този процес и по-нататък. Европа е общо понятие. Ние можем да имаме силно положителни знаци от всички столици, въпросът е Франкфурт (там е базирана Европейската централна банка – бел. ред.). В момента това, което стои на пътя на

България към членство в еврозоната, не е Брюксел, не е Европейският съвет, а е Франкфурт. Докато не бъдем приети в обменно-курсния механизъм 2, което не зависи от когото и да било друг освен от ЕЦБ, докато това не се преодолее, няма как да кандидатстваме за еврозоната. Докато ЕЦБ казва, че не желае да говори по въпроса, нищо не може да се направи.



Проф. Христина Вучева, икономист

Мисля, че темповете ще се забавят

Винаги може да се поставя въпросът дали предвидените договори в Европейския съюз, това, че всяка страна задължително става член на еврозоната, не са се променили. Някои изказват мнения, че самият Европейски съюз няма бъдеще, както и че еврозоната няма бъдеще. Но официалните позиции са, че Европейският съюз е това, което знаем, и всички трябва да станат членове на еврозоната. А моето мнение е, че може да се позабавят темпо-

вете, с които страните, които не са в еврозоната, ще бъдат присъединени към нея. Тези държави се броим на пръсти. В никакъв случай от проекта „еврозона“, свързан със самия замисъл на Европейския съюз, никой не бива да се отказва, ако искаме да продължи започнатото. А иначе да припомним, че официалният път, който е предвиден още с договора, с който всяка страна се присъединява към съюза, означава, че с подписването на този договор всяка

страна влиза в т.нар. чакалня. И за тази цел Българската народна банка и Министерският съвет трябва да подадат писмо до Европейската централна банка, за да попаднем в двегодишното престояване в чакалня. Такова нещо не е съобщено официално да е правено. Следователно можем да направим извода, че засега няма официално искане от България да бъде участник в еврозоната, което формално се предшества от такова искане.



Проф. Боян Дуранкев, доктор по икономика в УНСС

Засега не отговаряме на изискванията

Първо, когато кандидатстваш, трябва да бъдеш и показан, не просто технически да кандидатстваш и влизаш в този съюз. Второ, трябва да отговаряш на условията, а ние и тази година ще прехвърлим трите процента бюджетен дефицит. Дори и да имаме голям мерак, със сигурност ще ни оставят в чакалнята по-дълго време. Европа е готова да отвори вра-

тите за нас, но при изпълнение на изискванията и критериите. Ние и миналата година, и тази година няма да отговаряме на тези изисквания. Така че се отлага с 4-5 години поне мечтата за еврозоната. Светът се е променил, ЕС се е променил и въпросът не е само в някакъв голям мерак. И тъй като не отговаряме на условията – стои се в чакалнята, след като пожелаем

да кандидатстваме. Това означава и че 4-5 години трябва да отговаряме на всички условия. А дали имаме нужда от влизане в еврозоната ще ви кажа така: за лева трябва да се говори или хубаво, или нищо. Затова е по-добре да не се говори.



Петя ДИМИТРОВА

„Потребителите трябва да знаят, че рискът при пазаруване от т.нар. амбулантни търговци, които се появяват в навечерието на празниците, е доста висок, защото често не се издават касови бележки, което впоследствие би отнело правото на клиента да предяви рекламация за евентуален дефект на закупената стока, ако изобщо успее да открие продавача на същото място“, предупреждава Димитър Маргаритов, председател на Комисията за защита на потребителите (КЗП). Той съобщи, че започва кампания "Зима 2015-2016", в която ще се правят проверки доколко са истински намаленията по коледните и новогодишните празници.

Екипи на КЗП ще присъстват навсякъде, където се търгува, и най-вече на територията на коледните базари. „При тези временни обекти поради краткия им период на работа невинаги търговците успяват да организират и извършват дейността си съгласно изискванията за законодателството“, коментира Димитър Маргаритов евентуалните проблеми, които могат да възникнат за потребителите.

Досегашните проверки на контролиращата институция показват, че

най-честите нарушения са свързани с коректното обозначаване на цените.

В минали периоди инспекторите се натъквали на случаи, в които е имало липсващи етикети, които или са били лошо прикрепени към стоките и впоследствие са паднали, или изобщо не са били поставяни. Заради нелоялните търговски практики потребителите трябва да са внимателни и да са наясно с условията, при които се провеждат намаленията, характерни за последния месец на годината. Най-важното е да се знае какъв е реалният процент на отстъпката и дали няма определени условия, които обаче са завоалирани, и често клиентите не могат да се възползват от нея.

От КЗП се надяват, че заради засиления контрол нарушенията ще бъдат по-малко в предпразничните и празничните дни.

„Нека търговците бъдат лоялни към своите клиенти, да не помрачат празничното им настроение, защото, макар и част от обектите да са временно ситуирани на някаква обо-

собена търговска площ, на следващ етап те ще продължат да разчитат на постоянни клиенти, които са останали доволни от предишни покупки“, препоръчва Маргаритов. Най-честите нелоялни практики на търговците през тази година са заблудите по отношение на цените, съществени характеристики на продуктите и условията, при които се сключват сделките. От началото на годината са забранени и санкционирани над 150 подобни практики, показва анализ на КЗП.

Най-характерните нарушения от страна на търговците са подвеждащите намаления.

Потребителите могат да бъдат заблудени в процента на отстъпката. Комисията е установила случаи, в които се предлагат несъществуващи намаления, като умишлено цената за кратък период е била завишавана, преди да се обяви отстъпката. За да е „по-голям“ процентът, цената на дадена стока е била променяна през определено време, но търговецът правил намалението върху по-ниска цена от предишен период, а не върху последната.

Друг трик е свързан с листовки и брошури, които обявя-

Наближават празници и отстъпки дебнат отвсякъде

● Комисията за защита на потребителите проверява за опасни стоки, подвеждащи промоции и нелоялни търговски практики

ват стоки на ниски цени, но се оказва, че те не са налични в магазините. Търговците примамват хората да отидат до веригите им и да си напазаруват други неща.

Като цяло нарушенията при онлайн търговията намаляват, констатира в КЗП.

Но въпреки положителната тенденция и там са заложили капани. От комисията предупреждават потребителите да са особено внимателни, когато избират от предлаганите в мрежата покупки. „Преди да пристъпят към плащане, нека си направят труда и да проверят дали този туроператор съществува, дали има застраховка. Задължително трябва да се сключи договор, защото той е реалната сделка и при проблем само с него могат да се защитят правата ни на клиенти“, съветват от институцията.

При анализ на 37 договора за организирани туристически пътувания 144 клаузи са обявени от КЗП за неравноправни, като 21 от търговците са се съобразили с препоръките на контролния орган и са премахнали въпросните клаузи, а за 10 срокът тече. Срещу две дружества са заведени колективни искове, а за още четири това предстои.

Неравноправните клаузи са свързани основно с опит за ограничаване отговорността на туроператора,

когато възникват проблеми по вина на негови контрагенти,

например превозвачи, въпреки че по закон туроператорът носи цялата отговорност за изпълнението на пакетното пътуване, както е по програма.

Много често промени в клаузите нарушават правата на потребителите, констатира други проверки на КЗП. Според Димитър Маргаритов подвеждащите условия в договорите стават все по-малко, а търговците все по-често се съобразяват с отправените към тях препоръки.

През изминалите месеци служителите на комисията са се фокусирали основно върху небанковите финансови институции. „Проверихме договорите с общи условия на над 40 такива институции, като констатирахме около 350 клаузи, за които издадохме предписания за отстраняване, защото в 10% от случаите потребителят е поставен в неравносложно положение, както показва статистиката. В повече от половината случаи търговците се съобразяват и ги премахват, без да се стига до съд - посочи шефът на КЗП. - Много често търговците се изкушават да включват в общите условия клаузи, които правят заемите предсрочно изискуеми в зависимост от правоотношения, които те са имали с трети лица, при които действително може да има някаква неизправност, но това в никакъв случай не означава, че ако един кредит се обслужва така, както е договорено, никакви други обстоятелства могат да влияят върху това той да стане предсрочно изискуем.“

Според Димитър Маргаритов има случаи, при които кредитополучателят не се издължава по отпуснатия заем съгласно погасителния план и

е задължен да плати всички разходи, включително и лихвите за целия период, като понякога техният сбор надвишава сумата на кредита.

През пролетта КЗП препоръча на банките да премахнат неравноправните клаузи в такива договори,

но е открила четири текста в такива контракти, които според нея ощетяват клиентите на банките. В тях няма критерий и методика за определяне на базовия лихвен процент, който е основен компонент при формирането на основната лихва. Размерът на всяка вноска по кредита става известен в деня, в който трябва да се плати, и зависи от курс „продава“ на швейцарския франк. В същото време при отпускането на заема сумата се изчислява по курс „купува“ на банката в евро. Така целият риск от промяната в курса на валутата се поема от клиента. Комисията установява разминаване в начина на броене на сроковете при погасяване на вноските с уредения в българското законодателство метод. Констатациите на КЗП са на базата на сигнали от граждани, които са представили договорите си с банките. Още през май комисията препоръча на кредитните институции в срок от 14 дни да премахнат или променят неравноправните клаузи и предупреди, че ако банките не се съобразят с препоръките, ще заведат срещу тях колективен иск в съда за прогласяването на тези клаузи за нищожни.

Разминаване в цената и качеството на стоката

Най-честите заблуди, в които е вкаран потребителят, са свързани със съществени характеристики на продуктите. Така например се предоставя невярна информация за вида на съставните продукти - влагане на „топено сирене“ в сандвичите на верига за бързо хранене вместо посочения продукт „кашкавал“.

На пазара са предлагани телекомуникационни устройства (GSM-и, лапто-

пи, таблети), без клиентът да знае, че те са рециклирани или обновени.

При рекламирането на бои за рисуване е „спестена“ информация, че за ползването им е необходимо закупуване на разтворители, които са три пъти по-скъпи от самите бои.

При предлагане на договор за мобилен интернет потребителят е запознат, че таксуването се осъществява на всеки килобайт, но не му е казано, че

всяко влизане в мрежата се определя като една сесия, а всяка такава сесия пък се равнява на цената на 1 MB.

В друг случай мобилен оператор е скрил, че клиентът губи на всеки 90 дни парите по сметката си на предплатената карта. Той вкарва в заблуда потребителя, защото не го е запознал с условията, че до края на дадения период от договора е длъжен да презареди със сума над определена стойност.

Мирослава КИРИЛОВА

Оказва се, че не само работодателите, но и синдикатите не подкрепят предложението на независимия депутат Георги Кадиев за увеличаване на платения годишен отпуск от 20 на 25 работни дни. Според автора на законопроекта повече от половината българи страдат от стрес на работното място, което се отразява фатално на здравето им - българи-те заемат челни класации по смъртност от мозъчносъдови, онкологични и други заболявания.

Това е един недоносен законопроект в частта си предложения, звучи просто несериозно, коментира пред в. „Животът днес“ вицепрезидентът на Конфедерацията на независимите синдикати в България (КНСБ) Чавдар Христов. Той подчерта, че стресът е феномен, който се поражда от комплекс от фактори. „Хората се стресират много

Синдикати и работодатели против предложението за 25 дни годишен отпуск

повече, когато не им изплащат заплатите навреме или когато има масови съкращения и ги грози опасността да останат без работа, ето тези неща първо трябва да изчистим“, подчерта Чавдар Христов. Според него може да се помисли за облекчаване на трудещите се, които имат малки деца или се грижат за болен роднина, като им се осигури възможност за плаващо работно време. Въпрос на култура на управление е и възможността за повече почивки през работния ден.

Вицепрезидентът на КНСБ предложи синдикати и работодатели да седнат на една маса и заедно да обсъдят конкретни мерки за подобряване на условията на труд и за създаване на една разгърната система от норми,

която действително да намали стреса в службата.

Работодателите реагираха остро на предложението на Георги Кадиев, защото се притесняват, че увеличаването на почивките ще има негативен ефект не само върху приходите им, но и върху икономиката. От Българската стопанска камара (БСК) изчисляват, че увеличаването на платения годишен отпуск ще доведе до чувствително намаление от приблизително 2,3% на очаквания брутен вътрешен продукт за 2016 година, или над 2 млрд. лв. Приблизително в същия размер от 2,3% ще бъде влошена производителността на труда, а съвкупният показател, характеризиращ общата конкурентност на труда - т.нар. единични разходи на труд, ще отбележи намаление от около 5%.

Според автора на законопроекта

стресираните работници също ощетяват бизнеса.

При внасянето в парламента на предложението за промени в Кодекса на труда Кадиев посочи, че въвеждането на 25 дни годишен отпуск „не означава, че трябва да работим по-малко, а просто че през останалото време на годината производителността на труда така да се увеличи, че да компенсира тези 5 дни“.

От БСК посочиха, че „предложението се нуждае от задълбочен предварителен експертен анализ и дебат. Законопроектът следва да бъде придружен от оценка на въздействието, включително на допълнителното натоварване на предприятията от частния сектор и на публичните разходи в бюджетната сфера“. Според организацията

не се гледат специфичните нужди на различните индустрии, а се залага на общия административен подход.

„Така например допълнителен брой почивни дни към годишния отпуск се ползват от заетите в енергетиката, добивната индустрия, металургията и др. Предложението на практика ограничава ролята на колективното трудово договаряне. Липсва възможност за определяне на специфични допълнителни трудови права по пътя на социалния диалог на фирмено и браншово равнище“, допълни Димитър Бранков, заместник-председател на БСК. Според българското законодателство при работа на ненормирано работно време или при опасни за здравето професии се допуска бонус от 5 работни дни.

Колкото нас почиват жителите на съседните ни балкански страни - Гърция, Македония, Сърбия, Косово, Румъния и Албания. Минималният за целия ЕС годишен отпуск е 20 работни дни. При различни житейски ситуации - смърт на близък, тежка болест, брак, раждане на дете, в повечето европейски страни се отпускат допълнителни дни платен отпуск.

Жителите на Белгия също имат право да почиват 20 дни, но там работната седмица е с два часа по-къса от приетата в България. Това означава, че в Белгия годишно се работи със 100 часа по-малко, отколкото у нас.

В Словения имат малко по-различна социална система. Ако си родител/настойник на дете със специални нужди или просто детето ти е под 15 години, имаш право на поне 7 допълнителни дни платен отпуск в годината. Същото важи и за непълнолетните работници. Иначе среднестатистическият словенец почива 20 дни в годината.

В Босна и Херцеговина годишният отпуск е едва 18 дни.

В Литва и Естония се работи също по 40 часа седмично, но платеният отпуск е 28 дни на година. И в скандинавските страни почивките са по-дълги. В Швеция размерът на платения годишен отпуск е 25 работни дни, а във Финландия по 2,5 дни на месец, или общо 30 работни дни.

Във Франция отбъхват 5 седмици, или 25 работни дни при 35-часова работна седмица. Когато се налага хората да се трудят извънредно, обикновено френските работодатели избират да платят допълнителните часове, а не да компенсират служителя с повече почивни дни.

Германците почиват 20 дни, а при

Как почиват по света?



тежък физически и умствен труд се полагат допълнителни 10 дни, или общо 30 дни в годината. Германското законодателство предвижда работодателят да плаща и 10-дневен отпуск на служителите си, които са записали курс за допълнителна квалификация. Ако служителят не е ползвал цялата си отпуска, може да пренесе няколко дни за следващата година. Той обаче е задължен да ги използва до 31 март, иначе „изгарят“. Според данни на Германския институт за икономически изследвания (DIW) всеки втори германец „подарява“ по три такива дни на работодателя. На такъв „подвиг“ са готови обикновено млади сътрудници, които искат да докажат лоялността и трудовите си качества.

Хубавото е, че в Германия отпуската е неприкосновена. Служителят не е задължен да оставя контакти, за да бъде търсен по време на почивка-

та. Може да не проверява електронната си поща и да не отговаря на служебни обаждания.

В Австрия, ако работникът има по-малко от 25 години трудов стаж, може да използва 25 платени почивни дни. За натрупалите професионален опит полагаемият отпуск е 30 дни, като се добавят и 13-те празника, стават 43 дни платено отсъствие от работа.

Повече от една трета от британците не ползват целия си полагаем годишен отпуск, който по закон е 20 дни. Така извънредно те работят 43 милиона часа, което означава 580 милиона британски лири повече приходи за бизнеса. Обикновено не успяват да вземат целия си отпуск 50% от държавните служители, заетите в здравния сектор (40%) и в образователната сфера (39%). Проучване на Кеймбридж показва, че две трети от служителите невинаги успяват да

се откъснат от работа и да излязат дори за 20 минути на обяд (минималното време за почивка по закон за хората, които работят по шест и повече часа дневно). Някои работодатели във Великобритания обаче дават извънредни почивни дни на хората с наднормено тегло и тежко затлъстяване с цел превенция, спорт и повече движение. В Дания и Холандия пък някои компании поощряват с допълнителен годишен отпуск служителите си, които се откажат от цигарите. Тези бонуси целят насърчаването на по-здоров словен начин на живот и в перспектива означават икономии от болнични и по-голяма производителност на труда.

Трудовото законодателството в азиатските страни е доста по-сурово, що се отнася до годишния платен отпуск. В Китай служителите могат да отсъстват от работа между 5 и 15 дни в зависимост от трудовия си стаж. В Южна Корея полагаемите дни са 10, толкова са и във Виетнам. В Индия се дава 1 ден отпуска на всеки 20 работни дни. В Япония отпуската се увеличава с годините натрупан стаж. Минимумът е 10 дни, а с всяка следваща година се дава по един ден допълнително до достигането на максимума - 20 дни годишно.

Жителите на Канада също са доста трудолюбиви - полагат им се само 10 дни платен отпуск. САЩ са единствената развита индустриална страна, в която няма определен от законодателството минимум за платен годишен отпуск. Почивните дни се договарят между служителя и работодателя. Статистиката обаче показва, че 86% от американците почиват по 10 дни в годината.

Дарин Маджаров е едно от лицата на надеждата, че образованите в чужбина млади хора не само ще намерят реализация тук, но и с космополитна, модерна визия, креативност и ясна мотивация ще издърпат България нагоре, ще я превърнат в по-добро място за живот, учене, работа. Младият предприемач е отличен в класацията на Forbes Bulgaria за 30 лидери под 30-годишна възраст,

както и в класацията на Дарик радио за 40 вдъхновяващи, иновативни и смели хора под 40-годишна възраст. Създател е на *Уча.се* - платформа с видеоуроци по всички предмети от 1. до 12. клас. Дарин завършва магистратура по електроника и компютърни науки в Германия и започва докторантура в Белгия. Както често се случва, добрите идеи идват не по поръчка, имат своята логика и път.

Няма причина ученето да е скучно

● С Дарин Маджаров разговаря Галина Спасова

Понякога сестра ми, тогава в 11. клас, ми се обаждаше да ѝ обяснявам уроците. Помагах ѝ, но след няколко дни пак ми звънеше за същото. Тогава реших да ѝ запишвам на видео. После и нейни приятели започнаха да ме търсят да им обяснявам – не само по математика, но и по физика, химия. Започнах да слагам нещата онлайн, направих съвсем елементарна страница. И стигнах до момент на избор. Вече няколко хиляди ползваха редовно сайта и това започна да ме тормози, защото хората изискваха и очакваха, въпреки че беше безплатно. И тогава си казах - Дарине, или го прави като хората, или го зарязвай и си карай докторантурата. Този проект беше на сърцето ми, а и винаги съм искал да си дойда в България, да правя нещо смислено тук. Прекъснах докторантурата и се върнах в края на 2012-а. Трудно беше в началото - да намеря финансиране, да намеря екип, да се обучат хора...

- Как убедихте първите, вложили пари в проекта, че има ниша?

- Показах им какво съм направил до момента, колко хора се интересуват. Бях искрен и казах, че не знам дали и кога това може да стане самоиздържащ се проект. В момента предлагаме 4300 видеа, много упражнения. Известно е, че учениците имат големи затруднения да разберат нещата, които им се говорят в училище. Това, което правим ние, е да им „превеждаме“ уроците на разбираем език и по интересен начин. Ако ученикът не може да се справи с пет урока по математика, тотално губи интерес. И обратното, ученици, които не са добре по математика, когато разберат петшест урока поред, като изкарат добри оценки, се окура-

жават, предметът започва да им харесва.

- Личният ученически опит сигурно също Ви захранва с идеи.

- Да. Като ученик най-много мразех, като ни изредяха половин тетрадка с описание къде растат домати и картофи и ни караха да ги учим наизуст. Научавах, изпитвах те и буквално след 5 минути си забравил всичко. Абсурд. Опитваме се да правим уроците така, че знанието да остава в главата на ученика, да го докосва емоционално, да го кара да мисли. Освен това искаме да се убедим, че това, което се прави в училище, има смисъл и то дава шанс за живота.

Освен зубренето много пъти в училище поради липса на време някои неща се прескачат, не се дообясняват и като не можеш да ги навържеш лично, те ти се губят. Затова правим и обясняваме всичко стъпка по стъпка. В момента над 40 хиляди души имат абонамент на сайта, 20% от всичките 65 хил. учители в България са регистрирани в него.

- Как го използват? Имате ли обратна връзка?

- Най-обичайно е в класните стаи да се преподава по този начин, в стотици училища вече. Аз съм ходил в повече от сто, където са ме канили. Прожектират на голяма дъска урока, правят пауза, обсъждат. Всичко е визуализирано. Това е огромното предимство за учителите, защото, ако са просто едни думи, те минават-заминават. Учителят не е ценен с това, че ще ти разкаже пет определения и ще ти съобщи факти. Можеш да ги видиш и по друг начин. Учителят е ценен с това да те напъти, да бъде ментор. Ако се мъчиш вкъщи да решиш задача, няма кой да ти помогне. Затова в САЩ примерно класната стая се „обръща“ и там решават зада-

чите, можеш да питаш учителя, заедно с екипа да подготвиш някакъв проект. И в България вече някои учители експериментират по този начин. Няма причина ученето да е скучно.

- Вероятно младите учители са по-отворени към Уча.се?

- Няма такава зависимост – нито според възрастта, нито според населеното място. Срещам се с много учители над 50 години, които са доста по-добре подготвени и мотивирани, отколкото някои 30-40-годишни. И в най-малки селища има по-отворени към нови подходи в сравнение с училища в София, ползват в класа проектори. Забелязах, че където екипът е вдъхновен, директорът е „печен“, както се казва, там се работи здраво.

