

ЕКОЛОГИЯ



**Рециклирането
носи реална
полза за
планетата**

На стр. 8 и 9

ПРИЗВАНИЕ



**Представяме ви
проф. Мария
Орбецова - водещ
ендокринолог**

На стр. 19

Actavis

Първият национален безплатен седмичник

Брой 45 (172), 8 - 14 декември 2015 г. (год. IV)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се
безплатно

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

**Проф. Александър Грозев,
кинокритик:**

**Достъпът
на българските
филми до зрителя
е труден**

Интервю на Галина СПАСОВА на стр. 7

**Никой
не печели от
конflikта
Москва -
Анкара**

На стр. 5

**Възможно е
зимният сезон
в туризма
да е по-добър
от летния**

На стр. 6

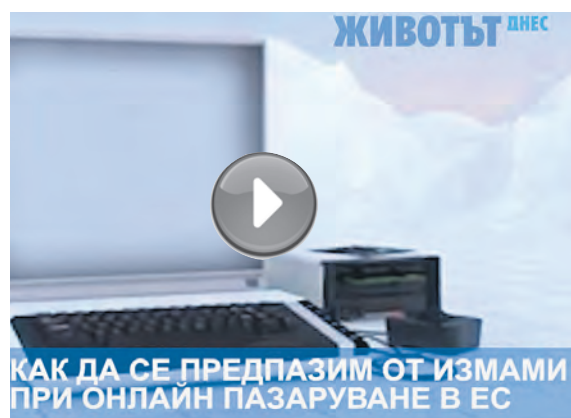
**С какви
формалности
е свързано
раждането
на дете**

На стр. 16

**Могат ли
кайсиевите
ядки да
са опасни
за здравето**

На стр. 20

**Вижте на новия сайт
www.jivotatdnes.bg**



**Капаните, които ни дебнат
в интернет магазините**



ИСТОРИЯ



**Екзарх Антим I
има огромна
заслуга за
утвърждаването
на независима
българска църква**

На стр. 14



Paracetamol Ecopharm

Парацетамол

**Добрият избор
на парацетамол!**

- При повишена температура
- При простуда и грип
- При болка от различен произход

Лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 6 години. Съдържа парацетамол.
Преди употреба прочетете листовката.
ЕКОФАРМ ЕООД, 1421 София, бул. „Черни Врх“ 14, бл. 3, тел.: 02/963 15 96; 02/963 15 97



A50/07.03.2013

НСА „Васил Левски“ се сгоди с нов футболен стадион



Кметът на Столична община Йорданка Фандъкова и министърът на младежта и спорта Красен Кралев откриха заедно с ректора на НСА „Васил Левски“ проф. Пенчо Гешев нов футболен стадион с изкуствена трева на територията на Академията в Студентски град. На мястото на старото тревно игрище сега има изгра-

дено модерно спортно съоръжение, отговарящо изцяло на най-високите световни стандарти в проектирането и изпълнението, финансирано стопроцентово от бюджета на НСА.

Стадионът е с размери 64x100 метра, а настилката му е на немската фирма Polytan – световен лидер в производството на изкуствени настилки.

Съоръжението има трибуни за публика с 200 седящи места, огради, осветление, система за дренране на терена и оросителна инсталация. След като вече минаха и измерванията от лаборатория на ФИФА за спазване на изискванията, международната федерация сертифицира спортното съоръжение с FIFA 2** (най-високата категория).

Така дни преди Студентския празник – 8 декември, стадионът е своеобразен подарък от Академията както за нейните футболни специалисти и студенти, така и за студентския спорт в България. Предвижда се на него да се изпълнява учебен процес, практически занятия и тренировки, както и студентски турнири и състезания.

След тържественото прерязване на лентата от проф. Гешев, г-жа Фандъкова и г-н Кралев министърът даде старт от центъра на игрището на демонстративен футболен мач, в който участваха студенти от специалност „Футбол“ в Академията.



Кога ще почиваме през 2016 г.

По четири последователни почивни дни през март, май и септември 2016 г. ще имат работещите, реши Министерският съвет.

За да не се прекъсва работната седмица, както и да се осигури по-ефективно използване на почивните дни, кабинетът взе решение да обяви за неработни 4 март (петък), 23 май (понеделник), 5 септември (понеделник) и 23 септември (петък). Те ще се отработват съответно на 12 март (събота), 14 май (събота), 10 септември (събота) и 17 септември (събота).

Така първата голяма почивка ще е около 3 март (четвъртък). Тогава ще се съберат четири почивни дни, като 4 март ще се отработва на 12 март (събота).

През май дългата

ваканция е от 21 май (събота) до 24 май (вторник), като ще се отработва на 14 май.

През септември работещите ще почиват два пъти по четири дни. Първите почивни дни ще бъдат от 3 септември (събота) до 6 септември (вторник). Почивният понеделник ще се отработва на 10 септември.

След това ще почиваме от 22 септември, който се пада в четвъртък, до 25 септември, което е неделя, като за тази почивка ще се отработва на 17 септември.

Дните, които се обявяват за работни, са съботи през същия месец, като по този начин броят на работните дни в месеца не се променя, обосновават се от Министерския съвет.

Официално обявиха старта на 13-ото издание на „Българската Коледа“



Официално е обявен стартът на тринадесетото издание на благотворителната инициатива „Българската Коледа“, която се провежда под патронажа на държавния глава Росен Плевнелиев.

Целите, които си поставя инициативата, е да осигури подпомагане на деца в критични здравословни състояния, имащи нужда от помощ за специализирана диагностика, медикаментозно лечение, медицински изделия, рехабилитация и други.

Инициативата за поредна година подкрепя всички болни деца, имащи нужда в България.

Приключилата на 24 ноември т.г. кампания 2014/2015 г. на „Българската Коледа“, посветена на децата с вродени заболявания, успя да събере близо 2 млн. лева. С тези средства бяха подпомогнати около 500 деца с хронични и тежки заболявания, както и 10 лечебни заведения в страната за високотехнологична апаратура.



Твоят гинеколог е тук!



Задай своя Въпрос във форума



Намери твоя лекар в CredoWeb



Избери лечебно заведение

www.credoweb.bg



В епицентъра на медиите

Странна коалиция
„Всички срещу
Цацаров“ се оформи
тия дни. От една страна, е
„гнилата ябълка“ Румяна
Ченалова, която бе махната
от съда след демарш на група
посланици, улични протести с
надуване на вувузели и все-
обща погнуса към продажна-
та съдебна власт. Днес обаче
към нея се присъединиха
тези, които брулеха „гнилите
ябълки“ - министърът Христо
Иванов, хората от ДСБ,
неназначени още протестъри
и семейно близки до най-тъм-
ната страна на задкулисието
общественици. Какво става?
Днес пият компота от същите
„гнили ябълки“?!

**Редакционен коментар,
„24 часа“**

Сценаристите на своеоб-
разния ошав от неза-
конни записи всъщност
не са си направили правилно
сметката и този път сериозно
са подценили аудиторията. От
една страна, времето за
„съдебна реформа“ отдавна
изтече, а сценарият, в който
две жени си говорят кой, как,
кого и колко пъти е „опрас-
кал“, не може да бъде при-
еман като заслужаващ внима-
нието аргумент за необходи-
мостта от задълбочен дебат
за конституционното устрой-
ство на съдебната власт.

**Екип за системни анализи
и политическа семиотика,
„Труд“**

И тази седмица не мина
без нова порция запи-
си. Записи на „две
каки“ според някои, а според
други - между „гнилите ябълки
на съдебната система“. Защо
не и двете?! Въпрос на гледна
точка. А отместването на
фокуса на гледната точка от
ахканията и охканията на
реформаторските медии за
„опраскване“, за „лошите“
Цацаров и Борисов, за „гни-
лите ябълки“ и т.н. разкрива
гротескните контури на един

Скандалите в съдебната система

сговор. В този сговор ката-
строфирал министър-реформа-
тор, депутати-реформатори,
с, меко казано, спорна репу-
тация „гнили ябълки“, профе-
сионални организации на
съдиите и обикновени поръч-
кови НПО-та си подават реп-
лики, доразвиват тези и про-
веждат общи атаки в медиите.

Иван Иванов, „Стандарт“

Проблемите във властта
винаги идват, когато
„черните овце“ бъдат
отлъчени от стадото и се пре-
върнат в бушони. Така се
разви съдбата на Ченалова -
от защитена фигура стана
изкупителна жертва. Така се
развива и Янева - от семейна
приятелка се срина до обект
на „опраскване“. Доколко ще
е истинско то, предстои да
видим през следващите годи-
ни, когато ще приключат
наказателното дело и дисцип-
лините производств
срещу нея. Тогава ще стане
ясно доколко жертването ѝ е
било истинско.

Светлана Георгиева, „Сега“

На част от магистратите
на кръга „Кой“ вече им
е писнало да ги употре-
бяват. Противни са дори гро-
тескните защитни пледоарии
на пеевските медии, защото
ги официализират като част
от мафиотизирания кръг. И
това не е случайно. Омертата
очаквано бе нарушена от
двете „каки“ - съдиите
Ченалова и Янева. Очаквано,
защото бяха избрани за пляч-
ка на вълците. И Ченалова
реши да говори. Ироничните
коментари на главния проку-
рор и премиера не могат да
угасят пламналия скандал.

Той набира скорост и сигурно
ще ги разочаровам, но в един
момент ще се наложи да пад-
нат няколко глави. При това
съвсем заслужено, макар и
неприятно късно. Само хора
от „кухнята“ можеха да изва-
дят мръсните ризи на систе-
мата и точно това стана. Ако
бяхме правова държава,
съдия Ченалова вече щеше да
е защитен свидетел и да дава
показания пред неангажира-
ни в скандала съдии. Така се
прави в белите държави.

**Димитър Попкутуев,
frognews.bg**

Казусът „Яневагейт“ е
породеният, който раз-
крива порочните взаи-
моотношения в системата на
правораздаването и несъ-
стоятелните реакции на инсти-
туциите и конкретно:

- главен прокурор звъни на
разследван магистрат, за да
му каже, че ще го обвини, но
също и да му даде акъл какво
да свидетелства, за да няма
проблем;

- членове на ВСС сговор-
ничат не как да спазят зако-
на, а как да спасят близък
другар;

- целият този сговор цели
прикриване на корупционна
схема в ключов съд и още по-
страшното „завоалиране“,
обещано от главния проку-
рор, се отнася за прикриване
на разкрити тежки нарушения
в подслушването.

Опитайте сега да си пред-
ставите какви биха били
последствията, ако която и да
е ситуация от изброените се
беше случила в западна дър-
жава по избор.

**Редакционен коментар,
„Капитал“**

За 25 години България
измина дълъг път в реа-
лизацията на идеала за
правоопраскващата държа-
ва. Вече сме усвоили нейни-
те принципи, конституциона-
лизирани сме ги, а имаме и
натрупване на емпирични
данни за нейната ефектив-
ност. Единственото, което не
се е случило, е публично да
признаем нейното съществу-
ване и да отдадем заслуже-
ното на създателите и основ-
ните ѝ изпълнители. И до ден
днешен те не могат да се
похвалят открито с най-
съвършеното си творение, а
трябва да се стига до изтича-
не на записи и разговори
между каки, за да се напо-
ми на хората за безспорното
инженерно достижение на
политико-правната ни мисъл.
Време е да кажем „стига“ на
това лицемерие!

Даниел Смилов, clubz.bg

Всяка нормална
общност от хомосапи-
енси би разтърсила
ябълката из основи, за да
опадат гнилите плодове от
овошката. Ние обаче сме
замрели в ступор и няколко
седмици сме под упойка, при
положение че записите на
разговорите между каките и
произлезлите от публикува-
нето им събития ни дават
идеална възможност да
обрулим цялата гнила гад,
която се е настанила удобно
на върха на уж плодното ни
дръвче.

В коя нормална държава
гнилите ябълки сами ще
решават дали са гнили!?

**Стоян Николов – Торлака,
bivol.bg**

ПОСОКИ

Пътечна медицина



Петър ГАЛЕВ

Здравеопазването ни е
в ситуация, в която
всички са прави в свои-
те претенции. Пациентите искат пове-
че възможности за
изследвания и лечение,
модерни болници и без-
платни медикаменти.
Лекарите настояват за
адекватни професио-
нални условия и съотно-
сими с отговорността
им доходи. Бизнесът
иска дългосрочна пред-
видливост. Държавата
се стреми да осигури
качествена медицина,
но и да сложи ред в
харченето на парите.
Решенията ще трябва
да дойдат от политици-
те. И те знаят фактите,
заплитащи гордиевия
възел на здравната сис-
тема. На първо място,
клиничните пътеки се
провалиха драстично,
нанасяйки тежки рани –
фалшиви диагнози;
определяне на лечение-
то не според болния, а
„по пътеката“, изобщо
стъкмистика. На второ
място, т.нар. „солида-
рен осигурителен
модел“ си остана само
на хартия. Няма как по-
голямата част от хората
да не плащат нищо или
минимални суми върху
декларирани по-ниски
доходи и след това да
ползват здравни услуги
наравно с едно свива-
що се все повече мал-
цинство изрядни плат-
ци. Това неминуемо
води до бюджетно здра-
веопазване, каквото го
познаваме от преди 30
години. Не може да има
независима здравна
каса, която да се управ-
лява от представители
на всички осигурени в
нея, след като бюдже-
тът всяка година налива
огромни допълнителни
средства. Нека да си
признаем и друго – на
колко от нас здравето
им е реален приоритет,
но преди да го загубят?
Бързи решения няма.
Но на първо място тряб-
ва да се махнат пътеки-
те. Осигуряването на
децата и пенсионерите
да стане с пълната
сума, а не наполовина,
както е сега. И добре
платените държавни
служители и магистра-
тите няма да обеднеят,
ако сами си поемат
вноските. А след това –
истинска здравна каса.
Може и повече от една.

СТОП КАДЪР



Елхите положили началото на празничната щафета. Ред е на доброто настроение и щедрата съпричастност

Прибързано ли ЕС отваря Вратите си преди Турция заради мигрантската криза



Стойчо Стойчев, политолог

Реакцията на Европа е много закъсняла

Потокът от бежанци не може да бъде спряен с подобно споразумение. Европа действа панически в условията на безпрецедентна криза, защото няма готови решения. Много вероятно е и в бъдеще Турция да се опита да използва мигрантския проблем, за да постигне някакви свои цели. Споразумението между Европейския съюз и Турция не

решава проблемите. По един начин изглежда „на хартия“, друго се случва на практика, особено на Балканите. Не смятам, че Турция ще изпълнява тези договори. Миграционните процеси изключително трудно се овладяват и реакцията от страна на ЕС е много закъсняла. Действията трябваше да започнат преди две-три години, тогава

трябваше конкретно да се реши какво да се прави с бежанците. Но както си спомняме, проблемите на Европа бяха други, дори преди година европейските лидери се съветяха по други теми, никой не обръщаше внимание на конфликта в Сирия. Затова смятам, че Европа като цяло е закъсняла с такова споразумение.



Андрей Ковачев,
евродепутат от ГЕРБ/ЕНП

Споразумението е съвсем правилно

Турция е наш съсед и е в наш интерес тези хора, които се намират на територията ѝ, близо до сирийската граница, да останат там. Всяко инвестирано там евро са 5 или 6 евро, които ние спестяваме от това да издържаме тук някои от тези хора. Затова трябва да направим всичко възможно тези 4-5 милиона души, които са около сирийската граница – в Йордания, Ливан и в Турция, да останат наблизо там. В този смисъл Турция е важен наш партньор и Европейският съюз съвсем правилно се споразумя с тази държава. В момента има много играчи, които искат да „ловят риба в мътна вода“ и да правят кариера, като говорят

колко е лошо да има споразумение с Турция. През 2005 година ЕС прие решение за започване на преговори с отворен край. Това означава, че на края на тези преговори ще се реши дали на Турция ще ѝ бъде предложено членство или нещо друго. От 2005 до 2015 година от 35 преговорни глави е затворена една. С тези темпове краят на преговорите с Турция ще бъде след 340 години. Затова не виждам никакъв смисъл да казваме, че споразумението с Турция е лошо. В европейски интерес е тя да приеме европейско законодателство, да бъде прогнозируем партньор. За България е също много важно да сме в добри отноше-

ния с Турция, въпреки че имаме големи въпросителни пред това, което тя прави в момента, пред свободата на медиите, пред свободата на гражданското общество. Но точно чрез инструмента на преговорния процес можем да влияем в посока стабилизиране на турската демокрация. Това споразумение сега не е обвързано с пълноправно членство на Турция в ЕС, защото такова членство от днешна гледна точка е абсолютно невъзможно. Но това не означава, че не трябва да водим преговори с Турция и да прекъснем всякакви отношения. Напротив, ние трябва да подпомагаме демократичното ѝ развитие.



Илия Налбантов,
председател на сдружение
„Джордж Маршал“ - България

Проблемът с бежанците ще се облекчи, но няма да се разреши

Мерките на Европейския съюз в помощ на Турция закъсняха. Те трябваше да бъдат предприети по-рано. Бежанската криза не е от вчера. Досега ги нямаше превантивните действия. Но парите на европейския данъкоплатец трябва да се харчат със съгласие на целия съюз. Това споразумение няма да реши проблемите на присъединяването на Турция към общността. Що се отнася до проблемите на Европа с бежанците, това ще ги облекчи, но няма да ги разре-

ши. Не смятам, че Турция ще използва бежанците като инструмент за оказване на натиск върху ЕС и в бъдеще. Нагласите в ЕС спрямо Турция и спрямо мигрантите са деликатни и ако тя го направи, това ще изиграе лоша шега на самата Турция. Турските политици и дипломати са достатъчно опитни, за да влязат в тази спирала и да тръгнат по този наклон. Бежанците са проблем както за Турция, така и за страните от Европейския съюз и въпросът за намиране на трайно реше-

ние за ситуацията в Сирия и в района е от ключово значение. Трябва да се мисли за използване на целия инструментариум за мирно урегулиране на процесите в Близкия изток и спиране на бежанския поток. Това споразумение може да се разглежда като част от този инструментариум, но не и като част от пазарлъците на Турция за членство в ЕС.

Как ще отекне у нас ехото от конфликта Москва - Анкара

Мирослава КИРИЛОВА

Евтини плодове и зеленчуци от Турция е възможно да залееят българския пазар заради влошените отношения между Анкара и Москва и търговското ембарго на Русия, смята проф. Нено Павлов, зам.-председател на Съюза на икономистите в България. Вече стана ясно, че Русия няма да преглътне лесно свалянето на неин боен самолет на турско-сирийската граница и вече наложи сурови санкции на Анкара.

От 1 януари 2016 г. руските граничари няма да допускат в страната да влизат турски плодове, зеленчуци, птиче месо и сол. След Нова година руснаците няма да могат да си купуват турски домати, краставици, лук, салати, цветно зеле и броколи. В ембарговия списък попадат още свежите и сушените цитрусови плодове (портокали, мандарини), пресни ябълки, круши, праскови, кайсии, нектарини, сливи, грозде, ягоди и др. Засега забраната не включва групи турски храни, които доминират на руския пазар – лимони (заемат до 90% от вноса на цитрусови плодове), риба (90% от предлаганата ципура и сибаса), млечни продукти и говеждо и телешко месо.

„Нормално е да се получи дъмпинг на цените, защото турските производители ще търсят алтернативни пазари за нереализираната си продукция“, обясни проф. Павлов. При положение че и сега турските домати и краставици, ядки и цитрусови плодове заемат сериозен дял от българския пазар и са познати на потребителите, при свалянето на цените конкуренцията за българските производители ще стане още по-жестоката. „От няколко години насам се създаде основен психологически проблем от гледна точка на потребителския избор заради ниските доходи. Хората предпочитат евтиното, независимо какво качество е. В крайна сметка Турция не е част от

Европейския съюз, така че нормите и контролът при сигурността на производството на земеделски продукти не са същите, въпреки това хората ги купуват масово“, обобща проф. Павлов. Той подчерта, че изборът според цената, а не според качеството, може да доведе не само до проблеми със здравето, но и влияе негативно на икономиката, защото не се стимулират българските производители.

При тази перспектива единствената светлина в тунела е фактът, че българските зеленчукопроизводители ще получат субсидии от Държавен фонд „Земеделие“ по схемата „De minimis“. Средствата ще бъдат изплатени до 18 декември.

Според анализатори **реална работеща хипотеза за подпомагане, а и оцеляване на нашите производители е отпадането на руското ембарго**

за България, за да може страната ни отново да се завърне на този традиционен за нас пазар.

„Работил съм много години с руснаци. Те харесват нашите плодове, зеленчуци, вино и млечни продукти. Ако се вдигнат санкциите срещу Русия от България, производители могат само да спечелят“, смята зам.-председателят на Съюза на икономистите в България. Според него страната ни не води правилна политика по отношение на Русия и „на практика не си гледаме интереса“. Проф. Павлов отбелязва, че за разлика от нас, Унгария, която също е членка на ЕС, е успяла да прояви гъвкава политика. Стремехът за

сближаване с Москва на унгарския премиер Виктор Орбан дава резултати – търговският оборот между двете страни се е увеличил няколко пъти.

Що се отнася до ефекта върху родния туризъм след кризата между Москва и Анкара, **експертите в бранша не са единодушни дали ще успеем да привлечем част от руските туристи в България.**

Всяка година Турция се посещава от около 4,5 млн. туристи от Русия, като 75 процента от тях предпочитат да почиват в Анталия. Сред ограничителните мерки на Кремъл са забрана на чартърни полети и продажба на туристически пакети за Турция и въвеждане на визов режим за турските граждани от 1 януари 2016 г.

„Черната дупка, която се получава в турските курорти заради отлива на руснаци, е твърде възможно да засмуче туристи, които са планирали посещение в България. Става въпрос не само за туристи от цяла Европа, но и за българи. Причината е, че заради отлива на руснаците турските хотелиери и туроператори вероятно ще предложат още по-изгодни оферти. Турското правителство, което традиционно защитава туризма, се очаква да подпомогне както чартърните полети към Турция, така и хотелиерите при определянето на изключително конкурентни цени.

От тази гледна точка българският туристически пазар е застрашен през 2016 г.

заради тези неочаквани събития“, предупреди Румен Драганов, директор на Института за анализи и оценки в туризма.

От друга страна, продължаващите терористични атаки в Турция – атентатите в Суруч, Анкара, Истанбул от последните месеци, както и конфликтът с кюрдите, плашат чуждестранните туристи, смята още събеседникът

ни. А сигурността на туристическата дестинация е от първостепенна важност при избора на място за отид. „Въпросът е доколко европейски и други туроператори, както и самите туристи ще бъдат солидарни към случващото се в Турция. В Париж например се вижда ясна солидарност на туристите от цял свят. За Коледа и Нова година всички места за настаняване във френската столица са продадени, самолетите са пълни и няма отказ от пътувания. С Турция нещата не стоят така“, допълни Румен Драганов.

Потъпкването на демократични права, на свободата на словото, подозренията за съучастие в терористични

актове

на турското правителство е мотив да се преразгледа Турция като туристическа дестинация.

Българските туроператори се надяват, че част от руските туристи, които са планирали почивка в турските курорти, ще се пренасочат към България.

„Въпросът е доколко имаме капацитет – количествен и качествен – да ги обслужим. Надяваме се руският туристически поток да се увеличи с 25-30% през следващата година и да си върнем обемите от 2014 г., като достигнем около 700 000 посещения от Русия. През летния сезон тази година изгубихме около 100-150 хиляди руски туристи, или 180 млн. евро“, каза Румен Драганов.

Според проучва-

нията над 50% от руските туристи няма да излязат от страната си въобще и ще почиват по родните курорти (Сочи и Крим) по призива на президента Владимир Путин. Друга част от руснаците ще се пренасочат към алтернативни почивки по Средиземноморската ривиера в 4-5-звездни хотели в Италия, Франция, Испания. Активно се рекламират екзотични пътешествия до Дубай и Египет.

Руското правителство предлага да се разработят и туристическите дестинации като Мексико, Куба, Бразилия, Виетнам. На Балканите Гърция, България, Черна гора и Кипър са най-предпочитани.

Тази Колега какъв подарък искаш?

