

В желанието си да сваля цените МЗ може да лиши хиляди от реимбурсация

На стр. 5



Представяме ви проф. Ива Паскалева, водещ специалист по кръвосъсирване

На стр. 19

**Actavis**

Първият национален безплатен седмичник Брой 3 (176), 26 януари - 1 февруари 2016 г. (год. IV)

# ЖИВОТЪТ ДНЕС

www.jivotatdnes.bg

Разпространява се  
безплатно

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ



Проф. Георги Карасимеонов,  
политолог:

## Навлизаме в един много различен свят

Интервю на Галина СПАСОВА на стр. 7

Експерти  
коментират  
как се  
отразяват у  
нас падащите  
цени на  
петрола

На стр. 4

Началото  
на годината  
е подходящо  
време  
за търсене на  
нова работа

На стр. 6

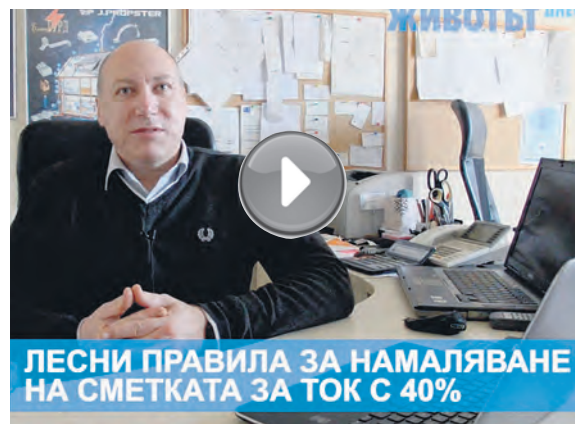
Български  
студенти  
вече работят  
и в Аляска

На стр. 8

Работодате-  
лят е длъжен  
да върне  
трудова  
книжка  
на напуснал  
служител

На стр. 16

Вижте на новия сайт  
[www.jivotatdnes.bg](http://www.jivotatdnes.bg)



ЛЕСНИ ПРАВИЛА ЗА НАМАЛЯВАНЕ  
НА СМЕТКАТА ЗА ТОК С 40%

Сметката за ток  
може да бъде намалена  
с около 40 на сто  
при разумно поведение.



Интернет  
промени  
сериозно  
и тради-  
ционните  
медии

Накъде върви телевизията?

На стр. 9

**Urocomfort**

Хранителна добавка

Благоприятно  
повлиява функцията на  
пикочните пътища

**Урокомфорт**  
при уроинфекции



Осмият Годишен благотворителен бал на Българския форум на бизнес лидерите (БФБЛ) набра над 35 000 лв. в подкрепа на превенцията на рака на гърдата и осигуряването на семейна среда за изостанените деца. Над 80 гости - членове, приятели и съмишленици на форума, присъстваха на изисканото събитие.

Приходите от благотворителната вечер и тази година ще подпомогнат две каузи: програма за скрининг за рак на гърдата в партньорство със Столична община и няколко болници в София и проект на фондация „За нашите деца“, който цели да изведе и последните останали деца от Дома за медико-социални грижи „Св. София“.

## Отговорният бизнес подкрепи две благородни каузи



Максим Бехар, член на УС, Ираван Хира, председател, Йорданка Фандъкова, Зоя Паунова, заместник-председател, и Георги Руйчев, изпълнителен директор на БФБЛ (от ляво надясно)

БФБЛ избра да продължи подкрепата си за двете инициативи заради

успешното им реализиране през 2015 г. и отчетените резултати.

„Уверени сме, че общите усилия на отговорния бизнес, институ-

циите и експертите имат силата да променят съдби“, каза Ираван Хира, председател на УС на БФБЛ.

Кметът Йорданка Фандъкова, почетен член на форума и дългогодишен патрон на бала, благодари за подкрепата: „Над 5000 жени участваха в първия мащабен организиран скрининг, осъществен от Столична община и водещи болници през 2015 г. с ваша помощ. Успехите идват, когато сме обединени и имаме мотивация“.

Д-р Иван Костов, директор на Първа САНБАЛ „Св. София“, добави, че ефектът от програмата е налице, а през 2016 г. към нея ще се присъединят още болници. Зоя

Паунова, зам.-председател на форума, подчерта изключителното значение на ранната диагностика и активната ангажираност на всички заинтересовани страни.

Иванка Шалапотова, изпълнителен директор на фондация „За нашите деца“, сподели, че благодарение на даренията от бала през 2015 г. 12 деца от дома „Св. София“ вече живеят в семейство. „Само заедно можем да променим света, в който живеем. Благодарим ви за доверието и подадената ръка, ще положим всички усилия тази година да осигурим добро бъдеще и на останалите деца в дома“, добави тя.



### 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](http://www.credoweb.bg/grip)



## Европейска професионална карта улеснява работата в ЕС

Ако вие сте медицинска сестра с общ профил, фармацевт, рехабилитатор, брокер на недвижими имоти или планински водач, новата Европейска професионална карта ще улесни признаването на вашата професионална квалификация в страните от ЕС.

Европейската комисия стартира нова електронна процедура за признаване в рамките на ЕС на квалификациите на професионалистите в пет области: медицински сестри с общ профил, фармацевти, рехабилитатори, брокери на недвижими имоти и планински водачи.

Новата процедура е по-бърза, по-прозрачна и по-лесна от традиционните процедури за признаване на квалификациите. Тя няма да ги замени, но значително ще улесни процеса: можете да следите онлайн заявлението си и да използвате повторно вече качени документи за създаване на нови заявления за различни страни.

Резултатът от заявлението за признаване на професионалните квалификации се удостоверява с електронен сертификат - Европейска професионална карта.

В бъдеще процедурата за европейската карта може да обхване и други професии.

## Махат знаците за радар на пътя?

Знаците за радар може би ще останат в историята. Предложението е на МВР, а целта - шофьорите да спазват ограниченията за скорост независимо дали са следени или не с мобилните камери в патрулките, съобщи Нова телевизия.

Депутатите в транспортната комисия все още не са решили дали

ще подкрепят новата мярка на пътя. „Изскачащият срещу бързо движещ се автомобил катаджия и размахващ палка е много по-голям фактор за тежко ПТП, отколкото самата превишена скорост на автомагистрала“, обяснява Гроздан Караджов от Комисията по транспорт в НС.

Известният български учен и общественик акад. проф. д-р Григор Велев навърши 81 години.

Екипът на в. „Животът днес“ желае на един от най-ярките си автори неизчерпаема енергия в защита на българските каузи.





## В епицентъра на медиите

Да, наистина така не трябва да се прави - да се бездейства, да не се противодейства на безобразията, които ни заобикалят, пресрещат, сподирят. Защото, ако Мария Звездева пътуваше в оня бургаски автобус, където всички гледаха разсеяно през прозорците, докато едно разпищолено гаменче се правеше на мъж пред невъзпитаното си гадже, смилайки 64-годишен авиоинженер, тя нямаше да гледа носовете на ботушките си. Ако Мария Звездева беше на врачанската уличка, когато тепърва ще се изяснява кой на кого налетял, Тодор щеше да е жив. Защото, ако Мария Звездева живееше в Поморие, журналистът Стоян Тончев нямаше да лежи изпочупен в бургаската болница. Ей това искам да ви кажа - ако във всеки от нас грее по една искричка от Мария Звездева, лъжичка по лъжичка щяхме да изчистим катрана на битието си. И кой знае, ако не за нас и за децата ни, то за внуците ни биха могли да потекат реки от мед и масло. Струва си да се опитаме. Щом едно 15-годишно момиче го може, защо и ти, народе български, поне не се опиташ?

Маргарита Петкова,  
„24 часа“

Знам, че Мария е на много повече от 15 години, вижда се в очите ѝ. Днес голямата Мария показва на всички ни, че можем да преборим лошото, че трябва смелост да не гледаме отстрана, че не бива да допускаме страха да ни владее. Чудото е миг. Миг, който миналия петък е спасил човек. Мисля си и за Тодор от Враца... тъжно е, че там е нямало Мария.

Днес Мария спаси и мен. В края на деня разбрах, че в онзи "бланк" сутринта ще сложа нейното име. Че в работата ми има смисъл, когато можем да разкажем за хора като нея. За момичето, което ми помогна да вдишам надежда, че чудото на доб-

# Мария Звездева - добрата новина

рото го има. Тихо е, чака някъде на задната седалка.

Благодаря, Мария!

Албена Колчакова,  
www.bnt.bg

Скъпа Мария, позволи ми да се обърна към теб така неформално, тъй като с твоята бърза намеса ти успя да спасиш човешки живот. Ти стана нашата звезда за началото на 2016 година.

Нещо повече - в дни на лоши новини ти ни даваш надежда, че доброто побеждава, че в България има достойни млади хора, които въпреки трудния си житейски път носят силен дух, борбеност и човечност. Постъпката ти е чест за училището, в което учиш, и за всички нас, които полагаме грижи да има повече такива български ученици!

България и светът ще бъдат едно по-добро място за живееене с хора като теб, Мария!

Проф. Тодор Танев,  
„Дневник“

Доживяхме да се случи и нещо хубаво в стабилната ни държава.

Хиляди българи се трогнаха от постъпката на 15-годишната Мария Звездева от Стара Загора, която спаси припаднал водач на тролейбус. Младата госпожица от спортното училище в града показа, че за да живееш достойно, трябва да имаш сърце и адекватни реакции. Мария единствена от цял тролей с хора се притекла на помощ и извадила езика на задушавания се ватман.

Би било чудесно, ако има по една Мария във всяка кризисна ситуация. Ако имаше Мария и на тротоара до Тодор във Враца, можеше и да не се стигне до смъртта му.

Ето, има и млади хора, които не носят боксове и бухалки, за да се чувстват защитени или силни. Ето, можем да бъдем човеци и граждани. Респект, Мария!

Диян Моркин, „Труд“

Страх ме е да си помисля каква ще е утрешната младеж. След като тези, които трябва да я възпитават, измислиха цинизма „детска дискотека“. Място, където се напиваш, дрогираш, бъркаш си по гащите и куп други неща, само че през деня, и то с позволение на закона.

Дано утрешната младеж да е като Мария. Момичето с библейско име, което спаси шофьор от трагичен инцидент в Стара Загора. Тя също е представител на съвременните хлапета, с малка разлика обаче. Тя е получила възпитание, вменени са ѝ ценности.

Боян Димитров,  
„Монитор“

В ден, когато обичайните ни редакционни планьорки преливаха от насилие, затънали в преспите села и поредната порция компромати, в чиито детайли вече никой не се вглежда освен много тясно заинтересованите страни, едно дете преобърна света ни. Като просто постъпи човешки. Спаси шофьор на тролейбус в момент, когато останалите пътници просто гледаха - предполагам, не поради навика ни винаги да бъдем сеирджии или поради липсата на мобилни телефони, с които да снимат. А просто защото не са знаели как да реагират. Така 15-годишната Мария се превърна в "Добрата новина" - нещо, което във вълната на видеа, изпълнени с насилие, можем вече да

пускаме с червена точка. Новина от изчезващ вид. Вероятно не защото добро няма. А защото неговото присъствие е тихо. То не "продава". Или поне така смятаме. Продават шокът, скандалът, побоищата, осезаемото зло, което за първи път присъства в живота ни толкова натрапчиво.

Стела Стоянова,  
„Стандарт“

Тази Мария. Но няма да е на Стените ни. Нито в сеирджийската ни масова онлайн заразна истерия. И няма да дъвчем името ѝ ката ден, седмица. Защото няма хляб в едно геройство. Ни сеир. Само един спасен живот. На един човек. Заради една малка Мария. От един дом. Която освен рефлекс за съхранение и помощ е имала Сърце. Едно малко Сърце. Но по-голямо със сигурност от камерата на един телефон. Или на куп други телефони.

И чак да се чудиш къде е повредата, защото този Филип е жив, пък онзи Тодор не е. В телефоните или в Мария?

Схващате ли докъде сме се докарали?

И една Мария просто ни разказа телефоните, а?

Ами утре, ами сега, какво ще сложим по фейсовете си?

Че тя даже дом няма, камо ли знаме.

И само едно сърце. По-голямо от дом. Тази една рошава 15-годишна Мария.

Ама как да сложиш сърце на фейс? Нищо няма да се види.

Щеше да е любопитно откъм сеир, ако не беше разтърсващо зловещо. И човешко. Тази Мария. Звездева.

Деляна Бобева,  
Zakazanlak.bg

## ПОСОКИ

### Гняв срещу огледалото



Петър ГАЛЕВ

Напоследък всеобщият гняв може да се обобщи с „Тук убиват деца“, „Няма нормален живот у нас“, „Изнасяйте се...“ И пак опираме до това трето лице мн.ч. „Те“. И ако в Германия например могат да прехвърлят някаква вина върху наскоро дошли мигранти, които са увеличили престъпността, при нас не е такъв случаят. Т.е. тези „Те“ са част от „Ние“. Никой не е дошъл отвън да коли, да краде, да гази, да изнасилва. Това са деца, младежи и зрели индивиди, които не са станали престъпници за един ден. И много често самите те са участвали и участват в общия хор, пеещ песента за скапаната държава, но задължително визирайки не себе си, а другите. Я да се замислим всеки от нас не е ли направил нещо, за което да бъде укорен от останалите. Е, повечето – слава богу – не сме изпълнили състави на престъпления от Наказателния кодекс. Но сме участвали с действие или бездействие в култивирането на среда, в която сънародници с потенциал да бъдат добри хора и граждани се шмугват от другата страна на закона и морала. Обикновено се почва от дребни неща – избутал си някого, засякъл си на кръстовище, наругал си, паркирал си където ти падне, хвърлил си боклука през прозореца. Такова поведение не среща съответния масов граждански отпор. Нито от съответните органи, защото тяхната нечувствителност също се определя от нас. Ние всекидневно задаваме границите на допустимото. И в мътния бульон има хора, които не могат да устоят, прекрочват грубо правилата. Така че временното групиране на едни викащи, че други са идиоти, няма да ни помогне. Всеки трябва да се намеси, да защити, да изисква, да свидетелства, да гласува. И да се опита сам да не прави това, което не иска да сторят нему.

## СТОП КАДЪР



През януари се чества пускането на първия трамвай в София. Така е изглеждал той, а до него е най-модерният му вариант



# Защо не се отразяват на вътрешния ни пазар падащите цени на петрола



**Христо Миленков,**  
бивш председател на  
Държавната комисия  
по стоковите борси  
и тържищата

## Пречката е в монопола

Вярно е, че за един период, в който цената на нефта пада примерно с 30%, на вътрешния пазар е паднала с 5-6 процента. Това идва да подсказва, че нашият пазар е много малък, доста концентриран – имаме си само един производител и митническият механизъм е такъв. А и вносът не е проста работа. Има понятие „данъчен склад“ и реално се оказва, че и кръгът на собствениците на данъчни складове е силно ограничен. И това,

което никой не иска да признае, е, че има монопол. Не можем да го наречем картел, но това е монопол. А както знаем, при наличие на монопол се търси максималната печалба. Затова имаме един странен парадокс, който никой не може да обясни – във Варна например цените на горивата в някои от бензиностанциите са с 30-35 стотинки по-ниски и този продавач не фалира. Производителите на другите стоки пък засега си мълчат.

Когато цените на горивата се вдигаха, се чуваха гласове, че такситата ще поскъпнат, че хлябът ще поскъпне и т.н. Сега се мълчи за по-ниски цени. Цените на зърното паднаха, цената на горивата падна. Единствената по-скъпа енергия е при електроенергията и веднага почнаха да ни плашат, че ще вдигат цените. Така се получава, че все още нашата икономика не е чисто пазарна, а е най-обикновена „битпазарна“ икономика.



**Васил Симов,**  
директор на Софийската  
стокова борса

## По-бързо се реагира при поскъпване

Ценообразуването при различните стоки е различно и няма единна формула за всички видове. При брашното и хляба е едно, при бензин, мазут и дизел е по друг начин. Затова обобщение след колко време и с какво намаление ще се отрази движението на цените на петрола на готовите продукти не мога да кажа. Но при всички положения има такава тенденция и тя е логична. Когато суровините поевтиняват, след известно време – месец, два или три, поевтиняват и готовите продукти

от тях. Чисто пазарен трик или механизъм, казано по друг начин, е, когато поскъпне суровината. Тогава много бързо всички калкулират предварително предстоящото поскъпване. Докато, когато имаме поевтиняване на суровините, се изчаква да се види с колко ще поевтинят те, за да се коригира крайният продукт. Не познавам в детайли много пазари по света, но мисля, че това го има навсякъде. Но типично за нас - и в България, и в държавите от Източна Европа, е, че сякаш сме напла-

шени от колебанията в цените. По-балансираните пазари в Западна Европа или в Америка нямат такива резки колебания в цените, нямат такива мрачни очаквания, както ние тук. Манталитетът ни е различен. Ние в България сме свикнали години наред да имаме резки колебания в цените вследствие на инфлация, на грешни управленски решения. Докато живеещите по-на запад от нас нямат често срещани такива колебания в цените и затова са и по-дисциплинирани.



**Проф. Митко Димитров,**  
директор на Института за икономически изследвания, БАН

## Съществуват съмнения за договорка

На нашия пазар цените са намалени спрямо миналата година. Нормално е да има известно закъснение при падането на цените, но нормално е и обратното - да има закъснение при вдигането на цените. Но това, което тревожи хората, е, че намалението не е толкова голямо, колкото може да бъде. На пазара се появиха нови възможности в лицето на индивидуални играчи, които продават на по-ниски цени при горивата например. Но това, което тревожи, са

много близките цени, които предлагат различните участници на пазара. Тези факти дават основание да се мисли, че съществува някаква договореност. Когато говорим за пазарна икономика, това не означава само всеки да е свободен да продава каквото си иска. Пазарната икономика означава да има много на брой независими един от друг участници на пазара. Когато са само няколко на брой, има реална възможност те да се договорят. И ето такива

явления като сегашното, т.е. много близки цени и изоставане спрямо очакваното намаление, те подклаждат съмненията за договорка. А когато има съмнения, във всяка страна съществуват институции, които са длъжни да проверяват, да проучат въпроса и да реагират. При нас това е Комисията за защита на конкуренцията.



От няколко седмици в медиите се появява откъслечна информация за готвените промени в реимбурсирането от НЗОК на масови медикаменти, предписвани на мнозинството български пациенти. Под предлог да се спестят стотинки на пациентите те всъщност ще бъдат принудени да плащат много повече, за да останат на лечението, което им помага.

Всичко още нито хронично болните, нито техните близки, нито самите лекари са осъзнали какво всъщност се подготвя. Най-лошото е обаче, че самата администрация явно не разбира каква бомба залага. Измененията в Наредбата за условията, правилата и реда за регулиране и регистриране на цените на лекарствените продукти се представят като грижа за хората. Чл. 5, ал. 5 на тази наредба определя, че доплащането от пациента за дадена опаковка не може да бъде по-високо от 60 на сто върху цената на лекарството с регистрирана най-ниска стойност, която се явява референтна. Когато стойността на медикамента е по-голяма от 60% от съответния референтен продукт, лекарственият продукт просто отпада от реимбурсния списък. Ако например в дадена група лекарства най-евтиният (референтен) струва един лев за опаковка, всички, които са с цена 1,65 лв., вече няма да се реимбурсират изобщо от здравната каса. Това касае с еднаква сила всички продукти в ПЛС независимо от техния процент реимбурсация.

Тук започват парадоксите. Защото здравната ни система, известна с най-ниското ниво на реимбурсиране на лекарства в ЕС, няма да спести нищо по този начин, а на пациентите административно им налагат смяна на терапията, ако искат да продължат да се лекуват по линия на НЗОК. Но в случая много по-съществена е чисто медицинската страна на въпроса. Според подготвените изменения в наредбата, които влизат в сила от 15 февруари, над 500 от масово предписваните лекарства ще отпаднат от реимбурсния списък. Причината е, че фирмите производители не могат да се вместят в определения ценови коридор. Но НЗОК не дава право на пациентите и на техните лекари да преценят дали да изберат по-високо доплащане, но да останат на сегашната си терапия, или да преминат на друго лекарство, което се вества в новите

# Новият ценови коридор на медикаментите ще остави без лечение хиляди болни

ценови рамки. Става въпрос главно за лекарства за масово разпространени хронични заболявания в кардиологията, неврологията, психиатрията, ендокринологията и много други специалности. Засегнати са повече от 2 милиона пациенти! Големият процент от тях, които разчитат на реимбурсиране от НЗОК, приемат от месеци и години по няколко вида лекарства дневно, за да влязат в стабилно състояние. А една промяна на терапията им съвсем не е проста работа. Според световно утвърдените медицински стандарти много от лекарствата изискват така нареченото титриране под лекарски контрол, т.е. постепенна промяна на дозата, докато се стигне до най-ефективното количество, без да се проявят сериозни странични ефекти. Спирането на приема на тези лекарства не може да стане едноактно, а с постепенно намаляване на дозата, също под контрола на специалист, а не от личния лекар. Задачата е още по-трудна, когато лекуваният трябва да съобрази и лекарствените взаимодействия между многото медикаменти, които по правило възрастните хора приемат.

Само препарати срещу хипертония вземат над милион и половина пациенти. А над 200 хиляди са на бета-блокери – едни от лекарствата със задължително титриране на дозата. Десетки хиляди са болните, които имат едновременно хипертония и диабет например. И при двете заболявания поотделно резки завои в лечението са изключени. Да не говорим за едновременно смяна на медикаменти и дози! Сред много ярките примери в това отношение са десетките хиляди пациенти, които освен срещу хипертония, диабет и наднормено тегло (метаболически синдром) приемат лекарства за още заболявания – исхемична болест на сърцето, мозъчно-съдова болест, подагра и други.

Дава ли си някой от нашата администрация сметка какво означава едновременно стотици хиляди хора да променят терапията си, защото лекарствата, с които заболяването им до момента се контролира успешно, вече не се реимбурсират от НЗОК? В средата на зимата, когато личните лекари са претоварени от болни със сезонни инфекции, ще трябва да приемат и лавина от

хронично болни пациенти, при много от които със сигурност ще има обостряне на състоянието заради внезапна променената терапия. Да не говорим, че за някои заболявания у нас специалистите са много малко и чисто физически няма да могат да приемат всички пациенти. Става въпрос за епилепсията, особено при децата, за основните психически заболявания като шизофрения и биполарно разстройство. Лечението при тези заболявания е наистина изкуство и всякакви резки промени са не просто нежелателни, а направо вредни и опасни за живота на болните. А към всичко това трябва да се добави, разбира се, и хроничната липса на направления за специалист, които се изчерпват при личните лекари за два-три дни в началото на месеца.

И цялото това упражнение с предизвестен лош край се предприема, за да покаже държавата „загриженост“ дали пациентът ще доплати два или четири лева! Естествено повечето лекари ще посъветват пациентите си да останат на досегашното лечение. Един болен, който е стабилизирал

с приеманите от него лекарства, едва ли ще ги смени, за да спести потенциално няколко лева, което след това може да му струва много по-скъпо и в буквалния, и в преносния смисъл. Така държавната грижа всъщност ще оскъпи лечението за отделния пациент, защото той вече ще заплаща изцяло лекарствата си, без да разчита на реимбурсиране от НЗОК. Но със сигурност ще има и хора, които просто ще спрат да приемат досегашните си лекарства, след като вече касата не им доплаща нищо. Учудващо е защо тръгваме към сътресение в здравеопазването, което във всички държави е част от националната сигурност. И за какво? В повечето случаи ще се окаже, че за няколко стотинки, които на хартия искат да им спестят, всъщност хронично болните ще дават повече пари, за да не рискуват здравето си. И изобщо идеята с благородна цел да ни отнемат правото на избор като пациенти не звучи убедително. Всеки може да си направи сметката дали иска да доплаща повече или по-малко, като се съобрази със съветите на лекаря си. Всякакви други действия изглеждат много съмнителни, а от медицинска гледна точка – направо непрофесионално. Защото медицината не е счетоводство, нито лекарствата са стоки в плод-зеленчука. Никой не може да се грижи по-добре за пациента от неговия лекар и от самия пациент. Не ни отнемайте това право!