В момента над 40 хиляди души имат абонамент на сайта, 20% от всичките 65 хил. учители в България са регистрирани в него

- Как практически подготвяте уроците?

- Доста е сложно, въпреки че изглежда лесно - едно видео всеки може да го запише. Учителят първо подготвя нещо като сценарий за урока. После това минава през редакция, за да може да стане още по-разбираемо. След това се записва от професионален глас или други учители го записват, монтира се аудиото, изпраща се на екипа от аниматори, илюстратори, отново се проверява видеото и тогава се качва. Над 50 души ни е екипът вече. Много работа е и трябва



пълна отдаденост.

- Видях, че не сте забравили и българчетата в чужбина, за които запазването на езика е доста проблематично.

- В чужбина има около 200 хиляди ученици. Тук са около 600 хиляди. Решихме с учителите, които работят там, да направим нова секция – български език за българите в чужбина. И направихме вече над стотина видеа от 1. до 4. клас по специално адаптирана програма. Много училища в чужбина си вземат цялостни абонаменти - от Италия, от Братислава, от Финландия, Испания, Малта... От нас зависи дали ще бъдем полезни.

- Новите идеи, върху които работите?

- Една мечта вече става реалност. Пускаме в края на годината нещо, което за мен е революционно, не съм го виждал и в чужбина. Всеки ученик ще може да учи с индивидуална учебна програма. Да кажем, четвъртокласник прави тест по математика и много бързо системата засича точно къде са му пропуските и какво знае. Там, където знае, тя му казва „браво“ и набляга на пропуските. Вкарваме самите ученици в една форма на игра, през цялото това време те попълват пропуските си, отново правим измерване и виждаме колко са напреднали. И това е нещо много яко. Тестваме го в момента със затворени групи. И ще можем да изкараме след това статистика как учениците напредват. И едното от нещата, които доказваме с видеоуроците и упражненията по този начин, е, че като се допълват уроците в училище с такъв тип методология, много бързо учениците се справят и покриват критериите.

- Как гарантирате качест-

вото, а и съобразяването с изискванията на МОН?

- Първо, с избора на учители, които са се включили в екипа, те застават с името си, достатъчно опитни са. Второ, много учители ползват съдържанието и ако има някъде неточност, те ни сигнализират. Случвало се е, веднага го поправяме.

- Имате ли идея да представяте теми и предмети, които все още не са в официалната образователна програма?

- Започнахме вече с предприемачеството, има няколко видеа на тази тема, огромен е интересът към нея. Един модерен, успешен човек трябва да има познания по предприемачество, да има финансова грамотност, гражданска грамотност - теми, които ще правим със сигурност.

- Какво научихте през тези напрегнати три години?

- Че ми е най-щастливият период в живота, в България има всякакви условия да работиш каквото искаш. Навсякъде в Европа съм ходил, скитал съм и по света, тук ми е най-добре и всъщност видях, че това ми е призиванието - да правя нещо, което да помага на другите хора. И то се цени. В момента се заражда много сериозна предприемаческа култура и тя ще се усети в следващите десетина години. Ще се стартират много успешни бизнеси в България, най-вече в IT сферата. Има и други, просто не се говори за тях. Това са предимно млади хора, от моето поколение, които са учили, работили в чужбина, видели са за какво става въпрос. Там всеки си управлява съдбата. Отвратително е да смяташ, че държавата ще се погрижи за теб, че ще ти намери работа, ще те обучи.

Г-жо Паунова, предстоят две от най-големите инициативи на Българския форум на бизнес лидерите – Годишните награди за отговорен бизнес 2015 и Годишният бал. Кой може да участва в конкурса? И как избирате за какви каузи да набирате средства по време на благотворителния бал, организиран от форума?

- Българският форум на бизнес лидерите, най-голямата и утвърдена общност на отговорните компании у нас, е посветен на това да насърчава и популяризира етичния и прозрачен бизнес и добрите бизнес практики, включително социалноотговорните инициативи на частния сектор. Ние по традиция популяризираме отговорното поведение на бизнеса чрез нашите Награди за отговорен бизнес, които през 2015-а провеждаме за 13-а поредна година. Целта на конкурса, който между другото е отворен и за компании извън форума, е да популяризира социалните проекти на компаниите и така да мотивира и много други да инвестират в обществено значими инициативи в екологията, образованието, човешките ресурси и обществото като цяло. Използвам случая да призова всички фирми у нас, независимо от големината и сектора, в който работят, да забравят за скромността и да споделят успешните си проекти с нас и с обществото. Номинации се приемат на www.bblf.bg, а кандидатстването е безплатно.

От друга страна, ние самите като отговорна организа-

Бизнесът инвестира и в благородни каузи

● **Със Зоя Паунова, заместник-председател на БФБЛ, разговаря Петър Галев**

ция от 2008-а всяка година провеждаме голям благотворителен бал, по време на който набирате средства за определени социални каузи. Те се обсъждат от УС на Българския форум на бизнес лидерите – избираме ги така, че нашата подкрепа да оказва съществено въздействие върху даден социален проблем и да води до неговото решение, до положителна промяна в обществото. Каузите, които досега сме подкрепяли, са от изключителна обществена значимост – мога да дам пример с безплатните инвитро процедури за социално слаби семейства и превенцията на рака на гърдата, две дългогодишни каузи, които олицетворяват създаването и съхраняването на човешки живот.

- Благодарение на подкрепата на форума се родиха девет деца. Как това стана възможно?

- Да, изключително сме радостни и горди с този резултат. В продължение на 4 години (2008-2012) предоставяхме половината от набраните по време на Годишния бал средства на фондация „Искам бебе“ за асистирана репродукция. Тук е мястото да бла-



годаря на всички наши членове и съмишленици, без чиято помощ всичко това, включително фантастичният резултат – тези девет здрави бебета, нямаше да е възможно. БФБЛ беше първата организация, която застана зад „Искам бебе“ още през 2008 г., когато никой не си представяше, че е възможно държавата да финансира инвитро процедурите. Сега това вече е факт. Освен чисто финансова подкрепа на БФБЛ се изразява и в даване на по-голяма гласност за определени социални проблеми и влияние върху отговорните фактори, в чиито

ръце е дългосрочното им решение.

По същата причина в последните 2 години подкрепяме фондация „За нашите деца“ и работата им по предотвратяване на изоставянето на деца в институции и насърчаване на приемната грижа – кауза, която едва ли има нужда от защита и с която, вярвам, един ден също ще се поздравим с успех.

- Как измервате резултатите от тази социалноотговорна дейност?

- Един от критериите за подбор на каузите, които Балът на БФБЛ подкрепя, е ефективността на проекта. За тази цел изискваме от организацията, която ще го реализира, както подробен план на бъдещите дейности, които смята да реализира, така и детайлни отчети за изразходването на средствата и постигнатите резултати.

С подкрепата на каузата за превенция на рака на гърдата през годините усилията ни бяха насочени главно към ранната диагностика – безплатни прегледи във и извън София, помощ за купуването на специализирана апаратура, защото вярваме, че ранното откриване и лечение са от решаващо значение за жените и техните семейства.

Само през 2014 г. са прегледани 784 жени, като 11 бяха оперирани, дарихме средствата от бала на първата мащабна национална скрининг програма. Кампанията се проведе през първата половина на 2015 г. сред учителките от общински детски градини и училища на възраст между 35 и 60 години. В рамките на скрининговата кампания през преглед са преминали 5179 жени, като при 28 от тях са открити суспектни рентгенови данни за рак на млечната жлеза, а при 8 от тези жени ракът е бил доказан и хисто-

логично. Всички те са насочени за допълнителни изследвания и лечение.

В случая със „За нашите деца“ само за една година можем да се похвалим със 154 новородени, които останаха в биологичните си семейства или намериха нови благодарение на психологическата, социална и материална подкрепа, осигурена от дарението от БФБЛ.

- За поредна година през есента се организира кампания за ранно откриване и борба с рака на гърдата. Повиши ли се според Вас обществената чувствителност към темата, жените разбраха ли колко са важни редовните и навремени профилактични прегледи?

- В цял свят през месец октомври се организират редица кампании, целящи да изострят общественото внимание към това социалнозначимо заболяване. България не прави изключение. Астрозенка България за трета поредна година подкрепя информационната и профилактична кампания, организирана от столичната общинска АГ болница „Св. София“. Тази кампания е ценна, защото търси и привлича все повече съмишленици. Тя е ярък пример за позитивно взаимодействие между лечебни заведения, пациентски организации, местна власт и бизнес. През тази година в кампанията се включиха общо 9 общински и университетски болници в София и Варна. За трети пореден път инициативата се осъществи с подкрепата на Столична община, на Фондация „Една от 8“ и бизнеса. Вярвам, че през следващите години тя ще разширява своя мащаб. С общи усилия можем да дадем по-голяма гласност на необходимостта от профилактика, ранна диагностика, съвременно лечение и оказване на психологическа подкрепа на жените с рак на гърдата и техните семейства.

- Какви нови проекти за социална отговорност обсъждате в организацията?

- Ако говорим за подбор на каузите, които Балът ще подкрепи, той предстои съвсем скоро, но очаквам да обсъждаме най-вече ключови за бъдещето на България каузи като здравето и образование – каузи, от които зависи не само развитието на икономиката, но и просперитетът на цялото общество. Това са и основните области, към които насочват усилията си голяма част от компаниите, ако съдим по номинациите в Наградите на БФБЛ в последните няколко години.

Благотворителният търг на звездите 2015 събра над 150 000 лева

За четвърта година Българският форум на бизнес лидерите (БФБЛ) беше съорганизатор на нетрадиционния Благотворителен търг на звездите в подкрепа на „Заедно в час“. Представители на повече от 50 компании набраха внушителните над 150 000 лв. Така събитието се превърна в най-успешното досега. Набраната сума ще подпомогне работата на неправителствената организация „Заедно в час“, чиято мисия е да улесни достъпа до качествено образование за всяко дете в България. Ираван Хира, председател на БФБЛ, сподели при откриването: „Благодарим на всички членове и приятели на Българския форум на бизнес лидерите, които откликнаха на поканата за тази нестандартна инициатива. Щастлив и горд съм, че каузата за равен достъп до образование се радва на все повече съмишленици. Подкрепата им е показателна за изключително отговорното отношение на бизнеса към бъдещето на нацията“.

„Днешната вечер далеч не е просто една забавна възможност да се запознаете с невероятни личности и да си извоювате възможността да прекарате повече време с тях. Това е събиране на единомишленици, които разбират колко важно е да действат целенасочено за промяната на бъдещето на българските деца, като привличаме и подкрепяме млади лидери с нашия опит, отдаденост и ресурс“, каза Евгения Пеева, изпълнителен директор на „Заедно в час“. Гостите наддаваха за времето на известни и вдъхновяващи личности от музикалната сцена, спортни шампиони, предприемачи и професионалисти в различни сфери. Сред звездите, които взеха участие в търга, бяха Белослава, Хилда Казасян, Стефка Костадинова, Ивет Лалова, Веселин Топалов, група „Остава“, Хари Ешкенази и др. Всяка от 19-те знаменитости ще отдели два часа, за да сподели своя талант, знания и умения с екипа на кампанията, спечелила ги по време на търга.

Мирослава КИРИЛОВА

Българският потребител предпочита да купува родни стоки, но не от чист патриотизъм, а когато са доказано качествени и на добра цена. Това стана ясно от 24-тото издание на изложението „Произведено в България“, което сега се нарича „Златен лъв“. То ще продължи до 3 декември. Посетителите могат да избират сред стоките на 130 фирми, които са изложили продукцията си на щандове в столичната зала „Универсиада“.

65% от участниците в изложението са производители, затова и цените, които не са раздути от търговците, са по-достъпни. Значително представителство имат българските занаяти - кожарство, керамика, стъклопис. Най-много участници има от бранша конфекция, трикотаж и текстил. Предлагат се и родна козметика, бижута, месо, вино, мед, халва, сладкиши, био- и екопродукти.

„Трудно е един бизнес да оцелее, ако разчита само на родния пазар.“

Ето защо изнасяме козметика и хранителни добавки с екстракт от охлюви и билки в 11 страни и радващото е, че се харесват все повече“, заяви пред екипа ни Александър Долашки, доктор по биохимия и собственик на фирма за козметика. Той сподели, че след дългогодишни изследвания в сътрудничество с Българската академия на науките екипът от специалисти е успял да извлече пречистен екстракт от градински охлюв. „При козметиката тази съставка регенерира тъканите, а в хранителните добавки укрепва имунната система и помага при болки в стомаха. Неслучайно в стари книги с народни рецепти за лекове пише, че едно време хората са яли голи охлюви, когато ги е боляло корем“, подчерта Долашки.

Някои от участниците в изложението обаче са прохождащи производители, които дори нямат собствен магазин, а целят първо да популяризират стоките си сред повече български потребители. Малките фирми искат да докажат, че продуктът им е привлекателен и конкурентен, че могат да бъдат добър партньор както на вътрешния, така и на външния пазар. Такъв е бизнесът на Дарина Тодорова, която е отворила малък шивашки цех в Пловдив и

Оставаме недоверчиви към родните стоки



произвежда дамски облекла. „Засега пет жени работим само по поръчка, като използваме хубави и качествени платове. Правим чудесни рокли с разчупен дизайн докъм 15 лева. Блузите вървят между 10 и 20 лева. Помалко са поръчките за саката, ризите и панталоните“, обобща Тодорова. За да показва колекциите си, е създала и интернет страница, на която клиентите могат да видят всичко произведено или да направят поръчка.

„Когато се отнася за дреха, почти е непосилно да се борим с конкуренцията на заливащите пазара стоки от Турция и Китай.“

Хората обаче не осъзнават, че въпросната дреха, дори и да е с няколко лева по-евтина, бързо ще се износи и ще стане негодна за употреба. Ето защо, за да запазим клиентите си, създаваме висококачествени мъжки облекла – ризи, блузи, елечета. Зимните ни пуловери със 70% вълна и 30% акрил са много харесвани в Банско. След изложението отиваме там и се надяваме да направим добър оборот след откриването на ски сезона през декември“, каза Стефка Димитрова, мениджър продажби на голяма текстилна фирма от Пазарджик. Тя признава, че през последните години продажбите значително са намалели, защото българинът става все по-неплатежоспособен. Пуловер от 40 лева е непосилно за джоба му, а и с разрастващия се бизнес на магазините за дрехи втора употреба българинът все повече се замисля как и къде да похарчи парите си.

Големи опашки се извиваха пред щандовете за българско месо, вино и сладкиши.



Снимки Милен Цветанов

„Няма по-вкусна от ябланската халва. Решили сме да опитаме и от ориенталското лакомство пишмание, което наподобява захарен памук“, сподели столичанката Веселина Николова. От щанда за месо най-вървежни са нарязаните сурови пържоли и овкусените с български подправки суджуци и салами. „Винаги гледам да купувам български продукти за трапезата си. Дори и да е по-евтино, не купувам дълбоко замразено месо, внесено от чужбина. Не се знае кога и при какви условия е опаковано, с какво е хранено животното и колко дълго месото е залежавало по складовете“, подчерта потребителят Владимир Кленов.

„Доверието към даден български продукт се изгражда с години.“

Сякаш винаги имаме едно наум, че като е българско, производителите ще се опитат да ни метнат с качеството или с цената, а това не е така. Козметиката ни е предпочитана от много клиенти, които дори придобиват алергии към уж висококачествени чуждестранни козметики и мазила. Когато произвеж-

даш продукти за поддържане на лице и тяло с минимум 90% натурални съставки, без парабени, силикони и изкуствени оцветители, кожата ги обича“, похвали се Ралица Тодорова, управител на козметична компания. Според нея билките и екстрактите от растения, които се срещат по нашите земи, се възприемат най-добре от организма. Ето защо сред най-предпочитаните съставки от много родни производители са масло от роза, лавандула, орех, екстракти от лайка, невен, липа и арония.

Според друга козметична фирма обаче само добрият замисъл и подходящата формула за производството на даден продукт не са достатъчни.

„Отворените пазари в Европейския съюз са изключително предизвикателство.“

Внасят се доста добри неща на поносими цени. Ето защо внедряването на иновации и по-облекченият достъп до пазара са от първостепенно значение за българските производители“, коментира магистър-фарма-

цевт Александрина Илиева, която е съсобственик на фирма за медицинска козметика. „Правехме пастите си за зъби в Дупница, но там затвориха производствения цех, сега там произвеждаме само таблетките за хранителните добавки. В Разлог изнесохме останалата си дейност, но какво да ви кажа – машините са стари, заради ниските заплати хората са демотивирани и всичко тръгва надолу“, обясни събеседничката ни. Тя подчерта, че жестоките условия и натискът за сваляне на цената на продукта от големите търговски вериги принуждават много родни производители да се откажат от този тип продажба. „Разпространяваме стоките си само в аптеките си и лошото е, че в България вече почти не останаха малки частни аптеки, а всичко е окрупнено под шапката на фармацевтичните вериги, които невинаги са отворени за диалог с нас“, допълни Илиева.

Ето защо българските производители искат промени в Закона за защита на конкуренцията,

които целят да облекчат условията за достъп на българските стоки в хипермаркетите. В предишното Народно събрание гласуването им стигна до трето четене, но липсата на кворум осуети приемането им. Производителите се надяват сега да бъдат подкрепени, тъй като промените са в програмата на 43-тия парламент. „Големите търговски вериги са предимно в ръцете на чужди търговски фирми, участието на български производители в тях е изключително затруднено поради условията и излишните такси, които им се налагат“, съобщи Христо Друмев, почетен председател на Съюз „Произведено в България“. Той призова небрежността от страна на управляващите спрямо малките и средните предприятия в България да се прекрати.

Изложението „Произведено в България“ започват преди повече от две десетилетия. Основната им цел е да насърчат и мотивират българските граждани да купуват предимно родни стоки, за да подкрепят не само икономиката, а и сънародниците си. С годините изложението успя да наложи на пазара десетки фирми. За съжаление много от тях днес работят основно за износ.

Всеки пети студент недоволен от избора си на университет

Мила ХРИСТОФОРОВА

Рейтинговата система на университетите предлага множество различни класации, които студентът може да направи сам. Част от тях изследват обективни данни като процента младежи, останали безработни след завършването, или средната стартова заплата на абсолвентите. Други мерят научната тежест на университета и броя на публикации в международни издания, които имат сериозна тежест в академичните среди. Има обаче и ред критерии, които са основани на анкети сред студенти, преподаватели и работодатели. Те дават възможност да се прецени какъв престиж има съответният вуз или специалност, до каква степен младите са доволни от професията, която са избрали, как гледат работодателите на випуските от конкретни университети, когато започнат да наемат кадри.

Всеки пети студент е недоволен от избора на специалност и университет, които е направил, сочат данните от рейтинговата система на университетите. 22% от младите хора посочват, че при втора възможност биха кандидатствали или друга специалност, или същата, но в друго висше учебно заведение.

Най-доволни от това, което са избрали да следват, са младежите, които учат теория и управление на образованието. 98,3% от тях биха повторили избора си, ако им се даде нова възможност.

Веднага след тях се нареждат младите хора, които учат религия и теология.

93% от бъдещите свещеници биха кандидатствали отново същата специалност. Най-недоволни от житейския избор, който са направили, са младите хора, които учат животновъдство. Едва 64 на сто от тях биха учили същата специалност отново. Студентите, които са избрали военно дело, при втори шанс също не биха избрали бъдеще с фуражка, показва рейтингът. Около 30% от растениевъди, математици и философи също биха предпочели да са направили някакъв друг избор.

Анкета е оценявала и престижа сред студентите на всяка една специалност и висше учебно заведение. Младите хора е трябвало да посочват кой според тях е най-добрият университет за усвояването от тях професия, като изключат своя.

Най-висок вот на доверие е събрала

специалността „Право“ в Софийския университет „Св. Климент Охридски“.

На второ място се нарежда НАТФИЗ „Кръстьо Сарафов“, смятан за престижен от 55% от бъдещите актьори и режисьори. Любопитно е също, че общо 19 специалности в различни висши учебни заведения са събрали 0 точки за престиж, тоест никой не смята ученето в тях за кой знае колко представително. Въпреки това обаче те продължават да обучават младежи и да приемат кандидат-студенти всяка година. Прави впечатление, че сред тях обикновено са специалности, нетипични за профила на съответното висше училище и открити основно с цел да привлекат повече млади хора и съответната субсидия. В този списък са например социални дейности в Техническия университет на Варна, както и растениевъдство в Русенския университет.

От камбанарията на работодателите обаче нещата изглеждат доста по-различни.

В очите на близо 90% от мениджърите, които наемат физици, най-престижна е тази специалност в Софийския университет. На второ място се е класирала специалност „Растителна защита“ в Аграрния университет на Пловдив, събрала гласовете на 86% от работодателите. Трети е НАТФИЗ, а на четвърто място е Университетът по архитектура, строителство и геодезия. Седем специалности са с

нулев престиж в очите на работодателите. Някои от тях съвпадат и с мнението на студентите – например туризъм във Варненски свободен университет не е предпочитан нито от шефовете, нито от младежите, но въпреки това се намират хора, които учат тази специалност там. С нула точки са и туризмът в пловдивския Аграрен университет, история и археология в Американския, електроника в Бургаски свободен, обществено здраве в Нов български и университет „Асен Златаров“ в Бургас, както и изобразително изкуство в Пловдивския университет.

Друго, което прави впечатление при измерването на рейтингите, е

огромната ножица между заплатите на онези, които са завършили първия и последния в класирането университет.

Оказва се, че има значение къде си учил дадената специалност за заплатата, с която ще започнеш работа. В някои от случаите разликата е три или дори четири пъти, особено в най-масовите специалности като „Икономика“ или „Администрация и управление“. Средната стартова заплата, с която започват трудовия си път абсолвентите по администрация и управление от Американския университет в България, е над два пъти по-голяма от тази на завършилите Колежа по туризъм, който също се намира в Благоевград. Първите се разписват срещу среден доход от 1663 лева на месец, а вторите получават едва 700 лева.

Значителна е разликата и в това дали придобитото висше образование им служи за нещо.

Онова, за което са учили, работят над 65% от възпитаниците на Американския университет. При тези, които са се дипломирали в Колежа по туризъм, документът за висше образование служи за нещо едва на 15% от випускниците. Разликата в успеха от дипломата за средно образование, с която са влезли и едните, и другите, е повече от една единица. Напоследък държавата има проблем именно с тези две направления, като стремежът е да намали силно приема в „Икономика“ и „Администрация и управление“ сред държавните университети. Тя обаче не би могла да повлияе по никакъв начин на частните вузове, тъй като не отпуска финансиране за тях, затова ножицата в двете посоки ще продължи да бъде голяма. Тя се вижда и при специалност „Икономика“, където абсолвентите на Софийския университет, който е първи в класирането, започват с 1587 лева.