Huawei Mediapad T1 7.0
Lenovo Tab 2 A7-30
Asus ZenPad C7

1
лв.
 Всеки за с i-Traffic XL

PS4 + DRIVECLUB
24⁹⁰
 лв./мес.
 с DUO: Net+TV

SAMSUNG Galaxy S6
29⁹⁰
 лв./мес.
 със SMART XL

SAMSUNG Galaxy S6 edge
35⁹⁰
 лв./мес.
 със SMART XL

Всички цени са валидни при сключване на нов срочен договор с VIVACOM за 24 месеца. Офертите важат до 31.12.2015 г. или до изчерпване на

VIVACOM

количествата, при наличие на техническа възможност. Поще информация в магазините на VIVACOM или на www.vivacom.bg.

Мира ВАЛЕНТИНОВА

Трескава подготовка за новия ски сезон кипи в родните зимни курорти – тече профилактика на лифтовете и съоръженията за сняг, правят се освежителни ремонти в механите и ресторантите, хотелите набират персонал, а магазините обогатяват асортимента си.

В Пампорово откриват първи сезона – на 5 декември, докато останалите курорти се ориентират към средата на декември. Любителите на зимните спортове ще се радват на нов четириседалков лифт в Пампорово, като с новата въжена линия капацитетът на лифтовете в ски зоната на курорта достига 13 000 скиори за час.

Цените на еднокдневните лифт карти в Пампорово си остават като миналата година – 53 лева за възрастни и 32 лева за деца. Няма промяна и в стойността на картата за лифтовите съоръжения в Боровец – 44 лева на ден. В Банско не възнамеряват да увеличават цените на картите. Така че по всяка вероятност ползването на лифта ще струва 58 лева за възрастен и 52 лева за ученици и студенти. Детската карта е 40 лева.

В Чепеларе ще свалят цените от 40 лева на 32 лева на ден, тъй като вероятно не всички участъци от ски зоната ще работят.

„Тази година изцяло сме зависими от природата и ще разчитаме да падне сняг, за да натрупа хубава покривка“, уточни пред в. „Животът днес“ Васил Попов, изпълнителен директор на „Чепеларе спорт“. Причината да се осланят единствено на времето е, че в края на март тази година Дирекцията за национален строителен контрол установи, че цялата система за изкуствен сняг в ски зоната над Чепеларе е незаконен строеж, и беше наредено нейното премахване. Така курортът бе лишен от всичките си 47 съоръжения за изкуствен сняг.

Чепеларе и Пампорово имат амбицията да се обединят чрез изграждането на лифт, който да ги превърне в най-големия ски курорт на Балканите с повече от 80 километра писти. „Проектът е на ниво административни процедури, но реализацията му в близките години е добра основа за развитие на туризма в региона“, уточни Васил Попов. Според него обединяването на двете ски зони ще повиши конкурентността на зимния курорт и ще даде възможност за домакинство на



Зимните курорти очакват силен ски сезон

престижни спортни събития според предвижданията на инвеститорите.

Пампорово и Боровец например ще приемат по два старта за Европейската купа по ски алпийски дисциплини при жените

през февруари 2016 година. На 8 и 9 февруари алпийките ще бъдат в Пампорово, където ще се състезават в слалом и гигантски слалом. На 12 и 13 февруари предстоят два нови старта в слалома и гигантският слалом в Боровец.

Над 90 процента от пистите в Пампорово са оборудвани с оръдия за изкуствено заснежаване. В Боровец 160 машини за сняг покриват 60% от пистите. „При провеждането на такива спортни събития от водещо значение са не само съоръженията и дължината на пистите, но и опитността на екипите при подготовката на състезанията за осигуряването на отлични условия на скиорите“, уточни маркетинг директорът на „Бороспорт“ Люба Кленова. Тя подчерта, че отличните условия за ски и високото ниво на предлаганите услуги са определящи и при привличането на чуждестранни туристи.

Боровец вече отчита 25% ръст в резервациите на британските туристи.

Този чуждестранен пазар остава основен за курорта и в

началото на предстоящия сезон. Лошата инфраструктура обаче продължава да е един от основните проблеми пред зимния и ски туризъм. Пътят Самоков – Радуил – Боровец е в много тежко състояние, което се отразява при избора за отпих и ваканция и на българските туристи.

Отварянето на новия участък от автомагистрала „Струма“ до Благоевград пък значително ускорява придвижването до Банско, така че заетите в сферата на туризма от региона очакват между 10 и 15% ръст на туристите тази зима. През миналата година Банско бе посетен от над 500 000 любители на ски спортовете. „Сега с кола се стига за около 2 часа и 15 минути от София до Банско, докато преди за това разстояние шофьорите си отделяха около 3 часа“, коментира Емилия Къшева, специалист икономическо развитие в посетителския информационен център в Банско.

Две трети от хотели в града вече са пълни за традиционното силните празници – 8 декември, Коледа и Нова година.

Отстъпки за ранни записвания в почти всичките ни курорти се правят до около средата на ноември. Масова практика е и група приятели или няколко семейства да наемат цяла къща за празниците, където да си приготвят сами трапезата и така им излиза доста по-евтино.

Иначе в зависимост от лукса и звездите на хотела

цените на нощувките варират между 10 и 40 лева на човек в двойна стая, като в пакета може да са включени закуска, обяд или вечеря, да бъде „Ол инклузив“ или да предлага ползването на басейн, сауна и парна баня. Любителите на ски и сноуборд предпочитат комбиниран пакет – нощувка плюс храна и лифт карта, като цените започват от 85 лева на ден.

Много родители избират да изпратят детето си на ски ваканция, организирана от училище или от детска градина. Груповите намаления за пълен пансион със ски учител, екипировка и ползване на съоръжения правят ваканции за по пет-шест дни достъпни за средностатистическите семейства – между 180 и 250 лева на дете. Традиционно малчуганите са най-привилегированите в деня на официалното откриване на зимния сезон във всички курорти. Организиран се безплатни уроци за деца, анимация на пистите, много игри с награди и други забавления.

Зимните ни курорти са едни от най-предпочитаните на Балканския полуостров.

65% ръст на гръцките туристи отчитат в Пампорово през последните две години. Румънци, македонци и сърби пък сформират сериозен пазарен дял в Банско.

Промяната в туристическия пазар след финансовата криза в Европа очертава като тенденция предпочитанията към резервации в последния момент. Страната ни има стратегия за привличане тур-

ски туристи с улеснена процедура за издаване на визи. За целта Министерството на външните работи е стартирало пилотен проект за онлайн подаване на документи за граждани на южната ни съседка. От Пампорово се похвалиха, че повечето хотели са пълни за ваканцията на турските туристи от 23 януари до 7 февруари. „Тези туристи са сравнително нов сегмент от посетителите ни, така че интересът към България като ски дестинация тепърва ще се засилва. За целта непрекъснато участваме в международни изложения в Истанбул и в други световни мегаполиси, за да представим услугите и условията си“, обобща Сияна Караасенова, сътрудник в маркетинговия отдел на „Пампорово“ АД. Според изпълнителния директор на „Чепеларе спорт“ Васил Попов обаче турските посетители са епизодични туристи и не може да се разчита на тях като на сериозен пазарен сегмент.

Сериозен удар по бранша нанесе отливът на руски туристи. У нас за ски ваканция вече идват само тези от тях, които притежават собствени апартаменти в България, коментират заетите в бранша. „Докато преди масово се търсеха служители в хотелите и ресторантите, които да владеят руски, сега се търсят хора с английски“, коментира Сашка Накова от сдружението „Алианс за популяризиране и развитие на туризма в регион Банско“. Развитие на ски центъра осигурява сезонна работа на много хора и от съседния Разлог.

Проф. Александър Грозев е известен специалист по история и теория на българското и световното кино, преподавател в НАТФИЗ „Кръстьо Сарафов“ и Югозападния университет „Неофит Рилски“. Автор е на книги и статии, както и на многобройни публикации в полето на оперативната кинокритика. Изнасял е лекции в Германия, Русия, Полша, Украйна и САЩ. Проф. Грозев беше водещ на запомнящата се с увлекателния си, но винаги експертен език телевизионна рубрика „Десета муза“. Участвал е и е председателствал журита на авторитетни международни и наши фестивали. Бил е директор на Националния филмов център. Създател и художествен директор на фестивала „Любовта е лудост“. Вече излязоха първите два обемисти тома от мащабното му, извънредно амбициозно и респектиращо начинание с академична стойност и много четивен стил - „Киното в България“. Целта на автора е това „животописание“ на родното кино да не остане в научните библиотеки, а да достигне до най-широк читателски кръг.

Проф. Грозев, как филмовото изкуство се вписва в националната ни култура вече 100 години?

- Киното се бори най-напред за своята професионализация, защото е започнало полулюбителски. С годините се оформя ядрото от творци, които се опитват да дадат физиономия на това изкуство. Интересното е, че то винаги е било в задния двор на националната ни култура и едва в 60-те - 70-те години на миналия век придобива самочувствие и успешно се състезава с литературата, с изобразителните изкуства. Киното се превръща в част от семейството на българската култура благодарение на няколко етапни завоевания от втората половина на 50-те и началото на 60-те години - „На малкия остров“, „А бяхме млади“, „Звезди“, „Бедната улица“...

- „От всички изкуства за нас най-важно е киното“ - беше лозунгът в епохата на „зрелия“ социализъм. Как времето казва своята дума години по-късно?

- От една страна, е било хубаво, защото са се осигурявали средства за производство на филми, от друга страна, са треперели над всяка реплика, която би могла да се тълкува по един или друг начин. През тоталитарните години върви надлъгване между творците и властта. Авторите се опитват да кажат истини, които са смятали за важни, и то по начин, който да бъде разбран от широката публика. В същото време е трябвало тези послания да бъдат изречени така, че да не могат да бъдат „удряни“, което се е случвало. Винаги, когато се отдалечаваме от обекта на обожание или на изследване, настъпват промени в перспективата. Едни неща излизат на преден план, други отиват на заден. И сега, ако съдим по анкетите, хората

оцениха онези филми, които имат непреходно значение, които носят съществени послания за българина като част от една национална история, произведения, които се докосват до съкровени черти на човека.

- В идеологическото надлъгване имаше проби-ви, но във финансовото в момента, изглежда, творците губят катастрофално.

- Нещата сега са променени на 180 градуса просто защото киното е индустрия. Прозаичната истина е, че без осигурени големи парични средства е невъзможно правенето на филми. А когато държавният бюджет е силно ограничен, очевидно е, че няма да се заделят необходимите средства за кино. Мнозина смятат, че то би трябвало да се самоиздържа. В голямата част от европейските страни, както и в България, е невъзможно от продажба на билети да се покрие бюджетът на един филм. Киносалоните са в ръцете на няколко монополни вериги, които трудно допускат до екран съвременни български филми. Често се казва - „този филм няма да събере достатъчно публи-

Прозаичната истина е, че без осигурени големи парични средства е невъзможно правенето на филми

ка“. Както издателят пуска определен тираж литература и не разчита тя да бъде изкупена за седмица, по същия начин трябва да има възможност зрителят да „узрее“ за даден филм. Правят се интересни филми и те имат шанс при добро разпространение да стигнат до зрителя. Що се отнася до шансовете в чужбина, те са най-вече за

Киното ни трябва да се финансира от специален фонд

● С проф. Александър Грозев разговаря Галина Спасова



копродукциите, защото разпространението е в условията на договора.

- Толкова ли е еретична идеята да се правят филми и за по-ограничен кръг зрители? Срещат се мнения, оспорващи качествата на призъори от международни фестивали, щом не пълнят салони.

- Тук може би китайската поговорка, че в градината трябва да цъфтят сто цветя, е най-подходяща. Когато се прави репертоар на кинематография, претендираща да е индустрия, очевидно трябва да бъдат застъпени и едните, и другите филми. Да бъде дадена възможност на утвърдените режисьори да работят, а също и на дебютантите. За съжаление при годишното ни производство от 6-7 филма не може да се говори за някаква репертоарна политика, да речем. Самият подбор на сценариите, които трябва да бъдат реализирани, също почива на случайност. И оттук и конфликтите, които възникват в колегията. Трябва да знаем, че фестивалите са единственото запазено място в Европа, но и в световен мащаб, където се оценяват произведения, по един или друг начин движещи филмовия процес. Награда на фестивал означава твърде много. А това, че у нас широката публика не го признава или поглежда с доза снихождение, е въпрос и на провинциално мислене.

- Пада ли киното в плен на специалните ефекти и гигантските бюджети, за реклама също?

- Това важи за американското кино основно. Общо взето, специалните ефекти и големите бюджети са приоритет за кинематография, която си поставя една цел - печалбата, а основният критерий за оценката на един филм е т.нар. боксофис, колко милиона е събрал през първата седмица. Знаем, че и всеки голям вестник си има свои бестселъри, начин за продаване на книги. Без реклама няма успех за един филм, в глобален мащаб нещата стоят така. Пресен пример - филмът за Джеймс Бонд върви паралелно с рекламата за нов продукт на „Сони“. Киното отдавна е влязло в спиралата на правене на пари. Основната част от приходите в един мултиплекс са от продажбата на пуканки, а не на билети. Което донякъде снижава това, което наричаме общо ниво на филмова култура. И като гледам в перспектива, вече започвам да мисля, че след време може би ще станем свидетели на факт, аналогичен с превръщането на операта от народно в елитарно изкуство. Тоест след двайсетина години вероятно ще има филми, които се снимат на лента, по класически начин, ще участват големи звезди, билетите ще бъдат много скъпи. Хората, които могат да си го позволят, ще ходят в истински киносалони с удобства, докато за другите ще останат екранчетата на компютрите и пуканките.

- Спасителни варианти за нашето кино има ли?

- Единият от възможните

варианти е това, за което филмовата общност се бори вече дълги години - създаването на фонд „Българско кино“, който да даде възможност производството да се финансира не директно от бюджета, а да ползва част от постъпленията от продажба на билети, част от постъпленията от рекламата по телевизиите и т.н. Така могат да се акумулират средства, които да тласнат напред поне в количествено отношение производството. Ако се правят примерно 12 филма (което е много занижен брой), тогава и публиката ще има по-голям интерес към българското кино, а и ще е по-голям шансът да се появят сериозни произведения.

- Защо киноголдията не може да си създаде лоби? И министър имаше...

- Очевидно има по-силни лобита, защото у нас лобират само с добри приказки не става. Вече няма кой да се бори. Лобито на рекламодателите е много силно, там се разиграват големи пари. В Комисията по медиите и култура в НС няма разбиране. Знам, че преди две години парите за реклама бяха 240 милиона лева. Исканията ни бяха поне 3% да се заделят за филмопроизводството. А от самото министерство казват, че фонд не може да се учреди, защото валутният борд не го допускал.

- Преди дни на фестивала в Пловдив бе показан документалният филм за Васил Гендов по Ваш сценарий. Сблъскват ли се митът и реалността в представата ни за личността му?

- Васил Гендов е една от най-странните фигури в историята на българското кино. Признат е за негов родоначалник, но няма нужното обществено признание. Няма примерно един киносалон на негово име, няма награда, учредена на негово име, нито улица в София или в родния му град. Може оценките за него да са нееднозначни в различните исторически условия, но този човек е изнесъл в годините невероятен патриотизъм, граничещ почти с налудничавост. Той е бил отдаден на това изкуство и искрено е вярвал, че българското кино трябва да бъде в първите редици в Европа. Донкихотовска вяра. Заради това умира в мизерия, забравен.



Александра КОРЧЕВА

Енергоспестяващи крушки, телевизори и хладилници с нисък разход на енергия, презареждащи се батерии – все продукти, които бързо навлязоха в ежедневието. И все издържани в духа на природосъобразното потребление и по-ниските разходи за ток. На практика всичко това е част от концепцията за т.нар. екодизайн.

Една от стратегическите дългосрочни цели на Европейския съюз е създаването на устойчива или кръгова икономика. Тя предвижда в рамките на следващите няколко програмни периода държавите членки така да урегулират веригите на производство-потребление-изхвърляне, че да се премине почти изцяло към рециклиране на суровините. „В

момента нашето общество е в общи линии общество на консуматори. Целта е да се превърнем в осъзнати потребители, в нещо като „наематели“ на ресурсите – това да стане до 2020-2030 г.“, сподели в коментар за в. „Животът днес“ Антония Стоянова от Българска асоциация за рециклиране. Към момента по отношение на всички продукти предимно ползваме и хвърляме.

В глобален и регионален план потребностите на населението растат, а ресурсите се изчерпват

и в много сфери вече има недостиг на суровините. Затова идеята на ЕС не е нова, но нейното осъществяване става все по-неотложно. Навсякъде, където е възможно, веднъж добитите ресурси да се използват повторно в производството.

Нормативната уредба на екодизайн у нас идва по пътя на европейската регламентация с директива 2009/125/ЕО от 21 октомври 2009 г. Тя представлява рамка, която определя всички изисквания за екодизайн, свързани с енергопот-

Човечеството в „наемател“

реблението на продуктите. В нея са залегнали критерии, покриващи процеса от проектирането, през производството, та до потреблението и повторното използване или рециклиране.

„Екодизайнът се отнася до всички продукти, свързани с енергопотребление.“

Това могат да бъдат мобилни телефони, домакински електроуреди, климатизици, телевизори и др. Идеята на екодизайна е да се предвидят всички възможни въздействия на продукта върху околната среда, а също и кое е от по-голяма полза за потребителите – сподели Антония Стоянова и допълни: - Началото се поставя още със самото проектиране на продукта. Още преди да се направи определен продукт – било то мобилен телефон или телевизор, започва да се работи в рамките на екодизайна, така че да се подобри максимално енергийната ефективност на продукта през целия му жизнен цикъл. Изчисляват се и се включват също така и ефектите върху околната среда при производството на самите материали и ресурси, които се влагат при производството.

Още в началото се прилагат критерии точно какви суро-

вини да се използват,

как да се добият и как да се обработи и произведе продуктът. Предвид се взимат освен това опаковането, начините за транспорт и продажба, монтажът, поддръжката, наличните инструкции за потребление към клиентите. Информация се предоставя включително чрез екоетикетирането – така самите потребители се ориентират в най-изгодния за тях продукт. Между задължителните информации е и как клиентите да ползват продукта и какъв е разходът на енергия. Какви ресурси са необходими за използването, какви вибрации произвежда продуктът, шум, очаквани вредни емисии, излъчвания.

Целият процес на екодизайна минава и през контрола на държавата.

Всички фирми, занимаващи се с рециклиране, подлежат на разрешителни и са обект на контрол. Същевременно има регулация и чрез т.нар. такса при производителя. „Това също е европейска инициатива. Всички фирми, които например внасят електронно оборудване, трябва всяка година да връщат процентно количество стари утилизирани уреди. Ако видите рекламата „Върнете стария си хладилник и получите нов на преференциална цена“, да

Заплахата от екологична катастрофа събра в Париж световните лидери

В парижкото предградие Ле Бурже започна многостранна конференция под шапката на ООН. Целта е в рамките на дванадесет дена най-сетне да се подпише универсално правно задължаващо споразумение по въпросите на климата, към което да се присъединят всички нации.

Понастоящем действащата международна Рамкова конвенция на ООН, отнасяща се до промените в климата, е от 1992 г. Тя на практика е универсална, но не поставя конкретни задължения. Документът, който дава количествените изменения и поставя конкретни изисквания за намаляване на емисиите от парникови газове, е протоколът към Рамковата конвенция, подписан през 1997 г. в Киото. Той поставя конкретни изисквания към индустриално развитите страни да съкратят емисиите си и фиксира точно с колко.

Европейският съюз трябва да намали емисиите с 8%. България като държава - членка на ЕС, съблюдава този процент, като базовото количество

за нашата държава е измерено през 1988 г. В резултат на демократичните промени у нас и преустановяването на множество производствени дейности след 1989 г. България преизпълва плана, като емисиите през 2011 г. са спаднали до едва 54% от базовото количество.

За съжаление протоколът от Киото влиза в сила твърде късно – чак през 2005 г., когато екологичната картина значително се е променила. Само двете най-големи замърсители – САЩ и Китай – са избълвали толкова парникови газове, че напълно да се заличи потенциалният ефект от изпълняването на квотите от други държави. Целта на новата инициатива в рамките на ООН е да се подпише нова конвенция, която да регламентира и адресира заплахата от антропогенна (породена от човешката дейност) екологична катастрофа по категоричен начин – с участието на всички държави.

На срещата в Париж присъстват най-малко 900



United Nations
Framework Convention on
Climate Change

души. Освен политици в дебатите се включват и известни личности като американския актьор и режисьор Робърт Редфорд, който присъства от името на екологичната неправителствена организация "Съвет за защита на националните ресурси". Бившият губернатор на Калифорния, актьорът Арнолд Шварценегер, представлява организацията за климата "P20".

Бившият вицепрезидент на САЩ и природозащитник Ал Гор също присъства на форума.

Участват и кметовете на Барселона, Рио де Жанейро, Сидни, Монреал, Лос Анджелис, Чикаго, Истанбул, Стокхолм, Дакар, Мадрид, Йоханесбург, Сеул, Берлин, Сантяго.

Сред световните лидери са президентите на САЩ, Русия, Китай и Турция. България е представена от президента Росен Плевнелиев.

ще оцелее, ако се превърне на земните ресурси

знаете, че това е част точно от тази кампания – по покриването на задължението“, поясни Антония Стоянова.

Важна част от еко-дизайна е, че когато самият уред е изпълнил предназначението си

или вече не може да бъде използван, идва ред на повторното използване на продукта или ако това е невъзможно – на неговото рециклиране.

„Например потребителят закупува телевизор, ползва го известно време, а когато повече не му е нужен, го дава за рециклиране. Всичките съставни части на този телевизор се разфасоват и фирмите, които се занимават с рециклиране, ги обработват. Вредните материали се обезвреждат, а останалата част – над 80%, влиза в повторна употреба като ресурс в производството. Тук става въпрос за това, че боклукът е суровина.

Всъщност всичкото старо оборудване е суровина.

По-голямата част от съставките му стават за повторна употреба, т.е. влизат многократно в производството. Например металът може многократно да се рециклира – така той влиза многократно в цикъла на производство.“

Рециклирането в България все още не е толкова популярно. Засега по-голямата част от отпадъците се депонират, заравят се в земята или се унищожават по друг начин. Проблемът с изхвърлените електроник, хладилници и дори батерии е, че са произведени от материали, които не само че се разграждат трудно в естествена среда, но и често съдържат опасни за човешкото здраве токсични материали.

„За съжаление културата ни е да изхвърляме.

Повечето хора си казват: „Сега пък за една батерия да се разхождам или да търся къде да я хвърля ли?“. Това е въпрос на възпитаване на навика, затова фирмите от рециклиращата индустрия работят много активно, така че гражданите да са информирани какво могат да направят със старото оборудване и не само с батерии или с опаковки. Отпадъците съдържат ресурс. Всичко започва от потребителя – той е междинното звено между производството и отпадъците. Най-вече от потребителя зависи докъде ще стигнат отпадъците“, наблегна Антония Стоянова.

Европейската практика силно е наблегнала на центрелите за повторна употреба или рециклиране. В последните години у нас също се появило множество пунктове за рециклиране – при желание всеки потребител може да предаде старите си и ненужни уреди,

батерии и др. За някои ненужни вече вещи дори може да се получи заплащане. Въпросът със самоинициативата и повсеместния

достъп до такива пунктове обаче остава. А това рано или късно ще се превърне в сериозен проблем за цялото ни общество.

Енергийните етикети могат да свият сметките за ток

Според рамковата директива на ЕС от 2010 г. всички производители и вносители на техника в България трябва задължително да поставят така наречените енергийни етикети върху стоките. Целта е потребителите да са информирани за енергийна консумация на уредите, които купуват.

„Това се отнася за климатици, перални машини, телевизори, печки, хладилници, фурни, лампи и т.н. Идеята е по този начин потребителите да могат да направят сами сметка каква икономия на енергия биха постигнали със съответния избор на техника или уред за дома, офиса и т.н.“, обясняват от Българската асоциация за рециклиране.

Енергийните етикети показват основните характеристики на продукта по скалата със седем стъпала – А, В, С, D, E, F до G на даден уред по отношение на консумацията му на енергия, като съответно се добавят и цветни стрелки от зелена до червена.

Най-енергийноефективни, или с най-ниска консумация на енергия са уредите от клас А, а с най-високо енергийно потребление са тези от клас G. Към скалата могат да се добавят още три класа – А+, А++, А+++.

Докато светът е вперил поглед в Париж и хората, от които най-вече зависи оцеляването на планетата, всеки от нас би могъл да се огледа и да се опита да направи нещо в полза на природата. По-точно в случая би било – да не направи. Да не изхвърля изтощените вече батерии през прозореца, в кофата за боклук или в двора на комшията. Дали обаче това елементарно занимание се е превърнало в навик за повечето ни сънародници?