И тук идва логичният въпрос подписали ли са се националните консултанти в различните медицински направления под въпросната промяна. Защото те най-добре знаят какво ще настъпи от едновременната административна промяна в терапията на стотици хиляди хора, без подготовка, без капацитет доболичната помощ да поеме този поток.

Интересно е кой персонално в ръководството на нашето здравеопазване ще сложи подписа си и ще поеме отговорността, когато тръгне хаосът с объркани, изнервени, влошени и изпуснати пациенти. (ЖД)

## КРИБ: Наредбата има позитиви, но крие и опасности\*

В становище до министъра на здравеопазването по повод наредбата, подкрепено от **Българската генерична фармацевтична асоциация (БГФарМА) и Асоциацията на научноизследователските фармацевтични производители в България (ARPharM)**, Конфедерацията на работодателите и индустриалците в България подкрепя въвеждане на правила, гарантиращи качество и ефективност на лекарственото снабдяване. Но КРИБ обръща внимание, че наред с очаквания социален ефект - намаляване на доплащането от пациент за определени лекарствени продукти, трябва да се очакват и някои краткосрочни негативни ефекти. В случай че те не бъдат адресирани адекватно и своевременно, негативният обществен отзвук би могъл да заглуши позитивите от тази мярка. С влизането в сила на промените в наредбата търговците на дребно ще се окажат в невъзможност да изпълнят рецептите по НЗОК за част от лекарствата, доколкото тяхното ценообразуване няма да позволява това да се случи без съществена загуба за търговеца на дребно. Пациентите

ще бъдат изправени пред избор – да заплатят цялата стойност на съответното лекарство или да се обърнат отново към лекаря за смяна на рецептата и/или протокола по НЗОК, което ще генерира съответното обществено напрежение. Затова от КРИБ предлагат въвеждане на праг на сензитивност (свободен праг на доплащане) от 10 лв. от страна на пациента за всички лекарствени продукти от дадена група по международно непатентно наименование и лекарствена форма. Ценовият коридор за доплащане от 60% (до 1,6 от референтната стойност на опаковка) да се прилага само в случай на дължимо реално доплащане в аптека над 10 лв. От КРИБ настояват временно, за период от 9 месеца, да се предвиди възможност търговецът на дребно да изпълни рецепта по НЗОК с начисляване на доплащане над предвиденото в чл.5, ал.5 от наредбата ограничение, при наличие на съгласие от страна на пациента, изразено писмено в аптеката върху рецептата по НЗОК.

\*Заглавието е на редакцията.



Петя ДИМИТРОВА

Безработицата в България ще намалява постепенно. Очаква се през 2016 година тя да е 9,4%, а през 2017 г. - 8,8%, посочи в есенната си прогноза Европейската комисия. Данните на Евростат показват, че през ноември миналата година безработицата в нашата страна отбелязва спад до 8,8%. Така България се нарежда на второ място след Испания с най-рязко снижаване по този показател.

За целия ЕС безработицата е била 9,1% и това е най-ниското ниво, измерено в 28-членния блок от юли 2009 г. насам. За сравнение през предходния октомври този показател е бил 9,2%, през ноември 2014 г. - 10%, а в Еврозоната - 10,5%.

Според Евростат над 22 милиона мъже и жени в ЕС са били без работа през ноември миналата година, като от тях близо 17 милиона са в Еврозоната.

**Най-ниското ниво на безработица сред страните членки е отчетено в Германия - 4,5%.**

Следват Чехия с 4,6% и Малта с 5,1%. Най-много безработни има в Гърция - 24,5% (през септември), и в Испания - 21,4%. На годишна база най-голямо намаление на безработицата е регистрирано в Испания - от 23,7% до 21,4%, и в България - от 10,6% до 8,8%.

Миналата година показателят отбелязва понижение в сравнение с предходната година. През декември равнището е 10%, като нараства с 0,1 процентни пункта спрямо ноември. В сравнение с декември 2014 г. то обаче се свива с 0,7 процентни пункта, показват данните на Агенцията по заетостта.

**Първите месеци на годината предоставят по-голям шанс за намиране на работа,**

смятат консултантски компании в сферата на заетостта. Проучвания за пазара на труда показват, че повечето работодатели демонстрират намерение да назначават, а не да освобождават служители в първото тримесечие на годината. Оптимистичните прогнози определят инженери, квалифицирани работници в различни сектори, мениджъри и IT специалисти като най-търсени кадри през следващите месеци.

Компаниите отбелязват, че хората, които търсят работа,

# През първите месеци на годината намираме по-лесно работа

● **Най-търсени на пазара на труда са инженери, мениджъри и IT специалисти**

трябва да покажат определени умения, а

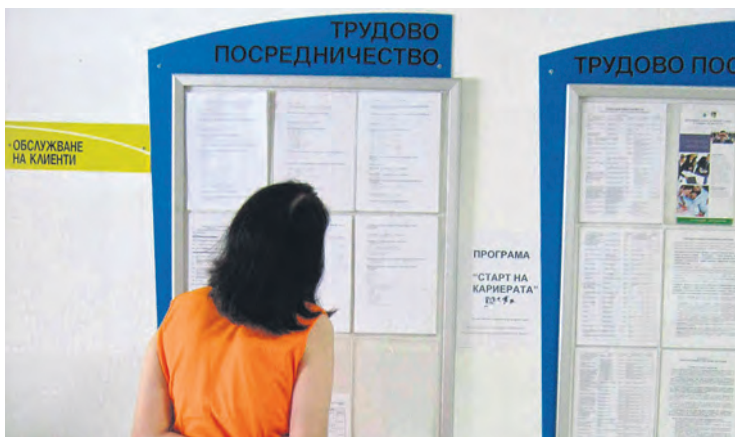
**изискванията на работодателите често включват т.нар. „меки умения“ - дисциплина, готовност за работа, интерес към иновации и допълнителна квалификация.**

„Това са най-важните неща за работодателите - не е важно какво точно си завършил или дали идваш от същия сектор“, твърди Надя Василева, управляващ директор на консултантска компания в сферата на човешките ресурси. Работодателските организации са единодушни, че през тази година ще има повече работни места в експортно ориентирани сектори като машиностроенето и електротехническата промишленост.

Министерството на труда и социалната политика ще използва 73 млн. лв. от бюджета си за активна политика на пазара на труда през 2016 г.

**Програмите са насочени към младежи, възрастни и нискоквалифицирани работници.**

Най-голямо внимание е отделено на програмата, която включва наемане на лични асистенти за хората с увреждания, като за тях са предвидени около 11 млн. лв. Асистентите ще работят на пет-часов ден. По регионалните



програми за заетост ще бъдат заделени 7,2 млн. лв. за 2200 безработни. Приоритетите по тях са безработните младежи, хора в предпенсионна възраст и дълготрайно безработните. Това е заложено в рамката на Националния план за действия по заетостта за 2016 г.

**Основните предизвикателства на пазара на труда са ограничаването търсене на работна сила в слабо развитите региони,** високят брой на неактивните и обезкуражените лица, потокът от бежанци, които търсят работа, както и нарушенията на трудовото законодателство. Други проблеми остават разминаването между търсени и предлагани умения, сезонният излишък на работна сила и задълбочаването на капана на бедността. Не трябва да се пренебрегва и трайната тенденция за изтласкване на нискоквалифицираните от пазара

на труда от лица с висока квалификация, посочват от социалното ведомство.

Основните три целеви групи по регионалните програми за заетост са възрастните работници над 50 години, безработните младежи и маргинализираните групи. За младежите до 29 години, които нито се обучават, нито са заети, ще действа програмата "Активиране на неактивни лица", както и схемите "Младежка заетост", "Активни", "Обучения и заетост за младите хора", "Ново работно място".

**Работодателите ще бъдат насърчавани да наемат безработни с основно и по-ниско образование,** младежи до 24-годишна възраст или хора над 50 години, както и безработни лица, излезли от пазара на труда преди повече от шест месеца. В тези случаи бизнесът получава средства (до 50% според

Закона за насърчаване на заетостта) от държавата за трудови възнаграждения, социални и осигурителни вноски на наетия в продължение на една година. При наемане на хора с увреждания държавата поема до 75% от въпросните разходи.

В рамката на плана се предвижда акцент върху т.нар. дуално обучение, както и върху по-разширен електронен обмен на информация между Агенцията по заетостта и Националната агенция за професионално образование и обучение. След провежданите обучения ще се проучва доколко съответните работодатели са удовлетворени от резултатите.

**Предвижда се доизграждане на Системата за прогнозиране на потребностите от работна сила**

с определена квалификация, като целта е да помогне за преодоляване на разминаването между образованието и нуждите на бизнеса.

„Българите предпочитат да работят в чужбина заради по-високите заплати. Дори хората с ниска квалификация печелят в чужбина повече, отколкото у нас“, убеден е президентът на КНСБ Пламен Димитров. Той предупреди, че българските работници ще стават все по-взискателни към работодателите, затова бизнесът трябва да предлага по-добри условия за труд.

„Дори при нискоквалифициран труд се плаща на черно по 5-6 до 7 евро на час в която и да е европейска държава в строителството. Тези хора изкарват по 800-900 до 1000 евро от това да бъркат бетон. За 7-8 години се образуваха анклав на българи, които живеят и работят в чужбина“, коментира Димитров.

Според него макроданните за икономиката показват, че има възможност за ръст на доходите.

„Ръстът на заплатите, макар и със 7-8% годишно, трябва да бъде ускорен - смята президентът на КНСБ. - Резерви има в индустрията, машиностроенето, хранително-вкусовата промишленост.“

Синдикалният лидер е категоричен, че има възможност за повишаване на заплатите в много от секторите, където в момента се отбелязва глас за кадри. Това обаче трябва да стане за сметка и на печалбата на бизнеса.

## Сивата икономика изкривява данните за безработицата

Пазарът на труда се възстановява и безработицата намалява, но в същото време хората, които реално плащат осигуровки, също са по-малко. На какво се дължи този феномен?

Според мотивите към проекта за промени в Кодекса на труда основните причини са: напускане на големи работодатели от България, политически и икономически сътресения, промени в цените на електрическата енергия и горивата, структурни промени в редица предприятия, формиращи добавена стойност, а също и в държавното управление.

Само за девет месеца работещите и осигуряващи се хора, които на практика издържат пенсионната система, са намалели с 219 хиляди. Според справка на НОИ през 2014 г. осигурени са били 2 165 339 българи. За деветте месеца на миналата година заетите, плащащи осигуровки в НОИ, са

били 1 946 339. Безработицата обаче е намаляла от 10,7% към края на 2014 г. на 8,3% към септември 2015 г.

НОИ отчита заетите, които реално внасят пари за пенсия и другите социални вноски. Данните на Националния статистически институт обаче са доста по-различни. Те показват, че към края на септември на пазара на труда са 3 104 700, което означава, че 1 158 361 българи или над 1/3 от работещите не внасят осигуровки за пенсия. Разминаването в статистиките на двете институции се задълбочава - през 2011 г. например разликата между осигурените в НОИ и заетите според НСИ бе значително по-малка - близо 512 хил. души. Тези факти могат да се обяснят с големия дял на сивата икономика, който според различни оценки е между 30% и 40%, както и със законодателните "вратички", които позволяват човек да не се осигурява върху част от доходите си.



Проф. Георги Карасимеонов е преподавател по политология в СУ „Св. Климент Охридски“, доктор на философските науки, директор на Института за политически и правни изследвания. В периода 2008-2012 г. е ръководител на Катедрата по политология в Софийския университет. Автор е на множество научни монографии, студии и статии в областта на политическите партии, теория на демокрацията, европейската политика. През 90-те години е член на ръководството на Европейския консорциум за политически изследвания, председател на Българската асоциация по политически науки, работи по десетки проекти, свързани с изследването на българската политическа система.



**П**роф. Карасимеонов, вече 15 години по проект на фондация „Фридрих Еберт“ готвите тримесечни обзори на партийната система в България. Какво сочи последният Ви доклад?

- Основната теза е, че имаме една нестабилна стабилност. Това означава, че в много политически партии текат процеси, които не дават основания да прогнозираме стабилно развитие. Може да очакваме диференциация, в самата управляваща коалиция също има сблъскващи се тенденции. Тя е наистина нещо ново за България – да се съчетаят противоположни интереси и идеологически позиции. Изхождайки от опита на европейските държави, смятам, че това е един положителен опит, през който трябва да минем – да свикнем с коалиционни управления и съчетаването на интереси. Разбира се, като всяко нещо в България това е пречупено през характера на политическата система, която наричаме клиентелна – силно зависима от симбиозата между икономически и политически интереси.

**- Затъваме ли в клиентелизма, или има признаци да се отгласнем?**

- Този тип система е много типична за Южна Европа, като в същото време въздействието на гражданското общество е по-слабо. Докато в Скандинавия е обратното – голяма роля на гражданското общество и силно лимитирани клиентелни връзки. Никога няма да се измъкнем от клиентелната система – както и Гърция, Италия, Португалия, Испания. Първо, заради сега зараждащия се демократичен опит – имаме само отделни островчета на граждански реакции, протести и т.н. Свикнали сме да разчитаме на държавата, а в такава среда клиентелната система вирее добре. Второто е, че възникването на икономическата ни система след 1989 г. стана по начин, поощряващ клиентелата – пари от държавните ресурси се раздадоха на определени лица и се формира олигархия, която от самото начало си създаваше и хранеше политическа класа. Това за съжаление продължава. Основният проблем на България в последните 25 години е качеството на политическия елит. Той в много

# Липсата на социална справедливост ражда нестабилност

● С проф. Георги Карасимеонов разговаря Галина Спасова

отношения беше неподготвен за поемане на функциите си в демократични условия, нямаше нужното образование и достатъчно демократична легитимност. Имахме политици страхливи, агресивни, неподготвени. Но така се трупа опит.

**- Европа и светът обаче се развиват и променят с невиджана скорост, няма да ни чакат да трупаем опит с ориенталско темпо.**

Особено притеснително е, че сме на последно място по показателя бедност и социална маргинализация – 48% от българите са застрашени да попаднат в тази категория

- Тук имаме плюс – членството в ЕС и НАТО. И най-лесното е да следваме линията на „големите“. Но пък има вероятност да не отчетеш национални интереси, да пропуснеш възможностите, предоставени от членството, ако нямаш активна политика. А Унгария, Чехия, Полша показват характер. Пред мен е последният индекс на германската фондация „Бертелсман“ – за измерване на социалната справедливост в Европа. Чехия ме удивява – тя е сред първите 10 държави като постигнато ниво на социална справедливост. Ние по различните показатели се движим между 26-о и 28-о място. Особено притеснително е, че сме на последно място по показателя бедност и социална маргинализация – 48% от българите са застрашени да попаднат в тази категория.

Социалната маргинализация води до два типа реакция – апатия и обратно – нездравословна агресия, протест, който обаче може да отиде към крайни движения.

Нарушеното чувство за социална справедливост поражда нестабилност. Защото за хората демокрацията трябва да произвежда също икономическа стабилност и социална справедливост. Не е достатъчна формалната демокрация с избори, в която мнозинството решава, а малцинството приема.

Европа е изправена пред няколко предизвикателства. Едно от тях е губещата се легитимност на традиционните дясно- и лявоцентристки партии. Хората се ориентират към нов тип движения, повечето крайни – популистки, крайно-десни, националистически и т.н. Този процес върви доста мощно. И ако мигрантската криза не се овладее в близките година-две... А според мен няма да може. Такива мощни вълни на преселения са ликвидирали напреднали цивилизации.

Оказва се, че ЕС трудно намира във форсмажорни обстоятелства необходимото единство за решения, които са против националния интерес на отделни държави. Досега Европа не е била изправяна пред такава тежка криза.

**- Защо Европа буквално проспа заплахата – с всички ресурси от анализатори, специални служби? Журналистката Ориана Фалачи ясно я описа преди толкова години...**

- Защото и при европейските политици качеството е не особено високо. Например реакцията на Меркел бе недо-

обмислена, но тя има и подкрепа вътре в страната – сред зелените, социалдемократите и т.н. Моят колега Огнян Минчев говори за отрицателния ефект на т.нар. ляв либерализъм, който през призмата на всеобщата толерантност е загубил усета, че трябва да се защитава европейската цивилизация. Преди няколко месеца написах, че тезата за мултикултурализма е абсолютно погрешна в основата си. Не може механично да насложиш една съвсем различна култура върху нашите християнски ценности.

**- Как анализирате недостойната серия около ВСС?**

- Няма нищо сложно в анализа на това явление. По конституция имаме независима съдебна власт, с широки права. Но тъй като политиците и олигархията са гузни заради начина, по който са забогатели, неспокойни са да не се разбере какъв е точно, те искат политически или индивидуално да контролират, да влияят върху съдебната система. Каква битка се водеше за човек повече или по-малко в квота във ВСС! Защото един човек дава възможност за политически контрол.

Щом ще е независима съдебната власт, тя да си избере висшия орган. Каква е тази парламентарна квота? Всички знаят, че Пеевски контролира прокуратурата, влияе и на съда.

**- Споделяте ли тезата, че Москва ни тика към рязко влошаване на отношенията с Турция, като цели отслабване на южния фланг на НАТО?**

- Занимавам се отдавна с анализи, които включват и Русия, ходил съм там много пъти. Те са безкрайно чувствителни на тема НАТО и продължават да го възприемат по стария стереотип от времето на Студената война. Опасяват се да не бъдат заобиколени и ограничени като регионална

сила. Преди две години на една конференция съветник на Путин каза директно – очакваме с нашия Евразийски съюз да станем алтернатива на ЕС и държави като Унгария, България, Гърция, Кипър да дойдат при нас.

**- Напоследък позагълхна този план.**

- Появиха се нови събития. Какъв Евразийски съюз без Украйна? Така че не изключвам руснаците да правят тук всичко възможно да отслабят политическите сили, свързани с НАТО. В момента работя върху статия за глобалните предизвикателства и заплахи. Навлизаме в един много различен свят. Само това, че Китай намалява темповете на растеж, ще има огромно икономическо, политическо и финансово значение, особено върху развиващите се пазари. Китай не е локомотивът, който теглеше света. В Близкия изток се води реална война, на регионално ниво, но великите сили си пробват оръжията (и то буквално опрени едно до друго). Да не говорим, че такива големи регионални фактори като Саудитска Арабия и Иран са във фактическа война, водят я в Йемен и на други места. По време на Студената война също имаше напрежения, но някак се знаеха „червените“ зони в противоборството между САЩ и Съветския съюз. Докато сега възникнаха неща, които не могат да бъдат овладени от световните лидери. Конфликтът около Украйна също ще тежи дълго, влоши отношенията между Русия, Европа, САЩ. Така че вървим към свят, в който ще доминират конфликтите, не спокойствието. Преселението също предвещава големи проблеми. Да не говорим и за бързите промени в климата – след 30-40 години и те ще предизвикат огромно придвижване на човешки маси.



Мила ХРИСТОФОРОВА

Около 500 български студенти вече са намерили работа през лятото в САЩ. Популярната програма Work&travel, по-популярна у нас като „студентски бригади“ в Америка, тази година е предоставила много повече оферти, включително на места, където се изисква перфектен английски. Причината според консултанта Борислав Милков от проекта „Световно образование“ е в това, че през последните години американските работодатели предпочитат да наемат българи. Нашите студенти изпреварвали конкурентите си от други страни, защото освен добър английски демонстрирали изключително трудолюбие и лоялност, твърди той. Те в много по-малка степен от връстниците си от други страни имали и проблеми с нарушаването на реда.

**Ф**ирми от Аляска буквално влизат в битка, за да наемат студенти от България. Тази година у нас пристига най-големият работодател в щата, притежаващ десетки круизни кораби и вериги от хотели. Фирмата ще набира млади хора за персонал в хотелите, които трябва да обслужват пасажерите на корабите при отсядането им по крайбрежието.

Българите не трябва да се притесняват от климата – през лятото студеният щат е напълно гостоприемнен и температурите са около 20 градуса, разказва Милков. Много от студентите ни, които са работили там поне веднъж, изразяват желание да се върнат и дори да заведат приятели.

**Заплащането там е по-високо – надниците тръгват от 10 долара и стигат до 14,**

докато на повечето други места варират около 9-10 долара. Много от студентите, които избират Аляска, го правят вече дори не само заради парите, а и заради уникалното изживяване. В допълнение към това работодателите от студения щат организират интересна културна и кулинарна програма за студентите, правят им барбекюта, водят ги на



# Фирми от Америка предпочитат нашите студенти

## ● Предлага се работа на круизни кораби в Аляска или на луксозни автобуси в Манхатън

риболов в района и дори посещават резервати, където могат да се срещнат с индианци. „Тъй като повечето от обитателите на Аляска не са излизали извън щата, получава се идеална възможност за културен обмен“, разказва Милков. Освен това фирмата се е погрижила да уреди и настаняването на българските студенти, така че няма да им се налага тепърва да си уреждат квартири.

**Много са и офертите от Източното крайбрежие, като една от най-атрактивните е за стюарди на луксозните автобуси,**

които пътуват до Манхатън. За тях се търсят млади хора с много добър английски, тъй като трябва да могат не само да обслужват, но и да забавляват пътниците. Миналата година там са били наети едва петима българи, а за тази година само за нашата страна са обявени 35 оферти. По време на интервюто фирмите обаче гледат не само нивото на английския, а и това дали имаш позитивно излъчване, доколко си комуникативен, имаш ли предишен опит в подобна сфера. Заплащането тръгва от десет долара на час.

**Любопитна нова оферта отправят и Хаваите – те търсят инструктори по**

**уиндсърф с много добър английски.**

Освен заплащането много привлекателни там са и бакшишите, тъй като Хаваите са дестинация за хора с пари. Засега офертите са само за трима-четири души, но е възможно догодина бройката да се увеличи. Най-масовите работни места отново са за камериери, рецепционисти, келнери и бармани, както и за аниматори в големите национални паркове. Според Милков работата в парковете е идеална за по-големи групи от млади хора, които не искат да се разделят. Това е шанс и за компании, в които не всеки знае добре английски – младите хора с по-високо равнище на езика могат да помагат на тези, които имат затруднения с комуникацията.

**Търсят се и спасители, но тази година тези оферти са по-ограничени.**

В минали години десетки млади хора заминаваха с подобни предложения, след като изкарат курс по водно спасяване у нас. Причината подобни оферти да намалели е в това, че вече има изисквания студентите да не бъдат местени от едно работно място на друго през цялото лято – нещо, което при спасителите се случва доста често. Обикновено те работят край басейни, а не в близост до океана, но работодателите твърде често сменят обектите, на които ги

изпращат.

**Според Милков от бригада в САЩ човек може да се върне с около 6000 долара, като сумите за Аляска са доста по-високи.**

Да заминеш в САЩ могат да те спънат само двойки в университета или слаб английски, но около 95% от българските студенти, кандидатстващи за тази работа, успяват да получат визи и да заминат. Много от тях дори съумяват да си намерят работа на две места, така че да се върнат с по-високи спестявания. Това обаче се случва най-често при повторното заминаване на бригада, уточнява Милков. „Новобранците“, които все още не познават страната, обикновено работят само на едно място. Има и такива, които впечатляват работодателите си дотолкова, че на следващата година те сами ги изискват на работа.

По думите на Милков все повече младежи разчитат на парите от тези бригади, за да финансират обученията си в магистърска степен.

**Някои решават да продължат с магистратура в САЩ, а други избират Холандия и Великобритания,**

където таксите също не са ниски. След като Островът тази година пусна заеми и за магистри, младите хора вече ще могат да комбинират – да заплатят таксата си с кредит, а спечеленото в САЩ да използват за издръжката си. „Отмина времето, когато студентите си купуваха коли, след като се върнат от бригада. Сега все по-често младите инвестират в себе си – в обучение или пътуване по света“, разказва Милков. Много от студентите след приключване на работата предприемат пътешествия из останалите щати или дори до Канада. „Така се изпълнява всъщност истинското предназначение на програмата – да работиш и да пътуваш“, казва Борислав Милков.

От няколко години при кандидатстването за студентски бригади има значително улеснение – можеш да се явиш на интервю и онлайн. На практика подобни интервюта, които преди време се правеха два пъти в годината, вече се провеждат всеки месец. През февруари например се очаква някои от най-големите работодатели да дойдат лично, за да наберат персонала си на място.