Възпитаниците на последния в класацията, Висшето училище по сигурност и икономика, се разписват срещу 679 лева. При това сред последните приложението на дипломата

отново е сведено до минимум – едва на 15% тя е послужила, за да бъдат назначени на позициите, на които се трудят.

Още по-голяма е разликата при онези, които учат информатика. Абсолвентите на Софийския университет започват с над 3000 лева облагаем и 2000 лева осигурителен доход. Студентите, дипломирали се в Шуменския университет, обаче биват наемани срещу 736 лева. И едва 43% от тях работят по специалността си. Двойна ножица има и по отношение заплащането, което получават младите инженери. Тези, които са усвоявали професията си в Техническия университет, започват работа срещу 1215 лева. Възпитаниците на Аграрния университет в Пловдив обаче, които са получили инженерната си подготовка там, се разписват срещу 689 лева.

Като цяло според МОН този рейтинг може да служи и на учениците, когато избират специалност. На базата на класирането те могат да се ориентират с каква заплата биха започнали работа и каква е вероятността да останат безработни, ако учат в едно или друго висше училище. Просветното министерство смята да разпространи данните сред всички кариерни центрове в страната, така че абитуриентите да могат да получат информация какво ги чака, след като завършат и висше образование.



Ако искате да научите повече за реформите в образователната ни система, посетете новия сайт на вестника www.jivotatdnes.bg

Три десетилетия Windows

Операционната система Windows на Microsoft отпразнува своята 30-годишнина. През това време излязоха девет основни версии – от Windows 1.0, разработена от Бил Гейтс, до последната, създадена под ръководството на новия генерален директор на Microsoft Сатя Надела. Днес операционната система е най-разпространената в света, ползват я над 88% от персоналните компютри.

Първопроходникът Windows 1.0 излезе през ноември 2015 г. Но ако трябва да се придържаме към истината, той имаше сериозна грешка, затова първата версия, стиг-

нала до потребителите, е Window 1.01.

Втората версия, доста по-усъвършенствана, излезе на 9 декември 1987 г. Тя стана и първата платформа на Windows, на която се появили приложенията Microsoft Word и Excel. А пасиансите зарадваха потребителите с повече свободно време в третата версия.

През годините операционната система претърпява много обновявания, трансформации, някои от които не съвсем сполучливи.

След грандиозния успех на Windows XP компанията Microsoft пуска Windows

Vista. Системата е представена през 2007 г., но се оказва изключително посредствена. Достатъчно е да споменем, че Windows Vista заема през 2007 г. първо място в конкурса „Провал на годината“. Потребителите са разочаровани, затова и през 2015 г. операционната система заема под 2% от пазара на операционни системи.

Всички неприятности обаче остават в миналото, когато Microsoft пуска на 22 октомври 2009 г. Windows 7. Само за първите осем часа броят на предварителните поръчки надскача търсенето, което отбелязва Windows Vista



през първите 17 седмици.

Днес операционната система продължава своя ход нагоре и едва ли скоро ще се раздели с лидерското си място. А Windows с основание може да се нарече люби-

мец на цяло едно поколение.

Благодарение на операционната система милиони хора откриха информационните технологии и предимствата на глобалната мрежа интернет.

Китай настига САЩ във високоскоростните системи

Броят на китайските суперкомпютри в рейтинга ТОП 500 почти се е утроил през ноември в сравнение с юни. При това високопроизводителните устройства на САЩ са слезли по-надолу в класацията. 109 от всички най-бързи компютри, участващи в рейтинга, са произведени в Поднебесната. През юни те бяха само 37. Експертите са на мнение, че този огромен ръст се дължи на развитието на науката и военните технологии в Китай.

Първото място в ТОП 500 за пети път заема китайският суперкомпютър Tianhe-2, чиято максимална производителност е 33,86 петафлопа (33 милиона милиарда операции в секунда). Броят на американските високопроизводителни системи в рейтинга падна до 200, докато през юни бяха 231. Спадът е исторически минимум за Щатите – 40 процента, но пък страната е единствената, която участва в десетката с две супербързи системи.



Изкуственото злато вече е факт

Изследователи от израелския университет „Технион“ за първи път в историята успяха да създадат изкуствено злато в лабораторни условия. Мечтата на алхимиците осъществи аспирантката от учебното заведение Мария Койфман. „Технион“ е един от водещите вузове в Израел, специализиран в техническите науки. Той е открит през 1924 г. Именно тук през 80-те години на миналия век бяха изобретени оптичните влакна и квазикристалите. Университетът има огромен принос в развитието на химията, затова не е чудно, че учените в „Технион“ първи в света създадоха

изкуствено злато.

„При създаването на изкуственото злато ние бяхме мотивирани изключително от научния интерес, – казва Мария Койфман. – Но се оказа, че новият материал има множество преимущества пред природното злато.“

Изкуственото злато е получено под формата на порест монокристал, който има доста предимства пред поликристалите, тъй като е с непрекъсната кристална решетка. Този материал притежава повишена механична здравина, устойчивост на високи температури и висока проводимост на електричество и топлина.

В Чили се строи най-големият телескоп в света



В чилийската пустиня Атакама започна строителството на Гигантския Магеланов телескоп (GMT), който ще бъде и най-големият в света. Неговите изображения ще бъдат 10 пъти по-ясни, отколкото направените с космическия телескоп „Хъбъл“. В церемонията по полагане на първия камък участва президентът на Чили Мишел Бачелет. „Това е проект, който ще определи развитието на националната астрономия“, заяви Бачелет. Диаметърът на главното огледало на телескопа, разделен на седем сегмента, е 25,4 метра. Гигантският Магеланов телескоп ще бъде защитен от купол с височината на 22-етажна сграда. Учените очакват телескопът да им помогне да съберат повече

информация за черните дупки и небесните тела, разположени отвъд пределите на Слънчевата система, както и да открият планети, подобни на Земята. Освен това изследователите се надяват, че ще успеят да получат изображения на древни галактики.

Очаква се телескопът, разположен на височина от 2500 метра, да започне да функционира през 2021 г. Стойността на строителството е повече от 500 млн. долара.

В проекта участват САЩ, Австралия, Бразилия, Южна Корея и Чили. В Атакама, която е едно от най-сухите места на планетата, вече са разположени няколко астрономически обсерватории.



Тим Кук остави персоналните компютри в миналото

Генералният директор на Apple Тим Кук в интервю за The Telegraph каза: „Смятам, че ако погледнете персонален компютър, то ще си зададете въпроса: защо ви е нужно да го купувате? Наистина, за какво ви е?“. Според мениджъра персоналният компютър и ноутбукът остават в миналото, защото вече има мощни таблети

като iPad Pro. Когато хората започнат да ги ползват, ще стигнат до извода, че повече нищо не им е нужно, с изключение на телефон. Говорейки за смартфоните, които по размер се доближават до таблетите, Тим Кук сподели: „Мисля, че ако имате голям смартфон, едва ли ще ви е нужен iPad mini“. Шефът на Apple призна, че производст-

вото на взаимнозаменяеми продукти води до „канибализъм“. Тим Кук разказа още, че специалистите в компанията работят по създаването на приложения или нещо друго в областта на здравеопазването. Мениджърът напомни, че и в момента Apple Watch позволява да се следят някои биометрични процеси на ползвателя.



Гергана ПЕТКОВА

Календарната година се излизва неусетно и коледните празници чукат на вратата. Баби и дядовци, майки и татковци се чудят какво да подарят на детето – хем да си играе, хем и да научи нещо. Традиционно по това време на помощ идва Софийският международен панаир на книгата в НДК, организиран от Асоциация „Българска книга“ (АБК). Неговото 43-то поредно издание ще се проведе от 8 до 13 декември. За посетители панаирът ще бъде отворен от 10:00 до 20:00 часа, а входът е свободен. По традиция базарът е съпътстван от културна програма, а всички изложители продават с атрактивни отстъпки.

Сред най-големите участници е издателство „Просвета“ – лидер в производството на учебници и учебни помагала. То отново е разположено на два щанда. Щанд № 109 (партер) е с модерна визия и специална конструкция и ще бъде посветен на книжните издания. Електронните продукти на „Просвета-Либри“ ще намерите на щанд № 317 (етаж 3). Там може да разгледате новото поколение електронни учебници по всички предмети, а децата са поканени да поиграят на поредицата от математически компютърни игри „Маймунски приказки“ за ученици от 1. до 5. клас. По традиция всички заглавия ще се предлагат с атрактивни отстъпки, а всеки, направил покупка на стойност над 10 лв., ще получи като подарък ваучер с намаление от 15% за последваща покупка от книжарниците на „Просвета“ в София, както и на щанда на издателството на книжната борса.

В рамките на културната програма на панаира посетителите ще имат възможност да се запознаят с авторите и редакторите на две от най-новите издания на „Просвета“. Френската литература за 11. клас **Envol. Langue, littérature, culture** ще бъде представена на 8 декември (вторник) от 12:00 часа, а за създаването на „Съкровен свят. Празнично-обредна система на ромите в Средна Западна България“ можете да научите повече на 13 декември (неделя) от 18:00 часа. И двете издания ще бъдат представени на културната сцена на ет. 3, „Западен“ ръкав.

Щандът на „Просвета“ предлага голямо разнообразие за най-малките. С книжките „Рисувам стъпка по стъпка“ децата на 4-5 и 6-7 години ще се научат лесно да рисуват животни, растения, хора и превозни средства. Поредиците „От точка до точка“ и „Математически вълшебства“ развиват фината моторика на децата в ранна възраст, като втората ги запознава и с числата до 15 по заба-



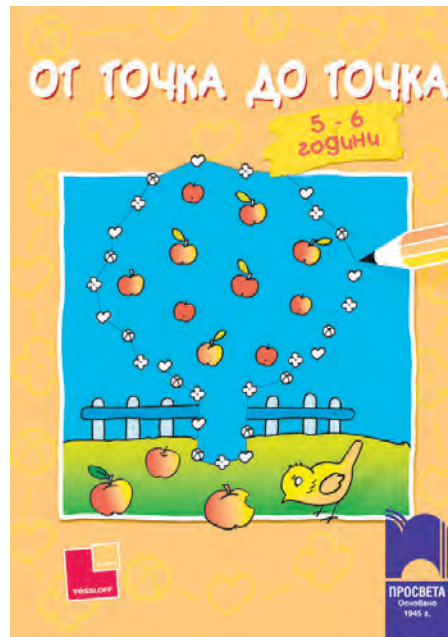
вен начин – чрез оцветяване. За 6-7-годишните е поредицата „Весели картинни загадки“, където удоволствията са разделени в две части: за младите джентълмени е книжката „Футбол“, а за дамите – „Елфи и феи“. В тях оцветяването е придружено от загадки, упражнения за подреждане на картинки и за разсъждаване, които развиват концентрацията, наблюдателността и въображението.

За първокласниците прекрасен подарък за Коледа са заглавията от поредицата „Четящите детективи. Рисувай с нас!“. Те са уникална комбинация от книжка за четене и книжка за рисуване, в които детето допълва илюстрациите въз основа на прочетения текст. Детективът му помага, като му поставя конкретни задачи. Историите в тях „Мимо учи за магьосник“ и „Принцеса Ела търси приключения“ са красиви и увлекателни и стимулират творчеството на децата.

Изключително забавна е и електронната игра Lettergetter, с която децата бързо и лесно ще започнат да изучават английски език. Чрез прекрасна анимация, упражнения, разработени като състезания, и перфектен звук тя запознава децата с английската азбука, с началната лексика, доброто произношение и правилното изписване на буквите.

Чудесен подарък за дете до 4. клас е „Моят първи речник“. Със съдействието на Института за български език към БАН в него са вклю-

Зарадвайте детето с книга за Коледа



чени около 10 000 думи, извадени от сега действащите учебници от 1. до 4. клас. Правописът им е съобразен с новите правила в „Официалния правописен речник на българския език“ на БАН. С речника децата ще се научат да пишат правилно думи, които затрудняват и възрастните – например полилей, умърлушен, анцуг и др. Включени са и имената на някои често употребявани географски обекти – селища, държави, реки, морета и континенти, и на собствени имена на хора и литературни и културни герои, които затрудняват учениците при писане.

„Маймунски приказки“ е най-новата поредица от компютърни образователни игри на „Просвета“ за ученици от 1. до 5. клас. Действието във всяка от петте части се развива във вълнуващ триизмерен мистичен свят. Сюжетът се базира на вечния сблъсък между доброто и злото – детето влиза в ролята на следотърсач, който трябва със силата на математиката и логическата мисъл да пребори злосторник, застрашаващ правдата. Играчът напредва през поредни нива, където, от една страна, решава пространствени пъзели и търси причинно-следствени връзки, а от друга, решава математически задачи, които отговарят на съдържанието за съответния клас, одобрено от МОН. Играта помага на децата да тренират и развиват уменията по алгебра и аритметика, като ги въвежда в различни упражнения с нараст-



ваща сложност и намаляващо време за изпълнение. Тъй като способностите на децата са разнообразни, уникалният алгоритъм на „Маймунски приказки“ позволява автоматично адаптиране към знанията на ученика, така че той да се чувства комфортно със способността си да завършва нивата успешно. Играта постепенно предоставя сложни упражнения, като през цялото време контролира представянето на детето и адаптира трудността си към неговия напредък. Освен че ученикът ефективно усвоява знанията и уменията, той се чувства горд от постиженията си и преминава със самочувствие към следващото ниво. Освен това играта служи и за самооценяване: ако детето минава без проблеми нивата за съответния клас, това означава, че в училище е за отличен. Поредицата „Маймунски приказки“ е изключително подходяща за подарък за Коледа, а на Коледния базар на книгата тя ще може да бъде закупена и от двата щанда на „Просвета“ с атрактивна отстъпка. На всеки щанд ще бъде разположен и компютър, на който децата могат и да поиграят.

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

Това е най-трудният материал, който е писан някога. Няма действие. Няма конфликт. Няма сюжет. А хората това искат да гледат. Но мисля, че му намерих цаката. Бекет е единственият, който е писал пантомими. Там е заровил ключа. И аз ще го открия, споделя най-великият български мим за всички времена Вельо Горанов.

ВЕЛЪО ГОРАНОВ С ЮБИЛЕЕН СПЕКТАКЪЛ В „СЪЛЗАТА“

● Празнува с пиесата на Бекет „Последният запис на Крап“

През този театрален сезон той празнува 70-ия си юбилей и е решил да изненада многобройните си почитатели този път с... „любовен спектакъл“. Такова е поне подзаглавието в афиша с програмата на „Сълза и смях“, където Вельо играе през последните няколко години. Любов има, но за точно каква любов става дума в пиеса, написана от майстора на абсурда Самюел Бекет, ще разберете, ако гледате представлението.

Идеята за този голям драматургичен хап е на Вельо, но сценичното решение и постановката са дело на Борис Радев. Ето какво подсказва режисьорът Радев за невероятната пиеса: „Докато я четях за първи път, се заливах от смях. Героят притежаваше само спомените си, записани на лента. Той беше самотен и отчаян до безнадёжност. Той беше изгубен в педантичното преследване на несъщественото. Той беше един провален особняк, неспиращ да търси „онзи щастлив миг“, за който си е струвало да живее. Както казва Бекет: „Няма нищо позабавно от нещастieto“.

Самюел Баркли Бекет е световноизвестен ирландски

драматург, романист и поет, писал на английски и френски език и удостоен с Нобелова награда за литература. Най-известните му пиеси са „В очакване на Годо“, „Катастрофа“, „Краят на играта“, „О, щастливи дни“, както и „Последната лента на Крап“, която е част от гениалната му колекция от драматургични шедеври.



Приятелите на Вельо Горанов във фейсбук знаят, че актьорът от месеци репетира като луд, готви се да се пребори с провокациите на Бекет, лута се между спонтанните си

съмненията и несподелените си още способности, но е готов на всичко, за да успее. Ето какво пише в социалната мрежа: „Изненадата ще бъде толкова голяма, че не знам дали можете да си представите какво ви очаква. Щом аз съм в шок, след като 45 години дишам праха на сцените, не знам вие как ще понесете всичко, което ще видите.



Всичко е толкова шантаво, направо мани, мани, както казва народът. Сега съм ангажиран всички приятели от театъра да ми събират кутии от вино. Това е фонотеката на

Крап. Дано да ми остане време за репетиции - не че имам много реплики, но трябва много репетиции, за да бъде достоверно присъствието ми на сцената“.

Когато говорим за световната пантомима, обикновено се споменават имената на Марсел Марсо и Жан-Луи Баро, но когато у нас се спомене за пантомима, първото име е това на Вельо Горанов. Той е роден в Стара Загора. Завършил е актьорско майсторство, играл е в българските игрални филми „И дойде денят“, „Авантаж“, „Всеки ден, всяка нощ“, „Колкото синапено зърно“, „24 часа дъжд“ и др. Той е един от създателите на студио „Пантомима“, а по-късно основава и оглавява театър „Движение“. Големият Вельо Горанов възстанови и своя пантомимен опус „Един мим разказва“, играе като отвързан герой на Достоевски и пречиства публиката с неговия текст във „Великият инквизитор“. А „Последният запис на Крап“ не му е последната премиера, защото репетира с трупата си и „Швейк“ – добрият войник ще се появи в пантомимен вариант през идния януари.

● Новата ѝ книга доказва, че нравственият финес не се придобива, а идва от Бога...

Рада Московска, майката на режисьора Теди Москов, негов вдъхновител и критик, издаде нова книга. След огромния успех на „Ние – негероите“, която претърпя няколко издания, тя зарадва читателите с удивителния си словесен и морален финес в „Почти живот“ – нежна изповед за жестокостите и униженията, които героите ѝ са преживели.

Рада Московска е лекар по образование, но драматург по призвание, автор е на няколко емблематични пиеси за кукления театър, сценаристка е на култови български филми като „Горе на черешата“, „Разговор с птици“, „Куче в чекмедже“.

„Не смятам, че книгите ми са автобиографични. Гледам на тях като на биография на поколението, към което принадлежа. Биографичните моменти, доколкото ги има, не засягат само мене - споделя писателката. И продължава: - Един приятел ги

РАДА МОСКОВА РАЗКАЗВА СВОЯ „ПОЧТИ ЖИВОТ“



нарече „романи“, но аз съм против жанровете – в книгите ми има драма, комедия, поезия и проза, документалност и измислици – фикция и истина. Като в човек.“

Рада не смята, че интелигентията страни от обществените процеси:

„Обратното: от нея странят поради умствения си дефицит онези, които ни управляват. Интелигентията ни няма самоучествие. Не само защото е бедна. Изпитва срам и заради колегите си, които по стар навик продължават да служат за декорация на



всяка следваща власт. От социализма освен назначените богаташи ни завещаха и някои назначени интелектуалци. Така се сринаха моралните авторитети. Остана ни само Бог. (Без митрополитите му!)“.

И заключава: „Вярвам, че характерът е с подпис от Бога, иска или не иска, всеки се ражда с него...“.



Акад. Григор Велев

С акад. Григор Велев разговаря Румен Леонидов

Акад. Велев, от кога датира всеобщото национално възраждане на българите в Македония и в останалите части на поробената ни страна?

- За начало на Българското възраждане и в частност в Македония се смята 1762 г., когато Отец Паисий Хилендарски написва „История славянобългарска“. В нея той за пръв път излага системно идеите си за национално възраждане и за освобождението на българския народ. Този факт дава основание на нашите учени да го сочат за основоположник на Българското възраждане. За този му принос към българската нация е канонизиран за светец с писмен акт на Светия синод на Българската православна църква през 1962 г.

- Споровете около личността на оца продължават и до днес, какво знаем със сигурност за него?

- Отец Паисий е роден през 1722 г. в Банско, Македония. Предполага се, че на път за Света гора е починал през 1773 г. в селището Амбелино, днес квартал „Св. Георги“ на Асеновград.

- Какво знаем за образоването му?

- Паисий няма системно светско или религиозно образование. През 1745 г. става монах в Хилендарския манастир. През 1758 г. пътува до Сремски Карловци като таксидиот – така се наричат пътуващите православни монаси, които събират помощи, доброволни пожертвувания за манастир. В Сремски Карловци се запознава с исторически съчинения и средновековни източници за българската история. Те му помагат за написването на „История славянобългарска“. Монашеското си служение Паисий прекарва в Хилендарския манастир, но поради раздори в монашеското братство се преселва в Зографския манастир.

При обиколките си из българските земи като таксидиот носи и своя труд, за да се преписва и разпространява сред българите.

- Знаят ли се конкретните източници, които светията ползва за написване на историята?

- Отец Паисий Хилендарски

История на българите в Македония

● Отец Паисий създава първата ни национална доктрина

е ползвал следните исторически съчинения: „Деяния церковная и гражданская“ на Цезар Бароний и „Книга историография“ на Мавро Орбини. Той е ползвал и исторически извори от манастирските библиотеки в Атон и Сремски Карловци. По-важното е, че „История славянобългарска“ е труд, който по същество представлява Първата българска национална доктрина. В нея Отец Паисий формулира реторично и първия български национален идеал – „Поради що се срамиш да се наречеш болгарин“, продиктуван от необходимостта за защита на българската национална идентичност. В този труд той разкрива историческия път, който изминава българският народ, сътворил своята славна история и присъствие в Европа като стопанска, военна и политическа сила, носителка на българската култура до падането ни под османско владичество. Отец Паисий съвсем съзнателно предприема обиколка на поробеното ни отечество и като истински апостол разнася историята си... Той моли „...вамъ преписахъ кои умеють писати...“.

- Каква е мисията на този буден българин?

- Със своята активна просветителска дейност Отец Паисий се стреми да събуди народностното съзнание на българите, да им внуши, че имат основания за високо национално самочувствие и гордост. С патоса на истински народен будител и възрожденец той разказва националната ни история, за да възкръсне заспалата свая на българския народ и особено на нашата интелигенция, част от която по това време силно се гърчее. С възторг и гордост, но и с исторически аргументи той защитава основните права на възкръсващата българска нация в нейните естествени географско-етнически граници.

- Кои са те според него?

