

ИКОНОМИКА



Оптимистични прогнози за развитието на България

На стр. 5

ПРИЗВАНИЕ



Представяме ви г-р Мумко Ризов, водещ диетолог

На стр. 19

Actavis

Първият национален безплатен седмичник

Брой 1 (174), 12 - 18 януари 2016 г. (год. IV)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се
безплатно

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Н. Пр. Гюру Катарина Викъор, посланик на Кралство Норвегия в България:

Държавата – това са нейните активни граждани

Интервю на Галина СПАСОВА на стр. 7

Експерти съветват да изчакаме със смяната на доставчика на ток

На стр. 4

Сега е моментът да се инвестира в недвижим имот

На стр. 8

Образованието в чужбина става все по-достъпно

На стр. 10 и 11

Какви са правата на работника при извънреден труд

На стр. 16



Има опасност наредба на НЗОК да попречи на лечението на онкологичните пациенти

На стр. 17



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



Колко ще поевтинява бензинът на наша територия?



ECOPHARM

N-Ti-Tuss

Билков сироп при кашлица

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

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



Повече информация може да откриете на страницата ни в



БЪЛГАРСКИ ФОРУМ НА БИЗНЕС ЛИДЕРИТЕ
Асоцииран с Международния форум на Бизнес Лидерите

**ГОДИШНИ НАГРАДИ ЗА
ОТГОВОРЕН
БИЗНЕС 2015**

Кандидатствай на www.bblf.bg

Бизнесът в подкрепа на социални каузи

ангажираност на служителите с проекта си „Ден на подкрепа на ТЕЛЪС“. Над 500 членове на екипа на компанията се включиха в благородната инициатива за пълното реновиране на пансиона към училището за незрящи деца „Луи Брайл“ в София.

„За нас наградата от БФБЛ е изключително признание, но също така и огромна отговорност напълно в духа на философията ни да даваме там, където работим и живеем“, казва в интервюто Ксавие Марсенак. „Бих призовал българските компании да се осмелят и да покажат, че

реализират отлични социални инициативи на световно ниво“, добавя президентът на водещата аутсорсинг компания.

Видеото на Ксавие Марсенак е част от актуалната кампания на форума под мотото „Ангажираност след празниците“. В нея се включват лидери на компании, отличени в Годишните награди за отговорен бизнес, за да мотивират за участие и други фирми, които инвестират устойчиво в инициативи в околната среда, служителите, образованието, здравеопазването и цялото общество.

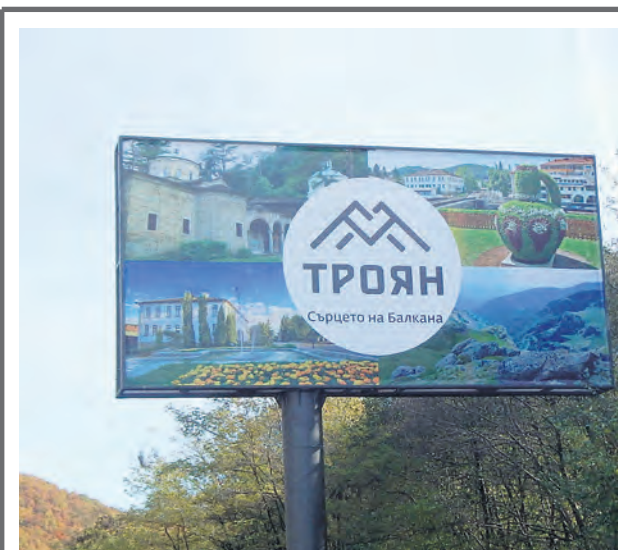
Компаниите имат още 10 дни, за да подадат номинациите си в Годишните награди за отговорен бизнес 2015 – най-престижния конкурс за корпоративна социална отговорност у нас, който БФБЛ провежда за 13-а поредна година. Участието е

безплатно и се извършва онлайн на сайта на Форума www.bblf.bg, а крайният срок е 15 януари 2016 г. В конкурса могат да кандидатстват компании независимо от своя бранш или големина, както и дали са членове на форума или не.

С мотивиращо видео с участието на Ксавие Марсенак, президент на ТЕЛЪС Интернешънъл Европа, Българският форум на бизнес лидерите (БФБЛ) насърчава компаниите с добри практики в подкрепа на социални каузи да споделят успешните си инициативи. Крайният

срок за кандидатстване в Годишните награди за отговорен бизнес 2015 на форума е 15 януари 2016 г.

ТЕЛЪС Интернешънъл Европа е сред големите победители в бизнес конкурса миналата година. Компанията спечели специалната награда „Енгейдж“ за цялостна



Билборг кампания ще насърчава вътрешния туризъм

Министерството на туризма съвместно с общините стартира билборд кампания за насърчаване на вътрешния туризъм. Кампанията ще обхване всички по-големи общини и ще рекламира възможностите за туризъм по региони. Рекламните визии ще бъдат разположени на централни локации, като на територията на една община ще се рекламират възможностите за туризъм в друга – така знакови културно-исторически забележителности от един регион ще бъдат представени в друг. Визиите са с подчертано културно-исторически фокус и отразяват редица емблематични забележителности – средновековната крепост Баба Вида, археологическия комплекс Перперикон, късноантичната крепост Хисарлъка, Бесарбовския скален манастир, Александровската гробница и др.

Министерството на туризма се ангажира с изработването на повече от 40 билборда, а общините предоставят безплатно рекламno пространство на ключови локации, където рекламните визии ще бъдат изложени за период от близо 6 месеца. Стартът на кампанията вече е даден, а билбордове ще бъдат поетапно поставени в 11 големи общини – Разград, Русе, Силистра, Хасково, Видин, Велико Търново, Бургас, Кърджали, Габрово, Монтана и Перник, като на по-късен етап ще бъдат включени и други.

Инициативата е първа по рода си и е естествено продължение на усилията на Министерството на туризма за насърчаване на вътрешния туризъм и популяризирането на възможностите за целогодишен отдих у нас. Целта на кампанията е както да повиши информираността на българите за страната им, така и да разнообрази националния туристически продукт. Тя надгражда и постигнатите резултати от приключилия проект „Комуникационна кампания за насърчаване на вътрешния туризъм“, която успя да достигне до около 2 млн. души.

credoweb™
HEALTH EXPERTS

Как да се предпазим от грип?

Съветите от Всички Водещи специалисти на едно място:

- ◆ как да разпознаем симптомите
- ◆ как да се предпазим
- ◆ как да се лекуваме правилно

Научи повече:

www.credoweb.bg/grip



В епицентъра на мегидите

Вероятно това ще бъдат предизвикателствата на тресещия се свят – миграционната вълна, дрънкането на оръжие, опасността от война, разрушаването на Шенген, напрежения в НАТО и ЕС, взаимоотношенията ЕС и САЩ и намирането на българската позиция сред всичко това – ако не печеливши, поне по-малко губещи.

Кольо Колев, "Дневник"

Очаква се 2016 г. да постави тежки изпитания преди всичко пред Европейския съюз. Те могат или да го укрепят, или да го отслабят. В момента Брюксел балансира между 4 сериозни кризи, всяка от които може да предизвика дезинтеграция. Изборните победи на левите партии в Южна Европа, които декларираха отказ от политиката на строги икономии, са сериозен проблем за фискалната политика на еврозоната още от 2009 г. насам. Кризата в Украйна и действията на Москва в постсъветското пространство увеличават разрыва в ЕС между привържениците и противниците на решителната линия по отношение на Русия.

Иван Кръстев, „24 часа“

Растежът от 3% не е достатъчен, за да има някаква забележима промяна в доходите на хората. Ако през 2016 г. не постигнем по-добър резултат, каквито са прогнозиите, изменението на доходите няма да е в размери, които да ни зарадват. Очаквам доходите на хората през 2016 г. да бъдат на същото ниво, на каквото бяха и тази година.

Проф. Христина Вучева, „Труд“

Какво ще очаква светът през 2016 г.? Ще може ли успешно да се решават все по-сложните глобални проблеми? Ще могат ли хората да живеят заедно без войни? Ще могат ли икономи-

Какво ни очаква през 2016 г.

ките да генерират по-високи темпове на растеж, а демократиите – по-справедливо разпределение на богатата? И ако преди отговорите на въпросите се очакваха от определени политически лидери водачи, то днес промените изискват координираните усилия на милиарди, обединени около Идеи за бъдещето!

Проф. Боян Дуранкев, „Стандарт“

Всяка нова година очакваме да бъде по-добра от току-що отминалата. Явно ние, хората, сме така устроени, че искаме да ни се случи нещо хубаво през идващата независимо от влошените икономически и други важни показатели. Има и друга причина да очакваме сегашната година да е по-добра – причината е, че няма къде по-лошо да става. Поне за нас, българите, потърпевшите. Почти по всички показатели сме на последно място в Европейския съюз и изгледите за по-нататък не са много оптимистични.

Панчо Панчев, „Дума“

Не виждам достатъчно голяма консолидация на мнозинство, която да предизвика нови избори. Общо взето, политическите сили, заинтересовани да се запази статуквото, са с много по-голямо представителство и не вярвам да се създаде такава ситуация.

Ще има някакви частични промени. В момента, в който премиерът Бойко Борисов реши, че някой от членовете на кабинета не си е на място-

то, той не се колебае да го отстрани. Но според мен ще има козметични промени, а не промени на базата на радикални концепции и политики. Мисля обаче, че ще се консолидира опозиция на базата на случващото се в ДПС и реформите, които очакваме да станат в БСП. Ситуацията от 2015 г., при която една партия доминираше, без да има реална опозиция, ще бъде минал етап. През 2016 г. ще влезем в нормална политическа обстановка и ще има съживяване на лявото и центъра.

Васил Тончев, blitz.bg

Стабилност ще има. По една проста причина – супримацията на ГЕРБ е толкова голяма, че всички малки партии, с които Борисов е сключил споразумение, ще гледат да го изпълняват, тъй като им е ясно, че много от тях няма никога повече да видят парламента. Ще си траят и защото разполагат с министри, зам.-министри, директори на агенции. С тревога ще гледат дали Бойко Борисов няма да се реши да направи извънредни парламентарни избори и да се отърве от тях, спечелвайки 115 депутати, както предвиждат социолозите.

Проф. Божидар Димитров, fakti.bg

Годината е под номер 9, а България е под 3 и 6. Това означава, че 2016 г. ще бъде много важна за страната ни. Първите 6 месеца има изисквания за добре проведени дипломатически преговори, за да може страната да бъде

приета от света. Числото 9 пресича граници за добро и за лошо, така че първите 6 месеца ще бъдат много важни. През март и април има опасност от криза във властта. Ако тя бъде преодоляна, във втората половина на годината няма да има извънредни парламентарни избори.

Ели Маринова, Агенция „Фокус“

Социалната сфера в много голяма степен зависи от бюджета, а той за 2016 г. сочи, че най-доброто, което може да стане, е да не се влоши положението. От гледна точка на доходи, на пенсии и на социални помощи всъщност нивото на 2016 г. ще бъде като на 2015 г. Ще бъдем свидетели на това, че много хора няма да усетят положителна разлика.

С две думи – 2016 г. вече сме я изживели от гледна точка на социалната сфера.

Иван Нейков, БГНЕС

Дясната коалиция влиза в 2016-а практически разцепена и до голяма степен обезсмислена. В старата година оставяме и надеждите, че скоро ще започне радикална реформа в съдебната система. Веригата от тези и други събития е прекалено голяма, за да утихне скоро. Догодина ни чакат още промени. Стрес тестовите на банките ще покажат каква точно е цената на дългите години лоша регулация и може би ще разместят пластове в сектора и в цялата икономика.

Алексей Лазаров, „Капитал“

ПОСОКИ

Пари в канавката



Петър ГАЛЕВ

Пиша тези редове в топъл и слънчев зимен следобед. А само преди няколко дни станахме свидетели на поредната снежно-медийна история, на която се поддават и властите. Сякаш единствената оценка на избирателя за ефективността на държавата се определя от изстъргването до черно на всяка паднала снежинка.

Баналният израз „зимата ни изненада“ се превърна във всеобщ комплекс. И сме недоволни дори когато се чисти на принципа „залудо работи, залудо не стои“. То са репортажи за заседнали в снега коли, за закъснели доставки на хляб и за подхлъзнали се тирове, сякаш идва краят на света. А кметове плахо обясняват, че когато вали сняг, няма как да се движим при летни условия. Да не говорим, че много от зимните неволи са самопричинени. Кой тръгнал с летни гуми, друг карал като луд, трети си пийнал... Ама им е много сладко да пустосват как „не сме държава“. И наистина не сме! Поразпитайте за Швейцария и САЩ например и ще видите, че никой не чисти снега, докато вали обилно. Защото това са пари, хвърлени в канавката. След снегорина веднага пак затрупва.

Знае се, че през зимата има затруднения по пътя и туйто. Да не говорим, че обилното лееене на всякакви противоледени субстанции е не само скъпо, но и доста отровно за природата. Но понеже е сладко упражнение да сипеш критики за безсилие на институциите през зимата, те пък дават мило и драго да ринат, без да осъзнават, че пак ще се намери някой затынал, който да каже, че не сме държава и медиите ще го сложат за първа новина. Кой ти гледа, че хвърлените в кишата пари могат да отидат за наистина трайни подобрения на инфраструктурата? Важното е новинарските емисии да са „реалити“ и хората да се почувстват отмъстени...

СТОП КАДЪР



Най-сетне добра новина – традициите ни са живи! Смелчаците от цялата страна премериха сили на Богоявление, а това е доказателство, че духът български не е потънал в мътните води на забвението

Кога и дали да сменим доставчика на ток в дома



Проф. Атанас Тасев,
енергиен експерт

Трябва да се знае кои са играчите на пазара

Съветвам хората, ако няма в преходните и заключителните разпоредби срок, в който да стане, да изчакат, за да видят кои ще бъдат играчите на пазара. Потребителите трябва да си купят компютър, да правят изследвания на играчите на пазара и да проучват какво е тяхното бизнес състояние. Ако все пак решат, желателно е да се включат към големите търговци и големите снабдители.

Защото основният проблем на либерализирания пазар е не толкова цената, на която се купува електроенергията, тя ще бъде пак в някакви граници. Борсата ще ограничава и ще има таван, за да няма спекулации. По-важното обаче са дебалансите, защото електроенергията е стока, която се продава в реално време и за да може да се балансират графика на различните участници, трябва да

има по-голям играч на този пазар. Така взаимно ще се компенсира. Колкото е по-малък снабдителят, толкова той има по-малко възможности да балансира и така не може да предложи ниска цена на тока. Затова моят съвет към хората е да не бързат, да се огледат, да прочетат малко литература, защото либерализираният пазар е нов вид отношения между клиент и продавач.



Христо Казанджиев,
енергиен експерт

Съветвам хората да изчакат

Това, което към този момент бих препоръчал на хората, е да не се поддават на мимолетни внушения, внимателно да преценят ползите и вредите от евентуална смяна на доставчика и да не бързат с тази смяна, а да изчакат нещата да се урегулират. Всъщност разликата между търговците ще бъде минимална в общ порядък и затова за битовите потребители е най-добре да изчакат, да

се види пазарът и едва тогава да предприемат мерки. Като междувременно е добре внимателно да се запознаят с новите условия. Хората трябва да изчакат офертите и да не бързат, докато те самите преценят, че са готови да излязат на свободния пазар. Защото за едни това ще бъде по-лесно, за други ще бъде по-трудно, то не е свързано с точно определен срок, подходът е много индиви-

дуален за всички потребители - някои са по-плахи, други са по-хазартни. Аз лично нямам намерение да си сменям доставчика, независимо че съм достатъчно добре запознат с условията и възможностите. Това, което правя в момента, е да преценя бъдещото си потребление на електроенергия и да използвам всички възможности за минимизиране на разхода на енергия в дома си.



Иван Хиновски, председател
на Българския енергиен форум

Основният акцент е върху индустрията

Моят съвет към хората е все още да не предприемат стъпки към излизане на либерализирания пазар за крайните потребители. До една година ще стане ясно доколко ще бъде изгодно битът да излиза на свободния пазар. Дотогава хората трябва да се ориентират и да следят какво се случва на пазара на ток, ако така или иначе са решили да сменят доставчика.

В много страни от Западна Европа опитът показва, че не повече от 5 процента от потреблението излиза на либерализирания пазар. Трябва да уточним, че либерализираният пазар е основно ориентиран към индустрията. В България основният акцент са големите потребители на електроенергия и големите производители на електроенергия. Основната

идея е да се създадат конкуренти между производители и консуматори, при което краен ефект се очаква да се оптимизират цените и да станат реални, или казано по друг начин - цените на ток да станат пазарни.

Мирослава КИРИЛОВА

2016 година ще бъде по-добра за икономиката на България. Около това мнение се обединиха водещи наши специалисти и представители на бизнеса. Прогнозите на правителството са, че индивидуалното потребление ще нарасне, което ще даде тласък на цялата икономика.

Експертите са категорични, че е необходимо привличане на нови чуждестранни инвестиции; бизнесът се надява да намали транспортните си разходи с поевтиняването на горивата и да има възможност да предложи продукцията и услугите си на по-големи пазари.

„Има предпоставки икономическият растеж да продължи и да се стабилизира.

Миналата година се очерта растеж от 2,8-3%. Това е една сериозна база за развитие на икономиката, което дори леко може да се ускори“, обясни пред в. „Животът днес“ проф. Нено Павлов, зам.-председател на Съюза на икономистите в България (СИБ).

Съществуват обаче определени рискове прогнозата за растеж да не се изпълни. За това влияние могат да окажат както макроикономически, така и микроикономически фактори.

Европейският съюз, в това число и България, удължи санкциите срещу Русия, което се отразява крайно негативно на родния бизнес, оттам и на цялата икономика.

Експортът на българските фирми към Русия е намалял с над 25% спрямо година по-рано.

Туристическият и имотният бранш също пострадаха сериозно заради отлива на руски туристи и купувачи.

Макар конфликтът между Русия и Украйна да стихна, Европа се изправя пред нови предизвикателства и заплахи, които имат и сериозни икономически ефекти. Справянето с бежанската криза, терористичните заплахи, сблъсъците в Близкия изток и изострянето на тона между Москва и Анкара имат както глобално, така и регионално значение.

Турция трескаво търси нови пазари за продукцията си, както и нови клиенти, които да запълнят наличния капацитет за предоставянето на висококачествени туристически услуги. „Гърция продължава да е генератор на несигур-

Икономистите са оптимисти за настоящата година

ност, което все пак засяга и нивото на сигурност и в България“, обобща икономистът Георги Ганев от Центъра за либерални стратегии.

Според експертите спадът на темпа на икономическия растеж в Китай вече е явна тенденция, която само може да се усили през 2016 г. През последните две години азиатската държава се превърна във втория най-голям пазар за български стоки извън Европейския съюз след Турция с годишна стойност на експорта над 1,1 млрд. лв.

„Отрицателните лихви и свръхликвидността в еврозоната ще продължават през цялата 2016 г.

Тази тенденция все по-силно ще натиска надолу лихвите и в България - по депозити и кредити, което ще повлияе положително върху потреблението и инвестициите“, коментира Георги Ангелов, старши икономист в институт „Отворено общество“.

Положителните външни тенденции са свързани най-вече с непрецедентния спад в цената на петрола и на горивата, както и с поевтиняването на еврото и поскъпването на долара. През миналата година цената на петрола сорт „Брент“ се срина с близо 40% до около 37 долара за барел.

„Както петролът, така и еврото могат да продължат да поевтиняват през 2016 г. – има накъде.

Но дори и това да стане, едва ли ще е с темповете от 2015 г.“, смята Георги Ганев.

„По-ниските цени на горивата направили и по-достъпни спедиторските услуги. Така имаме възможност да изнасяме за повече страни продуктите си и печелим доверието на все повече и повече клиенти“, категоричен е Александър Долашки, собственик на фирма за българска козметика.

Износът на нашите компании е насочен предимно за страни от Европейския съюз, а българският лев е с фиксиран курс към еврото. Така поевтиняването на еврото не ни влияе пряко. Вносът и износът обаче, които не са свързани с европейската валута, а с долара, ще бъдат положително повлияни от спада на еврото и високите



стойности на американската валута. Така фирмите ни стават все по-конкурентоспособни, ако изнасят за трети страни.

„Износът е това, с което положително ще запомним 2015 г. в икономически план.

Колкото повече изнасяме, толкова повече вкарваме ноу-хау, иновации и прочистваме икономиката от ненужното, овехтялото, старото, от ниската производителност на труда. Увеличаването на експорта е най-важният фактор за растежа на икономиката. Вторият двигател би трябвало да бъдат еврофондовете и инвестициите. Третият би трябвало да бъде повишаване на нивото на заетостта. Става въпрос за промяна в качеството на заетостта, тоест освобождаване на хора главно с ниска квалификация и образование и навлизането на млади хора и висококвалифицирани кадри в бизнеса и работната среда“, заяви проф. Нено Павлов от СИБ.

Според икономистите ликвидността в банковата система ще продължи да нараства заради запазващия се приток на депозити, все още слабата кредитна активност в страната и ограничените възможности за инвестиции на международните финансови пазари. Лихвените проценти по депозити и кредити у нас ще продължат да се понижават плавно, смятат още експертите.

„През изминалата година бе постигнато по-високо от очакваното увеличение на стопанската активност в България.

Една от причините за това е ускореното по институционални причини усвояване на средства по европейските програми. Този ефект би тряб-

вало вече да е изчерпан и през 2016 г. пак по институционални причини би трябвало да има значително по-нисък темп на реално усвояване на европейски средства“, смята Георги Ганев. Намаляването на европейските субсидии е сред основните рискове за следващите 12 месеца.

Причината е, че трябва време, за да започне изпълнението на проектите по новите оперативни програми.

„През последните години наблюдаваме обезпокояваща тенденция – как еврофондовете до някаква степен заместват чуждестранните инвестиции. Това е изключително опасно, защото ще се окаже, че през 2020 г., когато секне потокът от свежи пари по еврофондовете, някои отрасли няма да могат да издържат. Необходимо е придържане към Националната програма за реформи, защото тя формира политики за функциониране на икономиката без инвестиции от еврофондовете“, предупреди проф. Нено Павлов.

И през 2016 г. безработицата остава основен проблем за икономиката.

„През последните месеци тя се позиционира около и над 9%, което е доста висок процент. През предкризисната 2008 г. безработицата отбеляза рекордно ниско ниво – 5,6%, така че има какво да се желае“, обясни икономистът Явор Алексиев от Института за пазарна икономика. Според него голяма част от бизнеса заявява, че не може да разшири производството си и да открие нови работни места, защото няма квалифицирани кадри, които да отговарят на критериите му. 20% от фирмите, заети в областта на строителството, се оплак-

ват, че не могат да намерят подходящи служители. Недостигът на професионални кадри се усеща и в индустрията, и в сферата на информационните технологии, и в още редица области.

Все още е рано да се оцени ефектът от новото покачване на минималната работна заплата от 1 януари на 420 лв.

„Изпреварването на растежа на минималната работна заплата от средната обаче задълбочава разрыва между икономически по-бедните региони и по-развитите области в страната. Повишаването на минималното възнаграждение изхвърля от пазара на труда нискоквалифицираните кадри, чийто труд не може да бъде остойностен на 420 лв. Работодателите не могат да си позволят такива разходи и съкращават персонала. Така безработицата в области като Видин, Ловеч, Монтана, Враца и други ще продължи да расте“, каза Явор Алексиев. „Българските политици така и не се научиха, че жизненият стандарт не се повишава с декрет и с решението да вдигнат минималната работна заплата от 1 януари. Така няма да се повиши стандартът на българите, напротив. Ще се увеличи делът на т.нар. бедни работещи“, коментира Георги Ганев.