*Все повече се работи и за сигурността на младите хора – програмата вече налага почти на всички работодатели да подпишат покрит на младежите, които ще работят при тях. Ако обаче това не стане, студентите могат да се свържат с българската фирма, която ги е изпратила в чужбина, и тя ще им осигури съдействие чрез американските си партньори.*



Мирослава КИРИЛОВА

**Шеметното развитие на дигиталните технологии притисна традиционните медии – печат, радио и телевизия, и ги принуди да влязат в режим на трансформации. Наскоро шефът на бизнес операциите във видеогиганта YouTube Робърт Кинкъл прогнозира, че дните на телевизията такава, каквато я знаем, вече са преброени и не след дълго по-голямата част от видеосъдържанието ще се консумира по друг начин.**

Ще се разделим ли с малкия екран, чиито първи стъпки още помним, ще станем ли свидетели на окончателния залез на хартиените вестници и накъде вървят иновациите в съвременните начини за комуникация? Отговорите оставихме в ръцете на експерти и предприемачи в бранша.

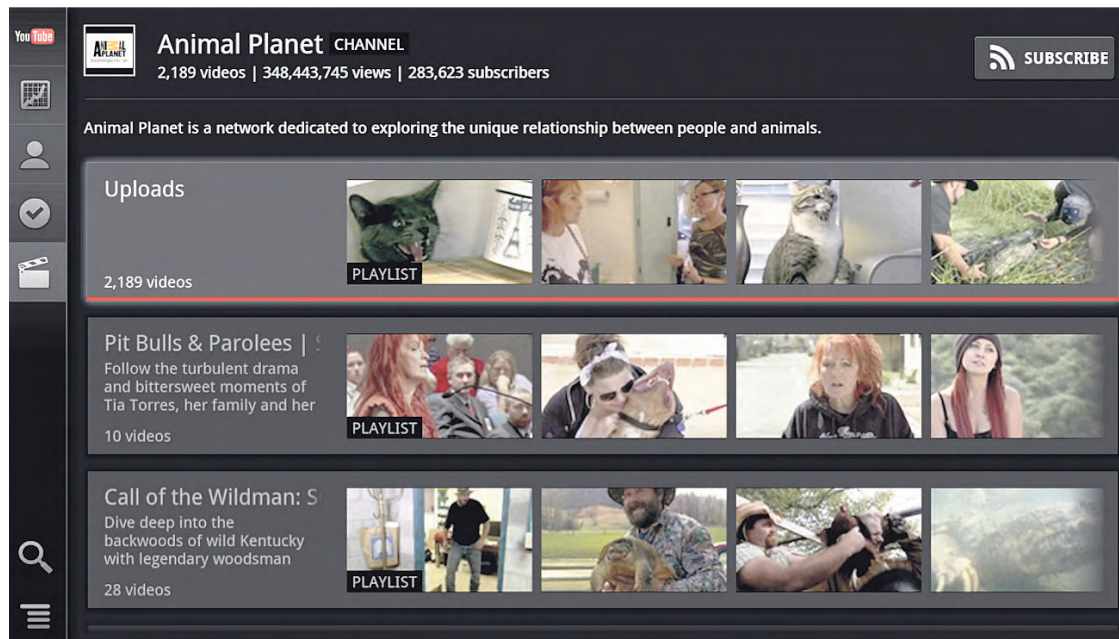
**Георги Лозанов, председател на Съвета за електронни медии (СЕМ)**

Развитието на технологии и на комуникационните канали доведе и до развитие на традиционните медии. В България никой не може да си позволи да има само традиционни медии, без да оперира и в онлайн пространството и в други платформи. Във водещите телевизии у нас например назначават специалисти, включително на ръководни позиции, които да отговарят изцяло за другите платформи.

Важно е да се знае, че това не означава изчезване на телевизията, радиото или вестника. Напротив! Определена медия просто търси достъп до други аудитории и потребителски кръгове, които предпочитат така да стигат до медийния продукт.

Няма съмнение, че има залез на хартиените вестници просто защото има и много други форми на достъп до това съдържание. Хартията е свързана с един тип индустриално развитие, а сега сме свидетели на небивал технологичен напредък. Със сигурност обаче и вестниците няма да изчезнат напълно. Винаги ще останат някакви консумативни елити, които ще имат нужда да отворят хартиено издание, защото това е свързано с друг тип удоволствие на възприятието. Както и книгата няма да изчезне, това е продължение на същия дебат. Книгата като вещ приближава много текста до тялото, тя създава друга сетивност и чувствителност. Може да се говори дори за еротика на четенето.

# Традиционните медии се променят, но няма да изчезнат



Що се отнася до медийната регулация по отношение на контрола на онлайн съдържанието, може да се каже, че той изостава. Правото все още не може да построи своите категории и инструменти по отношение на това свободно онлайн пространство. Голяма задръжка е и съпротивата на обществото да се приемат каквито и да е регулаторни мерки. На интернет се гледа като на един остров на свободата, на който не бива да се посяга. Моята дългосрочна прогноза е, че постепенно бъдещите противоречия ще се изглаждат. Като се започне от анонимността, мине се през троловете и се стигне до хибридните войни – всичко това ще създаде нови очаквания в обществото, които са свързани с някаква регулация. Хубаво е подобен контрол на съдържанието да не бъде налаган със сила, а да съвпадне с обществените нагласи и готовност да се приложи.

**Коста Йорданов, създател на мобилното приложение Flipps:**

Чрез Flipps зрителите имат възможността да гледат на телевизионния екран различно цифрово съдържание, голяма част от което не е налично в телевизионните пакети. Ние им даваме и пълната свобода кога, какво и на кой екран да гледат. Има огромен ръст в консумацията на цифрово съдържание, но това все още се случва основно на компютърен и мобилен екран. Стартираме Flipps, за да дадем възможността на зрителя да преживее това съдържание на големия домашен екран.

Традиционна телевизията използва модел, при който хората гледат предварително

подготвени програми. Този модел има своите предимства, но често пъти човек иска да има повече контрол кога и какво да гледа, да може лесно да търси в цялото съдържание и да получава препоръки, съобразени с неговите лични вкусове. Дистанционното управление на телевизора не е мислено и проектирано за всички тези сценарии и не предоставя добър потребителски интерфейс. Именно затова трябва и нови начини за управление като touch-screen устройства и гласов контрол. За Flipps избрахме мобилния телефон за интерфейс, тъй като предоставя чудесен и познат touch-screen интерфейс и почти винаги е на една ръка разстояние от нас.

Въпреки промените в начина на консумиране на телевизията тя си остава основна медия и продължава да контролира голяма част от най-качественото и скъпо съдържание. За сравнение средният приход от потребител на най-големия кабелен оператор в света – американската компания Comcast, е \$120 на месец спрямо \$0,30 от YouTube. Поне към момента статистиката показва тенденция не толкова на намаляване на времето пред телевизора за сметка на интернет видеослужбите, колкото увеличаването на общото време, което прекарваме в консумация на видео благодарение на интернет услугите. Вестниците преживяха може би най-бърз и значим преход към нова среда за разпространение.

Очаквам най-големите иновации в сектора на медийния пазар в бъдеще да са по отношение богатството на преживяването. Вече видяхме прехода от чернобял

образ към цветен, surround звук, HD, 3D. Следва 4K, Virtual Reality за някои сегменти съдържание и участие на повече сетива в преживяването. Производството на видеосъдържание ще продължи да се демократизира и отделни малки екипи и хора ще имат огромна аудитория благодарение на социалните медии.

**Доц. Биляна Томова, съосновател на Обсерватория по икономика на културата, ръководител на магистърска програма**

**„Продуцентство и културни индустрии“, катедра „Медии и обществени комуникации“ в УНСС**

През последното десетилетие сме част от глобална трансформация на медиите, засягаща както бизнес модела на създаване и дистрибуция, така и на начина им на потребление. Извървели сме дълъг път – от телевизора, събрал цялата махала, за да гледа „Кончето Фюри“, до смартфона, чрез който не само потребяваш, но можеш и да отразяваш и създаваш новини, т.е. да се превръщаш в автор. Отдавна сме надхвърлили представата, че медии са само пресата, радиото и телевизията. Днес медийните индустрии почти се припокриват с културните и тук се включват музикалната индустрия, филмовата, игрите. Може би най-ценното е нарастващата възможност за избор и достъп – прескачайки провайдери и институционални системи за доставка, се появяват продукти, за чиято употреба е нужен единствено интернет. Така че днес медиите са културните индустрии, които най-често ни се предлагат в интернет

среда, а от другата страна стоят телекомуникационни гиганти, проявяващи интерес да притежават телевизии, радио, интернет доставчици... всичко и ако може, закуп. Този процес е известен с наименованието конвергенция. И ние днес в България сме част от тези процеси.

Според ежегодното вече изследване на Обсерватория по икономика на културата, което се базира на данни от националната ни бизнес статистика, през наблюдавания шестгодишен период ясно се очертават нови тенденции. Общият брой предприятия в електронните медии (радио, телевизия и онлайн медии) расте непрекъснато – от 1021 през 2008 г. до 1745 през 2013 г. или това е растеж от 70,9%. Тази динамика обаче е с различен знак в отделните сегменти – развитието идва от новите медии – обработка на данни и хостинг, уеб портали и други информационни дейности. Предприятията в новите медии през 2013 г. са 86,5% от всички, т.е. те са определящи за профила на електронните медии.

А относно заетостта най-впечатляващ е ръстът при уеб порталите – 221,2%.

Пазарът на класическите електронни медии показва достигната зрялост, невъзможност за разширяване без преминаване към нов модел на производство, дистрибуция и задоволяване на аудиторията. В случая е телевизията, която постепенно, но ежегодно губи това състезание от уеб хостинга, уебсайтовете и информационните услуги.

Макар че в България оборотите в целия подсектор на печатните медии са в непрекъснат спад от 2008 до 2013 г., засега няма да сме свидетели на окончателния залез на хартиените издания. Тези медии променят съдържанието си, комбинират се с дигиталното си издание, борят се.

Проблемите на българския медиен пазар, както и търсените решения не са различни от случващото се на световните пазари в общата за всички ни епоха на глобална конвергенция. В България промените са въпрос на зрялост на няколко пазара – технологични пазари (телекомуникации), проникване и достъп до високоскоростен интернет (пренос на данни), по-голяма конкуренция на рекламния пазар и често политически интереси, облечени в медийно съдържание. Забавянето може да даде възможност и за готови решения, макар че малкият ни пазар, по-бавното проникване на дигиталните технологии, липсата на свободни национални капитали, ниската покупателна способност на населението са сериозни ограничителни фактори.



Мирослава КИРИЛОВА

Водата ще поскъпне от 2017 г. Това предвижда методика за ценообразуване на водоснабдителните и канализационните услуги (ВиК), залегнала в две нови наредби, които бяха приети от правителството. С колко е въпрос на разговори и на обсъждане на новите бизнес планове, които ВиК дружествата трябва да изготвят за предстоящия петгодишен период.

„Увеличението е неизбежно предвид остарялата и амортизирана водоснабдителна мрежа, която се нуждае от спешни инвестиции“, коментира инж. Иван Иванов, председател на Българската асоциация по водите (БАВ).

Комисията за енергийно и водно регулиране (КЕВР) няма да позволи шоково поскъпване на водата след година. Това увери Ивайло Касчиев, ръководител на отдел „Ценово регулиране и бизнес планове - ВиК услуги“ в комисията, по повод информации, че от януари догодина цената на водата ще скочи с около 1 лев на кубик. Една от мерките за защита на потребителите е намаляването на прага на социална поносимост на цената на водата от 4 на 2,5 на сто.

**Според проучване на Евростат в момента българите плащат почти най-ниската цена за вода в Европа.**

Ако ресурсът ни излиза средно за страната по около 0,9 евро на кубик, то само в богатата на водни източници Ирландия плащат по-евтино – 0,89 евро за кубик. „Най-солени“ са сметките за вода в Германия (4,4 евро за кубик), Люксембург (4,65 евро) и Дания (6,33 евро).

От бранша подчертават, че цената на водата не е коригирана от повечето ВиК оператори през последните няколко години. „Цените се запазили въпреки обективни обстоятелства като поскъпване на тока, качване на минималните осигурителни прагове и вдигане на минималната заплата, като се има предвид, че по-голямата част от служителите във ВиК дружествата са на минимална заплата. Освен това някои оператори направиха

# От 2017 г. водата поскъпва, но не грастично

големи инвестиции, които генерират значителни разходи“, обясни председателят на Българска асоциация по водите Иван Иванов. Според него, преди да се предприемат конкретни стъпки по водната реформа, трябва да се проведат разговори с всички заинтересовани страни – общини, държава, регулатор, ВиК оператори и потребители, и да се намери балансът между това, което е необходимо, и това, което ще бъде направено. От самите ВиК дружества също са против шоково поскъпване на цените на водата, защото прогнозират, че събираемостта на сметките драстично ще намалее.

**„Реформата във ВиК сектора не е просто ангажимент към Европейския съюз, а необходимост**

за оздравяването на един жизненоважен сектор не само за икономиката на България, а за бита на всеки гражданин. Сегашното положение на ВиК сектора не го прави привлекателен за инвестиции. Най-важното, от една страна, е реформата да бъде завършена в срок, а от друга - новоприетите регулаторни норми и изисквания да бъдат коректно прилагани от съответните институции. В крайна сметка целта на реформата трябва да бъде ВиК секторът да е стабилен и предсказуем и в същото време да допринесе за подобряването на предоставяните на гражданите ВиК услуги, разбира се, на социално поносима цена“, коментираха за в. „Животът днес“ от „Софийска вода“. Компанията вече подготвя новия си бизнес план за период от 5 години, който ще влезе в сила от 1 януари 2017 г. „Новите бизнес планове с включените в тях цени на услугите, проекти и идеи на ВиК дружествата ще трябва първо да бъдат одобрени от асоциациите по ВиК

(всички оператори трябва да сключат договор с такава асоциация). Това означава, че **общините по места трябва да се съгласят с програмата на оператора, с предвидените разходи, инвестиции,**

промени в показателите за качество и конкретните цени. И едва след това тези бизнес планове ще отидат при КЕВР“, обясни Ивайло Касчиев от комисията. „Ние като регулатор трябва да балансираме интересите на сектора и на потребителите. От нас се очаква да осигурим стимули за инвестиции, да осигурим възможност на операторите да работят както трябва и да следим дали качеството на услугите се подобрява и дали операторите постигат ефективност“, допълни събеседникът ни. Той заяви, че в новата наредбата са предвидени доста мерки за ограничаване на някои по-големи от нужното разходи на ВиК операторите чрез сравнителни анализи между дружествата и ползване на международни практики в такива дейности. Регулаторът ще следи дали разходите на дружествата са равни на инвестициите, които правят в публичните активи. От КЕВР обясниха, че повишените разходи на ВиК дружествата плавно ще се отразяват на цените на услугите, като всяка година се образува отделна цена.

**Във всяка област вече ще има само една цена на водата, независимо как се добива,**

е заложено с промяна в Закона за водите от м. юли 2015 г.

Има няколко цени за доставяне на вода по помпен, гравитачен или смесен способ на един и същ ВиК оператор.

„Единната цена, независимо дали става въпрос за гра-

витачно, помпачно или смесено доставяне, е принцип за солидарност. Вероятно абонатите, които са плащали на гравитачен способ, ще усетят по-голямо увеличение. Добрата новина е, че тези абонати са много малко като цяло от общия брой потребители“, каза Ивайло Касчиев.

От Българска асоциация по водите коментираха, че като цяло по-голямата част от потребителите са готови да плащат повече за водата, но да получават по-качествена услуга. От КЕВР признаха, че са открити отклонения в някои градове по показателя за качество на питейни води.

**За девет месеца комисията е направила 14 проверки на ВиК дружества.**

Глобени са три от тях, а санкциите са персонални - по 2000 лв. за всеки управител. „Не е толкова драматично, както сега се тръби по медиите, че едва ли не водата била много мръсна. Няма такова нещо. Аз също пия вода от чешмата в София и въобще където отида“, сподели Ивайло Касчиев от КЕВР. Той обаче подчерта, че качеството на ВиК услугите като цяло зависи от състоянието на ВиК активите, от това как се поддържат и колко се инвестира в тях. „За съжаление ВиК инфраструктурата в България е изградена основно през 60-те и 70-те години, не е поддържана както трябва в годините, които са последвали, не се е инвестирало достатъчно, включително и в момента, и състоянието е на тези активи е лошо. Няма как да получаваме високо качество на услугите с такива стари, амортизирани активи“, категоричен е експертът от КЕВР.

Преценката за нуждите от инвестиции е в размер на 11,7 милиарда лева. „В тази сума влизат средствата по оперативни програми от европейския бюджет. Около 6 милиарда трябва да дойдат от ВиК операторите според тази стратегия, тоест през цените и през заемите.

**Операторите няма как да осигурят такива инвестиции без плавно поскъпване на цените на услугите“,**

уточни Ивайло Касчиев.

От КЕВР отбелязаха, че предстои ВиК операторите да станат бенефициенти по Оперативна програма „Околна среда“. До този момент, при предишния програмен период (2007-2013), бенефициенти бяха местните общини, които подготвяха, реализираха и съфинансираха проектите. „Видя се, че се създават известни проблеми при реализирането на ВиК проекти, ако общините не са анализирали внимателно конкретните нужди на системата и инфраструктурата, както и ако не са координирали плановете си с ВиК операторите. Сега, когато самите дружества ще се преорганизируют, за да докажат способността си да демонстрират стандарт за качество и умение за управление на активи и проекти, мисля, че нещата ще тръгнат в положителна насока“, смята експертът от КЕВР.

**От 1 януари 2017 г. водата и ВиК услугите у нас трябва да отговарят на 29 критерия вместо досегашните 49.**

Въпреки редуцирането им според ВиК операторите, регулатора и експертите в бранша тези показатели са напълно достатъчни и текстовете им са ясно дефинирани, за да показват дали дадено ВиК дружество работи по правилата, или си спестява някои от инвестициите. Част от показателите са свързани с качеството на водата, други показват какъв процент от водопроводната мрежа се подменя, трети установяват дали доставките са непрекъснати, има ли аварии, както и наводнения, причинени от неизправности в канализацията.

„Идеята е, че хората, които не получават високи доходи и не могат да си плащат по-скъпата вода, трябва да получават социални помощи. Не можем само заради тях да задържаме цените и да не може да се инвестира. Защото в крайна сметка ще стигнем до момент, когато разходите ще са непосилни за държавата. Така че ако се следва разписаната стратегия, трябва постепенно да се увеличават цените на услугите, така че операторите да работят още по-ефективно, да правят инвестиции в сектора и в същото време да се дават помощи на тези, които не могат да си позволят да плащат по-високите цени“, обобща Иван Иванов от Българска асоциация по водите.



## Wikipedia навърши 15 години

Независимо че Wikipedia се е утвърдила като най-голямото онлайн хранилище на достоверна (до голяма степен) информация, натрупана от човечеството, самата тя има доста интересна история, която трудно се свързва с подрастващите.

Въпреки това днес енциклопедията е глобален ресурс и основен помощник на ученици и студенти. Практически всеки ползвател на интернет търси необходимата му информация първо на страниците на Wikipedia. За нейни основатели се смятат Джими Донал Уейлс, известен като Джимбо, шеф на компанията Bomis и вече закрития интернет каталог Bomis.com, и Лари Сенгър. Той е редактор в предшественика на Wikipedia - енциклопедията Nupedia, и единственият, който е получавал пари за работата си в нея.

Любопитното е, че основите на един от най-значимите ресурси в интернет били поставени от... порнографията. Първоначално Nupedia и нейният наследник Wikipedia са се финансирали със средства от сайта Bomis.com. А неговите основни раздели са били „Девойки“, „Развлечения“, „Спорт“, „Научна фантастика“ и... „Порно“. До 2005 г. компанията поддържала сайта Premium Bomis, предоставящ на ползвателите достъп до новини от развлекателната индустрия, като разполагал и с богато съдържание за възрастни.

Хронологически нито Nupedia, нито Wikipedia са първите онлайн енциклопедии. През 1993 г. Рик Гейтс основава информационната интернет платформа Interpedia, но тя не успява да завладее глобалната мрежа.

В началото с парите на Bomis била поддържана енциклопедията Nupedia. Материалите за нея били подготвяни от професионалисти и учени, а текстовете преминавали през многостепенна процедура на редактиране, поради което отнемали много време. Преди да бъде закрыта през 2003 г., в Nupedia имало само 25 напълно завършени

статии и още 74 в процес на редактиране и коригиране.

Това е и причината Уейлс и Сенгър да потърсят по-бърз и ефективен начин за създаване на статии в енциклопедията. Лари се среща с програмиста, изобретил концепцията за „екстремалното програмиране“. През януари 2001 г. той предлага на Сенгър за Nupedia да използва технологията wiki. И нещата потръгват по съвсем различен начин.

Wiki (на хавайски език означава „бързо“) в началото била предназначена за програмисти, но по-късно става основа на бързата онлайн енциклопедия, развивана от самите ползватели. Принципите, по които се формират статиите в wiki, предизвикали критика от страна на редакторите в Nupedia, затова проектът е пуснат в отделен домейн под името Wikipedia. И още през февруари на същата 2001 г. година броят на материалите в енциклопедията надскача хиляда, а през септември те вече са 10 хиляди.

През първата година на съществуването си в Wikipedia са били качени 20 хиляди статии със среден показател 1500 на месец. Бързото развитие на онлайн енциклопедията логично води до закриването на Nupedia през 2003 г.

Wikipedia се появява и на международната сцена. Още през март 2001 г. е открит първият неанглоезичен раздел - на немски език. После идва ред на френския раздел, китайския, руския, италианския, японския, иврит и т.н.

През 2004 г. само 50% от текстовете в Wikipedia са на английски, а през 2007 г. техният дял спада на 25%. През същата година wikipedia.org влиза в десетката на най-посещаваните домейни в интернет, а през април 2008 г. е създадена 10-милионната статия в онлайн енциклопедията.

Днес, 15 години по-късно, Wikipedia продължава да се развива успешно, броят на статиите непрекъснато расте, а значението на интернет ресурса за човечеството е трудно да се оцени.



## „Рентгеновото зрение“ става реалност

Технологията на „рентгеновото зрение“, която позволява да се вижда през стени и други прегради, дълго време присъстваше само в научнофантастичните произведения. Благодарение на група изследователи от Масачузетския технологичен институт обаче тя става реалност. Специалистите разработиха апарат и компютърни програми, които, регистрирайки промените в разпространението на радиосигналите, могат да разпознават силуета на хора, намиращи се зад стените. Тази технология скоро ще стане полезен инструмент за хора, които се грижат за малки деца или възрастни, както и стратегическо оборудване за службите, отговарящи за реда и военните.

Работата по създаване на системата започва през 2012 г. В последния си вариант иновацията не само показва местоположението на човека в стаята, но може и да следи неговите движения в реално време. По-нататък „рентгеновото зрение“ ще позволи да се измерва честотата на дишане на човека зад преградата, ритъмът на сърцебиенето му и да се идентифицира личността му. Този, който се следи, не е длъжен да носи каквито и да било устройства, затова може и да не знае, че е обект на наблюдение.

Под егидата на Масачузетския университет вече е създадена компанията Emerald, която ще се занимава с усъвършенстването на технологията „рентгеново зрение“ до окончателното ѝ завършване. Намеренията са през 2017 г. тя да бъде пусната на потребителския пазар.

## Откриха мобилен телефон от... XIII век



При разкопки до Залцбург, Австрия, археолози откриха вещ на минимум 800 години, която много напомня съвременен мобилен телефон. Тайнственият артефакт е като глинено копие на GSM – има същата форма, монитор и клавиши. Много свидетели на откритието предполагат, че то е доказателство за съществуването на извънземна цивилизация. Но има и такива, които се отнасят към праисторическия мобилен телефон доста по-скептично и смятат, че това е обикновена таблица.

## Ehang 184 - летящото такси на бъдещето

На завършилото наскоро изложение CES 2016 бяха демонстрирани много и различни безпилотни летателни апарати, но почти всички не бяха предназначени за превоз на хора. Изключение прави Ehang 184 AAV (Autonomous Aerial Vehicle), който може да вози един човек. Хуежи Ху, президент на Ehang, започва да се

занимава с проектирането на едноместен летателен апарат преди няколко години, а тласък в разработките му дава съдбата на двама негови приятели, загинали в катастрофа със самолет. Затова конструкторът решава, че хората се нуждаят от личен въздушен транспорт, който може да извършва полети на малки и средни

разстояния. При това на пилота няма да му трябва лиценз, а полетът ще бъде максимално безопасен, тъй като ще се използват възможностите на високоинтелигентни системи за автоматично управление.