- В своя труд той определено посочва областите, в които българите създават своята държава, народност и църковна организация и култура. Един от най-важните му аргументи за самочувствието му на българин е дейността на славянските първопостоли Константин Кирил Философ и Методий, политическият и културен просперитет на редновековната българска държава и видните ѝ владетелите. Отец Паисий смело очертава етническата територия на българския народ, като с патриотична страст го подканя да пази своя род и език. Той гневно бичува отцугателите и разпалва чувство на преклонение към славното минало на българите, които „първо те са се кръстили, имали са царе и патриарси и

най-много земя те са завладели“.

- Кои будни българи от Македония възприемат и продължават програмните идеи на Отец Паисий?

- Действително българското културно-национално възраждане намира своята най-висша еманация в програмните идеи на Отец Паисий Хилендарски, а след това и в делото на негови последователи и строители на новобългарската книжнина и образование в Македония. Такива са Марко Теодорович, Йоаким Кърчовски, Кирил Пейчинович, Емануил Васкидович, Неофит Рилски и много други. „История славянобългарска“ се разпространява във всички области на българското етническо землище в рамките на Османската империя.



Отец Паисий Хилендарски

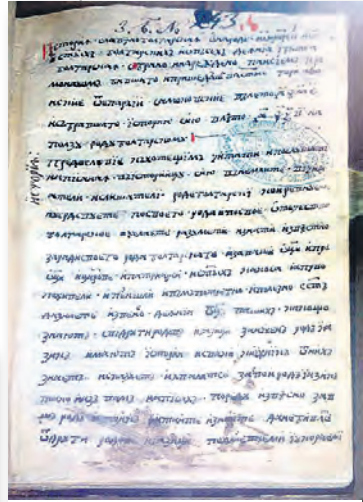
- Знаят ли се колко са преписите на неговата „История“?

- Известни са около 60 преписа на книгата му. Първият препис е на Софроний Врачански (1765), а първото печатно издание на книгата е направено през 1844 г. под заглавие „Царственик“ след стилиза редакция от Христиаки Павлович.

- Нека сега се обърнем към родната ни историография, в която отдавна се дискутира въпросът за периодите, през които е преминало развитието на Възраждането ни...

- Да, споровете най-вече са насочени към определяне на началото и края на Възраждането. Изказани са различни становища. Например Христо Гандев смята, че Възраждането започва в началото на XVII век, докато други историци приемат, че началото започва с първите ясни процеси на разлагане на Османската империя, т.е. в края на XVII век. Б. Цонев, Хр. Гандев, донякъде Ив. Шишманов виждат първите прояви на Възраждането в дамаскинарската книжнина от XVIII век, но Марин Дринов и В. Друмев са категорични, че то тръгва от написването на „История славянобългарска“. Ще спомена, че възрожденци-

те В. Априлов, Ю. Венелин и Г. Раковски са склонни да отнасят Възраждането към 20-те и 30-те години на XIX век. От посочените няколко възможни дати за започване на процеса на възраждане днес официално се приема становището на проф. Марин Дринов, че за начало на Възраждането следва да се приеме написването на „История славянобългарска“ през 1762 г.



Първата страница на „История славянобългарска“

- Нека в заключение на този разговор да обобщим историческите времеви граници на Българското възраждане според нашите историци...

- Очертават съществуването на три периода. Ранното възраждане протича от средата на XVIII до началото на XIX век. Това е времето, когато се появяват първите народни будители на българската нация, които тръгват сред народа, за да сеят светлината на националното пробуждане и осветляване на героичните страници на националната ни история.

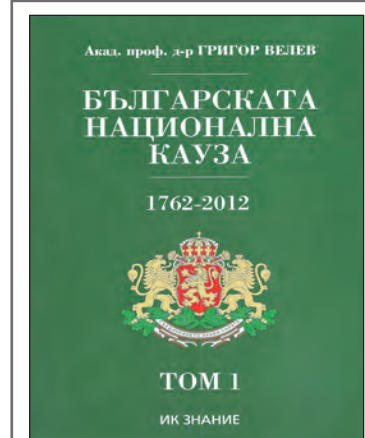
Същинското Възраждане започва с началото на реформите в Османската империя от 20-те до 50-те години, или от началото до средата на XIX век, до Кримската война от 1853 до 1856 г. Този период се характеризира с масово строител-

ство и откриване на училища и поставяне основите на всенародната българска просвета. Завършване на Българското възраждане – продължава от средата на XIX век до Освобождението на България през 1878 г. и Съединението през 1885 г.

Но както вече казахме, в областите Македония и Тракия то завършва с началото на Първата Балканска война (1912 г.). Дотогава процесът на възраждане продължава с активната просветна дейност на Българската екзархия и създаването на националреволюционни организации – БМОРО, ВМОРО, ВМРО.

- Но въпреки така изложена „официална“ периодизация редица историци смятат, че Българското възраждане не приключва със създаването на българска държава през 1878 г. Какви са аргументите им?

- Защото по това време все още са живи и много дейни стотици възрожденци, минали през тежки изпитания и жертви. Вярно е, че няколко години по-рано най-големият и най-неоспорим двигател на освободителното движение Васил Левски е изгубен за делото. Но след него възрожденците продължават идеите му, това е описано в трудовете на Захари Стоянов, който е един от тях. И те участват в управлението на младата държава. Спомнете си Стефан Стамболов, който заплаща с живота си ролята си на министър-председател. Захари Стоянов също... И няма как историците да не признаят, че след 1878 г. най-значителният акт на възрожденците е Съединението на България през 1885 г. Тогава всички съседни са се опълчили срещу този акт, но българските възрожденци отстояват голямата придобивка за България с кървавата цена на вероломната Сръбско-българска война.



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

Моят град

СОФИЯ

Повече от 300 машини ще се включат в почистването на снега, като при необходимост ще бъдат наети още. Това заяви кметът на София Йорданка Фандъкова при проверка на готовността за зимно почистване на града. Специализираната техника е с GPS система с монтирани датчици. Кметът Фандъкова посочи също, че е изключително важна организацията. При подготовка и наличие на информация за снеговалеж снегопочистващата техника да бъде на съответните места, които са 68 за територията на цялата община. Приоритетно първо се работи по основните трасета на масовия градски



Над 300 машини ще чистят снега

транспорт. „Санкциите в новите договори са чувствително завишени. Нямаме никакви колебания – ако

фирмата не си свърши работата, то санкциите са много сериозни“, подчерта столичният градоначалник.

ВАРНА

Продължава подмяната на уличното осветление

Около 600 светодиодни осветителни тела вече са поставени по улиците във Варна по проект "Интелигентно улично осветление", финансиран по фонд "Козлодуй". Вече приключи първият етап от проекта, който включваше обновяване на осветлението от Икономическия университет до "Пикадили парк". Втората фаза ще обхване бул. "Княз Борис I" - от кръговото кръстовище на сп. "Почивка" в посока курортните комплекси, съобщават от общината. Проектът "Интелигентно улично осветление" предвижда да бъдат подменени общо 2736 осветителни тела - последно поколение, предназначени за транспортни артерии с високи изисквания към светлинната среда. Новите лампи ще бъдат управлявани дистанционно чрез софтуер за улично осветление, който позволява пълен контрол и мониторинг в реално време, включително и подробен анализ на системните дейности, проследяване и отчитане на разхода на електрическа енергия. Софтуерното и хардуерното осигуряване на интелигентното улично осветление ще бъдат изградени като отворена система, с възможност за поэтапно покриване на целия град.

БУРГАС

Фотоизложба ще подпомога деца без родители

Всички желаещи фотографии - любители и професионалисти, които живеят и работят в Бургас и региона, вече могат да участват в традиционната изложба "Бургас около мен". Инициативата се провежда за пета поредна година в Културен център "Морско казино", а официалното откриване ще се състои на 15 декември. Тази година събитието ще подпомогне деца, лишени от родителска грижа, настанени в центровете от семеен тип в Бургас. "Идеята е всеки един фотографски отпечатък от изложбата да се използва като награда за дарител, подпомогнал каузата със сума от 100 или повече лева", споделя Николай Динов - управител на Esstetic Studio. Темата на изложбата допуска участие на фотографии от всякакъв жанр - портрети, пейзажи, репортажи - стига по някакъв начин изображението да разказва интересна за бургазлии история, да показва лична гледна точка към специфични или важни за Бургас места, хора или събития. Всеки участник може да изпрати не повече от три снимки, от които за участие в изложбата ще бъде избрана поне една, ако покрива изискванията. Идеята на организаторите е да се включат максимален брой фотографии. Участниците могат да получат безплатна консултация относно подготовката на кадрите за печат от Естетик Студио - гр. Бургас, ул. "Патриарх Евтимий" 1, тел. 0896 679 121.



EUROPE FOR FESTIVALS
FESTIVALS FOR EUROPE
EFFE LABEL 2015-2016

На специална церемония, организирана от Българската фестивална асоциация (БФА), бяха наградени 26 родни фестивала, спечелили европейски сертификат за качество. Сред отличените са и трите проекта на ЕДНО - ONE DESIGN WEEK, ONE ARCHITECTURE WEEK и ONE DANCE WEEK. „Дни на музиката в Балабановата къща“ е другото събитие, което се провежда на територията на

ПЛОВДИВ

Четири фестивала с европейска награда за качество

Пловдив. Фестивалите успешно преминаха през два трудни етапа на оценяване от българско, а след това и международно независимо жури, част от проект „Европа за фестивалите. Фестивалите за Европа“ (ЕФФЕ). Родните събития ще имат възможността да осъществят международно сътрудничество и да представят българската култура. Участие в проекта взеха представители на всички страни - членки на Европейския съюз. ONE DESIGN WEEK, ONE ARCHITECTURE WEEK и ONE DANCE WEEK ще бъдат включени в международен фестивален гайд, достъпен в хартиен вариант и онлайн, платформа на топ фестивалите в Европа. Той съдържа най-важните детайли на всяко събитие, участващо в платформата. Включването в ЕФФЕ гайда прави информацията за фестивалите леснодостъпна за публиката, за институции на всички нива, за спонсори и медии.

БЛАГОЕВГРАД

Млади надеждни мериха сили в спортната гимнастика

Над 200 млади състезатели взеха участие в XII Международен турнир по спортна гимнастика за юноши и девойки, организиран от гимнастическия клуб „Любчо Солачки“ и Община Благоевград. В надпреварата се включиха спортисти от общо пет държави - Гърция, Македония, Англия, Сърбия и България. „Въпреки стремежа към победа никога не забравяйте, че е изключително важно уважението към тези, с които се състезавате. Важно е отношението към съотборниците, към хората, които срещате по време на състезания, важно е да бъдете спортисти“, бе казано в поздравителния адрес на кмета на Благоевград д-р Атанас Камбитов. Състезанието се проведе в зала "Скаптопара" в два поредни дни - 21 и 22 ноем-



ври т.г. Като отлично може да бъде оценено представянето на възпитаниците от ГК „Любчо Солачки“ и спортистите на другия благоевградс-

ки клуб - „Пирин Благоевград 2011“. XII Международен турнир по спортна гимнастика се проведе в памет на треньора Любчо Солачки.

СТАРА ЗАГОРА

Коледно предизвикателство за малките математици

Центърът за наука, култура и изкуство и клуб "Нестандартна математика" отправят коледно математическо предизвикателство към децата. Желаещите могат да се включат в конкурс за решаване на задача, съставена от Никола Кирилов - трети клас, участник в клуба. Целта на конкурса е бързо и вярно решение на задачата по най-много начини. Срокът за изпращане на отговорите е 15 декември т.г., а резултатите ще бъдат обявени два дни по-късно.

Адресът за получаване на решенията е tsnki_sz@abv.bg, като участниците посочват име, презиме и фамилия, възраст, клас и училище. Ето и задачата: Джуджетата на Дядо Коледа за 3 месеца изработили 898 подаръка. Първия месец направили 298 подаръка. Втория - със 120 повече от първия месец, а третия месец - останалите подаръци. Колко подаръци са направили джуджетата за третия месец?



Владислава ГАЛЕВА, юрист

Растящият брой на хората, които пътуват свободно, учат и работят в други държави, съвсем естествено доведе до увеличаване на броя на смесените бракове, въпреки че сме на едно от последните места в ЕС. А както и при останалите бракове, понякога изборът на партньор се оказва неуспешен и се налага развод. Да сключиш брак с чужденец, а след това да го разтрогнеш, е по-сложно, но съвсем не и невъзможно.

Смесен брак

Терминът „смесен брак“ е понятие на международното частно право, тъй като различното гражданство на съпрузите придава на семейно-правните отношения международен елемент. Като цяло правните норми, които регулират смесения брак, биват вътрешни – създадени от законодателните органи у нас, и международни – когато България е страна по двустранни или многостранни договори. България е страна по договори за правна помощ с редица държави, като в тях се уреждат формата на брака, условията и пречките за сключването му. Разпоредбите на тези дого-

Българският съд не дели имуществото за граница при развод с чужденец

вори се припокриват с българския Кодекс на международното частно право, който регламентира приложимия закон, в случая на брак. Според него пред длъжностно лице по гражданското състояние може да се сключи брак, ако един от бъдещите съпрузи е български гражданин или има обичайно местопребиваване в страната.

Българите могат да сключват брак в чужбина пред местен орган по гражданското състояние или пред български дипломатически или консулски представител, ако чуждата държава го допуска. Ако става дума за смесен брак между българин и чужденец, то той може да бъде сключен пред български дипломат, ако правото на приемащата държава и родината на чуждия гражданин го позволяват. Всеки български гражданин, преди да планира сключването на брак в чужбина пред дипломатически или консулски представител, следва задължително да се обърне към консулското длъжностно лице, което ще го информира относно допустимостта на такъв брак в страната на пребиваване.

Условията за сключване на брак се уреждат от правните норми на държавата, чийто гражданин е съпругът/съпругата. Ако българка иска да се омъжи за чужденец в България, спрямо нея ще се приложи българският Семейен кодекс, а спрямо него – неговият семеен закон.

Но при всяко положение, ако бракът се сключи в България, формата му се урежда от българското

право. Чужденецът трябва да докаже с официални документи от родината си, че няма пречки за сключването на брака.

Документите трябва да бъдат преведени и легализирани, а длъжностното лице по гражданското състояние трябва да проучи закона, на който се подчинява съпругът чужденец.

Възниква въпросът, когато чуждият гражданин е лице с повече от едно гражданство, от коя държава следва да бъде издадена справка. В този случай приложим е законът на държавата, където е постоянното местопребиваване на лицето. Всяка държава има конкретен способ за удостоверяване на семейното положение на своите граждани. Съществуват държави, в законодателството на които за брака не се съдържат специални разпоредби за удостоверяване на семейно положение. В такъв случай лицето представя само законодателна справка, че бракът ще бъде признат в неговата страна.

Ако семейството ще живее в родината му, актът за граждански брак се превежда и представя там. Ако пък бракът ще се сключи в родината на съпруга, то тогава водещо ще е местното право.

Раздяла при смесен брак

За развалянето на смесен брак между съпрузи, които живеят в някоя от държавите в ЕС, производство започва чрез подаване на иск пред съда на страната, където те обичайно пребивават. Това гласи Европейски

регламент от 2003 г. относно компетентността, признаването и изпълнението на съдебни решения по брачни дела и дела, свързани с родителската отговорност на Съвета на ЕС.

Но ако партньорът е български гражданин, който се е завърнал в родината си, той може да предяви иска и тук. Единственото условие е, че трябва да е живял в България непосредствено поне 6 месеца преди това. Ако е решил да заживее на друго място в ЕС, трябва да е пребивавал там поне година, преди да предяви иска.

В България процедурата за разтрогването на семейството върви по Гражданския процесуален кодекс. И завелият делото трябва да посочи адреса на ответника в чуждата държава, без значение дали тя е в ЕС или не.

Когато е в държава извън ЕС, връчването на този адрес на книжката става чрез съдебна поръчка. Ако адресът е в ЕС, процедурата пак е чрез съдебна поръчка, но е облекчена.

Ако ответникът няма постоянен и настоящ адрес в България при завеждането на иска и ищецът не знае къде точно може да бъде открит, той трябва да поиска известяването му за делото чрез неофициалния раздел на „Държавен вестник“. Това трябва да е придружено от декларация, че завелият делото не знае адреса на съпруга в чужбина и че носи наказателна отговорност, ако излъже.

Ако ответникът не бъде намерен в чужбина, ищецът се пита дали му е известен друг адрес. И след това се преминава към „Държавен вестник“. В този случай делото тръгва и без съпруга. Подателят иска внася разности за особен представител на отсъстващия, т.е. за адвокат, който му се назначава като служебен защитник. И така делото може да започне, въпреки че ответната страна не знае за него. Всъщност ответникът не е длъжен да се яви, достатъчно би било да е уведомен. Ако живее в чужбина и е редовно призован, съдът го информира, че трябва да посочи лице в България (може да не е адвокат), на което да се връчват книжката. Ако не го направи, всички съобщения до него се прилагат по делото като редовно връчени. И не е

нужно например решението за развода да му се връчва със съдебна поръчка в чужбина.

Съдът служебно проверява чии граждани са съпрузите към момента на подаването на молбата за развод, за да прецени кой е приложимият материален закон. Ако например французи решат да се разведат в България, защото работят тук, делото ще се гледа по нашия граждански процесуален закон, но в решението си съдът ще се позове на чуждия семеен закон.

Съдът в България не дели имуществото на съпрузите в чужбина. Той се произнася само, че вече няма брак. За имуществените въпроси следва да се заведе ново дело там, където се намира имуществото.

Съдът винаги се произнася за децата под 18 години и издръжката им, дори тя да не бъде изрично поискана в процеса. Условието е те обичайно да живеят в държавата. Дори да става дума за двама българи, ако един от тях живее с децата в Италия, то за тях ще се произнесат магистратите там. Издава се удостоверение по образец, което служи за признаване на развода в държава от ЕС. В чужбина то трябва да се представи в превод. Ако пък става дума за държава извън ЕС, се представя препис от бракоразводното решение, като датата на влизането му в сила се удостоверява с подпис на съдията.

Доказателства отвън

По силата на Регламент от 2001 г. на Съвета на ЕС относно сътрудничеството между съдилища на държавите членки при събирането на доказателства по граждански дела, може да се поиска събиране на данни за доходите на съпруга в чужбина. Ако не става дума за държава от ЕС, доказателствата се търсят със съдебни поръчки.

За вземанията, дължими по силата на българско съдебно решение (например неплатена издръжка), те могат да бъдат събирани в държава от ЕС от местен съдебен изпълнител. Нашето решение е достатъчно основание за това.

България и Румъния са двете страни в ЕС с най-ниски нива на смесени бракове, сочи изследване на Евростат от 2013 г. През 2012 година бракове с чужденци са сключили 1349 българи. За всяка от предходните години са регистрирани съответно между 2000 и 2400. Най-много са браковете на българки с чужденци – средно по 1700 на година. Българите, които се женят за чужденки, пък са само по около 600 на година. Общият брой на браковете в България годишно също не е голямо число – приблизително по 20 хил., като най-малко са регистрирани през 2011 г. – едва 21 хил., а най-много през 2007 г. – 29 хил. сватби. За сравнение в целия Евросъюз за периода 2008-2010 г. средно един на всеки 12 сключени брака е бил смесен, отчита изследването на Евростат. То показва, че смесените бракове са важни инди-

катори за социалната интеграция и потенциални фактори за социалните и културните промени в ЕС. Например по тях може да се съди за нивото на толерантност и откритост в една държава, както и за нейната популярност – колкото по-интересна и с възможности за реализация е една държава, толкова повече чужденци са готови да живеят в нея.

Най-много сключени смесени бракове в ЕС са регистрирани в Швейцария и Латвия – над 20 на сто, Люксембург – 18 на сто, Кипър, Франция и Германия – около 15%. На дъното на класацията освен България и Румъния са още Полша, Словакия, Унгария и Италия. Според статистиката алтернативните форми на съжителство между мъжа и жената вече са реалност в повечето страни на ЕС. И тук България вече не прави изключение, отчита Евростат.

Още консултации по правни въпроси ще намерите в www.jivotatdnes.bg

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

1 - 7 ДЕКЕМВРИ 2015

Грипът не признава граници

С настъпването на зимата започваме да очакваме нежелания гост – грипа. Той е неизбежен като студа и винаги носи със себе си заплахата от епидемия. Как да избегнем сезонното заболяване и какво е правилното лечение четете

на стр. 18

Битката със свободните радикали

В последните години учените посочиха свободните радикали като един от главните виновници за редица социалнозначими заболявания. Затова нарасна и ролята на антиоксидантите, които се включиха в битката на страната на нашето здраве. Повече ще научите

на стр. 22

Орехите са приятели на мъжете

Освен огромната палитра от полезни вещества орехите съдържат и аргинин, от който организъмът синтезира азотен оксид. Точно той е магическото средство за стимулиране на мъжката потенция. Подробности

на стр. 26

Защо е необходим витамин В₁₂

Недостигът на витамин В₁₂ може да доведе до анемия, депресия и отслабване на паметта, инконтиненция, загуба на вкус и мирис, главоболие. Обикновено стойностите на този витамин в кръвта на жените са по-ниски от тези на мъжете, а за дамите той е особено важен. Защо? Отговорът

на стр. 27

СВЪРЗАХА ЗАКУСКАТА С УСПЕВАЕМОСТТА НА УЧЕНИЦИТЕ

Изследване на диетолози от Великобритания показва, че закуските повишават съществено успеваемостта на учениците. Резултатите от изследването са публикувани в списанието Public Health Nutrition.

Учените провели допитване между 5 хиляди ученици от сто британски начални училища на възраст от 9 до 11 години, което дава представа за режима на хранене и диетата на децата. Специалистите обобщили данните от 18 месеца и проследили промените в успеваемостта на учениците. В резултат

открили положителна корелация между ранното хранене и успеваемостта: децата, които закусвали, се учели средно два пъти по-добре от останалите.

Специалистите обърнали отделно внимание на качеството на храната, тъй като употребата на некачествени продукти (чипс и сладкиши) има лоши последствия. Всеки пети ученик закусвал с храни с високо съдържание на въглехидрати.

Учените посочиха, че тяхното мащабно изследване е поставило точка на популярните дебати за целесъобразността на закуските в училище.



ПРЕЗ ЗИМАТА ЖЕНИТЕ СТАВАТ ПО-НЕРВНИ

Учените откриха, че сезоните променят психиката на слабия пол. Оказва се, че през зимата жените стават по-агресивни. Тази сезонна промяна на поведението е установена от американски учени от университета в Индиана след опити с женски хамстери.