Бизнесът и икономистите се надяват да няма извънредни обстоятелства, които да изискват повече разходи

от планираните в бюджета. „Могат да се появят отклонения и дефицити, свързани със здравната реформа и със социалната сфера, където има натиск за по-големи разходи. Виждате втурването на хората да се пенсионират с въвеждането на по-строги критерии за излизане в заслужен отход. Особено чувствителни са категорията професии като полицаи и военни. Оттук може да се появи един допълнителен ръст на разходите, който ще увеличи дефицита на държавния бюджет“, обобща проф. Нено Павлов.

„Накрая, през 2016 г. определено не може да се изключи развитие на политическа криза в България, която до голяма степен ще блокира работата на правителството и ще забави развитието на икономиката. Ако има политическа криза, тя неминуемо ще повлияе на стопанската среда поради увеличената несигурност в очакваните политики, което отблъсква инвеститорите“, заяви Георги Ганев. Според икономиста сценарият за нова рецесия е крайно негативен и малко вероятен.



Петя ДИМИТРОВА

„Никой не иска да плаща данъци, включително и аз“, заяви преди време директорът на Международния валутен фонд Кристин Лагард. Прозвуча курioзно шефът на най-голямата глобална финансова институция да признае, че не му харесва държавата да взема пари от него.

Спокойствието и сигурността на всяка държава обаче идват от бюджета, който трябва да се пълни с приходи от данъкоплатци. Проблемът на нашата страна е, че те с всяка година намаляват. Според статистиката броят на работещите официално българи е около 3 млн. души. Дори от общата демографска рамка да се изключат децата и хората над 65 години, заетите представляват по-малко от половината от всички в България в активна трудова възраст. Когато приходите в хазната намаляват, това означава по-малко инвестиции, съответно по-малко работни места и по-слабо крайно потребление.

С Бюджет 2016 кабинетът си гарантира спокойствие, като почти не вдигна налозите.

При обсъждането на най-важния финансов закон на държавата експерти обаче предупредиха, че по този начин се залагат бъдещи дефицити, които ще създадат риск при изпълнение на бюджетния план.

Финансовият министър Владислав Горанов планира ръст на приходите в хазната с 2,4 млрд. лв. спрямо тази година, до рекордните 20,6 млрд. лв. За целта държавата трябва да събере с 13% повече от корпоративен данък, с 3% повече от данъци върху доходите на физическите лица, с 9% повече от ДДС, с 12% повече от акцизи и с 54% повече от такси и глоби от гражданите и фирмите. Предвижда се огромен скок на неданъчните приходи, и то най-вече в частта на държавните такси. Сумарно данъчното и неданъчното бреме, което налага държавата върху българите, ще се увеличи догодина с 13%, които ще се осигурят чрез скок в събираемостта.

Амбициозният бюджетен план ще се реализира с множество малки изменения на различни нормативни актове –

от облагане на ниви в близост до селата, до изискване фирмите да декларират, когато активите им (коли, офиси, сървъри) се испол-

Данъците почти без изменения

зват в извънработно време и това да води до намаляване на данъчния кредит. Затова на едно от последните си заседания миналата година парламентът гласува получилата популярност „данък уикенд“.

Изпълнителният директор на Националната агенция по приходите Бойко Атанасов съобщи, че до края на януари ще се изработи методология, по която ще се изчислява налогът. „Бизнесът няма да усети тежест от страна на НАП, искаме ясни правила и дефиниции“, посочи той. „Добрият финансов министър е този, който консервативно управлява вашите пари, този, който не иска допълнителни дългове и не натоварва бъдещите поколения“, заяви и Владислав Горанов.

Предколедно на сайта на НАП бяха публикувани новите годишни данъчни декларации

за облагане на доходите на физическите лица за 2015 г. От приходната агенция отбелязаха, че срокът за подаването им изтича на 3 май 2016 г. (30 април е в събота, а 2 май е официален почивен ден - Великден). За да се изпратят формулярите по-лесно и бързо, те могат да се подадат и по електронен път, без за това да се изисква електронен подпис. За целта е необходим персонален идентификационен код (ПИК), който се издава безплатно в офиса на НАП по постоянен адрес. Ако декларациите се подадат по електронен път до 31 март, физическите лица ще ползват 5% отстъпка върху налога, който трябва да довършат по годишната данъчна декларация. От НАП напомнят, че допълнително условие е данъчно задълженото лице да няма подлежащи на принудително изпълнение публични задължения към момента на подаване на декларацията. Данъкоплатецът е длъжен да внесе целия размер на налога за довършване до 3 май.

Първо се плащат старите задължения към общината, едва тогава ще се приемат редовните вноски за местни данъци и такси. Тази година гражданите с просрочени задължения към общините ще трябва да покрият първо тях, за да могат да платят и редовните си вноски за местни данъци и такси, какъвто е редът при плащане на националните данъци и осигуровки. Тези промени в Данъчно-

осигурителния процесуален кодекс (ДОПК) бяха приети с цел повишаване на събираемостта на данъци и такси, която в отделни общини е на критично ниски нива. Гражданите ще получават информация от местните данъчни служби дали имат стари публични задължения. Справка за повечето общини от тази година предоставя и НАП, като услугата може да се ползва с персонален идентификационен код или с електронен подпис. Допълнително обаче трябва да се провери давността на задълженията. При глобите тя изтича след две години от влизането им в сила, но не повече от три години в случай на прекъсване.

При местните данъци и такси давността е петгодишна, като започва да тече от 1 януари

на годината, следваща тази, в която е трябвало да се плати публичното задължение. Хората с изтекли по давност общински задължения следва изрично да поискат отписването им в свободен текст, защото това не става автоматично. През тази година давността ще се прилага служебно, но само при изтекъл абсолютен 10-годишен давностен срок. Ако данъкоплатецът не изиска изрично отписване, рискува да плати и изтекли по давност задължения на принципа за покриване на най-старото по дата плащане. Съгласно ДОПК доброволно платени суми за покриване на изтекли по давност задължения не подлежат на връщане.

На 568 млн. лв. ще възлезат загубите на хазната през 2016 г. заради съществуващите данъчни облекчения, прогнозира в Министерството на финансите. Данъчните разходи всъщност са приходи, които хазната губи заради различни преференции като по-ниски данъчни ставки, данъчни ваканции, ускорена амортизация, пренасяне на загуби и др. От данъците върху доходите на гражданите бюджетът ще е на минус с 39,7 млн. лв.

Родители, които имат едно или повече деца, могат да ползват данъчни облекчения за 2015 г.,

ако работят само по трудово-правни взаимоотношения и нямат доход по граждански договори. За да ползват облекчението, родителите

трябва да подадат декларация по чл. 22в от Закона за данъците върху доходите на физическите лица (ЗДДФЛ). По-голямо данъчно облекчение е предвидено от закона за родителите, които имат дете или деца с увреждания. Те трябва да подадат декларация по чл. 22г от ЗДДФЛ. Данъчните облекчения за 2015 г. могат да се ползват по два начина. Първият е с подаване на годишната данъчна декларация за 2015 г. в НАП до 3 май. Родителите могат да ползват облекчението през работодателите си, които са длъжни да извършат годишно облагане на доходите от заплата до 31 януари. Данъчното облекчение за деца предоставя възможност сумата от годишните данъчни основи да се намали в зависимост от броя на непълнолетните деца: с 200 лв. за едно, с 400 лв. за две или с 600 лв. за три или повече ненавършили пълнолетие деца.

Ставките при местните налози се решават от местната власт.

Призивът на премиера Бойко Борисов към градоначалниците от ГЕРБ да вдигнат местните данъци и такси, за да не разчитат само на централната власт, беше изпълнен в някои градове. На много места кметовете и общинските власти обаче решиха, че е по-добре да не вдигат налозите, а да стимулират хората да си платят старите борчове. Не и в Бургас, който поведе класацията при увеличението. Общинският съвет в морския град гласува данък сгради да се вдигне с 1,75 промила или с близо 15% повече спрямо 2015 г. Още по-високо е увеличението в Сливен – данък сгради ще се увеличи до 50% и ще достигне 3,2 промила, по-висок ще е и данъкът за колите. Във Велико Търново ще начисляват 2,5 промила. Местните власти предприеха и различни облекчения, с които се надяват да съберат повече пари за бюджета си. Така например в Пазарджик ще опростят стари данъчни задължения.

Всеки, който си плати борchoвете до 31 март, няма да плаща наказателните лихви от 2005 г. насам. В София данъците остават без промяна. Добри са новините за Кюстендил и Благоевград, където местните налози също ще останат непроменени. В Пловдив данъкът за автомобилите ще падне между 9% и 13%.



Норвежката система е насочена към благоденствието на обикновените хора

Н. Пр. Гюру Катарина Викъор е посланик на Кралство Норвегия в България от октомври 2012 г. Завършила е политически науки, антропология и социология в Осло. Дипломатическата ѝ кариера започва през 1981 г. Преди да оглави представителството в София, е била старши съветник в структури на ООН по хуманитарната дейност, правата на жените и равенството на половете, посланик в Словения, генерален консул на Норвегия в Маями, САЩ.

Ваше Превъзходителство, макар географски отдалечени, нашите народи имат контакти от векове. Какво сочат норвежките източници?

- Известно е, че викингите са идвали по тези земи, били са изпратени от Константинопол. Съществуват не само наши източници за това, че норвежци са били в Константинопол. Те също са пътували с кораби на викингите по големите реки. Известно е по исторически данни, че някои от норвежките крале са си взимали съпруги от земите в района на Черно море.

- След няколко години тук какви основни отлики между двете страни виждате - като организация на живота и държавността?

- Повечето разлики са характерни изобщо за народите от Севера и Юга на Европа. Разбира се, скандинавските страни не са били социалистически, не сме били и истински капиталистически, ние сме най-успешното социалдемократическо общество. Това е нашата характеристика. Какво отличава социалдемократията в нордическия свят? Ние сме убедени, че плащането на данъци е много важно, ценим високо механизмите, по които парите се връщат обратно към обикновените хора. Някои казват, че при нас социализмът е проработил, но без диктатура. Всъщност това е капиталистическа система, насочена, в съчетание със социалдемократически принципи, към облагодетелстване на обикновените хора. Норвежците са свикнали да скъсяват дистанцията между управляващи и народ и знаят, че само ако са единни, ще бъдат чути. Освен това при нас се цени равнопоставеността, не намираме за правилно да има огромни разлики в доходите и се стараем да ги намалим. Заради суровата си природа е трябвало да се борим много за жизненоважни ресурси. Затова ние обичаме нашия климат, защото той ни държи в кондиция да работим.

● С Н. Пр. Гюру Катарина Викъор разговаря Галина Спасова

- Норвегия обяви закриването на посолството в София. Какъв спомен ще остане от мисията Ви тук?

- Наистина България ще ми липсва, ще остане в сърцето ми. Обикнах страната и специално хората, които срещнах. Аз съм извънредно впечатлена от богатата ви история и културното наследство. Това, което имате, може да се конкурира с Гърция и Италия. И е толкова жалко, че остава така неизвестно за хората от Европа. Мисля, че основната причина е дългогодишното пребиваване в затвореността на Източния блок, и то в неговата периферия. По-познати бяха Унгария, Полша, Югославия. Но сега повече норвежци идват като туристи тук заради хубавите плажове. Има директни полети през лятото до Бургас и Варна. Надявам се в бъдеще да организираме изложбата на тракийските съкровища в Норвегия. Мисля, че тя ще отвори очите на повече хора към голямото богатство на българската история и култура.

Българите не бива сами да се подценяват, трябва им повече самочувствие и вяра в себе си, в страната си

- Какъв е личният Ви списък със забележителности?

- Аз бих препоръчала София като място за посещение - тук има интересни сгради, твърде добри ресторанти, много, много добри възможности за пазаруване. С други думи, предлагането е качествено и на добри цени. Много мои приятели от Норвегия вече откриха това и идват няколко пъти тук да пазаруват. Самата атмосфера в София е приятна, аз харесвам много Историческия музей например. Наистина намирам крайбрежието за привлекателно, Несебър и Созопол са ми любими. С голямо удоволствие посещавам Пловдив, Велико Търново, фантастично е да се види римският град в Стара Загора.

- Каква промяна бихте искали да видите, ако дойдете в България след 5-10 години?

- Бих желала да има по-успешно икономическо развитие, страната се нуждае от по-високи доходи, от тук и плащането на повече данъци. Но доходите са много ниски, сравними са с някои места в Индия. Разбира се, това е предимство и един от начините да се привлече чуждият бизнес в България, но аз мисля, че хората тук заслужават по-

висок жизнен стандарт. Имате толкова много талантливи, способни хора, младежи, които се образоват - така че има условия за по-добро икономическо състояние. Разбира се, в ситуацията, в която Европа се намира в момента, това не е лесно. Но хората трябва - и аз се надявам - да бъдат по-големи оптимисти, да работят на първо място върху имиджа на страната. Според мен много българи не се гордеят достатъчно с родната си страна, а са налице толкова много причини да се гордеят. Имате изключително богата история, способни хора, впечатляващо красива и разнообразна природа. Българите не бива сами да се подценяват, трябва им повече самочувствие и вяра в себе си, в страната си. Това означава да са активни в живота ѝ, активни в политическите партии, с гражданска позиция и ангажираност. Защото какво представлява една държава? Това са нейните хора, участието им в обществен живот с мисъл за следващите поколения. За да не живеят младите с мисълта как да напуснат. Те могат да изградят живота си тук, защото имате ресурси, имате възможности, България е член на Европейския съюз, на НАТО, имате добри университети... Всички условия тук да се живее много добре. Започнете да се гордеете с това, което сте, което можете. И започнете да се интересувате от политика, активизирайте се като граждани, за да бъдете сигурни, че гласувайки, избирате почтени хора, които ще взимат добри решения. Това не е лесно - навсякъде по света. Вярвам, че младите ще се опитат да направят нещо добро за държавата си. Защото, ако имате работеща политическа, работеща икономическа система, работеща съдебна система - какво по-добро място да се живее?! Природата ви е толкова щедра. Всичко зависи как хората организират нещата. Аз съм разочарована понякога от решенията на политиките.

- Средствата за България по финансовия механизъм на Европейското икономическо пространство и Норвежкия механизъм идват почти изцяло от вашата държава. В кои области са насочени?

- Имаме 15 програми в момента, в много широк спектър - в областта на правосъдието, на работата с младежите и децата в риск. Функционират вече 4 младежки центъра, създадени с норвежко финансиране. Имаме различни програми, свързани с енергийната ефективност и „зелени“ производства. Що се отнася до културните проекти, мисля, че те са

особено важни за социално-икономическото развитие на обществото. Имате толкова богата култура, а ние се стараем с нашата помощ да подпомогнем достъпа на повече хора до нея. Финансирането на програмите за България ще бъде увеличено през идните 7 години. За нас е важно създаването на работни места и бихме искали да се фокусираме върху този проблем. Също в областта на „зелените“ производства се опитваме да установим сътрудничество между българския и норвежкия бизнес.

- Какви са очакванията от новосъздадената Българо-норвежка бизнес група?

- В нея членуват вече 16 компании и тя ще подпомогне разширяването на контактите и привличането в България на норвежки фирми. Мисля, че присъствието тук на Теленор ще допринесе също погледът на норвежкия бизнес да се обърне към България. Необходимо е да има доверие в правосъдието, в прозрачността на системата. Идвайки тук, бизнесът намира способни млади хора, работещи за малко пари, но той иска също да бъде сигурен, че при проблеми ще получи коректно и справедливо правосъдие.

- Макар далеч на север, и Норвегия се сблъска с мигрантската криза. Какво предприемате освен затягане на границите?

- Да, имаме повече мигранти, отколкото България, идват през Русия - 40 хиляди за последната година. Това е източник на проблеми и представлява голяма тежест за обществото. За нас всеки бежанец означава много пари. Трябва да преценим кои от мигрантите се нуждаят от закрила и кои трябва да бъдат върнати обратно. Това са хора от Пакистан, Бангладеш, от Африка, на които ние обичайно не предоставяме убежище. Така че ние трябва да направим разграничение - кои да бъдат върнати обратно, кои да останат и как да бъдат интегрирани. В момента най-важното е да се осигури подслон за тези хора, защото ние не сме подготвени за такива огромни мигрантски вълни. В Европа преживяваме изключително трудни времена, не сме подготвени изобщо. Има едно объркване пред лицето на социалните и икономическите предизвикателства, нашите структури не са готови да се справят ефикасно в момента. Европа не може да приеме всички емигранти. Хората в Африка, Азия са бедни и ние можем да им помогнем с програми за развитие, но не да приемем всички тук. Нашата системата ще рухне и никой не печели от това.

Мирослава КИРИЛОВА

Едно от правилните решения в момента е да се купуват недвижими имоти, независимо дали става въпрос за собствено жилище или за инвестиция, която да носи доходност. Това посъветваха брокери и експерти в сферата в началото на 2016 г. „Пазарът е в растеж нагоре, така че рисковете от тази инвестиция са минимални“, подчерта пред в. „Животът днес“ Ирена Перфанова, председател на Управителния съвет на Национално сдружение „Недвижими имоти“ (НСНИ).

При доходност от 5,5-6% при жилищата годишно доста хора предпочитат да купят имот и да го дадат под наем, особено в големите градове“, коментира Добромир Ганев, управител на национална компания за недвижими имоти. Според него тази инвестиция е предпочитано средство за съхраняване и увеличаване на спестяванията, особено от гледна точка на ниските лихви по депозитите в банките и опасенията след кризата в Корпоративна търговска банка.

Очаква се броят на сделките за покупко-продажба на жилища през 2016 г. да бъде най-висок от 2009 г. насам.

През миналата година се наблюдава ръст на осъществените сделки с недвижима собственост в почти всички области в страната. Най-голям е в София – 21%, следван от Кърджали – 19%, Пловдив, Благоевград и Хасково – около 15% (данните са за първите 9 месеца на 2015 г. спрямо същия период на 2014 г.). В отрицателната графа са Разград с осъществени 1959 сделки, което е 10% по-малко в сравнение с предходната година, Габрово (-7%) и Монтана (-1%).

Лек ръст на пазара на имоти се наблюдава във Варна и Бургас (около 4% по обем на сделките).

„Отливът на руски купувачи ще продължава сериозно да се усеща и през 2016 г., особено в курортните селища.“

Част от чуждестранните инвеститори, които вложиха парите си в курортните ком-



Моментът е подходящ да се инвестира в имот

плекси по Черноморието, се изместили в градовете“, обобщава Ирена Перфанова. Осъществените сделки за покупко-продажба на имоти са намалели с рекордните 20% в Царево и Несебър. 10% е спадът в Каварна, 7% в Бяла и 6% в Поморие.

„Интересът на руснаците до голяма степен се регулира от политиките на Москва за инвестиране в чужбина. Важно е и какъв ще бъде курсът на рублата, защото обезценяването на руската валута реално осъбпа инвестицията за руснаците. Освен това България е конкурентен пазар с други европейски страни, където климатът за инвестиране по морските курорти е по-благоприятен – Гърция, Италия, Португалия, Френската ривиера например“, заяви председателят на НСНИ. Въпреки че цените на имотите у нас са доста по-ниски, условията и съпътстващата инфраструктура са различни.

„От значение са условията около имота, дали има предпоставки за наводнения, продължителността на сезона.“

При нас останаха по-нискобюджетните купувачи“, подчерта Перфанова. Отливът на руснаци оставя без купувачи редица реализирани проекти и в зимните

ни курорти. „В момента в Банско например има цели апартаменти и студия, които са готови и се продават с акт 16 на 350 евро за квадратен метър и под тази цена, тоест почти на себестойност“, разказа експертът Добромир Ганев.

Подемът на имотния пазар за първи път от повече от десетилетие е движан почти изцяло от вътрешни фактори и местно търсене за разлика от годините преди кризата, когато водещ беше чуждестранният интерес. „Това означава, че имотният пазар към момента е много по-близо до фундаментите си, което дава основа за доброто му и устойчиво развитие през следващите години“, прогнозира Полина Стойкова, изпълнителен директор на една от водещите компании за недвижими имоти у нас.

„Кризата научи хората да бъдат по-предпазливи къде влагат парите си“,

смята Орлин Владиков, управител на компания за недвижими имоти. Според него през последните години значително се е повишила културата на българите при търсенето на имоти. „Ако преди масово хората купуваха имот, без да се съобразяват със състоянието му, с качеството на изпълнение на различни строителни дейности, без да се допитват до спе-

циалисти за евентуални дефекти на недвижимите имоти, то сега това не е така“, каза Владиков. Той допълни, че все повече купувачи се допитват до професионалисти, които правят техническа експертиза на недвижимата собственост именно с цел откриване на скрити дефекти, на лошо изпълнени проекти и т.н.

Внимателно се оглеждат имотите и от гледна точка на правната им характеристика –

дали имат тежести, ипотеки и споделена собственост. Владиков предупреждава потенциалните купувачи, че при новото строителство през последните години масово не се изпълняват добре изолационните и вентилационните дейности на сградите. При некачествена инсталация на тръбопровода се получават замръзвания и запушвания през зимата, които водят до пукане на тръби. Ето защо е хубаво клиентите да се допитат до експерт за качеството на строителството и съпътстващите го системи.

Нарастват изискванията на клиентите от гледна точка на комуникативността на имота, както и на функционалността му.

За луксозните имоти се предпочита да имат тоалетна и баня към всяка спалня. Както при покупката на

жилища, така и на офиси се гледа наличието на паркоместа, гараж и т.н.

„Нуждите и профилът на средностатистическия купувач се промениха.“

Хората търсят гардеробна, освен това две тоалетни, ако е по-голямо жилище. Искат да има хубав килер, мокро помещение. Спалните да са просторни, а общите части да са достатъчно разумни. Големите коридори невинаги са излишни. Понякога те са част от лукса, защото той идва от пространствата“, обясни Добромир Ганев. Според него за жилищата в затворените комплекси е много важно да няма безсмислени екстри като фитнеси и басейни, които невинаги се ползват и не са актуални за клиентите. Причината е, че се начисляват допълнителни такси за поддръжката им, които утежняват бюджета на купувача. „Още при изграждането на комплекса трябва да се мисли за какви клиенти ще е предназначен. Не може да се построи един комплекс в „Люлин“ и да му се направят екстри като за квартал „Бояна“, защото хората са различни като профил и възможности. За тях 300 лв. месечни разходи за управление, за поддръжка на общите части, за градинар и охрана е непосилна сума“, допълни Ганев.

Експертите са категорични, че заедно с търсенето се променя и предлагането.

Атрактивните имоти са по-разчупени и функционални. Тези жилища, които не отговарят на нуждите и изискванията на клиентите, се продават доста по-трудно. Проектите, които не са строени с изолация и с добри материали, които не са функционално добре разположени, обикновено се борят за интереса на клиентите с по-атрактивна ниска цена.

Съживяването на пазара вече се отрази и на цените. „От края на третото тримесечие на 2015 г. забелязваме известен ръст в цените на някои имоти. Предимно става дума за жилища в София в атрактивни райони и с хубави локации – например в центъра, Лозенец, Симеоново, Драгалевци, Бояна, имоти близо до метростанции. Ръстът е с между 5 и 15%“, уточни Орлин Владиков. По-скъпи с между 7 и 8% са някои имоти в Пловдив, Варна, Бургас и Благоевград.

Освен по-голямото търсене фактор за повишаването на цените е и намаленият темп на строежи на нови жилищни имоти през последните години.

Безспорно технологичният прогрес се движи с все по-ускорени темпове. 2015 година също беше изключително богата на идеи, които може да бъдат полезни или просто да ни забавляват. При всички положения винаги е любопитно да видиш докъде може да стигне въображението на изобретателите.