Конструкторът осъществява амбицията си и Ehang 184 вече е факт. Пътникът трябва само да влезе в кабината, да сложи предпазните колани и да вкара в системата мястото, където иска да отиде. Апаратурата сама определя най-краткия и безопасен маршрут.

Корпусът на летателния апарат е от епоксидна смола, армирана с водородни влакна. Ehang 184 разполага с осем електрически двигателя с обща мощност 106 кВт (142 конски сили), тежи около 200 кг и може да вози товар с тегло 120 кг. Движи се със скорост до 100 км/ч на максимална височина 3500 м.





# Изпитът след 4. клас - как да подготвим детето за шест

Гергана ПЕТКОВА

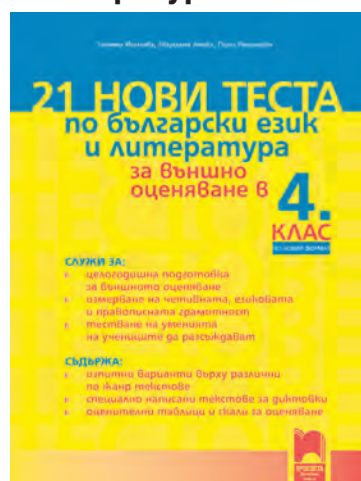
В предишния брой на вестника публикувахме датите на националното външно оценяване след 4. и 7. клас и матурите за учебната 2015/2016 г. Обяснихме и какво представляват. В настоящия брой ще представим някои от най-актуалните помагала, с които най-малките ще вземат с отличен първите изпити в живота си.

**З**а успешната подготовка на четвъртокласни-ка издателствата „Просвета“ и „АзБуки - Просвета“ предлагат помагала, разработени по актуалния формат за външно оценяване от различни авторски колективи. Всичките са одобрени от Министерството на образованието и науката (МОН) и съдържат както тренировъчни тестове (по всяка тема през учебната година), така и изпитни тестове (върху целия материал), следващи стриктно формата на реалния изпит. От 8 февруари до 8 март те ще се предлагат с отстъпка 28% от коричната цена в информационните центрове и книжарниците на издателството при покупка на 10 и повече броя (виж по-долу).

## Подарък за всички!

Изтеглете безплатни примерни тестове от всички помагала за външно оценяване и държавни зрелостни изпити на „Просвета“ от секцията „Безплатни ресурси“ на [www.e-uchebnik.bg/](http://www.e-uchebnik.bg/)

## Български език и литература



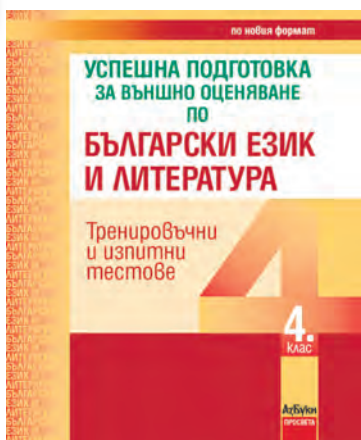
Най-новото помагало е „**21 нови теста по български език и литература за външно оценяване в 4. клас**“. С него може да се работи през цялата учебна година. Критериите за оценка на диктовките са прецизно и детайлно разработени по формата на МОН и могат да се използват като коректен инструмент за измерване на знанията и уменията на учениците. Приложена е скала за превръщане на точките в оценки. Дадени са и верните отговори на всички задачи.

„**Тестове по български език и литература за външно оценяване в 4. клас по новия формат**“ на М. Бунева и П.



Рангелова („Просвета“) е прекрасно помагало за самоподготовка и самопроверка. То съдържа 4 тренировъчни теста, 6 кратки текста за диктовка и 6 изпитни варианта с художествен или научнопопулярен текст, към който са поставени 11 въпроса с избираем и със свободен отговор. Дава и верните отговори на всички задачи.

„**Успешна подготовка за външно оценяване по български език и литература за 4. клас**“ на М. Иванова



(„АзБуки - Просвета“) съдържа текстове за диктовки и за четене с разбиране, 7 тренировъчни теста, разработени в два варианта, и 5 изпитни (с по 11 въпроса). Приложени са верните отговори и критериите за оценяване на диктовките. Има възможност за проверка и самопроверка на знанията, самоподготовка, групова работа и преодоляване на пропуските.

## Математика

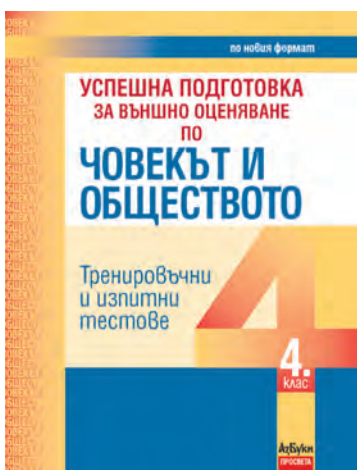
Помагалата по математика на „Просвета“ (с автори А. Манова, З. Новакова, М. Благоева, Н. Георгиева и Ю. Гарчева) и на „АзБуки - Просвета“ (Д. Макавеева, Д. Овчарова и П. Цанкова) са съобразени с частично променения през 2013 г. формат за външно оценяване. Вместо 20



тестови задачи изпитният вариант има 16 с избираем отговор и 3 със свободен отговор. В задачите от 1 до 16 ученикът трябва да означи един от три предложени отговора, който смята за верен. За точна диагностика при задачи 17 и 18 от него се изисква да запише само отговора, който е получил, без решението, чрез което е стигнал до него. Последната задача (19) дава най-пълна представа за начина, по който ученикът работи, тъй като нейното решение трябва да бъде записано подробно и цялостно. При вярно решение тя се оценява с 2 точки, а останалите задачи – с по 1. Така максималният възможен резултат е 20 точки, като по определена от МОН скала те се приравняват в цифрова оценка – отличен 6.

## Човекът и обществото

На външното оценяване по човекът и обществото четвъртокласниците ще решават 19 задачи с избираем отговор. Шестнайсет от тях са от позна-



тия вид, а последните три са с отворен отговор. Този тип задачи не предлагат избор от три възможности, а изискват децата да попълнят самостоятелно факти и данни за природата и миналото на България, т.е. проверяват дали е разбрало учебното съдържание. Те са малка стъпка в реформата на средното образование, която насърчава самостоятелното мислене. Засега не се предвижда броят на този тип задачи да се увеличава. Най-вероятно тестът по човекът и обществото и тази година няма да затрудни четвъртокласниците, защото задачите проверяват базисни знания и умения, овладявани във 2., 3. и 4. клас. Децата могат лесно да ги затвърдят с помагалата на „Просвета“ (с автори М. Радева, М. Манева, М. Димитрова и М. Босева) и „АзБуки - Просвета“ (Е. Михайлова и Н. Беломорска).

## Човекът и природата

„**Тестове по човекът и природата за външно оценяване в 4. клас по новия формат**“ на Л. Найденова, М.



Кабасанова, К. Манолов и К. Връблянска („Просвета“) е помагало, което съдържа 12 тренировъчни теста и 9 изпитни с по 19 въпроса и с всички верни отговори.

„**Успешна подготовка за външно оценяване по чове-**



кът и природата за 4. клас по новия формат“ на И. Василева, К. Връблянска и С. Кукурина („АзБуки - Просвета“) осигурява цялостна системна подготовка на учениците. Помагалото съдържа 6 тренировъчни теста в два варианта в съответствие с темите от учебната програма и 5 примерни изпитни теста с по 19 въпроса.

Добър вариант е и сборникът „**Изпитни тестове за външно оценяване в 4. клас**“. В



него има 8 примерни теста за упражняване и обобщаване на знанията по четирите предмета. Те обхващат въпроси от цялата учебна програма и улесняват преговора и самостоятелната подготовка на четвъртокласниците. Изпитните варианти включват текст, дидактически задачи, самостоятелни упражнения, тестови въпроси с отворен и избираем отговор в зависимост от спецификата на учебния предмет.

## Внимание, учители!

Помагала за външно оценяване след 4. и 7. клас и за матури може да поръчате с търговска отстъпка от 28% за 10 и повече броя в периода от 8 февруари до 8 март 2016 г. чрез представителите в информационните центрове на „Просвета“ (виж <http://prosveta.bg/informacionni-centrovi>) и в търговските обекти на издателството:

## Книжарници „Просвета“ в София

бул. „Дондуков“ № 45  
тел. 02 987 16 67  
имейл: [dondukov45@prosveta.bg](mailto:dondukov45@prosveta.bg)  
ул. „Иван Асен II“ № 39  
тел. 02 944 18 50  
имейл: [ivan.asen@prosveta.bg](mailto:ivan.asen@prosveta.bg)

## Книжарница „Просвета“ в Русе

7000 Русе  
ул. „Плиска“ № 83, бл. „Венера“, вх. Б, ап. 42  
тел. 082 845 860  
имейл: [russe@prosveta.bg](mailto:russe@prosveta.bg)

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





Доц. д-р Христо ТЕМЕЛСКИ,  
директор на Църковноисторическия  
и архивен институт при Българската патриаршия

**В средата на суровия месец януари гръмна нова поредна пиар акция – в старинния храм „Св. София“ са донесени от Сопотския женски манастир „Св. Спас“ дяконските богослужебни одежди на Апостола на българската свобода Васил Левски и изложени на „поклонение“. Тази инициатива е на Васил Василев, председател на Общобългарския комитет „Васил Левски“, който е пожелал да посъбере медийна слава.**

Още на 16 декември м. г. той се срещна с мен и повече от един час му обяснявах, че това не са одеждите на Дякона и не трябва да се занимава с тях, защото вече някои станаха за резил с тяхното излагане.

Тези богослужебни одежди бяха показани за пръв път в София през лятото на 2008 г. в голямото фоайе на Централния църковен историко-археологически музей при Св. синод. Още тогава бях потресен от наглостта да се правят подобни фалшификации - това не са богослужебните одежди на йеродякон Игнатий (Васил Левски)! Инициатори на тяхното донесане и показване тогава бяха Елинка Бояджиева и Николай Хаджиев, ръководители на Софийския комитет „В. Левски“. Това изложение завърши с фиаско и за съжаление бях единственият, който се опълчи срещу това светотатство!

Както е известно, след смъртта на баща си (1851 г.) Васил Иванов Кунчев бил даден от майка си Гина Караиванова на нейния брат йеромонах хаджи Василий (Караиванов), който по това време бил таксиодот на Хилендарския манастир в Карлово. Със



сълзи на очи тя му предала 15-годишния си син, като условието между тях било: „Младият Васил да служи и помага на вуйчо си, а последният се задължава да го изучи в училище“. Така в продължение на близо шест години Васил бил нещо като послушник в метоха на Хилендарския манастир, който се намирал в двора на карловската църква „Св. Богородица“.

И по решение на семейния съвет на Караивановия род на 24 ноември 1858 г. (всички дати са по стар стил) в Сопотския мъжки манастир „Св. Спас“ Васил Иванов Кунчев бил под-

стриган за монах под името Игнатий от йеромонах Кирил, таксиодот на Рилския манастир в Карлово. Младият монах продължил службата при вуйчо си, като на следващата 1859 г. в Карлово бил ръкоположен в йеродяконски чин от тогавашния Пловдивски митрополит Паисий. Като йеродякон (по народному дякон) той служил до 1864 г. в карловската църква „Св. Богородица“ и живял заедно с вуйчо си архимандрит хаджи Василий в метоха на Хилендарския манастир в Карлово. Така че дякон Игнатий не е живял и служил в Сопотския манастир „Св. Спас“. Това обстоятелство показва, че той там не е имал дяконски богослужебни одежди и съответно такива там не могат да се намерят.

Дори и да допуснем, че е имал, от историята се знае, че по време на Освободителната руско-

възобновен през 1879 г. от игумена архимандрит Рафаил, така че тези богослужебни одежди едва ли са оцелели при погрома.

Не е вярно и твърдението, че веднага след Освобождението манастирът бил преобърнат в девически. Такъв той станал много по-късно, едва през 1953 г., когато от Белащенския манастир „Св. Георги“ били преместени 5 монахини.

Съвсем законно изниква въпросът: кой и кога изложи тези дяконски богослужебни одежди в Сопотския манастир и ги обяви, че са носени от Левски? Има податки, че това е сторил от криворазбран локален патриотизъм свещеник Иван Шивачев (роден в Сопот през 1904 г., а починал в София на 3 март 1975 г.). Пак по същите причини той е „сътворил“ и редица приписки (летописни бележки), които бяха подробно анализира-

ла самолюбието на В. Василев и той щедро призовава софиянци да отидат да се поклонят пред тези дяконски одежди. И дори в заглавието на една медия прочетохме, че са изложени на показ „чудотворната мантия на дякон Игнатий“.

Нека бъдем обективни – йеродякон Игнатий (В. Левски) не е канонизиран от Българската православна църква за светец и чудеса не е извършил, и няма нито мощи, нито „чудотворни“ одежди. Това поклонение пред богослужебни одежди направо си е фетишизъм! Независимо откъде са и кой ги е носил.

С основание изниква въпросът защо тези одежди са изложени в старинния храм „Св. София“, тъй като Левски няма нищо общо с него. Обяснението на г-н Василев е твърде просто и наивно – Апостолът на път за бесилката минал покрай този храм. Може и да е минал, но по това време (1873 г.) той не е бил действащ православен храм, а полуразрушена от два земетръса (през 1818 и 1858 г.) джамия (Сиявуш паша джаме-си), превърната от турците в оръжеен склад. Дори след Освобождението (1878 г.) столичната община я използвала като склад за петрол за уличните лампи, а на покрива ѝ имало дъсчена наблюдателница на противопожарната охрана.

Ако тези одежди бяха автентични и носени от Дякона, то те можеше да бъдат показани в столичния катедрален храм „Св. Неделя“, където той наистина е търсил прибежище, а оттам е и неговият изповедник иконом Тодор Митов.

Г-н В. Василев е пообъркал нещата, защото не е историк, а доколкото знам – журналист и бизнесмен. Интересно е защо историците от ръководството на Общобългарския комитет „В. Левски“ не са го възпреили от тази рехави пиар акция, понеже се петни и името на комитета. Спомням си как преди много години видният наш историк акад. Иван Дуйчев с основание беше възкликнал: „Едва ли има друга наука, която толкова много да страда от натрапчивостта на любители или самозванци, колкото историята!“.

турска война през 1877 г. Сопот е бил разграбен от башибозука и наполовина опожарен. Разорението засегнало и близкия манастир „Св. Спас“, който е ограбен и опожарен до основи – в това число и манастирската църква. Твърдението на г-н Василев, че олтарът бил оцелял и одеждите, които били скрити в него, останали непожарени, е нелепо. Защото св. олтар не е „бункер“, а пространство от храма, преградено с дърворезбен иконостас, който също е изгорял. Пострадала е дори и каменната чешма в манастирския двор. Манастирът е

ни от покойния ми колега проф. архимандрит Павел Стефанов.

Ако тези одежди бяха автентични, отдавна да са привлекли вниманието на първите биографи на Апостола (а те въобще нищо не споменават за тях) и да са прибрани от някой престижен музей – Военноисторическия, Националния исторически или от Националния музей „Васил Левски“ в Карлово. Твърдението на сегашните монахини, че това са одеждите на Левски, е една хитра уловка да се привлечат посетители в светата обител с комерсиална цел. Тази уловка е погъделичка-



С акад.  
Григор Велев  
разговаря  
Румен  
Леонидов

# История на българите от Македония

## ● Първите ни книжовници възрожденци



Акад. Григор Велев

**Н**ека в този разговор представим първите български възрожденци от Македония...

- Ще се спра на онези дейци от Македония, които ревностно са работили на българската национална нива, защитавали и въздигали българския национален дух. Ще започна със скопския книжар Кара-Трифун, който още през втората половина на XVII в. разпространява по българските земи книги, отпечатани със съдействието на Яков Крайков от София. Ще продължа с българския духовник, книжовник и просветител Кирил Пейчинович. Роден е през 1770 г. в с. Теарце, Тетовското, Македония. Светското му име е неизвестно. Бащата на Кирил Пейчинович продава имуществото си в Теарце и заедно с брат си и сина си отива в Света гора. Тук тримата се замонашват. След това Кирил се връща в Тетово, а оттам заминава за Кичевския манастир. Става йеромонах, а сетне игумен на Марковия манастир „Свети Димитър“ край Скопие. Той е един от първите радетели за създаване на новобългарския език и литература. В Марковия манастир написва основното си произведение: „Книга сия зовомая Огледало“, отпечата-

но през 1816 г. в Будапеща.

Отец Кирил съставя и сборника „Огледало“, в който събира различни молитви и поучения, много от които написани на новобългарски лично от него. В продължение на 17 години – до 1818, отец Кирил полага много усилия за възраждането на Марковия манастир, като обръща особено внимание на възстановяването и разширяването на манастирската библиотека. Не е известно защо отец Кирил напуска Марковия манастир. Втората му книга е отпечатана през 1840 г. в първата българска печатница, уредена в Солун от дойранчанина Теодосий Синаитски, за когото стана дума в предишния разговор. Отецът развива в манастира значителна проповедническа книжовна и просветна дейност. Отваря училище и се опитва да създаде своя печатница, убеден в значението на печатната книга. По-късно той помага на Синаитски да възстанови печатница си, изгоряла през 1839 г. Втората книга на Пейчинович „Утешения грешник“, подобно на „Огледало“, също е сборник с християнски поучения – как да се извършват сватби, как да се утешат сгрешилите и различни поучителни истории.

Третата си книга „Житие и служба на цар Лазар“ Кирил Пейчинович не успява да отпечата. Умира на 12 март 1845 г. в Лешочкия манастир и е погребан в църковния двор.

- **Да не забравим любимия ми български книжовник и учител от Македония Григор Пърличев...**

- Няма как да говорим за Българското възраждане в Македония, без да се спрем на един от най-ярките му представители... Пърличев е роден на

18 януари 1830 г. в гр. Охрид в семейство на занаятчия. Учи в Охридското килийно училище, по-късно негов учител е не кой да е, а Димитър Миладинов. През 1850 г. се записва да учи медицина в Атинския университет, но поради финансови затруднения прекъсва. Учителства в с. Белица, Охридско, в Прилеп и Охрид. От 1858 г. продължава следването си в Медицинския факултет, а две години по-късно се прехвърля във Филологическия факултет. Тук печели първа награда и лавров венец в ежегодния поетичен конкурс с поемата си „Сердарят“ („Войводата“), посветена на Кузман капитан. Поемата получава широк отзвук в гръцката преса. Правителството му предлага



Григор Пърличев



„Сердарят“ („Войводата“) 1860 г.

га стипендия за обучение в Оксфордския университет, но той я отказва. На следващата година отново се подготвя за участие в конкурса с поемата „Скендер бей“, също написана на гръцки, но се отказва, след като научава, че братя Миладинови са арестувани.

- **И това предизвиква обрат в творческите и обществените му възгледи...**

- Да, но след смъртта на братя Миладинови той решително напуска Атина и продължава борбата на братята срещу гръцкото духовенство. И започва да въвежда български език в училището и в черквата. От 1862 г. е учител в Охрид и един от организаторите на движението за „побългаряване“ на града и околните селища. Първото му слово на български език е „Чувай се себе си“. Произнесено е на годишните изпити през 1866 г. и отпечатано във вестник „Время“ (6-17

август 1866 г.). По донос на владиката Мелетий през 1868 г. е арестуван и хвърлен в охридската тъмница, а по-късно откаран в дебърския затвор. Освободен е благодарение на застъпничеството на охридчани, след което Григор Пърличев продължава педагогическата и обществената си дейност. По негова инициатива през 1869 г. в Охрид е създадено първото читалище, наречено „Свети Климент“.

Учителства в Струга, Габрово, Битоля, Охрид и в Солунската българска мъжка гимназия.

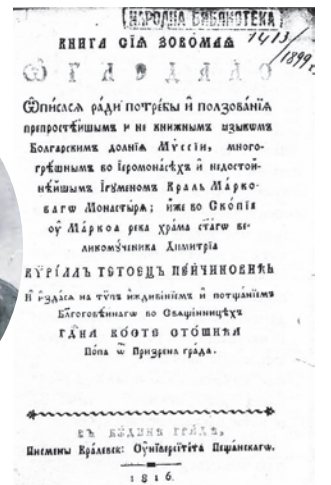
През 1884 г. пише „Автобиография“, която разкрива нови страни от самобитния му талант на повествовател, народопсихолог, филолог и историк. Пърличев е първият български преводач на Омир. Преводът му на „Илиада“ предизвиква полемика във възрожденския периодичен печат и е остро критикуван от автори като Христо Ботев и Христо Бончев.

- **Нека цитираме и част от неговите „Слова за спасение на българите“...**

- Ето: „Дотолкова ние, българе, сме били ругани и презрени от всите народности, щото време е вече да се опомним. Като четете човек народните ни песни, дето всяка хубавица се нарича Гъркиня, неволно ще заключи, че клетото самопрезрение е знак на българщината. Време е да се покажем хора между хората. Българското трудолюбие рядко се намира в другите народи; то ни е облагородило; то е било, е и ще бъде наше спасение“.

- **А кой е Йоаким Кърчовски?**

- Той е известен още като Хаджи Яким, Даскал Яким, Яким Монах... Ярък български възрожденски духовник, книжовник, просветен деец и учител. Смята се за родоначалник на българската печатна книжнина. Роден е в с. Осломей, Кичевско, Македония. Получава образование в Цариград и през 80-те години на XVIII в. започва да работи като свещеник и учител. През по-голямата част от живота си служи в Крива паланка и околните села. Дълги години е учител и свещеник в Кратово. По-късно служи в манастира „Свети Йоан“ край град Дебър, в Кичевско, Щип, Самоковско, Мелник и Кюстендил. В Кратово отваря смесено училище за момчета и момичета. Както е известно, образова-



Заглавна страница на „Огледало“

нието на жените тепърва става реалност по време на Възраждането. Около 1817 г. остава вдовец и се замонашва. През 1819 г. е въведен в сан йеромонах.

- **С какво остава в историята на българите от Македония?**

- Най-вече с това, че през последното десетилетие на живота си той издава редица книги. Те са сред първите новобългарски печатни издания, излезли в град Буда. Ето част от тях: „Слово изказаное заради умирание“ – книгата представлява поучение, проповядващо аскетичен морал в християнско-религиозен дух, каквито поучения ни са познати добре от средновековната литература. Или да вземем „Повест ради страшного и втораго пришествия Христова“ – също съдържа поучение, посветено на т. нар. Страшен съд при проповядването от християнската религия второ Христово пришествие. Много интересна е „Сия книга глаголемаа митарства“, в нея разказва „митарствата“ на св. Теодора по пътя за рая. Съчиненията на Яким Монах стават много популярни и имат широко разпространение през XIX век. Основното им достоинство е, че са написани на „простейший язык болгарский“, т.е. на език, близък до говоримия език на българския народ от края на XVIII и начало на XIX век.

- **Нека да обобщим невяротния му просветителски принос...**

- Големият принос на Йоаким Кърчовски за изграждането на българския книжовен език през XIX в. се определя преди всичко от опита му да разреши на практика редица книжовноезикови проблеми. На първо място той се стреми да запази традициите и на второ място – да отрази особеностите на различни български говори. По този начин той съхранява живата българска народна реч, с което допринася за утвърждаване на възрожденската ни книжовна практика. Йоаким Кърчовски умира около 1820 г. по време на едно от поредните си пътувания.