Точно 6 години след поставянето на първите кошчета за батерии и дребна техника, които след това се рециклират, се оказва, че много хора продължават да ги изхвърлят в общия отпадък. Макар че към края на 2009 г. кошчетата бяха около 1000, а към ноември 2015 г. те вече са 13 000.

Затова и въпросът ни в анкетата е само един: „Изхвърляте ли батериите на определените за това места?“.

Мария Терзиева, графичен дизайнер

Хвърлям батериите си в кофите за боклук, а не в специалните. Просто не знам къде са, а съм голям привърженик на еко-образния начин на живот. В нашия район преди имаше магазин на мобилен оператор и там можеше да се изхвърлят стари батерии. Носила съм. Ако беше по-наблизо, ако ми беше по път, щях редовно да използвам специалните кошчета. Може би трябва повече загриженост от страна на хората, които определят колко и къде да има контейнери, защото аз и да събирам батерии или стари мобилни телефони, няма смисъл.



Валентин Костов, кв. „Врана“
Живея във вилната зона до парка „Врана“ край София и изхвърлям бате-

риите в общия отпадък, защото при нас няма от малките контейнери за батерии и дребна техника. Ако имах наблизо, вероятно щях да ги използвам. Никога не съм си и помислял да нося батерии в града и да търся от специалните кошчета, тъй като нямам време. По принцип батерии много рядко ползвам. Аз мечтая не за тези кошчета, а за асфалтиран път в нашия квартал.

Камен Борисов, с. Лозен

Кошчетата за техника и батерии в моя квартал въобще не съм виждал. Никога не съм събирал, за да ги нося специално някъде, за да ги изхвърля. Това е губене на време, а времето е пари. Пък и шансът да видиш от тези кошчета е почти нула и затова не съм и помислял да ги нося специално. В центъра на София съм виждал такива кошчета, но в периферията на града не си спомням. Ако имаше при нас, със сигурност щях да се възползвам, тъй като



Не зареждайте природата с... батерии

съм чел, че тези отпадъци образуват опасни химични съединения в почвата. Самият аз продавам плодове и зеленчуци и затова съм загрижен.

Семейство Рътарови



В нашето семейство редовно използваме жълтите, сините и зелените контейнери. Когато видим кошче за батерии, викаме ура, защото се случва много рядко. Затова понякога ги хвърляме в общия боклук. За последно батериите ги хвърлихме в едно от специалните контейнерчета през лятото в магазина до нас. Бяха една или две от играчките на детето. Знаем, че е страшно вредно, защото тровят водата и почвата. Решението е просто – към големите кофи за боклук да се монтират или прикрепят кошчета за батерии, телефони и дребна техника. Според нас това не е скъпо. Няма смисъл да са във или пред магазините и да се налага да ходиш и да ги търсиш специално, да се съобразяваме с работното им време и да се ядосваме.

Г-жа Цанова, учителка

Откакто разбрах колко вредни са дори и най-мъничките батерии и видях специални кошчета за тях, винаги ги изхвърлям там. Нося от стенния ми часовник и от дистанционните. Все пак съм учителка и трябва

да съм за пример на учениците си. Кошчетата са трудни за откриване, но близо до нас има. Бих призовавала и другите да изхвърлят стари батерии, мобилни телефони и дребна техника само в специалните кошчета.



Елеонора Тодорова, продавач в железария



Кутията за рециклиране на батерии в магазина ни се пълни най-бързо по празниците. Общо взето, на половин година се изпълва цялата, доста обемисто е. Използват я редовните ни клиенти. Дори и аз, и моите близки събираме по няколко вкъщи и после ги нося тука. Даже ми се е случвало да видим хора, които изхвърлят батерии в кошчетата за общ отпадък – вечер взимаме батериите от там и ги хвърляме в нашето кошче. Знаем, че хората се оплакват, че не виждат от специалните контейнери, а те са навсякъде в магазините, където се продават батерии. Често има и в книжарниците.

Анкетата направи Милен КИРИЛОВ

Мила ХРИСТОФОРОВА

В България действа образователна система, която най-много засилва и подчертава разделието между децата. Това разделение между бедни и богати деца се оформя още от първи клас, а в седми се задълбочава допълнително. Това се посочва вече в два поредни доклада на Световната банка, които са силно критични към това, че училището ни на практика не осигурява равен старт на всички ученици. Подобни констатации имаше и в последните изследвания на PISA, според които децата от по-заможни семейства бяха изкарали на международните тестове значително повече точки, отколкото учениците от социално слаби семейства.

Ако искаме равен старт за децата си, трябва да свалим възрастта, на която те тръгват на училище. И в същото време да изместим нагоре годините, на които учениците ни се профилират. Това са две препоръки на Световната банка, свързани с това как да преодолеем пропастта между бедни и богати, зейваща още от първи клас.

Проучване на експерти от банката сочи, че още от първи клас образователната ни система започва да групира децата със сходни социално-икономически характеристики в едни и същи училища. Автономията на училищата, позволяваща им сами да си разработват критерии, по които приемат дори и първолаците, всъщност

създава възможност за формиране на своеобразен „елит“ от деца на по-заможни родители,

които в столицата например са групирани в около двадесетина централни училища. Всеки по-голям български град също има учебни заведения със своеобразна „селекция“ от деца, чиито родители са със сравнително добър социално-икономически статус.

Същевременно фактът, че у нас съществуват гета, създава възможност за сегрегация на децата, чийто майчин език не е българският. Обикновено малчуганите там имат сериозни проблеми с езика още при постъпването в първи клас, което не е странно, като се

Делим децата на бедни и богати от първи клас

● Световната банка ни препоръчва да започват училище по-рано и да се профилират по-късно



има предвид, че според статистиката на банката 38 на сто от тях не посещават детска градина. По този начин те губят възможността както да се социализират, така и да научат книжовния български език, което им пречи по-късно да възприемат учебния материал.

Ромските деца са сред тези, които се справят най-зле при задачите за „четене с разбиране“

именно поради факта, че значителна част от думите за тях просто са непознати. Това им се отразява и на по-късен етап - едва 15% от ромите мъже и 9% от ромите жени завършват училище, посочи Виктория Левин, експерт на Световната банка, в тагодишния доклад. Той бе посветен предимно на измерването на така наречените „меки умения“ и на това как хората в различните възрастови групи се справят с изискванията на работодателите, но по-голямата част от тези проблеми се коренят именно в училището. Съветът на банката за изравняване на старта включва не само ранно обучение, но и въвеждане на по-високо финансиране за деца от тези групи в делегираните бюджети, така че училищата да имат стимул да приемат и интегрират подобни ученици.

Различието между децата по икономически признак се задълбочава около

изпитите в седми клас,

като по-голямата част от учениците на по-богати семейства влизат в езикови, математически и хуманитарни гимназии, посочват още докладите на банката. Това до голяма степен е резултат и от факта, че родителите на тези деца са в състояние да отделят пари за частни уроци и те лесно навакват пропуснатия или неясен материал. За децата, които нямат такава възможност, най-често остават професионалните училища, приемащи с по-нисък успех. Учениците, отиващи в тях, са сред децата, показващи най-ниски резултати на международни и български тестове - както на прословутото изследване PISA, така и на държавните зрелостни изпити.

50 на сто от учениците в бившите техникуми са функционално неграмотни, сочат последните данни на банката,

а това е твърде висок процент. Функционалната неграмотност на практика означава, че те не разбират прочетеното, не умеят да анализират и да правят изводи от него. По резултати от PISA учениците в техникумите имат над 40 точки по-малко от тези в профилираните училища, а по резултати от държавните зрелостни изпити професионалните гимназии са на предпоследно място, следвани само от

спортните училища. Това са и гимназиите с най-много слаби оценки на матурите.

Експертите на банката твърдят също, че **образователната ни система стимулира различията както по икономически признак, така и по местоживееене.**

Семействата в отдалечените райони получават много по-малка информация за възможностите на българското образование и за това какво биха могли да намерят в него децата им. Обучението в селата твърде често е „второ качество“. По време на тестовете от PISA децата от градовете получават с 89 точки повече по четене спрямо връстниците си от селата, което се смята за колосална разлика, тъй като 40 точки са около една единица в крайната оценка. По математика разликата между децата от градски училища и тези по селата е около 65 точки. Това е много по-голяма разлика спрямо останалите страни в Европа и Азия, които участват в изследването - при тях средната разлика между деца от град и село е 27 точки.

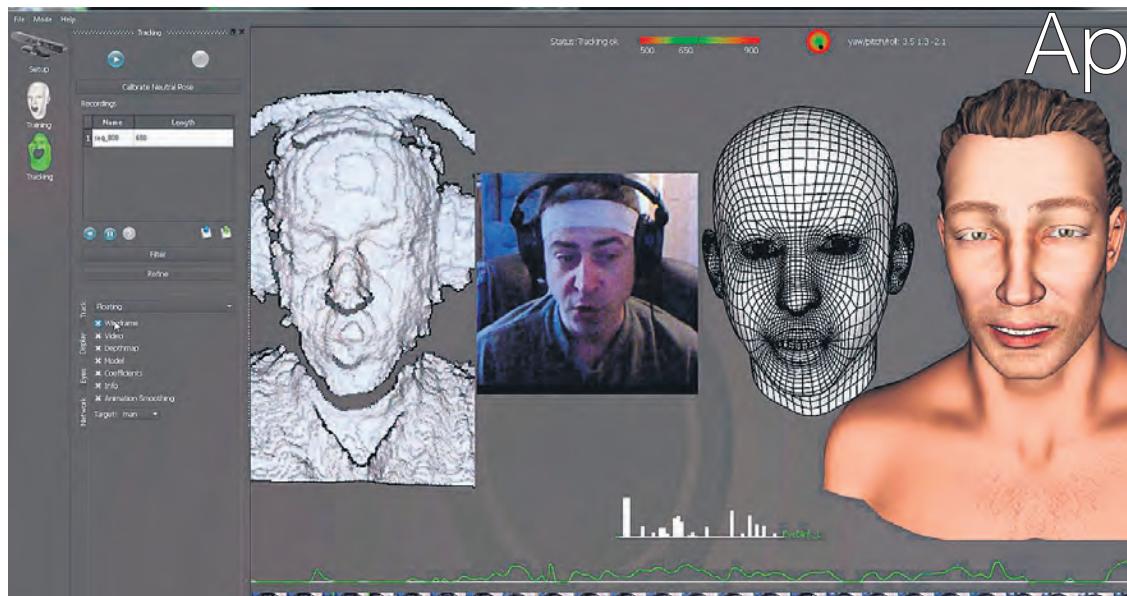
Като част от мерките за преодоляване на тези разлики Световната банка препоръчва

да профилираме децата си по-късно от традиционния вече у нас седми клас.

Според нейните експерти, ако едно дете с високи резултати остане и след седми клас в собственото си училище, то може да изиграе ролята на „локомотив“ за останалите. Ако всички ученици с високи резултати се преместят в профилирани училища още на 15 години, както това става у нас, останалите деца изгубват мотивация и среда, която да ги тегли напред, смятат още специалистите. Според тях е добре България да последва примера на други образователни системи, при които профилирането реално става около 16-годишна възраст, тоест в десети клас. На практика това предлага и новият училищен закон, съгласно който едва в 11. клас учениците ще могат да изберат профил и да посочат предметите, с които смятат да кандидатстват. Училищата в селските райони пък ще имат възможност да бъдат до 10. клас, така че децата да остават в своята досегашна среда максимално дълго.

Дали обаче това ще проработи у нас, тепърва предстои да видим. При това - едва около 2020 година, когато първите деца, за които законът влиза в сила, стигнат 10. клас.

Повече за проблемите и старта на реформите в образователната ни система четете на www.jivotatdnes.bg



Apple купи технология от „Звездни войни“

Швейцарската компания Faceshift, създател на технологията за анимирани персонажи, точно копиращи мимики и жестове, съобщи, че вече е част от Apple. Разработката е била използвана при снимките на епизодите "Междувъздушни войни", но освен в киното тя има и много други приложения. Подобни съобщения са се появявали и преди, но сега информацията идва от Faceshift, дори част от служителите им вече работят за технологичния гигант. Представители на Apple засега не разпространяват подробности за намеренията си и как ще се възползват от поредната си придобивка. Не е изключено технологията да бъде заложена в системата за идентификация на лица и за разработване на ново устройство на Apple. Работа с Faceshift поддържат и разработените от Intel 3D камери RealSense.

Бил Гейтс се ориентира към източниците на екологична енергия

Американският мултимилиардер Бил Гейтс има намерение да създаде най-големия фонд за изследвания и разработки на източници на екологично чиста енергия. Според информационния портал ClimateWire Гейтс планира да вложи в инициативата няколко милиарда долара собствени средства, но точната сума все още не е известна. Още през август тази година съоснователят на Microsoft е заявил, че смята в близките пет години да се ориентира към възобновяемите източници на енергия.

През септември 2015 г. Бил Гейтс за 22-ри път оглави съставната от Forbes класация на 400-те най-богати хора на планетата, като състоянието му се определя на 76 млрд. долара.



Китай ще строи най-големия център за клониране

Китайците имат намерение да построят най-големия в света център за клониране на животни. В Тяньцзин, който се намира на 200 километра от Пекин, ще бъдат клонирани кучета, крави и коне. Обемът на инвестициите, които ще бъдат вкарани в амбициозния проект, ще бъде 200 милиона юана, което е около 30 милиона долара. В комплекса ще има лаборатории, център по клониране, генна банка и научно-образователен отдел. Комитетът по управление на икономико-технологичните зони на развитие в Тяньцзин

вече е подписал стратегическо споразумение с Yingke Boya Gene Technology (Tianjin) Ltd, които са дъщерно предприятие на водещата в Китай компания в сферата на стволовите клетки и биологичната медицина Boyalife Group Ltd. Yingke Boya Gene Technology (Tianjin) Ltd заедно с южнокорейската Sooam Biotech Research Foundation създадоха съвместно предприятие за клониране на кучета. Вече 550 четириноги, „родени“ в лаборатория, изпълняват специални задачи по аерогарите и митниците.

RoboRace - шампионат за безпилотни автомобили

Съвременните технологии се движат с толкова ускорени темпове, че съвсем скоро пилотите в състезателните автомобили ще станат изчезващ вид. Началото на края се нарича RoboRace. Това е шампионат за безпилотни автомобили, който ще дебютира през следващата година. В рамките на RoboRace

по състезателните трасета в целия свят ще излязат електрически безпилотни автомобили-роботи. Целта на организаторите е създаването на универсална платформа, на която ще бъдат изпитвани и отработвани технологиите за автоматично управление. Шампионатът RoboRace е дело на комитета, организи-

ращ състезанията с електрически автомобили Formula-E, който се готви за втори сезон. Участва и инвестиционната компания Kinetik. В първото издание на шампионата ще участват десет отбора, които ще разполагат с по два автомобила-роботи.

В Естония тестват нова безжична връзка

За първи път в работни условия беше тестван нов метод, който осигурява сто пъти по-бърза безжична връзка от Wi-Fi. Новата технология за обмен на данни, наречена Li-Fi, не използва радиовълни, а светлинния спектър. Тя вече е изпробвана в офиси и производствени сгради в столицата на Естония – Талин. Според изследователите в реални условия е постигната скорост от 1 GB/s, което сто пъти превишава възможностите на Wi-Fi. Лабораторните изследвания показват, че е възможно скоростта да стигне до 224 Gb/s. А това означава, че потенциалът на новата технология е огромен. Според авторите на безжичната мрежа, използваща светлината, Li-Fi може да се появи на пазара след три-четири години.

Swatch и Visa представиха общ проект

Швейцарската компания Swatch SA, американската Visa Inc. и Visa Europe подписаха споразумение, според което притежателите на карти Visa в САЩ, Швейцария и Бразилия ще имат възможност да се разплащат в магазините с помощта на „интелигентните часовници“ на Swatch - Swatch Bellamy. Проектът ще стартира в началото на 2016 г. „Умните часовници“



поддържат достъп до интернет и с тях ще могат да се извършват всякакви безконтактни и безналични плащания, при това навсякъде.

Swatch Group AG е най-

големият в света производител на часовници. Компанията е основана през 1983 г. Visa Inc. е създадена през 1970 г. в САЩ. Картите Visa се използват в над 200 страни.

Гергана ПЕТКОВА

Софийският международен панаир на книгата отваря врати на 8 декември в Националния дворец на културата. Тази година неговото 43-то издание ще продължи до 13 декември 2015 г.

Най-голямото българско издателство за учебници и учебни помагала – „Просвета“, е разположено на два щанда - №109, партер, и № 317, етаж 3. 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 поканиени 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.

За родителите на четвъртокласниците и седмокласниците панаирът на книгата е чудесна възможност да купят необходимите им помагала за подготовка за външно оценяване и прием в гимназия, като се възползват от големите отстъпки. „Просвета“ и „АзБуки - Просвета“ предлагат помагала, разработени по актуалния формат за външно оценяване след 4. клас от различни авторски колективи. Всичките са одобрени от МОН и съдържат както тренировъчни тестове (по всяка тема през учебната година), така и изпитни тестове (върху целия материал), следващи стриктно формата на реалния изпит.

Най-новото помагало, предназначено да подготвя четвъртокласниците за външното оценяване по български език и литература, е „21 нови теста по български език и литература за външно оценяване в 4. клас“. С него може да се работи през цялата учебна година.

Критериите за оценка на диктовките са прецизно и детайлно разработени по формата на МОН и могат да се използват като коректен инструмент за измерване на знанията и уменията на учениците. Приложена е скала за превръщане на точките в оценки. Дадени са и верните отговори на всички задачи.

„Просвета“ предлага и две пълни поредици с помагала по всички предмети за подготовка за външно оценяване след 4. клас. Добър вариант е и сборникът „Изпитни тестове за външно оценяване в 4. клас“. В него има 8 примерни теста за упражняване и обобщаване на знанията по четирите предмета. Те обхващат въпроси от цялата учебна програма и улесняват преговора и самостоятелната подготовка на четвъртокласниците. Изпитните варианти включват текст, дидактически задачи, самостоятелни упражнения, тестови въпроси с отворен и избираем отговор в зависимост от спецификата на учебния предмет.

„Нови тестове по български език и литература за външното оценяване и приема след 7. клас по формат 2016 г.“ е първото помагало, което отразява промените в изпита след 7. клас. Той преминава в два модула. Първият е тест с 25 задачи, а вторият – преразказ с дидактическа задача. Книжката включва 7 теста с новия тип задачи, напълно съобразени с изпитния формат за 2016 г. – упражнения за извличане и обработване на информация при т. нар. четене с разбира-

не и езикови задачи върху два източника на информация. Графичното оформление на тестовете и на бланките за отговори е точно като това на изпитните материали, което позволява на седмокласниците да тренират в реална обстановка. Друго голямо предимство на помагалото на „Просвета“ е, че към него има диск с професионални записи на 7 текста за преразказ. С него кандидат-гимназистите ще могат да решават дидактическата задача от втория модул в условия, сходни с тези на изпита. „12 нови теста по български език и литература за национално външно оценяване и прием след 7. клас + текстове за преразказ с дидактическа задача“ е друго много полезно помагало. То също е предназначено за подготовка на учениците, както и за проверка на техните знания и практически умения за работа с тестове.

„Нови тестове по природни науки и екология за външно оценяване в 7. клас“ също е сред новите



заглавия на издателството. Книжката е от две части. В първата част се предлагат тренировъчни задачи в два варианта по темите от учебните програми по физика и астрономия, химия и опазване на околната среда и биология и здравно образование за 7. клас. Във втората част на книжката се предлагат шест варианта за външно оценяване по формата на МОН. Всеки от тях включва по 36 тестови задачи и покрива изучавания през годината материал по предметите, включени в културно-образователната област

Треска за книги

„Природни науки и екология“.

Помагалото „Нови тестове по география и икономика за външно оценяване в 7. клас“ осигурява качествена подготовка и висока оценка на външното оценяване по този предмет. Изданието дава възможност на учениците да проверяват знанията и уменията си през цялата година, а на учителите да анализират типичните грешки в подготовката и да попълнят пропуските преди външното оценяване. Книжката съдържа: три теста с тренировъчни задачи за текуща проверка върху изучаваното учебно съдържание в 7. клас, пет изпитни варианта, ключ с верните отговори и скала за превръщане на получените точки в оценка.

Абитуриентите също имат повод да се спрат на щанда на „Просвета“, откъдето могат да купят изгодно помагала по всички предмети, за да се подготвят за предстоящите матури. Всички заглавия са разработени по изискванията на МОН и съдържат тестове и задачи, които имитират истинския изпит. След всеки решен тест ученикът може да провери отговорите си и да се ориентира в оценката, която би получил. По този начин той вижда къде има пропуски и може лесно да ги попълни.

Книжката „18 нови теста по български език и литература за матура“ е най-

новото помагало на „Просвета“, което може да ви подготви за задължителния изпит по този предмет. Изпитните варианти са съставени изцяло по модела на тестовете за държавни зрелостни изпити по български език и литература от 2014 и 2015 г. Това позволява на зрелостниците да добият реална представа за формата на изпита. В девет от тестовете задачите по литература са свързани с творчеството на един отделен автор. Последните шест пък са обобщаващи, което дава възможност на зрелостниците да проверят каква готовност

имат за матурата по български език и литература.

Качествена подготовка на матурата по немски език гарантира книжката „10 изпитни варианта за зрелостен изпит по немски език. Национален конкурс „Най-добрите десет. От учители за учители“.



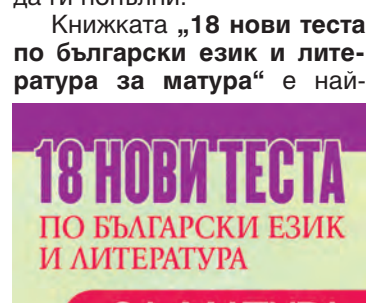
Сборникът е нов и е създаден от изявени учители от цялата страна, участвали в национален конкурс на издателство „Просвета“. В помагалото са включени актуални автентични текстове за четене, упражнения за слушане с разбиране и разнообразни граматични и лексикални задачи.

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.

„Нови тестове по български език и литература за външното оценяване и приема след 7. клас по формат 2016 г.“ е първото помагало, което отразява промените в изпита след 7. клас. Той преминава в два модула. Първият е тест с 25 задачи, а вторият – преразказ с дидактическа задача. Книжката включва 7 теста с новия тип задачи, напълно съобразени с изпитния формат за 2016 г. – упражнения за извличане и обработване на информация при т. нар. четене с разбира-

не и езикови задачи върху два източника на информация. Графичното оформление на тестовете и на бланките за отговори е точно като това на изпитните материали, което позволява на седмокласниците да тренират в реална обстановка. Друго голямо предимство на помагалото на „Просвета“ е, че към него има диск с професионални записи на 7 текста за преразказ. С него кандидат-гимназистите ще могат да решават дидактическата задача от втория модул в условия, сходни с тези на изпита. „12 нови теста по български език и литература за национално външно оценяване и прием след 7. клас + текстове за преразказ с дидактическа задача“ е друго много полезно помагало. То също е предназначено за подготовка на учениците, както и за проверка на техните знания и практически умения за работа с тестове.

„Нови тестове по природни науки и екология за външно оценяване в 7. клас“ също е сред новите



новото помагало на „Просвета“, което може да ви подготви за задължителния изпит по този предмет. Изпитните варианти са съставени изцяло по модела на тестовете за държавни зрелостни изпити по български език и литература от 2014 и 2015 г. Това позволява на зрелостниците да добият реална представа за формата на изпита. В девет от тестовете задачите по литература са свързани с творчеството на един отделен автор. Последните шест пък са обобщаващи, което дава възможност на зрелостниците да проверят каква готовност

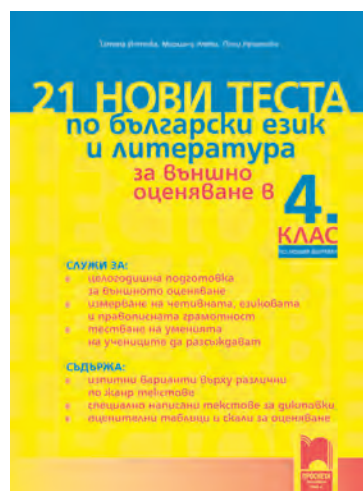
имат за матурата по български език и литература.