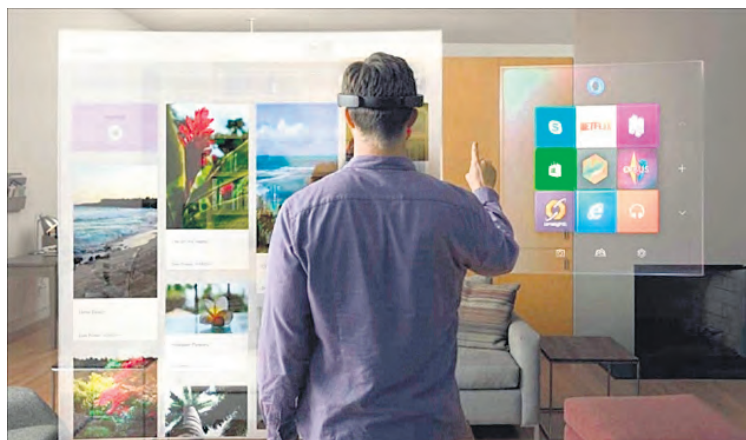
Безопасен камион

Изглежда като кадър от научнофантастичен филм, но Samsung вече масово внедрява тази технология в Аржентина. Безопасността при изпреварване на голям камион е гарантирана.



Симулатор на виртуална реалност

За разлика от очилата Google Glass, които допълват реалността, компанията Microsoft представи пълноценен симулатор на виртуална реалност. Той се нарича Microsoft HoloLens и вече се използва от НАСА за моделиране на повърхността на Марс.



Прахосмукачка за океана

Прибирането на боклука от океана с мрежи е много скъп и трудоемък процес. Изобретатели обаче предлагат плаващо заграждение с дължина 100 км, което ще събира боклука, използвайки океанските течения.



Хъркането няма шанс

Най-сетне пуснаха устройство, което помага при хъркане. Системата не е сложна – разпознавайки неприятните звуци, устройството включва помпа, която надува приставка към възглавницата. Главата сменя положението си и хъркането изчезва.



Най-атрактивните изобретения на 2015 година

Ховърборд

Изобретатели кръстосаха сегуей и скейтборд. Резултатът е забавно превозно средство, на което можеш да правиш различни трикове и даже да танцуваш.



Тиган, който ще ви научи да готвите

Повече няма да се притеснявате достатъчно ли е загрят тиганът, готово ли е яденето, или трябва още да се готви. Този тиган сам ще ви уведоми кога да обърнете пържолата например в зависимост от това препечена ли я искате или алангле.



Книга, пречистваща вода

Страниците на тази книга са филтри за вода, които задържат до 99% от вредните бактерии. Инструкциите по използването ѝ са публикувани в самата книга.



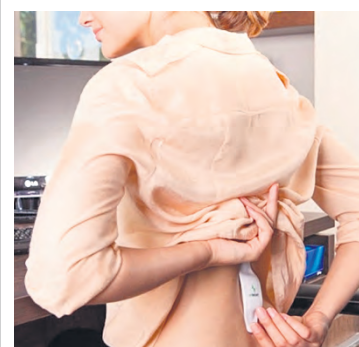
Хамак с хидромасажна вана

Имате ли усещането, че гениалното изобретение Hydro Hammock ще стане най-желаната вещь за всяка вила?



Чип, който не разрешава да се навеждате

Ако имате здравословни проблеми с гръбнака, този чип ще започне да вибрира всеки път, когато решите да се наведете.



Умни уши

Благодарение на това устройство директно чрез приложение на смартфона ще можете поне частично да се избавете от «удоволствието» да слушате детските викове например или бормашината на съседа.



Саксии, които растат заедно с цветята

Тези саксии-оригами от студио Ayaskan много лесно се трансформират в нужния за вашето растение размер.



Гергана ПЕТКОВА

Информационни технологии, компютърен дизайн, всички медицински специалности, право – това са професиите, за които ще има гарантирана работа в следващите години на световния пазар на труда. Това показват изследвания на различни международни икономически организации, направени през 2015 г. Перспективни специалностите са и тези, които свързват правото и икономиката, микробиологията, екологията и т.н.

СРОКОВЕТЕ

За Великобритания

30 юни 2016 – последна дата за приемане на молби в UCAS за незабавно разглеждане. Кандидатурите, получени след тази дата, се пазят за „Clearing“ сесията;

Юли 2016 – изпращане на резултатите от дипломата за средно образование на кандидатите до университетите;

Август 2016 – получаване на безусловна оферта, разпределяне на настаняване и записване в избрания университет;

10-27 септември 2016 – начални дати за пристигане в университета и започване на ориентационна седмица, различно за различните учебни заведения.

За Холандия

Ноември 2015 – започва подаването на документи за прием през септември 2016;

15 януари - 13 май 2016 – срок за ранно кандидатстване на европейски студенти в изследователските университети;

Май-юни 2016 – подаване на документи за настаняване;

Юли 2016 – изпращане на резултатите от дипломата за средно образование на кандидатите до университетите;

Юли 2016 – получаване на безусловна оферта и записване в избрания университет;

15 юли 2016 – краен срок за кандидатстване на европейски студенти в университетите по приложни науки;

Август 2016 – пристигане в университета и започване на учебната година.

За Германия

Октомври 2015 – март 2016 – избор на специалност и подходящи университети;

31 май 2016 – краен срок в много специалности за кандидати, завършили средно образование преди юни 2016;

15 юни 2016 – краен срок за подаване на документи за някои специалности, често с приеман изпит;

15 юли 2016 – краен срок за получаване на документите и дипломите на кандидатите за почти всички бакалавърски програми в немските университети.

Други държави

15 януари 2016 – краен срок за кандидатстване в Швеция за септемврийски прием - първи етап; някои от университетите обявяват места за прием и на втори етап - до 15 април.

Януари – март 2016 – период за кандидатстване по бакалавърски програми в държавните университети във Франция;

20 февруари 2016 – краен срок за кандидатстване във Финландия за септемврийски прием (важи за повечето университети);

1 март - 1 април 2016 – краен срок за кандидатстване за магистратури в Дания (важи за повечето университети);

15 март 2016 – краен срок за кандидатстване за бакалавърска степен в Дания (важи за повечето университети);

Април – юли 2016 – започва кандидатстването за магистърски специалности във Франция;

Юли – август 2016 – период за кандидатстване в австрийските университети;

15 юли 2016 – краен срок за изпращане на българските дипломи за приравняване с белгийските, вторият етап на кандидатстването в Белгия е през август;

Януари – май 2016 – период за кандидатстване по бакалавърски програми в държавните университети в Люксембург.

Избери университет

За какви позиции ще има работа е въпросът, който всеки зрелостник трябва да проучи, преди да реши къде да получи своето висше образование. Българските младежи продължават да избират университети в чужбина в следния низходящ ред – Великобритания, Германия, Холандия, уточняват нашите консултантски агенции за обучение зад граница.

Вече е трайна тенденцията българчетата да избират

само перспективни университети в чужбина. Заради голямата конкуренция и доминиращата роля на САЩ на международния образователен пазар европейските университети направиха значителни облекчения в приема на студенти. Както е известно, в Дания няма такси за обучение. В Холандия цената за обучение за една година е малко над 1900 евро, а има и програми за стипендии и заеми при облекчени условия.

Но в цялото Обединено кралство режимът за българите е позатегнат – дипломите ни за средно образование се признават, но за водещите си програми най-добрите вузове изискват и диплома от техен колеж или организират допълнителна година за обучение. Която и държава да изберете, във всички университети има програми и на английски език и възможности за обмен на студенти. По-важното е да проверите какви точно са програмите,

Real communication GOING FOR A JOB

FILE

Standard questions

Hard questions

CLOSING

Vocabulary: careers

1a Match the jobs with the careers. Then listen and check.

1b PAIRWORK Use a dictionary to help you make mind maps about three career choices. Write at least three jobs for each career as in the example below.

2 PAIRWORK Look at the job adverts and decide what qualities are needed for each job. Be efficient, polite, organised, friendly, reliable, adaptable, smart. Have an outgoing personality, an eye for detail, initiative, computer skills. Speak English clearly, write clearly, listen well. You have to be efficient in this writing. You have to be able to read clearly in this Hospitality assistant.

WORD BUILDING

You can often make different words in English from one base word. You can add prefixes to the beginning of a word to make opposite meanings. You can add suffixes to the end of a word. Suffixes often change the type of word, e.g. from an adjective to a noun, or from a verb to an adjective.

Help wanted SECRETARY

Hospitality assistant

Job interviews

3 Complete the tips with these words. shake | chew | reliable | remember | smoke | interested

Interview tips

Dress in smart clothes, and don't _____ before the interview.

Be early, to show that you are _____.

Smile, offer a firm handshake and _____ the name of the interviewer.

Sit up straight, don't _____ gum and maintain eye contact.

When you leave, _____ hands and say you are _____ in the job.

4a Copy the table. Listen to three candidates for the hospitality assistant job. Make notes.

	Neil	Angie	Simon
Languages			
Experience			
Skills and qualities			
Greatest achievement			
A strength			
A weakness			

4b PAIRWORK Compare notes. Who do you think should get the job?

4c Listen to the interviewer. Who did she choose and why? Make notes.

5 Read Get into culture and do the task.

Unit 9

От първи януари Великобритания отпуска заеми за завършили бакалаври

И магистри ще

Мила ХРИСТОФОРОВА

След като привлече значителна част от гимназистите ни, Англия отваря широко врати и за българските студенти. От Нова година тя вече раздава заеми и на кандидат-магистри, ако това е първата магистратура, която ще учат. До момента с кредит, теглен на Острова, можеха да учат само студенти в бакалавърска степен. За проекта на британското правителство да разшири кръга на потребителите на студентски заеми се знае отдавна. Някои бъдещи магистри дори отложиха следването си с една година, за да може новите кредити да влязат в сила. Предстои такива заеми да бъдат въведени и за докторантите.

От първи януари желаещите да учат назаем на Острова вече могат да подават документи. Парите се отпускат от същата институция, която се занимава с осигуряването на студентските кредити и на бакалаврите. Сумата, която може да получат младите хора, избрали да изкарат магистратурата си в Англия, достига до 10 000 паунда. Таксите тръгват от 3000 лири, като най-често срещаните са около 6000 британски лири. Има обаче и такива магистратури, които струват 15 000 лири, и за тях студентът трябва да доплати. Парите, както и при бакалаврите, се превеждат директно на самия университет. Именно затова компанията препоръчва, ако искате да учите в магистърска степен наесен, да оформите кандидатурата си до май. В противен случай е възможно да има забавяне на отговора и парите да ви бъдат отпуснати със закъснение.

Да кандидатстват за кредит могат хора с бакалавърска степен, които нямат друга изкара-

на магистратура,

а горната възрастова граница е 60 години. Първоначално е било предвидено тя да бъде 35 години, като именно този таван е предизвикал бурни спорове на Острова, преди да бъде променен. Твърди се, че в следващите години заемите вече ще важат и за хора, които имат една изкарана магистратура и искат да запишат втора. Парите започват да се връщат не веднага след завършването, а едва когато студентът достигне определен таван на доходите си. Ако работи във Великобритания, тази летва е 21 000 паунда. Тепърва предстои да бъде определен таванът за другите държави, разказват от проект „Световно образование“. Вероятно първите заеми, отпуснати на магистри, ще започнат да се връщат през 2019 година.

Образователните консултанти смятат, че **с новите кредити се отваря една съвършено различна**

ет според пазара на труда

преподавателите, условията на обучението, изпитите и възможностите за реализация. Всички останали неща, които сега изглеждат много стресиращи, като търсене на обществено, възможности за работа, регистрация на документи и т.н., ще ви отнемат само няколко дни. Но останалото - години.

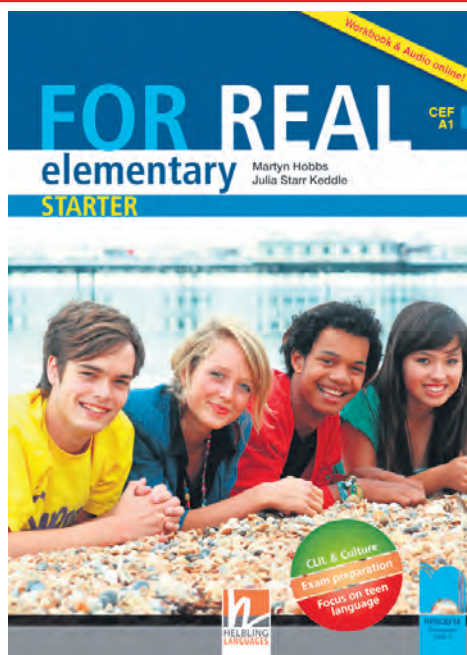


LitUps! на издателство „Просвета“ е българският учебник по британска и американска литература, който беше обявен за най-добър в Европа на панаира на книгата във Франкфурт през 2014 г.

Системата FOR REAL отваря вратите към ВУЗ в чужбина

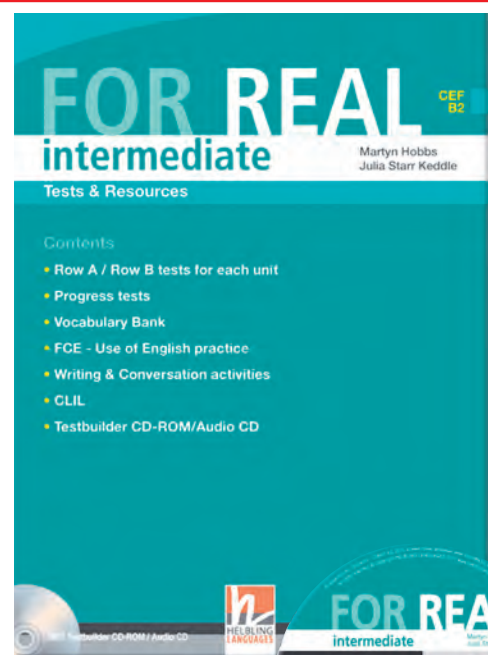
Кандидатстването в университет в чужбина не изключва приемни изпити. Те обикновено са по езика, на който студентът ще се обучава. Всички университети, които предлагат програми на английски език, изискват резултати от международно признатите изпити IELTS или TOEFL. Затова ученикът трябва да владее езика добре още преди 12. клас. Независимо дали го учи в училище, или ходи на курсове или частни уроци, за гимназиста е много важно по каква система му преподават.

FOR REAL на издателство „Просвета“ е модерна система в четири нива (A1 – B2), подготвя за изпитите на Кеймбридж (PET, KET, FCE) и Тринити и отваря пред младежите вратите на англоговорящия свят. С нея учениците свикват да мислят и да говорят на естествен, съвременен английски език. В учебниците са използвани текстове и сюжети от реалния живот на младите хора във Великобритания. Това, което я отличава, са уроците за България – така учениците могат да разказват свободно и със самочувствие



вие на чуждия език за културата, географията, историята, традициите и обичаите на родината си.

Системата е създадена специално за гимназисти, които изучават английски като първи или втори чужд език. За езиковите гимназии с интензивно изучаване на езика е предвидено разпределение на часовете така, че четирите части на системата да се усвоят от 8. до 10. клас. От 11. клас се прави плавен преход към изучаването на език чрез литература, както изисква програмата на Министерството на образованието и науката (МОН). Когато английският се изучава като втори чужд език, FOR REAL покрива



учебната програма от 9. до 12. клас – по едно ниво за всяка учебна година.



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.

учат на кредит в Англия

образователна ниша,

която най-вероятно ще издърпа към Острова отличниците на родните университети. До момента значителна част от тях не можеха да си позволят да изкарат магистърска степен в чужбина или избираха по-евтини програми, водени преди всичко от цената, а не от качеството. Сега обаче те ще получат възможност да учат дори в топуниверситети като Оксфорд и Кеймбридж. Дава се възможност и на млади хора, които са завършили и вече са поработили няколко години, да допълнят знанията, които им трябват за работата, и да се върнат с нови възможности да градят кариера. Въпросът е дали родните университети ще опитат да направят някакви промени в магистърските си програми, за да задържат успешните си студенти тук.

Най-добрите университети в Англия обаче имат и завишени изисквания към своите кандидати –

не само за нивото на английския им, но и за хорариума часове, които са вземали по различните дисциплини. Ако за бакалавърска степен ти е достатъчен резултат от IELTS 5,5 или 6, за магистратурата ти трябват 6,5 поради по-сложния академичен език, с който се налага да боравиш. В допълнение към това много магистърски програми с математическа насоченост изискват и полагането на допълнителен изпит – GRE. Той е много тежък и изисква сериозна предварителна подготовка, затова е възможно студентът да не го вземе от раз с желаните резултати. Така че ако изберете магистратура в Англия, не отлагайте за последния момент подготовката за нея.

Възможно е също да възникне проблем заради несъвпадането на академичните програми на уни-

верситета, в който сте учили до момента, с британския. В такъв случай нещата се решават с допълнителна година на обучение, но трябва да бъдете подготвени за това.

Кандидатстването става с академична справка, CV и мотивационно писмо.

Един от препъникамните за българските кандидати е именно мотивационното писмо, което понякога се оказва определящо за това дали изборът ще падне върху тях. Съветите на консултантите са да не се осланяте на копипейст или на творческа преработка на мотивационното писмо на ваш познат. Идеята е да представите най-добре себе си, затова всяко участие в студентски кръжочни дейности, реферати и курсови работи по дадени теми могат да ви издърпат напред. Освен това е добре да се има предвид, че повечето университети разполагат с програми, които могат да засекат плагиатство на мотивационно писмо от интернет, а това поставя кандидата, който го е направил, в черния им списък.

За разлика от бакалавърската степен, където се кандидатства до средата на януари, в магистърската няма фиксирани срокове.

Може да започнете обучението си и от летния семестър.

Освен това университетите се съобразяват с факта, че дипломите на бакалаврите на някои места се издават доста по-късно, и в много от случаите признават вместо дипломата документ, подобен на академичната справка. В него освен резултатите ви, включително на държавните изпити, трябва да фигурира информацията, че предстои да бъде изда-



дена диплома. Първоначално университетът дава т. нар. „условен прием“. След което, ако той бъде потвърден, подавате и документите за кредита. Много младежи финансират напоследък обучението си в магистърска степен с парите от летните студентски бригади в САЩ. Добър вариант е спечеленото от тях да се използва за издръжка, а таксите да се платят със заем. Друг вариант е да комбинирате кредита за обучение в Англия с потребителски заем у нас, който да послужи за издръжката ви.

Не разчитайте да започнете работа на Острова – магистратурите траят около година и половина и на практика това време ще ви е нужно, за да се адаптирате към обучението си и средата. В много от университетите се изискват стажове и практики, което е предимство, защото след това могат да ви предложат и работа.

Още подробна информация за следването в чужбина, както и за промените в нашата образователна система можете да прочетете в jivotatdnes.bg

Аделина МАРИНИ
www.euinside.eu

Прехвърлянето на горещия бежански картоф все някога трябва да свърши.

Страните-дестинации най-сетне казаха *basta* и спуснаха бариерите, като отправиха ясно послание към транзитните държави - **докато няма солидарност, няма свободно движение. С други думи без солидарност няма ЕС.** Това стана ясно от срещата на еврокомисаря по миграцията **Димитрис Аврамопулос в Брюксел с представители на Дания, Швеция и Германия по повод верижната реакция на възстановяване на граничния контрол помежду им.**

Дания е последната от три скандинавски държави, която възстановява граничния контрол след Норвегия и Швеция. Това стана на 4 януари, като ограничението ще важи до 14 януари. То е наложено по морската и сухопътната граница с Германия.

Според първоначалната оценка на Европейската комисия решението на Дания от 4 януари е съобразено с шенгенското законодателство, което позволява на страните членки временно да затварят границите си при сериозна заплаха „за обществена политика или за вътрешната сигурност“. Не става ясно от решението на Дания за кое от двете става дума, а ЕК отговаря, че все още проучва подробно решението. След многобройните въпроси на журналистите в Брюксел каква заплаха точно налага поредно възстановяване на границите в ЕС и Шенген еврокомисар Аврамопулос реши да организира срещата в сградата на ЕК на 6 януари.

На нея стана ясно, че **освен граничните ограничения са наложени и журналистически ограничения заради... времеви ограничения.**

Първоначално беше съобщено, че след срещата на еврокомисаря с министрите за миграцията на Швеция и Дания и с парламентарния секретар в германското министерство на вътрешните работи ще има пресконференция. По-късно беше съоб-

ЕС временно се затваря, докато се върне солидарността

щено, че поради ограничения във времето няма да има журналистически въпроси, което предизвика бурно недоволство сред брюкселската гилдия. Решението е наистина фрустриращо, тъй като става въпрос за сериозен проблем, за който мнозина европейски лидери предупреждаваха, че представлява заплаха за самото оцеляване на ЕС. И изведнъж се оказва, че няма време за въпроси?

А нужда от въпроси имаше, защото

представителите на Дания, Швеция и Германия отправиха едно много важно послание –

ЕС се затваря, докато не се върне солидарността. Датската министърка на миграцията, интеграцията и настаняването Ингер Стойберг заяви, че Дания не желае да бъде последна дестинация за „хилядите и хиляди търсещи убежище“. Шведският ѝ колега, министърът на правосъдието и миграцията Морган Йоханшон, беше още по-директен, като заяви, че трите държави са поели най-много бежанци на глава от населението не само миналата година, но в продължение на много години. Той цитира стряскащи данни от последните месеци. През миналата година в Швеция са пристигнали 160 000 души, търсещи убежище. Това е общият брой на бежанците, които ЕС с много усилия се договори да разпредели помежду си, за да облекчи положението в Гърция и Италия, но до момента (до 5 януари 2016 г.) са разпределени само 272 души по данни на ЕК.

Само за последните четири месеца в Швеция са пристигнали 115 000 бежанци.

„А ако трябва да броим само непридружените деца, непълнолетните, дойдоха 26 000. Това са 1000 училищни класа, пристигнали в Швеция последните 4 месеца - каза министър Йоханшон и добави: - Ние сме страна, която може и направи много, но не можем да направим всичко. Трябва да си споделяме отговорността с всички страни - членки в ЕС, и следователно трябва да имаме схема за разпределение

като тази, която ЕК предложи.“

Оле Шрьодер, парламентарен секретар в германското министерство на вътрешните работи, също назова нещата директно - в момента се търси европейско решение, защото, ако не се намери, страните членки предприемат собствени мерки. Основният проблем по неговите думи е, че нищо не работи - нито граничният контрол по гръцко-турската граница, нито системата Евродак за събиране на отпечатъци и други регистрационни данни на бежанците, Дъблинската система, нито пък механизмът за релокация. В добавка към отказа на трите страни членки да бъдат единствените носители на европейската солидарност в ЕС еврокомисарят Аврамопулос заяви, че това са държавите, които са „истински пример на европейска солидарност, гостоприемство и свободно движение“.

Димитрис Аврамопулос каза, че единственият път е европейско решение на всички 28 членки на ЕС.

Важно е да се отбележи обаче, че солидарността започна да се изпарява още преди години, когато Италия настояваше за промяна на дъблинските правила, които смяташе за несправедливи при големи потоци бежанци. Именно приливът на бежанци от Италия навътре към ЕС беше причината за първото затваряне на граници в Съюза. Едва през миналата година някои членки признаха, че това е било несправедливо. Най-видна от тях е Германия, чийто канцлер Ангела Меркел призна по време на срещата на върха през декември, че Дъблинската система вече не е адекватна на ситуацията.