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





# Моят град

## СОФИЯ Зимно училище за деца

Музеят за история на София организира нова образователна програма за деца. „Зимна приказка в музея 2016“ ще се проведе от 1 до 5 февруари и е насочена към ученици от I до V клас. В нея са включени занимания, посветени на историята на София, решаване на приложни задачи и игри на различна тематика - археология, етнография, архитектура, изобразително изкуство и др. Те ще се провеждат всеки ден от 9 до 16 часа, като е предвидено време за почивка и обяд. Групата се състои от максимум 20 деца. Записвания се правят до 29 януари т. г. чрез онлайн регистрация на уебсайта на следния линк: <http://sofiahistorymuseum.bg/bg/online-registration>. Цената за участие на дете в програмата е 100 лв. за петте дни. Второ дете в семейството ползва 25% отстъпка. Заплащането се извършва по банков път до два дни след онлайн запазването на място. Повече информация и номерата на банковата сметка можете да намерите на адрес: <http://www.sofiahistorymuseum.bg>

## ВАРНА

## Зоопаркът стартира кампания за осиновяване на животни



Зоологическата градина в морската столица стартира кампания под мотото „Осинови бебетата на зоопарк Варна!“. Най-интересните новородени на 2015 г. са четири вълчета, майmunка, благородно еленче, две носати мечета, две лопатарчета и др. Те могат да бъдат осиновени чрез предоставяне на средства за месечната издръжка на избраното животно. Всички осиновители могат да станат кръстници и да изберат име на своя любимец, а при желание да поставят табела със своето

име до клетката на животното. Осиновител може да бъде всяко физическо или юридическо лице. В знак на благодарност за грижите осиновителите ще получат специално създадена за случая грамота.

## СТАР ЗАГОРА

## Световната оперна прима Веселина Кацарова с майсторски клас

Световната оперна прима Веселина Кацарова ще прави майсторски клас в родната Стара Загора. Мецосопрано номер едно даде това обещание на среща с почитателите си в града. Срещата продължи повече от три часа с изпълнения на ученици от НУМСИ „Христина Морфова“, Детско-юношеската школа за опера и балет „Маргаритки“, солистите на операта Нели Нечева и Денис Иванов и разговори със старозагорци, които я посрещнаха изключително топло. От името на кмета на Стара Загора Живко Тодоров и общинското ръководство поздравления поднесе зам.-кметът Иванка Сотирова. Заедно със студентката в Националната музикална академия Ани Шишкова примата В. Кацарова направи малък уъркшоп по вокално майсторство и артистично поведение пред публиката. Тя беше отрупана с цветя и сложни автографи на специални картички за почитателите си в препълненото фоайе на Държавна опера Стара Загора. На финала блестящата изпълнителка зарадва присъстващите с барокова ария на Хендел.



## Нестандартна колекция препълни Градската галерия

При изключителен интерес в Градската художествена галерия премина откриването на изложбата „Образ и подобие“. Тя включва 77 автопортрета на съвременни творци, а притежател на колекцията е Николай Неделчев. Меценатът сподели за първите си колекцио-

нерски импулси, прераснали в истинска страст, както и за раждането на уникалната за България сбирка от творби на художници и скулптори, пресъздали себе си в специфичния за всеки от тях стил. Замисълът е да бъде представен възможно най-голям диапазон съвременен бъл-

гарско изкуство, като се показват едновременно и утвърдени творци, и нови имена в различни жанрове. Официалното начало на изложбата даде зам.-кметът Стефан Стоянов, който поздрави участниците и подчерта, че успехът на бъдещата Европейска столица на културата – Пловдив 2019, ще зависи от взаимодействието на администрацията с всеки от българските творци. Гости на откриването бяха още зам.-кметът Георги Маринов, представители на културни институции, общински съветници, десетки художници и ценители. Част от посетителите изразиха на място със свои текстове впечатленията си в специално създадения за целта уебсайт [avtoportret.bg](http://avtoportret.bg), а думите им бяха отпечатани на плакат. В това своеобразно медийно творчество може да участва всеки посетител на галерията през всички уикенди до края на изложбата, която ще продължи до 10 февруари.

## БЛАГОЕВГРАД Укрепват мостове над река Бистрица

Община Благоевград започна подготовката за реализирането на два нови проекта. Съвместно с Община Делчево общинската администрация разработва проектни предложения за „Енергийноефективно осветление в региона Благоевград – Делчево“ и „Защита от наводнения и укрепване на мостове на реките Брегалница и Бистрица“. Двата проекта са по Програма за трансгранично сътрудничество ИНТЕРРЕГ-ИПП България-Македония. Първият, при който Община Благоевград ще бъде водещ партньор, предвижда въвеждане на енергийноефективно улично осветление в четири села - Логодаж, Падеш, Покровник и село Зелен дол.

Укрепване на три моста по поречието на река Бистрица е предвидено по втория про-



ект, по който водещ партньор ще бъде Община Делчево. Максималният размер на безвъзмездната финансова помощ за всеки един от проектите е 400 хил. евро, като не се изисква съфинансиране от Община Благоевград.

## БУРГАС

## Благотворителен концерт помогна в лечението на учителка



Средствата от благотворителен концерт помогнаха на младата учителка Генка Димитрова да отпътува за лечение в Израел. Тя страда от рядък вид рак на меките тъкани. В помощ на болната

жена на сцената в Дома на нефтохимика се събраха Тони Димитрова, Любо Киров, Руслан Мъйнов, Владимир Спасов и Мария

Чернева, Иван Ченов, Катя Георгиева, Zandra & Sve, Кристина Гугучкова и много други танцови и вокални изпълнители. Едновременно с концерта се проведе благотворителен базар, на който посетителите закупили играчки и различни изделия. Те са предоставени лично от малчуганите от ОДЗ „Зорница Звезда“, където работи Генка Димитрова. Концертът се проведе с подкрепата на Община Бургас, която осигури залата в Дома на нефтохимика безвъзмездно. Генка Димитрова в момента е в Израел, където ще ѝ бъде направена операция. Пълната сума за лечението е над 75 000 лв., затова кампанията за събиране на средства продължава.





Владислава ГАЛЕВА, юрист

# Работодател, който задържи незаконно трудова книжка, дължи обезщетение

**Трудовата книжка е официален документ, който съдържа писмена информация, удостоверяваща определени факти и обстоятелства, свързани с трудовата дейност на работника или служителя (по-долу наричан за краткост само „работник“), и има доказателствено значение за фактите, отразени в нея. Цялата трудова дейност на работника трябва да се отразява в трудовата му книжка. Всички вписвания в трудовата книжка се извършват от работодателя и длъжностните лица, оправомощени за това.**

## Издаване на трудова книжка

Трудова книжка се издава само на лицата, които за първи път постъпват на работа. В Кодекса на труда (КТ) се съдържа правната уредба на процедурата по издаване на трудова книжка на работника, който за първи път постъпва на работа. Постъпването за първи път на работа се удостоверява с декларация.

Когато работникът постъпва за първи път на работа, всеки работодател е длъжен в срок от 5 дни за своя сметка да го снабди с трудова книжка.

Фактите и обстоятелствата, които са свързани с трудовата дейност и които подлежат на вписване в трудовата книжка при първоначално започване на работа, са указани в КТ и Наредбата за трудовата книжка и трудовия стаж, а именно:

- Лични данни по документ за самоличност (при настъпване на промяна тя следва да се отрази и в трудовата книжка);
- Данни за професионалната квалификация съгласно предоставени писмени документи;
- Данни за заеманата длъжност, организационната структура, в която работи

работникът (отдел, цех, служба), датата на постъпване на работа, както и уговореното трудово възнаграждение;

- Данни относно продължителността на работното време в случаите, когато е уговорено непълно работно време, или за надомна работа.

Вписванията в трудовата книжка се правят въз основа на оригинални документи или на заверени преписи от тях. Работодателят вписва издаването на трудовата книжка в прономерован, прошнурован и заверен с неговия подпис и печат дневник за издадените от него трудови книжки под съответния номер, който се вписва в трудовата книжка.

Трудовата книжка се връчва на работника за съхранение, освен ако няма изрично писмено желание от страна на работника трудовата книжка да остане на съхранение при работодателя. Работодателите са длъжни да съхраняват неполучените от работниците трудови книжки и дневниците за издаване на трудови книжки в продължение на 50 години.

## Изгубване

Трудовата книжка може да бъде изгубена както по вина на работодателя, така и по вина на работника. Издаването на нова трудова книжка и в двата случая е в правомощията на Инспекцията по труда.

## Изгубване по вина на работодателя

По искане на работника се издава нова трудова книжка от съответната Инспекция по труда. Компетентна е съответната инспекция по седалището на предприятието, където лицето работи. За целта работникът подава писмена молба-декларация до Инспекцията по труда по седалището на своя работодател, в която декларира, че трудовата му книжка е изгубена, кой я е изгубил и данни за работодателя, при които е работил.

Инспекцията по труда въз основа на подадената молба-декларация задължава работодателя в срок, не по-дълъг от един месец, да представи удостоверение по образец

за издаването на нова трудова книжка.

Работодателят е задължен да представи на Инспекцията по труда необходимите данни за трудовото правоотношение на работника с него и за трудовите му правоотношения с предишни работодатели.

За данните, касаещи трудовите правоотношения на работника с други работодатели, работодателят, изгубил трудовата книжка, изисква от тях издаване на удостоверение, показващо развитието на трудовите правоотношения.



Работодателите са длъжни да издават исканите удостоверения в 7-дневен срок от поискването. Неправомерният отказ от страна на работодателя за издаване на такова удостоверение е нарушение на трудовото законодателство и подлежи на контрол и санкции от съответната Инспекция по труда по общия ред.

Събраните удостоверения се представят от работодателя в Инспекцията по труда по опис. След получаването на необходимата информация Инспекцията по труда издава на работника нова трудова книжка по утвърден образец, като въз основа на представените документи вписва в нея събраните данни. Стойността на издадената нова трудова книжка е за сметка на работодателя.

## Изгубване по вина на работника

Ако трудовата книжка бъде изгубена от работника,

Инспекцията по труда му издава нова, но въз основа на представени от него достоверни данни чрез официални документи по опис към подадената от него молба-декларация за издаване на нова трудова книжка до Инспекцията по труда по местоживеенето му, в която се посочва, че трудовата книжка е изгубена, кой я е изгубил и данни за работодателя, при които е работил.

Удостоверяването на необходимите данни пред Инспекцията по труда е задължение на работника, изгубил трудовата си книжка.

в трудовата книжка данните, свързани с прекратяването, и да я предаде незабавно на работника.

При прекратяване на трудовото му правоотношение всяко лице е длъжно да представи на работодателя трудовата си книжка за вписване на необходимите данни. Ако не я предостави, работодателят може да я поиска както устно, така и с писмо.

След получаването на трудовата книжка работодателят следва да попълни в нея данните относно:

- Основанието за прекратяване на трудовото правоотношение;
- С цифри и думи продължителността на трудовия стаж, придобит от работника при този работодател от момента на постъпването му на работа до датата на прекратяване на трудовото правоотношение;
- Основанието и размера на изплатените обезщетения.

Така оформената трудова книжка се подписва от главния счетоводител и от работодателя и се подпечатва, след което се предава на работника срещу подпис. Датата на предаване на трудовата книжка от работодателя се вписва в Дневника на работодателя за издадени трудови книжки.

Когато работникът не получи или няма възможност да получи лично трудовата си книжка, предаването ѝ може да стане чрез:

- Писмена покана с обратна разписка до работника;
- Изпращане на трудовата книжка по пощата или предаването ѝ на писмено упълномощено лице само ако работникът е дал писмено съгласие за това.

Когато след прекратяване на трудовото правоотношение трудовата книжка бъде незаконно задържана, работникът има право на обезщетение в размер на brutното му трудово възнаграждение от деня на прекратяването на трудовото правоотношение до предаването на трудовата книжка.

*В случаите, когато е налице нарушаване на правилата за оформяне и предаване на трудовата книжка на работника след прекратяване на трудовото правоотношение, работодателят и виновните длъжностни лица носят административнонаказателна отговорност.*

## Оформяне на трудовата книжка при прекратяване на трудовото правоотношение

При прекратяване на трудовото правоотношение работодателят е длъжен да впише



# ЖИВОТ & ЗДРАВЕ

26 ЯНУАРИ - 1 ФЕВРУАРИ 2016

## Стуговете провокират сърцето

Зимата и особено арктическият студ, сковал страната, поставят на изпитание организма дори на напълно здравите хора. Още по-внимателни трябва да са онези, които имат някакво сърдечносъдово заболяване като хипертония. Защо?

Отговорът

на стр. 21

## Как да се справим с метеоризма



Метеоризмът може да бъде последица от някои грешки по време на хранене – поемането на повече въздух, пиенето на течности, особено със сламка, консумацията на газирани напитки и др. Това състояние обаче може да се преодолее. Подробности

на стр. 22

## Време е за профилактика

Въпреки че традиционно българинът обича да пропуска профилактичните прегледи, според специалистите това може да бъде много опасно. Напомняме ви какво е препоръчително да направите, за да не пренебрегвате здравето си.

на стр. 23

## Водката – истината е в качеството

В наши дни водката неизменно се свързва с Русия и е неин неотменим символ, въпреки че вече се произвежда на много места по света. Ако обаче качеството не е добро, може да причини сериозни щети на организма. Повече

на стр. 26

## ИЗЛЕЖАВАНЕТО В ПОЧИВНИТЕ ДНИ СНИЖАВА РИСКА ОТ ДИАБЕТ



При любителите на по-дългия сън в почивните дни рискът от диабет тип 2 е чувствително по-нисък в сравнение с тези, които не се отказват от режима си даже когато не са на работа. Не е тайна, че повечето хора не си доспиват през седмицата и в събота и неделя се опитват да компенсират недостига на сън. Група учени от университета в Чикаго провели изследване и установили, че при дефицит на сън чувствителността към инсулина спада с 23%, а рискът от диабет скача с 16%. Но след като участниците в експеримента се наспали, тези показатели се нормализирали. Учените подчертават, че получените данни се нуждаят от по-мощни изследвания, за да бъдат потвърдени окончателно.

## АРОМАТНИТЕ СВЕЩИ СА ОПАСНИ

През зимата хората избягват често да отворят прозорците, а за да освежат въздуха в помещенията, палят ароматни свещи. Според английски учени обаче ароматните вещества при контакт с въздуха се променят. И могат да достигнат опасна концентрация, ако стоят дълго време не е проветрявана. Специалистите провели редица изследвания в различни домове,

като най-много привлякло вниманието им веществото лимонен. То има цитрусов аромат и е компонент не само на ароматните свещи и миешите препарати, но и се използва в хранителната индустрия. Оказало се, че във въздуха лимоненът реагира с озона и се получава друго химическо съединение – формалдехид. Високите нива от този безцветен газ са опас-

ни за организма. Има обаче и добра новина. Учените установили, че някои стайни растения

могат да поглъщат опасните съединения, в това число и формалдехида. Между тези рас-

тения са бръшлянт, здравецът, лавандулата и различните видове папрати.

## FLORA - ПРОБИОТИЦИ И ПРЕБИОТИЦИ

### Двойно по-голяма сила и защита на организма

Продуктите Flora са разработени специално за да подпомагат нормалното функциониране на храносмилателната система и да облекчават стомашните неразположения при деца и възрастни. Съдържат и Фруктоолигозахариди (FOS) - нискокалорични, нехраносмилаеми въглехидрати, допринасящи за правилното развитие и дейност на млечнокиселите бактерии, действат благотворно на имунната система.

**FLORA BIMBI - 10 сашета** съдействат за потискане на развитието на болестотворните бактерии - основни причинители на стомашно-чревни неразположения. Особено подходящи са по време и след прием на антибиотици. Помагат за правилното и ефективно храносмилане, за естествено справяне с подуване на коремчето на детето, при газове и колики.

**FLORA BIMBI - 10 флакона** за еднократна употреба са уникална комбинация от пробиотици, пребиотици и витамин В комплекс, която поддържа баланса на чревната микрофлора и потиска развитието на болестотворни бактерии, осигурява правилно и ефективно храносмилане. Препоръчва се за прием



при вирусни и стомашно-чревни инфекции, по време и след лечение с антибиотици. Продуктът е подходящ за кърмачета и деца до 12 години, подпомага нормалното функциониране на храносмилателните ензими в детския

организъм.

**FLORA 10 - 15 капсули с 10 милиарда живи бактерии** и FOS подпомага чревната перисталтика, като подобрява и регулира вътрешния микробен баланс на стомашно-чревния тракт. Облекчава симптомите при Синдром на раздразненото дебело черво, намалява нежеланите ефекти при антибиотична терапия, има силен имуномодулиращ ефект и повишава устойчивостта на организма срещу алергии.



### 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



# КАК МОДЕРНИТЕ ЕЛЕКТРОННИ УСТРОЙСТВА УВРЕЖДАТ ОЧИТЕ НА ДЕЦАТА

Само преди 1-2 десетилетия офталмолозите настойчиво съветваха – за да се предпазят децата от късогледство и други проблеми с очите, трябва да се ограничи до минимум гледането на телевизия, а за четене в леглото изобщо да се забрави. Тези навици - оказва се днес – са направо безобидни в сравнение с въздействието на всевъзможните електронни устройства, от които малки и големи не се отделят дълги часове.

Има данни, според които като цяло зрението на хората се е влошило с цели 35% в сравнение с края на миналия век, когато мобилните устройства още проходаха в

победния си ход по цялата планета. Решението е на децата да не се купуват таблети, електронни игри, а мобилният телефон да е от най-обикновените модели. Това е просто, но на практика много

трудно осъществимо, защото малко родители могат да устоят на аргументи от рода на „всички в класа имат“.

## Екранното късогледство



Най-голямата опасност идва от таблетите и смартфоните – тъй като децата ги държат твърде близо до очите си, а разстоянието трябва да е не по-малко от 30 см. За съжаление всички наблюдения показват, че това разстояние по правило винаги е с поне 6 см по-малко. Допълнително негативно влияние оказва използването на споменатите устройства по време на движение – ходене, тичане, пътуване в превозно средство, – защото разстоянието до екрана постоянно се променя. Резултатът е, че очите се пренапрягат и се появява т.нар. екранно късогледство. Тук има една подробност – миопията, предизвикана от електронните устройства, може да бъде истинска и лъжлива. В първия случай причината за появата ѝ е физиологична (очната ябълка слабо се увеличава), а във втория окото не страда, но възниква спазъм на мускулите поради увеличеното напрежение на зрителния апарат. Лъжливото късогледство се лекува с гимнастика на очите и почивка от натоварване, докато истинското изисква носене на очила.

## Какво да се прави?

Има начини потенциалните вреди за очите от взирането в таблетите и мобилните телефони да бъдат минимизирани. Ето какво е добре родителите да се опитат да внушат на децата си:

- Електронните устройства трябва да се държат на безопасно разстояние от очите - 30 см.
- В никакъв случай използването им да не надвишава общо 2-3 часа дневно, като съкращаването на това време е силно желателно.
- На всеки 20 мин взирането в таблета или играта да спира и детето да мига интензивно в продължение на минута.
- За да не се променя зрителният фокус, използването на устройствата да става в седнало положение.
- Мобилните устройства да не се използват в транспортни средства.

## Пикселите са важни

Най-продължително децата обикновено са обсебени от електронните игри. За да се отпуснат очните мускули, трябва да се правят почивки от 30 сек на всеки половин час, като погледът се отправя към по-далечни обекти – това отморява очите.

Светлината и яркостта на екрана трябва да се регулират. Защитното покритие също приглушава ярката светлина. В мрачен ден или в помещение е достатъчно тя да се настрои на 1/3 от скалата.

Важно правило е устройствата да не се използват в пълна тъмнина. В помещението трябва да има горно осветление или поне нощна лампа. Екранът не бива да е и срещу

прозорец, за да не се получава блик.

По отношение на използването на специални очила за компютър е най-добре да се направи консултация с офталмолог. По принцип проверката на зрението от специалист трябва да е поне веднъж годишно.

От гледна точка на очното здраве компютърът и телевизорът са по-приемливи заради големия екран. Но въпросът не е и само в големината на екрана, а и в разделителната му способност. Колкото е по-малка, толкова по-неясна е картината и по-голямо натоварването за очите. Затова очният лекар съветва – ако купувате таблет или смартфон на детето си, не се спирайте на евтини варианти и се запознайте предварително подробно с характеристиките на устройството. За предпочитане е по-малък екран с висока резолюция, отколкото голям екран с ниска резолюция.

Вместо подвижните игрови конзоли, които имат доста ниска резолюция, по-добре купете на своето дете приставка към телевизора или компютъра – дори в средния ценови сегмент тези устройства имат приемливо висока резолюция.

Ако детето използва електронно устройство за четене, то задължително уголемете шрифта, за да се уморяват очите по-малко. (ЖД)

# α-Lipomax

60 капсули

● Алфалипоева киселина  
● Фолиева киселина



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

**ECOPHARM**

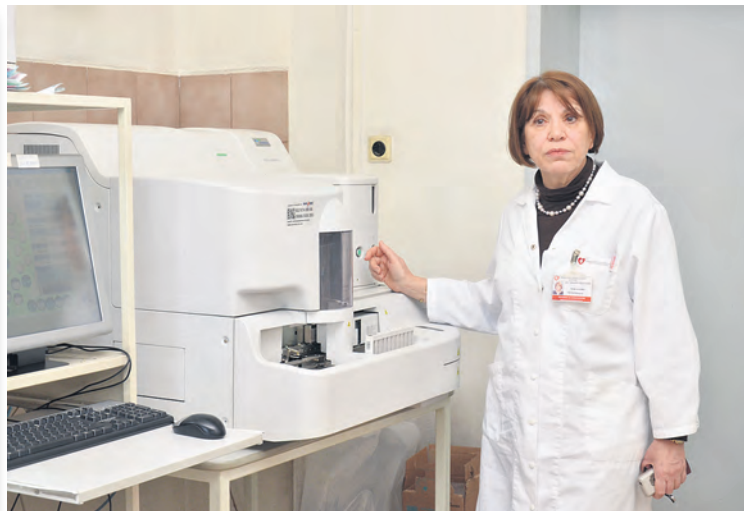
Бул. "Черни Врх" №14 бл. 3, 1421, София, България,  
Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61  
www.ecopharm.bg



# ЛАБОРАТОРНАТА ДИАГНОСТИКА Е НЕРАЗДЕЛНА ЧАСТ ОТ ПЕРСОНАЛИЗИРАНАТА МЕДИЦИНА

● С проф. Ива Паскалева разговаря Петър Галев

Проф. д-р Ива Паскалева завършва Медицинската академия в София. Трето поколение лекар и учен. Дядо ѝ д-р Захари Паскалев е завършил медицина в Московския медицински университет през 1903 г. Майка ѝ и баща ѝ – доц. Маргарита Хлебарова и доц. Димитър Паскалев, започват да учат медицина във Виена, но след Втората световна война се връщат и завършват образованието си в България. Дъщеря ѝ също продължава лекарската традиция във фамилията – д-р Маргарита Ганева е педиатър, специализира детска ревматология. Проф. Паскалева е началник на лабораториите в Националната кардиологична болница (НКБ), член на престижни научни дружества у нас и в чужбина. Внедрила е широк спектър от автоматизирани клинично-химични и имунологични тестове за рутинна и за спешна диагностика на сърдечни маркери в кардиологията, сърдечносъдовата хирургия и педиатрията. Водещ специалист е в областта на кръвосъсирването и антикоагулантния контрол.



**Проф. Паскалева, каква е ролята на семейната традиция в избора Ви да се занимавате с наука, с клинична лаборатория?**

- Мога да кажа, интересът ми в тази област е до голяма степен унаследен от майка ми доц. Маргарита Хлебарова, която е основател на направление патобиохимия. Още като студентка се занимавах с биохимия под ръководството на изключителен професионалист - доц. Кирил Колчаков. След завършването спечелих конкурс за научен сътрудник в биохимична и клинична лаборатория на Института по дерматология на тогавашната Медицинска академия. Бяха много интересни времена, имахме съвместни проекти с Хумболтовия университет в Берлин.

**- Вашите колеги в НКБ винаги казват, че това, което правите в отделението по лабораторна диагностика, е изключително важно за работата им и за пациентите, но самите болни май не са много запознати с дейността Ви...**

- Изключително се радвам, че с колегите от различните клиники сме изградили пряко, близко сътрудничество. При нас лабораторният лекар е до леглото на пациента, ние не сме странични наблюдатели, винаги се стремим да вникнем в клиничното мислене на лекуващия лекар, в която и област да работи той. А наша основна мисия е изследването, тестът, научният експеримент, които правим, да имат конкретна полза за диагностиката и лечението на болните. Не сме се затворили в някаква абстрактна наука... Всекидневно обсъждаме с колегите си много от пациентите. А с голяма част от тях

имаме дългогодишни контакти, защото ги проследяваме за много дълги периоди. Тези хора отдавна знаят колко са важни за здравето им изследванията, които им правим.