През зимата светлата част на деня намалява и съответно тъмната част нараства. В резултат на тази промяна организъмът започва да произвежда по-активно мелатонин – хормона, който регулира денонощните ритми на съня и бодърстването.

В началото на изследването учените държали в продължение на една седмица женски хамстери в условията на по-

продължителна светла част на деня, а след 10 седмици променили условията, като ги доближили до зимните. Оказало се, че женските хамстери стават забележимо по-агресивни под влиянието на по-кратката светла част на деня. Анализите показали, че колкото повече мелатонин изработва организъмът на женския хамстер, толкова по-агресивен става той.

Разбира се, между хамстерите и жените има съществени анатомични различия, но функционално те си приличат – особено по отношение на синтеза на мелатонин. По тази причина получените резултати напълно могат да се отнесат към слабия пол изобщо.

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

Проф. д-р Григор Велев
и доц. д-р Маргарита Каменова -
онкопатолози
Проф. д-р Жан-Ив Дуяр, Франция,
и д-р Красимир Орешков -
химиотерапевти
Проф. д-р Морк Андре Майе, Франция -
лъчетерапевт

Всеки петък от 14:00 до 16:00 часа
София, ж.к. "Младост" 1, бл.54А, вх.2
За контакти: 02/976 09 00, 0888 966 924,
e-mail: mctmed1@abv.bg

Alive!

МултиВитамини

**За повече енергия
и силен имунитет!**

Балансирана формула за възрастни и деца над 12 г.

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



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

Допринася за нормалното състояние на:



ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ!

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

КАЧЕСТВО ОТ NATURE'S WAY, USA



Все още масово слагаме знак за равенство между настинка и грип и се опитваме да изкараме болестта накрак, самолекувайки се. По темата, вече съвсем актуална със застудяването, ви предлагаме съветите на д-р Любена Андонова, един от най-авторитетните ни специалисти по инфекциозни болести.

Т .нар. настинка се причинява от различни вируси. Това са риновируси, парагрипни вируси, стотици са. При тях обикновено заболяването започва с общо неразположение, хрема, особено при риновирусите тя е продължителна - от няколко дни до една-две седмици. Това са самоограничаващи се заболявания, които в повечето случаи минават без лечение. Докато грипът е много сериозно, силно заразно сезонно заболяване,

със склонност за развитие на пандемия - обхваща големи територии, включително и няколко континента.

Характерното за грипа е, че започва внезапно, остро, с висока температура, над 38-39 градуса, рязко влошаване на общото състояние, със силно неразположение, болки по мускулите, ставите, главоболие, безапетитие. Казваме, че грипът е сериозно заболяване именно заради рязкото влошаване на общото състояние и риска за развитие

КОГАТО ДОЙДЕ ГРИПЪТ



на тежки проблеми дори и без настъпило усложнение. Например първичните грипни пневмо-

нии се дължат на самия грипен вирус. Като заболяването може да бъде много тежко, особено

при някои грипни щамове, с бързо въвлечане на белия дроб във вирусния процес. При това за тези първични грипни пневмонии е характерно, че засягат обикновено млади, сравнително здрави хора, като крайният изход може да бъде много тежък.

Понякога се казва, че грипът е отключил дадено заболяване, а всъщност това са тежките форми на грип, когато вирусът може да засегне сърцето и да предизвика миокардит или грипът може да засегне централната нервна система и да предизвика сериозни неврологични отклонения. Може би хората мислят, че грипът ги е отключил. Не, това се дължи на самия грипен вирус, но последствията са продължителни. Другата страна на въпроса е, че грипът протича тежко при хора с вече съществуващи заболявания дори пациентът да го е оценявал като лека форма. Грипът е тежко заболяване за всички хора с хронични белодробни, сърдечни заболявания, с диабет, с отслабена имунна система по повод на някакво основно заболяване.

При грипа не трябва да се започва с антибиотик. Защото широко разпространено е мнението, че когато има някаква инфекция, тя трябва да бъде атакувана с антибиотик. Грипният вирус не се лекува с антибиотик. Много важно е още при диагностициране на заболяването болните да останат на легло вкъщи, да не контактуват с други хора. В момента има много комбинирани препарати, които се използват за симптоматично лечение - за понижаване на тем-

пературата, витамини, имуностимуланти. Трябва да се приемат много течности, храната да бъде по-лека, не е необходимо да се спазват специални диети. Необходимо е същевременно активно наблюдение върху състоянието на болния. Ако бъдат установени признаци на прибавена бактериална инфекция, едва тогава трябва да се започне с антибиотично лечение.

Когато е поставена диагноза грип, когато състоянието на пациента още от началото е тежко, при определени категории пациенти правилно е още в първите 24 до 48 часа да се започне специфично противогрипно лечение. Съществуват медикаменти, които имат конкретно действие срещу грипния вирус. Един от първите препарати, създадени за лечение на грип, е римантадин хидрохлорид. Той има изключително добро действие спрямо грипните вируси от група А и когато се започне приложението му рано, ефектът е много добър. Важно е да бъде взет рано, когато започва размножаването на вирусите. Защото препаратът действа именно върху тяхното размножаване, като блокира белтъчния синтез на вирусите. Препаратът се взема по схема, лечението трябва да продължи пет дни, в низходяща дозировка. Добре е пациентите да бъдат прегледани от лекар, който да назначи лечението и схемата на дозировка. Този медикамент се предписва на лица над 7-годишна възраст.

Ако говорим за предпазване от грип, най-доброто средство е ваксината. За съжаление България е страна с много ниско ваксинално покритие за грип, не повече от 2,5-3 на сто. По време на епидемия трябва да се избягват места, където се събират много хора. Освен по въздушно-капков път заразяването може да става и чрез предмети на бита, непосредствено осеменени с вирусни частици. Затова трябва да се използват носни кърпички за еднократна употреба, много често да се мият ръцете. Особено внимание на хигиената трябва да се обръща в детските колективи.

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



ВИЖ НА credoweb.bg



Проф. Милан Тотев е началник на Клиниката по образна диагностика в „Пирогов“. Работи тук цели 30 години, защото по думите му това работно място е обсебващо със своя ритъм, с това, че трябва да си готов във всеки момент за изненади. Разговаряме седмица след отбелязването на Международния ден на радиологията за предмета и растящото значение на тази медицинска специалност, която за 120-годишната си история претърпява колосално развитие.

● С проф. Милан Тотев разговаря Галина Спасова

Според мен тя е една от най-хубавите специалности, защото се разпростира към всички останали. Докато те са ограничени малко в своето си поле на действие, във всяка от тях присъства и образната диагностика. В днешно време нашата специалност се нарича радиология, защото отдавна не е само рентген. Част от образната диагностика е ултразвукът, а при магнитния резонанс физиката на получаване на образа е съвсем различна. Общо взето, обединява всички методи, чрез които може да се погледне в човешкото тяло, без то да се отваря. Напоследък става още по-всеобхватна и интересна - с навлизането на интервенционните методи, които първоначално бяха разработени като част от рентгеновите методи. При интервенционната рентгенология с минимална увреда за пациентите вече се постига не само диагностика, но и лечебен ефект.

- Малцина си дават сметка, че примерно рентгеновата снимка не е „дело“ на апарата. Казваме, че отиваме на рентген, не на рентгенолог.

- Проблемът на нашата специалност е, че сме скрити за пациента. Той не вижда рентгенолога. А всъщност апаратът е само машина, която си щрака каквото й кажем. Най-важното е, първо - много добре обучен персонал - рентгеновите лаборанти, медицинските сестри, които участват в правенето на снимката. Защото, ако тя е направена некачествено, лекарят и гений да е, няма да получи никаква информация. На второ място, както ние казваме на професионален жаргон, е „предекранното устройство“ - лекарят, който ще анализира снимката и ще постави диагнозата. Даже, ако трябва да сме точни - продуктът на образната диагностика не е снимката. Тя е само път. Продуктът е разчитането, мнението, което даваме накрая за находката. Това особено важи за новите резонансни методи - компютърен томограф и магнитен резонанс. При тях се получават 2-3 хиляди снимки от едно изследване, които трябва много внимателно да се анализират, но и доста бързо. Затова уменията на персона-

ла са от особена важност. Но хирургът праща пациента за снимка и после той отново се връща при него. Нас ни няма. Това е слабост, може би наша и на системата - губи се контактът с пациента, особено при класическия рентгенов преглед.

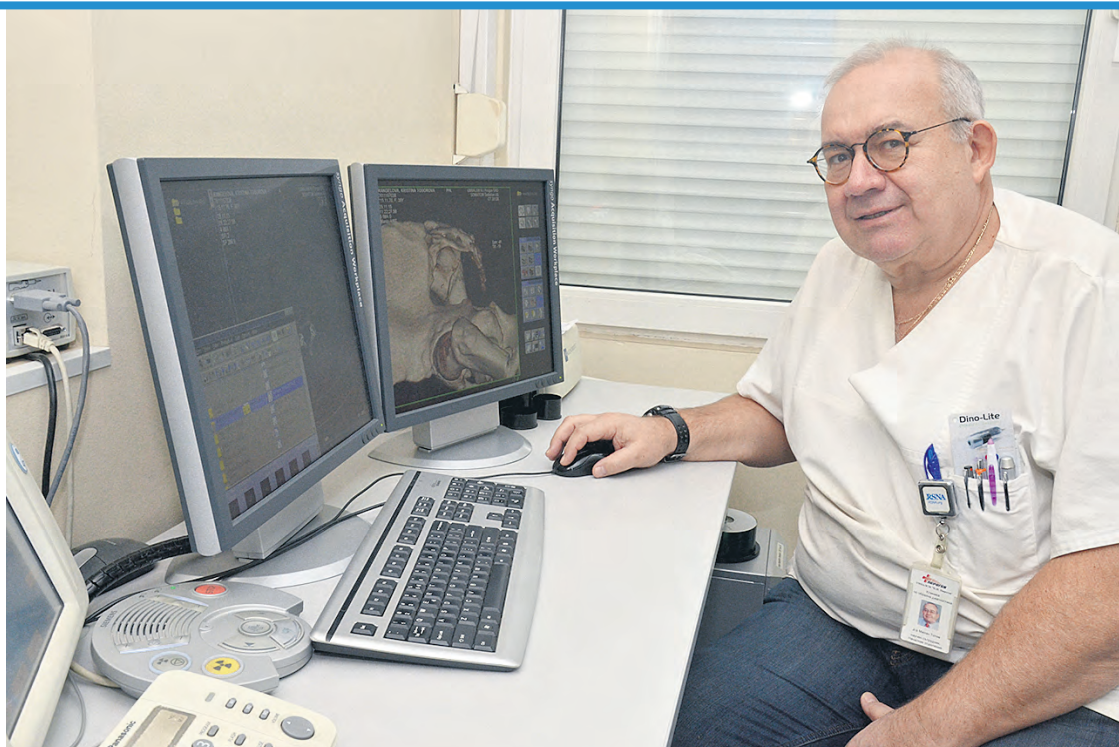
- Как функционира системата на обучение?

- Не се е променила съществено. Има недостиг в обучението и това не е само в България. Например при част от апаратите е хубаво човек да види и да пипне. Повечето магнитнорезонансни апарати обаче са частни и не дават достъп на външни хора, защото всичко е свързано с финансов ресурс. Дълго специалистите трябваше да плащат за обучението си. Сега това се коригира частично, но за сметка на отделенията и на дохода на обучаващите специалисти. Много важно е също, че в момента специалистът няма право да работи. Защото касата признава само подписа на специалист. В медицината, ако човек не работи, нищо не може да научи. И идва момент, в който за специалистант се преценява, че може да работи при по-тривиални случаи самостоятелно под наблюдение. Според мен добър специалист може след 3-4 месеца да бъде допускан да извърши част от работата сам. Но касата не признава това.

Класическият рентген наистина стана почти безвреден, облъчването е минимално

- Болната тема при почти всички специалности е стопяването на кадровия потенциал.

- Да, заради много силния натиск на емиграцията. Ако говорим само за моята специалност - глад за нея има в цяла Европа. Скоро бях на среща на Европейската асоциация по радиология - Великобритания и Швейцария се оплакаха от недостиг на радиолози, въпреки че „гълтат“ специалисти от цяла Европа. Ако съм по-конкретен, 70% от специалистите в нашата клиника заминават на работа в чужбина. За жалост



РАДИОЛОЛОГЪТ ОСТАВА СКРИТ ЗА ПАЦИЕНТА

няма с какво да задържим тези млади и таланти хора. Заплатите в европейските клиники са несравними с нашите, но е много важно и друго - осигуровката с апаратура. За жалост у нас липсва целенасочена държавна политика за подмяна на апаратура - това става кампанийно. А всеки иска да работи с хубава, модерна, съвременна машина, за да покаже какво може.

- Има и места в страната, където разполагат с модерни апарати, но стоят завити с найлон...

- Без да цитирам селище, лично ми се случи да видя такава ситуация. Наш колега беше пострадал в провинцията, отидохме на място и в местната болница ни разпоковаха един апарат, с който там никой не умее да работи. Това беше ултрамодерен ехограф, подарен на болницата, с каквото тогава „Пирогов“ не разполагаше (нашият беше поне три поколения по-стар). Не е лошо да се купуват от общини, фирми и т.н. апарати за по-отдалечени селища. Но за мен стои проблемът за големите болници - университетските, бившите окръжни, които са гръбнакът на здравеопазването - да има държавна политика за подмяна на апаратурата. И не казвам да се купува винаги най-новото. Но има европейска директива, за която тук никой не говори - рентгенов апарат в болница с голяма натовареност трябва да се сменя максимум на 10 години. И то не е само защото апаратът се амортизира, разваля, а защото самата технология остарява морално. То е като при компютрите - вече никой не ползва компютър отпреди 10 години. Ако апаратът е морално остарял, той не може да даде информацията, която дават новите модели.

- Доколко безопасен е днес прегледът с рентген и скенер?

- Това е свързано с всичко, което говорихме досега. Известно е, че първите рентгенолози масово са умирали от лъчева болест, защото не е имало никаква защита. Знае се също, че самият изобретател Рентген е направил първата снимка - на ръката на жена си - с 2,5 часа облъчване с открит тръба, която е излъчвала във всички посоки. При съвременния апарат тръбите са добре защитени, лъчите са филтрирани, пускат се в много тесен сноп, само в зоната на интерес. При директната рентгенология вече не се използва филм. Сигналът от рентгеновите лъчи директно се преобразува в електронен и компютърът създава образ, а облъчването се намалява допълнително. Класическият рентген наистина стана почти безвреден, облъчването е минимално.

- Но все пак е необходимо да се контролира това облъчване, със система за информация за всеки пациент.

- Прекрасна идея на министерството, но не е подплатена с финансов ресурс. Всеки апарат трябва да има устройство, отчитащо дозата, която получава пациентът (в новите апарати то е вградено). Това е един от проблемите при по-старите апарати - тези устройства трябва да се купят допълнително, а са скъпи, като не се променят диагностичните възможности, а само се отчита дозата. Ако няма държавно съфинансиране, това трудно ще се осъществи за всички апарати. А дозите трябва да се вписват в национален регистър. На този етап не съм голям оптимист за създаването му, защото имаме по-важни харчове в

здравеопазването в момента, за самото лечение. Но в момента на активен контрол са подложени само пряко работещите в радиологията, които имат дозиметри. Но аз мога да кажа с чиста съвест, че ако работим всички съвестно, облъчването на пациентите е в рамките на допустимите годишни норми.

- Как да се намери балансът между ползата и вредата, като знаем, че всеки може да се прегледа на рентген и скенер и по свое усмотрение? Някои подлагат на съмнение този баланс и при мамографията.

- Ползата и вредата - това е философски въпрос. Ако мамографията открие рак и го излекуват, не е ли по-добре от това да я спестите и да умрете от тази болест? При младите момичета е по-добре да не се прави мамография, при по-възрастните жени мамографията обаче е поинформативна. Съвременните дигитални мамографи са с минимално облъчване. Вредата от рентгеновите лъчи е по-скоро вероятностна, отколкото детерминирана. Ползата е, когато нещо се търси, вредата е, когато се прави безсмислено.

- Все още има тенденция пациенти сами да искат снимки.

- Наистина, понякога снимката има и психологическо значение - когато пациентът е убеден, че има рак, по-добре да му я направим, за да види, че няма. Защото да живее с тази мисъл също не е добре. Трябва внимателно да се преценява. Да не се бърза със снимката, клиничният преглед има своята стойност, има други, по-безвредни методи. Трябва да се знае, че по принцип рентгенът е много вреден до третия месец на бременността.

20

СПЕЦИАЛИСТИТЕ

1 - 7 ДЕКЕМВРИ 2015

МИТОВЕ И ФАКТИ ЗА ЯЙЦЕТО

Нито един продукт не е претърпявал толкова разнообразни обвинения и промяна в мненията за последните 20 г., както яйцето. Вярно ли е всичко, което се говори за него? Отговорите са от профила в CredoWeb на д-р Цветанка Янакиева, специалист по хранене и диететика от София.



От яйцата се напълнява. Тази измислица води началото си от голямото съдържание на мазнини в жълтъка. Но това е чисто логическо умозаключение. Редица научни изследвания установяват, че най-добрата закуска е яйцето. След нея чувството на ситост се съхранява най-дълго и на обяд хората изяждат по-малко храна, което е предпоставка за намаляване на риска от затлъстяване и редуциране на вече натрупаните килограми. Изводът е бил, че 1-2 яйца на ден могат да се използват в програми за намаляване на теглото. Още повече че едно средно голямо яйце не съдържа много калории – около 75 ккал. Съдържащите се в него липотропни вещества – холин и лецитин, предотвратяват мастната инфилтрация на черния дроб (стеатоза), която е често срещана при затлъстяване.

Яйцата предизвикват атеросклероза. Това мнение се появи преди 30 г. и все още живее в масовото съзнание. То е чисто умозрително и се основава на съдържанието в жълтъка на холестерол. Научните данни отдавна са опровергали влиянието на яйцата в появата на атеросклероза. Първо – освен холестерола в тях се съдържат и неговите антагонисти – фосфолипиди, които по количество са повече и в благоприятно съотношение с него 6:1. Второ – установено е, че организъмът (по-конкретно черният дроб) използва по-голямата част от холестерола в синтеза на жлъчните киселини и клетъчните мембрани. Трето – Световната здравна организация в

един от своите доклади заяви, че холестеролът от храната не е рисков фактор за развитието на атеросклероза.

Яйцата са тежка храна. Този мит също има народен произход. Причината е, че хора с болен черен дроб, жлъчен мехур и задстомашна жлеза усещат тежест, болка вдясно под ребрата и дискомфорт. За здравите хора това не важи – яйцата са много лека храна. Няма друг продукт, който да се усвоява 98% без особени усилия от организма, без да оставя никакви отпадъци и „шлака“. Яйцата са еталон за хранителен белтък.

Суровите яйца са по-полезни. Помним как бабите ни тъпчеа в детството със сурови яйца. Елементарните знания по биохимия показват друго. Суровите белтъци много трудно се усвояват от организма. Виновен за това е един ензим – антитриптаза, който се съдържа в суровия белтък и затруднява неговото разграждане. В този случай може да се каже, че кокошето яйце е тежка храна. Но това не важи за варения продукт, който се разгражда и усвоява идеално.

Оранжевите жълтъци са по-полезни от жълтите. Това също е народно вярване, но няма основание. На

практика цветът на жълтъка зависи от храната на кокошките и съдържанието в нея на растителни пигменти.

Яйце с бяла черупка е по-полезно от това с по-тъмно оцветена черупка. По-тъмните яйца по състав не се отличават от белите. Те се снасят от определен вид кокошки. Единственото отличие от белите е, че техните черупки са по-здрави и по-трудно се чупят и затова са предпочетени от производители и търговци.

Колко яйца можем да ядем, за да има полза, а не вреда от този полезен продукт? По този въпрос - колко-



то лекари, толкова мнения. Досега някои колеги препоръчват до 3-4 седмично. След мащабни проучвания в Америка при 120 000 души, наблюдавани 14 г., е получен еднозначен резултат: хора, които изяждат по 7-14 яйца седмично, не получават по-често инфар-

кти и инсулти от тези, които са консумирали само по едно яйце седмично. Оттам и изводът: по 1-2 яйца на ден не носят никаква вреда за здравето.

С д-р Цветанка Янакиева можете да се свържете на credoweb.bg

КАК ДА ОВЛАДЕЕМ ВИСОКОТО КРЪВНО

Артериалната хипертония, или високото кръвно е изключително масово разпространено заболяване с огромна социална значимост. Може да протича години наред без никакви симптоми, но в крайна сметка усложненията му са сериозни и често фатални - мозъчен инсулт, миокарден инфаркт, сърдечна и бъбречна недостатъчност, казва доц. Груев от Клиниката по кардиология към Национална многопрофилна транспортна болница "Цар Борис III", София.



Между 1,5 и 2 млн. души в България са хипертоници, но много от тях не знаят това или negliжират проблема. В 90% от случаите високото кръвно се дължи на гени, наднормено тегло, обездвижване, повишена консумация на сол и алкохол, тютюнопушене и стрес. При стойности над 140/90 mmHg в лекарския кабинет или над 135/85 mmHg в домашни условия се приема за повишено и изисква консултация с лекар.

Как да се справим с хипертонията?

Променете начина си на живот и хранене! Движете се активно в ежедневието – ходете пеша, изкачвайте стълби, не ползвайте автомобила си в градски условия. Консумирайте пълноценна и разнообразна храна 3-

5 пъти дневно - по-често на по-малки порции. Ежедневно яжте поне 400 г сурови плодове и зеленчуци. Намалете приема на сол (включително тази в готовите и консервираните храни) до 5 г дневно. Ограничете приема на наситени и хидрогенирани мазнини (тлъсти меса, колбаси, маргарини, чипс). Поне веднъж седмично яжте риба. Намалете приема на концентрирани захари – най-вече сладкиши и безалкохолни напитки. Предпочитайте пълнозърнест хляб и тестени изделия. Ограничете приема на алкохол до еквивалента на 50 мл концентрат за мъжете и 30 мл за жените. Пийте достатъчно вода - 1,5 л дневно.

Повече информация за сърдечно-съдовите заболявания можете да намерите на credoweb.bg

Крилчето си ти вземи и задачите реши!

Neptune Krill Oil
МАЛКА КАПСУЛА, ГОЛЯМ РЕЗУЛТАТ!