Качествена подготовка на матурата по немски език гарантира книжката „10 изпитни варианта за зрелостен изпит по немски език. Национален конкурс „Най-добрите десет. От учители за учители“.



Сборникът е нов и е създаден от изявени учители от цялата страна, участвали в национален конкурс на издателство „Просвета“. В помагалото са включени актуални автентични текстове за четене, упражнения за слушане с разбиране и разнообразни граматични и лексикални задачи.

„Матурата по литература в таблици за 11./12. клас“ гарантира отлично представяне на зрелостния изпит. Предимството му е, че излага информацията за всяко произведение в отделна таблица - жанр, теми, фигури и тропи, послания. Така тя е прегледна, ясно структурирана и лесна за запомняне и за преговор.



ИЗЛИЗА НОВ ФУНДАМЕНТАЛЕН ТРУД НА ФУКУЯМА

Франсис Фукуяма е американски политолог, политикonomист и социолог от японски произход, роден през 1952 г. Преди време той шокира света с прогнозата си за „Краят на историята и последният човек“, която му донесе планетарна популярност и милиони почитатели.

Какво ново предлага Фукуяма в „Произход на политическия ред“? Най-вече своя безпощаден анализ за създаването на съвременните политически институции и демократичните общества. Ученият прави обстоен преглед как през вековете са възникнали човешките социални структури. Книгата на Фукуяма ни предлага сравнително историческо изследване, като се връща още в зората на

човешката история. Според знаменития философ хората винаги са се нуждаели от социална организация и човек не е създаден, за да съществува като изолиран индивид.

Авторът ни припомня как се е пръкнала държавността в Китай, Индия и Средния изток, сетне развива темата си, като разглежда европейските страни. Времето граница, до която достига изследването му, е навечерието на Френската революция.

Ако се питате кои са трите фундамента на стабилния политически ред, Фукуяма ще ви отговори: „Силна държава, върховенство на закона и отговорно управление. Да, мнозина от нас приемат тези основи за даденост, но те са изградени в продължение на векове“. И продължава:

„Великобритания и Дания са първите, които успяват балансирано да ги съчетаят в едно цяло. Страшно е, че в много от съвременните държави те отсъстват или не могат да функционират. А това е явление, което може да доведе до опасни последици. За да си обясним случващото се в момента, е необходимо да познаваме началото, от което тръгва всичко“.

„Произход на политическия ред“ ни предлага точно този умен и проникновен поглед към миналото. И той е аргументиран със средствата на историята, икономиката, еволюционната биология, социологията. Благодарение на тях американският учен е създал това увлекателно изследване върху произхода на демократичните общества. (ЖД)



● **Марио Николов** бе отличен за режисурата на „Една нощ във Венеция“



БЪЛГАРИН ГРАБНА ПРИЗА ЗА СПЕКТАКЪЛ НА ГОДИНАТА В РУМЪНИЯ

Престижната награда за постижения в областта на музикално-сценичните изкуства в северната ни съседка се присъжда от Министерството на културата на Румъния и Националните театри за опера и балет в страната.

Пътят към поредното отличие за талантливия български режисьор започва точно преди една година, когато стартира работата му по прочутата оперета от Йохан Щраус „Една нощ във Венеция“ в Опера Констанца. Почитателите на оперетата в Румъния познават Марио Николов от сценичните му изяви в Букурещ, Констанца и редица румънски градове, където талантливият ни тенор гастролира в последните седем години. Режисьорският му талант бе забелязан още с първата му постановка там на фестивалната оперетна гала с избрани откъси от световната класика и участието на изяви оперетни изпълнители от Румъния и България.

„Една нощ във Венеция“ е втора постановка на Марио Николов в северната ни съседка.

Авторитетни румънски музикални критици, творци и културтрегери отсъждат място в номинациите за спектакъл на годината на „Една нощ във Венеция“. Не след дълго Марио Николов получава покана за бляскавата церемония по връчване на наградите, която се проведе на 23 ноември в една от най-красивите опери на Румъния и региона, Опера Яш. Специален гост на галавечерта по награждаването е прочутият в цял свят баритон Лео Нучи, чиито присъствие и изпълнения пленяват изпълнената зала на операта и засилват още повече интереса към събитието. В редица категории бяха наградени изяви румънски певци, хореографи, диригенти и още творци за върхови постижения в областта на музикално-сценичните изкуства в Румъния. Марио Николов получи ста-

туетка и специален плакет за режисурата си на спектакъла „Една нощ във Венеция“. Церемонията по връчване на наградите на Румънското министерство на културата и Националните театри за опера и балет се излъчи на живо по Националната румънска телевизия TVR1. Бляскавата галавечер донесе на България още едно признание, което режисьорът Марио Николов получи за успешната си работа в оперетата и мюзикъла.

Николов е носител на всички български отличия в областта, наградите „Кристална лира“ 2010, 2014 и „Златна лира“ за цялостен принос. През 2013-а бе награден и с приз „Музикант на годината“ за активна творческа дейност. Талантливият режисьор работи с всички оперни театри у нас, създава едни от най-успешните постановки на Националния музикален театър, където гради дългогодишната си творческа кариера.

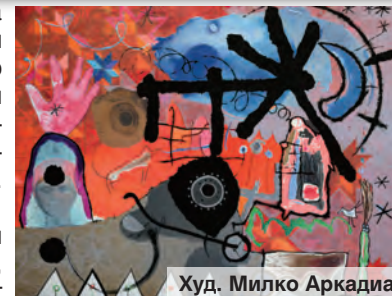
ГРАФИКА? А ЗАЩО НЕ...

Софийската градска художествена галерия изненада столичани, като извади забравени или неизвестни творби от графичния си фонд. И изложбата нарече „Графика. Защо?“.

Тя ще може да се види и от гостите на страната, защото ще продължи от декември 2015 до 7 февруари 2016.

Над 190 произведения от 80 автори очертават динамичното развитие на печатната графика в България от средата на XVIII век до първите десетилетия на XXI век. Предоставяйки една широка картина на промените в графичното мислене от Възраждането до наши дни, експозицията показва и връзката между различните технологични похвати и техния художествен еквивалент.

В изложбата са включени произведения на някои от първите гравьори от Българското възраждане като Георги Хр. Клинов, Анастас Карастоянов, Димитър Щерев, Никола Образописов и др., емблематични за българската графика имена като Васил Захариев, Пенчо Георгиев, Николай Райнов, Веселин Стайков, Павел Вълков, Петър Морозов и др., както и някои от най-високите постижения на графиката ни от втората половина на XX в. в творбите на Тодор Панайотов, Анастасия Панайотова, Румен Скорчев, Иван Нинов, Стоимен Стоилов, Стоян Цанев, Мария Духтева, Милко Божков, Христо Кърджиков, Явора Петрова и редица други.



Худ. Милко Аркадия



Худ. Павел Вълков



Худ. Васил Захариев



Худ. Иван Нинов

Изложбата се придружава от прекрасен каталог. (ЖД)

С акад.
Григор Велев
разговаря
Румен
Леонидов

История на българите в Македония

● На кого пречи и защо памятникът на екзарх Антим I



Акад. Григор Велев

Акад. Велев, наскоро приключи скандалното посещение у нас на Вселенския патриарх Вартоломей и един от поводите за общественото ни възмущение бе искането му да бъде премахнат паметникът на екзарх Антим I, поставен в двора на българската църква „Свети Георги“ в Одрин. Кой е Антим I и защо паметникът му е трън в околото на Вартоломей?

- Ще започна малко по-отдалече, за да въведем читателите в историческата ситуация на 28 февруари 1870 г. Високата порта издава султански ферман за учредяване на самостоятелна българска духовна власт под името Българска екзархия, която става независима от гръцката Патриаршия църковна институция.

С този султански ферман се решава да се учреди Свети синод на Българската православна църква, който следва да избере български екзарх, след утвърждаването му от Високата порта. За пръв екзарх е избран видинският митрополит Антим I. Седалището на Екзархията е в Цариград.

- Какво е значението на тази промяна?

- Обявяването на независимостта на българската правос-

лавна църква прекъсва грубата намеса на Цариградската патриаршия в духовния живот на българите, живеещи в пределите на Османската империя. Този акт е очакван момент от българската интелигенция, защото я освобождава от опеката на гръцката православна църква и създава условия за нов процес на развитие на Възраждането. Нещо повече - след като през 1870 г. самостоятелността на Българската православна църква е призната и през 1872 г. се създава Българската екзархия, родолюбивата ѝ роля се засилва няколкократно. Тя се превръща в истински защитник на българската национална идентичност и на българския дух в Македония. От създаването си Българската екзархия мъжествено се бори за духовното обединение на българите в Македония и Тракия. По-късно тя осъществява това, като разкрива десетки училища, в които се учат хиляди български деца и укрепват своята национална българска идентичност.

- Нека се върнем към Антим I... Какво трябва да знаем за него?

- На 12 февруари 1872 г. временен съвет на Екзархията избира за пръв български екзарх Антим I (1816-1888). Това е виден български политик и общественик, останал в историята най-вече като борец за независимостта на Българската църква и за засилване на нейната роля като обединител на народа. Негови са думите: „Ще бъда блажен, ако с моята саможертва възкръсне България за нов свободен живот!“.

Роден е в Лозенград (светското му име е Атанас Михайлов Чалъков). Учил е в Цариград и на Света гора (в манастира Хилендар приел монашески

сан), след което продължил на остров Халки и в Одеса. През 1856 г. завършва богословие в Московската духовна академия, след което става ректор на семинарията в Халки. През 1861 г. е избран за Варненско-преславски, а през 1868 г. - за Видински митрополит. Като такъв той взима страната на българския народ и става един от най-енергичните и предани борци за българската църковна независимост. След основаването на Българската екзархия е избран за пръв екзарх. И като такъв продължава енергично да отстоява правата на народа на църковна свобода, сменя отлъчването на владичите, прогонени от гръцката църква, и дори ръкополага нови владичи.

- Явно това негово патриотично поведение се помни и до днес от Вселенската патриаршия...

- Като голям и смел българин Екзарх Антим I протестира против баташките кланета и се обръща с писмо до руския цар, в което излага тежкото положение на българския народ и моли царя да се застъпи за България. След като прочел писмото, Александър II написал върху него "Да се освободи България!". Но като ответ за тази му дейност Високата портата сваля екзарх Антим от екзархийския пост и го праща на заточение в Мала Азия. След края на Руско-турската война през 1878 г. той е освободен и заминава за епархията си във Видин. През 1879 г. става председател на Учредителното народно събрание, което на 17 април 1879 г. избира за княз на България Александър Батенберг. Екзарх Антим I починал във Видин през 1888 г.

- Как се стига до схизмата, т.е. до отлъчването на Българската църква от православнието?

- Веднага след учредяването на Екзархията Цариградската патриаршия се обявява против. След като през май 1872 г. екзархията ни се обявява за независима, а не за автономна, каквато е според султанския ферман, на 16



Ферманът, с който е учредена Българската екзархия

септември 1872 г. Патриаршията обявява Българската православна църква за отлъчена, т.е. схизматична. От присъстващите източни патриарси единствено патриархът на Йерусалим Кирил II не се съгласява с това решение и напуска събора, след което е низвергнат от сан. Схизмата нанася голям удар върху вътрешното състояние и международния авторитет на Българската православна църква и я изолира от православния свят. Това продължава до 22 февруари 1945 г., когато схизмата е свалена.

Но въпреки това, освободена от всякаква външна зависимост, Българската екзархия се отдава изцяло на народополезно служение. Тя всъщност дава и първото политическо възпитание на българския народ в дух на дълбокия патриотизъм.

- Но член 10 от фермана разрешава и други, неупомнати в съдържанието му епархии да бъдат признати за български, ако най-малко 2/3 от християнското население в нея го желае...

- Да, и съобразно този параграф през 1874 г. се извършва плебисцит в Скопската и Охридската епархия под контрола на турските власти и Вселенската гръцка патриаршия. Резултатът от този референдум е включването на голяма част от Македония в границите на Българската екзархия. Това са Скопска, Охридска и Битолска епархия. След извоюване на националната независимост се създават още две епархии - Неврокопска и Старозагорска, което датираме през 90-те години на XIX век. Но скоро след това се прекъсва проце-



Печат на Българската екзархия, 1872 г. Експонат на НИМ

сът на установяване на българските епархии в Южна Македония. Причините са избухването на Априлското въстание от 1876 г. и Руско-турската война от 1877-1878 г.

- Какви са резултатите от допитването на вярващите християни в Македония?

- Проведеното допитване през 1874 г. в Скопската и Охридската епархия показва 90% желание на българите да се присъединят към Българската екзархия. А по-късно, след Берлинския конгрес, проведен през 1878 г., към Българската екзархия преминават и епархиите в Битоля, Дебър, Неврокоп, Струмица. Така преобладаващият брой епархии в Македония влизат в диоцеза на Българската екзархия. До Освобождението (1878 г.) в Македония има екзархийски митрополити в Охрид, Скопие и Велес, а добре организирани църковни общини действат в Битоля, Прилеп, Струмица, Воден, Костур, Солун, Сяр, Одрин и др., които признават Българската екзархия и под нейното ръководство изграждат църковно-просветното дело. Тези граници включват значителна част от трите стари български области Мизия, Тракия и Македония. Екзархията обединява българските земи в едно цяло и спомага да се затвърди културна независимост на официално признатата нация. Освен това поема грижата за българите, останали извън пределите на нейната юрисдикция. По този начин първата международно призната официална българска институция в Османската империя поема в свои ръце бъдещето на българската нация.

В заключение ще подчертая, че Екзархията до 1913 г. ръководи многобройни епархии, разположени на територията на Северна и Южна България, Македония и Одринска Тракия. Само в Македония и Одринска Тракия по това време тя завежда 7 епархии с архиереи и 8 временно управляващи ги председатели с 38 архиерейски наместничества, 1218 енории и църкви, 1212 енорийски свещеници, 64 манастира и 202 параклиса, а също и 1373 училища с 2266 учители и 78 854 ученици.



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



БЪЛГАРСКАТА АКАДЕМИЯ НА НАУКИТЕ И ИЗКУСТВАТА
ОРГАНИЗИРА

АКАДЕМИЧНА ВЕЧЕР НА БЪЛГАРСКАТА ПОЕЗИЯ

На 8 декември 2015 г. в 17:30 ч. в салона на Съюза на българските журналисти (ул. „Граф Игнатиев“ № 4) ще се проведе вечер с поезията на талантливия и обичан поет акад. Евтим Евтимов. Водещ на вечерта ще бъде акад. Драгомир Шопов. За поезията на акад. Евтимов ще говори литературният критик акад. Благовеста Касабова, стиховете ще чете известният актьор и поет Иван Налбантов.

Моят град

СОФИЯ

Столицата ни е между най-добрите градове за стартиране на бизнес



София влезе в Топ 10 на най-добри места в света за започване на нов бизнес. Класацията е изготвена от Ричард Мадисън, анализатор в Brighton School of Business and Management, и е публикувана

от швейцарската компания за изследване на бизнеса Seedstars World, както и в списание "Форбс".

Българската столица застава на 10-о място в световен мащаб благодарение на нис-

кия корпоративен данък, както и изключително бързата скорост на интернет връзката. Мадисън посочва компанията за 3D дизайн в сферата на архитектурата VRay като успешен пример за български начален бизнес.

Списанието допълва, че през последните години София е развила изключително благоприятни условия за бизнес, тъй като страната е член на ЕС. Това позволява на предприемачите да се възползват от финансиране чрез общността.

На първо място в класацията е Китай с два града - Пекин и Шенжен.

БУРГАС

Център „Флора“ се бори за „Сграда на годината 2015“

На 1 декември стартира официалното гласуване за "Сграда на публиката" в рамките на конкурса "Сграда на годината". В него ще участва и Експозиционен център "Флора", който бе открит през месец май тази година. Вотът ще стане ясен в деня на официалната церемония, която ще се състои на 9 декември в столичния "София Ивент Център" и ще се излъчи по БНТ 1 и БНТ "Свят" в навечерието на Коледа.

Според регламента на конкурса наградата се присъжда на инвеститора, проектанта и главния изпълнител на сградата. "Флора" - Бургас е проектирана от архитектите Даниела Бурулянова, Емил Бурулянов, Славян Бурулянов и Цанко Ташев. Изпълнител е фирма "Планекс", а инвеститор



е Община Бургас.

Експозиционен център "Флора" беше открит през месец май тази година и за кратко се превърна в емблематично място. Модерната сграда замени старите шатри, в които се провежда международното изложение за цветя. Сега центърът предлага условия в него целогодишно да се организират различни събития и изложения.

Освен иновативната си архитектура "Флора" - Бургас съчетава няколко енергоспестяващи приложения. Центърът е изграден от екологични материали, разполага със собствена фотоволтаична централа за производство на енергия.

ВАРНА

Местните данъци и такси във Варна няма да се променят и догодина. Това стана ясно на публичното обсъждане на общинския проектобюджет за 2016-а. Макрорамката за следващата година възлиза на 221,7 млн. лв., като приходите за делегирани от държавата дейности са в размер на 98,4 млн. лв., а местните приходи - 123,3 млн. лв.

„Бюджетът за 2106-а е реалистичен, осигуряващ финансова стабилност и възмож-

Няма да се вдигат местните данъци и такси

ност за решаване на проблемите на гражданите на Варна“, заяви заместник-кметът Пейчо Пейчев.

Приоритет №1 в харчовите на общината ще бъдат образованието и младежките дейности, средствата за които са увеличени с 2,4 млн. лева спрямо първоначалния бюджет за 2015 г. и вече са 89,7 млн. лв. Общо разходите в сферата на образованието,

здравеопазването, социалните грижи и инженерната инфраструктура представляват 75% от всички разходи по бюджета за следващата година.

„И през 2016-а ще продължим да работим усилено по всички останали направления на бюджета, а също и за създаване на условия за привличане на външни инвеститори“, каза Пейчо Пейчев.

ПЛОВДИВ



Наг 15 000 души посетиха фестивала „Дефиле на младото вино“

При изключително голям интерес премина тазгодишното издание на фестивала „Дефиле на младото вино“ в Пловдив. Дегустациите на младо вино се проведеха в емблематичните къщи на Стария град по традиция в последния уикенд на месец ноември. Събитието регистрира рекорден брой участници - над 15 000 души, които са го посетили за 3 дни и са изпили над 10 тона младо вино. Организираните групи чуждестранни и български туристи се включиха в дегустациите на последната реколта на 26 винопроизводители от цялата страна. Гостите станаха свидетели и на специално подготвения репертоар на изключителните музиканти и танцьори от Ансамбъл „Тракия“.

Фестивал „Дефиле на младото вино“ е запазена търговска марка, регистрирана от Съвета по туризъм на град Пловдив. Инициативата цели да популяризира неповторимостта на Стария град и забележителностите на Пловдив, добрите качества на българското младо вино, да привлече повече туристи и гости на града и страната.

БЛАГОЕВГРАД

Кметът на Община Благоевград д-р Атанас Камбитов връчи голямата награда в конкурса на вестник „Струма“ - „Любим учител“ 2015 г. Приза получи Николай Фарфаров от Разлог. „Искам да поздравя организаторите за това, което правят, защото това не е просто конкурс. Това е признание, това е оценка на труда на учителя. Българинът по традиция изпитва уважение към учителите, благодарност и респект. Изключително ми е приятно да връча приза „Любим учител“, защото да си добър учител трябва да имаш много голямо сърце. Трябва да обичаш и да даваш любов, а най-голямото удовлетворение е, когато срещу всички усилия получиш също обич и любов, а

Завърши конкурсът „Любим учител“

вие го имате от всички ваши деца, ученици, които ви подкрепиха“, каза при връчването на наградата кметът д-р Камбитов. Награденият получи грамота и кристален плакет във формата на пламък, каквато е мисията на учителя - да пали искрата на знанието.

Втората награда бе връчена от кмета на Петрич Димитър Бръчков на учителката Маргарита Георгиева от Крупник. Награда на третия победител - Жанета Тумбева, връчи ректорът на ЮЗУ „Неофит Рилски“ Иван Мирчев.

СТАРА ЗАГОРА



Повдигане на нивото, увеличаване на светлия отвор и изграждане на четвърта лента на моста над бул. „Славянски“ и жп линията ще бъде един от приоритетни-

те проекти за кмета на Стара Загора Живко Тодоров през втория му мандат. Предвижда се пълна реконструкция на трите мостови съоръжения - над булеварда, линията и над

Реконструкцията на моста над бул. „Славянски“ е приоритет на кмета

улицката в кв. „Индуриален“.

Общо 35 проекта, включващи строително-монтажни работи на обща стойност 118 млн.лв., е подготвила Община Стара Загора за новия програмен период на Оперативна програма „Региони в растеж“ 2014-2020 г. Всички те вече имат строителни разрешения и са насочени към подобрява-

не на градската среда, социалната, образователната и културната инфраструктура. От тях 19 са пътни, съобщи Милена Димитрова, началник на общинския отдел „Инвестиции и управление на проекти“.

Със заповед на кмета работна група обсъжда спи-

сък, който включва най-важните обекти, с които ще се кандидатства за финансиране през следващия програмен период. Приоритетни са обекти, залежали в предизборната програма на Живко Тодоров по искане на гражданите и вижданията му за положителното развитие на града.

Раждането на дете е свързано и с правни формалности

Владислава ГАЛЕВА, юрист

Раждането на бебе винаги е свързано с огромна радост и много положителни емоции за семейството, за приятелите и познатите. Но още от появата на бял свят на новия човек той се превръща и в гражданин. Записва се в регистрите, издава му се свидетелство за раждане, осигурява му се електронен личен регистрационен картон. В него се записват датата и мястото на раждане, родителите, данни за братя и сестри, ако има такива, полът, гражданството, адресът, а по-късно през годините - образованието, семейното положение, възможните правни ограничения. Електронният личен регистрационен картон се пази в продължение на 130 години, считано от датата на създаване, след което се предава на Държавния архив.

Регистрация на новороденото в родилния дом

Когато се роди, детето се записва в регистър на болничното заведение. Съобщението за раждането му се изпраща от болничното заведение в рамките на седем дни (без да се брои датата на раждане) до службата по гражданско състояние в общината. Чрез адресната регистрация на майката се изготвя акт за раждане и детето получава единен граждански номер - ЕГН. Ако се случи детето да се роди вкъщи, тогава бащата трябва да обяви раждането в общинската администрация. В случай че бащата е починал, отсъства или вследствие на определена основателна причина не може да съобщи за раждането, тази процедура се прави от майката или от посочено от нея нотариално упълномощено лице.

Получаване на име

За да бъде записано в регистъра на болничното заведение, детето трябва да получи име. Ако родителите не могат да стигнат до съгласие в разумен срок, служителят по гражданско състояние също има право да му даде име, което сметне за подходящо. Ако родителите са имали няколко варианта, но не са избрали нито един, лицето по регистрация има право да избере име от коментираните родителски варианти, а ако двойката не е посочила нито едно име, тогава служителят кръщава детето по свое усмотрение.

Администрацията може да издаде отказ на родителите да впишат избраното от тях име в свидетелството за раждане на детето, ако то е "осмиващо, опозоряващо, обществено неприемливо или несъвместимо с националната чест на българския народ". Бащините и фамилните имена се образуват чрез наставката -ов или -ев и указателно окончание за пола на детето. Изключения са допустими за случаите, в които бащиното име или фамилия не позволяват поставянето на тези окончания или те противоречат на семейната, етническата или религиозната традиция на семейството.

В случаите, в които детето не се припознава, т.е. няма мъж, който се признава за баща, бащиното име се съставя от собственото име на майката, а за фамилия се взема фамилното име на майката или на нейния баща. Законът за гражданската регистрация позволява дори ако бащата не признава детето за свое, в акта като презиме да се впише бащиното на дядото на детето. За цялата тази процедура е необходимо да се изиска писменото съгласие на бащата. Фамилията остава като тази на майката.

Ако родителите са български граждани и имат акт за брак, при съставянето на болничното съобщение за раждане ще трябва да представят своите лични карти. Ако по определена причина бащата отсъства, тогава е необходим и актът за граждански брак.

измама или определена заплаха. Регламентират се сроковете, според които това може да бъде изискано, а след тяхното изтичане припознаването не може да се оспори.