**- Мечтата на много хора е да си направят някакви изследвания, с които да се установи какъв е рискът да развият сърдечносъдово заболяване. Това реалистично ли е?**

- Тъй като става дума за мултифакторни заболявания, много е трудно само с един метод - диагностичен, клиничен или лабораторен, да се предвиди рискът. Но ако трябва да посоча нещо съществено в нашата област, което дава представата за бъдещ риск, това със сигурност е дислипидемията, т.е. промяната в нормалните стойности и съотношенията между различните видове липидни фракции в организма.

**- Достатъчно ли е да се изследва общият холестерол например?**

- Зависи с каква цел! При пациенти с налични рискови фактори, с наследствен сърдечносъдов риск не е достатъчно. Много по-пълна представа се получава, ако се изследват не само общият холестерол, но и HDL („добрият“ холестерол), LDL („лошият“ холестерол), триглицеридите, аполипопротеини, хомоцистеин, метаболизмът на глюкозата. Понякога трябва да видим и така наречените тромбофилни фактори, които обаче имат по-голямо отношение към риска от венозни тромбози, отколкото при атеротромбозата.

**- Само увеличеният „лош“ холестерол ли е проблем?**

- Не е така! Намаленият HDL също е рисков фактор. В някои случаи може LDL да е

в нормата. Особено при мъжете ниският „добър“ холестерол си е рисков фактор.

**- Кога трябва човек да започне профилактично да си проследява липидния профил дори да няма заболяване или оплаквания?**

- Ако няма (и) някакъв специфичен наследствен проблем, този тип профилактика може да започне към третото-четвъртото десетилетие. При пациентите с фамилна дислипидемия и техните родственици изследванията започват много по-рано и са много по-чести.

**- Напоследък доста се говори за ролята на изследването на С-реактивния протеин като маркер за сърдечносъдов риск.**

- Отново ще кажа, че е нужен комплексен подход. В панел с други маркери С-реактивният протеин има своето значение в кардиологията, но едва ли изолирано то му изследване може да допринесе с нещо. Ако е в контекста на други сърдечни маркери - за възпаление, за тромбоза, за сърдечна недостатъчност, това е съвсем друго. Но тези изследвания се прилагат при определен контингент, те не са за - така да се каже - всекидневна употреба.

**- Ако трябва да откриете някакъв сериозен напредък във вашата област, какво бихте посочили?**

- През последното десетилетие много голямо развитие претърпя фармакогенетиката. Това направление ни позволява да установим персоналните различия в лекарствените отговор при отделни популации и индивиди. Вече можем чрез методите на фармакогенетика да адаптираме и индивидуализираме терапията за всеки пациент. В нашата област е много

важно да се индивидуализират антиагрегантната и антикоагулантната терапия. Такава терапия получават пациенти след различни видове сърдечни операции и инвазивни процедури, след инфаркт и инсулт, белодробен и друг системен тромбоемболизъм. Дозирането и мониторирането на такива медикаменти е изкуство, защото те спасяват живота, но носят и риск от кървене. Ето тук идва ролята на персонализираната медицина. При един пациент антикоагулантният и/или антиагрегантният ефект се постига с една доза, а при друг с много по-ниска или доста по-висока доза. Още по-трудно е при комбинацията от две или три лекарства срещу тромботичния риск. Отговорността е голяма, защото трябва да предпазим болния от инвалидизиращ или фатален тромботичен инцидент и едновременно да не допуснем кървене. С днешна дата напредъкът на науката и технологиите позволява много точно и конкретно за всеки пациент да определим не само най-подходящите медикаменти, но и дозите, в които трябва да ги приема. Вече за часове можем да направим тест, с който определяме генетичния профил на пациента по отношение на чернодробния метаболизъм на дадено лекарство - дали бързо или бавно се преработва в черния дроб, в организма активното вещество, може да повлияе например на агрегацията на тромбоцитите. Имаме пациенти с вродена резистентност към един от най-често използваните антиагреганти. Ако това не се установи навреме, има сериозен риск от бързо запушване на поставените в коронарните артерии стентове.

**- Значи постепенно отминава ерата на еднакви дози, които всеки пациент трябва да приема?**

- Стават много повече критериите как да се определи дозата, вече не е само пол, възраст, телесно тегло. Този клон от науката тепърва ще се развива. Наближава времето, когато ще се правят медикаменти за конкретен пациент.

**- Във вашата област имат ли интерес млади хора, които да специализират?**

- Почти три десетилетия организирам и ръководя работата на лабораториите в НКБ. Това ми позволи да изградя много сериозен екип от лекари, лаборанти и химици. Имайте предвид, че включително вземането на кръв има своите големи тънкости и не е само механична работа. От три години преподавам в медицинския колеж и трябва да Ви кажа, че виждам доста знаещи и мотивирани млади хора. Привилегията ми е, че като темен преподавател мога да покана най-добрите да работят при нас!

**- Когато пътувате за конгреси и срещи по света, имате ли за какво да завиждате на колегите си?**

- Живеем в един много отворен свят и ние много бързо настигнахме най-добрите по апаратура и методики. За заплащането на труда не ми се иска да говоря... Проблемът е, че все не достигат средства за нови наши собствени разработки. Тъй като всички болници сме търговски дружества, практически не можем да участваме по формални причини в проекти от европейските фондове за научни разработки. А имаме капацитета и желанието да се включим в общия процес по търсене на нови и нови тестове и методи в полза на пациентите.



## Д-Р ВАНЬО ШАРКОВ, ЗАМ. ЗДРАВЕН МИНИСТЪР:



# ВАКСИННАТА „ПЕНТАКСИМ“ Е НАПЪЛНО БЕЗОПАСНА

След като от прокуратурата обявиха, че и двете внесени от Турция ваксини – „Еувакс“ и „Пентаксим“, не са разрешени в България, оттам все пак уточниха, че това не означава, че препаратите са опасни за здравето. Магистратите смятат, че има нередности по процедурата около самия внос, става ясно от профила на CredoMedia. По-рано от здравното министерство уточниха, че нито една доза от ваксината „Еувакс“ не е приложена у нас. Цялото

получено количество се съхранява надлежно в склад. „Пентаксим“ обаче вече е разпратена до педиатрите, които я поставят на децата според имунизационния календар. Д-р Шарков добави, че Министерството на здравеопазването (МЗ) ще сезира прокуратурата за всяване на паника във връзка с ваксините.

**„Ваксината „Пентаксим“ се използва в цяла Европа, в 150 държави по света**

Тя е приложена съгласно имунизационния календар и на българското законодателство. Същата ваксина е идентична по състав на освободената във Франция ваксина. Тя се е прилагала и миналите години и ще продължи да се слага на децата“, заяви в предаването „Здравей, България“ зам.-министърът на здравеопазването. Той допълни, че МЗ ще сезира прокуратурата за всяване на паника по скандала с ваксините. Д-р Шарков поясни, че при внасянето на ваксината е имало две обществени поръчки. Нямаме разрешение за употреба, защото нямаме притежател на разрешение за употреба.

„Това е формалност за един абсолютно безопасен продукт. Нищо не е прескочено в процедурата“, категоричен беше д-р Ваньо

Шарков. Той обаче уточни, че Министерството на здравеопазването не е търговец и не продава лекарства и ваксини.

**Ваксината „Пентаксим“ е като произведената във Франция**

„Ваксината „Пентаксим“ е разрешена за употреба, идентична е с тази, която се произвежда във Франция. Ние сме малък пазар, но те обясниха, че имат производствен проблем. Въпреки това в края на миналата година ние успяхме да осъществим обществена поръчка и имаме доставени ваксини. Благодарение на тази поръчка започнахме да правим и реимунизация с четиривалентната ваксина, която година и половина не беше

правена“, добави зам.-министърът на здравеопазването.

По думите на д-р Шарков първоначалните разговори с Турция били за дарение на тази ваксина. А те поискали ние да им дарим ваксината БЦЖ. „В никакъв случай България не е губещата страна. Няма нищо съмнително. Нямаше въпрос на пазарлък. Те изразиха готовност да ни я предоставят. Няма опасност относно нейното приложение“, гарантира зам.-министърът на здравеопазването. Според него смесването на въпроса за сигурността на българските деца с политиката е заплаха за общественото здраве.

**Още актуални новини от здравеопазването четете на credoweb.bg**

Немски екип от кардиолози и неврохирурзи извърши 13 сърдечни операции и интервенционални процедури на деца със сложни и комплексни вродени сърдечни малформации в Националната кардиологична болница, става ясно от профила на лечебното заведение в CredoWeb. Петчленният екип на проф. Герардус Бенинк извърши интервенциите съвместно със специалисти от клиниката по педиатрия и детска сърдечна хирургия, ръководена от доц. Анна Кънева.

Всички оперирани деца са кандидатствали за лечение в чужбина и с извършените интервенции ще бъдат спестени на държавата над 500 000 евро. Специалистите определиха направените операции като изключително успешни, подчертавайки голямата сложност, както и факта, че за всички оперирани деца това не е първа хирургическа намеса. Децата се възстановяват бързо, а някои от тях вече са изписани.

Директорът на Център „Фонд за лечение на деца“ Павел Александров

## 13 СЛОЖНИ СЪРДЕЧНИ ОПЕРАЦИИ НА ДЕЦА САМО ЗА ТРИ ДНИ



сподели, че напоследък за лечение в чужбина се изпращат единствено редките случаи, които не могат да бъдат оперирани у нас. НКБ разполага с модерно оборудвана клиника и висококвалифицирани специалисти, което дава възможност да се извършват изключително сложни кардиологични

операции.

По време на визитата си немските специалисти проведоха обучителни курсове, като обмениха с българските си колеги опит в спецификата на анестезията, реанимацията и лечението на сърдечно болни деца. Дългогодишното професионално сътрудничество меж-

ду екипа на проф. Бенинк и детските кардиохирурзи и кардиолози е доказало ползата си и ще продължи и занапред.

**Още информация за Националната кардиологична болница търсете на credoweb.bg**



## ПЛАТФОРМАТА

Зимата и особено арктическият студ, сковал страната от седмица, поставят на изпитание организма дори на напълно здравите хора. Още по-внимателни трябва да са онези, които имат някакво сърдечно-съдово заболяване като хипертония. Ето какви съвети дава в CredoWeb кардиологът д-р Камелия Косева от Плевен за поведение в мразовитите дни.

От първостепенно значение за нашата безопасност е адекватното облекло. Това означава да се обличаме с повече слоеве дрехи, които са свободни по тялото (добре е да имат ярки елементи - горнище, шапка, шал, за да сме видими за шофьорите), и топли обувки с дебела подметка и грайфери. Оставете токетата за сухо време, допълва д-р Косева. При снежни и хлъзгави настилки не излизайте без крайна необходимост; спестете си стреса от излишни пътувания при сложна пътна обстановка с възможно блокиране далеч от дома. Падането на възрастен човек с остеопо-

## АРИТМИЯТА ТИП „ПРАЗНИЧНО СЪРЦЕ“ НЕ Е БЕЗОБИДНО ОПЛАКВАНЕ



роза може да се окаже фатално. Избягвайте тежък физически труд - цепене на дърва, както и потенето на студа. За младите, увлечени от фитнес хора чистенето на снега от улицата или колата е отлична, осмислена и приятна гимнастика с видим резултат.

Към простудните заболявания трябва да се отнасяме сериозно, по възможност да се лекуваме вкъщи, по лекарска преценка с антибиотик, защото нерядко те провокират усложнения, които засягат бял дроб, сърце, бъбреци, мозък. Лесно може да се получат измръзвания, особе-

но на пръстите на ръцете и краката. Не забравяйте самотно живеещи по съседство възрастни хора, особено диабетици. Дори пневмонията могат да протичат прикрито без висока температура. Основният симптом е отпадналост и тези болни се залежават.

Добре е във всеки дом да има апарат за измерване на артериалното налягане, а хипертониците да приемат редовно лекарствата си. Повишава се рискът от хипертонични кризи, миокарден инфаркт и мозъчен инсулт. Пушенето в комбинация със студовия спазъм на съдовете е сериозен рисков

фактор.

При злоупотреба с алкохол се среща и с т.нар. „празнично сърце“ - аритмия, която съвсем не е безобидна и трябва да се лекува, за да не се превърне в постоянна. Постоянната носи нови рискове, лекарства и ограничения. Възможно е да бъдат засегнати черният дроб, панкреасът и мозъкът. Най-добре е да се наблегне на профилактиката и да не се стига до тежки простудни и вирусни заболявания, обобщава д-р Косева.

**Свържете се с д-р Косева чрез профила ѝ в credoweb.bg**



## СИМПТОМИТЕ НА ЕПИЛЕПСИЯ ПРИ БЕБЕТАТА ПРИЛИЧАТ НА КОЛИКИ

Епилептичните пристъпи могат да започнат във всяка възраст, като настъпването на един-единствен епилептичен пристъп не означава начало на епилепсия, става ясно от страницата „Епилепсията не е присъда“ в CredoWeb.

Броят на децата, които претърпяват един или няколко пристъпа в кърмаческа или ранна детска възраст, без да се развие хронична епилепсия, е многократно по-голям от епилептично болните деца.

Епилептичните пристъпи са много различни по своя характер, като основно могат да бъдат разделени на „малки“ и „големи“. „Малките“ са трудно разпознаваеми в началния стадий на болестта. Изисква се добра информираност и наблюдателност от страна на родителите. В кърмаческа възраст приличат на колики, стомашни болки. Тяхното проявление е:

- мълниеносно, конвулсивно свиване, което може да се повтори неколкостотинкратно (близ спазми);
  - превиване за една до три секунди по подобие на ориенталски поздрав (салаам спазми).
- В ранна детска и училищна възраст симптомите са:
- пауза в съзнанието (абсанс) за няколко секунди

- с прекъсване или забавяне на дейността на детето;
- втренчен в една точка поглед, който не може да бъде отклонен;
- премигване на очите (пристъпи на премигване);
- силно климващо движение (пристъпи на климване);
- внезапно, рязко падане назад или напред (пристъпи с падане);
- спазми, схващания, нарушения в чувствителността – чувство на изтръпналост или на погрешно усещане, което засяга само една част от тялото (ръка, крак или едната половина на лицето);
- безпричинни движения на преглъщане или близане;
- некоординирано размахване на ръце;
- неразбираем говор.

Психомоторни пристъпи от този род може да продължат половин или дори две минути. В тези случаи по правило съзнанието на детето не е нарушено. „Големият“ епилептичен пристъп или тонично-клоничен гранд мал пристъп се отличава с:

- изпадане в безсъзнание, в повечето случаи внезапно, често придружено с вик, стенание;
- челюстен спазъм с прехапване на езика или бузите;
- обръщане на очите;

- неподвижност на тялото (тонична фаза);
  - спазми по ръцете, краката и лицето (клонична фаза);
  - излив на слюнка (евентуално пенообразен);
  - дихателна недостатъчност;
  - посиняване на устните и ръцете.
- Тези пристъпи могат да настъпят и по време на сън, като сигналите за протичането им са:
- разтърсване на леглото;
  - гърлени звуци;
  - отпуснатост или главоболие на следващата сутрин;
  - по-големи петна от слюнка върху възглавницата или подмокрване.

В много случаи „големите“ пристъпи са придружени с неконтролируемо уриниране или дефекация. Понякога пристъпите са полустранични и тогава е поразена само едната страна на тялото, а загубата на съзнание е частична.

Някои деца с дни или часове преди голям пристъп са възбудени, разстроени, с лошо настроение или хленчеши. Други няколко секунди преди пристъпа усещат колики, гадене, виене на свят, неопределени слухови и визуални възприятия или чувство на страх. В общите случаи големите пристъпи отслабват след 1 до 3 минути, но организмът е силно изтощен и това води до нарушаване на съня.



Основните виновници за повишено образуване на газове са нормално обитаващите дебелото черво микроорганизми. Те разграждат грубите целулозни храни, каквито са плодовете и зеленчуците, като при този процес се образуват газовете.

**М**етеоризмът е последица и от някои грешки по време на хранене – поемането на повече въздух (ако се храним много бързо или говорим оживено на масата, ако храната не се сдъвква добре), пиенето на течности, особено със сламка, консумацията на газирани напитки. Повечето хора знаят, че много газове образуват бобовите храни, картофите, зелято, но в групата на причинителите се нареждат също пшеницата, царевичната, пълнозърнестите продукти.

**Как да се намалят нежеланите последици от приема на иначе много здравословните продукти?**

Като се избягват или консумират в ограничени количества съдържащите повече целулоза – по-лесноусвоими в сравнение с цитрусовите например са бананите, печените или поне обелените ябълки. Храносмилането се улеснява, ако се белят домати, краставици. По принцип се приема, че термичната обработка улеснява усвояването на храните. Затова и при сериозни гастроентероколити се препоръчват печени ябълки и дюли. За да не създаваме излишно натоварване на стомаха, трябва да внесем ред и в режима и навичките за хранене – то да не е „на крак“, да се сдъвква добре храната, да не преглъщаме бързо, при което се поема и повече въздух.

Ако човек е склонен към подуване на черва-



та, трябва да избира по-крехко месо, риба, млечни продукти (с изключение на случаите на непоносимост към млякото заради недостиг на ензима лактаза). Както е известно, истинското българско кисело мляко съдържа пробиотични бактерии, чийто принос за добрия

баланс на чревната флора е доказан. Не е за подценяване и възможността проблемът със стомашния дискомфорт да се неутрализира с помощта на медикаменти. Билковият препарат „Комфор-

текс“, който се приема два часа след хранене, облекчава усещането за тежест и премахва газовете. Обичайно се приема два часа след хранене, като е подходящ и винаги, когато се хапва обилно или пък в

менюто има тежки храни. Много добър е ефектът на препарата при функционални проблеми на стомашно-чревния тракт, а е известно например, че от синдрома на раздразненото дебело черво страдат между 10 и 20 процента от хората в световен план. И когато дадено функционално заболяване се съчетае с по-груба храна, оплакванията се изострят. Тук определена роля има и стресът като фактор, нарушаващ нормалната инервация в стомашно-чревния тракт. Успокоителното е, че макар и смущаващи, неприятни, причиняващи неудобство и дискомфорт, функционалните нарушения не прогресират към сериозни и тежки заболявания. (ЖД)

## ДА ПОТУШИМ БУНТА В КОРЕМА

Гастроентеролозите посочват, че поносимостта на всеки човек към различните храни е индивидуална и не съществува универсална диета. Все пак съществуват наблюдения върху някои групи храни, които в огромен процент от случаите носят проблеми. Сред основните причини за посещение при лекаря от хора в активна и трудоспособна възраст са оплакванията, свързани със стомашно-чревния тракт. Оплакванията, свързани със стомашно-чревния тракт, най-общо могат да бъдат разделени на две големи групи.

**Проблеми, причинени от конкретни заболявания:** гастрит, дуоденит, язви на стомаха и дванадесетопръстника, гастроэзофагеална рефлуксна болест, възпаления и камъни в жлъчния мехур, хронични панкреатити, различни видове колит, полипи в дебелото черво и др. по-редки състояния.

**Оплаквания, при които не се открива органичен проблем.** Най-често те се дължат на различни видове функционални разстройства – диспепсия, дисбактериоза, синдром на дразнимото дебело черво. Въпреки липсата на органично заболяване в тези случаи състоянието със сигурност нарушава качеството на живота и нерядко става причина за отсъствия от работа и от училище, промяна на планове, лишаване от различни видове храни и т.н. Неприятните усещания могат да бъдат облекчени. **Осигурете си безопасен помощник срещу дискомфорта.** За предпочитане натурален продукт с бързо действие като „Комфортекс“, който съдържа автентич-



ни индийски билки – гигантски копър, ажгон, гардения, джиджи-фил и черен пипер. Съчетанието на билковите екстракти повлиява благоприятно и отстранява всички симптоми на функционални нарушения на храносмилателната система:

- ☐ подуване на корема и чувство на тежест;
- ☐ метеоризъм, придружен със спастични колики;
- ☐ нарушено храносмилане;
- ☐ болки в стомаха;
- ☐ промени в дефекацията (особено редуване на запек с диария).

Ефектът от „Комфортекс“ е в рамките на 15 минути. Той е подходящ за еднократно приложение при преяждане или консумация на храни и напитки, водещи до повишено образуване на газове в стомаха и червата. Може да се използва и за продължителен прием при склонност и честа изява на колики, метеоризъм, тежест след нахранване, нарушена моторика на храносмилателния тракт.

**За повече информация посетете**  
[www.credoweb.bg/comfortex](http://www.credoweb.bg/comfortex)

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 таблетку!**

Билкови таблетки за смучене

ЕСОPHARM

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

Повече информация може да откриете на страницата ни в





Изключително мразовитите дни не са най-подходящото време за профилактични прегледи, но понякога точно когато температурите са под нулата и улиците са заледени, кабинетите са най-свободни. Не отлагайте дълго годишния си преглед, защото практиката показва, че в крайна сметка повечето хора го пропускат. Причините за това са много. На първо място, отсъствието на някакви оплаквания за мнозина е равносилно на липса на каквито и да е проблеми в организма. Но това не е вярно! Редица неблагоприятни промени в тялото могат дълго време да протичат без видими признаци. Неслучайно няколко болести се наричат „тихият убиец“ или най-малкото „тихият крадец на здраве“. На второ място е отсъствието на стройна и задължителна система за профилактика в България. Здравната каса предоставя известни възможности в това отношение, дори личните лекари на хартия са длъжни да проверяват някои от параметрите на състоянието ни, но това така и не проработи масово и ефективно. Докато за автомобилите например няма възможност да прескочиш нито прегледа, нито годишната поддръжка. А и собствениците на хубава кола дават мило и драго да я пазят и поддържат, докато собствениците на все още здраво тяло обикновено смятат, че нямат нужда от „ходене по лекари“... Но това е друга тема.

И така, какво е добре да се направи, за да не пренебрегваме здравето си:

#### 1. При децата

- Уверете се, че сте поставили всички задължителни ваксини навреме. Обсъдете с лекаря си кои от препоръчителните ваксини са подходящи за вашето дете. Бъдете уверени, че антиваксиналната истерия, която се развихри у нас, не почива на реални факти. Напротив, въздържането от основните ваксини е изключително опасно. В най-благоприятните държави нивото на ваксинално покритие е най-високо. Нали не смятате, че там хората не са загрижени за децата си или не знаят какво правят?

- Заведете малкото на офталмолог, много от проблемите със зрението в ранната възраст не са очевидни и могат да бъдат пропуснати. Мързеливото око например може лесно и окончателно да се излекува в ранния етап и доста по-трудно и с възможна остатъчна увреда, ако закъснее.

- Стоматолог: още от първите поникнали зъби създайте навик в детето, че периодичното посещение при зъболекаря е задължително. Не е вярно, че млечните зъби нямат особено

значение, защото така и така ще опадат. В ранното детство се залагат много от тенденциите в оралния статус на възрастния човек. Съвременните технологии позволяват да се преодолеят всякакви аномалии в зъбното развитие.

- Общ преглед: тъй като повечето деца боледуват често, техният лекар ги преглежда периодично. Но дори детето да не е имало скоро вирусна инфекция, заведете го при педиатъра. Той ще пусне някои основни кръвни изследвания, урина; ще провери индекса на телесната маса; при съмнения за някакви промени във вътрешните органи или нервната система ще ви насочи към специалист.

#### 2. При жените

- Гинеколог! Дори да сте се изследвали за опасните щамове на човешкия папиломен вирус HPV, които потенциално причиняват рак на маточната шийка, и при вас резултатът е бил отрицателен, не прескачайте срещата с гинеколога. А ако не знаете статуса си по отношение на тази хро-



## В НАЧАЛОТО НА ГОДИННАТА - ПРОВЕРКА НА ОРГАНИЗМА

нична инфекция, редовната цитонамазка е повече от задължителна. Също така и ехографският преглед на малкия таз и гърдите.