НЕПТУН КРИЛ ОЙЛ КИДС – ЕДИНСТВЕНАТА ФОРМУЛА С МАСЛО ОТ КРИЛ ЗА ДЕЦА!

Най-чистата форма на Омега 3 мастни киселини в комбинация с Вит. Д3 и масло от пореч. Естествена форма за набавяне на така важните за развитието на детския мозък фосфолипиди, астаксантин и най-вече холин.

ДОКАЗАНО ПОВЛИЯВА:

- Концентрацията и паметта
- Качеството на социално поведение
- Имунитета и очното здраве
- НКО Кидс е подходящ за умствено натоварени и хиперактивни деца
- НКО Кидс е най-добрата помощ за мозъка в учебния процес
- НКО е награден за най-добър крил продукт в света за 2010г.
- Качество и ефективност от Канада!

Подходящ за деца над 5г. възраст

Хербална ЕООД е официален представител на НКО за България. Произведен от "Neptun Technologies & Bioresources"

Всички изследвания може да видите на www.krilloil.bg



Основната част от пациентите, които лекуваме в ортопедичната практика, са във възрастовата група над 65 г. и се оплакват от болки в ставите и нарушение на физическа активност. Това споделя в профила си в CredoWeb доц. Пламен Кинов, началник на Клиниката по ортопедия и травматология на ИСУЛ.

ФИЗИЧЕСКАТА АКТИВНОСТ ПАЗИ ВЪЗРАСТНИТЕ ОТ АРТРОЗА

дови, бъбречни заболявания и диабет допълнително може да влоши състоянието на костно-ставната система.

Има множество изследвания, които потвърждават данните, че повишената физическа активност, особено когато е с висока интензивност и честота, забавя стареенето и свързаните с него намалени физически възможности и издръжливост.

Препоръчителни упражнения

Упражненията трябва да бъдат индивидуализирани за отделния пациент в зависимост от състоянието му, придружаващите заболявания и ограничения във физическата функция. От

съществено значение е постепенното увеличение на натоварванията, а също и съобразяването със състоянието на сърдечносъдовата система.

Упражнения за сила

При възрастните пациенти интензивните упражнения за сила запазват костната и мускулната маса, освен това увеличават силата на мускулите. Важно е да се отбележи, че интензивните натоварвания са по-полезни от аеробните упражнения (движение, разходка, бързо ходене, леко бягане).

Упражнения за издръжливост

Продължителните натоварвания имат кардиопротективен ефект, а освен това повишеното насищане на тъканите с кислород води до намаляване на мастната тъкан и запазване на мускулната сила и издръжливост. При възрастните с намалени физически възможности увеличаването на скоростта на ходене или удължаването на дистанцията на ходене може да повиши ефектите на натоварването. Ако човекът е трениран, може да опита и със спринт, рязко изкачване или каране на колело на нагорнище.

Гъвкавост и баланс

Редовните упражне-

ния за еластичност и равновесие се препоръчват при възрастните пациенти. Доброто загряване е препоръчително преди всички физически занимания, а статичното разтягане трябва да се извършва както преди, така и след тренировка. Поддържането на еластичността на ставните връзки спомага да се избегнат възпаления от пренапрежение в околоставните структури. Упражненията за баланс спомагат за запазване на равновесието и избягване на падания.

За да се свържете с доц. Пламен Кинов, потърсете профила му на credoweb.bg

КАКВО МОГА ДА РАЗБЕРА ЗА СЕБЕ СИ, КОГАТО СЪМ БОЛЕН?

Има много теории, които търсят връзка между болестите и вътрешните ни проблеми. Една от важните крачки към изцелението е осъзнаването на личната нагласа и отношение към болестта Ви, пише в профила си в CredoWeb д-р Ирена Маждракова, специалист по клинична лаборатория, която избира да практикува класическа хомеопатия.



Приема пациентите си в център „Хела“ в София. Д-р Маждракова съветва хората, които се питат защо тази болест ги спхожда сега, да си зададат някои въпроси. Може би отговорите, които човек ще си даде, ще го изненадат и провокират да погледне по нов начин на болестта си. Ето и самите въпроси:

Какво ми е известно за причините за моята болест?
Какви са моите мисли по този повод?
Какви идеи имам във връзка с болестта?
Какви мнения съществуват по повод причините за моята болест?
Какви чувства предизвикват у мен въпросите за причините?
Какви реакции възникват у мен?
Какви решения имам по повод причините за моята болест?
Какво ми се струва неразрешимо?
Какви опити съм правил, за да открия причините за заболяването си?
Какво ми се струва интересно, когато обсъждам причините?
Какво е загадъчно за мен в тези причини?

Какво е скрито от мен и от другите?

Какво ми се струва удивително?

Какво е положително?

Какво е отрицателно?

Какво е полезно?

Какво е постоянно?

Какво се променя?

Какво е многообещаващо?

Какво е любопитно?

Какво е желано?

Какво е тежко?

Какво е останало без отговор по въпроса за причините?

Какво е схванато погрешно?

Още съвети за здравето от г-р Ирена Маждракова можете да намерите на credoweb.bg

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 Бисер ГЕОРГИЕВ,
общопрактикуващ лекар,
ХІ ДКЦ, София

Антиоксидантите са една голяма група от ензими, витамини и минерали, които имат сериозно отношение към свободните радикали. А в последните години се изясни огромното значение именно на свободните радикали за развитието на редица социалнозначими заболявания - сърдечносъдовите, раковите, белодробните.

ЗАЩО СА ОПАСНИ СВОБОДНИТЕ РАДИКАЛИ

Свободните радикали са продукт от метаболизма на човека, като количеството им нараства при наличието на вредните фактори на околната среда като тютюневия дим, вредните газове от автомобилите, както и различни токсични вещества. Като резултат на възпалителната реакция, която се активира от свободните радикали, се увеличава и склонността към развитие на посочените по-горе заболявания. Свободните радикали всъщност се свързват с молекули от повърхността на клетките, в резултат на което се стига до увреда на самите клетки - както до стареенето им, така и до нарушаване на структурата им. Ролята на антиоксидантите е да неутрализират влиянието на свободните радикали върху клетката, а оттам и върху целия човешки организъм.

Антиоксидантите се произвеждат в някаква степен от самия човешки организъм, но с напредване на възрастта и поради постоянното излагане на вредните влияния на околната среда естествената им продукция намалява, което прави необходимо и важно допълнителното им внасяне отвън. Обикновено това става с храната, но тъй като в съвременните условия храненето не е пълноценно, не можем да разчитаме само на него. Много подходящо е в случая липсата да се компенсира с хранителни добавки.

Обикновено хранителните добавки, които използваме, могат да са екстракти от малини, къпини, какао. Ресвератролът е един много важен антиоксидант със сериозно влияние върху доброто състояние на човешкия организъм и доказана роля за предпазване от негативното действие на свободните радикали. Ресвератролът се образува от лупините на гроздето - като резултат от гъбични и бактериоло-

гични атаки върху плода, както и върху самото растение. Затова по принцип най-голямо количество от това вещество се намира в червеното вино. Разбира се, не можем да изпиваме такова количество вино, което да осигури достатъчно ресвератрол, затова са създадени специални хранителни добавки. Като много достъпен, приемлив ценово препарат мога да посоча „Ресвиол“. Той се извлича от природен източник на ресвератрол - японската пача трева.

В практиката си на личен лекар го прилагам за профилактика на сърдечносъдови заболявания, диабет, в помощ при следоперативен възстановителен процес, при наличие на раково заболяване. Този продукт подпомага организма при астма, води до понижаване на нивото на холестерола, подобрява зрителната острота, има противовъзпалително и антибактериално действие. С ефекта си срещу стареенето на клетките се отразява и върху състоянието и еластичността на кожата. Освен това „Ресвиол“ стимулира и имунната система и може да се използва профилактично в настоящия сезон за предпазване от вирусни и бактериални инфекции. Необходимата дневна доза е една или две таблетки, но е важно да се приема редовно. Колкото по-дълго се приема тази хранителна добавка, толкова по-добри са резултатите. Няма противопоказания, може спокойно да се взима и с други медикаменти. Възможно е да се комбинира с витамин С, витамин Е, със селен, също известни силни антиоксиданти. Този продукт е подходящ за всяка възраст. Много добър ефект има както върху подрастващия организъм, така и при възрастните хора, които имат хронични заболявания и съответно са изложени на по-голям риск от развитие на вирусни и бактериални инфекции.

Resvirol

Resveratrol

Еликсир на дълголетието!



Мощен антиоксидант!

Произведено от:

Alfa Vitamins Laboratories, Inc, САЩ

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

ECOPHARM

ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ



Повече информация може да откриете на страницата ни в



Една от най-честите причини общо-практикуващите лекари да насочват своите пациенти към гастроентеролог са периодичните болки и спазми в корема, които се срещат най-много при жените.

Продължителните оплаквания не само влошават качеството на живота, но предизвикват и стрес заради страха от злокачествено заболяване. Всъщност в огромния процент от случаите не само че не става въпрос за рак, но не се установяват каквито и да е органични изменения в дебелото черво. Тогава специалистите поставят диагнозата „синдром на дразнимото черво“. Липсата на органично заболяване в началото успокоява пациента, но следващият пристъп на тежест, болка и подут корем с нова острота поставя въпроса за преодоляване на това състояние.

Все още има различни теории защо и как възниква синдромът на дразнимото дебело черво. Най-вероятният механизъм е смесен, т.е. влияние на централната и на автономната нервна система върху перисталтиката, но и промени в нормалната чревна микрофлора, които в началото могат и да не са силно изразени, но с течение на времето се засилват.

Типичните оплаквания при това състояние обикновено не са свързани с хранителния режим. Няма гаранция, че приемът на храни, които по принцип се препоръчват при проблеми със стомашно-чревния тракт – варени, без груба целулоза, ще намали пристъпите. При някои пациенти синдромът протича предимно с констипация, при други – основно с диария, а много често двете състояния се редуват без видима логика. Характерни са и внезапните силни спазми, понякога до изпотяване и предколапсни състояния, постоянното чувство за тежест и подуване на корема, къркорене, тъпа болка. Обикновено проблемът се изостря при някакви промени в начина на живот – пътувания, нова работа, друго заболяване.

Изключително е важно, преди да се при-

ВСЕ ПОВЕЧЕ ХОРА СТРАДАТ ОТ СИНДРОМА НА ДРАЗНИМОТО ЧЕРВО

еме диагнозата „синдром на дразнимото черво“, да се направи преглед при гастроентеролог и назначените от него изследвания. Проблемът е, че редица заболявания на стомаха и червата протичат със сходни оплаквания, които могат да бъдат диференцирани само с обективни методи. Най-често се прави коремна ехография за изключване на проблеми с паренхимните органи – черен дроб, жлъчен мехур и жлъчни пътища, панкреас и панкреатичен канал, далак, бъбреци, матка и яйчници при жените и простата при мъжете. Понякога лекарят назначава и микробиологично изследване на изхожданите материи, за да провери за конкретни бактериални и гъбични инфекции и паразитози.

Състоянието на хранопровода, стомаха, дванадесетопръстника и дебелото черво се установява с най-голяма точност чрез фиброскопия. Страхът от тези изследвания е неоправдан. Те не са инвазивни, не се нарушава целостта на телесни тъкани. По преценка на специалиста изследванията могат да се извършат с кратко действаща упойка, от която се излиза след няколко минути без никакъв негативен спомен. Когато от всички назначени изследвания не се установи органично увреждане на органите в корема, оплакванията се обясняват именно със синдрома на дразнимото черво.

Трудността в лечението му до голяма степен се дължи на необходимостта да се повлияе, от една страна, психическото състояние на пациента, а от друга – да промени някои свои навици, допринасящи за неприятните кризи. Със сигурност психическото пренапрежение и постоянният стрес, нарушеният режим на сън и бодърстване, прекомерният прием на кафе и енергийни напитки, хаотичното и

небалансирано хранене имат отношение към проблема. Но не очаквайте на втория ден след някаква положителна промяна във всекидневието спазмите в корема да изчезнат. Изисква се постоянство и търпение. Освен това специалистите назначават и определени медикаменти. На първо място са спазмо-

литичите като спазмалгон. Задължителен е продължителният прием на специално подбрани пробиотични щамове, чрез които да се нормализира нестабилната или патологично променена чревна микрофлора.

Липсата на достатъчно полезни пробиотични бактерии в дебелото

черво води до процеси на гниене и прекомерно отделяне на газове при преработката на храната. Това допълнително разпъва червата и задейства порочната верига на болки и спазми. Вече са налице модерни препарати като „Лактакеър дейли“, от които е достатъчна само една капсула днев-

но в продължение на около 3 месеца, за да се нормализира чревната флора.

Сред предписваните препарати са и такива, които имат газогонно действие.

Понякога лекарят може да препоръча прием и на някои лекарства с леко успокоителен и намаляващ тревожността ефект.



6 000 000 000

ДОБРИ ПРИЧИНИ ДА ИЗБЕРЕТЕ

LACTACARE

DAILY

Уникална комбинация

- Млечнокисели бактерии (пробиотик)
- Пребиотик
- Цинк



Хранителна добавка.
Не е заместител на разнообразното хранене.

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

ХРАНИТЕЛНА ДОБАВКА НА ГОДИНАТА
2015

LACTACARE

Здраве за всеки

КОМПЛЕКСЕН ПОДХОД ПАЗИ ОТ УСЛОЖНЕНИЯ ПРИ ДИАБЕТ

В продължение на един месец чрез публикации в първата социална мрежа за здраве CredoWeb, в „Животът днес“ и сайта www.jivotatdnes.bg ви запознахме с едно от най-честите усложнения на диабета – диабетното стъпало. Значителна част от пациентите развиват това и другите диабетни усложнения, но добрата новина е, че при навременна, правилна и систематична профилактика те могат да бъдат избегнати в максимална степен. Подробна информация за диабета и диабетното стъпало, статии и интервюта с водещите лекари в специалността търсете на www.credoweb.bg

В следващите редове ви предлагаме обобщение на основните факти, свързани с диабетното стъпало:

● Значителен процент от пациентите с диабет не са наясно, че са засегнати от заболяването. Този „скрит период“ може да продължи месеци и години, а причина за откриване на проблема стават оплакванията, свързани с някои от диабетните усложнения. Т.е. още с диагностицирането на диабета вече са налице неговите

усложнения.

● Най-масовото усложнение на диабета е полиневропатията. Това е увреждане на периферните нерви, провеждащи импулсите за движение и сетивност. Причина за това увреждане са метаболитните промени, свързани с високата кръвна захар. Всъщност прицел на вредните субстанции, образувани в организма при диабет, са кръвоносните съдове – от най-малките артериоли до средните и големите артерии. И докато големите артерии дълго време могат да

изпълняват функцията си дори при увреждане, при малките кръвоносни съдове бързо се нарушава възможността да оросяват адекватно тъканите. А най-чувствителни към липсата на кислород и хранителни вещества са нервните окончания.

● Нервите на долните крайници са сред най-дългите в организма и затова най-често и най-тежко се засягат при диабетна полиневропатия.

● Симптомите на усложнението включват: нарушена чувствителност, изтръпване, мравучкане, „иглички“, чувство на парене, различна по степен болка, а в напредналите стадии – пълно безчувствяване на стъпалата. Тези сетивни промени се съчетават с обективна слабост в мускулната сила на долните крайници.

● Засегнатият от невропатия долен крайник е силно податлив на хронични инфекции по две причини – намале-

ното кръвоснабдяване и незабелязаното поради сетивните увреди развитие на рани. Ако те не бъдат третирани професионално и своевременно, се получават тежки хронични язви. Съчетанието им с артериалната недостатъчност води до опасността от загуба на крайника.

● В развитите държави през XXI в. основната причина за ампутация на пръсти, стъпало и на долен крайник е именно диабетната полиневропатия.

● Съвременната медицина е изработила строен механизъм за превенция на усложненията при диабета и специално на диабетното стъпало.

● Основните мерки включват:

✓ Контрол на основното заболяване – поддържане на кръвната захар в максимално физиологични стойности. Най-важният показател е гликираният хемоглобин, който

трябва да бъде поддържан в границата до 7%. Това се постига с редовен и точен прием на предписаните понижаващи глюкозата медикаменти, както и с адекватен хранителен и двигателен режим.

✓ Прием на алфа-липоева киселина – препарат с доказано действие за защита и подхранване на нервната тъкан. След курс с Алфа-липомакс значително намаляват болките и изтръпванията, подобрява се сетивността и подвижността, а при ранни стадии на невропатията оплакванията стихват. Алфа-липоевата киселина трябва да се прилага и профилактично при диабет, дори още да не се е развила полиневропатия.

✓ Стриктна и правилна хигиена на долните крайници. Недопускане на рани от обувки, измръзвания и изгаряния на краката. Правилно изрязване на ноктите, редовна проверка на стъпалото от специалист. (ЖД)

α-Lipomax

60 капсули

● Алфалипоева киселина

● Фолиева киселина



Доказан ефект при:

- Диабетна полиневропатия
- Добавените витамини B1, B6, B12 и фолиева киселина облекчават състоянието и намаляват болката и изтръпването
- Изразен антиоксидантен ефект

ECOPHARM

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

С грижа за черния гроб!

Хранителна добавка

Hepasave

Екстракт от Picrorhiza kurroa

60 дозирани капсули

ECOPHARM

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

ПРОЗРАЧНОСТТА И ОБЕКТИВНОСТТА СА СЪЩЕСТВЕНИ ЗА ДОСТЪПА ДО БИОЛОГИЧНИ ЛЕКАРСТВА

Европейската група за биоподобни лекарства (EBG) – секторна група на Европейската генерична и биоподобна асоциация (EGA), чийто член е Българската генерична фармацевтична асоциация (БГФарма) – взе в Лондон активно участие в конференцията, посветена на Разработване, Иновации, Напредък (DIA), за да подкрепи увеличаването на достъпа на пациентите до биологични лекарства.

Pieter Dylst, специалист по икономика на здравеопазването на EGA, подчерта жизненоважната роля на Европейската комисия (ЕК) и Европейската агенция по лекарствата (ЕМА) при създаването на модел на регулация за достъп в Европа и света. Той похвали ЕК за активното й участие заедно със заинтересованите страни в един наскорошен семинар за биоподобните лекарства, където проучване на IMS илюстрира огромните ползи от конкуренция-

та при биоподобните лекарства за достъпа на пациентите и за задоволяването на медицинските потребности.

Elke Grooten, председател на Консултантската група по обществени дела на EBG/EGA, подчерта ползите от основаващата се на науката политика на ЕМА за етикетиране на биоподобните лекарства (подхода на „референтния етикет“), който изисква Резюмето на продуктите характеристики -SmPC- на биоподобния продукт, описващо медицин-

ската му употреба, да бъде в съгласие с това на референтния продукт. „ЕС трябва да продължи да етикетира биоподобните лекарства по обективен, прозрачен и последователен начин, за да гарантира информираността на лекарите за правилната им употреба“, обясни тя. Заинтересованите страни, които желаят допълнителна информация за регулаторното одобрение на дадено лекарство, трябва да бъдат насърчавани да свалят тази информация чрез интернет, от Докладите за европейската публична оценка на ЕМА (EPAR).

Suzette Koh, международен директор на EBG, наблегна на ползите от политиката за именуване на биоподобните лекарства на ЕС, която предвижда едно и също име на веществото (INN - международно непатентно име) за одобрените биопо-

добни и референтни продукти.

„Политиката на именуване на ЕС, основаваща се на научни и 10-годишни убедителни данни на ЕМА, показва, че проследимостта по търговското наименование е напълно ефективна - каза тя. - Бързото разпространение на сложни политики на именуване би създавало единствено объркване у заинтересованите страни и би попречило на достъпа на пациентите до висококачествени биологични лекарства“.

В заключение EBG приветства възможността, дадена чрез конференцията на DIA, да бъде предоставена

БГФарма е асоциация – член на ЕГА, която обединява и представлява европейската генерична и биоподобна фармацевтична индустрия в България.

ЕГА е официален представител на европейските производители на генерични и биоподобни лекарства в Брюксел.

Двете асоциации (българската и европейската) се стремят към развитие на регулаторна и пазарна среда в полза на навременното осигуряване на висококачествени и достъпни лекарства за всички нуждаещи се пациенти.

обективна, базираща се на доказателства и прозрачност информация за биоподобните лекарства за по-добро обслужване на нуждите на европейските пациенти.

ВЕЧЕ И В БЪЛГАРИЯ БЕЗПЛАТНО БЕЗИНТЕРФЕРОНОВО ЛЕЧЕНИЕ НА ХЕПАТИТ С

Микаела ВЪЖАРОВА

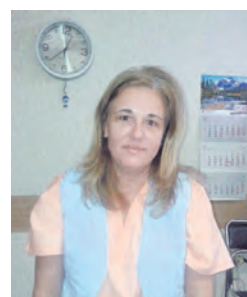
Комбинирана формула препарати за безинтерференово лечение на хепатит С вече официално е в Позитивния списък на България и още в първите месеци на 2016 година първите пациенти от листата на спешно нуждаещите се, инфектирани с хепатит С, ще могат да получат достъп до това безплатно лечение, съобщават от компетентните здравни институции и гастроентеролози. Около 300 болни включваха в началото на 2015-а спешната листа в България, селектирана от експертите от Научното дружество по гастроентерология и Българската асоциация за изучаване на черния дроб.

Критериите за отпускане на безинтерференовите режими са в процес на изготвяне, предстои тези критерии да бъдат санкционирани от експерти от НЗОК и борда гастроентеролози. С предимство за включва-

не на иновативната терапия ще са болните в тежко състояние.

Новата терапия дава шанс на хора, при които стандартното досега интерференово лечение не постигаше резултат или е противопоказно, да бъдат напълно излекувани в рамките на 3 месеца (за пациентите с компенсирана цирроза срокът на лечение е 6 месеца). Лечението е базирано на нова комбинация от таблетки (прием през устата) и дава сигурност за ликвидиране на инфекцията от 95 до 100% в рамките на три месеца до половин година. Постига успех дори при болни с тежки усложнения като фиброза и цирроза на черния дроб, при които досегашната терапия на хепатит С с инжекции и таблетки не беше приложима, коментират специалисти.

С досегашното, финансирано от касата, лечение резултатът идваше най-често след година, а успешно изкореняване на вируса се постигаше максимум при 60-65% от лекуваните.



Д-р Мая Ангелова Цакова
Завършва висше медицинско образование в гр. Пловдив през 1994 г. Придобити специалности: вътрешни болести - 2004 г., и онкология - 2006 г. Сега практикува в Специализирана болница за активно лечение на онкологични заболявания - гр. София, в отделение по химиотерапия.