Ако между родителите на детето няма сключен брак и не са изминали 300 дни от предходния брак на майката, то декларацията за припознаване не е релевантна. Дори и тя да се подаде в болницата и детето да е записано с имената на своя биологичен баща, когато обявлението пристигне в общината, в свидетелството за раждане на детето се вписва името на бившия съпруг на майката. При съставяне на удостоверение се прави проверка относно данните в личния регистрационен картон на майката, в който фигурира нейното семейно положение. Ако не са изминали 300 дни от развода, действа презумпцията за бащинство на пре-

дена на български, в която да се заяви, че написаният в нея текст му е преведен и той е разбрал смисъла. С нея бащата припознава своето дете, а майката упоменава самоличността на бащата.

Ако и майката, и бащата са чуждестранни граждани, имат сключен брак и бебето им се роди в България, тогава са нужни:

- задгранични паспорти - превод;
- легализация на свидетелство за брак - превод.

В случаите, в които майката няма сключен брак, се изисква:

- документ (преведен и легализиран) за гражданското ѝ състояние;
- декларация (заверена нотариално), чрез която майката не оспорва припознаването на своето дете от бащата.

Чрез външното министерство до държавата, чийто гражданин е детето, за около 10 дни от изготвянето му се издава препис от акта за раждане. Това се извършва по дипломатически път. Трябва да се има предвид, че това ще се случи само ако нашата страна има договор за определена правна помощ с дадената държава. Ако такъв договор няма, преписват се данните от акта и се изпращат до родината на детето само при поискване.

Актът за раждане

Според закона актът се съставя в общината, където бебето е родено. При положение че постоянният адрес на един от двамата родители съвпадне с мястото на раждане на детето, тогава актът трябва да се получи в общината (или района) по постоянен адрес. Ако постоянният адрес и на двамата родители не съпада с този на болничното заведение, тогава актът ще се получи от общината, където е родено бебето.

Първият паспорт

Ако ви се наложи да пътувате в чужбина с бебе, независимо дали е в ЕС или не, ще трябва да му извадите паспорт. За целта са необходими актуална снимка, копие от акта за раждане на детето и заявление. Заявлението се подава в паспортната служба на съответното полицейско управление, като трябва да бъде подадено и подписано и от двамата родители. При подаването на документи за паспорт се изисква и присъствието на самото дете независимо от възрастта му. Ако майката или бащата не може да присъства, тогава се изисква нотариално заверено изрично съгласие. Готовият паспорт може да се получи и само от единия родител. Когато детето напуска страната само с единия си родител, е необходима нотариално заверена декларация за съгласие от другия. При заверката на декларацията пред нотариуса се представя актът за раждане на детето. В случай че родителските права на единия родител са отнети или той е починал, тогава трябва да се представи копие от съдебното решение или от смъртния акт.



Ако родителите нямат сключен брак, от голямо значение е семейният статус на майката. В случаите, в които тя никога не е била омъжвана или ако от неин предходен брак са изминали 300 дни, се подготвят:

- личните карти на родителите;
- заверена нотариално декларация, че бащата припознава своето дете.

Припознаването е процедура, която обявява нечий произход, без да е необходимо доказването на биологичната връзка между детето и неговия родител. Утвърдена е практиката, при която бащата извършва припознаване чрез декларация, имаща нотариална заверка. Тя се получава в болничното заведение. Друг вариант е да се подаде писмено заявление пред длъжностно лице по гражданското състояние. Майката трябва да се уведоми за това и ако тя не го оспорва, припознаващият се отбелязва в свидетелството за раждане на детето като негов баща.

Семейният кодекс дава правната норма, при която припознаването може да се унищожи поради грешка,

дишния съпруг на майката. Ако биологичният баща държи неговото дете да се запише със собствените му имена, то той задължително трябва да се ожени за майката още преди раждането на детето си. В противен случай по-късно ще трябва да бъде заведено дело за бащинство.

Дете от смесен произход

Ако родителите имат сключен брак, при отбелязването на детето в регистъра на болничното заведение трябва да бъдат представени лична карта или паспорт. При положение че единият от родителите е български гражданин, детето задължително получава българско гражданство. Според закона всички български граждани имат собствено име, презиме и фамилия, така че независимо от традициите и разпоредбите в законите на родината на бащата - чужденец, детето, родено в България, ще има три имена.

Ако родителите нямат сключен брак, родителят, който е чужденец, трябва да подаде декларация, нотариално заверена и преве-

Когато ставите „се обажгат“

Според статистиката около 80% от хората над 60-годишна възраст имат някаква форма на артроза, като най-често са засегнати коленната и тазобедрената става. Това може да има сериозни последици, ако навреме не се обърне внимание. Подробности

на стр. 18

Черният гроб не обича стреса

Известно е, че българите не се славят със здравословните си навици. А по време на празници стресът и щедрите трапези поставят на изпитание целия ни организъм, но най-вече черния гроб. Как да му помогнем да се справи вижте

на стр. 22

Умората – постоянният спътник

Зимата влезе във владенията си, а късите дни подсилват усещането за постоянно изтощение. Съвременният човек се движи на бързи обороти, което в един момент прави умората негов постояннен спътник. За щастие има изход. За него ще научите

на стр. 24

Среброто разкрсява и лекува



Отдавна се знае, че среброто убива бактерии, но и всякакви бактерии и микроби. Козметичната индустрия обаче също не е подминала благородния метал и го е вкарала в множество разкрасяващи продукти. Повече ще прочетете

на стр. 27

МЕДИЦИНСКИЯТ УНИВЕРСИТЕТ В СОФИЯ УВЕЛИЧАВА МЕЖДУНАРОДНИЯ СИ ПРЕСТИЖ

Само за една година Медицинският университет (МУ) в София се изкачи с 550 места в световната класация на висшите училища - University ranking by academic performance. Това съобщи на тържеството по повод 98-годишнината на университета ректорът акад. Ваньо Митев. За празника на медицинската Алма матер в Софийската опера имаше тържествена церемония, почетена от учени, държавници и дипломати. В словото си акад. Ваньо Митев отбеляза постоянно увеличаващия се интерес не само от българските, но и от много чуждестранни студенти и обеща нова учебно-административна сграда на университета, както и най-модерното студентско общежитие в България, които ще са готови за 100-годишния юбилей през 2017 г.

На тържествената церемония бяха връчени годишните награди за особен принос в медицинската наука, които се дават от МУ - София. За цялостен принос в преподавателската и научноизследователската дейност беше отличен проф. д-р Виктор Златков от катедрата по акушерство и гинекология, изп. директор на СБАЛАГ „Майчин дом“. Неговата награда е на името на проф. Стоян Киркович. Носител на награда за значителен принос в областта на хирургията на името на проф. Параскев Стоянов стана доц. д-р Костадин Ангелов от Втора хирургия и изп. директор на УМБАЛ „Александровска“. Наградата за значителен принос в областта на терапевтичните науки на името на проф. Константин Чилев отиде при двама доказали се български учени. Единият е проф. д-р Огнян Колев, началник на Първа неврологична клиника към УСБАЛНП „Св. Наум“. Той е и единственият награждаван от НАСА чуждестранен учен за принос в изследванията на центъра в Хюстън. Другият е проф. Цветалина Танкова, ръководител на клиниката по диабетология в университетската ендокринологична болница. Носител на наградата в областта на предклиничните науки на името на акад. Димитър Ораховач бе връчена на доц. д-р Радка Кънева от катедрата по химия и биохимия. Наградата за млад учен до 35 г. на името на акад. Асен



Хаджиолов стана притежание на д-р Руска Шумналиева от Клиниката по ревматология на УМБАЛ „Св. Иван Рилски“. Награда за високи постижения в овладяването на меди-

цинската наука на името на проф. Асен Златаров бе връчена на студентите от шести курс Димитър Пенчев и Алекса Андонов. За втори път беше връчена награда за особен принос в област-

та на педиатрията на името на откривателя на шестия сърдечен тон – проф. Иван Митев. Носител на престижното звание стана проф. д-р Лилия Пенева - детски ендокринолог. (ЖД)

КОЛАСТРАТА - УНИКАЛЕН ПРИРОДЕН ПРОДУКТ И МОЩЕН ИМУНОСТИМУЛАТОР

Смяната на сезоните от лято към есен е период, в който имунната ни система отслабва и на организма му е нужно време, за да се адаптира към промените, които го съпътстват. Идва периодът на така нежеланите настинки и вирусни инфекции, а организмът ни има нужда от допълнителни сили, за да се бори успешно с вирусите. За защита на организма е нужно изграждането на една силна имунна система, която да може да се противопоставя и да преодолява самата вредните външни фактори.

Защо коластрата ИМУНОКОЛ Перфект е уникален продукт и как действа тя?

Коластрата ИМУНОКОЛ Перфект съдържа до 20 пъти повече растежни фактори от човешката и затова е много по-силна. Нейното съдържание от широкоспектрни естествени имуностимулатори във висока концентрация (37) и 8 фактора на растежа е неповторимо. Тя повишава съпротивителните сили на организма, като започва своята работа, абсорбира се в лигавицата на червата и дава ползи за целия организъм.

Имуноглобулините /IgG, IgD, IgA, IgM, IgE/ в нея са във висока концентрация. Те са "интелигентни" частици, които разпознават бактериите и вирусите, свързват се с тях и са предпоставка за тяхното унищожаване.

Тя е един от най-богатите източници на MSM (метил сулфанил метан) и на противовъзпалителни субстанции. Тя е безопасна дори и за хора, които не понасят млечни продукти, тъй като съдържанието на лактоза и други обикновени млечни съставки е минимално.

ИМУНОКОЛ Перфект БИО - течна коластра

Нейното предимство е, че действа много по-бързо поради незабавната ѝ асимилация от организма и по тази причина се предпочита при остри вирусни инфекции. Може да се дава на току-що родени бебета, т.е. лесно приложима е от нулева месечна възраст. Течната коластра на АВОРФАРМА е продукт, получен чрез дълбоко замразена студена обработка, като методът, сравнен с този при суха обработка на коластрата, е приблизително с 30 % по-близо до всички показатели до истинската коластра от крава.



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

ХОНДРОПРОТЕКТОРИТЕ ПОДОБРЯВАТ СИНТЕЗА НА ХРУЩЯЛА

Д-р Валентин ДИМИТРОВ,
специалист по ортопедия
и травматология в МБАЛ „Шумен“

Като цяло пациентите ни са две групи – при едната оплакванията са свързани с травми, втората са хора, които имат дегенеративни заболявания. Обикновено дегенеративните проблеми са артрози на коленната и на тазобедрената става.

Артрозите засягат изключително голям процент от пациентите над 60 години – може би около 80% от хората на тази възраст имат някаква форма на артроза – гонартроза, коксартроза, артроза на по-малките стави. Това води до много висока степен на инвалидизация на по-късен етап, в определени групи процентът дори надвишава нивото на сърдечносъдовите заболявания.

Редица фактори влияят върху развитието на артрозата. Някои пряко или косвено са независещи от индивида – като генетичното предразположение, професията, начина на живот и хранене, обусловени от социалните условия, и т.н. Има хора над 90 години, които нямат сериозни артрозни промени. Много важен

фактор е телесното тегло. То е изключително определящо, когато говорим за развитие на артроза. Примерно пациенти с една и съща рентгенологична степен на артроза, особено на коленните стави, имат различна интензивност на субективните оплаквания – при тези с по-ниско тегло и болката е по-слаба.

Първата препоръка, която даваме на пациентите, е да намалят теглото, ако то е наднормено. За съжаление част от тях имат ендокринни заболявания, най-често диабет, което затруднява свалянето на килограми. Но примерно 10% намаляване на теглото в рамките на няколко месеца води до облекчаване на симптомите дори без промяна на терапията. Има пациенти, които са с нормално тегло, но при тях остеоартрозата е в резултат на възпалителен процес, някакво аутоимунно ревматологично заболяване. Преживяна травма в млада възраст също може с годините да води до развитие на артроза. Да не пропускам и хроничното тежко натоварване на ставите, което съпътства някои професии.

Има и други групи заболявания, които водят на по-късен етап до артрози. В млада възраст, особено при мъжете, има риск от вторична

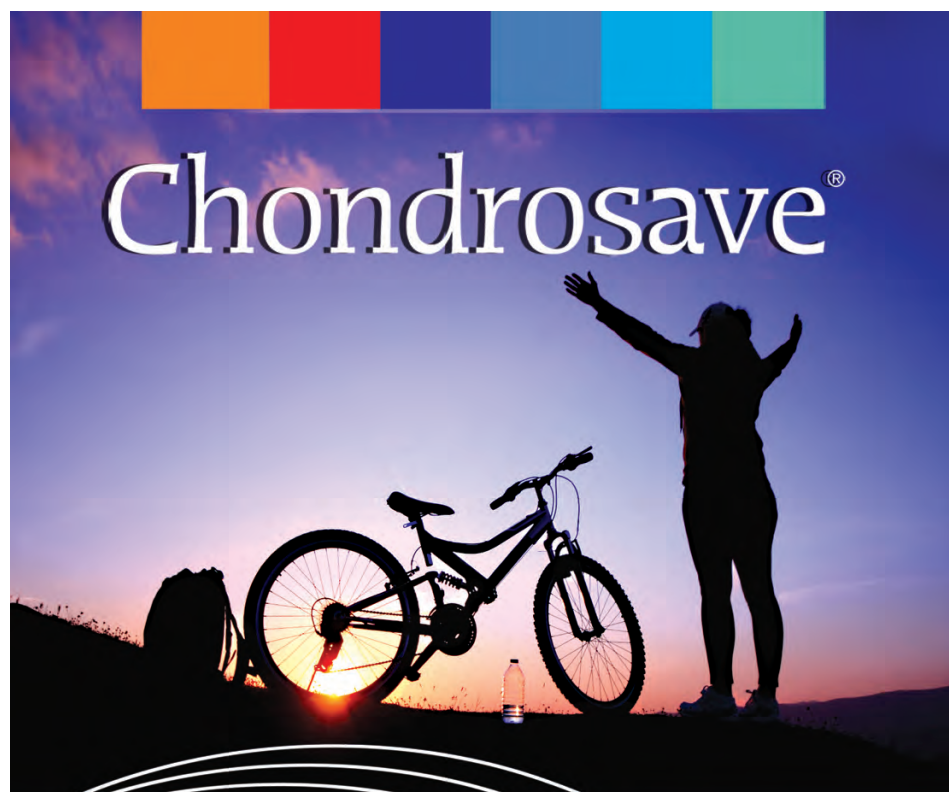
артроза – в резултат на атипичната некроза на бедрената глава. Това е свързано с начина на живот, с тютюнопушене, нерационално хранене, с повишено ниво на холестерола и триглицеридите, което води до ранна увреда на кръвоснабдяването на бедрената глава (болест на Чандлър). Резултатът е, че на 35-40-годишни хора се налага да се сменят стави.

Вариантите за лечение зависят изключително много от фазата на остеоартрозата. И аз препоръчвам на хората винаги първоначално да се съветват с лекар – ортопед или ревматолог, който да прецени каква е степента на увреждането и според нея да даде правилния медикамент. Примерно няма смисъл да използваме хондропротектор за става, която е изкривена, напълно износена, обездвижена. Тоест, ако ставата е за операция, единственото, което може да се направи, е да се обезболява и да се оперира. Когато пациентите имат начални оплаквания, разполагаме с много препарати с доказан ефект за превенция на по-висока степен на износване и обезболяване. Тук влизат няколко групи медикаменти – едните са масово познатите нестероидни противовоспалителни средства, които имат странични ефекти като риск от кървене. При

кортикостероидите пък има риск от болестта на Кушинг, напълняване, промяна на хормоналния статус.

В групата на хондропротекторите са медикаментите, които подпомагат собствения синтез на хрущяла и по този начин намаляват болката. Те обикновено съдържат съставки, влизащи в структурата на хрущяла, като така стимулират неговата регенерация. Когато даваме такива препарати, целим да подобрим синтеза на хрущяла, да намалим възпалителния процес в околоставните тъкани. Тук имаме предвид всички препарати, съдържащи хондроитин сулфат, глюкозамин и като ги комбинираме с витамин С, Е и микроелементи – целият комплекс действа твърде положително за възстановяването на хрущяла.

От няколко години използвам препарата „Хондросейв“ – прилаган в рамките минимум на три месеца, два пъти по една капсула след хранене, той има положителен ефект. Добре е особено в началото да бъде комбиниран за кратко време с нестероиден противовоспалителен медикамент в зависимост от състоянието на пациента. Комбиниран с физиотерапия, този подход в началните степени на остеоартроза има много добър ефект.



**Хондросейв -
с грижа
за всяка става!**

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

Повече информация може
да откриете на страницата ни в



„ЕНТИТУС“ - БИЛКОВИ КАПСУЛИ СРЕЩУ РАЗЛИЧНИТЕ ВИДОВЕ КАШЛИЦА

Билковите капсули на „Ентитус“ повлияват благоприятно функцията на дихателните пътища, подпомагат отхрачването и облекчават кашлицата.

„Ентитус“ капсули съдържат уникална комбинация от 12 специално подбрани билки, които облекчават различните видове кашлица и действат благоприятно върху дихателните пътища. Комбинацията от билки е разработена на базата на хилядолетното учение за здравето Аюрведа.

Билките в „Ентитус“ капсули:

- Спомагат за отделянето на жилавия секрет и улесняват отхрачването.
- Облекчават и успокояват кашлицата (суха, влажна или алергична).
- Оказват благоприятно действие върху дихателните пътища.
- Действат противоалергично.
- Не предизвикват сухота в устата.
- Не водят до сънливост.
- Няма странични ефекти и противопоказания.
- Не съдържат gluten, царевича, пшеница, нишесте или захар.

Капсулите „Ентитус“ са подходящи за:

1. Възрастни
2. Деца над 6 години, които могат да приемат капсули
3. Бременни и кърмещи жени

Как да приемате „Ентитус“ капсули

При възрастни: 1 капсула 2-3 пъти на ден

При деца:

- от 6 до 10 години – 1 капсула сутрин
- от 10 до 14 години – 1 капсула 2 пъти на ден
- от 14 до 18 години – 1 капсула 2-3 пъти на ден

Да се приема минимум 5 дни.

Може да се приема до 6 месеца.

Да не се превишава препоръчаната дневна доза!



**Вижте повече в
www.credoweb.bg**

Проф. д-р Мария Орбецова е началник на Клиниката по ендокринология в пловдивската университетска болница „Св. Георги“, зам.-декан на Медицинския факултет в МУ - Пловдив. Специализирала е в известни клиники в Англия, Дания, Франция. Съавтор е на учебници, ръководства, помагала и 4 монографии. Има над 90 публикации в наши и международни медицински издания. Проф. Орбецова е от тези лекари, за които човеколюбието е базисна ценност в професията, а пациентът не е съвкупност от отделни болести.

● С проф. Мария Орбецова разговаря Галина Спасова

В сегашната система ние гледаме целенасочено към дадено заболяване. Причината е, че в една клиника имаме ограничения, а трябва много повече да се застъпи комплексното обгрижване на пациента, да не го препращаме от болница в болница. Говореше се за диагностично свързани групи, за някаква промяна, така че пациентът да получи комплексно лечение, без това да води до икономически негативи за лечебното заведение. Това е проблем, не толкова нежеланието на лекарите. Но разбира се, има и субективен фактор в грижата за пациентите.

- Каква е ролята на ендокринната система в организма?

- Когато има ендокринно нарушение - намалена, повишена или променена функция, това се отразява на всички органи и системи. Ще дам пример - сега диабетът се нарича сърдечносъдово заболяване, тъй като основните нарушения още преди изявата на болестта настъпват в съдовете. И всичко идва от инсулиновата резистентност. Освен това се установи, че мастната тъкан е най-големият ендокринен орган в тялото. Оттам идват нарушения, водещи до болестите на цивилизацията - метаболитен синдром, захарен диабет тип 2 и т.н. Няма ендокринно заболяване, което да не се отразява на останалите органи и системи. Понякога диагнозата не идва веднага, първо се лекува някакъв проблем, а впоследствие се установява, че причината е ендокринно нарушение.

- Какво означава на практика заключението, че мастната тъкан е най-големият ендокринен орган?

- Това означава, че трябва да се поддържа нормално телесно тегло. Особено в областта на корема, където с годините (предимно при мъжете) се натрупват по-големи мастни депа. Там се синтезират хормони, които след това се намесват във функцията на различни органи и системи. Обикновено те предизвикват и усилват процеса на атеросклероза, т.е. увреждат сърцето и съдовете.

Наднорменото тегло и затлъстяването засягат все повече млади хора, юноши и дори деца. Преди години беше изключение захарен диабет

тип 2, метаболитен синдром или затлъстяване да се наблюдава в детската възраст. Сега е доста често. Причината е, че децата и юношите не се движат, не спортуват достатъчно, не играят на въздух, а повече се заседяват пред компютъра. Това ги натоварва и психически. Нездравословно е т.нар. бързо хранене - овкусена храна, сандвичи, много хляб, богати на мазнини меса, пържени картофи, чипс, готови продукти, сладкиши, газирани напитки с много захар.

- Колко често трябва да се проверява кръвната захар?

- Зависи от степента на риск. Той е най-висок, ако има диабет в семейството. Всички хора, които са преживели инфаркт, инсулт, имат високо кръвно налягане, трябва да си проверят кръвната захар, ако до момента не са установени отклонения. Задължително и при наднормено тегло, при наличие на повишен холестерол, по-нисък добър холестерол, повишени триглицериди, при жени, които са родили едър плод - над 4-4,5 кг - в доста голям процент това е белег за повишена кръвна захар през бременността. Здравите хора веднъж в годината трябва да се изследват превантивно.

- Какви признаци са сигнал да направим тест?

Наднорменото тегло и затлъстяването засягат все повече млади хора, юноши и дори деца

- Сухота в устата, повишена жажда, по-често уриниране, особено нощем, трудно заздравяване на рани, възпаление на венците, разрушаване на зъбите, чести инфекции.

- Какво постигна ендокринологията у нас и какви проблеми са още нерешени?

- Трябва да разграничим социалнозначими, масови и редки болести. При социалнозначимите - захарния диабет тип 2, метаболитния синдром, затлъстяването, трябва да се засили превенцията. Хората да бъдат правилно информирани и да не се допусне разгръщане на заболяването. При диабетите сега проблем са именно късните



ЕНДОКРИННИТЕ НАРУШЕНИЯ СЕ ОТРАЗЯВАТ НА ВСИЧКИ ОРГАНИ

усложнения и усилията ни са насочени към това да предотвратим и забавим техния ход. Защото вече има богат избор антидиабетни медикаменти плюс инсулина, които могат да повлияят върху контрола на болестта. Но много трудно се повлияват усложненията, които водят до тежки бъбречни поражения, ампутация на крайници, слепота, силно повишен риск от сърдечносъдови и мозъчносъдови инциденти.

Масовите заболявания - като на щитовидната жлеза, да кажем - са полесни за диагностициране, много от тях се лекуват и оперативно, има медикаменти. Но там, особено за възлите на щитовидната жлеза, които могат, макар и в малък процент, да малигнизират, трябва да има много стриктен подход. Какво се забелязва - хората четат в интернет, стряскат се, самолечат се... Или се прибързва с оперативно лечение, или се закъснява с него. Необходимо е спазването на унифициран алгоритъм за диагноза и проследяване. Това в момента не е добре организирано освен в големите градове и университетските центрове.

Редките болести са важна посока в ендокринологията. Аденомите на хипофизата, на надбъбрека - това са тежки заболявания, които засягат 3-7 души на хиляда или на 10 хиляди. Примерно за акромегалията (повишена продукция на растежен хормон) се прави регистър у нас - болните са около 500 души. С регистрите, които стартира проф. Захарева от Института по ендокринология и които са част от европейските регистри на редки болести, ще се подпомогне обхващането на тези малки пациентски групи. Лечението им е скъпо и те остават някак извън вниманието.

Разбира се, надяваме се и в

невроендокринологията да имаме повече възможности за развитие. Това е научна област, която е модерна в света - изучаването на мозъка, на мозъчните продукти, които регулират цялата ендокринна система.

- Ако съпоставим контрола на диабета у нас с европейските показатели?

- Ние сме на нивото на останалия свят, но то не е задоволително. Смята се, че глобално около 30% от диабетичите постигат желанния гликемичен контрол. Ако пък го проследим заедно с контрола на кръвното налягане и на липидните показатели - контрол се постига при под една пета от диабетичите. Важно е да кажем, че това масово заболяване зависи в голяма степен от придържането на пациентите към препоръките на лекаря. Също и от икономическата възможност болните да се лекуват с най-подходящото за тях лекарство. Защото новите терапии са скъпи. Често се бъркат медицинските препоръки за лечение и това, което касата плаща. Тя нито забранява, нито позволява, а заплаща определени препарати по определени критерии.