- Остеопороза: ако сте над 40 години, не се доверявайте на апарати, които определят костната плътност на петата и на китката на ръката. Мередавното изследване е на бедрената шийка и на лумбалния отдел на гръбначния стълб. В началото остеопорозата не боли и не пречи, но с напредването си като нищо ще направи живота ви ад. Съвременното лечение може да постигне възстановяване на загубената костна плътност. За съжаление повечето пациенти започват лечение едва след преживяна фрактура.

#### 3. При мъжете

- Уролог! Ако сте на или над 50 г., е време за първия преглед на простатата. Преди това е добре да си направите кръвно изследване за простатоспецифичен антиген и да отидете при уролога с готовия резултат.

#### 4. При двата пола

- Измерване на кръвното налягане с маншет на мишницата поне веднъж на три месеца. При установени гранични или високи стойности – над 135/85 мм живачен стълб, и/или

аритмия - по-често измерване, записване на резултатите и консултация с кардиолог.

- Кръвни изследва-

ния: добре е профилактично да се пуснат следните показатели – кръвна картина, глюкоза (на гладно), С-реак-

тивен протеин, чернодробни проби – АСАТ и АЛАТ, бъбречна функция – креатинин и урея, пикочна киселина, профил на холестерола – общ, HDL, LDL, триглицериди.

- Очен преглед с измерване на вътреочното налягане и оглед на очното дъно. Ранното установяване на глаукома и макулна дегенерация е решаващо за овладяването им и предотвратяване на слепота.

- ЕКГ, а над 40 г. ехокардиография – веднъж на три години, ако няма оплаквания.

- Над 50 г. за мъжете и над 55 г. за жените е добре да се направи колоноскопия – оглед на дебелото черво, особено ако във фамилията има починали или болни от карцином на червото. Също така при оплаквания, свързани с нередовна дефекация, кръвене, болки. При нормален резултат от колоноскопията нова може да се направи след 5 години. А при установени изменения гастроентерологът определя периодичността на изследванията. (ЖД)

**ГРИПЪТ ВЕЧЕ НЕ Е ТОЛКОВА СТРАШЕН!**

ИМУНИТЕТ

Хранителна добавка

**Lacto4VIP**

Живи лактобацили

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ

**Антивирусни препарати**

**ГРИП**

ОТПАДНАЛОСТ И УМОРА

Хранителна добавка

**Ambinor**

Ампули за пиене

ДИХАТЕЛНИ ПЪТИЩА

Хранителна добавка

**N-Ti-Tuss**

Комбинация от 7 билки

.....> ВИЖ НА **credoweb.bg**



Около 30-40% от жителите на планетата поне веднъж са имали проблеми със съня, а 10-15% страдат от хронично безсъние. Ако не искате и вие да станете част от тази негативна статистика, добре е да знаете какви са признаците, които ще ви ориентират, че спите недостатъчно и нанасяте вреда на организма си.

#### • Сnižаване на работоспособността

Човек не е способен да се съсредоточи върху определена дейност и настъпва един момент, когато му се налага да осъзнае, че не се справя със задачите си. Поради недостига на сън настъпва понижаване на концентрацията, вниманието, способността да се приемат решения, на-

## 7 ПРИЗНАКА, ЧЕ НЕ ВИ ДОСТИГА СЪН

малява бдителността, а това може да доведе до грешки.

#### • Влошена памет

Ако организмът чувства дефицит на сън, у него се появява про-

blem със запаметяването на информация. Затова, ако установите, че паметта ви изневерява по-често от нормалното, замислете се върху нощния си режим. Докато човек спи, мозъкът му продължава да обработва

информацията и точно тогава я систематизира.

#### • Поява на раздразнителност и депресия

За да се радвате на добро настроение, организмът трябва да си е отпочинал, т.е. да сте се наспали. Затова, когато човек спи малко, се наблюдават симптоми на раздразнителност, депресия, безпокойство и изнервеност. Според изследвания, проведени в Харвард, ако човек спи не повече от 4,5 часа, само след седмица ще усети признаци на умствено изтощение.

#### • Повишен апетит

Когато на човек не му достига сън, докато бодрства, по неволя той започва да приема продукти в по-големи количества. Резултатът е бързо покачване на теглото. Обяснението е

просто – когато човек не може да заспи, най-често се отправя към хладилника, защото похапването е изход от скуката и мъчителното въртене в леглото. Освен това съществуват и данни, според които, когато човек не си доспива, в организма му започва да се повишава изработването на кортизол – хормон, който провокира чувството на глад. Според изследване, проведено през 2004 г., при хората, които спят по-малко от 6 часа, е повишен с 30% рискът от наднормено тегло и затлъстяване. Смята се, че най-ползното хранене е закуската, защото точно по това време метаболизмът работи най-интензивно. А това е гаранция, че храната ще се преработи и няма мазнините да се натрупат в коремната област или ханша например.

#### • Недостиг на мелатонин

Този хормон се

изработва от организма и е отговорен за съня. Поради влиянието на някои фактори като възрастта нивото му може да се понижи. И тогава се появяват проблеми със съня. Когато се установи, че човек има дефицит на мелатонин, той може допълнително да се приема преди лягане. Освен това съществуват и продукти, които съдържат мелатонин – мед, мляко, пуешко месо. Просто наблегнете на тях и ще си осигурите пълноценен отдиш.

#### • Желание да се пие алкохол

Учените отдавна са открили връзка между здравето на хората и съня. При негов недостиг или нарушения в режима му се влошава общото състояние на организма и се увеличава рискът от злоупотреба със спиртни напитки.

#### • Проблеми с речта

На много хора се е случвало, когато разговарят с някого, да спират и да се опитват да намерят подходящата дума. Това е явен признак за нарушение в когнитивните функции, а причината най-често е недоспиване. Подобни проблеми могат да причинят и разрушаване на клетки в мозъка. Освен това хората правят грешка, когато си мислят, че отпиването в почивните дни може да компенсира дефицита на сън през седмицата. Когнитивните функции, в това число и речта, не могат напълно да се възстановят дори при пълноценен сън в продължение на три дни. (ЖД)



Хранителна добавка със захар

# N-Ti-Tuss®

### Билкови таблетки за смучене

Благоприятно въздействие върху гърлото, гласните връзки и респираторния тракт

## За здраво гърло



Без оцветители!



Четири различни вкуса!

Повече информация може да откриете на страницата ни в



## СТУДЪТ Е ПРИЯТЕЛ НА ЗДРАВЕТО

Учени от Харвардския университет доказаха, че мразовитите дни все пак са полезни за хората. Американските изследователи твърдят, че в студения въздух се съдържа с около 30% повече кислород, отколкото в топлия. Именно поради това разходката зимно време може да подобри цвета на лицето, да ни избави от главоболието, да понижи нивото на холестерин в кръвта, да повлияе благоприятно състоянието на сърдечно-съдовата система. В студа загиват значителна част от болестотворни-

те вируси и бактерии. Ниските температури навън са полезни и когато човек е в депресивно състояние. Студеният въздух ще ни избави и от хроничната умора. Въпреки това учените не съветват дълго време да стоим навън при прекалено ниски температури. Важното е на човек да му е комфортно – да има удобни обувки и дрехи, запазващи топлината. Ако спазваме правилата, чрез зимните разходки можем да се заредим с положителни емоции, енергия и добро настроение. (ЖД)





**Някои хора обичат зимата, други мръзнат и се чувстват изключително некомфортно при ниски температура, а някои развиват студова алергия. Тя обаче може да се появи не само през зимата, а и през лятото – при къпане в хладна вода например.**

От медицинска гледна точка студовата алергия е т.нар. псевдоалергия. Какво означава това?

Известно е, че алергичната реакция се предизвиква от един или друг алерген. В случая със студовата алергия обаче такъв няма. Ролята на

# СТУДОВА АЛЕРГИЯ – СИМПТОМИ И ЛЕЧЕНИЕ

алерген изпълнява физически фактор – студът. Трябва да се знае, че негативното му въздействие се усилва от вятъра.

## Какво предизвиква студовата алергия?

Причините за нейната поява не са добре изяснени, но е установено, че те се крият най-вече в нарушения на имунитета, свързани например с прекарани инфекции, хронични заболявания на стомашно-чревния тракт и др. Констатирана е и фамилна обремененост, но тя не е толкова силно изразена. Провокиращ фактор е и наличието на друг вид алергии.

В рисковата група попадат хора, които имат нежна и чувствителна кожа. Според статистиката студовата алергия се среща по-често при жените (в 70% от случаите) в сравнение с мъжете. Освен това тя често атакува и деца.

## Какви са симптомите?

Има няколко основни симптома на студовата алергия. Един от тях е хремата.

Достатъчно е човек да излезе на улицата в мразовит ден и започва да му тече носът, започва да киха и стига до логичния извод, че е настинал. Всички тези симптоми обаче бързо изчезват в топло помещение. Същото става и при другите случаи на студова алергия. Например когато се проявява във вид на конюнктивит или дерматит. Първият се характеризира с почервяване, появата на сълзи и парене в очите. Вторият – с почервяване на лицето и ръцете, при това кожата става суха и сърби.

Най-разпространеният вид студова алергия се нарича студова уртикария. При нея по лицето, а после и по цялото тяло се появяват обриви и червени петна с различна големина и форма. Те са съпроводени със силен сърбеж и оток на околните тъкани. Страдащият от студова алергия може да изпитва слабост, немоощ, сърцебиене, болки в ставите. Много често обривите не излизат при непосредствения контакт със студа, а се появяват, след като кожата се затопли.

Обикновено изчезват след половин-един час.

## Как се лекува?

Лечението е преди всичко в приема на антиалергични средства – мазила, кремове, спрей за нос, които се предписват от лекар. Много е важна т.нар. хипоалергенна диета, която изключва продуктите, провокиращи заболяването, от менюто. Към тях се отнасят citrusите, червените плодове и зеленчуци, гъбите, ядките, шоколадът, кафето, както и алкохолът.

За да се предотврати студовата алергия, хората, които са чувствителни към ниските температури, трябва, преди да излязат на улицата, да намажат лицето и ръцете си с мазен крем. Добре действа и чаша горещ чай. В никакъв случай да не излизат без топли ръкавици, а носа и устата си да закриват с шал. Препоръчително е, ако не се налага, да не излизат.

И още един съвет: ако сте склонни към студова алергия, не употребявайте студени храни и напитки не само през зимата, а и през топлините месеци на годината. (ЖД)

# ЗАЩО ПРЕОХЛАЖДАНЕТО Е ОПАСНО ЗА ОРГАНИЗМА

Изследванията през последните години показват, че хората подценяват влиянието на студа върху здравето, твърдят кардиолози. Медици в Англия са пресметнали, че всяка година през зимата над 30 хиляди британци, страдащи от сърдечносъдови заболявания, умират преждевременно. У нас климатът не е толкова свиреп, а и едва ли някой води подобна статистика.

Въпреки това безспорен факт е, че ниските температури влияят негативно върху сърдечносъдовата и дихателната система, провокирайки хипертонични кризи, инфаркти и инсулти. Да не говорим за къпането в ледена вода като на Йордановден или моржуването. Важно е, след като си подложил организма си на подобно изпитание, да не посягаш към алкохола, което у нас е задължителна част от празника. Причината е, че алкохолът разширява повърхностните кръвоносни съдове и предизвиква измамно чувство

на затопляне и комфорт. При силния студ обаче рязко се увеличава загубата на топлина от организма и бързо се стига до преохлаждане. Резултатът е пневмония или други заболявания на дихателната система.

Защо ниските температури са вредни за сърдечносъдовата система се знае отдавна. За тези пациенти е важно винаги да имат под ръка средства за първа помощ – за бързо понижаване на кръвното налягане или срещу стенокардия. Необходимо е също така да усилят самоконтрола и да мерят кръвното си няколко пъти на ден.

Специалистите са категорични, че в студа трябва да предпазим стъпалата и ръцете. Вратът ни също трябва да е добре защитен, защото това ще гарантира нормалното мозъчно кръвообращение и е добра профилактика срещу инсулт. Рязкото преминаване от студ към топло влияе много лошо на имунитета. Това може да провокира авто-

имунни заболявания, при които обикновено страдат ставите, както и да се стигне до бронхиална астма. Трябва да се знае, че не всяка кашлица е от простуда, може причината да е алергия. За да се избегне, препоръката е да се борим с домашната прах и въпреки ниските температури по-често да проветряваме помещението. По-добре се облечете с топли дрехи, отколкото да вдигате прекалено температурата у дома.

Да се стоплим помагат и мазнините, но известно е, че по-здравословни са растителните, а не животинските. Мазната риба от студентите северни морета също е идеално средство срещу студовите. Благодарение на тези изключително полезни мазнини в организма ни се изработва много енергия, която няма да ни позволи да мръзнем. Освен това рибата и морските продукти осигуряват йод за хормоните на щитовидната жлеза. Те усилват обмяната на веществата и в организма ни се отделя топлина. (ЖД)





# ВОДКАТА – ВИСОКОТО КАЧЕСТВО ЩАДИ ЧЕРНИЯ ДРОБ

Доц. д-р Димитър ПОПОВ

Смята се, че ферментацията е била позната на човека не по-малко от 8000 години пр. н.е. Чрез този тайнствен процес нашите далечни предци превръщали всевъзможни сладки плодове в напитки с удивителни качества, които трайно навлезли в техния бит и се превърнали в неизменен спътник както при празнични, така и при тъжни поводи. Благодарение на приноса на почти всички народи в наши дни светът разполага с умопомрачителен брой алкохолни питиета, само изброяването на които е една неимоверно трудна задача. И все пак в този огромен виртуален бар почетно място заемат няколко от тях – шампанското вино, конякът, уискито и разбира се, водката.

Повечето историци са на мнение, че прототипът на водката е получен в далечния X век от персийския алхимик Ар Рази. В Европа първото описание на дестилационния процес, чрез който се изтръгва духът на виното – *spiritus vini* (лат.), е дело на Арно дьо Вилньов – алхимик и знаменит папски лекар от края на XIII век.

**В наши дни водката неизменно се свързва с Русия и е неин неотменим символ,**

както самоварът, матрьошката, черният и червеният хайвер и балалайката. Като подарък от признателни генуезки търговци т.нар. „жива вода“ (*aqua vitae* – лат.) за първи път се появява в Русия в двореца на княз Дмитрий Донски в края на XIV век. Тя обаче не предизвиква особен ентузиазъм сред руската аристокрация. Но втората ѝ поява в началото на XV век в двора на княз Василий II, вече в качеството на „универсално лекарство“, била оценена по достойнство. В края на века в Русия започва производство на чудодейния чуждоземски лек от пшеница и ръж, които били в изобилие в руските владения.

През 1716 г. със специален декрет руският император предоставил изключителното право за производство на огненото питие на дворянското и търговското съсловие. И докато на Запад усилията били насочени главно към усъвършенстването на дестилационния процес,

**в Русия се вървяло по съвсем друг път – получаването на максимално пречистен продукт.**

За целта били използвани всевъзможни средства – филтриране през плъст, речен пясък и брезов въглен и обработка с коагуланти като рибен клей, прясно мляко и яйчен белтък. В резултат се получавал продукт с кристална бистрота и напълно неутрален вкус. В една от разпространените

рецепти за пречистване за шест ведра водка било необходимо едно ведро прясно мляко и половин ведро яйчни белтъци. Такова невероятно разточителство в условията на крепостна Русия могли да си позволят единствено едрите помешчици. Що се отнася до самия материал, той се подлагал на четирикратна дестилация! В онези години се практикувало полученият продукт да се настойва с ароматни билки, плодове или семена, в резултат на което се получавала изключително широка палитра от напитки с невероятни вкусови качества.

**В края на XVIII век славата на висококачествената руска водка достигнала всички кътчета на Европа.**

Съвсем неложно било даряването на този уникален продукт, в т.ч. и на короновани особи. Например като знак за добро разположение руската императрица Екатерина II дарила водка на пруския крал Фридрих Велики, на шведския владетел Густав III, на френския писател и философ Волтер, както и на знаменития шведски ботаник Карл фон Линей. Очевидно вдъхновен от подаръка, последният написал цял труд, посветен на невероятното питие, с интригуващото название „Водката в ръцете на философа, лекаря и просто-смъртния“.

**Между помешчиците въпрос на престиж било притежаването на колекция от питиета, приготвени с ароматни съставки, чиито имена започвали с буквите от цялата руска азбука – анасон, бреза, вишня и т.н., та чак до ябълка. По онова време в средите на руската аристокрация на мода била следната невероятна игра. Един от участниците измислял дума и в чаша наливал по няколко капки от водките, имената на чиито ароматни съставки започвали с буквите в тази дума. Задачата била чрез аромата на получената смес да се отгатне думата. Някои от играчите достигали до такова съвършенство и притежавали такива дегустаторски умения, че отгатвали думи като... Навуходоносор!**



**Наименованието „водка“ символизиращо необичайната чистота и кристална бистрота на тази напитка.**

В Русия тя се произвеждала изключително от зърно (пшеница или ръж). В първата половина на XIX век в Полша и Германия започва производство на водка от далеч по-евтина суровина – картофите. Пречистването ѝ обаче до нивото на зърнения продукт се оказало невъзможно въпреки положените неимоверни усилия, в резултат на което предизвиканият от нея махмурлук бил ужасяващ. Въпреки значително по-ниската цена картофената водка не намерила много привърженици в Русия.

Мнозина изследователи на водката свързват нейното високо качество с името на великия руски химик Дмитрий Менделеев. На 31 януари 1865 г. той защитил докторска дисертация на тема „За съединението на спирта с водата“. Според учения

**при 40%-но спиртно съдържание водката е най-пивка и най-лесно се усвоява от организма.**

Освен това при разреждането най-пълно се отстранява т.нар. фузелово масло, включващо висши алкохоли като амилов, изоамилов, пропилов, изопропилов, бутилов, изобутилов и редица други алкохоли и естери, както и ароматния алдехид фурфурол. Освен че придават на напитката неприятен дъх и привкус, тези вещества натоварват неимоверно и увреждат фатално черния дроб и предизвикват изключително тежък махмурлук. „Менделеевската“ водка с 40%-но алкохолно съдържание била патентована през 1894 г. под наименованието „Московская особенная“, преименувана по-късно на „особая“, която се произвежда и в наши дни. Според някои историци

**този ден – 31 януари 1865 г., следва да се приема за рождена дата на съвременната руска водка,**

т.е. през 2016-а тя навършва 150 години.

За упражняване на контрол върху производството и качеството на водката през 1884 г. в Русия бил създаден специален „Технически комитет“, в който освен Менделеев влизали светили на руската наука като М. Кучеров, Д. Коновалов, Н. Зелинский и др. Към темата за водката не остава безучастен и големият руски физиолог И. Сеченов, който отсъжда, че 50 г водка дневно подпомагат дейността на сърцето и пречистват организма. Въвеждането на държавен стандарт за руската водка в края на XIX век, както и на държавен монопол върху нейното производство и продажба изиграва изключително важна роля за запазване на високо качество на този вече изконно руски продукт. За това в значителна степен способства и

**въвеждането на прогресивния и високоефективен начин**

**за пречистване – ректификацията**

(многократна и непрекъсната дестилация). Към началото на XX век спиртът, предназначен за производство на водка, се получавал само чрез ректификация.

Изключително важно значение за качеството на водката има и основният компонент в напитката – водата, на което се обръщало особено внимание в производството. Не липсват обаче опити за посегателство върху приоритета на Русия за правото върху наименованието и производството на водка.

Най-напред от страна на САЩ, където се установяват някои прогонени от революцията руски предприемачи, които започват производство на аналогични продукти с марки като „Пиер Смирнов“, „Кеглевич“, „Ерестоф“ и др., а по-късно и от страна на Полша, където се произвежда „Wodka wyborova“.

**Международният арбитраж през 1982 г. решава спора изключително в полза на Русия.**

Водката взема активно участие и по време на Втората световна война. В нейния ход лично Сталин подписва документ за полагащи се 100 г дневно на войниците от предната линия – т.нар. комисарска („наркомовская“) водка. Изключителният успех на руската водка стимулира разработването на подобни свръхчисти продукти и в други страни по света. Така шведът Ларс Олсън Смит през 1879 г. създава знаменитата водка Absolut, която се предлагала в старинен аптекарски флакон, без етикет, с фамозен, грабващ окото син надпис. В края на миналия век тази изключителна водка достигна мечтата на своя създател (апропо, завършил земния си път в изключителна бедност) – да покори американския пазар. Тя изпревари по продажби главния си конкурент – водка „Finlandia“, и дори легендарната руска водка „Столичная“.

Според познавачи въпреки изключителното им качество в чуждоземските водки липсва „душата“ на знаменитата руска водка.

**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



Според генетиците всеки човек може лесно да удължи живота си с около десет години. Днес на наследствените фактори учените отделят около 25-30% от причините за дълголетието.

Голямо значение имат и други условия, зависещи от нас – вредни навици, физическа активност, правилно и балансирано хранене. Експертите са убедени: много хора не знаят, че е по силите им лесно сами да удължат живота си, а и да подобрят качеството му. Например около 5 години можем да добавим, ако регулярно решаваме прости математически задачи. И още толкова, ако умеем да поддържаме необходимия баланс на веществата в организма си.

Предлагаме ви няколко универсални правила за дълголетието, зад чиято ефективност застават и генетици, и биолози.



#### 1. Закусвайте овесени ядки

След многогодишни опити учените са доказали, че продължителността на живота пряко зависи от скоростта, с която се синтезират белтъчините в организма. Колкото по-бавно се произвеждат белтъчините в клетките, толкова по-дълго живее човек. За съжаление експертите все още не са разработили начини за забавяне на този синтез на генетично ниво, но хората могат сами да си помогнат с достъпни методи. За да

се намали скоростта, с която се произвеждат белтъчините в клетките, е необходимо в менюто ни да присъстват продукти, богати на желязо: фасул, овесена каша, гъби, сушени плодове. Не бива обаче и да се прекалява, защото прекалената им употреба може да доведе до повишено ниво на хемоглобин. За поддържане на необходимия баланс е достатъчно всеки ден на закуска да се ядат овесени ядки. Нищо сложно, но това може да удължи живота ни с пет години.

#### 2. Зареждайте мозъка си

Доброто състояние на мозъка е важен фактор за дълголетието. С годините невроните в главния мозък загиват – влошават се паметта, реакциите и се забавят всички жизнени процеси. За да не се случи това, трябва непрекъснато да тренираме мозъка си. Идеално упражнение е решаването на лесни логически задачи, на кръстословици или изучаването на чужд език. Постоянната мозъчна активност не само ще удължи, но и ще повиши качеството на живота ни, ще позволи да се избегне старческата склероза.

#### 3. Яжте нар

Учените доказаха, че за да се съхрани младостта на организма, помага хиалуроновата киселина, която се съдържа в клетките на човека. В женския организъм това вещество се съдържа в по-големи количества, защото за неговото изработване отговаря женският хормон естроген. С времето неговото ниво се понижава и човек започва да старее. За да се повиши нивото на хиалуронова киселина в организма ни и



## ШЕСТ НАЧИНА ДА ОТЛОЖИМ СТАРЕЕНЕТО

да се отложи стареенето, е необходимо да вкараме в менюто си „женски“ храни, съдържащи естроген от растителен произход – соя, нар, ябълки, ориз и моркови.

#### 4. Спете на хладно

Доказано е, че нормалните температурни условия са важен фактор за дълголетието. Това не е много лесно, защото през зимата хората излизат от уютната топла стая директно на отрицателни температури, а прибирайки се, бързат да вземат гореща вана. Такива драстични разлики оказват негативно въздействие върху здравето ни. Според генетиците оптималната температура за човека е 17-18 градуса. При такава

температура в организма се забавят процесите на стареене. Ако ви е студено и некомфортно, поне се опитайте да спите при тези градуси и в проветрено помещение. Това е гаранция за някоя и друга допълнителна годинка живот.

#### 5. Осигурете си 7 минути спорт

На всички е известно, че спортът е живот. Всекидневната физическа активност може да ни дари с още 20 години и да подобри здравето ни. При това според специалистите не е необходимо да се претоварвате с тежки упражнения и да бягате по няколко километра на ден. За да поддържате организма си в тонус, доста-

тъчно е всекидневно да спортувате е не по-малко от 7 минути, което не може да бъде проблем за никого.