НОНИ Е НЕЗАМЕНИМ ПОМОЩНИК ПРИ ХИМИОТЕРАПИИ

Д-р Цакова, Нони е плод, известен с противораковия си ефект. Как действа на организма?

Плодът Нони съдържа едно вещество, наречено дамнакантал, което способства за образуването на така наречените Т- и В-клетки и за формирането на оптимално равнище на лимфоцити и фагоцити в организма. То изпълнява ролята на „пазител“ при процеса на делене на клетките и тъканите, като не им позволява да се изродят. Освен това осигурява оптималната работа на имунната система.

Повишава ли терапевтичния ефект от химиотерапия?

Да, определено Нони повишава терапевтичния ефект на химиотерапията, тъй като съдейства за повишаването на устойчивостта на имунната система на пациентите, редуцира и облекчава страничните ефекти. Така се осигурява възможност пациентите да изкарат цялата химиотерапия по-леко, подпомага се процесът на лечение.

Кога препоръчвате Нони на пациентите си?

Препоръчвам този плод на своите пациенти, докато трае химиотерапията, независимо от продължителността ѝ, особено на онези, които трудно понасят процедурите. Препоръчвам го и при лъчетерапия, защото тя е свързана с доста токсични ефекти. На всички, които са слаби физически, емоционално нестабилни или депресирани. При някои форми на рак, като например рак на гърдата, се прави профилактична химиотерапия, защото се смята, че ракът е системно заболяване - особено този вид. При такива болни задължително се провежда 6 месеца химио- и лъчетерапия. В тези случаи предписваме Нони за укрепване на имунитета, на общото здраве, за да може организмът да се справи успешно със заболяването.



ABO PHARMA

Доц. д-р Димитър ПОПОВ

Орехът е смятан за едно от най-древните растения на Земята – растял е още през терциера, т.е. преди десетки милиона години. Някои изследователи сочат Иран за негова прародина, други земите на Изтока – Китай, Индия и Япония. Първите писмени сведения за тази култура в Европа се отнасят към VI век преди н.е. Плиний Стари свидетелства, че в Гърция орехът бил пренесен от градините на персийския цар Кир II Велики, откъдето се разпространил из земите на днешна Италия, Франция, Германия, Швейцария, както и България. В Англия той се появява едва в средата на XVII век, а в САЩ цели две столетия по-късно.

Обикновеният орех (*Juglans regia*) е растение от семейство Орехови (*Juglandaceae*), включващо около двадесет разновидности. Достига до 40 м височина и диаметър на короната около 20 м. Цъфти в края на април и началото на май и плододат през септември. Живее около 200 години, но съществуват екземпляри с рекордна възраст – 400 и дори 1000 години! Именно поради тяхното дълголетие в Римската империя били смятани за свещени дървета.

Ореховите ядки съдържат около 15% протеини, в състава на които присъства значително количество от незаменимата аминокиселина триптофан, от който организъмът синтезира важните невротрансмитери серотонин и индоламин, хормона мелатонин и т.н. Около половината от триптофана организъмът насочва към синтеза на изключително важния витамин В₃. Той участва в над петдесет биохимични процеса, свързани с

производството на енергия от въглехидратите и липидите, обмяната на аминокиселините, както със синтеза на т.нар. ейкозаноиди – хормоноподобни вещества, управляващи огромно брой процеси и реакции в човешкия организъм.

Съдържащата се в протеините на орехите аминокиселина аргинин е основното вещество, от което организъмът синтезира азотния оксид – един от най-важните биологични медиатори. Той участва в изключително широк кръг жизненоважни процеси – вазодилатацията, реакциите на имунната система, паметта, невротрансмисията, регулирането на тонуса на гладките мускули, предотвратяването на образуването на тромби и т.н., и т.н. През 1998 г. трима американски учени – Робърт Фърчгот, Луис Игнато и Ферид Мурат, бяха удостоени с Нобелова награда „за откритието на сигналните функции на азотния оксид в сър-

ОРЕХИТЕ СА БЕЗЦЕННИ ЗА МЪЖЕТЕ

дечносъдовата система“. Такова е официалното заключение на Нобеловия комитет.

Неофициалното становище обаче е „за откриването на... виAGRATA“ – магическото средство за стимулиране на мъжката потенция. Действието на този препарат е тясно свързано именно с уникалната роля на азотния оксид в човешкия организъм. С вазодилатационното (съдоразширяващото) действие на азотния оксид се обяснява чувствителното подобряване на еректилната функция у мъжете при консумирането на орехи. За усиление на ефекта се препоръчва добавянето на пчелен мед. Описаното действие на орехите чувствително се подпомага от съдържащия се в тях ензим ентимириаза, който стимулира образуването на семенната течност и подобрява кръвообращението в зоната на половите органи. Съществува достоверна информация, че аргининът има психотропно действие – повишава активността и настроението.

Орехите съдържат около 60% липиди, 12% от които са съставени от наситени мастни киселини (7% палмитинова и 5% стеаринова), 24% - от мононенаситени (омега-9), и 64% - от

полиненаситени (15% омега-3 и 49% омега-6). Съдържанието на въглехидрати е около 12%, като това на простите въглехидрати глюкоза и фруктоза е по-малко от 0,1 г/100 г, на захарозата – 2,4 г/100 г, а на скорбялата едва 0,06 г/100 г. Количеството на фибри съставлява близо 5 г/100 г. Гликемичният индекс на орехите е много нисък – едва 15.

В тях са открити редица ценни биологично активни вещества – фосфолипиди, сфинголипиди, бета-ситостерол, каротеноиди, коензим Q10, елагова киселина и т.н. Фосфолипидите изграждат клетъчните мембрани, придавайки им пластични свойства. Участват в транспорта на липидите, мастните киселини и холестерола. Сфинголипидите изграждат нервните тъкани, а бета-ситостеролът регулира резорбцията на холестерола в червата и способства за поддържането на съдържанието му в кръвния ток на оптимално ниво. Като мощни антиоксиданти каротеноидите понижават риска от развитието на сърдечносъдови, ракови и дегенеративни заболявания.

Коензим Q10 е едно от удивителните вещества, синтезирано от човешкия организъм, като изпълнява многобройни функции – взема активно участие в процесите на добиване на енергия, активира биохимичните и химичните процеси в клетките, спомага за насищането им с кислород, „рециклира“ важните витамини С и Е, участва в регулирането на обмяната на веществата, в антирадикаловата защита на организма и т.н. Изключителната роля на коензим Q10 в производството на енергия в клетките на човешкото тяло беше изяснена от британския



Древните са ценели високо вкусовите и лечебните качества на ореховите ядки. Лечителите на древността Авицена и Хипократ описали техните удивителни свойства и ги препоръчвали за укрепване на дейността на мозъка, сърцето и черния дроб, както и за нормализиране на храносмилането. Според гръцкия историк Херодот в античния Вавилон жреците строго забранявали на простолюдието да консумира орехи, тъй като последните подобряват мозъчните функции, от което то не се нуждае...

биохимик Питър Мичъл, който през 1978 г. беше удостоен с Нобелова награда за химия. За съжаление с напредването на възрастта количеството на това магическо вещество постепенно се понижава, което води до сринове в различни функции на организма, отслабване на защитните му възможности, понижаване на енергетичните запаси и т.н. В тази връзка

за хората в напреднала възраст консумирането на орехи, както и на други храни, съдържащи коензим Q10

(фъстъци, соево масло, зехтин, сусам, авокадо, говеждо и пилешко месо и др.), е от особена важност. Елаговата киселина има изключително широк спектър на биологична активност. Тя проявява кардиопротекторно, хипотензивно, антиканцерогенно, антимуагенно, противовъзпалително и редица други действия в човешкия организъм.

В ореховите ядки се съдържа букет от важни витамини – А, В₁, В₂, В₃, В₄, В₅, В₆, В₉, В₁₂, С, Е, К, както и ценни минерали – калий, натрий, калций, магнезий, желязо, мед, кобалт, цинк, манган, селен, фосфор, йод и пр. Наличието на значителни количества цинк е допълнителен стимул за мъжете да наблегнат на този ценен плод. Известно е, че цинкът участва активно в синтеза на мъжкия полов хормон тестостерон. В тази си функция той се подпомага от калция и магнезия. Следва да се има предвид, че

поради високото съдържание на липиди орехите са твърде калоричен продукт с енергийна стойност 650 ккал/100 г.

За по-доброто усвоя-

ване на съдържащите се в тях биологично активни вещества е правилно да се консумират стрити или добре да се сдвчат. Дневното количество не бива да надхвърля 8-10 ореха. Ореховото масло е едно от най-ценните растителни масла с рекордно съдържание на витамин Е (51 мг/100 г), в което съотношението между полиненаситените мастни киселини омега-3 и омега-6 е изключително благоприятно.

Съществуващата практика за закупуване на белени орехи е погрешна и свързана с редица опасности. Като се започне с хигиената на тяхното добиване и съхранение (дни наред на открито!) и се завърши с опасността от инфектирането им с плесени от рода Aspergillus, продуциращи изключително токсичния и канцерогенен афлатоксин. Наред с това поради високото съдържание на ненаситени мазнини белените орехи са особено податливи към гняене.

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“.

gporov_bg@yahoo.com

Повече за здравословните дарове на природата четете в www.jivotatdnes.bg

COXAMIN D

комплекс от натурален КАЛЦИЙ, Vit. D₃ и множество естествено налични микроелементи и минерали

ПРЕДПОЧИТАНИЯ ОТ ЛЕКАРИ И ПАЦИЕНТИ ПРОДУКТ ПРИ:

- остеопороза
- остеопения
- ранна профилактика на костната плътност
- скъсява времето за възстановяване при костни фрактури

15 изследователски института в Европа и САЩ. Всички изследвания може да видите на www.coxamin.bg

Наличен във фармацевтичната мрежа от 2008 г.

Произведено от Marigot - Ирландия за Хербамедика ЕООД, www.herbamedicabg.com



ВИТАМИН В₁₂ Е ОСОБЕНО ВАЖЕН ЗА ДАМИТЕ

Обикновено стойностите на витамин В₁₂ в кръвта на жените са по-ниски от тези на мъжете. А организмът се нуждае от този витамин за производството на червени кръвни телца и за доброто състояние на нервната система.



Недостигът от витамин В₁₂ може да доведе до анемия, депресия и отслабване на паметта, инконтиненция, загуба на вкус и мирис, главоболие.

Учените откриха още, че има връзка между липсата на витамин В₁₂ при жените и рака на гърдата. Учени от университета „Джонс Хопкинс“ сравнили кръвните проби на 195 пациентки с рак на гърдата с пробите на 195 здрави жени. Резултатите показали, че за жените с най-ниски нива на В₁₂ има 4 пъти по-голям риск да развият рак на гърдата в сравнение с тези, които имат високо съдържание на този витамин в организма.

Витамин В₁₂ осигурява точното копиране на ДНК при деленето на клетките и предпазва от увреждането на молекулата, което причинява рак на гърдата.

Клетките непрекъснато се делят и репликират. Витамин В₁₂ помага за правилното протичане на този процес. При дори малък недостиг на този витамин ДНК в новите клетки може да е със слаби връзки между хромозомите, а това прави клетките по-податливи към образуване на мутации, които се свързват с раковите заболявания. Изследване на американски учени показа, че приемането на витамин В₁₂ и фолиева киселина (витамин В₉) може да предотврати заболяването от рак дори и след появата на такива мутации. Приемането на тези витамини не само спира напредването на предраковите изменения, но помага за ликвидиране на уврежданията.

Много жени не приемат достатъчно витамин В₁₂, защото следват неразумни съвети за начина на хранене. В желанието си да отслабнат те спазват диета, която е бедна на

мазнини и се лишават от по-мазни меса, риба, млечни продукти и яйца. Подобни диети водят до недостиг на витамин В₁₂, който може да се достави главно от животински продукти. Този витамин се произвежда само във вътрешностите на животните. Той не може да се достави от растенията. Най-добрите източници на витамин В₁₂ са телешкият черен дроб, говеждото месо, рибите, като сьомга, треска, пъстърва, риба тон, мидите, пилешкото месо, млякото, яйцата.

Някои диетолози твърдят, че В₁₂ може да се достави от растителни източници, като морски водорасли, ферментирала соя, спориулина и бирена мая. Тези храни обаче съдържат аналози на В₁₂, които могат да блокират усвояването на витамина и да увеличат нуждата от истинския В₁₂.

Приемането на храни, които съдържат витамин В₁₂, три пъти дневно може да не е достатъчно, защото с остаряването усвояването на витамина от организма се затруднява. Понякога причината за трудното усвояване е ниското ниво на стомашни киселини или прекалената употреба на алкохол. Някои лекарства също влияят върху усвояването на витамин В₁₂.

Ето защо много жени се нуждаят от добавки, съдържащи този витамин. Според Националния здравен институт в САЩ необходимата доза за възрастните хора е 2,4 микрограма дневно.

Някои лекари препоръчват по-големи дози. Те не са опасни за здравето, защото организмът изхвърля излишното количество или го натрупва като запас в черния дроб за по-късна употреба. (ЖД)

БЕЗПЛАТНИ ЛЕКАРСКИ СЪВЕТИ!

ЗА БЛЕСТЯЩИ КОСА, КОЖА И НОКТИ – РЕШЕНИЕТО Е „КАЛМАТРИКС“



ЗА ЗДРАВИ КОСТИ
ЗА ЗДРАВИ ЗЪБИ



„На моите пациенти задължително препоръчвам допълнителен прием на калций, магнезий, цинк и витамини с превантивен характер. „Калматрикс“ предпазва от развитие на остеопороза и намалява риска от счупвания особено

в напреднала възраст. Предписвам го и на пациенти с

установени дегенеративни и възпалителни ставни заболявания.“

д-р Борил Юруков, специалист ортопедия и травматология, Завеждащ отделение, ВМА Плевен

„Тайната на здравите и силни кости се нарича „Калматрикс“! Има няколко процеса в нашия организъм, от които зависи нашия живот и правилната работа на тези процеси зависи от наличието на калций в организма. Калцият влияе дори на съсирваемостта на кръвта!“

професор Мермерски

„Цял живот страдам от проблеми с косата и кожата. Често се налага да приемам допълнително калций, за да заздравя косата и да увелича еластичността на кожата си. От както пия „Калматрикс“ проблемите престанаха!“

Нели Христова, 45г, София

ХИЛЯДИ ВЕЧЕ ИЗБРАХА „МАГНЕМАТРИКС“ ПРИ НЕРВНО НАПРЕЖЕНИЕ, УМОРА И МУСКУЛНИ СХВАЩАНИЯ!



ЗА НЕРВНАТА СИСТЕМА

Магнезият, в съчетание с витамин В₆, спомага за оптималното функциониране на нервната система.

ПРИ ЛИПСА НА ЕНЕРГИЯ И ЧЕСТИ
СХВАЩАНИЯ

Магнезият е минерал, без който е невъзможно производството на енергия от клетките. Предпазва от болезнени схващания в мускулите.



„Често хората пренебрегват магнезиевия дефицит и страдат от последствията. Около 60% от хората имат нужда от допълнителен прием на магнезий. Уверено препоръчвам, на своите пациенти, новата формула „Магнематрикс“.

д-р Марияна Бързинска, специалист по нервни болести, гр.Пловдив

„Не случайно магнезият е наричан „антистресов“ минерал. Колкото по-дълбока е липсата на магнезий в организма, толкова по-чувствителен, нервен, притеснен и неработоспособен се чувства човек.“

професор Мермерски

„Преди време започнах да усещам умора през деня, по-рано от обикновено. Започнах да получавам крампи през нощта, а това никога не ми се беше случвало. Разбрах за „Магнематрикс“ от приятел, който е преминал през същото и останах много доволен от ефекта.“

Ненко Станимиров, 48г, София

ОТ VITAGOLD

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

тел: 0886 73 63 63

Тина БОГОМИЛОВА

Рекламите често залагат на двете буквички pH за най-различни продукти. pH е акроним на potential hydrogen – измерва киселинността и алкалността на течни субстанции. Още в часовете по химия се учи, че се измерва по скала от 1 до 14, като 7 е pH на чистата вода и се води неутрално. Над 7 средата е алкална, а под 7 – киселинна.

Кожата също си има pH, а красивата и здрава е оборудвана с добра защитна кисела бариера. Тя се състои от мастни киселини и потни секрети, които постоянно покриват повърхността и поддържат подходящо pH. Потта съдържа сол и микроелементи, които променят pH в киселинна посока, а кожните мазнини правят кожата по-алкална.

Мазнините предпазват от загуби на вода и увреждане на външните слоеве, изградени от твърди протеини. Белтъкът кератин в кисела среда е много твърд и поддържа защитните протеини силно свързани.

Киселинно-алкалният ба-

ЗДРАВАТА КОЖА ИМА ДОБЪР КИСЕЛИННО-АЛКАЛЕН БАЛАНС

● Най-добре е дерматолог да препоръча правилните грижи

ланс на кожата се възстановява по различен начин при всеки. Това зависи от производството на пот и кожни мазнини.

Нормалното pH на кожата е кисело, в рамките на 4,5 - 5,5. При новородените pH е близо до неутралното 7, но бързо се променя към киселинно. Ако кожата е склонна към омазняване, pH е над 5,5, а ако е суха – под 4,5.

По-алкалното pH разхлабва кератиновите влакна и се образуват празнини в защитното покритие. Това улеснява проникването на алергени, бактерии и вируси и така се появяват акнето, алергиите и други кожни проблеми.

Има състояния на кожата, които могат да повишат стойността на pH, като екземите, контактния дерматит и

сухата кожа.

Най-често на промените на киселинно-алкалния баланс реагира чувствителната кожа. При нея е нарушен синтезът на епидермалните липиди и тя има тънък рогов слой, който няма достатъчно добра защита.

Обикновеният сапун е сочен като най-голям виновник за проблемната кожа, тъй като неговите стойности на pH са около 9-11, тоест в алкалната зона. Виновен е и за разрушаването на епидермалните липиди, които са основни структури на роговия слой и възпрепятстват изпаряването на водата от клетките. Така кожата губи своята защита и е вяла и дехидратирана. Но пък едва ли обикновеният сапун може да причини големи неприятности, тъй като кожата противодейства и след часове

си връща нормалното pH.

Продават се сапуни с неутрално pH, които само така се наричат, тъй като са изцяло синтетични детергенти.

Дерматолозите съветват да се избягват антибактериални сапуни, освен ако не са препоръчани от тях. Причината е, че те унищожават естествената микрофлора на кожата.

С трупането на годинките се появяват и нарушения в баланса на pH на кожата, като той губи киселинност и се приближава към неутрален. Кожата има по-слаба защита и се появяват бръчките. Затова е много важно за младолика кожа да се поддържа такова pH, което осигурява добър киселинно-алкален баланс. Когато е суха или пък лесно се омазнява, има дисбаланс.

Козметичните експерти са на мнение, че всяка дама трябва да знае какво е кожното й pH, за да има здрава и сияеща кожа и да разбере на каква козметика да заложи.

Когато се правят изследвания на всеки един нов козметичен продукт, се изучава и неговото влияние върху киселинно-алкалния баланс.

При използването на козметика с pH под 4,5 може да се предизвика раздразнение и зачервяване на тънката и чувствителна кожа. Би трябвало да се използват продукти с pH 5,5. Това обаче не е подходящо при мазна кожа, тъй като при нея са за предпочитане продукти с по-ниско pH, които да я направят по-кисела. Един от домашните трикове при акне и мазна кожа са маските със сок от лимон или млечна суроватка.

Най-добре е специалист дерматолог да прецени състоянието на кожата, за да препоръча правилните грижи.

Хапването на ябълки, къпини, цитрусови плодове и домати помага за здрава и сияйна кожа. Козметиката с алкохол я изсушава.

Стресът, липсата на сън и движение, сладкишите, цигарите и алкохолът също са големи дружки на бръчките и пъпките.

Хранителна добавка

Lacto4VIP

Пробиотик Капсули X 15

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

Живи лактобацили
Съхранява се в хладилник

При стомашно-чревни разстройства и след лечение с антибиотици

ESOPHARM

Food supplement

Lacto4VIP

- Lactobacillus acidophilus
- Lactobacillus rhamnosus
- Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus
- Streptococcus thermophilus

15 желатинови капсули

Живи лактобацили
Съхранява се в хладилник

ESOPHARM

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

ПРОМОЦИЯ

ОТ ТАЗИ ЕСЕН В АПТЕКИТЕ

FLEX CODE ПРОМОЦИОНАЛНИ ОПАКОВКИ **FLEX CODE PREMIUM**

ИЗБРАН ОТ СПЕЦИАЛИСТИТЕ. ПРЕДПОЧИТАН ОТ ПАЦИЕНТИТЕ!



FLEX CODE
LIQUID - LIQUIDO
500 ml

Сunny Vit
100% Natural Vitamin D3

ОТДАВНА ТЪРСЕНАТА ФОРМУЛА ЗА ЗДРАВИ СТАВИ.

Във всяка промо кутия Флекс Код има подарък - опаковка високоуспокоителен витамин D3 - Sunny Vit.



FLEX CODE PREMIUM
LIQUID - LIQUIDO
500 ml

Magne Marine
Natural Marine Magnesium

ЕФЕКТИВНАТА ФОРМУЛА НА ФЛЕКС КОД + КОЛАГЕН ТИП II.

Във всяка промо кутия Флекс Код Премиум има подарък - промо опаковка натурален морски магнезий - Магне Марин.

Sunny Vit е патентован микрокапсулиран Витамин D3 (CapsuDar® D3), на LycoRed Bio Ltd. – Израел.

Магне Марине - Натурален Морски Магнезий е натурален магнезий, извлечен от калцинирана дълбоководна морска вода, добита от недра на северните морета. Магне Марин се предлага и в сиропна форма - Магне Марин Ликуид.

Централен офис "ХЕРБАМЕДИКА"
гр. София, ул. Иван Сусанин №45 вх.Б /
тел.: 02 818 48 70,
факс: 02 818 48 71
e-mail: office@herbamedicabg.com

Готвенето в домашни условия – след много-то кулинарни телевизионни формати – е новата мания и за известните, и за обикновените хора. За професионалното въртене на черпака допринесоха майсторите готвачи, жури или ментори в тези предавания, на които всички искат да подражават. Преди Никулден ви предлагаме някои от изисканите рибни специалитети на трима от тях – Боби Флей, Джо Бастианич и Алекс Гуарнашели.