Срещата с трите държави става по-малко от месец след като страните членки се договориха

да се заемат с недостатъците по шенгенските външни граници и по-специално да се гарантират системни проверки със съответните бази данни, за да се предотвратят документните измами. Дого-

вориха се да решат и проблемите с функционирането на горещите точки, да изпълняват задълженията си по снемането на отпечатъци и регистрирането им в системите на ЕС, да изпълняват решенията за релокация и съответно връщане на онези, които не отговарят на критериите за оказване на международна защита, да се борят с трафика на хора. Обещаха и до юни да се произнесат по предложението на ЕК за охрана на външните граници и дадоха първоначално съгласие за промени в Дъблинския регламент. По всичко личи, че ЕК няма намерение да приложи цялата строгост на европейското законодателство, тъй като въпросът вече има съвсем друго измерение.

Ако досега заплахата от разпадане на ЕС и особено на Шенген беше по-скоро само възможност, то срещата на 6 януари показа, че това вече е факт, освен ако солидарността не се завърне.

Всичко започна с решението на унгарския премиер Виктор Орбан в средата на миналата година

да ограда страната си с телена преграда, за да пренасочи бежанските потоци и да избегне своя дял от отговорността за справянето с бежанската криза. Това отприщи лавина от последователи. Словения започна да поставя телена ограда по границата си с Хърватия, Австрия въведе граничен контрол на 16 ноември с продължителност до 15 февруари по границата си със Словения, Германия затвори всички граници, но особено тази с Австрия също до февруари, а Франция въведе извънредно положение от 13 ноември до 26 февруари заради атентатите в Париж. България отдавна сложи ограда по границата си с Турция, а когато западнобалканският маршрут се превърна в основен, затегна контрола по границата си с Македония и Сърбия.

Вишеградската четворка се превърна в най-големия противник на механизма за разпределение на бежанци,

но и много други държави

членки не изпълняват ангажиментите, които поеха миналата есен. От септември досега всяка среща в ЕС, включително и Европейските съвети, се превърнаха в напомняне на тези ангажменти и в отправяне на призови да се изпълняват. Седмичните отчети на ЕК обаче показват, че изпълнимостта е слаба. Главният говорител на ЕК Маргаритис Шинас заяви в отговор на множеството критики, че това не означава, че ЕК не е права. Някои страни членки са на мнение, че предложението на Комисията са неадекватни. Предлагащите алтернативни решения също не срещат разбиране.

Бежанската криза разкри ценностен сблъсък в ЕС.

Докато страните членки не намерят отново път една към друга, ситуацията само ще се влошава. Обявените от Дания, Швеция и Германия мерки са само началото. Ако солидарността не се завърне по този толкова важен въпрос, ще последват други мерки. За някои от тях вече се заговори неофициално, като идеята за създаване на мини-Шенген от сходно мислещи държави, и официално - като идеята на австрийския канцлер Вернер Файман да бъдат спрени еврофондовете за държавите, които отказват солидарност. Липсата на солидарност за бежанците може да се отрази доста дълбоко на функционирането на ЕС. Тази година предстои обсъждането на няколко ключови досиета за интеграцията в ЕС и особено в еврозоната. Заради недостиг на единство или разминаващи се възгледи много е възможно тези досиета да бъдат замразени или, по-лошо, да откъснат поредна интеграционна орбита от ЕС.

Най-лошите последици от неспазването на договореностите обаче може да са отново в еврозоната, която се държи на повърхността единствено благодарение на ниските цени на петрола и разхлабената парична политика на Европейската централна банка. Голямата задача на ЕС през 2016 година е да намери отново път към себе си. Ако не, ще се разпадне на ценностни сфери, което може да изглежда като решение, но то ще е само временно.



ЦАРИЦА ЕЛЕОНОРА БЪЛГАРСКА ПОСМЪРТНО УДОСТОЕНА С МЕДАЛ „ЗА ЧОВЕКОЛЮБИЕ“

акад. Григор Велев и е удостоил посмъртно Царица Елеонора Българска с медал „За човеколюбие“ – златен.

В решението на ръководството на БЧК се изтъква примерът ѝ в осъществяването на големи човеколюбиви и благотворителни дела по време на войните в началото на XX век, ролята ѝ за преодоляването на хуманитарните кризи, предизвикани от тези войни, както и системното ѝ подпомагане на най-бедните български деца. Името на Царица Елеонора е трайно

свързано с поредица от социални начинания у нас, включително с основаването на самарянското движение, а също с изключителната ѝ духовна и материална подкрепа за някогашното „Българското дружество Червен кръст“.

В израз на уважение за изключителния пример на Царица Елеонора в милосърдните и благотворителните дела Националният съвет по принцип е одобрил предложението на председателя на БАНИ да се създаде отличителен знак на името на Царица Елеонора,

който да се връчва за изключителен принос в областта на милосърдието и благотворителността. НС на БЧК е възложил на председателя маг. фарм. Христо Григоров на следващото заседание да запознае членовете с художествения проект за бъдещия отличителен знак.

На същото заседание НС на БЧК е решило да награди, съгласно правилника за духовно стимулиране, писателката Неда Антонова със званието „Заслужил деятел на БЧК“ за нейната дългогодишна дейност за популяри-

зиране на хуманитарните ценности.

Доказателство за това са и новите ѝ книги, с които писателката възкреси забравените жития на три велики жени със собствено място в родната ни история и националното ни извисяване – Царица Елеонора Българска, Съвършената Преподобна Стойна и голямата любов на Христо Ботев – върната му до гроб Венета.

Повече за последната ѝ книга „Неговата любима“ четете на стр. 14.

„КАРТАТА НА НЕБЕТО“ ОЩЕ НЕ Е РАЗЧЕТЕНА



Испанският писател Феликс Палма ни изправя срещу заплахата от пълно изстребление на Земята. Съдбата на човечеството е поверена на един човек и той се казва Хърбърт Уелс, защото е способен да пътува във времето. Но докъде трябва да пропътува времето и кого ще срещне по пътя?

„Картата на небето“ е втората книга на Палма, която изд. „Изток-Запад“ публикува. Първата – „Картата на времето“, е очарователна, умна и кара читателите да гадаят какво се случва в действителност, като същевременно предлага серия от красиви преплетени любовни истории. Докато в „Картата на небето“ той се впуска в нещо небивало като визия, между земята и небето, между познатото и странното, между невъзможното и неизбежното. Палма отново майсторски смесва различни жанрове, за да създаде мощна мащабна история, в която шестват измислени и реални персонажи, за които времето и пространството нямат ограничения...

„Картата на небето“ ни препраща във времето, когато Уелс току-що е издал новия си роман „Война на световите“. Той намира в подземията на Природонаучния музей тайна, свидетел на трагичната участ на екипаж на отчаяни моряци. Заседнали в леда, докато търсят отвор към центъра на Земята в Антарктида, те са намерили разбита летяща чиния и извънземно чудовище, което ги е нападнало и приема вида на тези, които убива. Загадъчното зло се спотайва в очакване да бъде разбудено... в Лондон. Преди пришълците да завладеят Земята, популярният писател ще трябва да използва дарбите си, за да предотврати катастрофата. Той прекосява границите на пространството и времето в една шеметна история, в която мечтите играят важна роля, променят съдби и пораждат вериги от събития, а границата между реалното и свръхестественото понякога е твърде неясна.

Феликс Палма е роден в Испания на 16 юни 1968 г. Книгата „Картата на времето“ е първата му новела, публикувана в САЩ на английски. Творчеството му е преведено на повече от 25 езика и публикувано в повече от 30 страни.



КАРИКАТУРИСТЪТ КУТИ ВЛИЗА В САТИРАТА

В подножието на 60-годишнината си майсторът на шаржа Иван Курузов - КУТИ показва най-емблематичните си карикатури, част от огромното му творчество. По идея на СБХ и Сатиричния театър с юбилейната му изложба се открива новото артпространство. То се нарича галерия „Фоайе – втори етаж“.

Иван Курузов е роден на 15.01.1956 г. в с. Петрово, Благоевградски окръг. Завършва Художествената гимназия и Художествената академия в София. 14 години е преподавател по рисуване в училище. Участва в изложби на карикатурата в България и чужбина. Има публикации в почти всички печатни издания у нас. Работил е дълги години във в-к „Капитал“. В момента е художник във в-к „Труд“. Носител е на най-престижни награди за карикатура в Италия, Белгия, Сърбия, Иран, Япония и Румъния.



- Той живее с нея 10 месеца, тя живее с него 43 години – до самата си смърт

На 15 години Христо е изпратен да учи в Одеса. Същата година Венета за пръв път – на сватбата на сестра си – се хваща на моминско хоро: в онези времена това се е смятало за нещо като предстване в обществото. Докато той, вместо да ходи на училище, пише първите си стихове и „занемарява училището“, тя се учи да шета, да посреща гости, да крои и шие на ръка с такъв ситен бод, като че теглът е изминат на машина.

Вече 17-годишни: Христо е изключен от гимназията като „скандалист“, а Венета е омъжена за сарафина Дончо Петров, „мъж, макар гръмлив и на години, но прибран и не се мае по кръчмите“.

Следващите пет години – до 1869-а – Христо Ботев пребивава на много места: учител в Задунаевка, учител за малко в Калофер, хъш в Браила, актьор в трупата на Добри Войников, побойник, временен курсист в Букурещкото медицинско училище, приятел на Левски, отново учител, но вече в Александрия...

През тези години Венета слугува на мъжа си, стои права „диван чапраз“,

докато той вечеря, та реши ли да посегне я за чаша, я за солница, тя да „се сурне и да му я подаде“. Всяка неделя вечер мие краката на сарафина, а когато свенливо му съобщава, че ще имат дете, той – след миенето – я кара да потопи лицето си в мръсната вода, та бебето да прилича на него.

1869. Венета иска от майка си прошка и малко пари, взема момченцето си Димитър и тайно от мъжа си заминава за Букурещ при вуйчо си, само и само да си спаси детето. В това време Ботев все още се мае ту като даскал в Измаил, ту като издател на „Дума на българските емигранти“.

До 1874 г. племенницата на владиката Панарет върти домакинството на вуйчо си, посреща гости и поднася кафе след всяка празнична служба в българската капела, ходи на пазар с файтон, носи свилени контоши и копринени рокли с „мрежичка около врата“, кипри се във високи парижки боти, употребява само „купешки сапун“, търпи досадното ухаждане на някой си хаджи Аврам. И тъй, докато Ботев е назначен за учител в българското училище в

Любовта между Венета и Христо Ботев

Неда АНТОНОВА

Двамата са връстници. Ботев се ражда в семейството на Ботьо Петков – учител, руски възпитаник, преводач. Венета произхожда от богатото семейство на търновския търговец чорбаджи Стоян Визирев. Майката на Христо е първа братовчедка на Евлоги Георгиев, най-богатия човек в Румъния. Чичото на Венета е владиката Панарет Рашев, който живее в Букурещ и е духовен пастир на българите отвъд Дунава.

Букурещ. Стаята, в която той живее на първия етаж, се намира точно под стаята на Венета. Но никой в онези години не е забелязал между двамата никакъв знак за близост.

Но идва Рождество Христово на същата онази 1974-та.

Освен рожденик Ботев е и именък. След тържествената църковна служба отбрани българи са поканени в приемната на дядо владика и там по-първите дами поднасят на гостите кафе и сладкиши. И точно тогава става видно, че сребърната табла пред гърдите на г-жа Венета трепери и че вместо да сложи чашката с кафето на масичката пред даскал Христо, тя я подава в ръцете му и това докосване според мълвата ще да е било първото между двамата влюбени.

Женят се в началото на лятото. Една нощ Венета взема бохчата с дрехите, същите, които била донесла от Търново, зарязва свилени контоши, хваща Димитрето за ръка – тъй и бил рекъл той: „Вземи си детето и ела при мене!“, и напуска владишкия дом през задната порта, където в сянката на зида я чака любимият. Може би тогава или по-късно същия ден той й казва: „Мила ми Венко, ти, като ме вземаш за мъж, трябва да знаеш, че аз съм човек, дето всеки ден си търси белята и смъртта!“.

На сватбата си за пръв и последен път двамата застават един до друг: той – поет, красавец, пламенен, необясним и безсмъртен; тя – немлада, безлична, бедна, разведена с дете, неграмотна. Но... любима.

Ботев, вече безработен – напуснал бил училището, за да може по-пълно да се отдаде на бунтовните работи в Революционния комитет, – подслонява семейството си в кирпичена къща, „богато“ обзаведена с легло, маса и стол.

Младоженците живеят бедно. Хранят се, когато има с какво.

Венета вари постна чорба, пере и кърпи дрехите на хъшовете, в дома им гостува Стамболов и често пъти двамата поети спорят за бунтовните работи, четат стихотворни „експромти“ или „го удрят на песни, изригнали от дъното на празния им стомах“.

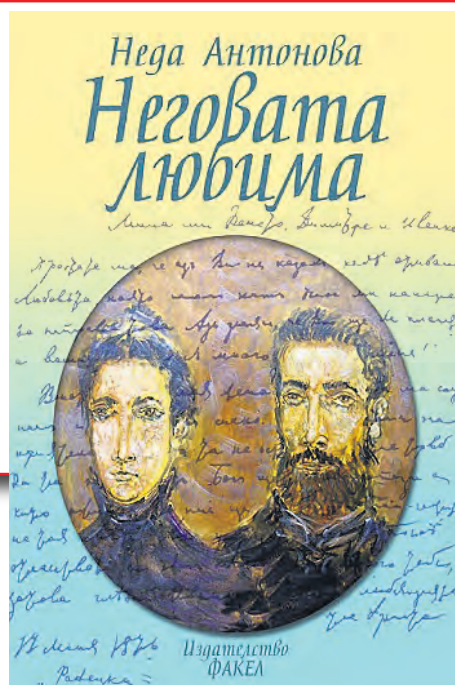
На 12 април 1876 се ражда Иванка. Само ден по-късно Ботев решава да оглави чета. Не казва на Венета. Когато идва денят, той три пъти тръгва уж за Галац, но от прага се връща, навежда се над люлката, вижда се в лицето на спящото дете... Дори не подава ръка на жена си. „Какво има да се толкоз прощаваме? Нали след три дни съм си тук.“ Така и не се сбогуват.

И тези три дни траят четири десетилетия.

Научава за смъртта му от д-р Странски. „Убит е, Венето.“ Не плаче. Но кърмата й спира. Храни детето с каша от хляб, силно разрежена с вода. После продава всичко, за което се намерил купувач. Пише на вуйчо си с молба за помощ и прошка. След второто писмо той „смекчава сърцето си“, праща й малко пари по един монах и заповядва тя да се прибере в Търново.

Годината е 1878. Градът я посреща с омраза. Дори сестра й по настояване на мъжа си не може да я приеме в дома си за повече от три дни. Венета взема детето и се връща в порутената от годините бащина къща. Отначало

И днес човек би се запитал: защо Христо Ботев – бунтовникът, войводата, геният – е избрал за съпруга тъкмо тази жена? Отговора донякъде е прозряла само дъщеря им Иванка. „Всички други са искали живот с баща ми. Само мама го е приела заедно със смъртта му.“ Старите търновци още помнят преданието за думите на „баба Венета“, изречени на училищно тържество в гимназията: „Запомнете, деца, аз не съм вдовицата на Христа Ботйова! Аз съм неговата жена!“.



И Венета стяга куфар и тръгва да търси своя Христю...

Така го наричала – Христю. Не знае къде да иде, но не вярва, че той е мъртъв. Но никога – никога! – не пита за лобното му място и не пожелава да го намери.

През есента на 1906 г. Ботевото чедо Иванка се разболява от антракс. Умира в София. Останала сама, Венета Ботева се отдава на добротворство: влага в търновския клон на Българската народна банка сумата 6000 златни лева, с които да се образува фонд „Иванка Хр. Ботева“ при Министерството на народното просвещение, като с лихвите от тази сума се подпомагат ежегодно с дрехи, обувки и учебни помагала най-бедните, но добри ученици от училището „Свети Константин“ в Търново. Впоследствие прави дарения на същата църква два пъти по 1000 лева, на девическия манастир „Свети Пантелеймон“ в Присово и на девическия манастир „Света Троица“ в Търново подарява филони и други свещени одежди. Дарения прави и на манастирите „Света Богородица“ и „Свети Никола“ в Арбанаси. Подкрепя финансово и железничарската стачка,

взема в дома си сираче от Кили-фарево, настанява го в стаята на Иванка

и се грижи за него като за свое дете. През тези четири години, докато в дома й живее гимназистката, Венета Ботева тайно от всички и с всекидневна помощ на момичето се научава да чете. Първо прочита томчето на Ботев, излязло малко след смъртта на Иванка, а после – през дългите и тежки военни години – прочита... Библията. Това за нея се равнява на висше образование, получено в Европа.

По-късно, когато усеща, че животът й отива към края си, тя заклева и сина си: „Да не вземете да биете тълпан, че съм умряла! Стига ми, дето цял живот са ме дъвкали. Нека барем смъртта ми да си е само моя. И никакви камъни и паметници да не туряте над главата ми. Искам да си останат тъй безкръстна, както и моят Христю“. Издъхва на 27 февруари 1919 г. Семейството уважава желанието й. Погребват я само внучката, синът и сестра й Мариола.

Моят град

СОФИЯ Канализация в цялата столица до 2020 г.

До 2020 г. канализация ще има във всяка част на столицата. Това съобщава зам.-кметът Ирина Савина в интервю за БТА. Тя при-



помня, че още през 2006 г. е направен анализ, според който 30% от града няма канализационна мрежа. „След анализа стартирахме с изготвянето на предпроектни проучвания, идейни и работни проекти, както и с реализацията на градоустройствени и отчуждителни процедури“, обяснява зам.-кметът. По думите ѝ известно забавяне се е получило заради приетите в края на 2013 г. промени в Закона за общинската собственост, което значително е утежнило процедурата по придобиване на собствеността на терените, през които преминават трасетата на инфраструктурните обекти. Последната промяна от 2014 г. обаче позволява да се поиска предварително изпълнение (преди да влезе в сила заповедта за отчуждаване), което ускорява процедурата. От интервюто става ясно, че през последните години е стартирало поетапното изграждане на канализация в кварталите „Горубляне“, „Суходол“, „Модерно предградие“ и др. Средствата са осигурени от различни източници – оперативни програми и институции.

БЛАГОЕВГРАД

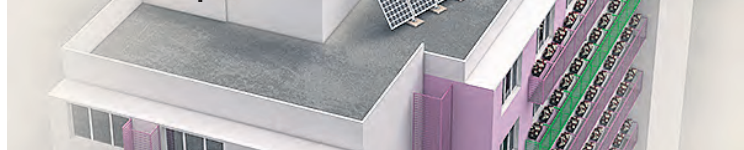
Издават талони за безплатно паркиране

Община Благоевград издава талони за безплатно паркиране в „Синята зона“ на града. От правото могат да се възползват физически лица с постоянен адрес в района. Друго условие е собственикът на автомобила да не притежава гараж или такъв с променено предназначение на съответния адрес. Талоните за безплатно паркиране ще се издават на един автомобил на жилище. Желателите трябва да подадат заявление по образец и копие от регистрационния талон на автомобила. Пропуските се издават целогодишно, като за целта документи се подават в деловодството на Община Благоевград.

При липса на свободни места за паркиране в района право на преференциално паркиране имат първите заели съответните места. Всички останали паркират по общия ред на други места в „Синя зона“ срещу заплащане. За целта е създадена система чрез SMS на кратък номер 1373, като съобщението трябва да съдържа регистрационния номер на автомобила, изписан на латиница без интервали. Престоят може да бъде платен и чрез служители на „Паркинги и гаражи“. Цената за престой е 1 лев на час. През миналата година Община Благоевград е издала близо 1200 пропуска за „Синя зона“.

БУРГАС

И по-малките блокове ще се включат в програмата за саниране



Националната програма за енергийна ефективност на многофамилни жилищни сгради, популярна като „безплатното саниране на блокове“, се разширява от началото на тази година. В нея вече ще могат да се включат и блокове с по-малко от 36

апартаменти, както и тухлени сгради. Това са т.нар. кооперации от новото строителство, в които поне 60% от разгънатата застроена площ са жилищни апартаменти. За да отговарят на условията, тези кооперации трябва да са проектирани преди 26

април 1999 г. Условията за участие не са променени. Необходимо е да бъде учредено Сдружение на собствениците и подаване на заявление по образец до общината. Всички образци са качени на официалния сайт на институцията. Успоредно с това Община Бургас започва мащабна информационна кампания, която ще разяснява на собствениците на апартаменти в по-малките блокове как да кандидатстват за безплатно саниране. Първата среща от кампанията ще се проведе на 14 януари в сградата на НХК от 18:00 часа. Експерти ще обяснят какви са последните промени в Програмата за енергийна ефективност и ще отговорят на поставени въпроси.



СТАРА ЗАГОРА

Осигурен е подслон за бездомните

Двама души са посрещнали Нова година в общинския Център за временно настаняване на бездомни в Стара Загора, който се намира в бившата сграда на Регионалния център по здравеопазване. Той започна дейността си през четирите почивни дни като услуга за хората без подслон. В него могат да бъдат настанени общо 15 души, като всеки има право да остане там до три месеца в рамките на една година. Центърът ще се издържа от общината след решение на Общинския съвет от края на ноември миналата година. Ще се търси възможност услугата да премине на издръжка като държавно делегирана дейност. Центърът е на стойност 206 хил. лв. Извършени са редица строително-монтажни работи на част от съществуващата сграда, които включват и топлинно изолиране на подовата конструкция, ел. захранване, газификация, телефонна, антенна и пожароизвестителна инсталация и др.

ВАРНА

Зоопаркът приема коледни елхички за храна на животните

Варненският зоопарк приема използваните коледни елхички за храна на животните, съобщи управителят Иванка Стоянова. Инициативата се организира за трета поредна година. Вместо да бъдат изхвърлени в кофите за смет, дръвчетата могат да разнообразят менюто на някои от обитателите. Всеки, който има желание да участва, може да занесе вече ненужното коледно дърво на касата на зоологическата градина. Подарените елхички ще бъдат включени в менюто на козите, елените, муфлоните и други тревопасни животни, ще бъдат украсени местообитанията на маймуни, хищни-



ци и птици, ще бъдат използвани и за забавление на питомниците.

ПЛОВДИВ

Общината ще се бори със затлъстяването при децата

За поредна година Община Пловдив ще отдели средства за борба с наднорменото тегло и затлъстяването при децата. Предвидената за целта сума е 180 хил. лева, които ще бъдат осигурени от общинския бюджет. Те ще бъдат предоставени на Медицинския център по рехабилитация и спортна медицина. Над 5000 ученици от 1. до 4. клас ще бъдат изследвани с професионален апарат посредством структурен анализ на тяло-



то, индекс на телесна маса, процента мастна тъкан, мастна маса в килограми, активна мускулна маса, основна обмяна на веществата и общо количество вода. На всяко дете се издава индивидуален диагностичен лист, както и препоръки за рехабилитационна програма в училището, което посещава, или Спортния диспансер. Подобна общинска програма има и за гръбначните изкривявания при малките деца, получени поради лоша стойка

и седене. При тях също се издават предписания за лечение и изправителна гимнастика. Всяка година от бюджета на Община Пловдив се отделят и 20 000 лева за социалния кабинет по дентална медицина, където пловдивчани с доходи под 285 лева ще могат да се възползват от тази социална услуга, за да получат безплатно протези.

Страницата подготви
Георги ГЕОРГИЕВ



Владислава ГАЛЕВА, юрист

Извънредният труд е регламентиран от закона, а не от... работодателя

Регламентиран извънреден труд

На всекиго се е случвало да остане на работа извън работното време. И не само се е случвало, но това е сравнително честа практика. Всеки труд, положен извън регламентираното по трудовия договор работно време, се нарича извънреден труд.

В практически план можем да очертаем различните типове извънредно работно време като: нерегламентиран, полулегален и регламентиран извънреден труд.