Най-важното е пациентът да е правилно информиран и да има добре подготвени специалисти. В нашия университет правим постоянно обучителни семинари, научно-практически конференции, срещи с общопрактикуващи лекари. Дано все повече млади хора да работят в тази специалност, да се реализират в България. Мисля, че има добра база и условия за развитието на млади специалисти с познания и възможности.

- Не се ли преекспонира ролята на стреса, все пак е състояние, съпровождащо човека не от днес?

- Стресът е отключващ фактор при всички автоимунни

заболявания. Захарният диабет тип 1 (по-често срещан при юноши, деца, дори новородени) също бележи известен ръст. При щитовидната жлеза - автоимунният тиреоидит на Хашимото може да се отключи от стрес. Стресът може да се намеси в обмяната на веществата и оттам да има връзка със затлъстяването, да задълбочи инсулиновата резистентност. Известно е, че повтарящият се, хроничен стрес е срыв за имунната система. А връзката имунна система - невроендокринологични процеси - ниско-реактивно възпаление е налице. Има степени на стреса. Защо не всички, които са под стрес, развиват заболявания? Това зависи от устойчивостта на нервната система, от психическото здраве. Защото острият стрес мобилизира организма, но ако се натрупат много периодични стресови ситуации, без да се редуват с отмора, тогава се стига до заболяване. Човек най-много се разтоварва, когато се разхожда, спортува, упражнява хоби. Препоръката ми е - всеки ден по 30 минути умерена физическа активност. Ползата е доказана в много проучвания. Всички медикаменти, които регулират свалянето на кръвната захар, се сравняват с ефекта от диетата и физическата активност. Това всеки сам за себе си трябва да постигне.

- Имате ли лична рецепта?

- Шия гоблени, рисувам. Така не само си почивам, но и ми идват идеи и решения, свързани с работата ми. Два пъти седмично ходя в ансамбъл за народни танци. Толкова добре се чувствам, че бих пренаредила всичко в програмата си, за да не изпусна танците. Нашите хора имат специфични ритми и това е прекрасна музикотерапия, съчетана с движение.

ФАКТИ И МИТОВЕ ЗА ХИВ И СПИН



1. Какво е ХИВ?

ХИВ е вирусът, който причинява СПИН. Принадлежи към групата на ретровирусите. Атакува важни клетки от имунната система на човека, наречени CD4. По този начин той пречи на имунната система да работи добре и да защитава организма от нападатели (напр. вируси, бактерии, гъбички). Веднъж инфектиран с ХИВ, човек остава носител на вируса до края на живота си.

2. Какво е СПИН?

СПИН е крайната фаза от развитието на ХИВ инфекцията, при която имунната система е увредена дотолкова, че не може да се пребори с определени заболявания, с които здравият човешки организъм се справя успешно при нормални условия.

3. Каква е разликата между това да си ХИВ серопозитивен и болен от СПИН?

ХИВ използва CD4 клетките на имунната система, за да се размножава, и след това ги унищожава. Така техният брой с течение на времето постепенно намалява, докато достигне критично ниско ниво. Когато този момент настъпи, се смята, че ХИВ инфекцията навлиза във фаза СПИН. Обикновено тогава започват и проявите на различни заболявания, наречени опортюнистични инфекции.

4. Как се предава ХИВ?

ХИВ се съдържа в кръвта (вкл. менструалната), семенната течност, вагиналните секрети и кърмата. Концентрацията на вируса в други телесни течности (напр. слюнка, пот) е толкова ниска, че не е възможно да се осъществи инфектиране.

ХИВ не се предава:

- при приятелска целувка, ръкостискане, галене, прегръдка;
- при битови контакти: ползване на общи прибори, общо носене и пране на дрехи и т.н.;
- при разговор с човек, инфектиран с ХИВ;
- при кихане и кашляне;
- при посещение на обществени тоалетни, бани, басейни;
- при ухапване от насекомо (комар, кърлеж).



На 1 декември отбелязваме Световния ден за борба със СПИН

5. Как да се предпазя от инфектиране с ХИВ?

Латексовите презервативи са единственото известно средство за ефективно предпазване от заразяване с ХИВ. Когато се използват правилно и постоянно, те са

високонадеждни – почти 100%.

6. Съществува ли лечение за ХИВ?

Човек не може окончателно да се излекува от ХИВ, но от 1996 г. съществува ефикасно поддържащо лечение за ХИВ. То се нарича комбинирана антиретровирусна терапия и се състои в едновременно прилагане на три или повече медикамента. Използваните днес медикаменти не могат напълно да унищожат вируса в организма, но успешно в продължение на дълги години потискат размножаването му.

Информацията е публикувана в профила на Българското гружество по инфекциозни болести в CredoWeb. Четете там още полезни факти!

КАЙСИЕВИТЕ ЯДКИ – ПОЛЕЗНИ ИЛИ РИСКОВИ ЗА ЗДРАВЕТО



Кайсиевите ядки се предлагат на много места в търговската мрежа, а някои ги предпочитат заради специфичния вкус с горчив оттенък. Има твърдения, че помагат дори срещу ракови заболявания. Все още обаче липсват научно обосновани доказателства за тяхното лечебно действие, пише в профила на аптеки „Радикс“ от Бургас в CredoWeb. На практика консумацията

на големи количества кайсиеви ядки може да доведе до сериозни натравяния, които могат да имат дори фатален изход.

В тези ядки се съдържа едно вещество с токсично действие – амигдалин. В процеса на храносмилане от него се освобождава циановодородна киселина (цианид). Малки количества от нея организъмът може да елиминира чрез обмяната на веществата. Учените обаче посочват, че максимално допустимото количество е консумацията на две големи горчиви кайсиеви ядки. Затова Германският институт за оценка на риска (ГИОР) съветва потребителите да не приемат повече от препоръчаното или изцяло да се откажат от консумирането им.

Според експертите опаковките, в които се предлагат кайсиеви ядки за директна консумация, трябва да съдържат указания за възможните рискове за здравето и за препоръчителното максимално количество. За предотвратяване на риска от отравяне при деца горчивите кайсиеви ядки би следвало да се предлагат в малки опаковки.



По принцип те изобщо не се препоръчват за консумация в най-младата възрастова група.

Влиянието на токсичната доза от горчиви кайсиеви ядки зависи, както и при други цианидни глюкозиди, от бързината на освобождаване на цианид от амигдалина по време на дъвчене и смилане на храната под влияние на чревната флора. Резорбираният в червата цианид се преобразува в по-малко токсичния тиоцианат. Остра симптоматика се появява тогава, когато резорбираното количество цианид е толкова голямо, че метаболитната способност на организма за справяне с отрови е нарушена. Симптомите на остро отравяне са крампи, повръщане и задушаване до смъртоносно блокиране на дишането. Смъртоносна доза

при човека е между 0,5 - 3,5 mg на kg телесно тегло.

В интернет мрежата може да прочетете, че горчивите кайсиеви ядки би следвало да имат лечебен ефект при ракови заболявания. Тези твърдения не са подкрепени от научни доказателства. За лечебно средство срещу рака, както при всички лекарствени средства, е необходимо във връзка с процедурата по издаване на разрешение за пускане на пазара да бъдат предоставени доказателства за неговата ефикасност. Заради подбуждане на неоснователни надежди у тежко болни търговец на горчиви кайсиеви ядки в САЩ преди известно време беше осъден на дългогодишен затвор.

Още актуална информация за здравето четете на credoweb.bg



Крилчето си ти вземи и задачите реши!

Neptune Krill Oil
МАЛКА КАПСУЛА, ГОЛЯМ РЕЗУЛТАТ!

kids

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

Всички изследвания може да видите на www.krilloil.bg

ПЛАТФОРМАТА

◆ Доказана е връзката между доброкачествените образувания на млечната жлеза и нарушенията в хормоналния баланс на организма или съществуващи гинекологични заболявания.

◆ Наследствеността при наличие на родствена връзка с болни от рак на млечната жлеза е изключително важна. В много случаи хормонозаместителната терапия в периода след менопаузата променя физиологичните процеси в млечната жлеза и това води до развитие на доброкачествени образувания.

Вижте какви могат да бъдат те:

Фиброаеном – най-честият тумор при жените, с размери от милиметър до няколко сантиметра, окръглен, с твърдоеластична консистенция, подвижен при палпация (опипване).

КАКВО НЕ ЗНАЕМ ЗА ДОБРОКАЧЕСТВЕНИТЕ ОБРАЗУВАНИЯ НА МЛЕЧНАТА ЖЛЕЗА



Интрадуктален папилом – най-често с големина от няколко милиметра до 2 см дължина, развива се в каналите на жлезата зад зърното. Симптомите са кървава секрция поради богатството на кръвоносни съдове в тези образувания.

Киста на млечната жлеза – достига от няколко милиметра до огромни размери. Съдържа жълта, кафеникава или зеленикава течност. Лекува се с пункция и аспирация (изтегляне със спринцовка).

Фиброкистична бо-

лест (фиброкистозна мастопатия) – развитие на множество кистозни образувания в участък с натрупване на повече съединителна тъкан, така наречените мастопатични плаки.

Гинекомастия (при мъже) – разрастване на жлезна тъкан при хор-

монален дисбаланс, употреба на нерегламентирани стероидни препарати при спортисти. Млечната жлеза се уголемява, като приема формата и големината на женска гърда.

Масталгия (мастодиния) – болка в млечната жлеза – обикновено не се дължи на органично заболяване (не се открива туморен процес), а по-скоро е хормонално обусловена. Болката е с неврогенен характер, овладява се трудно, а лечението е продължително. Повлияването е най-добро след употреба на аналгетици, нестероидни противовъзпалителни средства и витамини.

Във всеки случай, когато установите някакво образувание или бучка в областта на млечната жлеза, необходимо е да се консултирате със специалист,

за да се установи произходът на образуването и да се консултирате за подходяща терапия при необходимост. Може да си запишете час за консултация със специалист мамолог в Медицински комплекс „Д-р Щерев“, една от най-добрите болници за женско и семейно здраве в страната. Наскоро там откриха ново хирургично отделение, където бяха привлечени доказани специалисти с дългогодишен опит в лечението на млечната жлеза. Това, заедно с отличното оборудване и апаратура, гарантира на пациентите отлично медицинско обслужване на принципа „всичко под един покрив“ – профилактика, диагностика, а при необходимост и оперативно лечение.

НУТРИГЕНОМИКА – ДИЕТА СПОРЕД ГЕНИТЕ

Много специалисти вече са установили, че диетите и хранителните режими не действат еднакво на различните хора. Най-неприятен е така нареченият йо-йо ефект. Ако имате такъв проблем, отговорът се крие във вашия генетичен код. Науката, която анализира тези зависимости, се казва нутригеномика, пише в CredoWeb в темата „Храната като лекарство“.

◆ На базата на установени данни за ДНК на конкретен организъм диетолозите могат да изготвят персонализирана диета, съобразена с неговите индивидуални нужди от хранителни вещества, така че той да отслабва много по-ефективно и трайно, отколкото с която и да е универсална диета, пригодена за големи групи от хора.

Пример за това са хора, спазвали първо балансирана диета, базирани на традиционни индикатори като ИТМ (индекс на телесната маса), които според данните са сваляли средно по 1,5 кг на месец. След като същите хора преминали на ДНК базирана диета, започнали да свалят трайно по 2 – 2,5 кг средно на месец. ДНК анализът може да ви даде информация за това в какво съотношение трябва да бъдат въглехидратите и мазнините. В случай че човек, който е предразположен към напълняване при консумация на повече мазнини,



спазва нисковъглехидратна диета, то той може и да сваля някой и друг килограм, но едва ли ще постигне оптимални резултати.

Как става това? Точно както при компютърния софтуер, гените задават вашия основен код или най-просто казано – задават инструкциите за това какъв трябва да е начинът ви на живот, за да постигнете оптимално здраве. Получавайки тази информация, вие можете да избегнете много вредни за вас навици и да намерите перфектния баланс за вашия организъм.

Още съвети за храненето и здравето търсете на credoweb.bg



FiHealth
Медицински центрове

Модерна медицинска апаратура

София

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

Пловдив

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

www.fihealth.bg

Д-р Диана ФИЛИПОВА,
специалист по ултразвукова
диагностика,
XIV ДКЦ, София

Интегративният подход към човека е много важен в медицината при всяко страдание. Никое заболяване не е „самò“, защото страда цялата система. А когато системата е разцентрована, трудно се получава подобрение в отделни нейни части, трябва да се работи за цялостното възстановяване.

Най-често причина да се нарушат функциите на органи и системи в човешкото тяло, да се получи дисбаланс е стресът. В този контекст хепатопротекцията е много съществена, защото черният дроб ненормално е наричан лабораторията на организма. За него първостепенни увреждащи фактори са алкохолът, медикаментите, употребата на наркотици (която видимо расте). Резултатът е метаболитен дисбаланс, после диабет – също много опасен за черния дроб.

Когато споменаваме фактора стрес, трябва да знаем, че това е много широко понятие, но най-общо казано, представлява затруднена адапта-

СТРЕСОГЕННИТЕ ФАКТОРИ ДЕБАЛАНСИРАТ ОРГАНИЗМА



ция на човека към околната среда. Често хората пият и ядат повече, за да се защитят от някакво външно въздействие, в това противоборство и егото има значение. Трябва да добавим фактори като лошо, нездравословно хранене, липсата на развити навици за движение и физическо натоварване. С други думи, българите масово нямат добра хигиена на живот и това заедно със силния индивидуализъм и склонност към негативно

мислене ни играе много лоша шега. Силен стресогенен фактор е безсистемността, липсата на ред и предвидим алгоритъм в живота ни, които сами поддържа. На базата на дебалансираното психологическо равновесие се появяват всички здравни проблеми. Имаме предвид, разбира се, и генетичната предразположеност на всеки отделен индивид. Тъй като всеки организъм е уникален, то и възстановяването, включително при черно-

дробните заболявания – стеатоза, хепатит, цирроза – също протича различно при различните хора.

Черният дроб може да страда вследствие на вирусни, бактериални, токсични причини. Като диагностик най-често се срещам със стеатоза на черния дроб – установява се при различни оплаквания от страна на пациентите, а понякога протича съвсем безсимптомно, и то при млади хора. Като най-разпространени причини бих посочила злоупотребата с алкохол, преяждането, заседналият начин на живот, затлъстяването. Напоследък има все повече млади хора с тежка стеатоза поради злоупотреба с медикаменти. Дисбалансът в мастния профил може да се дължи и на генетична предиспозиция. Така че не е изключение млади, здрави, стройни хора с нормално тегло да имат тежко затлъстяване на черния дроб и то се установява с ултразвукова диагностика. Говорим за функционално претоварване.

В такива случаи хепатопротекцията е незаменим помощник.

Много харесвам препарата „Хепасейв“ – той е стандартизиран екстракт от растящата на голяма височина хималайска билка *Picrorhiza kurroa*, използвана от няколко хилядолетия в аюрведичната медицина за възстановяване на функциите на черния дроб.

В моята практика препоръчвам „Хепасейв“ на хора със стеатоза, без диагностицирани заболявания – като профилактика. Освен това на редовно злоупотребяващи с алкохол. Подходящ е и за подкрепа на функцията на черния дроб при продължителен прием на медикаменти – т.е. винаги, когато е налице функционално претоварване. Не трябва да забравяме обаче, че за най-добър резултат към хепатопротекцията задължително трябва да се прибави разумен, здравословен начин на живот – повече движение, редовно хранене, по-малко мазнини, редуциране на кристалните захари.

С грижа за черния дроб!

Хранителна добавка

Hepasave
Екстракт от *Picrorhiza kurroa*

ЕКОФАРМ

Екофарм ЕООД, бул. „Черни Врх“ №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 + LIQUID 500 ml

ОТДАВНА ТЪРСЕНАТА ФОРМУЛА ЗА ЗДРАВИ СТАВИ.

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

FLEX CODE PREMIUM
LIQUID + LIQUID 500 ml

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 Lycopodium Bio Ltd. – Израел.

Магне Марине - Натурален Морски Магнезий е натурален магнезий, извлечен от калцинирана дълбоководна морска вода, добита от недра на северните морета. Магне Марине 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

СТОМАШНО-ЧРЕВНИЯТ ТРАКТ Е НАЙ-ГОЛЕМИЯТ ИМУНЕН ОРГАН В НАШЕТО ТЯЛО

Един от основните въпроси, който вълнува всички през есента и зимата, когато става въпрос за здраве, е имунитетът. Иммунната система е сред най-сложните в организма, защото го пази и от външни, и от вътрешни „врагове“.

Външните най-често са микроорганизми: бактерии, вируси, гъбички и паразити. А вътрешните са собствените мутирани клетки, които трябва да бъдат навреме разпознати от имунната система и унищожени, за да не се развие злокачествен процес. Във всеки здрав организъм постоянно навлизат чужди тела, които той не може да разпознае и ги унищожава. Повечето хора знаят, че връзка с имунитета имат различни видове кръвни клетки като В- и Т-лимфоцитите, лимфните възли, сливиците, костният мозък, далакът. Но от много време учените са установили, че практически най-големият имунен орган е храносмилателната система. Тя, заедно с кожата и белия дроб, е в най-тесен контакт с външните фактори, които често са агресивни към тялото. Организмът ни притежава специфична защита срещу тези външни фактори, които приемаме чрез храната. В лигавицата на червата съществуват колонии от микроорганизми, наречени чревна флора, които са изключително полезни, необходими и важни за здравето. Нормалното развитие на полезните микроорганизми в чревния тракт създава ефективна защита чрез стимулиране на имунитета. Освен това те подпомагат създаването, диференцирането и обновяването на клетките.

Практически защитата на стомашно-чревния тракт се осъществява на три нива. Първо, това е производеният от лигавицата мукус, след това е епителният слой, който е втора бариера, и на трето място, но с воде-

ща роля е локалната имунна система в самата чревна лигавица, която е уникална.

Тънкото черво освен храносмилателен е лимфоиден, т.е. имунен орган и голяма част от неговата маса е заета именно от елементи на имунната система. Затова е много важно това биологично равновесие, тази вътрешна екосистема да не бъде нарушена от външни фактори. Един такъв фактор може да бъде приемът на антибиотици. Те са много полезни лекарства, но когато са предписани от лекар при конкретна бактериална инфекция. Тя се доказва или с микробиологично изследване, или се установява по клинични белези, с които лекарите са запознати. Когато антибиотичният прием не е обективно необходим, има риск от неблагоприятни въздействия, сред които е създаването на резистентност (нечувствителност) на част от бактериалните причинители към антибиотика. Но по-големият проблем е унищожаването на нормалната микрофлора в червата. Този проблем съществува и при правилно предписани антибиотици, защото повечето от тях са широкоспектърни и освен патогенните унищожават и полезните микроорганизми. Това състояние се определя като дисбактериоза – болестното състояние на микробната екосистема в червата. Тя довежда до редица клинични прояви – диария, метеоризъм, подуване на корема, нарушения в храносмилането и усвояването на храната. А тези проблеми, насложени към основното заболяване, допълнително утежняват съ-

стоянието на пациента. Освен това унищожаването на полезните чревни бактерии лишава организма от позитивния ефект върху имунната защита и дори имунната реактивност се нарушава.

Решението в тези случаи е приемът на пробиотици – нормалните, полезните микроорганизми, които се предлагат под формата на различни препарати. Чрез тях се овладя-

ва дисбактериозата, предизвикана от различни фактори, но в масовата практика най-често от приема на антибиотици. Поради това дори когато антибиотичното лечение е оправдано и необходимо, наред с него трябва да се провежда профилактика на дисбактериозата чрез прием на пробиотични препарати. Съвременните пробиотици са така направени, че да

издържат на влиянието на антибиотичните. Важно е да се знае, че поддържането и възстановяването на нормалната чревна микрофлора изисква продължителен период. Не е достатъчно пробиотик да се взема само по време на антибиотичното лечение. Оптималният срок е две седмици след спирането на антибиотика. А извън лечението на вирусни и бактериални

инфекции пробиотични препарати трябва да се приемат при хронични оплаквания от страна на стомашно-чревния тракт, при стрес от всякакъв характер, преди преходните сезони – зима и пролет. Пробиотиците нямат странични или вредни ефекти, могат да се комбинират с всякаква храна, подходящи са включително за деца и бременни жени. (ЖД)



Actavis

LACTACARE PLUS

ЗА ДОБРОТО АНТИБИОТИЧНО ЛЕЧЕНИЕ

Уникална комбинация

- Млечнокисели бактерии (пробиотик)
- Пребиотик
- Витамин В2

От началото на антибиотичното лечение

Хранителна добавка. Не е заместител на разнообразното хранене.

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

LACTACARE PLUS

Хранителна добавка от млечнокисели бактерии и пребиотик за балансиране на чревната микрофлора, с добавен Витамин В2 (3 в 1)

230 mg капсули

LACTACARE
Здраве за всеки

Залисани в натовареното всекидневие, често не си даваме сметка, че умората се е превърнала в наш постоянен спътник. Късите зимни дни още повече усилват усещането, че нямаме сили да се справим с предизвикателствата на деня.

Умората означава, че на организма му липсва нещо – сън, кислород, течност или движение. Понякога тя е реакция на организма срещу болестотворни причинители или отрови в околната среда. Ако просто сме недоспали, лесно можем да навакса през почивните дни. В други случаи обаче се стига до трайно физическо или умствено изтощение, което се отразява на способностите ни да работим пълноценно, увеличава риска от инциденти. Дори почивката през уикенда не носи прилив на сили.

Ето кои са най-честите причини за трайна умора, свързани с начина на живот:

- Системна липса на сън
- Обездвижване
- Калорична храна, прекаляване с някои диети
- Наднормено тегло, затлъстяване
- Липса на течности
- Недостиг на магнезий
- Влияние на времето и климата
- Стрес, извънредни работни часове
- Грижи, лични проблеми
- Предменструален синдром при жените, климактериум.

10 ПРИЧИНИ ЗА ХРОНИЧНАТА УМОРА



Пренапрежението се отразява негативно на нервната система и се получава порочен кръг. Стресът не ни позволява да се насим, а върху безсънието се наслаждава напрежението от новите професионални

задачи. Хора на умствения труд, бизнесмени често имат затруднения вечер да „изключат“ от грижите и мислите за проблемите в работата. Други пък заспиват, но се будят по-сред нощ. За работата на нервната система особено важни са някои витамини, минерали и аминокиселини.

Магнезият е важен за работата на мускулите, но и на нервите. Дефицитът му

може пряко да повлияе върху тонуса на човека и хроничната умора. По принцип с храната си набавяме от минерала, но тези количества не са достатъчни при интензивна умствена работа и стрес. За нервната система много важни са и витамините от групата В, особено В₆. Затова за активните

и делови хора много подходящи са комбинираните препарати, които съдържат необходимите за нервната система съставки. Такъв продукт е „Амбинор Енерджи“, който има магнезий, витамин В₆, а също и две важни аминокиселини – аргинин и аспарат.

Аргинин е аминокиселина, която има важно значение за процесите в човешкия мозък. Тя е с невропротективно (защитно за нервните влакна) действие, има качествата на антиоксидант и пази от вредното въздействие на свободните радикали. Това става ясно от статия, публикувана на сайта на Станфордския университет. Аминокиселината **аспарат** пък е важна като невротрансмитер за централната нервна система. Комбинирането на двете аминокиселини с магнезий и витамин В₆ е уникална възможност за хората, подложени на хроничен стрес и натоварване, да подобрят тонуса, нивото на енергия и концентрация. Препоръчителната доза е 1-2 ампули дневно.

Вижте повече в www.credoweb.bg

ОЧАКВАНИТЕ ГРИПНИ ЩАМОВЕ ЗА 2015/2016 Г.

Световната здравна организация (СЗО) публикува препоръките си за предстоящия есенно-зимен сезон. Прогнозите са, че през този период Северното полукукло ще бъде атакувано от следните грипни щамове:

- A (H1N1) - California
- A (H3N2) - Switzerland
- B - Phuket
- B - Brisbane

Грипният сезон може да продължи от месец октомври 2015 г. до месец май 2016 г. Пиковите на различните щамове не могат да бъдат предвидени с точност, мутацията им - също.