Рибни рецепти от звездни готвачи

Сьомга с хрупкава коричка и зеленчуци

Направете сместа от подправки: по 2 с. л. семена от копър и кориандър; по 1 с.л. семена синап и кимион; по 1 с.л. кафява захар и сол; 2 ч.л. куркума; половин ч.л. кайенски пипер; половин с. л. прясно смлян черен пипер. **Сготвено за 1 час.**

В тиган загрейте семената от копър, синап, кориандър и кимион, докато се запекат леко и зауаят (за около 3 минути). Пресипете ги в купичка да се охладят. Стрийте ги в хаванче. Разбъркайте ги с куркумата, лютия пипер, захарта, солта, черния пипер.

Пригответе бадемите: 2 чаши сурови филирани бадеми, по 1 с. л. мед, вода и зехтин и четвърт от горната, вече готова смес от подправки.

Загрейте фурната до 175 градуса и запечете на един ред бадемите за няколко минути, докато станат златисти. В голям дълбок тиган загрейте меда, водата и зехтина и махнете от огъня. Разбъркайте хубаво с бадемите и подправките. Пресипете върху пергамент в тавичка на един ред и оставете да изстинат. С тях поръсете гарнитурата от варен жасминов ориз (сготвен според описанието на опаковката).

Трябва ви голямо филе от сьомга (на стойна температура) според броя на сътрапезниците, към 150-



200 г за порция, без опашната част, без кожата и внимателно почистено от костици; половината от останалата смес от подправки; 1 голяма глава червено цвекло, разполовена и нарязана много фино на лентички; 1 голяма глава фенел (резене), разполовена и фино нарязана на жулиени; половин ч. ч. пресни зелени подправки (магданоз, естрагон, копър, кориандър, див лук) на ситно; 6 с. л. зехтин; прясно изцеден лимон сок; сол на вкус и прясно смлян черен пипер.

Загрейте фурната на 170 градуса. Сложете върху пергамент филето с кожата надолу в тава и го намажете с 2 с.л. зехтин, поръсете с малко сол и черен

50-годишният Боби Флей отваря първия си ресторант в Ню Йорк Mesa Grill през 1991 г., а скоро след това стартира и авторски шоута по Food Network. Проявява готварски талант още като юноша, а през 1993 г. печели диплома за изключителни постижения от Френския кулинарен институт в Манхатън. Скоро е собственик на много заведения из цяла Америка и наред с тази империя издава и десетина книги с рецепти и готварски трикове. Зад гърба си има три неуспешни брака, а като истински нийоркчанин след приключването на кулинарната кариера смята да се заеме с политика.



пипер и половината от смесените подправки. Печете за 15-20 минути. Извадете и оставете да почине за 5 минути.

В голяма купа разбъркайте цвеклото, резенето, лимония сок, зелените подправки и останалия зехтин. Подправете със сол и оставете настрана. Може да сервираме рибата в тавата, поръсена с пресните зеленчуци. Сервирайте с жасминовия ориз, наръсен с пикантните бадеми.

47-годишният Джо Бастианич е собственик на повече от дузина ресторанти, където негов партньор е друг звезден готвач – Марио Батали. Джо е син на известната у нас сензора Лидия, която познаваме от телевизионните й поредици. Той успява в последните години да сваля над 20 килограма свръхтегло, след като осъзнава, че човек не бива да приема повече калории, отколкото изразходва. Освен фин кулинар е и производител на вино, а също така участва в maratoni за поддържане на форма и освобождаване от стреса. Заедно със сестра си Таня е автор на кулинарна книга със 100 рецепти с паста от под 500 калории.



За изпълнението на рецептите топ готвачът Джо Бастианич предпочита само висококачествени и пресни продукти. Продуктите са – обърнете внимание – за 6 порции, всяка по около 430 калории, а времето за изпълнение – под 1 час.

Пригответе 250 г спагети, 500 г консерва цели домати, 4-6 пресни миди „Сен Жак“, 8 черни миди, 8 сурови обелени скариди, 8 бели пясъчни миди, половин чаша хубаво бяло вино, 2 скилидки пресован чесън, сол

Спагети с морски гарове

и черен пипер на вкус, по 2 стръка пресен риган и мащерка, няколко супени лъжици зехтин екстра върджин.

Направете соса: В тиган загрейте 2 с.л. зехтин и запържете чесъна до златисто. Междувременно в купа намачкайте с ръка доматиите на дребно. Добавете ги в тигана, подправете със сол и прясно смлян черен пипер и стрък мащерка. Нека сосът къкри към 45 минути, а ако се съгъсти прекалено, разредете с вода. Трябва да запази наситения си червен цвят. През това време сварете пастата в подсолена вода според упътването на опаковката. Отцедете, като запазете чаша от водата, в която е варена.

В голям тиган загрейте 2 с.л. зехтин и подправете мидите „Сен Жак“ със сол и черен пипер. Запечатайте ги до златисто най-много по 2-3 минути от всяка страна, за да не станат жиливи. Извадете ги и ги дръжте на топло. В същия тиган сгответе скаридите за 1-2 минути и ги отделете при мидите.

Сипете в тигана водата от пастата с мащерката и ригана. Варете десетина минути, за да получите рибен бульон, като остъргвате с шпатула от дъното карамелизираните частици.

Прибавете към бульона черните миди и още 2 с.л. зехтин. Похлупете и гответе 2-3 минути, докато мидите



се отворят. Извадете ги и повторете с белите миди, след 2-3 минути прехвърлете при морските дарове и тях. Прецедете бульона и го върнете в тигана. Добавете виното и варете 2-3 минути, докато алкохолът се изпари и останат ароматите. Сложете мидите „Сен Жак“ обратно в тигана и половината от доматения сос, а после и скаридите и още малко от соса. Към всичко това прибавете спагетите и разбъркайте, докато сосът ги покрие. Гответе 2-3 минути и добавете всички миди към ястието. Сервирайте веднага.

Костур с подправки и бърз сос айоли



Лесна рецепта за 4 порции. Приготвя се общо за час и 20 минути.

Трябват ви 1 голям картоф, измит и подсушен; 4 филета костур с кожата по 200 г; 8 с.л. зехтин; по 2 с. л. пресни връхчета копър и листенца магданоз; сол и черен пипер на вкус; лимон на тънки кръгчета, без семките. **За айоли:** 2 пресни жълтъка; 2

скилидки напълнен чесън; половин ч.ч. екстра върджин зехтин; половин ч. л. захар; сокът от два лайма.

Заредете фурната с две решетки или плоски правоъгълни тави, между които да има достатъчно разстояние, и я затоплете до 200 градуса. Изпечете картофа за 40 минути или докато е готов напълно.

Откъснете голямо парче алуминиево фолио и сложете 1 филе костур с кожата надолу. Подправете със сол и черен пипер, поръсете с копър и магданоз, както и струйка зехтин, и нарежете отгоре 2-3 резенчета лимон. Прегънете фолиото и направете обемен пакет с поне 12 см „въздушна възглавница“, за да може рибата да се готви в парата. Повторете с останалите три филета.

В мензурата пасирайте чесъна и добавете жълтъците. Сцепете печения картоф отгоре и извадете 3-4 с.л. от вътрешността му. Добавете към жълтъците и започнете да сипвате зехтина в соса на тънка

45-годишната Александра (Алекс) Гуарнашели е звезден майстор готвач, жури и ментор на кулинарни формати, която познаваме у нас и от авторското й шоу „Почивният ден на Алекс“. През 2012 г. е отличена като поредния Iron Chef на Америка – единствената жена с тази титла в момента.



струйка, докато количеството свърши. Подправете със захарта и сока от лайм. Ако айоли стане много гъсто, разредете с малко ледена вода.

Сложете по два пакета риба на решетките, а най-отдолу – керамична купичка с вода за допълнителна пара. Когато фолиото се издуе, гответе 12-15 минути. Поднесете, като разкъсате фолиото и залеете филетата с малко сос.

**ВЕНЕТА НИКОЛОВА**

ОТВЕЩО: Сок. Благодарност. „Ра“. Янорова (Стефка). Риолит. Асо. Аладин. Нике. Тътен. Дарак. Мер (Фил). Акарида. Адирато. Целина. Онон. Авит. Манш. Одит. Сяра. Ит. „Те“. Ип. Стена. Леяр. Елак. Лев. Ели. Наклон. Димов (Димитър). Ната (Джулио). Ре. Ева. „Ила“. Елба. Атамани. Жар. Онагер. НАТО. Риск. Каламитет. Канаста. Икако. Атар. Огън. Лерин. „Ти“. ИНКА. Ироними.

ТРУДНО

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

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



„Локомотив“ (София) и фармацевтичната компания „Актавис“ сключиха спонсорски договор за подпомагане на развитието на детско-юношеската школа на „железничарите“. Амбициозният проект има за цел да върне славата на една от най-големите и традиционни

школи в столицата.

Стартът на младежката футболна академия „Надежда“ бе обявен на специална пресконференция с участието и на спортния министър Красен Кралев.

„Горд съм с това партньорство, знам, че „Локомотив“ е един от най-популярните отбори в София и поради това

се радвам на този проект още повече“, обяви Питър Берквист, вице-президент „Маркетинг и продажби“ за Централна и Източна Европа на „Актавис“.

Изпълнителен директор на Академията ще бъде Ивайло Паргов, който е основен двигател на идеята.

„Актавис“ възражда детско-юношеската футболна школа на „Локомотив“ (София)

Договорът за сътрудничество е за четири години, през които ще бъдат изградени изкуствени игрища в базата около стадиона в квартал „Надежда“, той ще осигури финансово и технически дейностите на школата и на тренировките в нея, серия професионални стажове в чужбина на специалистите в академията, както и ежегодно участие на

децата на „Локомотив“ в един от най-големите юношески турнири в света - „Готя къп“ в Гьотеборг.

Конкретна работа по строителството на базата започва още през януари 2016 г. Ръководството си поставя цел до 2019 година един от отборите на „Локомотив“ да спечели престижния турнир в Швеция.

„Мечтая си някой

ден, когато се пенсионирам, да отида във вилата си в Швеция, да гледам мачове от Шампионската лига и да знам, че някои от играчите, които тогава ще гледам, са от нашата школа. „Актавис“ е една от най-големите компании в света и имаме социална отговорност към младите хора да им помогнем да водят по-здравословен начин на живот“, коментира г-н Берквист.

Легендарен чилиец играва за юбилея на Стоичков

Поредната знаменитост в историческия сблъсък на титаните по случай юбилея на Христо Стоичков е не кой да е, а самият Иван Луис Саморано Самора. Феноменалният чилийски нападател специално е отложил ангажиментите си около датата на събитието, само и само да уважи празника на своя голям приятел.

„Идвам, приятелю, за теб винаги! - е заявил пред Камата великият чилиец. - С най-голямо удоволствие ще изляза отново на терена с теб и ще си припомним добрите стари времена.“

Кариерата на най-великия чилийски футболист за всички времена започва през 80-те години в Чили в школата на Трасандино, като още тогава Саморано показва, че има заложби за големи подвизи. В Европа звездата първо играе за три сезона в Санкт Гален, след което преминава в Севиля и защитава цветовете на клуба два сезона. През лятото на 1992 г. футболистът преминава в Реал Мадрид за трансферната сума от 5 милиона долара. С „белия балет“ печели всички турнири в Испания, става и голмайстор на шампионата за сезон 1994-95, сдобивайки се и с трофея „Пичичи“. Саморано се превръща в една от легендите на клуба. С екипа на Реал той печели още Купата на страната и Суперкупата. За тима чилиецът изиграва 137 мача и записва 77 гола.

През 1996 г. чилийският нападател преминава в редиците на Интер Милано, с който през 1998-а печели Купата на УЕФА. Любимият му номер 9 е зает от Роналдо и от щаба на клуба му предлагат варианта с фланелка с номер 1+8. С този номер Саморано играе през целия си 5-годишен престой в клуба. Пет години по-късно звездата се озовава в мексиканския Клуб Америка и става шампион на страната, преди да завърши кариерата си през 2003-а в най-силния чилийски тим Коло-Коло.

За националния си отбор Иван Саморано записва 69 мача и 34 гола за периода 1987-2001. С Чили голмайсторът успява да се класира на осминафинал на Световното първенство във Франция през 1998 г. след дълга пауза и да спечели бронзов медал от Олимпийските игри в Сидни през 2000 година.

Напомняме, че обявените футболни легенди до момента, които ще участват в „50 години номер 8“, са: Диего Армандо Марадона, Карлос Валдереама, Джика Хаджи, Джика Попеску, Хорхе Кампос, Хосе Луис Чилаверт, Даниеле Масаро.

Събитието „50 години номер 8“ е на 20 май 2016 г. на Националния стадион „Васил Левски“. Начало 20:00 часа. Билети за звездния футболен мач се продават в мрежата на Eventim. Цена на билетите: от 18,88 лв. до 88,88 лв.

ДОЛОРЕН

Ibuprofen



Долорен е ефективен при:

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

A-123/07.07.2015 г.



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

За пълна информация:

ECOPHARM

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

Емилиян ОНУФРИЕВ

След половин година в Париж ще бъде даден стартът на Евро 2016. Оптимизмът и вярата в доброто на утрешния ден са част от човешката природа, затова без всякакви условности казваме, че на 10 юни ще започне един месец на щастие и незабравими емоции.

На практика пътят към финалите се простира в малко повече от една календарна година, въпреки че времевата разлика между световните и европейските шампионати е двойно повече. Последната кампания се чакаше с огромен интерес, тъй като промененият формат даваше шанс на 23 отбора да се преборят за участие, заедно с домакина Франция. Това бе и шансът на доста компрометираното ръководство на родния футболен съюз да позачисти имидж, като спомогне за класирането на финалите на А отбора, но... това не стана.

Логичен въпрос е коя е основната новина след приключването

на квалификациите.

Дали това, че Холандия не успя да се класира, или фактът, че немислимото допреди броени години - Исландия и Албания да ритат на финалите, все пак се случи? Когато пет дебютанта са събрали общо 97 точки (средно по 19,4) и всеки един от тях се е класирал директно, а не след плейофи, значи по всяка вероятност говорим за начало на трайно преразпределение на силите в европейския футбол.

И тъй като вече са ясни урните преди жребия за финалите, нека да хвърлим по един поглед върху 24-те участници.

Фаворитите

В урната на фаворитите са Франция, Испания, Германия, Англия, Португалия и Белгия.



Това ще са и отборите, за които коефициентите за крайна победа ще са доста занижени, тъй като нито един от тях не постави под съмнение класирането си. Отличникът, разбира се, е Англия с десет победи от десет мача, но това, че Германия регистрира две загуби, равен и девет допуснати гола, за познавачите на футболната история не значи абсолютно нищо.

Франция е тоталният фаворит. В рамките на 32 години това ще е трето домакинство на голям шампионат на "петлите" и в предишните два случая - Евро 1984 и Мондиал 1998, те вдигнаха трофеите. Догодина стават точно десет години от последното им изригване - среброто от световното в Германия, така че всички предпоставки за сериозно участие са налице.

Испания няма толкова лесно да се върне при средняците, където беше дълги години преди тоталната си хегемония в последното десетилетие, а в този шампионат гони исторически хеттрик от поредици титли. Цел, достатъчно сериозна, за да очакваме силни изяви. Португалия е непредсказуем отбор, в който всичко все още е подчинено на настроението на Кристиано Роналдо. Твърде слаб аргумент за сериозни амбиции. Белгия е най-непретенциозната селекция в тази компания, но настоящото поколение не е казало последната си дума.

Очакващите в „засада“

Подгласниците на лидерите са във втора урна, в която компания си правят Италия, Русия, Швейцария, Украйна, Австрия и Хърватия. Италия изпъква, но последните години показва, че въпреки вечната класа тя може би няма да е достатъчна за първото място точно на шампионата във Франция.

Впечатление прави равностойността на останалите, както и пълната им непредсказуемост. Русия е отбор, който не може да бъде подценяван, особено след силния си финал на квалификациите. Хърватия винаги носи в сака си голямата изненада, а Швейцария като че ли не успя да реализира напълно огромния потенциал на поколението, което изригна преди няколко

Кой ще играе на Евро 2016 във Франция

GROUP A	GROUP B	GROUP C	GROUP D
NETHERLANDS	BOSNIA AND HERZEGOVINA	SPAIN	GERMANY
CZECH REPUBLIC	BELGIUM	UKRAINE	REPUBLIC OF IRELAND
TURKEY	ISRAEL	SLOVAKIA	POLAND
LATVIA	WALES	ARMENIA	SCOTLAND
ICELAND	CYPRUS	FYR MACEDONIA	GEORGIA
KAZAKHSTAN	ANDORRA	LUXEMBOURG	GIBRALTAR
GROUP E	GROUP F	GROUP G	GROUP H
ENGLAND	GREECE	RUSSIA	ITALY
SWITZERLAND	HUNGARY	SWEDEN	CROATIA
SLOVENIA	ROMANIA	AUSTRIA	NORWAY
ESTONIA	FINLAND	MONTENEGRO	BULGARIA
LITHUANIA	NORTHERN IRELAND	MOLDOVA	AZERBAIJAN
SAN MARINO	FAROE ISLANDS	LIECHTENSTEIN	MALTA
GROUP I			
PORTUGAL			
DENMARK			
SERBIA			
ARMENIA			
ALBANIA			

години в юношеските и младежките надпревари. Украйна след Шевченко е твърде непознат отбор на широкия зрител, а Австрия също разполага с малко познаваеми състезатели.

Поддържаща или главна роля?

Там са Чехия, Швеция, Полша, Румъния, Словакия и Унгария. Чехия спечели своята група, а Полша спори за първата позиция с Германия до последния момент. Бегъл поглед над цялата компания ще ни покаже, че с изключение на Румъния всички други са представители на хладната преценка и на изчистената емоция във футбола. За Чехия и Словакия пък шампионатът ще е специален, защото двете части на бивша Чехословакия се събират отново на едно първенство след 1990 г. Словакия дебютира на еврофинали с психологическо предимство пред Украйна, след като двете държави бяха в една квалификационна група, а разликата между двата тима в края бе три точки.

Румъния никога не са били страшилище на Евро или Мондиал, но тази година правят амбициозно завръщане като една от четирите селекции без допусната загуба в тези квалификации. Със северната ни съседка е свързана надеждата ни да видим играчи от А група на еврофиналите, въпреки че Козмин Моци, Андрей Препелица и Клаудиу Кешерю не са точно първа опция за титулярния състав.

През 2016 г. стават 30 години, откакто Унгария за последно бе на голям шампионат. Кризата при тях беше убийствена, а как я преодоляха може би трябва да се превърне в основен въпрос не за обикновения фен или читател, а за отговорните

фактори в родния ни футбол. Това е друга тема, а днешната е свързана със сърдечните поздравии за унгарците, които със сигурност ще спечелат много от феновете, които нямат ясно изявен фаворит.

Готови за изненада

Четвърта урна, където са Турция, Ейре, Исландия, Уелс, Албания и Северна Ирландия, без съмнение е най-интересна по няколко причини. Първата е, че Турция съвсем не е точно "аутсайдер" и е почти сигурно, че групата, в която ще попадне, ще бъде наречена с едни банални определения. Ейре също са корав отбор, който няма да е лесна хапка за никого.

Не е нужно да си припомним на определени отбори, за да съжалиш искрено, че изключителни играчи като Райън Гигс, Марк Хюз и Йън Ръж, счупили безброй рекорди и настанили се трайно в сърцата на много фенове, никога не успяха да играят на голям шампионат, а единственото срамежливо участие на такъв е през 1958 г. Днес тази несправедливост е поправена от Гарет Бейл и компания, които в последните години направиха чудовен прогрес.

Северна Ирландия спечели своята група за първото си участие. Отново невероятен скок за място на голям шампионат 30 години по-късно. Няма да го увъртаме, не знаем кой знае колко за тези момчета с изключение може би на Джонни Евънс, който беше в Манчестър Юнайтед. Съперниците им определено ще трябва да ги разузаят доста.

Съвсем доскоро се подигравахме на Албания за какво ли не, като особено популярен беше реотанът. Само че

този реотан загря до такава степен и на такова място, че националите на тази държава днес са на еврофиналите, а такива с многогодишни традиции ще гледат по телевизора. И дано да гледат, защото има какво да научат.

Исландия е десертът, черешката върху тортата! Или удивителната в края на изречението, а защо не и въпросителната? Вън от всякаква разумна логика е дебютното им участие. Или поне от това, което виждаме на повърхността. Защото под нея очевидно реалностите са други. Без съмнение заслугата е основно на селекционера Ларс Лагербак, който е събрал дружина от отбори като Санднес Улф, Брейдаблик и Сундсвал, но пък ги е споил в здрав отбор. Любопитното е, че от момента, в който се класираха и на теория - 3 септември, исландците нямат победа, а освен всичко друго наредиха серия от резултати, доста приличащи на тези преди квалификациите. Именно това ги прави, от една страна, желан, но от друга - непредвидим съперник за всеки от останалите участници.

Албания, Уелс, Исландия. Щипката пикантна подправка на финалите във Франция. Тази подправка, която пази лидерските позиции на футболната като спорт номер 1 през годините и ще я запази, докато съществува живот на това кълче от Вселената. Тази разядка, която ни прави все по-гладни за качествен футбол и незабравими емоции. Хубавото на футбола обаче е точно това - че последните две неща никога не зависят едно от друго. А вторите догодина на европейското ще ги има, повярвайте ми!

BGfootball.com

MARKET

Практичният избор

цените са валидни от 01 до 07 декември

<p>1.09</p> <p>мандарини, кг</p>	<p>1.89</p> <p>банани, кг</p>
<p>6.49 10.89</p> <p>40% НАМАЛЕНИЕ</p> <p>Сирене Гауда кг</p>	<p>16.99 21.99</p> <p>23% НАМАЛЕНИЕ</p> <p>Суров орех кг</p>
<p>5.79 7.99</p> <p>28% НАМАЛЕНИЕ</p> <p>Бонбони "Merci" 250 г, различни видове</p>	<p>9.99 11.99</p> <p>17% НАМАЛЕНИЕ</p> <p>Бонбони "Snickers" кг</p>
<p>4.79</p> <p>лв/кг</p> <p>Охладен пресен шаран* кг, тарелка</p>	<p>8.99</p> <p>лв/кг</p> <p>Прясна чистена пъстърва, кг, тарелка</p>

*в магазините от 04 до 07 декември