Нерегламентиран извънреден труд

За съжаление това е най-често срещаният случай. Започва се с невинното „...ще останеш ли половин час да довършим...“ и се стига до работа след полунощ и през уикенда. Хората, които се съгласяват на това, обикновено нямат друг избор и се страхуват да не останат без работа. Няма значение от позицията, която се заема – служител или ръководител, та дори и висши мениджъри.

Оправдание на ръководството винаги се намира: да се борим с конкуренцията или да се смогне с поръчките, а във времена на криза просто да се оцелее.

Разбира се, това нерегламентирано извънредно работно време не се отчита никъде и не се заплаща.

Полулегален извънреден труд

Нарича се така, защото и той не е регламентиран и не се отчита никъде, но все пак има някакъв елемент на справедливост. Той се постига, като извънредното работно време се компенсира по някакъв начин. Най-често това става в пари или като допълнителни почивни дни в ненатоварени периоди. При паричната компенсация най-често не се получава цялото полагащо се възнаграждение (съгласно Кодекса на труда), а някаква сума, изчислена обикновено по неясна формула. При допълнителните почивни дни обикновено става въпрос за устна уговорка с ръководителя.

Извънредният труд е забранен (чл. 143, ал. 2 от КТ). Той се допуска по изключение, и то само в няколко изчерпателно изброени в Кодекса на труда случая:

1. За извършване на различни работи, необходими във връзка с отбраната на страната;

2. За предотвратяване и борба с природни или обществени бедствия и опасности и за отстраняване на непосредствените последици от тях. Природни бедствия са урагани, земетресения, наводнения, свлачища и други подобни природни явления, които са независими от волята и действията на хората. А обществени бедствия са война, революция, въстание, саботаж и т. н.,



които са плод на действия на хората;

3. За неотложни обществено необходими работи по възстановяване на водоснабдяването, електроснабдяването, отоплението, канализацията, транспорта и съобщителните връзки и оказване на медицинска помощ. В случая е без значение причината, поради която се налагат работите, изискващи извънреден труд - природно или обществено бедствие, авария, злополука и други;

4. За аварийно-възстановителни работи и поправки в работните помещения на машини или на други съоръжения;

5. За довършване на започната работа, която не може да бъде извършена през редовното работно време - ако прекъсването ѝ може да доведе до опасност за живота или здравето на хората и до повреждане на машини и материали. Най-често това се налага при непрекъсваеми процеси, в

строителството, селското стопанство и други;

6. Усилена сезонна работа.

Тези изключения дават възможност да се полага регламентиран извънреден труд извън договореното работно време. Именно този труд законодателят нарича извънреден и за него е въвел ограничения относно времето на полагане, начина на заплащане и е определил кой може да се ползва от тези изключения.

Продължителността на извънредния труд за един работник или служител през една календарна година не може да бъде повече от 150 часа. Продължителността му не може да надвишава:

- 30 часа дневен или 20 часа нощен труд през 1 календарен месец;

- 6 часа дневен или 4 часа

нощен труд през 1 календарна седмица;

- 3 часа дневен или 2 часа нощен труд през 2 последователни работни дни.

Тези ограничения не се прилагат в случаите по точки от 1 до 3.

При никакви обстоятелства не се допуска полагането на извънреден труд от работници или служители, ненавършили 18-годишна възраст, бременни и майки с деца до 3-годишна възраст, дори да е налице тяхното съгласие.

С изрично писмено съгласие извънреден труд могат да полагат майки с деца от 3- до 6-годишна възраст, майки, които се грижат за деца инвалиди независимо от възрастта им, работници/служители, които продължават образованието си без откъсване от производството и трудоустроените служители. За тях се изисква предварително заключение на здравните органи, че извънредният труд няма да се отрази неблаго-

приятно на здравето им.

Работници или служители, за които е установено намалено работно време съгласно Кодекса на труда могат да полагат в същите условия извънреден труд, само ако са налице причините, посочени в точки 1, 2 и 3.

Интересите на работника или служителя във връзка с полагането на извънреден труд са защитени

и с даденото му от закона право да откаже неговото полагане. Това може да стане, когато установи, че не са спазени правилата на КТ, на друг нормативен акт или на колективния трудов договор. Този отказ се прави в писмена форма, мотивирано и се регистрира от предприятието по установения ред, не по-късно от началото на неговото полагане. Работодателят няма право да наказва лице, направило отказ по този ред, освен ако той е бил незаконен. Незаконността се доказва в трудов спор пред съответния съд.

За полагането на извънреден труд се издава заповед на работодателя.

Тя трябва да се съобщи на заинтересованите работници и служители най-малко 24 часа предварително. Такива писмени заповеди се издават и за извършване на дежурство, както и за времето, през което дадено лице трябва да е на разположение на предприятието. Те също се съобщават на заинтересованите работници и служители най-малко 24 часа предварително.

Положеният извънреден труд се регистрира от работодателя чрез задължително водене на специална книга за отчитане на извънредния труд. Тя е различна от книгата за водене на полагането и компенсирането на удълженото работно време. В нея задължително се посочват трите имена на работниците и служителите, които ще полагат извънреден труд, номерът и датата на заповедта за полагането му, денят и часът на започване и завършване на работата и изплатените трудови възнаграждения.

Независимо от това дали е бил положен законосъобразно или не,

извънредният труд се заплаща с уговорено между страните увеличение,

но не по-малко от размерите, посочени в Кодекса на труда. Увеличението се изчислява на базата на основната работна заплата и допълнителните трудови възнаграждения с постоянен характер на работника или служителя по индивидуалния трудов договор, освен ако е договорено друго.

Възнаграждението за положения извънреден труд не е с постоянен характер и поради това не се отчита при определяне размера на възнагражденията за платения отпуск и на обезщетенията по КТ.

Извънредният труд, положен след 01.01.2004 г., се зачита за осигурителен стаж, което се отразява в трудовата книжка при прекратяване на трудовото правоотношение.

За положен извънреден труд в двата дни от седмичната почивка при подневно изчисляване на работното време работникът или служителът има право освен на увеличено заплащане на този труд и на непрекъсната почивка през следващата работна седмица в размер, не по-малък от 24 часа.

В тези случаи в заповедта за полагане на извънреден труд се посочва денят за неговото компенсиране. За този ден лицето не получава трудово възнаграждение.

Отговорност на работодателя

При неизпълнение на изискванията и забраните относно полагането и заплащането на извънредния труд и неспазване на задължителните за това процедури работодателят и съответното длъжностно лице носят отговорност по КТ. Работодателят подлежи на имуществена санкция или глоба в размер от 1500 до 5000 лв., а при повторно нарушение - от 3000 до 10 000 лв. На виновното длъжностно лице, ако не подлежи на по-тежко наказание, се налага глоба в размер от 250 до 1000 лв., а при повторно нарушение - от 500 до 2000 лв.

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

ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

12 - 18 ЯНУАРИ 2016

Грипът е на прага ни

Тази година очакваният грипен щам, който ще ни навести, се нарича „Швейцария“. Какво представлява и как да се борим с него ще научите от акад. Ангел Гълъбов

на стр. 18

Как га ускорим метаболизма

Обмяната на вещества в организма зависи от много фактори, затова и методите, с които може да се ускори, са различни. Предлагаме ви някои от тях

на стр. 24

Какво не знаем за имунитета



Обикновено се сещаме за имунната си система, когато зимата вече е факт и вирусите ходят по петите ни. За имунитета обаче и неговото подсилване битуват много митове, които често се разминават с истината. А каква е тя ще прочетете

на стр. 25

Кислородът – двуликният елемент



Кислородът е най-разпространеният химичен елемент на нашата планета, затова и без него животът е немислим. Този елемент обаче има две лица, подробности за които публикуваме

на стр. 27

ИМА ОПАСНОСТ НАРЕДБА НА НЗОК ДА ПОПРЕЧИ НА ЛЕЧЕНИЕТО НА ОНКОБОЛНИТЕ

Хиляди български пациенти с онкологични заболявания се лекуват с лекарствени комбинации, в които много често са включени медикаментите „Ендоксан“ и „Холоксан“. Те влизат в основните терапевтични схеми при много видове тумори – не само на отделни органи, но и на кръвта и лимфата. Лечението в България се извършва по световно утвърдени стандарти, които се прилагат в над 150 държави от целия свят. И тези стандарти в много голям процент от случаите включват като базова терапия именно един от двата медикамента.

Но от началото на 2016 г. снабдяването на онкологичните центрове с двете лекарства е под въпрос. Причината е прословутата наредба 10 на НЗОК, която повелява фармацевтичните компании да правят задължителна допълнителна отстъпка от 10 процента в цената. Както още преди време редица компании предупредиха, в някои случаи тази нова отстъпка прави абсолютно неефективно поддържането на дадени медикаменти в позитивния лекарствен списък.

● Нужно е спешно решение за осигуряването на основни медикаменти срещу рак



Точно така се получава с „Ендоксан“ и „Холоксан“ на „Бакстер“. Фирмата от пет години предоставя безплатни медикаменти за онкоболните, но сега трябва официално да приеме цена за двата препарата, която е извън всякаква финансова логика. Още повече не става дума за скъпоструващи лекарства. „Бакстер“ принципно подкрепя усилията на здравните власти в България да въведат стриктен контрол и максимална ефективност в лекарствената политика, но случаят с „Холоксан“ и „Ендоксан“ е конкретен пример как едно добро

намерение може да се обърне срещу пациентите и срещу възможността на лекарите да помагат“, каза Ивайло Петров – управляващ директор на „Бакстер – България“. Според него,

ако една наредба пречи пациентите да имат достъп до базовото лечение, значи тя не е в полза на обществото.

Националният консултант по медицинска онкология проф. Асен Дудов е категоричен, че двете лекарства са незаменими при голяма част от пациентите. От своя страна д-р Станимир Хасърджиев, председател на Националната пациентска организация, е убеден, че наредба номер 10 на НЗОК върши отлична работа, но в нея трябва да се добави текст, че правилото за 10-процентната отстъпка важи не само за отделните лекарства на всяка фирма, а за портфолио-

то й като цяло. Така държавата и фирмите ще разполагат с по-гъвкав механизъм, който и в конкретния случай с двата антиракови медикамента ще позволи те да бъдат осигурявани на нуждаещите се пациенти. Според Хасърджиев временното решение е МЗ да поеме от собствения си бюджет заплащането на медикаментите, докато наредбата се допълни.

Очаква се в близките дни НЗОК и МЗ да намерят решение на казуса, за да не останат над 1200 онкопациенти във всеки един момент без адекватно лечение. (ЖД)

ИМУНОХЕЛТ ФОРТЕ

Е ТОЧНАТА ФОРМУЛА ОТ ЕСТЕСТВЕНИ СЪСТАВКИ ЗА УКРЕПВАНЕ НА ДЕТСКИЯ ОРГАНИЗЪМ

Д-р Юлияна Йоргова, педиатър в ДКЦ "Чайка" ЕООД (курортна поликлиника) и в медицински център "Валем" ООД, гр. Варна, лектор и консултант по детско здравеопазване.



Новият продукт на AboPharma **Имунохелт форте** е едно чудесно съчетание от естествени съставки. Бета-глюканите, лактоферинът, ацеролата, черният бърз и инозитолът съдействат за увеличаване активността на организма. Известни са със своите противовъзпалителна, антиоксидантна, укрепваща и стимулираща функции на организма. Те спомагат за възстановяване и на зрението.

Сиропът **Имунохелт Форте** подпомага функциите на имунната и дихателната система. Активните му съставки подпомагат естествената защита на организма. Това е продукт, който е особено подходящ при наличие на простудни заболявания и грип, от които, както е известно, децата често страдат.

Самото съчетание от съставки представлява една много точна формула с приятен вкус за деца, така че те да могат да получат един много полезен и в същото време приятен на вкус продукт.

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

ЛЕЧЕНИЕТО НА ГРИПА ТРЯБВА ДА ЗАПОЧНЕ ПРИ ПЪРВИТЕ СИМПТОМИ

● С акад. Ангел Гълъбов, дмн, разговаря Петър Галев



Акад. Гълъбов, скоро не се бяхме срещали с европейско име на очакван грипен щам, какъвто е „Швейцария“. Какво можете да кажете за него?

- Става въпрос за много интересен казус. От 1968 г. до момента в човешката популация се разпространява грипен вирус А (H₃N₂). Той замени причинителя на азиатския грип от 1956 г. - А

(H₂N₂). Въпросният вирус през годините е причинил над 90 на сто от грипните заболявания, както и много смъртни случаи. Той пораждава най-често и най-тежко хората над 60-годишна възраст. За първи път през миналата година циркулираха два щама на вируса А (H₃N₂) - наред с щам „Тексас“, който беше обявен официално и влезе в състава на ваксините за 2015 г., неочаквано в САЩ започна да се разпро-

странява и въпросният „Швейцария“. У нас „Швейцария“ почти не влезе през миналата година, доминираше „Тексас“, който даде доста мащабна епидемия с над 1 милион заболели.

- Някой дава ли официална статистика колко хора умират от грип в България годишно?

- За съжаление не се води точна статистика в това отношение по най-разнообразни причини,

което е жалко. Оценка са за около 2000 починали на година от грипа и неговите усложнения. Така че това заболяване никак не бива да се подценява! Трябва да Ви кажа, че в лицето на д-р Ангел Кунчев в България имаме много способен специалист, който дава най-адекватна информация за предстоящите епидемии, за възможността и необходимостта от предпазване и за мерките, които се взимат на местно и на държавно ниво.

- Струва ми се, че най-голям страх предизвика през последните години така нареченият Свински грип...

- Това е доста парадоксално! Пандемията с този грип, който всъщност е А (H₁N₁) с прототип вируса „Калифорния“, причини помалко смъртни случаи, отколкото доста други щамове. Особено беше, че вирусът дойде у нас в необичайно време - през лятото и есента, което допълнително напегна хората. Появиха се дори смехотворни конспиративни теории, че вирусът бил създаден и пуснат умишлено, за да се увеличи продажбата на лекарства. Жалка работа... Свинският грип не причини висока смъртност, защото поражда хората в активна възраст, които имат добра имунна защита. Най-вероятно старите хора са имали в своята имунологична памет среща с отделни съставки на вируса. Затова хората над 60 години почти не боледуваха.

- Сега щамът „Швейцария“ включен ли е във ваксините?

- Включен е, но по една негативна традиция у нас ваксиналното покритие е изключително ниско, дори сред рисковите групи. Не се очаква новият щам да протича различно от другите грипове. Но той ще пора-

зява най-много хората в третата възраст, както и хронично болните пациенти. И тъй като нашата популация не се е срещала с него, възможно е да се разгърне доста мащабна епидемия.

- И в момента доста хора се оплакват, че са болни.

- Но засега става въпрос за други вирусни инфекции - за риновируси, аденовируси и др. Те причиняват респираторни инфекции, но не могат да се сравняват с тежестта на грипа, а и усложненията са много по-редки и обикновено са по-леки. Освен това срещу тях няма създадени специфични лекарства. Неслучайно се разпространява анекдотичното изречение, че хремата минава за една седмица с лечение и за седем дни без лечение...

- Защо грипът не може да бъде оставен без лечение?

- Защото той поражда целия организъм чрез така наречения оксидативен стрес. Вярно е, че грипният вирус се развива и размножава в дихателната система. Но неслучайно първите симптоми не идват от гърлото, носа и белия дроб. Човек внезапно вдига много висока температура с втрисане, има тежко главоболие, което не преминава от обичайните противоболкови средства, чувствата се разбит. Причината е, че когато клетките на имунната система атакуват поразените от грипния вирус тъкани, се отделят токсични прекисни радикали. Те действат по кръвен път, увреждайки мембраните на най-малките кръвоносни съдове - артериолите и капилярите, в целия организъм. Така могат да настъпят усложнения в сърцето, в мозъка, в бъбреците, средното ухо, дори в стомаха. Това е една от основните разлики на грипа с другите респираторни вируси!

торни вируси!

- Какво препоръчвате при съмнения за заболяване?

- Това е отдавна известно и доказано от науката - максимално ранно приложение на специфичните противогрипни лекарства - химиотерапевтици. У нас има добър опит и с двете основни групи лекарства - инхибиторите на М₂ - протеина римантадин хидрохлорид и невранидазните инхибитори. Когато вече има симптоми на грип, лекарствата се вземат в терапевтичните дози, указани от производителя. Защото същите лекарства могат да се приемат и за екстрена профилактика в пониски дози, когато в хода на грипна епидемия човек е имал контакт с грипно болен.

Обикновено профилактиката се прави с римантадин, защото е на по-достъпна цена. Освен това трябва да се приема антиоксидант - витамин Е по 100 мг, но при пациенти след пубертета. Също витамин С - 500 мг дневно, както и имуномодулатор, който е с доказано от двойнослепи проучвания действие, съдържащ растителни екстракти. Разбира се, могат да се прилагат и симптоматични средства срещу болките, температурата и т.н.

- Кога се прилагат антибиотици?

- Абсурд е да се започва с тях през първите два дни от болестта! Ако след това се развие бактериално усложнение, отговорност на личния лекар е да го установи и да прецени каква терапия да назначи. Самоволният прием на антибиотици е вреден и за конкретния пациент, и за цялото общество заради опасността от възникването на резистентни щамове.

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
ESOPHARM

НЯМА ВРЕДНА ХРАНА, А САМО ПРЕКОМЕРНО КОНСУМИРАНА

● С д-р Митко Ригов разговаря Галина Спасова

Д-р Ригов, забелязват ли хората да обръщат по-голямо внимание на храненето?

- Хората са различни, както и лекарите. Мога да кажа, че през последните години интересът към храненето – и като диетотерапия, и като профилактика, е много по-голям. Хората имат значително повече информация. Но все още има negliжиране – днес примерно имах пациентка с туморно заболяване, нейният химиотерапевт ѝ казал, че храната няма отношение към проблема. А при точно този вид тумор храненето може да има дори терапевтичен ефект. Но принципно отношението се променя, има заинтересованост, особено сред младите хора.

Важно е човек да разбере какво трябва да прави за самия себе си – тъй като храненето е много индивидуално, а основните, общовалидни принципи могат да имат както добро, така и неблагоприятно въздействие. Зависи много от конкретния организъм и негово състояние.

- Може ли човек сам да открие оптималния за себе си хранителен режим?

- Ако добре прецени това, което намира като информация. Защото не всичко, което се пише, е валидно за всеки индивид. Проблемът е в преценката и точно това е ролята на специалиста – по принцип във всяка област е така. И аз като диетолог имам своята преценка – може би по-различна от лекар с друга специалност – към проблема на даден пациент.

- Периодично има промяна на 360 градуса по отношение на полезността/вредността на дадена храна, като не пренебрегваме и комерсиалния момент. Като пример взимам яйцата.

- Пак е въпрос на преценка на информацията. Още от студент знам, че жълтъкът има двойко действие – лецитинът в него има антилипидни свойства, а в същото време съдържа и много холестерол. Тези две съставки се балансират като действие. Затова е индивидуална преценката дали даден човек може да консумира този продукт и колко често. Не е правилно една храна да бъде заклеявана

или пък да бъде приемана без ограничения.

- Под силно подозрение са и млечните продукти, което е сравнително ново.

- Има основания приемът на високомаслени сирена от краве мляко, на прясното краве мляко да бъде контролиран. Защото те имат отношение както към болести на сърдечносъдовата система, така и към някои автоимунни заболявания – създават неблагоприятен фон за развитие на такива проблеми. Киселото мляко е уникален продукт и ако не предизвиква алергична реакция, би трябвало да бъде консумирано от всеки. Има хора с непоносимост към казеина в кравето мляко и то може да бъде заменено с козе и биволско, но кисело. Козето мляко е най-близко до майчиното (преди него е само кобилешкото).

Киселото мляко е уникален продукт и ако не предизвиква алергична реакция, би трябвало да бъде консумирано от всеки

- В какво бъркаме най-вече с храната?

- Самото хранително поведение е нужно да се преосмисли. Трябва да знаем, че организъмът може да приема малки порции по-често. Ние се храним някак между другото, под стрес, не отделяме време. Храним се 1-2 пъти дневно, с обилна вечеря. Много важно е да се разбере – ако отделяме време за хранене, отделяме време за здравеопазване. Консумираме много преработени храни. По-малко отделяме внимание на суровите, необработени термично храни, ниска е консумацията на продукти, богати на влакнини, баластни вещества.

Като грешка бих сложил панираните и пържените храни на първо място. Също не е добре едно ястие да се подгръзва няколко пъти. Всичко, което е термично обработено, губи стойност. Аз съм скептично настроен към домашното консервиране. Защото не компенсираме нищо – примерно при компотите консервирането е

свързано с много захар. Бих препоръчал замразяването като начин за съхранение. Единствено консервирането на домати е добър вариант, защото при преработката им съдържанието на ликопен се увеличава значително.

Нашето хранене е подкиселяващо. А организъмът „работи“ добре при леко алкална среда. Месо, птици, риба, тестени изделия, млечни продукти (с изключение на киселото мляко) – тези храни са подкиселяващи. И те трябва да бъдат съчетавани добре с алкализирани храни, и то в суров вид. А това са зеленчуците, плодовете също, макар и не всички. Като съотношението трябва да е 1:4 – т.е., ако приемаме 100 г подкиселяваща храна, трябва да приемем четири пъти повече алкализираща. Друго – приемаме малко вода. Пият се повече кафета, сокове, което не е добър вариант.

- Не е ли жаждата естествен сигнал на организма за вода?

- Не, жаждата не е симптом, че организъмът има нужда от вода. Човек изпитва жажда, като загуби около 2% от водата. Ако загуби 3% – това е вече животозастрашаващо. Когато човек е свикнал да пие вода, той чувства жажда през половин-един час. Този навик се възпитава. Да не се пие вода е също навик. Но да помним, че тялото има нужда. На ден трябва да се приемат по 30 мл на килограм тегло – може и чай. Важно е течността да няма енергийна стойност.

- Отношението Ви към вегетарианството?

- Положително. По принцип всеки е свободен да избере своята философия на хранене. Това е най-важното. Когато тялото приема позитивно дадена храна, ефектът ще бъде по-добър. Няма вредна храна, а само прекомерно консумирана. Разбира се, веганството при деца, бременни и кърмачки не е желателно, защото се получава дефицит на желязо, калций. По-разширеното вегетарианство (с яйца и мляко) дава възможност за пълноценно хранене, като се включват и семена, ядки. Всеки може да консумира червено месо 1-2 пъти седмично, ако няма противопоказания – метаболитен синдром, подагра, алергия, туморни, автоимунни забо-

Д-р Митко Ригов е специалист диетолог в УМБАЛ „Александровска“. Има над 30-годишен опит в областта на лечебното, предпазно-професионалното и профилактичното хранене. Завършил е Санктпетербургската медицинска академия „И. И. Мечников“.

Автор е на голям брой статии в наши и чужди научни и популярни издания и съавтор на три книги. Казва, че специалността му е поливалентна, защото няма здравословен проблем, при който храненето да не играе роля. Може да е фон, може да е терапевтичен фактор, може да има профилактично значение, но по принцип храненето има пряко отношение към всички области на медицината.



лявания. Разбира се, добре е да се стараем да консумираме качествено месо, поне да няма съставки, предназначени да му съхранят вида.

- Препоръчвате ли разделно хранене?

- Бях редактор на първата книга за разделно хранене, излязла в България. Приветствам тази система, особено при хора със стомашно-чревни проблеми, както и за намаляване на теглото. Но винаги има нюанси. Принципът е опростяване на храненето в рамките на един прием, по-малко храни в един прием и разделяне на протеиновите от въглехидратните храни. Това създава предпоставки тялото да усвои по-добре храната. Ако храната не е усвоена добре, нейните отпадни продукти се задържат и циркулират по-дълго в организма.

- Доста се говори за внимание към детското хранене, какво сочи Вашият опит?