По препоръка на СЗО хората с висок риск от сериозни грипни усложнения (деца под 2 години, възрастни над 65 години, бременни жени и хора с определени заболявания), както и хора, които вече са болни от грип, трябва да приемат антивирусни лекарства. Други пациенти могат да бъдат лекувани с антивирусни препарати по преценка на техния лекар. Проучванията показват, че бързото лечение при високорискови групи или

вече заболели от грип с антивирусни лекарства е много важно и може да се предотврати настъпването на сериозни усложнения.

Лечението с антивирусни препарати работи най-добре, когато е започнало в рамките на 48 часа от началото на заболяването, но е от полза и когато се дава по-късно в хода на заболяването. Антивирусните лекарства са ефективни във всички възрастови и рискови групи и независимо от наличието или липсата на противогрипна ваксина. Те намаляват продължителността на боледуването, тежестта на симптомите и риска от усложнения.

ГРИПЪТ ВЕЧЕ НЕ Е ТОЛКОВА СТРАШЕН!

ИМУНИТЕТ
Хранителна добавка
Lacto4VIP
Живи лактобацили

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ
Антивирусни препарати

ОТПАДНАЛОСТ И УМОРА
Хранителна добавка
Ambinor
Ампули за пиене

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

ГРИП

.....> виж на credoweb.bg

КАЧЕСТВО ОТ ECOPHARM

НОВИТЕ ТЕРАПИИ ЗА ЛЕЧЕНИЕ НА ХЕПАТИТ С СТАВАТ ДОСТЪПНИ И ЗА БЪЛГАРСКИТЕ ПАЦИЕНТИ ОТ 2016 Г.

Микаела ВЪЖАРОВА

Безинтерфероновите терапии за лечение на хепатит С от 2016 година стават безплатни и за българските пациенти, потвърди Националната конференция по хепатология, която се състоя в края на м. ноември в София. Организатори на събитието бяха Българското дружество по гастроентерология и Българската асоциация за изучаване на черния дроб.

Новите медикаменти, които ликвидират вируса на хепатит С в 95 до 100% от случаите и се приемат под формата на таблетки, влизат в Позитивния лекарствен списък, което значи, че вече ще се реимбурсират от държавата. Единствените досега реимбурсни терапии се базират на интерферон, успяваха да постигнат ефективност под 60%, имаха сериозни странични ефекти и не бяха работещи за много от пациентите.

Специално предимство на новите терапии е, че са подходящи за пациенти с цироза, с генотип 1, за такива, които са подложени на чернодробна трансплантация, за пациенти, които са коинфектирани с хепатит С и ХИВ, както и за болни, които се лекуват с опиоидна субстанция. Курсът на лечение също е доста по-кра-

тък - от 3 до 6 месеца, като 6 месеца е за пациенти в по-напреднал стадий на чернодробното заболяване.

„Най-новите световни препоръки за лечение на вирусен хепатит С включват основно безинтерференово лечение. Дори за различните генотипове няма да намерите препоръки за старите лекарства, но с уговорката - интерферон се използва, ако новата терапия не е налична. Най-добротото е, че много страни в Европа, включително с по-слаби икономики, вече успяха да договорят много добри цени на новите безинтерференови терапии.

Големият въпрос вече не е терапията, а каква политическа воля ще проявят отделните правителства, за да се справят с глобалната пандемия хепатит С. Докато няма добра превенция и достъп до новото лечение, всяко меди-



Проф. Крум Кацаров, председател на Българското гастроентерологично дружество, и проф. Людмила Матева, председател на Българската асоциация за изучаване на черния дроб

цинско откритие може да отиде на вятъра“, бе основното послание на специалния гост-лектор на конференцията проф. Маркус Пек - генерален секретар на Европейската асоциация за изучаване на черния дроб.

„Иновативната безинтерференова терапия е повратен момент за науката, медицината, човечеството. Имаме възможност да елиминираме напълно вируса в световен мащаб. Но дали ще бъде направено, зависи вече от политическата воля в различните държави“, подчерта изрично и Чарлз Гор, председател на Световния хепатитен алианс.

Какво предстои да се случи оттук насетне в България, след като безинтерференово лечение на хепатит С вече се поема от държавата?

В процес на изработване са специалните критерии за



Проф. Маркус Пек - генерален секретар на Европейската асоциация за изучаване на черния дроб

подбор на нуждаещите се пациенти с хепатит С, по които работят експерти от здравната каса и българските гастроентеролози. Тези критерии ще станат ясни до края на 2015-а, потвърждават от компетентните институции и

специализирани среди. Лекарите у нас се надяват всички нуждаещи се в България да получат бърз достъп до модерното лечение, както това вече се случва в повечето страни от Европейския съюз.

300-350 ДУШИ ГОДИШНО ЩЕ МОГАТ ДА РАЗЧИТАТ НА ВКЛЮЧВАНЕ В СПИСЪКА ЗА ТЕРАПИЯ

Между 300 и 350 пациенти с хепатит С годишно ще могат да бъдат лекувани с новите безинтерференови терапии, след като бъде окончателно договорена цената на лекарствените продукти с фирмите производители, коментираха на националния форум по гастроентерология националният консултант проф. Людмила Матева, председател на Българската асоциация за изучаване на черния дроб, и проф. Крум Кацаров, председател на Българското гастроентерологично дружество. Налице е разбиране от страна на касата и от Националния съвет по цени и реимбурсация на лекарствени продукти за предимствата на тази терапия, преговорите продължават и вероятно ще бъде постигната цена, „която е приемлива“, уточниха още експертите. Подходът при определянето на пациентите за включване за новото лечение ще се базира на критериите, съответстващи изцяло на критериите, възприети от Европейската асоциация за изучаване на черния дроб. Бихме искали да лекуваме повече пациенти и сме оптимисти, че ще имаме тази възможност още от началото на 2016-а, казаха проф. Кацаров и проф. Матева.

Важно е обаче да не говорим единствено за лечение, много по-съществено е да обърнем внимание на необходимостта по-скоро да имаме утвърден Национален хепатитен план, в който фокусът да бъде поставен върху превенцията и скрининга, обърна специално внимание националният консултант по гастроентерология проф. Людмила Матева. Данните и анализите показват, че европейските държави, сред които е и съседна Румъния, които имат и работят по национални програми за борба с хепатитите, вече имат значителен напредък в ограничаването на инфекцията и нейните усложнения.

НАЦИОНАЛНИТЕ ПЛАНОВЕ СА ВАЖНА ЧАСТ В ЕВРОПЕЙСКАТА ЗДРАВНА ПОЛИТИКА

Приетите от държавите в Европа национални хепатитни планове са много съществен компонент в здравната политика на повечето европейски страни. Шотландия, Франция, Испания, Германия, Португалия имат вече своите национални програми, но реализирането на тези политики изисква активна държавническа воля, коментира на форума и проф. Маркус Пек с акцент върху позицията на Европейската асоциация за изучаване на черния дроб.

Световната здравна организация утвърди като свой приоритет ликвидирането на хепатитната инфекция в Европа до 2030 г. Добре работещите национални планове на държавите от континента са основен инструмент за действие по пътя към постигането на тази цел.

Над 160 милиона души в света са заразени с хепатит С. Приблизително девет милиона са болните в Европа, инфектирани с хроничен хепатит С, който е основен причинител на чернодробен рак, цироза и повод за чернодробни трансплантации. Генотип 1 е най-честата форма на хепатит С на континента и представлява 60% от случаите в целия свят. Лечението на хепатит С е сложно, защото вирусът мутира и се репликира бързо. Смята се, че в България около 110 000 души са носители на вируса, но поради бессимптомното протичане на заболяването по-голямата част от тях не знаят за състоянието си.

По данни на Световната здравна организация в България всяка година умират 841 болни от хепатит С. Данните са приблизителни за страната, тъй като липсва регистър на страдащите от вирусни хепатити.

АДАПТОГЕНИТЕ – ЕФЕКТИВНО СРЕДСТВО СРЕЩУ СТРЕСА

Доц. д-р Димитър ПОПОВ

Човешкият организъм е една изключително сложна система, състояща се от 100 трилиона клетки, която постоянно е изложена на въздействието на околната среда. Редица фактори в тази среда (химични, физични, биологични) упражняват негативно влияние върху него, нарушавайки хомеостазата – състоянието му на равновесие. Концепцията за хомеостазата за първи път е изказана в края на XIX век от френския лекар Клод Бернар – основоположник на ендокринологията. Неговата формулировка „Постоянството на вътрешната среда е залог за свободен и независим живот“ е актуална и в наши дни.

Терминът „хомеостаза“ е въведен в началото на XX век от американския физиолог Уолтър Кенън. Ответните реакции на организма, стремящ се да възстанови нормалните параметри на хомеостазата, са известни под сумарното наименование стрес. Уолтър Кенън изключително оригинално определил ролята на стреса за човешкия организъм с думите „бий и бягай“. Това състояние на организма се е формирало у нашите далечни предци, живеещи в постоянна опасност и сред безброй хищници. Именно стресът им е помагал да мобилизират целия ресурс на тялото си, за да оцелеят.

Класическите основи на теорията за стреса беше разработена в средата на XX век

от канадския ендокринолог от унгарски произход Ханс Селие.

В самия край на миналия век американският професор от Рокфелеровия университет в САЩ Брюс Макивен предложи нова концепция за стреса, според която не е толкова опасен силният стрес, а продължително въздействие на по-слаби стресиращи фактори. При стрес в кръвта нахлуват редица хормони, най-важните от които са адреналин и кортизол. Докато адреналинът води до учестено дишане, сърцебиене, повишаване на кръвното налягане и подобряване на кръвоснабдяването на белите дробове, мозъка и мускулите, то кортизолът активизира освобождаването на глюкоза от черния дроб – основния източник на енергия. Иначе казано, човешкият организъм е приведен в състояние на готовност за стълкнове-

ние или... бягство. Според американския професор Брюс Макивен

стресовите хормони не се изтощават, както се смяташе доскоро, а се акумулират в организма,

увреждайки систематично и необратимо неговите органи. Интересен шрих в съвременната концепция за стреса е, че в това състояние в човешкото тяло се отделя веществото окситоцин, известно като хормон на любовта. Именно окситоцинът заставя човека, намиращ се в стресова ситуация, да търси утеха и поддръжка у хората около него. Известно е, че нещастията и трудностите са изключително важен фактор за възникване на дълбоки чувства на симпатия и привързаност между хората, в т.ч. и между напълно непознати.

Хилядолетният опит на човека, придобит в постоянния му контакт с природата, му помогнал да открие редица средства, които са в състояние бързо да възстановят хомеостазата, предотвратявайки негативните въздействия на стреса върху организма.

Тези средства са известни под общото наименование адаптогени.

Терминът е съчетание от латинските думи *adapto* – приспособявам,

и *geneo* – пораждам. В основната си част адаптогените са от растителен произход, въпреки че са известни и такива от животински, а в наши дни – и синтетични. Активно начало в тях са вещества с напълно различна химическа природа – полизахариди, гликозиди, гликопептиди, флавоноиди и т.н.

Въздействието на адаптогените е многостранно – тонизиране на дейността на централната нервна система, нормализиране на функциите на жлезите с вътрешна секреция, подобряване на микроциркулацията на мозъчните съдове и антирадикаловата защита, предотвратяване на хипоксията (недостига на кислород), анаболен ефект, контролиране на процесите на изразходване и освобождаване на енергия в клетки като мозъчните, мускулните, бъбречните и тези на черния дроб и т.н.

Най-известните растителни адаптогени са женшенът, елеутерококът, китайският лимонник, розовата радиола и левзеята.

Женшенът (*Panax*) е растение от семейство Бръшлянови (*Araliaceae*), което е познато в страните на Изтока (главно Китай) повече от пет хилядолетия. Използваема част са неговите корени, в които полезните съставки се натрупват и концентрират в продължение на 5-6 години от вегетацията му. Женшенът има множество благотворни въздействия върху човешкия организъм – понижаване на съдържанието на глюкоза в кръвта и стимулиране на синтеза на резервния полизахарид гликоген, насочване на организма към използване на мастните киселини като източник на енергия за сметка на разпадането на гликогена, подобряване на имунната защита и еректилната функция на мъжете, повишаване на нивото на тестостерона и броя на сперматозоидите (затова женшенът е известен още като „мъжки“ корен), оптими-

зиране на обмяната на веществата и функциите на ендокринната система и т.н.

Елеутерококът, или сибирският женшен (*Eleuterococcus senticosus*) също принадлежи към семейство Бръшлянови. Представлява бодлив храст, достигащ 4 м височина. Среща се в Китай, Япония, Корея и Русия. В корените му са открити почти всички биологично активни вещества, съдържащи се в тези на женшена. Растението има способността да повишава издръжливостта и работоспособността, да подобрява умствената способност, да стимулира дейността на централната нервна система, да понижаван нивото на холестерола в кръвния ток и пр. **Китайският лимонник** (*Schizandrae chinensis*) е листопадна лиана, достигаща до 15 м дължина. Расте в Китай, Япония и Корея. Наименованието му е свързано със силния аромат на лимон, който излъчва. Използваема част са плодовете и семената на растението. В плодовете на китайския лимонник, обогатени в червено от съдържащите се в тях антоциани, са открити лигнани, редица органични киселини (лимонена, ябълчна, винена), въглехидрати, етерично масло, минерали (калций, желязо, манган) и т.н. Най-важна съставка на китайския лимонник са съдържащите се в него десет лигнана (важен клас фенолни съединения), производни на схизандрин. В сравнение с останалите адаптогени китайският лимонник в най-голяма степен възбужда дейността на централната нервна система. По своето действие той не отстъпва на някои допингови средства. Наред с това растението подобрява храносмилателния процес, подобрява остротата на зрението, премахва депресията и апатията, подобрява умствената и физическата работоспособност и т.н.

Розовата радиола, или златният корен (*Rhodiola rosea*) е многогодишно тревисто растение от семейство Дебелецови (*Crassulaceae*). Използваема част са блестящите, седефени, златисти корени с мирис, напоящ розово масло. Отличителна особеност на този адаптоген е силното въздействие върху напречно набраздената мускулна тъкан, изграждаща скелетните мускули и мускулите на сърцето. Само след еднократен прием на този адаптоген се наблюдава съществено повишаване на мускулната сила и издръжливостта. Общотукрепващият и тонизиращият му ефект се дължат на веществото родозин, както и на съдържащите се в него гликозиди салидрозид и родиолозид, фенолни съединения, флавоноиди, етерични масла, органични киселини и микроелементи.

Левзеята (*Lenzea Canthamoides*) е многогодишно тревисто растение от семейство Астрови (*Asteraceae*), растящо в Средна Азия, Запад и Източен Сибир и Алтай. Съдържащите се в корените на растението фитоекдизони – полихидроксилни стероидни съединения, имат изявен анаболичен (нарастващ мускулната маса) ефект. Освен това те увеличават мощността на сърдечния мускул, повишават физическата активност и нивото на хемоглобина, подобряват състава на кръвта (увеличават се броят на левкоцитите и еритроцитите) и пр.

В този изпълнен със стрес живот на съвременния човек адаптогените са един от малкото ефективни начини за възстановяване на хомеостазата, за забавяне на стареенето и удължаване на живота.

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

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



Още теми за здравословния начин на живот ще намерите в www.jivotatdnes.bg

СРЕБРОТО РАЗКРАСЯВА ОТ ВЕКОВЕ

● Лунният метал успокоява, хидратира и премахва възпаления



Тина БОГОМИЛОВА

Среброто убива вампирите в легендите за страшните създания. А научните изследвания доказват, че благородният метал унищожава стотици бактерии, микроби, вируси и гъбички.

Среброто се използва като антимикробно и дезинфектиращо средство от хилядолетия. За чудодейните му свойства знаели още древните, но скъпоценният метал бил само за знатните.

Нарекли са го дори „антибиотик на богатите“, тъй като сребърните прибори спасявали от епидемии и болести. На този метал се дължи и „синята кръв“ на благородниците.

Среброто действа като силен антибиотик, тъй като стотици микроорганизми не могат да го разпознаят като неприятел и биват унищожени. Металът от векове се използва за лечение на рани и кожни заболявания.

Аптеките предлагат сребърна вода или така нареченото колоидно сребро за лечение на най-различни болести – кожни, сърдечни, стомашни... Но винаги е задължителна консултация със специалист, защото това не е алхимичен пенкилер.

Среброто разкрасява от векове. Накитите от скъпоценния метал не излизат от мода. Според популярно поверие сребърните накити се носят задължително във високосна година, тъй като лунният метал прочиства тялото и духа. Южноамериканските индианци се кипрели с благородния метал, защото вярвали, че ги защитава от зли сили.

Сребърната вода се използва често в козметиката, тъй като успокоява, хидратира, активизира клетъчните процеси и премахва възпаления-

та. Скъпоценната течност се влага в кремове за лице и ръце, балсами за тяло, шампоани против пърхот и най-различни мазила. Най-често се използва в козметиката за мазна кожа.

Среброто попада в козметичните продукти на много реномирани марки и под формата на биосребро, нано-сребро и фитосребро.

Сребърната козметика е незаменима за млада, комбинирана и мазна кожа, тъй като лунният метал регулира отделянето на кожни мазнини и поддържа водния баланс.

Среброто спира развитието на бактериите и е идеално за проблемна кожа, страдаща от възпаления, пъпки и акне. Сребърните йони проникват в дълбоките слоеве на кожата и подпомагат кръвната циркулация и дейността на мастните жлези. Качествените козметични продукти, които съдържат сребро, са хипоалергенни, стимулират регенеративните процеси и не позволяват порите да се запушват.

Специална козметика със сребро осигурява добра защита при раздразнения и срещу вредните слънчеви лъчи.

Козметиката със сребро може да се използва за цялото тяло, включително и за хигиена на устната кухина. Предлагат се пасти за зъби и антибактериални четки със сребро.

Пазарът предлага и уреди за правене на сребърна вода в домашни условия.

Колоидното сребро омекотява също и твърдата кожа на стъпалата, унищожава гъбичките. Използва се и за почистването на скалпа, по-бърз растеж и лъскавина на косата.

Мощните антибактериални свойства на ценния метал напоследък навлизат и в производството на матрици и възглавници. Но освен че среброто унищожава бактериите и микробите, казват, че и прогонва кошмари и помага за здрав и спокоен сън. Сигурно защото това е и любимият елемент на Луната.

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 увеличи 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

Комфортекс е изцяло природен продукт, който съдържа стандартизирани екстракти от 5 автентични индийски билки, съчетани според принципите на хилядолетното учение за здравето Аюрведа.

Растенията в състава на Комфортекс са изключително богати на етерични масла и растителни смоли.

Билковият препарат е под формата на меки желатинови капсули, които са малки и лесни за поглъщане. За производството им НЕ са използвани синтетични оцветители или подсладители.

Употребата на Комфортекс помага срещу:

- подуване и тежест след хранене;
- газове в червата, придружени със спастични колики;
- нарушено храносмилане;
- нарушения в отделянето (особено редуване на запек с диария).

Кои са билките в Комфортекс

1. Гигантски копър (Ferula asafoetida). Корените на това азиатско растение са особено богати на етерични масла, смоли и клей. Билката е известна със своето газогонно и спазмолитично дей-

КОМФОРТЕКС - ЕФЕКТИВЕН ПРОДУКТ СРЕЩУ ГАЗОВЕ И СПАЗМИ

Вижте повече
в www.credoweb.bg

ствие. Използва се също за подобряване на храносмилането. Прилага се при тежест и подуване на корема в резултат на натрупване на газове в стомашно-чревния тракт.

2. Ажгон (Trachyspermum ammi). Растението е подобно на кимиона, произхожда от Иран и Индия. Плодовете му са богати на етерични и летливи масла, стимулиращи отстраняването на газовете от стомашно-чревния тракт. Те увеличават тонуса на мускулатурата и стимулират перисталтиката.

3. Гардения (Gardenia gummifera). Това широко използвано в Аюрведа растение присъства в състава на всички билкови комбинации, допринасящи за балансиране на храносмилането. Има спазмолитично и газогонно действие, стимулира лошото храносмилане.

4. Джинджифил (Zingiber officinale). Джинджифиловото масло, извлечено от корените на растението, съдържа 24 съставки (джин-



джерол, бизаболен, борнеол, феландрен, цинелон, цитрал и др.), които благоприятстват храносмилателните процеси. Растението е известно със своите антиоксидантни и газогонни свойства. Има благоприятно действие при чувство на тежест и препълване в областта на стомаха, както и при проблеми с храносмилането.

5. Черен пипер (Piper nigrum). Съдържа етерични масла, кристалните алкалоиди - пиперин, пиперидин, пиперитин и растителна смола. Използва се като газогонно средство и срещу колики. Често се предписва при лошо храносмилане, подуване на корема и диария.

Кои са предимствата на Комфортекс

Съчетанието на екстрактите в Comfortex повлиява благоприятно и отстранява едновременно всички симптоми на функционални нарушения на храносмилателната система:

- Газогонно действие - поради наличието на газогонни масла
- Спазмолитично действие - поради наличието на етерични масла
- Подобрява храносмилането - поради наличието на ароматни масла

Как да приемате Комфортекс

Препоръчаната доза е 2 капсули с пълна чаша вода след основно хранене.

Комфортекс може да се приема еднократно при преяждане или консумация на храни и напитки, водещи до повишено образуване на газове в стомаха и червата.

Поради изцяло натуралния си състав Comfortex е подходящ и за продължителен прием при склонност и честа изява на колики, газове в червата, тежест след нахранване, нарушена моторика на храносмилателния тракт.

За кого е подходящ Comfortex

Comfortex е хранителна добавка за възрастни и деца над 12 години.

Кога да очаквате подобрение

Ефектът след прием на Comfortex настъпва в рамките на 5 до 15 минути.

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

1. Микотерапия (лечение с лекарствени гъби)

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

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

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

www.mikoterapia.bg



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

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

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

РАКЪТ МОЖЕ ДА БЪДЕ ПОБЕДЕН!



Наш пациент

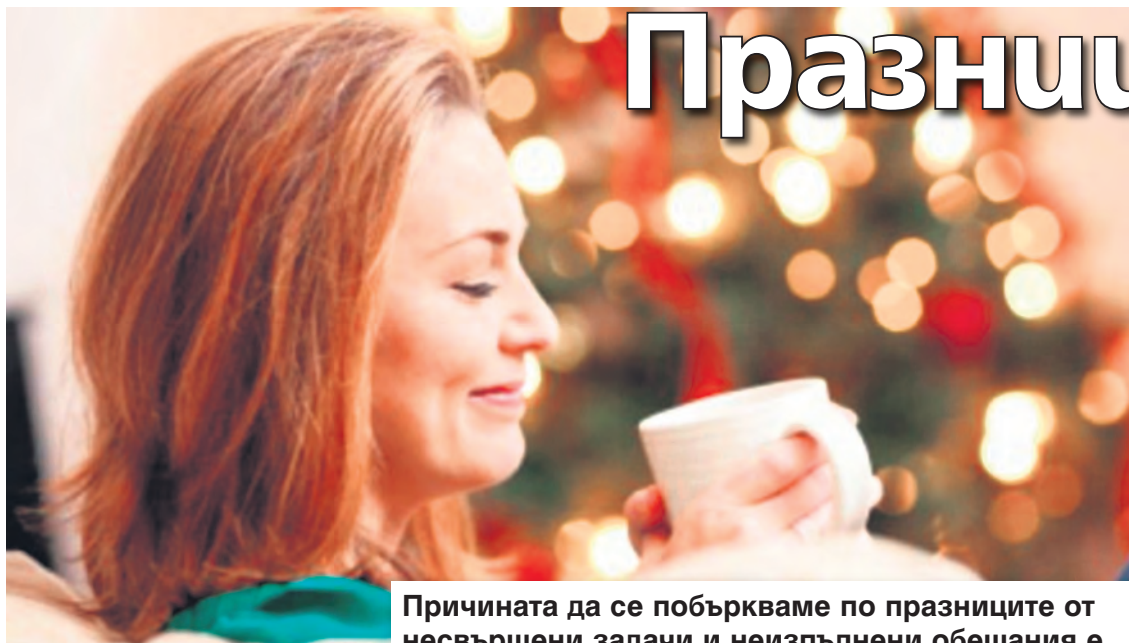
Георги Гаров
тел. 0884 71 65 70

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

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

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

Празници без стрес



Причината да се побъркваме по празниците от несвършени задачи и неизпълнени обещания е една – лошата ни лична организация. И по-малко подаръци да има, и по-скромна да е трапезата, най-важни са доброто настроение, спокойствието и уютът, който създаваме.