- Полагат се грижи, има напредък в информираността на родителите, но те малко могат да направят, защото след определена възраст децата прекарват много време извън техния надзор. Загриженост има от това, че започнаха да се появяват по-често проблеми с излишните мазнини. Храненето трябва да подпомогне растежа и развитието на детето, и то не по посока на увеличаване на мазнините, а на активната маса –

мускули, костна система. Но това е трудно. Има силни фактори, като рекламата например, които трябва да преборим. Имам внуци и знам как е.

- Кои храни са особено нежелателни за децата?

- Тестените храни се консумират твърде много – пици, сандвичи, дюнери. В тези храни има 5-6 съставки, много мазнини, бяло брашно. Може дюнер – но нека да е с месо и зеленчуци примерно. Но ако се добавят майонеза, картофи, стават 5-6 компонента, които тялото не може да приеме. Пича с 2-3 продукта добре, но не да се сложи в нея всичко, каквото има в хладилника. Вафли, готови кексове – това не са добри храни. С много хидрогенирани мазнини са. Парче шоколад, конфитюр върху филия хляб – да, но не вафли.

- Вие какво не ядете никога?

- Пържено и панирано със сигурност не ям. Вафли никога. Много зеленчуци и плодове ям. Да не мислите, че като съм диетолог, къщи съм въвел някакви железни правила? Имам три дъщери и не се бъркам изобщо с храненето им. Заложих си принципи, но всеки определя храненето си. Най-важното е умереността. Пак казвам, трябва да се стремим към по-опростено хранене, от всичко по малко, но не едновременно, в един прием. Защото различните храни се конкурират.

Милиони хора с диабет тип 2 могат да се излекуват, като отслабнат с 1 грам! Това показва ново изследване на учени от Университета в Нюкасъл, представено в тематичната страница „Храната като лекарство“ в CredoWeb. Уловката е, че този грам трябва да са мазнини от панкреаса, а за да постигнете това, трябва да намалите с килограми общото тегло.



Захарният диабет се причинява от натрупване на мазнини в панкреаса, затова загубата дори на 1 грам може да обърне хода на заболяването и да възстанови производството на инсулин. Захарният диабет може да доведе до слепота, инсулт, бъбречна недостатъчност и дори ампутация на крайник.

„За хората с диабет тип 2 намаляването на теглото им спомага за извличането на излишната мазнина от панкреаса, което позволява възвръщането на нормалната му функция“, казва проф. Рой Тейлър от университета в Нюкасъл. Изводите са направени след наблюдение на 18 души със затлъстяване и диабет тип 2. Те били подложени на стомашен байпас и строга диета, като в крайна сметка били излекувани от заболяването. По време на процеса пациентите, които са били на

ОТСЛАБВАТЕ С 1 ГРАМ И СЕ ИЗЛЕКУВАТЕ ОТ ДИАБЕТ?



възраст между 25 и 65 г., отслабнали средно с 14 кг, което е около 13% от телесното им тегло. От решаващо значение е била най-вече загубата на 0,6 г мазнини от панкреаса, което позволява на органа да секретира нормална нива на инсулин.

Традиционно диабетът от втори тип се разглежда като прогресивно заболяване, което се контролира първоначално от диета, след това от таблетки, и което в крайна сметка може да наложи употребата на инсулинови инжекции. Новото изследване е първото, което предполага, че намаляването на теглото може да лекува пациентите. Изследователите са успели да намерят връзката между

мазнините в панкреаса и диабета благодарение на нова техника на сканиране с ЯМР, която им позволява да тестват точните нива на мастни отлагания в органа.

Ето 6 съвета от д-р Дейвид Каван, водещ експерт във Великобритания по проблемите на диабета и автор на книги:

1. Ограничете се до две стандартни алкохолни напитки на ден. Алкохолът е с високо съдържание на калории и може да доведе до увеличаване на теглото и повишен риск от диабет от втори тип. Умереният прием на алкохол е свързан с намален риск от диабет тип 2. Напитки

като сайдер, сладките вина и някои видове бира е най-добре да бъдат избягвани - може да имат високо съдържание на захар и въглехидрати.

2. Пийте вода, кафе или чай вместо плодов сок и газирани напитки. Подсладените напитки увеличават риска от диабет тип 2, включително и плодовите сокове и шейкове. Кофеинът може да бъде полезен, но само в неподсладени чай или кафе.

3. Яжте най-малко три порции зелени листни зеленчуци всеки ден. Те съдържат витамини и фибри и са с много ниско съдържание на калории.

Нишестените зеленчуци, като картофите, е най-добре да бъдат консумирани в умерени количества, тъй като те може да имат подобен ефект като захарта и да повишат бързо кръвната захар. Яденето на повече от три плода на ден не се смята за предпазващо от диабет тип 2.

4. Между храненията хапнете плод, шепа ядки или неподсладено кисело мляко. Те са с ниско съдържание на захар, за разлика от бисквитите, шоколадите и сладкишите, които съдържат много захар, мазнини и калории.

5. Изберете птиче месо, риба или друго нетлъсто бяло месо. Червените и обработените меса са свързани с повишен риск от диабет тип 2 и някои видове рак. Ястията, приготвени с пресни, непработени меса, са за предпочитане пред готовите полуфабрикати или храната тип „фаст фууд“.

6. Купувайте пълнозърнести хляб, ориз и тестени изделия. Белият хляб и белият ориз се превръщат много бързо в глюкоза; прекомерната консумация на бял ориз е свързана с повишен риск от диабет тип 2.

Потърсете още теми за здравословното хранене на credoweb.bg

ЕВРОКОМИСИЯТА ЩЕ ОГРАНИЧАВА ЕВТИНИТЕ ВРЕДНИ МАЗНИНИ В БАНИЧКИ И ВАФЛИ



И вие ли посягате към бисквити, вафли и готови сосове, когато ви се хапва нещо? Едва ли си давате сметка, че в тях се съдържат от опасните за здравето трансмазнини - индустриално преработени мазнини, които понякога производителите обозначават на етикета като „частично хидрогенирани масла“. Въпреки че много потребители следят за съдържанието на стоките, които купуват, все още някои победни групи от населението се изхранват от евтиното и вредно производство на хранителни продукти. Това става ясно от доклад на Европейската комисия, с който тя цели да иницира законодателни промени за ограничаването им до 0,01-0,03 грама на човек дневно.

77% от храните в ЕС съдържат под 0,5 г на 100 г мазнини. В някои бисквити и пуканки обаче се откриват до 40-50 г трансмазнини на 100 г мазнини! Другите продукти, в които има тревожно много трансмазнини, са мазнини за

пържене в заведенията за хранене, маргарин на блокчета, маргарин за производството на тестени закуски, сладкарски изделия, бисквити, вафли, захарни изделия, също и с какаово покритие, готови супи и сосове. Производителите използват широко трансмазнините, защото те са лесни за употреба, евтини и трайни.

Препоръките на Световната здравна организация са трансмазнините да не надхвърлят 1% от дневния енергиен прием на човека. Отдавна е известно, че трансмазнините повишават с 30% риска от коронарна болест на сърцето, ако те надвишават 2% от дневния калориен прием. Според доклада те са в основата на около 660 000 смъртни случая в ЕС годишно. Преценено е, че задължението да се обявяват стойностите на етикета само по себе си няма да даде ефект.

ПЛАТФОРМАТА



Лиляна ФИЛИПОВА

Д-Р БОРИСЛАВ МИЛАНОВ: ДЕНТАЛНИТЕ УСЛУГИ У НАС СА 2-3 ПЪТИ ПО-ЕВТИНИ ОТ ТЕЗИ В МАКЕДОНИЯ И СЪРБИЯ

◆ Пациентът трябва да бъде информиран за състоянието си, прогнозата и цената на лечението, казва председателят на Българския зъболекарски съюз

Д-р Миланов, преди броени дни се проведе извънреден конгрес на Българския зъболекарски съюз (БЗС). Кои бяха основните акценти на форума?

- В центъра на дискусиите на конгреса бяха предложенията, свързани с Националния рамков договор. Съюзът запази своите позиции в преговорния процес и не затвори вратата, а я остави полуоткрехната, така че да има възможност за следващи стъпки във времето и да продължаваме да вървим напред.

Поставихме си амбициозната задача да обсъдим Кодекса за професионална етика. Този документ има пряко отношение не само към отговорността и поведението на лекарите по дентална медицина, но защитава и пациента, и обществото като цяло, което се очаква да получи лечение, адекватно не само с нашите нормативни законови актове, но и с европейските. В основата на про-

мените на кодекса залегна и Европейският кодекс за професионална етика, който е един от основните документи на Consul of European Dentists – организация, обединяваща над 360 000 зъболекари от 28-те държави - членки на ЕС.

- Какви нови права получава пациентът по силата на тези промени?

- На първо място, пациентът трябва да е информиран. В партньорство с проф. Златица Петрова, изпълнителен директор на Агенцията за медицински одит, изготвихме образец на информирано съгласие на достъпен и разбираем език. Пациентът трябва да бъде информиран за състоянието си, за прогнозата от лечението, за етапа на лечението и не на последно място за стойността на лечението. На базата на тази информираност се постига доверие. Тогава пациентът и лекарят по дентална медицина или приемат условията и работят заедно, или се отказват. Това е доброволен акт, в

който и двете страни имат равни права.

Не трябва да има подвеждащи моменти в това общуване, свързани с некоректна реклама. Или да се използват някакви методики на лечение, които не отговарят на съответния пациент. Те могат обективно да съществуват, но ако конкретна методика е приемлива за един пациент, за друг може да не е от гледна точка на общо състояние, възраст, възможности на организма, хигиена и други фактори.

- Какво е най-голямото предизвикателство от гледна точка на гилдията в момента? Успява ли българският дентален лекар да защити професионалните си интереси?

- Лекарят по дентална медицина в България е на една изключително висока позиция като авторитет, като обучение в условията на една невероятна база, която се създава и менажира от нас, тъй като няма


нико една държавна, общинска, та дори и ведомствена амбулатория. Всичко е в ръцете на този, който е тръгнал по пътя на лекаря по дентална медицина. Това е свързано със страхотни инвестиции и отговорности, защото независимо дали работиш в Долна Диканя или в някое селце в околностите на Южна Франция, Испания или Германия, ти трябва да отговаряш на всички изисквания на европейското законодателство и носиш отговорността, която се изисква по смисъла на тези европейски актове. Това ни прави много различни. Без да обиждам колеги от други специалности и други съсловни организации, досега са се правили определени компромиси в една или друга посока, само и само да се съхрани възможността за оказване на съответна медицинска помощ в различните области и малките населени места на страната. Докато

при нас това не съществува. Дори и да има изключения, те са единици.

Стигаме до парите. Обикновено битува мнение в обществото, че ние сме тези, които живеят на гребена на вълната - най-висшата прослойка, която няма проблеми и живее безгрижно. Влизаме в кабинетите, пълним чували с пари, мятане ги на гръб и остава само да ги изнесем до автомобила. Повярвайте ми, не е така. Първо, защото българинът няма такива финансови възможности. Второ, защото по Националния рамков договор са включени дейности, които практически не дават нищо и нито една от дейностите не се заплаща изцяло по НЗОК. Всичко е свързано с доплащане.

Цените в България са 2-3 пъти по-ниски от тези в Сърбия и Македония. Да не говорим за Турция, Гърция, Франция, Германия. При нас винаги каруцата е пред коня. Ние първо трябва да дадем, след това да се докажем, след това да понесем „комплиментите“ на обществото, че сме кожодери и т.н.

Цялото интервю четете в credoweb.bg

 НЗОК публикува актуализиран списък с лекарства за домашно лечение, които се заплащат напълно или частично от касата след 01.01.2016 година. В новия реимбурсен списък от съществуващите досега 2904 лекарствени позиции са отпаднали 1034, става ясно от профила на Центъра за правата в здравеопазването в CredoWeb.

837 от тях отпадат поради заличаване от Приложение № 1 на Позитивния лекарствен списък, за 186 от позициите производителите не са се съгласили да дадат отстъпки, а за 11 производителите сами са поискали да бъдат извадени от списъка.

Отпадането на лекарствата от реимбурсния списък не означава непременно излизане от пазара. Вероятно по-голямата част от тях ще бъдат налични в аптеките и през 2016 г., но болните вече ще трябва да заплащат цялата стойност на лекарството.

Причините за отпадането на лекарства за домашно лечение са разнообразни, но основната е влезлите в сила нови правила за реимбурсиране от началото на годината, свързани с образуването на цените, задължителните отстъпки и реферирането с други държави. Малка част от лекарствата са отпаднали от списъка за домашно лечение поради това, че НЗОК ще ги реимбурсира само за болнич-

КАСАТА СПИРА ДА ПЛАЩА ЗА НАД 1000 ЛЕКАРСТВА



но лечение.

За част от позициите все пак в списъка остават аналози, които НЗОК ще продължи да реимбурсира и през 2016 година. За други обаче не е така и след 1 януари ще има групи медикаменти, от които нито един не се реимбурсира. Особено притеснително е отпадането на продукти за лечение на онкологични заболявания, за които липсва заместител в терапията.



ПРОБИОТИЦИТЕ В ПОМОЩ НА ДЕТСКИЯ ЛЕКАР

Д-р Кремена ГРОЗДЕВА,
педиатър в „Токуда болница – София“

Нарушеният баланс на микрофлората в стомашно-чревния тракт се дължи най-често на лечение с широкоспектрни антибиотици. Значение има видът на антибиотика, продължителността на лечението и съпътстващите заболявания. Фактор за нарушаването на баланса е също така консумацията на меса, придобити от животни, които са третирани с антибиотици.

За възстановяването на нормалното състояние на стомашно-чревния тракт от изключително значение е разнообразното хранене, тъй като пробиотиците и пребиотиците се съдържат в раз-

личните храни. Например пробиотични смеси се съдържат в непастеризирани млека, също и във ферментиралото зеле. За да се запазят бактериите живи обаче, тези храни не трябва да се подлагат на термична

обработка. Пребиотиците се съдържат в плодовете, зеленчуците, бобовите култури, пълнозърнестите храни. Така че разнообразното хранене не може да бъде заместено от приложението на пробиотични и синбио-

тични продукти. Тези препарати са важни като допълнение към разнообразното хранене.

В практиката ми на педиатър най-често се налага използването на пробиотици като превенция на инфекциозно индуцирани диарии, както и за лечение на вече възникнали инфекциозни диарии. Проучвания сочат, че приложението на пробиотици заедно с рехидратацията по време на терапията на инфекциозна диария скъсява продължителността на диарията, което при малките деца е от изключително значение. Наблюдаваната при употребата на широкоспектрни антибиотици диария се дължи на два фактора – тези лекарства предизвикват възпаление на клетките на стомашно-чревния тракт, освен това те потискат и ликвидират някои нормални, полезни чревни бактерии, което води до свръхрастеж на дрожди, гъбички и предимно

на грамположитивни бактерии и стафилококи. Затова по време на антибиотично лечение е добре да се прилагат пробиотични култури, както и поне още 10-14 дни след приключването му. Важно е да се отбележи, че взимането на пробиотик не бива да е заедно с антибиотика – между двата приема трябва да има поне два часа. В този период основното в хранителния режим е да се намали количеството на млечните продукти, пресните плодове и зеленчуци, плодовите сокове, както и храните, които съдържат повече захар. За бебетата най-доброто е да останат на кърма.

Използваме пробиотиците и като профилактика и част от лечението на *Clostridium difficile* колит, който понякога също се развива след прилагането на широкоспектрни антибиотици. При него диарията се проявява особено драматично, тя е слузно-крвава, съпроводена с висока температура, коремни болки и понякога лечението е голямо предизвикателство. Пробиотици се използват и за профилактика при рецидив след проведено лечение на *Clostridium difficile* колит. Тези препарати също така са част от терапията (заедно с диетичното хранене) при синдром на раздразненото дебело черво. Пробиотиците имат място и при хронични чревни възпаления.

телни заболявания и при некротизиращ ентероколит – това е болест, която се среща в ранната детска възраст, предимно при недоносени.

Тъй като гастроинтестиналният тракт е най-големият имунен орган, приложението на пробиотици оказва влияние върху имунитета на организма като цяло. Така че пробиотиците имат профилактичен ефект при инфекции на горните и долните дихателни пътища, както и на уро-гениталния тракт.

Изборът на пробиотик трябва да се направи от лекар, като от значение са два фактора. Първо – какви видове пробиотични култури съдържа (тъй като само за част от тях има клинични доказателства за добър профилактичен и терапевтичен ефект). Вторият фактор, който има значение, е концентрацията на пробиотичните култури в препарата. В този контекст „Лакто 4 VIP“ е добър пробиотичен препарат, тъй като съдържа три вида лактобацили и *Streptococcus thermophilus*. Аз го използвам във всекидневната си работа при профилактика и лечение на заболяванията, за които споменах по-рано. Важно е да се знае, че препаратът трябва да се съхранява в хладилник, за да се използва максималният му потенциал от живи полезни бактерии.

Хранителна добавка

Lacto 4 VIP
Пробиотик

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

Живи лактобацили
Съхранява се в хладилник

При стомашно-чревни разстройства и след лечение с антибиотици

ЕСОPHARM

Food supplement

Lacto 4 VIP

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

15 желятинови капсули

Живи лактобацили
Съхранява се в хладилник

ЕСОPHARM

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

КЪРМЕНЕТО ЗАЩИТАВА ЖЕНИТЕ ОТ ДИАБЕТ

Учени от организацията Kaiser Permanente провели изследване с участието на повече от 900 майки, които по време на бременността са страдали от гестационен диабет (захарен диабет при бременните). Специалистите разделили участниците на 5 групи. Около 2 години след раждането 12% от жените развили захарен диабет тип 2. Изследователите открили, че за жените, които хранели бебетата си само с кърма, рискът от развитие на диабет тип 2 е с 54% по-малък, отколкото за майките, които хранели децата си само с млечни смеси.

Учените все още нямат обяснение за тази връзка.

Кърменето има и редица други преимущества за майките. Например то намалява риска за жените от преждевременна смърт. По данни на предишни изследвания кърменето защитава от рак на гърдата. Причината според учените е, че когато жената кърми, нивото на естроген (хормона, свързан с рака на гърдата) пада. Също така кърменето вероятно прави клетките на млечните жлези по-устойчиви към изменения, които водят до развитието на рак.

Българската сърдечна и съдова асоциация (БССА) е сравнително нова организация в научното медицинско поле. Това е една интердисциплинарна асоциация, която цели комплексен подход към пациента със сърдечносъдова патология. През последните години има тенденция към прекалено тясна специализация, която не се отразява добре на диагностично-лечебния процес. Затова значителна част от дейността на БССА е насочена към съвместни инициативи, срещи, обсъждания между представители на различни специалности, имащи отношение към сърдечносъдовите заболявания. След Петата национална конференция на асоциацията, която традиционно се проведе в края на ноември, се обърнахме към доц. Елина Трендафилова, съпредседател на БССА, началник на отделението за интензивно лечение на сърдечносъдови заболявания в Националната кардиологична болница, за да разкаже за основните изводи от форума.

ИНТЕРДИСЦИПЛИНАРНИЯТ ПОДХОД Е КЛЮЧ КЪМ ЛЕЧЕНИЕТО НА СЪРДЕЧНОСЪДОВИТЕ ЗАБОЛЯВАНИЯ



Доц. Елина Трендафилова

Интересът беше много голям с над 500 души регистрирани делегати от 12 медицински специалности, включително хирургични. Отчитаме това като успех, защото по принцип е трудно да привлечеш хирурзи с теми, основно в областта на вътрешната медицина. От научната програма бих започнала със сесията по диабет за лекари извън ендокринологията, на която бяхме запознати подробно с последните класове перорални антидиабетни медикаменти. След 2000 година навлязоха няколко нови класа лекарства срещу диабета, някои от които имат

доказано действие за намаляване на сърдечносъдовия риск. Ще припомня, че от няколко години Американската агенция за храните и лекарствата (FDA) въведе изискването всички антидиабетни медикаменти задължително да бъдат оценявани по отношение на ефектите им върху сърдечносъдовата система. Това е особено важно за нас. В крайна сметка повечето от пациентите с диабет имат и сърдечносъдово заболяване, затова колаборацията между кардиолози, съдови специалисти и диabetолози е изключително полезна и за нас, и за пациентите.

По отношение на сърдеч-

ната недостатъчност голям интерес предизвика лекцията, представяща това заболяване при запазена фракция на изтласкване. Науката все още е длъжник на болните в това отношение, защото има много неизвестни. Дори има спорове дали става въпрос за подтип на същото състояние, или говорим за напълно различно заболяване, което изисква и друго терапевтично поведение. А по отношение на класическата сърдечна недостатъчност бяха представени ефектите на алдостероновите антагонисти, които в европейските препоръки вече са поставени на доста предни места в лечебните схеми.

В клиничната практика често сме изправени пред дилемата как да предпазваме пациентите си от тромботични инциденти. Обсъдихме възможните комбинации между антиагреганти (каквото например е ацетилсалициловата киселина) и антикоагуланти. В различните области – кардиология, неврология, периферна съдова болест, има различни показания и противопоказания за комбинирана терапия, но пред всички стои въпросът за точната преценка на ползата от това лечение, съотнесена към риска от кървене. Гастроентеролозите приемат и лекуват пациентите, които са отишли при тях с кървене в хода на антитромботна терапия, и беше важно да чуем тяхната гледна точка. Стана ясно, че не е толкова голяма честотата на кървене и е важно предварително да бъде определен максимално коректен рискът и от тромбоза, и от кървене, за да се прецени индивидуално при конкретния пациент какво да бъде поведението.

Както винаги обсъждахме и конкретни клинични случаи, дадохме гумата и на студентите по медицина, които представиха собствени раз работки. Догодина ще има и специализирана паралелна студентска сесия на колеги от всички медицински университети в страната.

НИКОЙ НЕ ИСКА ДА ОСТАРЕЕ БЪРЗО!

Синтезът на колаген и хиалуронова киселина е ключов фактор за това дали ще остаряваме красиво, или светкавично ще се съсухрим. За съжаление още след 25-годишна възраст колагенът и хиалуроновата киселина в тялото намаляват. В резултат кожата се набръчква, губи естествения си розов тен и увисва; костната плътност намалява, развиват се опорно-двигателни заболявания като артроза, артрит, остеопороза и др. Единственият начин тези процеси да протичат по-бавно е допълнителният прием на качествени колаген и хиалуронова киселина. В комбинация колагенът и хиалуроновата киселина са отлично решение при опорно-двигателни проблеми и състарена кожа.

Биосел колаген (BioCell Collagen) е единственият колаген на българския пазар, който съчетава безспорно немско качество и достъпна цена! Отличното му действие върху костите, ставите и кожата е доказано при повече от 20 независими клинични проучвания, проведени в съответствие с добрата клинична практика. **Биосел колаген** има 6 патента за безопасност и ефективност от Патентното ведомство на САЩ.

ОПИТАЙТЕ И СЕ УВЕРЕТЕ САМИ!
ПРИЕМАЙТЕ ПО 2 КАПСУЛИ
ДНЕВНО!

Оригинален продукт на **BioHealth GmbH, Germany**

Вносител:
Ревита ЕООД

За повече информация
ни потърсете на тел.
02/9530583

www.revita.bg
www.biocellcollagen.com

ТЪРСЕТЕ В
АПТЕКИТЕ!



Скоростта, с която протича обмяната на веществата в организма, зависи от много фактори – гени, пол, възраст, психично и емоционално равновесие и т.н. Затова и методите, с които може да се ускори метаболизмът, са различни. Предлагаме ви някои от тях:

1. Правилно хранене

Това означава най-вече балансирано меню, в което да присъстват и въглехидрати, и мазнини, и белтъчини. Какви са основните принципи:

- Често и на по-малки порции. Вместо три пъти на ден минете на петкратно хранене.
- Не се лишавайте в никакъв случай от закуската. Тя ще ви осигури необходимите сили и енергия за доброто начало на деня.

- Преди хранене изпийте по една чаша вода. Тя участва активно в обмяната на веществата, потиска апетита и гарантира участието на мазнините в процеса на метаболизма. Когато водата е в недостатъчно количество в организма ни, обмяната на веществата се забавя.

- Ориентирайте се към белтъчините. Богатото на белтъчини меню е много полезно от въглехидратното, което е причина за натрупване на подкожна мазнина. Употребявайте месо, бобови храни, млечни продукти, яйца. За преработването на белтъчините организмът изразходва повече енергия, отколкото за преработването на въглехидратите. Това не само ускорява обмяната на веществата, но и помага да се изгарят калориите доста по-бързо. Белтъчините не се препоръчват само за хора, които имат проблеми с бъбреците.

- Осигурете на организма си достатъчно количество фолиева киселина, която не само ускорява обмяната на веществата, но и повишава имунитета. Едни от най-добрите източници на фолиева киселина са морковите.

- Чаят, особено когато е зелен, а не черен, помага на

организма да се освободи от мазнините. Кафето също има важна роля. Според специалистите чаша кафе помага на кръвта да се обогати с кислород, което също ускорява метаболизма.

- Не забравяйте плодовете. Лимоните повишават имунитета, грейпфрутите подобряват храносмилателните процеси, ябълките и съдържашите се в тях вещества насищат организма с витамини.

- Не се хранете след 20 часа. Най-доброто време за вечеря е между 18 и 19 ч. Преяждането в късните часове е вредно и пречи на нормалната обмяна на веществата.

2. Спорт и физически упражнения

- Натоварването на мускулната тъкан също помага за ускоряване на метаболизма. Ориентирайте се към кардиотренировките – велоспорт, бягане, бързо ходене, плуване. Всяка физическа активност е полезна за организма, защото се изгарят мазнините. Спортът не се препоръчва веднага преди лягане, защото ще повлияе негативно върху съня. По-добре е да тренирате около 17-18 часа. Ако по време на физическите упражнения пиете вода с лимон, това ще помогне по-активно да се изгарят мазнините и ще ускори обмяната на веществата.

3. Сауна

Активността на клетките може да се подпомогне от посещението на сауна, което е не само приятен отдих, но и полезен. Тялото диша, порите се отварят, циркулацията на кръвта се повишава, ускорява се обмяната на веществата, организмът се избавя от отро-



КАК ДА УСКОРИМ ОБМЯНАТА НА ВЕЩЕСТВАТА

вите, ускорява се сърдечният ритъм. Но не бива да се увличате. Всекидневното посещение на сауната ще ви донесе повече вреда, отколкото полза. Оптималният вариант е 1-2 пъти в седмицата.

4. Масаж

Опитайте се редовно да посещавате масажист или да се справите вкъщи. Силовото натоварване на мускулите подобрява кръвообращението, а оттам и обмяната на веществата се ускорява. При масажа е препоръчително да се използва мед, който е изключително полезен и за кожата, и за кръвообращението. Вакуумният масаж не само ускорява метаболизма, но и помага за извеждането на токсините от организма.

5. Разходки

Разходките в слънчево време помагат за синтеза на витамин D. Освен това се подобрява настроението и се повишава общата активност на организма. Слънцето влияе благотворно и върху процеса на обмяната на веществата.

6. Секс

Това е един прекрасен начин за ускоряване на обмяната на веществата, защото кръвта се насища с кислород и тъканите се хранят по-добре.

7. Водни процедури

Много полезен е контрастният душ. Тук препоръката е да завършвате процедурата с хладка вода, а не с гореща. Контрастният душ ускорява обмяната на веществата, прави кожата красива, еластична и позволява целулитът да се овладее в ранен стадий.



8. Сън

Трябва да се ляга не по-късно от 23 часа, ако искаме обмяната ни на веществата да се осъществява достатъчно бързо. В този час на денонощието адреналинът се изработва от организма в по-малки количества, сънливостта се повишава, температурата на тялото се понижава. Именно затова през тези часове организмът трябва да отдихва, а не да се труди. Необходимо е да се спи не по-малко от 8 часа. По време на сън се изработва хормонът на растежа, обновяват се клетките на мозъка и протичат различни процеси, които са пряко свързани с ускорената обмяна на веществата.

9. Ароматерапия

Когато във ваната добавите няколко (3-5) капки ефирни масла, това отпуска мускулите, подобрява кръвообращението и ускорява отделянето на пот, което влияе

благотворно върху обмяната на веществата. Особено добре действа маслото от хвойна.

10. Пречистване на организма

За ускорената обмяна на веществата помагат периодичните разтоварващи дни, защото тогава организмът се освобождава от натрупаните токсини. Те носят част от отговорността на покачването на килограмите. Полезна за пречистването на организма е обезмаслената извара.

Целият комплекс от методи, които вече споменахме, ще ви помогнат да поддържате метаболизма си в норма, ако се придържате към него през целия си живот, а не само от време на време. Добрата обмяна на веществата ще ви осигури не само отсъствие на излишни килограми, но и ще ви дари с отличен външен вид и самочувствие. (ЖД)



ПЕТ МИТА ЗА ИМУНИТЕТА

В зимните месеци много хора боледуват по-често, а ако разчитаме на съветите в интернет да повишим имунитета си, може да се объркаме. В глобалната мрежа битуват какви ли не скарани с медицината препоръки, които в голяма част от случаите си противоречат. Затова ви предлагаме няколко мита за имунитета и тяхната достоверност през погледа на специалистите.



Мит 1: Витамин С укрепва имунитета

Това твърдение води началото си от 1970 година, когато американецът Лайнус Полинг, лауреат на две Нобелови награди (за биохимия и за мир), издава книгата „Витамин С и простудата“. В нея авторът твърди, че конски дози витамин С (аскорбинова киселина) могат да предотвратят простудата, а и я лекуват. Полинг предлага от един до четири грама витамин С на ден. Това е многократно повече от денонощната необходимост на организма ни от този витамин, която е 60-80 милиграма. Тъй като не бива да се пренебрегва мнението на заслужил учен като Полинг, медиците проведоха редица сериозни изследвания, които коригираха неговите твърдения. Експертите доказаха, че при простуда има полза от витамин С. Но конските дози като профилактика са абсолютно излишни. По време на самото заболяване обаче витамин С облекчава състоянието и съдейства за по-бързото оздравяване. Но в никакъв случай ефектът не е чудодееен.

Мит 2: Имуномодулаторите не помагат

Имуномодулатори се наричат препаратите, които позитивно влияят на имунитета и усилват защитните сили на организма. Механизмът, по който действат, е различен: едни влияят на клетките на имунната система, други – на извънклетъчни фактори, някои предпазват от вируси или различни от тях микроорганизми. Отношението към тези препарати се променяше през годините. Отначало бяха бурно приветствани, а впоследствие изпаднаха в немилост като неефективни. Някои даже твърдяха, че те трябва да се назна-

чават след имунограма – специално лабораторно изследване на имунната система. В края на краищата последните изследвания, проведени през близките години, доказаха, че тези препарати действително са ефективни и предпазват от различни заболявания. Като най-активно действат синтетичните продукти, а не билките на баба, както много хора си мислеха. Приемът на имуномодулатори се нарича неспецифична имунопрофилактика, която усилва защитата на организма. Най-добре е да се приемат в средата на есента, но има и такива, които може да се пият екстремно като профилактика, когато епидемията вече е факт.

Мит 3: Ваксините рушат имунитета

Това е доста странен мит, чиито произход и основания не са особено ясни. Ваксините формират специфичен имунитет срещу някое конкретно заболяване – грип, коклюш, хепатит и т.н., без да вредят на общия имунитет на организма. Ваксините създават такава защита, каквато би имал човек, ако е преболедувал от въпросните инфекции и организмът му е изработил имунитет срещу тях, т.е. появили са се защитни фактори, готови да противостоят на причинителите на заболяването. Така че всякакви опити да се омаловажат ваксините или още по-зле – да се изкарат вредни, са напълно безпочвени.

Мит 4: Закаляването усилва имунитета



В самото закаляване няма нищо, особено ако ви харесва и не ви причинява дискомфорт. Проблемът е, че на много хора не им понася. Това е добре известно на общо-практикуващите лекари. Започва например човек да взима студени душове или вани и се разболява от ангина или хрема. При много хора това се случва и за тях закаляването е по-скоро вредно, отколкото полезно. Има и правило – ако ще



се закаляваш, започни през лятото, а не през студените месеци.

Мит 5: Смяната на сезоните вреди на имунитета

Преходът от лятото към зимата действително може да доведе до простуда. Това е свързано със слънцето, защото ултравиолетовите лъчи действително могат да отслабят имунната система. Слънчевите лъчи имат способността да проникват през повърхностния слой на

кожата и да облъчват кръвните клетки, намиращи се в капилярите. На първо място от това страдат клетките на имунната система и съпротивителните сили срещу инфекциите може да отслабнат. Този факт не бива да се подценява, защото е изчислено, че за 11 минути през тези най-малки кръвоносни съдове на кожата преминава практически цялата кръв, съдържаща се в организма на човека. Преминаването обаче от зимния към летния сезон не влияе на имунитета.

Стандартизирана, безвредна, натурална хранителна добавка без странични ефекти

Сириус-Д подпомага регенерацията на увредената хрущялна, костна и мастна тъкан, както и заболявания на кръвоносната система при:

- Хронични заболявания
- Автоимунни заболявания
- Болести на обмяната
- Инсулт, инфаркт, аритмия, високо кръвно
- Коксартроза, гонартроза, остеопороза
- Паркинсон, склероза
- Гастрити, язви, колити



Сириус-Д разгражда мъртвата съединителна тъкан, натрупана от дегенеративен процес в организма.

Сириус-Д не е медикамент, а хранителна добавка и нейният ефект не е стресиращ за организма. Притежава лиценз за качество от МЗ.

За допълнителна информация и поръчки 0884974853
С безплатна доставка за цялата страна

ДОМАШНИ СПА ПРОЦЕДУРИ – МИСИЯ ВЪЗМОЖНА!

Може ли грижата за тялото да излиза евтино и да има благоприятен, релаксиращ и положителен ефект?

Все не ви остава време? Чувствате се уморени? Искате да отделите внимание на кожата си, но често свързвате това с отделяне на сериозна сума пари и време, които нямате?

Ангажиментите и сметките обаче не са по-важни от здравето ви. Затова ще ви предложим евтини и лесни спа процедури, които може да осъществите сами в дома си.

Предложение: Направете си вкусен чай, вземете си плодове и изпробвайте някои от нашите идеи в неделя. След подобен почивен ден ще имате два пъти повече сили за предстоящата седмица.

1. Домашна сауна

Полезно действие: Сауната има лечебно действие, което отваря порите, отвежда токсините извън тялото и се отразява благоприятно на дишането.

Продукти:
- съд с гореща вода;
- ароматизирано олио (препоръчваме ви мента, боров екстракт или евкалипт – действат успокояващо);
- кърпа.

Как: Прибавете към горещата вода ароматизираното олио, внимавайте да не предозирате водата! Наведете се над нея на приблизително разстояние 30 см и покрийте главата си с кърпа (както се прави при инхалации).



2. Ябълкова маска

Полезно действие: Ябълковата маска подхранва и хидратира кожата. Ще придаде блясък, ще премахне лющенето и зачервяването на кожата и ще събуди красотата на вашето лице.

Важно: Когато правите тази маска, трябва да съобразите типа ябълки. Изберете сладък сорт ябълки, ако кожата ви е суха, а ако кожата ви е мазна – кисел сорт. За нормален тип кожа може да изпробвате и двата сорта ябълки.

Продукти:
- 1 ябълка (сорт по избор спрямо типа кожа);
- 1 жълтък;
- прясно мляко;
- 1 супена лъжица фини овесени ядки.

Как: Смесете ябълката с жълтъка, добавете набъбналите овесени ядки. След това нанесете върху лицето и шията. Останете с маската 10 минути, а след това измийте с преварена топла вода.

3. Маска за премахване на пигментни петна



4. Маска против стареене и възпалена кожа

Полезно действие: Маската изравнява тена на кожата и я подмладява.

Продукти:
- 1 ч. л. куркума на прах;
- 1 ч. л. мед;
- 1 ч. л. кисело мляко.

Как: Смесете всички продукти заедно и нанесете върху лицето. Стойте с маската върху лицето 30 мин, измийте с хладка вода.

Важно: Имайте предвид, че куркумата оцветява. Затова тази маска трябва да се нанася само вечер. Маската ще оцвети леко кожата ви в жълто, но на другата сутрин няма да се вижда. Направете 5 процедури в продължение на 1 седмица за положителен ефект.

5. Маска с лимон за мазна кожа с лунички и петна

Полезно действие: Лечебните свойства на меда и канелата ще се отразят благоприятно на възпаленията по кожата.

Продукти:
- 1 ч. л. канела;
- 1 ч. л. мед.

Как: Смесете съставките и нанесете върху лицето за 30 мин.

Важно: Направете 5 процедури в продължение на 1 седмица, за да получите необходимите резултати.

6. Скраб за ръце

Полезно действие: Регенерира кожата на ръцете, овлажнява ги и прави кожата по-мека.

Продукти:
- 1 ч. л. сок от пресен лимон;
- 1 белтък на пяна.
Как: Нанесете един слой от сместа, а след като засъхне, още един. И така, докато изчерпате количеството. Измийте с вода със стайна температура след последното засъхване.

Важно: За да се получи белтък на пяна, внимателно отделете белтъка от жълтъка. По купата и миксера не трябва да има капки вода, защото водата пречи на белтъка да стане на пяна.

7. Маска срещу торбички под очите

Полезно действие: Отразява се благоприятно и успокояващо на кожата. Намалва торбичките под

Продукти:
- 1/2 чаша кокосово масло (това е един от по-скъпите продукти, но имайте предвид, че остатъкa може да използвате за готвене, смутита или отново за козметични процедури);
- 1/2 чаша захар;
- сок от един лимон;
- домакински ръкавици.

Как: Смесете всички продукти, нанесете с масажирани движения върху ръцете и сложете ръкавиците. Постойте така възможно най-дълго, за да подейства максимално, а след това измийте с хладка вода.

очите и отоците. Редуцира стреса. Подходяща е за хора с натоварено ежедневие.

8. Маска за повяхваща кожа

Полезно действие: Подмладява, освежава и придава блясък на кожата.

Продукти:
- една супена лъжица брашно;
- чай на листа (по избор).
Как: Смесете чая с брашното, като се стремите да получите консистенция, подобна на заквасена сметана. Нанесете на кожата за 10-15 мин, а след това измийте с топла вода.

9. Освежаващ лимонов тоник

Полезно действие: Освежава кожата и изчиства порите. Има тонизиращо действие.

Продукти:
- 1 лимон или лайм;
- 1 ч. л. хладка вода.

Как: Смесете ги и с памучен тампон нанесете по шията и лицето, след това нанесете хидратиращ крем.

10. Хидратиращ крем с витамин Е

Полезно действие: Хидратира и прави кожата на ръцете по-мека. Този крем е подходящ за зимния сезон.

Продукти:
- 2 ч. л. кисело мляко;
- 1/2 ч. л. мед;
- 1/2 ч. л. лимонов сок;
- 3 капсули витамин Е.

Как: Смесете добре всичко, като най-накрая добавите витамина. Нанесете с масажирани движения.

Важно: Този крем не е подходящ за хора с алергии и за раздразнена кожа.

11. Маска срещу торбички под очите

Полезно действие: Отразява се благоприятно и успокояващо на кожата. Намалва торбичките под

Продукти:
- 1 ч. л. сок от пресен лимон;
- 1 белтък на пяна.
Как: Нанесете един слой от сместа, а след като засъхне, още един. И така, докато изчерпате количеството. Измийте с вода със стайна температура след последното засъхване.

Важно: За да се получи белтък на пяна, внимателно отделете белтъка от жълтъка. По купата и миксера не трябва да има капки вода, защото водата пречи на белтъка да стане на пяна.

Още съвети
за добър
външен вид
и високо
самочувствие
вижте
на jivotatdnes.bg

Доц. д-р Димитър ПОПОВ

Кислородът е най-разпространеният химичен елемент на нашата планета – влиза в състава на повече от 1500 химични съединения, които изграждат 47% от масата на земната кора, съставлява 89% от тази на водата и над 23% от атмосферата. Човешкият организъм, всяка жива клетка в него се състои от 65% кислород.

Според последни изследвания на датски учени кислородът се е появил на нашата планета преди около 3,3 милиарда години благодарение на фотосинтезиращите синьо-зелени цианобактерии. Всъщност той представлява „отпадъчен“ продукт от метаболизма на тези азотфиксиращи микроорганизми. В резултат на тяхната жизнена дейност настъпва съществено изменение в състава на земната атмосфера, състояща се от въглероден диоксид, амоняк, сероводород и метан. Тази рязка промяна, довела до гибелта на съществуващите на планетата анаеробни форми на живот и появата на аеробните, е известна като Велика кислородна революция (Great Oxidation Event). Високото съдържание на кислород в земната атмосфера създава подходящи условия за развитието на изключително многообразие от аеробни форми на живот, висша форма на които е Хомо Сапиенс.

За денонощие човек прави около 20 000 вдишвания, поглъщайки 10 м³ въздух.

Той попада в белите дробове, чиято повърхност е цели 100 м². За това време сърцето се свива 100 000 пъти, изтласквайки 7000 литра кръв! Защо е нужна тази гигантска работа на нашия организъм? Отговорът е един – за осигуряване на необходимата за неговото съществуване енергия. Без храна човешкият организъм може да просъществува около три седмици, без вода – няколко дни, а без кислород – не повече от три минути. Кислородът е главно действащо лице в процесите на усвояването („изгарянето“) на основните питателни вещества в храната – въглеhidратите, липидите и протеините. За целта за денонощие организъмът изразходва около 3 кг кислород, който чрез белите дробове попада в кръвния ток и се насочва към неговите около 100 трилиона клетки.

КИСЛОРОДЪТ ИМА ДВЕ ЛИЦА



В резултат на сложни биохимични процеси, протичащи в тях, организъмът се запасява с енергия

под формата на едно уникално вещество – аденозинтрифосфат (АТФ). То играе ролята на своеобразна енергийна валута, с която организъмът се разплаща в многобройните жизненоважни процеси, протичащи в него – мисловната дейност, движението на мускулите, синтеза на нови вещества, имунната защита и т.н., и т.н. Основната част от АТФ организъмът осигурява с участието на кислорода и само малка част (при големи натоварвания, съпроводени с недостатъчен приток на кислород) – анаеробно, т.е. без неговото участие. Последният начин на осигуряване на енергия под формата на АТФ е реликва, далечен „спомен“ от времената преди появата на синьо-зелените цианобактерии, когато в атмосферата е отсъствал кислородът.

Около 80% от добиваната енергия човешкият организъм осигурява в резултат на усвояването на въглеhidратите

и само около 20% – на липидите и протеините. Ефективността на аеробното утилизирание на глюкозата – основният въглеhidратен субстрат, избран от Създателя, е 18 пъти по-голяма от тази на анаеробното.

Анаеробната гликолиза обаче играе изключително важна роля при кратковременни, но екстремни натоварвания, при които осигуряването на нужното количество кислород е невъзможно, но попадналият в необичайна ситуация организъм крещящо се нуждае от значително количество енергия.

С напредването на познанията в областта на биохимията и физиологията беше изяснено, че кислородът, без който човешкият организъм не може да съществува, има и друго лице – страшно и... смъртоносно. В средата на миналото столетие

американският биохимик Денхам Харман публикува т.нар. свободнорадикалова теория,

съгласно която определени активни форми на кислорода (*reactive oxygen species* – ROS), т.нар. свободни радикали, бидейки изключително реактивоспособни частици, увреждат редица жизненоважни елементи на човешкия организъм – протеините, липидите, клетъчните мембрани, носителите на наследствената информация – молекулите на ДНК, и т.н.

В наши дни се смята, че свободните радикали са причина за стареенето на клетките и на организма като цяло, както и за около сто заболявания, между които сърдечносъдовите, раковите, Алцхаймер, ревматоидният артрит, катарактата, парализът и т.н.

Образно казано – дарявайки живот,

кислородът отнема младостта и крачка по крачка – и здравето ни...

За седемдесет години като странични продукти на метаболизма човешкият организъм продуцира един тон свободни радикали! За денонощие всяка негова клетка е подложена на над 10 000 нападения от страна на тези свръхагресивни частици.

Рязко повишаване на нивото на свободните радикали настъпва в резултат на редица външни фактори – радиоактивно и електромагнитно лъчение, екологични въздействия, определени съставки на храните, тютюневия дим, както и на стресови състояния. При зареждането на автомобила си например, инхалирайки бензиновите пари край колонката, само за четвърт час провокираме появата в организма ни на толкова свободни радикали, колкото нашите баби и дядовци не са получавали за целия си живот.

Колкото и да е странно, оказа се, че свободните радикали са нужни на човешкото тяло,

тъй като са важен елемент от неговата имунна защита – за инактивиране на патогенните бактерии и вируси, унищожаването на болните клетки и т.н. Докато нивото на свободните радикали е в потребните на организма граници, той функционира нормално. Повишаването на това ниво над горната граница води до т.нар. оксидативен стрес, който нарушава хомеостазата и създава реална опасност от поява на изброените патологии. Лошата новина е, че към настоящия момент науката не може да определи при какво ниво на свободните радикали настъпва въпросният оксидативен стрес.

Природата е подсигурила човешкия организъм с ефективна, дълбоко ешелонирана защита срещу свободните радикали,

в която участват редица вещества – ензимът супероксиддисмутаза, коензимът Q10, протеинът глутатион и пр. За съжаление с напредването на възрастта ефективността на тази защита отслабва, което води до постепенно нарастване на ниво-

то на свободните радикали с всички негативни последици от това. От съществено значение е присъствието в хранителния режим на вещества, които подпомагат ефективно човешкия организъм в борбата му с тези агресивни частици. Това са вещества с антиоксидантно действие – витамините А, С и Е, биофлавоноидите (катехини, антоциани, лейкоантоциани, флаволи, изофлаволи и т.н.), съдържащи се в значителни количества в цитрусовите плодове, зелените чай, касиса, къпините, малините, вишните, лука, тъмния шоколад и др., както и минералите селен, цинк, манган и мед.

Избягването на стресовите ситуации води до чувствително понижаване на нивото на свободните радикали в организма.

Огромна част от произвежданите храни в света става негодна за консумация с прякото или косвено съдействие на кислорода. В една или друга степен се окисляват на практика всички химични съединения, влизащи в състава на храните. Окислението на полифенолите води до промяна на цвета на плодовете и на получените от тях продукти, това на ненаситените мастни киселини – до тяхното гранясване, на витамините с редукционно действие (А, С, Е) – до загуба на активността им и т.н. Гнилостните бактерии, които превръщат протеините в букет от зловонни вещества – сероводород, амоняк, индол, скатол, меркаптани и пр., вършат това със съдействието на кислорода.

От друга страна, *благословеното вино, киселото зеле и туршиите са немислими без неговото активно участие. Очевидно кислородът има две лица – едното красиво и жизнено, а другото – намръщено и коварно. Той твърде много напомня Смигъл – запомнящия се персонаж от легендарната филмова сага „Властелинът на пръстените“, в който доброто и злото са в постоянна борба.*

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

gporov_bg@yahoo.com

Ако искате да научите повече за един от най-мощните антиоксиданти – ресвератрол, и за продукта, чрез който можете да си го набавите – „Ресвиол“, влезте на www.credoweb.bg/resviol.