Понеже не съм толкова умна, че да помня, от години планирам дните – особено предпразничните – със сплъсък какво да свърша и какво да пазарувам. Една вечер със семейството в обсъждане на бюджета и протичането на подготовката ще ни накара да осмислим рамките на възможностите, а и да се съобразим с желанията на домашните.

Какъв подарък?

По празници обезумяваме да пълним количките, сякаш не сме задръстени от предишни години с украшения за елхата, всякакви тематични декорации, нехаресвани подаръци.

Ако се замислите, ще осъзнаете колко голяма нужда има всеки от нас от добра дума и поощрение. **Една саморъчно написана картичка или писмо с благодарност за грижите и любовта, адресирано към скъп човек, може да означава много повече от най-люксовия подарък.**

В последните години сред най-предпочитаните са билетите за концерт или друго културно събитие, за приключение като скокове с бърнди и летене с делтаплан, но ако са

прекалено скъпи. И хубав шоколад или книга и дори домашно приготвени сладки, подарени на човек, който ще ги оцени, ще са добро решение.

Преподарявайте с едно наум

Златните правила са: вещта да е нова и никога да не е била разопакована и ползвана; по принцип да е купувана за човека, на когото я подарявате; човекът, от когото сте я получили, и този, на когото я подарявате, да не се познават; да я преопакувате наново. Това не касае семейните бижута или вещите, които подарявате или предоставяте с уговорка.

Украсете лесно и зелено

И без грам стрес можете да декорирате стаите и да събудите коледното настроение, като вземете подходящи лепенки за лампичките, гирляндите, всякаквите декорации. Няма да забивате пирони, които да наранят стените и повърхностите, нито да ангажирате друг да го прави.

Коледното дръвче – ако не е изкуствено, нека да е в саксия, за да можете да го изнесете на терасата или на двора и да го ползвате 2-3 години за украсяване или да го насадите в парка. Друг вариант е в голяма ваза да наредите елхови клони и да импровизирате на коледна тема.

Разпускате пълноценно

Направете си свой план за празниците, дори и цял режим, ако сте в отпуск. Кога да видите приятели, кои книжки да прочетете, кога да отидете на разкрасителни процедури.

Като се приберете от работа и пазар, не се хвърляйте веднага към домакинските задължения – ще се изнерви-

те още повече и знаете с колко раздразнение и кръсци ще завърши всичко. **Защо не се отпуснете с чаша топъл чай, ваничка с морска сол за краката, масаж с крем на премръзналите ръце?** Само четвърт час пълно отпускане и ще довършите домакинственото с много повече настроение и желание.

Слушайте приятна музика

В дните преди празниците можете да си подобрите и съставите собствени колекции с коледни песни, джаз, естрада, музика за отпускане и медитация. В мрежата и специализираните канали има всевъзможни предложения, хорове и солисти, оригинали и римейки. Ще разширите музикалната култура на всички около вас, почивайки си и наслаждавайки се на прекрасни изпълнения.

Не си създавайте допълнителни грижи

В стремежа да угодим на всички по празници сме склонни да се превъплътим в добрия самарянин – да покачим повече хора на гости, да викнем свекървата с преспиване, да наготвим все нови и непробвани рецепти. Всичко това отнема време, усилия,

КЪСМЕТЧЕТО НА ДЕКЕМВРИ

Здравето е равно на хиляда благословии. Индийска мъдрост

ЛУНАТА

Новолуние 11 декември, 12:30:30 ч.

Първа четвърт 18 декември, 17:15:27 ч.

Пълнолуние 25 декември 2015 г., 13:12:31 ч.

Последна четвърт 2 януари 2016 г., 07:31:36 ч.

Новолуние 10 януари, 03:31:38 ч.

Първа четвърт 17 януари, 01:27:25 ч.

Пълнолуние 24 януари, 03:46:55 ч.

пари и докарва много стрес. Не се изхвърляйте!

Отпуснете се, почивайте повече и се наслаждавайте на домашния уют. Бъдете себе си, бъдете щастливи!

ЛЮБОПИТНО: Предпразничната подготовка по света започва все по-рано – едва са приключили летните разпродажби и десетина седмици преди Коледа вече ни заребват с промоции и сезонни оферти. А в Гибралтар тая година биха всички рекорди и запалиха празничните светлини по улиците още на 8 ноември! Според проучване сред потребителите на карти Visa средният европейец преминава по 300 километра за пет коледни шопинг пътувания, страда три пъти от махмурлук и качва почти 2 кг по празниците. Доста стресиращо, като имаме предвид, че Бъдни вечер и Коледа са само 3 дни!

Страницата подготви
Бойка ВЕЛИНОВА

ПРЕЗ НОВАТА ГОДИНА

Да се откажем от боклучавите храни

В дните, когато най-искрено и с готовност даваме обещания на себе си и на другите, е моментът да направим една важна стъпка за себе си и за децата: да престанем да купуваме боклучави храни в шарени опаковки, газирани напитки с оцветители и овкусители, да водим децата си във веригите за бързо хранене. С теорията сме наясно, а като прочетем етикетите им, веднага разбираме, че съдържат повече химически съставки от истински хранителни вещества.

Когато купуваме боклучави храни, ние вредим на собственото си здраве и създаваме лоши хранителни навици на децата си. Пълната купа със snacks и чипсове не е белег на благосъстояние, нито на грижа!

Най-простият вариант е да заобикаляте тези щандове; да си кажете, че нямате пари за храни и напитки, които повече вредят на здравето, отколкото да хранят организма; да се заълъжете, че ще купите някой друг път. Вкъщи неизбежно ще потърсите и ще се сетите за заместители на боклучавата храна – сушени плодове вместо сладки десертчета; домашна цитронада вместо газирани; домашни пуканки вместо чипс.

А накрая остава да изпълним обещанието. Опитайте, няма причини да не ви се получи.

Как да не се изтървем през декември?

Нека не приемаме качването на килограми около празниците и през ваканцията за даденост – то може да се избегне дори и да се заседаваме по-дълго край масите с коледни и новогодишни вкусотии. Изкушенията пред домакинята са най-много, защото тя се задържа най-дълго в кухнята, готви, опитва и сервира ястията.

• **Още със ставането сутрин** изпийте 200 мл топла вода със сока от половин лимон (или лъжица ябълков оцет) и чаена лъжичка мед за прочистване и освежаване.

• **За закуска изберете плод**, 150 г натурално кисело мляко, лъжица овесени или други обикновени ядки, лъжица сурови семена или ядки (орех, лешник, слънчогледово или тиквено семе).

• **Хапвайте кулинарните изкушения на зимата** – коледни сладки, всякакви торти и сладкиши, баница, баклава, като втора закуска и в малка чинийка. Така няма да се чувствате изолирани, а ще сте опитали от всичко, от което по принцип се въздържате или ограничавате.

• **Яжте разделно:** доказано е, че когато белтъчините и въглехидратите не се смесват в едно хранене, те се усвояват много по-пълноценно от организма. Най-простото правило е месото, яйцата, рибата и морските дарове и млечните продукти да се ядат отделно от картофите, ориза, хляба. Хапнете постните зелени сарми или печените картофи на обед, а вечерта – месо или риба, или яйца с прясна, настъргана или друга салата. Ако постите, ще ви е още по-лесно. Не забравяйте, че бобови-



те култури съдържат достатъчно растителни протеини.

• **Внимавайте с мазнините** – какво като са празници, не обливайте всичко в масло и олио. Мазнините имат 9 калории на грам и незабележимо, но решително покачват енергийната стойност на храната.

• **Пийте билков чай или обикновена вода**, но топли, през целия ден. Или сварете в една тенджерка в 2 л вода 2-3 пръчки канела и 5-6 резенчета пресен джинджирил и ги поднасяйте като безалкохолна напитка. Тези подправки свалят нивото на кръвната захар. Когато ви се прииска втора чаша вино, просто вземете в ръка топлата чаша и пийнете. Така ще ограничите успешно калориите от алкохола.

Придържайте се максимално към обичайния си режим, но увеличете значително спортната, туристическата и изобщо физическата активност – след празниците не само няма да се чувствате като натъпкан чувал, но и ще имате нови идеи и енергия за живот и работа.

РОМАН ОТ ДЖАК ДЮ БРУЛ
ИМЕНАТА НА НАШ ПИСАТЕЛ

МУЗЕЙ В МАДРИД
ДОЛ СЪС СТЪРМНИ БРЕГОВЕ

ФРЕНСКИ ПРЕЗИДЕНТ 1916-1996
ВИД АНТИЛОПА

ГЕРМАНСКИ МИКРО-БИОЛОГ 1843-1910,
НОБЕЛОВ ЛАУРЕАТ

БОЙНО ОТРОВНО ВЕЩЕСТВО
ЧОРБА

МОДЕЛ НА „ФИАТ“ ГРАД В ИТАЛИЯ
ЗРИТЕЛЕН ОРГАН

СТЕННА ЛАМПА
РОМАН ОТ БАЛЗАК
СЪЗДАТЕЛ, ТВОРЕЦ

РЕКА В БЕЛАРУС,
ПРИТОК НА ПРИПЯТ
РАЗКАЗ ОТ Ц. ЦЕРКОВСКИ

КОРЕЙСКА МЯРКА ЗА ДЪЛЖИНА
МОРСКО МЕКОТЕЛО С 8 ПИПАЛА

ЧАСТ ОТ КАРУЦА
ЗЕМЕДЕЛСКО СПИСАНИЕ
ИЗДАВАНО ОТ Я. ЗАБУНОВ

ГЕРОЙ НА И. КАЛМАН „СТАРИЯТ РАЦ“
МАРКА АНГЛИЙСКИ АВТОМОБИЛИ

АТОМ ЛЪЧИСТА ЕНЕРГИЯ
ЕЛЕКТРОННО ОБОРУДВАНЕ НА КОМПЮТЪР

ПРЪЧКИ ЗА РЪЧНО ПРЕДЕНЕ
НАШ ПОЕТ-САТИРИК 1923-2004

НОВАТОР
АВСТРИЙСКИ ФИЛМ, РЕЖ. ФРАНЦ АНГЕЛ

МЕДИЦИНСКИ ЗАКЛЮЧЕНИЯ ПРИ ИЗПИСВАНЕ НА БОЛНИ

СВЕЩЕНА КИТАЙСКА КНИГА
ИЛЮЗИОНИСТ, ФАКИР

СТОЛИЦАТА НА МАРОКО
ПРИБОР ЗА ПРЕСЯВАНЕ

ПОДКОЖНА ТЪЛЪСТИНА
РИМСКА БОГИНЯ НА ПЛОДОРОДИЕТО

БЕЗСРАМНИК
СТАРО-ГРЪЦКА ПОЕТЕСА

ОТРИЦАТЕЛЕН ОТГОВОР
ОГРАДЕНИ МЕСТА ЗА ОВЦЕ

ГОРСКИ ПЛОД

СКОСЯВАНЕ НА РЪБОВЕТЕ НА СЪКЛО ИЛИ ОГЛЕДАЛО

СТАРО-ГРЪЦКА ПОЕТЕСА

ОТРИЦАТЕЛЕН ОТГОВОР
ОГРАДЕНИ МЕСТА ЗА ОВЦЕ

ВИД ИГРА НА КАРТИ
ОБОДРЯВАЩА НАПИТКА

ГРЪЦКА МЯРКА ЗА ТЕГЛО
ЧАСТИ ОТ САМОЛЕТ

МУЗИКАЛНА НОТА

БЕИЗБОЛНА БУХАЛКА

ШВЕДСКИ КОМПОЗИТОР 1872-1960
ФИЛМ НА ГАЙ РИЧИ С БРАД ПИТ

ЕПИЧЕСКА ПОЕЗИЯ
ПЛАНИНСКА ВРИГА В Ю.АМЕРИКА

РУМЪНСКИТЕ ПАРИ
ЗРЕЛИЩЕ /РАЗГ./

ЖИВОТНО ЗА ЕЗДА
НАСЛАГВАНЕ В ГЪРЛОТО

ХОМЕОПАТИЧНО ЛЕКАРСТВО ЗА ЯЗВА
ПРИМКА ЗА ЛОВЕНЕ НА ЖИВОТНИ

НАША ПОП ПЕВИЦА ОТ МИНАЛОТО

ГРАФСТВО В СЕВЕРНА АНГЛИЯ
МИНЕРАЛ, СЪДЪРЖАЩ НИКЕЛ

МАРКА РУСКИ САМОЛЕТИ
ПИРИНСКО ХОРО
РЕКА В ШВЕЙЦАРИЯ

ДРЕВНОГРЪЦКА БОГИНЯ НА НЕБЕСНАТА ДЪГА
АНГЛИЙСКИ РОК ПЕВЕЦ

МАЛКА ПЛАНЕТА
ПЕЧАТАРСКИ РАБОТНИК

В БЕЛОТА-ТРИ ПОРЕДНИ КАРТИ В ЦВЯТ
АМИНО-КИСЕЛИНА

МУЗИКАЛНА НОТА

БЕИЗБОЛНА БУХАЛКА

ЧОВЕК ИЗБЯГАЛ ОТ НЯКЪДЕ
ДОЛЧИНА, ДЕРЕ, ОВРАГ


МАРКА ФРЕНСКА МИНЕРАЛНА ВОДА
ПРИТОК НА РЕКА ДУНАВ

ДРЕВНО ИМЕ НА ГРАД ВАРНА

СТОЛИЦАТА НА ЛИБИЯ

РАБОТНИ СТАИ
РАЗКАЗ ОТ ЕМ. СТАНЕВ
ДЕПРТАМЕНТ ВЪВ ФРАНЦИЯ

КРАЙНИК НА ДОМАШЕН ЛЮБИМЕЦ
КИТАЙСКА ТРЪСТИКОВА ФЛЕЙТА



РЕЧНИК : АЛВЕН, БОКЕРЕР, ИПРИТ, ЙОРКШЪР, ЛИПАЗА

ВЕНЕТА НИКОЛОВА

Отговори на кръстословицата от бр. 44

ВОДОРАВНО: Оба. Шип. Николай Поляков. Авери. Елмаз. Ода. Остен. Хан. ЕНИАК. Юрист. Толстой (Лев). „Аскеер“. Ниагара. Етна. Ему. Йота. Милион. ИРА. Лак. Ип. Ла. Ви. Славеи. Олива. Естер. Асо. Инок. Франк. КА. Квит. Нюанс. Ав. АРЕТА. Олт. Ска. Дати. Определение. Ор (Боби). КАВАЗАКИ. СНАКС. НИСА. Изблик. Нина. Ски. Италик. „Атлетико“. ФИАТ.

ОТВЕСНО: Фасони. Сиена Милър. Крит. Клисуре. Ана. Са. Помак. „Авеню“. Кал. Лакей. „Ескада“. Таз. Еолит. Навик. Юрта. Екстаз. Спор. Акира. Изба. Один. Алт. Класи. Вокил. ТА. Пике (Жерард). Око. Ар. Бостани. Ресни. Автор. Посредник. Елам. Ло. Теано. Шанс. ИЛИ. Калка. Ив (Артур). Тел Авив. Ес. Пехоти. Анион. Си. Райнов (Богомил). Отливка. Син. Аниак. „Те“. Ит.

ЛЕСНО

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

СРЕДНО

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

ТРУДНО

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

ЖИВОТЪТ ДНЕС

Главен редактор
Петър Галев

Отговорен редактор
Светла Фотева
s.foteva@health.bg

Редактори
Галина Спасова
Румен Леонидов
Илияна Ангелова
Лиляна Филипова

Репортери
Вероника Христова
Татяна Вълкова
Георги Георгиев
Мирослава Кирилова
Кристина Пешина

Наблюдател
Акад. Григор Велев

Графична концепция
РЕМЕ-син

Предпечат:
Веселка Александрова,
Росица Иванова

Коректор Татяна Джунова

ISSN 1314-6092

Адрес на редакцията:
София 1574,
бул. „Шипченски проход“ 65
тел. 02/43 97 300

Печат: Алианс
Медиапринт АД,
Адрес: София, ж.к. „Дружба 1“,
ул. „Илия Бешков“ №3

Безплатен абонамент за електронното ни издание
в PDF формат на: info@health.bg

Издава Хелт ЕООД

Реклама: ХЕЛТ МЕДИЯ
София, тел.: 0887/93 98 89,
m.vazharova@health.bg

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

Когато можеш да танцуваш, въпреки че не можеш да ходиш

Яна КАСОВА

Филип Христов е дипломиран младеж от Софийския университет, играе крикет, тенис на маса, занимава се със спортни танци. Ще си помислите – среднестатистически българин. Да, но не съвсем. Филип е с церебрална парализа, не може да ходи, има затруднения в говора. Родителите му обслужват изцяло неговото ежедневие.

„Филип е сред най-силните хора, които познавам“, казва неговата партньорка и треньорка в танците – Милена Георгиева.

Дватама показаха как Филип може да танцува от инвалидната си количка на традиционния коледен турнир „Изгряващи звезди“, организиран от Клуб по спортни танци „ПроДанс“ през миналата седмица.

Родителите на Филип правят всичко възможно той да посещава редовно тренировките с Милена. Споделят, че откакто синът им танцува, той има страхотен тонус на духа. След всяка репетиция е ентусиазиран, а за упражненията вкъщи не го хваща мързел, както се е случвало преди ерата на танците.

„Аз съм емоционално заредена след всяка тренировка с Филип – казва Георгиева. – А той е боец, Филип е страхотен фен на метъл музиката. Той не пропуска концерт. Аз също ходя с него. И знаете ли какво става, когато популярните музиканти го видят на концерта си? Лично идват да го поздравят.“

Милена Георгиева и екипът ѝ в „ПроДанс“ са готови да дадат възможност на още хора с двигателни увреждания да водят по-добър живот. Специалистите определят, че спортните танци могат да улеснят интеграцията им в обществото във възможно най-ранен стадий, да се отразят положително върху физиката и психиката им и не на последно място – да излязат от домовете си и капсулираната среда, в която живеят, за да

Милена и Филип по време на тренировка



общуват и да изграждат приятелства.

„Проблемът е единствено базата. Не искам пари, искам база. Обиколила съм София – няма къде да се провеждат занимания с хора с увреждания – няма рампи за изкачване с инвалидни колички, или пък няма място в графика. Салоните по физическо възпитание в училищата са труднодостъпни – ако има рампа за входа на училището, няма да има за салона. Нееднократно съм кандидатствала по проекти за изграждане на база, която да бъде достъпна за хората с увреждания, да им позволи да се занимават с това, което може да им донесе радост. Две години поред стигаме до финала на проект към швейцарска компания за социални дейности. Отказаха ни, въпреки че ни поздравиха за идеята. Още преди години, когато направихме сайта на „Адаптиран клуб по спортни танци“, започнахме да получаваме много запитвания, дори на хора от провинцията. Но условия няма. А екипът е готов. Дори децата от клуба са готови да помагат. Сега Филип е единственият ни танцьор с увреждане, с церебрална парализа е. Той може да идва, защото родителите му го обслужват изцяло и те го довеждат.“

Георгиева вече има успехи и на международната сцена с жена, която също танцува с инвалидната си количка.

„Когато бях студентка в Националната спортна академия, преподавателката ми по АФА (Адаптирана физическа активност) ми предложи да започна работа в клуба. Отидох и толкова много ми

хареса – виждах как хората с двигателни проблеми си тръгват след занимание про-

мени – много щастливи. Виждах колко са борбени“, спомня си Георгиева. Тогава само за няколко месеца репетиции с Вероника Янакиева, която е парализирана от кръста надолу, достигат до първо място на европейско първенство преди десет години.

„С Филип можем да участваме на големи първенства. Имаме огромно желание да сме част от танцовия свят. Ние в България можем да печелим

медали. Това, което ни спира, ли? Трябва сами да покрием всички разходи по участието“, казва Милена.

Една от големите болки е отношението на хората към съгражданите им с увреждания.

„Няма интерес в България от големите медии. Не искат да ни включват като демонстрация в състезания. Всеобщото схващане е, че хората ще се разстроят, когато видят други в такова положение

ние – казва Георгиева. – Защо трябва да се разстройваш, когато видиш хора, които не могат да ходят, а могат да танцуват? Това са толкова борбени хора. Трябва да се уважават, защото те искат да се развият, борят се за живот, за развитие, за успехи. Те не искат да са боклуките на обществото. Те са личности. В Европа хора, които се борят за развитието си, биват уважавани. Тук, в България, те са скрити.“

BGathletic.com

OXYPAIN[®] OIL

Помога за облекчаване на умерена болка, скованост в ставите, както и скованост вследствие на изключване, леки наранявания и общо износване на ставите.

ЕКОФАРМ

20 ml e spray

Наука
и природа
заедно
срещу
болката

ЕКОФАРМ

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

Повече информация може да откриете на страницата ни в



Любомир НЕШЕВ

29 ноември ще остане в историята като деня, в който Коби Брайнт официално обяви, че сезон 2015/2016 ще е последен в кариерата му. Няма съмнение, че той ще влезе в Залата на славата на лигата, а името му ще остане в историята като едно от легендарните за НБА.

Между 2000 и 2009 година Коби бе най-важният играч в лигата. Той се яви като мост между две ери в НБА - тази след Майкъл Джордан и преди ЛеБрон Джеймс, Кевин Дюрант и Стеф Къри. Може би Шакил О'Нийл и Тим Дънкан бяха по-големи константи от гледна точка на успехите, които бяха свързани с тях, но величието на Брайнт и неговата популярност го



Коби Брайнт - мостът между две ери в баскетбола

в историята на клуба.

Към днешна дата, а вероятно и за много време напред Коби е на второ място в класацията за най-много отбелязани точки в един мач. Неговите 81 срещу Торонто през 2006 година са единствено зад недостижимите 100 на Уилт Чембърлейн.

Начинът, по който Коби реши да каже, че спира, пък бе повече от класен. Неговото обяснение в любов към баскетбола трогна дори и тези, които не са негови фенове. Коби ще бъде запомнен от всички - и обичащи го, и мразещи го. Ще бъде запомнен и от нас - феновете на баскетбола в България, отново без значение дали сме били поддръжници на Лейкърс или не. НБА ще загуби от неговото отсъствие, но той може да е спокоен - следващата смяна вече властва с пълна сила, а след години вероятно ще говорим за доста други имена така, както сега за Коби.

BGbasket.com

Още спорт на www.jivotatdnes.bg

ЦИФРИТЕ В КАРИЕРАТА НА КОБИ БРАЙНТ

Кариерата на Коби Брайнт е изключително богата и след себе си той ще остави невероятно наследство. Ето накратко кое е най-важното, което трябва да запомним от неговите 20 сезона:

- 5 пъти шампион в НБА
- 2 пъти MVP на финалите в НБА
- 17 пъти участник в Мача на Звездите
- MVP на сезон 2007/2008
- 4 пъти MVP на Мача на Звездите
- 11 пъти в идеалната петица на сезона
- 81 точки в един мач - №2 постижение в историята на лигата
- 3-ти най-добър реализатор в историята на НБА

та, тъй като Кавалерите паднаха от Орlando във финалите на Изток. От 2008 година досега или Коби, или ЛеБрон са участвали във финал на лигата, но никога един срещу друг.

Коби запази и лъскавия имидж на лигата след отказването на Джордан. Неговият Лос Анджелис Лейкърс бе най-популярният клуб в света, а Ел Ей и зала „Стейпълс Сентър“ бяха най-желани за посещение. Естествено, като се добави и блясъкът на Холивуд и големите филмови звезди начело с Джак Никълсън, разбираме какво означава НБА и каква роля имаше Коби за развитието на лигата.

Брайнт остава в историята като трети най-добър реализатор, а пред него са само Кариим Абдул Джабар и Карл Малоун. Въпреки това

той не е обявен за най-великия в историята на Лейкърс, като за по-големи от него се смятат Меджик Джонсън и Джабар. Коби обаче е доволен дори и от факта, че е споменаван в едно изречение с такива имена и неговото ще остане със златни букви

MARKET

Практичният избор

цените са валидни от ПОНЕДЕЛНИК 07 до 14 декември

-15%

на прясно българско свинско месо

0.99 лв/кг

Портокали

5.79 ~~7.69~~ лв/кг

Краве сирене "Делиорманско"

1.99 ~~2.79~~ лв/бр

Шоколадов Дядо Коледа "Riegelein", 150 g

10.99 ~~15.99~~ цена за опаковка

Тоалетна хартия "Емека"

-30%

на всички играчки с карта "Благодаря"