РЪЦЕТЕ СТРАДАТ ПРЕЗ ЗИМАТА

Тина БОГОМИЛОВА

● Хидратиращият крем е задължителен сутрин и вечер

Ръцете са огледало, което показва здравословното ни състояние и издава годинките. Но през зимата това отражение е доста чупливо, тъй като студът съсухря и загубява кожата.

Минусовите температури, климатичните, водата и почистващите препарати изсушават и набръчкват слабо защитената кожа на ръцете, която е лишена от мастни жлези. Затова тя има нужда от непрекъснато овлажняване.

Хидратиращият крем за ръце е задължителен сутрин и вечер. Хубаво е да се спи с глицеринов крем и с памучни ръкавици, а навън да не се излиза без меки и вълнени.

Кремът за ръце е необходим и след всяко измиване. Трябва да е по-мазен и хранителен, обогатен с витамин Е и пантенол. Мазилата с алое вера, масло от жожоба, екстракт от маслина, алантоин, глицерин и други помагат за кадифена кожа на ръцете. Розовата вода и лимоният сок са много добри природни хидратанти.

При раздразнена кожа е подхо-



дящ подхранващ крем с екстракт от лайка, а при напукана помагат лецитин, глицерин или копринени протеини.

Кремовете, съдържащи етерични масла, имат подхранващи, антибактериални и регенериращи свойства. Розово масло пази от измръзване, невенът лекува възпаления, цитрусо-

вите масла заличават пигментните петна.

Необходима е защита и от слънцето, защото дори и в студа то излъчва вредни лъчи.

Ексофолирането на ръцете е необходимо поне веднъж седмично. Ексофолиантът се нанася с масажирани кръгови движения, като не бива да се пропускат горната част на ръцете, кокалчетата и между пръстите. Чудесен домашен ексофолиант се получава от зехтин и сол или захар.

Овлажняването и ексофолирането подобряват кръвообращението, а масажът стимулира и растежа на ноктите.

Козметолозите препоръчват два пъти в месеца да се правят парафинени бани на ръцете. Парафинът възстановява водния баланс, подобрява работата на мастните и потните жлези и стимулира циркулацията на кръвта. Процедурата се предлага в повечето козметични салони и спа центрове, може да се намери и на промоция за десетачка. Топлият парафин се нанася върху ръцете и докато изстива, отдава топлината си на кожата, предизвиква разширение на порите и подобрява кръвообращението. Терапията заздравява и подхранва и ноктите.

В домашни условия се правят маслени бани на ръцете, като са под-

ходящи всички растителни масла. Може да се добавят и няколко капки лимонов сок, който укрепва ноктите и изсветлява кожата.

Кръвообращението се стимулира, като ръцете се поставят последователно в студена и топла вода за десетина минути. Домашни тайни са маслената баня със зехтин, масаж със сварен картоф и пряно мляко, маска с хума, смес от мед и лимонов сок. Домашен крем за ръце се получава от лъжичка глицерин, две зехтин, лимонов сок и разбит белтък. Ваничка с морска сол помага при зачервена кожа.

Миенето на чинии с ръкавици е неудобно, но пък пази кожата от агресивните химикали.

Козметиците препоръчват през зимата да се използва качествен течен сапун, който не изсушава много кожата. Ръцете трябва да се мият с вода със стайна температура, тъй като студената ги зачервява, а топлата изсушава. На студа не бива да се излиза с мокри ръце.

Ноктите също имат нужда от подхранване през зимата и е най-добре да не бъдат дълги и непрекъснато лакирани.

Хубавите ръце се нуждаят и от здравословна храна, богата на пресни плодове и зеленчуци. И много вода.

Хранителна добавка

Urocomfort

Благоприятно повлиява
функцията на пикочните пътища

ЕСОPHARM
Food supplement
Urocomfort
Комплексна формула, включваща
ЧЕРВЕНА БОРОВИНКА
Д-МАНОЗА И
КОПРИВА
60
желатинови капсули

Урокомфорт при уроинфекции

ЕСОPHARM Бул. "Черни Върх" №14 Бл. 3, 1421, София, България.
Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61

Хранителна добавка

Comfortex®

При погум корем

Съчетава ефектите на всички познати досега средства за повлияване на храносмилателните нарушения:

- газогонен ефект
- спазмолитичен ефект
- стимулиращ моториката и храносмилането ефект

Очаквайте скоро Комфортекс таблетки!

Билкови таблетки за смучене

ЕСОPHARM Бул. "Черни Върх" №14 Бл. 3, 1421, София, България.
Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61

Повече информация може да откриете на страницата ни www.credoweb.com

Основният ремонт на банята, второто най-ползвано помещение в дома заедно с кухнята, не е занимание за аматьори, които ентусиазирано въртят чука и имат философски отговор на всеки проблем. Размерите ѝ са ограничени в пространството на жилището и дори да я правяме с по-малък бюджет, трябва да оползотворим всеки сантиметър и всяка добра идея, за да стане тя място, което да е красиво съчетано, функционално измислено и да ни служи дълги години.

Майсторите и дизайнерите имат много повече опит

и първият им съвет е в банята да използваме подови керамични или от по-скъпите гранитогресни плочи, но не и ламиниран паркет или балатум. Плочите за под по нашите строителни магазини и хипермаркети се продават в прилично разнообразие и на много места цената е посочена без технологичната fuga, т.е. клиентът плаща за реално закупената площ (предвидете поне 10 процента допълнително!). Към тях се предлагат лепилни смеси, които лесно могат да се забъркат в домашни условия според инструкциите на опаковката и да се постигне желаният отличен резултат. Не са за предпочитане подовите настилки от порьозни материали като варовик, който лесно попиwa и дори да е запечатан отгоре, с течение на времето ще стане на петна. За да не е хлъзгав подът на банята, изберете плочки с матирана или грапава повърхност. За фугите купете след консултация с продавача силикон, който е специално за санитарни цели и съдържа съставки, предотвратяващи образуването на плесен.

Допълнителна екстра

може да е вграденото подово отопление на банята с програмиране.

Направете тест драйв на помещението,

но преди да са налепени стенните плочки според избрания дизайн и преди да сте купили санитарията, шкафчетата и смесителите. Сега пространството ви изглежда достатъчно голямо, но само една неадекватно широка мивка или душ кабина могат да затруднят ергономичното ползване. Помислете дали да не замените обикновената врата с качествена, плъзгаща, с МДФ или ПВХ покритие – така не само ще спестите близо квадратен метър от размера на банята, но и ще препятствате подувването ѝ от влагата. Уточнете също височината на всички елементи, за да се монтират така, че да са ви удобни. Има стандарти, но могат да се направят корекции за хора с много висок или много нисък ръст. Маркирайте с бояджийско тиксо предпочитаната височина. Направете същото и за аксесоарите.

При избора на санитария

всеки вариант има плюсове и минуси, но е задължително тоалетното казанче на моноблока да е с два бутона за пестене на вода, а мивката и тоалетката/шкафчетата около нея да отговарят максимално на нуждите ви за комфорт и съхранение.

Обърнете повече внимание

на плотовете и изберете трайни, стабилни, здрави материали. Сред най-капавите избори е ПДЧ плот и кантове за баня и кухня.

За да избегнете „ефекта на Дракула“ при гримиране,

мислете навреме за осветлението на огледалото над мивката. Вземете предвид дали помещението има или не директна светлина и колко е голямо. Така най-точно ще ви консултират за необходимите осветителни тела, но не оставайте само на централна plafонiera от тавана.

Преди да започнете ремонта на банята,

си осигурете друга, която можете да ползвате. Вземете решение къде да пласирате подходящите за втора употреба моноблок, мивка, душ кабина и аксесоари. Оразмерете точно празното помещение, за да осигурите новите елементи по мярка. Направете проект на новата баня според стила и бюджета си. Затапете всички тръби и обезопасете електрическите контакти.

СВЪРЖЕТЕ СЕ с надеждни ВиК и електро специалисти, особено ако ще правите по-значими промени или имате теч или друг проблем, както и с опитен плоч-



Баня за здраве, баня за снимка

каджия за прави стени и адекватни наклони на пода за оттичането на водата. Препатилите знаят защо. Набавете достатъчно торби за строителния боклук и найлонови покрития за ремонта.

• Откажете се от облепването на стените на банята с тапети – макар и по-евтино решение, те ще ви служат много по-кратко време, тъй като неизбежно ще се просмучат от влагата. За нашите условия най-добри подови и стенни покрития си остават плочките.

• Предвидете и изберете вентилатор според големината на банята още при започването на ремонта, за да избегнете вечно влажните хавлии и плесента по ъглите. Ако е с таймер, още по-добре – нагласете го да работи до двайсет минути след като сте се изкъпали. Моделите със сензор за влага са още подходящи, защото уредът ще работи толкова, колкото е необходимо.

• Вентилаторът може да се включва и автоматично със запалването на лампата, ако банята и тоалетната са в едно помещение. Изберете такъв, който работи почти безшумно, за да не буди всички през нощта.

За допълнително отопление

изберете стенна печка с дистанционно управление, защита от прегряване, индикаторна лампа и керамичен (или инфра-



червен) нагревател. Масовите модели струват 40-50 лв. Вариант е и стенната отоплителна лира, върху която могат да съхнат хавлиените кърпи.

При подготовката на ремонта не пропускайте проучване на интернет форумите, а още полезни съвети можете да намерите на baniata.bg.

ПОЛЕЗНО

Когато член на домакинството е инвалидизиран или с двигателни ограничения, проверете на vsoompany.com за подходящите елементи в банята, които ще облекчат достъпа и ползването ѝ, като вдигащи се и подкрепящи парпети, регулируема дъска за вана, различни стенни ръкохватки. Пак там ще се информирате за стъпки за изискване на финансова

помощ от Агенцията за социално подпомагане за тоалетен стол, стол за баня и под. Решения за баня за възрастни хора и инвалиди можете да видите и на kolo.bg.

Красотата е здраве

За много домакини банята е мястото, където се съхраняват с години започнати и недовършени опаковки от какви ли не лекарства, тубички с мазила, мостри на козметика и шишенца, чието съдържание е отдавна използвано. Когато започвате разчистването, не мислете за похарчените пари или мантрата „Може да потрябва!“.

Мислете отговорно за здравето си, защото остарелите козметични продукти може да са опасни за вас!

• Течните и кремообразни тониращи продукти могат да се ползват от 6 до 12 месеца след отварянето на опаковката. После ги изхвърлете, защото течната среда способства за развитието на множество бактерии.

• Ползването на стари очни линии и спирали може да причини сериозни възпаления на очите. Затова сменяйте спиралата на всеки 3 месеца, линията – 6 месеца след отварянето, а прахообразните сенки – не повече от 14-24 месеца.

• Изхвърлете старите червила и балсами за устни след 1 година.

Тоалетните води и парфюмите губят качествата си най-много до 3 години.

Практичните идеи на Линда Купърсмит, професионален организатор на жилищната среда от Бевърли Хилс, адаптирани към нашите условия за овладяване на хаоса в банята:

- 1. Започнете от чекмеджетата (шкафчетата),** не от плотовете: първо ги опразнете и сортирайте какво ще запазите и какво не ползвате и ще изхвърлите/раздадете. Използвайте подходящи кутийки, за да подредите по вид козметичните продукти (само ако са в срок на годност!). Сега рафтчетата трябва да изглеждат спретнати и да са празни наполовина. Отделете за ползване новите опаковки на шампоани, балсами, душ гелове, така че да не купувате повече.
- 2. Преминете към плотовете:** подредете всичко в шкафовете или чекмеджетата и се старайте да поддържате повърхностите с минимум неща по тях. Използвайте и най-малкото пространство край смесите-

лите. Използвайте гърба на вратата на банята, за да окачите платнен или друг несесер за чистите хавлиени кърпи.

- 3. Преобразете неусвоеното пространство** над моноблока в импровизиран шкаф или етажерки, където да съхранявате някои от козметичните и почистващи средства, които по принцип заемат място под мивката. Там ще са и по-достъпни за всекидневна употреба.

- 4. В душ кабината често настъпва хаос** от опаковки, гъби, четки – затова при ремонта направете ниша за тях или окачете модул, на който да се поставят шампоанът, балсамът, душ гелът. Може и в еднакви контейнери, които да допълвате от големи, икономични разфасовки.



ВЕНЕТА НИКОЛОВА

ОТВЕЧНО: Стих. „Интервью с вампир“. Дахау. Байраков. Широков (Роман). Соя. Она. „Йов“. Каварна. Им. Иск. Чиле. Кант. САС. Ноа (Яник). „Геги“. Поташ. Мак. Бекер (Борис). Орда. „Ел“. Брук. Бук. Епос. Амура. „А-ха“. „Ахат“. Тао. Краста. Леха. Стаи. Тилда. Ерг. Алабин (Пьотър). ОН. ЕКГ. Анти. Ареал. Верую. Ядро. Комисар. „Обломов“. Тон. Нанду. „Милк“. Шангист. Ото (Николаус). Ята.

ТРУДНО

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

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

Станко ДИМОВ

Нова година, нов късмет. Добре познатата максима важи с пълна сила за най-добрия ни тенисист Григор Димитров, който започна годината „на чисто“. Роденият в Хасково състезател е с нов треньор (бел. авт. - Франко Давин, бивш наставник на шампиона от US Open 2009 Хуан Мартин дел Потро), както и с нова любов – американската певица Никол Шерцингер.

За връзка между 24-годишния спортист и 37-годишната изпълнителка се заговори още в края на миналата година, но Димитров и екипът му категорично отричаха за нещо повече от чисто приятелски взаимоотношения между тях. В началото на януари обаче явно дойде правилният момент и тяхна снимка, на която са в романтична целувка, „случайно“ се появи в мрежата. Г-ца Шерцингер пък не пропусна да изгледа на живо всеки един двубой на Димитров на турнира в Бризбейн, Австралия, като неизменно сядаше в ложата на българина.

Началото на сезона за Димитров определено е обещаващо. На надпреварата в пристанищния австралийски град той показа, че е забравил напълно несполуките от миналата година, и изигра няколко впечатляващи срещи както на еди-

Нова година, нов късмет за тенисистите



нично, където беше спрял на четвъртфинал от Роджър Федерер, така и на двойки, където си партнираше с първата ракета на Азия Кей Нишикори.

Разочарование от иначе оптимистичното начало на годината за Григор Димитров остава единствено решението му да пропусне предстоящия в началото на февруари АТР турнир в София. Гришо и щабът му така и не намериха адекватно оправдание за решението да откажат Garanti Koza Sofia Open, с което събудиха наново вълна от недоволство, която бе позатихнала през последните месеци след отказа му да играе за България за Купа „Дейвис“.

Сезон 2016 не започна по желания начин за най-добрите ни представителки при дамите – Цветана Пиронкова и Сесил Каратанчева. И двете излязоха на корта в първия ден от годината,

но отстъпиха на старта на квалификациите на турнира в Бризбейн. Малка утеха и закъснял жест към Цветана Пиронкова бе получената специална покана „уайлд кард“ за основната схема в Сидни – единственият турнир от WTA, който пловдивчанката е печелила. Тя го направи през 2014-а, но това не попречи на организаторите да я накарат да мине през квалификациите година по-късно, когато Цвети бе спряна на полуфиналите. Пловдивчанката определено се чувства комфортно на кортовете в Сидни и предпоставките за силно нейно представяне и тази година са налице.

Моноспектакъл по сръбски

Новак Джокович имаше стряскаща доминация през 2015 година, когато успя да спечели три от четирите турнира от Големия шлем, губейки само на финала на „Ролан Гарос“. Един-

долара от наградни фондове през сезона. Съвсем логично Ноле ще бъде факторът, с който всички да се съобразяват през настоящата година. А желаещи не липсват. Неостаряващият Федерер, завръщащият се към най-силните си дни Рафаел Надал, вечният претендент Анди Мъри и др. От години се очаква пробивът и на т.нар. нова генерация, но на този етап изглежда трудно осъществимо някой измежду Милош Раонич, Кей Нишикори и Григор Димитров да се намеси трайно в борбата за върха.

На върха при дамите се очертава да бъде непредвидимо. Серина Уилямс по подобие на Новак Джокович спечели три от четирите турнира от Шлема миналия сезон, но 2016-а не започна обещаващо за американката. Водачката в ранглистата се отказва от участие на „Хопман къл“ (бел. авт. - турнир за смесени двой-

ки), като причината бе травма в коляното на левия крак. Първоначално Уилямс обяви, че ситуацията не е тревожна и ще ѝ трябват „2-3 дни“, за да се възстанови, но това не се оказа вярно. Американката няма да се появи на корта до старта на Australian Open (18 януари), където има да защитава титла. Притеснения за доминацията на Уилямс изрази и нейният треньор Патрик Муратоглу, който се аргументира с честите травми на тенисистката. Колебливото състояние на Уилямс дава надежди на редица от другите звезди на WTA да мечтаят за върха. Прогресът в младите Гарбине Мугуруса и Симона Халеп е очевиден, а Мария Шарапова, Виктория Азаренка и Петра Квитова имат и опита, и уменията да печелят големи титли.

Tennis24.bg

Tennis24.bg

Тенисът на едно място!

Презареги с Амбинор!

Ambinor Energy

Аргинин аспартат, Магнезий, Витамин В6

За повече енергия и жизнен тонус при:

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

ECOPHARM

Повече информация може да откриете на страницата ни в **credoweb™** HEALTH EXPERTS

Професионалните спортисти не почиват по Коледа и Нова година

Любо НЕШЕВ

Коледа е най-светлият християнски празник и обикновено всеки го празнува със семейството си. За професионалните спортисти и по-специално баскетболистите това обаче не се получава всеки път. В следващите редове ще ви представим как са прекарвали празниците трима от най-известните ни баскетболисти, които в момента се състезават в чужбина. Става въпрос за новата звезда на Барселона – Александър Везенков, за капитана на Динамо Букурещ – Павел Маринов, и за играещия в италианския Киети – Иван Лилев. Те са свикнали да не почиват много покрай Коледа и Нова година, но това е част от живота на професионалния спортист в днешно време.

Александър Везенков: Направих си наша Бъдни вечер с един приятел в Барселона. От този сезон Александър Везенков

играе в Барселона. Това е един от топ клубовете в Европа, който няма почивка от началото до края на сезона. Покрай Коледа и



Нова година тимът дори имаше два мача, в единия от които разби Реал Мадрид като гост. Предвид цялата тази програма беше съвсем нормално

и естествено Везенков да не може да се прибере в България, както правеше в годините, в които играеше в гръцкия Арис. Ето и как най-големият роден

талант в момента прекарва празниците в Каталуня.

„Вторник преди Коледа имаше един обяд, на който си разменихме подаръци, но

без да знаем кой ни ги е дал. Налагаше ни се обаче и да тренираме, тъй като на 23 декември имаше мач с Билбао. На 24 декември вечерях с моя добър приятел Галин Стоянов - Патрика, с когото си направихме наша си Бъдни вечер. Търсихме отворен ресторант повече от час, но в крайна сметка си изкарахме добре.“

Везенков не е имал време и за шумно празнуване на Новата година, тъй като само два дни след това Барса имаше нов мач. „На Нова година си бях у дома. От България дойдох майка ми и баща ми, с които посрещнахме заедно новата 2016-а. Пожелахме си естествено на първо място да сме живи и здрави и естествено по-добри дни за българския баскетбол!“

Павел Маринов: По празниците улесних живота на жена си.

Павел Маринов е истински лидер в живота и на терена. От капитан в баскетболния Балкан Ботевград още в първата си година в чужбина той стана такъв и в румънския Динамо Букурещ. В живота още на 27 години Павел и съпругата му Владислава, която е бивша гимнастичка, вече са горди родители на две дечица. 2-годишният им син Павел носи неговото име, а преди два месеца на бял свят се появява и дъщеричката им Йоанна.

Отново напомняме, че животът на професионалните спортисти никак не е лесен и празниците за тях са шанс да видят най-близките си. Така стана и при Павел Маринов, който в момента живее далеч от семейството си в Румъния.

Ето какво разказа той за своите коледни и новогодишни празници: „Около Коледа няха много почивка, тъй като имаше мач на 28 декември. За Бъдни вечер минах през родния ми град Ямбол, а на другия ден вечерта пътувах до Варна, откъдето е съпругата ми. Опитвах се да видя и поздравя всеки, а около Нова година имаш 6 дни почивка и се отдадох на бащински задължения. Дъщеричката ми Йоанна е на 2 месеца и се храни на 3-4 часа, а Павел иска да си играем непрестанно на нещо. За това време опитвах да улесня малко живота на жена си“.

Коледата на едно младо семейство в Италия

От този сезон и Иван Лилев реши да търси късмета си в чужбина и реши да приеме ново предизвикателство. След известен период на тренировки във вицешампиона на Италия Реджо Емилия Иван успя да си изгради добро име на Апенините и подписа с Киети, който е от втора дивизия. Нашенецът веднага се превърна в основен играч на състава и неизменен титуляр,

като това съвпаднаше и с очакване на първото му дете. Красивата му съпруга Йоана го дари с дъщеричка, която бе кръстена Виктория. Иван дойде в България за малко, а след това съпругата му и малката заминаха с него за Италия. Така на тях им се наложи за първи път да празнуват Коледа далеч от семействата си, но въпреки това за тях тя беше по-вълшебна отвсякога.

„Далече от близките, без сняг и при 16 градуса температура Коледата ни е по-вълшебна отвсякога! Получихме най-големия си подарък.“ Така нарекоха Коледата си едно слънчево баскетболно семейство - Иван и Йоана Лилев.

Съпругата на Иван Лилев - Йоана, споделя, че той е много грижовен баща и дори е надминал всичките ѝ очаквания. „Иван прави абсолютно всичко за Вики. Сменя пелени, храни я, къпе я, приспива я. Нищо не му е чуждо и освен това е много старателен.“ Когато Иван има 2 тренировки или мач, грижите поема основно Йоана. В почивния му ден и полуден обаче той прави всичко наравно с нея.

Относно обстановката там и двамата са очаровани от вниманието, което получават в Италия.

Коледните празници прекарвали заедно с отбора. Ето какво разказаха двамата за BGbasket.com:

„Тъй като отборът тренираше и на Бъдни вечер, и на Коледа, никой не можеше да се прибере при семейството си. Затова президентът на клуба беше организирал за отбора празнични обеда и вечери и двата дни. За да спазим традицията за постна трапеза, си останахме въщици на Бъдни обяд.“

Традицията тук е да се яде риба в нощта преди Коледа и всички ястия на вечерята бяха рибни. На Коледа се яде традиционна италианска кухня. Ние решихме да побългарим малко, като направихме баница с късмети. Всички я харесаха и стана доста забавно. Хората тук са много мили и нямаме усещането, че сме чужденци и че сме на чуждо място. Животът се различава по това, че близките ни са далеч.“

Ето това бяха празниците на част от най-добрите ни баскетболисти. Със сигурност те са ги заредили с нови положителни емоции, а няма съмнение, че ще ги пренесат и на терена. Дано това остави отпечатък и за българския баскетбол и той също да се радва на по-добри дни през новата 2016 година.

BGbasket.com

MARKET

Практичният избор

ЗИМЕН БАЗАР

цените са валидни от 12 до 18 януари 2016

10.99

ле/бр

Сушилник
180x50x108 см, хоризонтален

5.99

цена за Ø24

Тиган с незалепващо покритие
Ø24 см, Ø28 см

0.89

ле/кг

Портокали
кг

6.99

ле/кг

30% НАМАЛЕНИЕ

Кашкавал от краве мляко "Ралер"
кг, вакуум

2.99

ле/кг

32% НАМАЛЕНИЕ

Охладени пилешки бутчета
кг, тарелка

5.59

цена за свински гърди

Свински гърди с кост, кг от нашата витрина

5.79

цена за бут

Свински бут без кост, кг от нашата витрина