#### 6. Избягвайте самотата

Генетиците са убедени, че ако искаме да живеем дълго и щастливо, задължително трябва да създадем семейство, да имаме деца и внуци. Според световни изследвания животът на самотните хора е с 20% по-къс от този на семейните. След излизането им в пенсия те нямат стимул за живот, докато семейните намират радост и удовлетворение в близките си. А отдавна е известно, че любовта удължава живота. Затова учените съветват – не живеете в самота. (ЖД)

Презареги с Амбинор!

# Ambinor Energy

Аргинин аспартат, Магнезий, Витамин B6

За повече енергия и жизнен тонус при:

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

ECOPHARM  
20 дози  
www.ecopharm.bg

Повече информация може да откриете на страницата ни в

credoweb™  
HEALTH EXPERTS



## ● Маслото заглажда и намалява бръчките

Тина БОГОМИЛОВА

**Ароматът на иланг-иланг носи любов и чувственост. За първи път влиза в състава на един от най-известните парфюми – „Шанел №5“, въпреки че още полинезийците го използвали, за да ухалят хубаво.**

Растението вирее в тропиците на Азия. Ботаническото му наименование е *Cananga odorata*, но чувственият му аромат му е донесъл прозвището „цвете на любовта“.

Местните отдавна са открили чудодейните му свойства за здраве и красота. Маслото им помагало да прогонят както змиите и комарите, така и злите сили и лошите енергии.

Цветовите живеят около десетина дни, след което се превръщат в зеленикави плодчета. Събирането им е много трудоемко и за да се получи само един килограм есенция, са необходими тонове цветове. Това е и причината екзотичното масло да не е евтино.

Ароматът му е сладък, прилича на жасмин и гардения. Наричат го и «масло на наслаждението», тъй като е мощен афродизиак. Мирисът създава лека еуфория и усилва еротичното желание.

Маслото съдържа гераниол, нерол, терпинеол, лимонен, линалацетат, илангол, линалоол и евгенол. Иланг-

иланг има положително действие върху нервната система, премахва стреса и напрежението, прогонва гнева и страха. Маслото е ефикасно при депресия, умора, безпокойство, безсъние, предменструален синдром.

Иланг-иланг понижава артериалното налягане, подобрява кръвоснабдяването и намалява появите на стенокардия. Укрепва имунитета и помага при спазми.

Иланг-иланг се приема по много начини, най-вече в ароматерапията, но и като съставка за домашни инхалации, масажни масла, кремове и различни видове лосиони.

Маслото от иланг-иланг действа универсално на кожата, като влияе положително както на суха, така и на мазна кожа. Помага за отстраняването на акне, благоприятно е за раздразнителна и чувствителна кожа. Маслото помага при ухапвания от насекоми, дезинфектира и тонизира, стимулира кръвообращението в капилярите и великолепно подхранва кожните клетки.

Заглажда и намалява бръчките, както и избистря тена.

Маслото от иланг-иланг в кремове и лосиони се използва за балансиране производството на себум в кожата и по този начин се коригира и балансира прекалено сухата и прекалено мазната кожа. Обикновено пропорцията за обогатяване на козметика е 20 капки на 50 мл продукт.

Чудесен домашен скраб се получава от шепка кафява захар, малко зехтин и две-



## ИЛАНГ-ИЛАНГ НОСИ ЛЮБОВ И ХУБОСТ

три капки масло от иланг-иланг.

Много е полезно при грижа за косата, особено за изтощената. Придава на гривата блясък и здравина, премахва пърхота, предпазва от окапване.

Две капки се капват върху гребена или четката и се разнасят по цялата дължина на косата.

Маслото има изразено лифтинг действие, повишава еластичността на кожата и дори допринася за повдигане на бюста. Иланг-илангът е и честа съставка в интимната козметика.

Иланг-иланг укрепва и ноктите, като намалява тях-

ната чупливост и разслояване. Необходимо е да се втриват две-три капки с лек масаж сутрин и вечер.

Тропическото растение намира най-широко приложение в ароматерапията и е изключително ароматно масло за баня и дезодориране. Само две капки във ваната носят спокойствие и прогонват лошите мисли надалеч.

Помага и при лош дъх и възпалени венци, ако се капнат две капки върху четката за зъби.

За масаж с чувственото масло се смесват 5 капки в 15 мл масажно масло.

Но ароматът на иланг-

иланг е много силен и може да предизвика световъртеж и главоболие, затова се използват минимални дози. Преди употреба е добре да се направи тест за поносимост, като се нанася първо на вътрешната страна на китката. Ако след денонощие не се появи сърбеж или зачервяване, няма да навреди.

Маслото трябва да се затваря добре и да се съхранява на тъмно и хладно място.

Иланг-иланг се съчетава добре с други етерични масла, като бергамот, грейпфрут, лавандула и сандалово дърво.

ОТ [WWW.JIVOTATDNES.BG](http://WWW.JIVOTATDNES.BG)

## 5 ВАЖНИ ПРАВИЛА ПРИ ИЗБОР НА БЕЛЪО

**Днес всяка уважаваща себе си дама отделя достатъчно време, за избор на бельо. За някои водещ критерий при избора са модните тенденции, за други най-важна е материята, а трети избират основно по цената. Има обаче няколко основни принципа, които специалистите в бранша съветват да спазваме, когато купуваме бельо, независимо за какъв случай.**

### 1. Материята - важно е да е качествена.

Тъканта трябва да е качествена, да не запарва кожата и да не ни създава дискомфорт.

### 2. Купувайте модел по мярка.

Не се водете от максимата "възнамерявам да отслабна" или "с времето ще се отпусне". Бельото е в непосредствен допир с тялото и кожата ви, затова е задължително да се чувствате максимално комфортно в него.

### 3. Експериментирайте стилово.

Често носим един и същи тип бельо цял живот. Консултантите обаче винаги съветват да експериментираме. Палитрата от цветове е наистина

богата и няма защо да се ограничаваме до класическите – бяло, черно и телесно. Все пак обаче трябва да подбираме типа на долно бельо в зависимост от това къде ще го носим. Кресящи цветове на сутиена, който прозира изпод блузата, в офиса определено не създава асоциация за добър специалист. С по-екстравагантна долна „дреха“ обаче винаги можем да зарадваме половинката си.

### 4. Прецизна поддръжка.

Честата смяна на бельото и добрата му поддръжка са гаранция за дългия му живот. Специалистите препоръчват сутиените и по-финото бельо да се перат на ръка с хладка вода и мек сапун. При сутиените това е почти задължително, защото често в пералнята презрамките се усукват, ако има подплънки – могат да се разместят, а банелите да изскочат и така можем да съсипе любимия си модел. Долната част на бельото обаче се изпира по-качествено в пералня. За по-добра хигиена е добре да държим бельото си в отделен шкаф, може да сложим опаковката сапун с предпочитан аромат сред бельото си, след което целият шкаф започва да ухае.

### 5. „Не“ на впитите мъжки слипове.

Комфортът при представителите на силния пол е от особено значение. Прекалено тесните слипо-

ве определено не са най-удачният вариант за целодневно носене. Гинекологът Вера Георгиева обясни: „Впитото бельо не е полезно, тъй като се нарушава нормалното развитие на половите клетки при мъжете. Това е така, защото, за да узреят мъжките полови клетки, им е необходима подходяща температура, която е по-ниска от тази на организма“. Специалистката е категорична, че силният пол трябва да се ориентира към модели от дишащи материи, защото некачественият текстил е предпоставка за повишена влажност и температура, което благоприятства развитието на бактерии.

### 6. „Не“ на прашките за нежния пол.

Повечето по-млади дами предпочитат прашки, а не бикини или боксерки, понякога заради комфорта, друг път заради желанието си да изглеждат по-слаби и секси. Повечето гинеколози обаче са на мнение, че прашките са най-неподходящият избор. Прекият им контакт с половите органи повишава риска от пренасяне на микроорганизми от ананата към вагиналната област. Така нормалната киселинност на влагалището не може да се пребори с бактериите и могат да възникнат усложнения – бяло течение, инфекция, цистит, дискомфорт. Оток, зачервяване, затопляне, дисфункция, болка, сърбеж, обрив – всички тези симптоми могат да се дължат именно на модата на прашките.



Когато ни стегне дископатията или заскърцат всички ставни връзки при промяна на времето, с носталгия се сещаме за блаженото оплескване с лечебна кал и киснени във вани с луга на най-големия (и безплатен!) СПА център на открито у нас – Бургаските солници. Просто е грехота през лятото да си тук и да не направиш поне няколко процедури, а много хора си понасят за дома и луга в пластмасови бутилки. Друг е въпросът, че или забравяме да я ползваме, или не знаем, че когато не е стабилизирана, нейният лечебен ефект е компрометиран.

# Черноморските минерали съперничат на солите от Мъртво море

„Черноморската луга от Поморийското и Бургаското солено езеро е уникален натурален биологично активен продукт“, разказва доц. Тепавичарова специално за „Животът днес“.

„Високият минерален състав на черноморската луга прави незаменимо приложението ѝ в козметиката за подхранване, хидратиране, омекотяване, почистване и разкрасяване на кожата, за антицелулитни програми. Лугата се прилага и при профилактика и лечение на различни дерматологични заболявания и наранявания, на костно-став-

ни заболявания като артрози, дископатии, радикулити, неврити, на мускулни болки, на инфекциозни, диабетни, хипертонични и психически заболявания, при асептични и бактериални възпаления. Има своето място и за релаксация, освежаване и тонизиране на организма. Микроелементите се абсорбират бързо чрез кожата, поради което е идеална компонента при лечение на кожни болести, ревматизъм, мускулни болки, разширени вени и др.

Колектив на нашата лаборатория разработи метод за получаване на стабилизирана черноморска луга от отпадните луги на солодобива, в

резултат на което тя показва значително повишена биологична активност, гарантирано дълготрайно запазване на богатия ѝ минерален и биологичен състав в широк температурен интервал и годност за директно приложение при хора и животни, както и за използването ѝ като активна съставка във фармацевтични и козметични продукти - разказва доц. Тепавичарова. - Черноморската луга съдържа макроелементи – главно биологично активен магнезий и още натрий, калий, калций, сяра, хлор, бром, йод, много микроелементи и следи от елементи, както и биологично активни микроводорасли и колоиди на микрофауната, характерни за черноморските ни солени езера. Ние разработихме многофункционален, богат на микроелементи състав, който е включен в разтвори, гелове, емулсии, суспензии и соли.“



**Доц. Стефка Тепавичарова** от Института по обща и неорганична химия на БАН ръководи лаборатория „Солени системи и природни ресурси“ с 2 приоритетни научни и приложни направления – „Материалознание“ и „Ресурси на неживата природа“.

По второто екипът ѝ изследва повърхностни водни системи (речни и морски басейни) и почви, като фокусът е върху екологията и устойчивото използване на природните минерални суровини за разработване на алтернативни биологично активни материали, съдържащи биогенни микроелементи и техни съединения. Разработват се и се оптимизират минерални състави като база за развитие на продукти за козметиката и фармацевтиката, както и технологии за тях, изследват се редица техни физикохимични характеристики. Една от задачите, на които лабораторията отделя особено внимание, е подобряването на екологичното състояние на Черно море и устойчивото управление и оползотворяване на химическите му ресурси, съобразено с европейските екологични норми.

## ОЩЕ ПРАКТИЧНО ИНФО

Черноморската луга се получава от рапата (езерната вода) на Поморийското и Бургаското солено езеро след изпаряването на водата от солниците и кристализацията на солта. Тя остава най-отгоре като гъста жълто-кафява или ръждивокафява маслоподобна течност с лек мирис на сероводород. В натурално състояние цветът и мирисът могат да са различни според температурите и валежите през годината. Лугата "узрява" и е годна за медицинска употреба (т.нар. медицинска луга) в периода август-септември. След добиването ѝ трябва да се стабилизира в рамките на 24 часа, тъй като губи част от ценните си лечебни свойства, а и кристализира. Установено е, че българската луга има рН 6,59, обща минерализация от 340-370 грама на литър, съдържание на магнезиеви соли 230-280 г/л и на алкални (натриев и калиев) хлориди – 80-95 г/л.

Лечебната луга съдържа всички съставки на морската вода и рапата, но в многократно по-голяма концентрация. По състав е близка до калния разтвор, поради което има действие, подобно на лековитата кал, добивана от тези езера. Смята се, че е по-ценна и полезна от солите на Мъртво море, а и поради консистенцията си щади кожата, съобщава luga.bg.

Стресът и физическата или психическата умора изчерпват магнезия от клетките в тялото. Затова след физическо или умствено натоварване на организма е необходимо да му набавим достатъчно количество от този ценен минерал. Високото съдържание

на магнезиеви соли – магнезиев хлорид и магнезиев сулфат, в черноморската луга я прави много полезна за произвеждането на енергия в клетките и ускоряването на метаболизма, за равновесието на нервната система и мускулите, като и за намаляването на мускулните болки и предпазването от крампи.

Лугата действа тонизиращо и релаксиращо на целия организъм: оказва благоприятно действие върху косата и ноктите, подхранва и подмладява кожата, минерализира организма и стимулира естествените защитни реакции на имунната система. Използва се за подпомагане на лечението на ревматични и неврологични заболявания и травми на опорно-двигателния апарат, както и при някои кожни проблеми като псориазис, акне, гъбични инфекции, трудно застиващи рани и др.

Стабилизираната черноморска луга се използва след загряване и/или разреждане за налагане на компреси, при масажи и обтриване, както и за локални или цели вани. Ванички на краката със загрята луга се прилагат при настинки, а студени вани – при отоци на краката или разширени вени. Приятно и полезно е добавянето на различни етерични масла и екстракти (хвойна, лавандула, розмарин и др.) към ваните с луга. При възпаление на горните дихателни пътища, а и при хроничен бронхит могат да се правят инхалации за облекчаване на белите дробове с луга (2-5% разтвор с десилирирана вода в инхалатор).

Черноморската луга има минерализиращо и противовъзпалително действие, заздравява и предпазва от кървене венците и подпомага клетъчната регенерация, поради което се влага в разтвори за устната хигиена. Чрез жабурене или гаргара могат да се лекуват възпаления в устната кухина и гърлото и лош дъх в устата, особено при хора с чувствителна лигавица. Изследванията показват също, че лугата повишава устойчивостта на зъбния емайл и осигурява нормалното състояние на микрофлората в устната кухина.

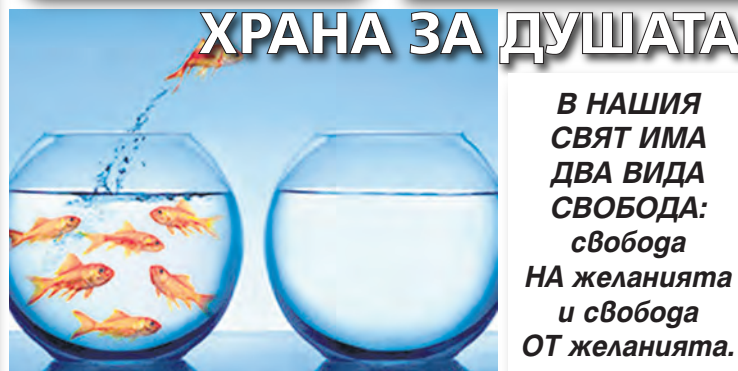
## ЛУНАТА

**Последна четвърт** 1 февруари, 05:29:00 ч.

**Новолуние** 8 февруари, 16:40:02 ч.

**Първа четвърт** 15 февруари, 09:47:34 ч.

**Пълнолуние** 22 февруари, 20:21:05 ч.



**В НАШИЯ СВЯТ ИМА ДВА ВИДА СВОБОДА: свобода НА желанията и свобода ОТ желанията.**

Съвременната западна култура признава само първата - свободата на желанията. Въздига я в култ и я поставя на челно място в конституцията и списъка с човешките права. Може да се каже, че основното кредо на повечето западни демокрации е да защитават свободата на народа да осъществява желанията си, доколкото това е възможно. Удивително е, че в тези страни хората не се чувстват особено свободни.

Вторият вид свобода – свободата от желанията, се прославя само в някои религиозни общности. Това е прослава на вътрешната удовлетвореност, на покоя, при който няма желания. Удивително е, че в тези общности на въздържание, като моя манастир, хората се чувстват свободни.

**АДЖАН БРАМ**, „Отвори сърцето си. Будистки приказки за щастие“, издателска къща „Хермес“

## КЪСМЕТЧЕТО НА МЕСЕЦА

**На света съществуват само две трагедии: едната е да не получиш каквото си искал, а другата е да го получиш. Оскар Уайлд**





РОМАН ОТ БАЛЗАК  
ФИЛМ НА САЩ С ШОН ПЕН И РОБИН РАЙТ

АМЕРИКАНСКА АКТРИСА „НАД ЗАКОНА“  
ЕДИН ОТ КОНТИНЕНТИТЕ

СОРТ ГРОЗДЕ  
ГРАД В ДАНИЯ

ЧАДЪТ ОТ ОБУВКА  
ВИД СПОРТНА ЛОДКА

СРЕДИЗЕМНОМОРСКИ ОСТРОВ ДО НЕАПОЛ

НЕПОСИЛЕН ТОВАР  
АВТОР НА СТИХОТВОРЕНИЯ

ДРЕВНИ ПЛЕМЕНА  
ИМЕНАТА НА НАШ ПОП ПЕВЕЦ 1940-2005

АЛЕНО ПОЛСКО ЦВЕТЕ

НАШ АКТЬОР „ТРИМАТА ОТ ЗАПАСА“  
НОРВЕЖКИ СКИ АЛПИЕЦ

ГРУБА СЕЛСКА ДРЕХА  
КАТАРАМА

ЧЕШКИ КОМПОЗИТОР 1841-1904  
ГЕРМАНСКИ ФУТБОЛЕН ОТБОР

ГОЛЕМИ ПОЕТИЧНИ ТВОРБИ  
КИСЕЛИНА ЗА РАЗЯЖДАНЕ НА МЕТАЛИ

АТОМ ЛЪЧИСТА ЕНЕРГИЯ

ИСПАНСКИ ФУТБОЛИСТ „РЕАЛ“ М./ ПОКОРИТЕЛ НА ПЛАНИНСКИ ВЪРХОВЕ

ЕДИНИЦА ЗА ИЗМЕРВАНЕ НА РАВНИННИ ЪГЛИ  
СВЕЩЕНИК

ВИНЕН СОРТ БЯЛО ГРОЗДЕ  
СТОЛИЦАТА НА ГАНА

ПАРИЧНО-КРЕДИТНИ УЧРЕЖДЕНИЯ  
РЕКА В БРАЗИЛИЯ

ГРАД В БРАЗИЛИЯ  
ВИД СЪПЛА ОБРАБОТЕНА АГНЕШКА КОЖА

КЪСИ ХУДОЖЕСТВЕНИ ПРОИЗВЕДЕНИЯ В ПРОЗА

МАРКА РУСКИ АВТОМАТИ  
ЛИЦЕ, КОЕТО ЛЕЖИ В ЗАТВОР

ЗАПЛАХА

НАША ПОЕТЕСА И ПРЕВОДАЧКА  
КИНОАКТРИСА ОТ САЩ „СЕДЕМ“

ЧИСТА ПОБЕДА В ДЖУДОТО  
БИВШ НАШ ФУТБОЛИСТ, НАЦИОНАЛ

ГЕРОЙ ОТ ФИЛМА „КОМБИНА“  
МАРКА ГАЗИРАНА НАПИТКА

ШВЕЙЦАРСКА ХУДОЖНИЧКА 1846-1904  
МАРКА СУХИ СУПИ

СТАТИВ

МЯРКА ЗА ЗЕМНА ПЛОЩ  
НАШ АКТЬОР „ПОД ПРИКРИТИЕ“

БУЕН ЖРЕБЕЦ  
НЕПРИЯТЕЛИ

МЕСЕЦ ОТ ЕВРЕЙСКИЯ КАЛЕНДАР  
ВЪРХОВНА ЦЪРКОВНА УПРАВА

ВИД КОМПЮТЪРНА ПАМЕТ

ПОВОД ПРИЧИНА  
ФРЕНСКИ ПИСАТЕЛ 1908-2004 „МАЛВИЛ“

МАШИНА ЗА ИГРА В КАЗИНО  
РЕКА В ТУРЦИЯ

МАСЛОДАЙНО РАСТЕНИЕ  
ВЕРИГА МЕБЕЛНИ МАГАЗИНИ

КИНОАКТРИСА ОТ САЩ „1000 АКРА“

ЧАСТ ОТ РАСТЕНИЕ ЗА ХРАНА  
ЦИГАНИ

ГЕРОЙ ОТ ФИЛМА „МАТРИЦАТА“  
МУЗИКАЛНА НОТА

АБРЕВИАТУРА НА ИНСТИТУЦИЯ ЗА ВИСШЕ ОБРАЗОВАНИЕ

СЪДИЯ В ПОДЗЕМНОТО ЦАРСТВО /ГР.МИТ/ ПЪРВАТА ЖЕНА/БИБЛ./


ГРАД В УКРАИНА

ФРЕНСКИ ПИСАТЕЛ 1828-1905 „КАПИТАН НЕМО“

БИВШ НАШ МИНИСТЪР НА ЗЕМЕДЕЛИЕТО

СВОД, ДЪГА

НАША РЕКА  
ДУЕТ



РЕЧНИК : ЕАЛОН, ИВАИ, ИТАПАСИ, КАПРИ, КОИЛОВ, ОКНО, ОРС

ВЕНЕТА НИКОЛОВА

Отговори на кръстословицата от бр. 2

**ВОДОРАВНО:** Фармация. Асимилатори. Щипки. Паралелепипед. Паве. Диалог. Детелина. Марков (Пламен). Одити. Ото (Николаус). Син. Озон. Описи. Бо (Жюстен). Сана. Ями. „Рир“. Колит. Ас. Асенова (Венка). Лад. Анилин. Ода. Цирк. Ла. „Алина“. Толиати. Мак. Рисунък. „РКАЦИТЕЛИ“. По. Як. Ератостен. Понтон. Стоев (Стойчо). Линеал. „Ти“. Кула. Акт. Нос. Име. „Дарик“.

**ОТВЕЧНО:** „Баща ми бояджията“. Риванол. Скок. Ампер. ИЛ. ТУ. Ет АК. Коста Цонев. Ацидоза. Дилър. Ивона. Рикало. Ряпа. Насока. Тис. Ало. Трон. Народ. „Иксел“. Саги. АТА. Кил. Цели. Меди. АЛПИН. Пиле. „Омана“. „Те“. Летописи. „Гепи“. Тапети. Ела. Ло. Тилос. Нил. ИНКА. Сопи. Ироним. Тур. РЕНО. Ив (Артьр). „Наполи“. Мида. Арабаконак.

ЛЕСНО

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

СРЕДНО

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

ТРУДНО

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

ЖИВОТЪТ ДНЕС

**Главен редактор**  
Петър Галев

**Отговорен редактор**  
Светла Фотева  
s.foteva@health.bg

**Редактори**  
Галина Спасова  
Румен Леонидов  
Илияна Ангелова  
Лиляна Филипова

**Репортери**  
Вероника Христова  
Татяна Вълкова  
Георги Георгиев  
Мирослава Кирилова  
Кристина Пешина

**Наблюдател**  
Акад. Григор Велев

**Графична концепция**  
РЕМЕ-син

**Предпечат:**  
Веселка Александрова,  
Росица Иванова

**Коректор** Татяна Джунова

ISSN 1314-6092

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

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

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

**Издава Хелт ЕООД**

**Реклама:** ХЕЛТ МЕДИЯ  
София, тел.: 0889/588 578,  
m.popova@health.bg

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



„Литекс“ бе изхвърлен окончателно от „А“ група след извънредното заседание на Изпълкома на БФС, състояло се в сряда миналата седмица. От следващия сезон тимът ще играе в „Б“ група. Настоящото първенство ще се доиграе с 9 отбора, а „Литекс-2“ ще довърши участието си във втория ешелон.

## „Литекс“ аут от „А“ група

Както е известно, по нареждане на спортно-техническия си директор Стойчо Стоилов отборът от Ловеч напусна терена на стадион „Георги Аспарухов“ в мача си от 20-ия кръг срещу „Левски“ и понесе служебна загуба с 0:3. За това си действие клубът бе наказан с изваждане от „А“ група от Дисциплинарната комисиция, а после решението

й бе потвърдено и от апелативната. БФС създаде и спецкомисия по случая, която се отчете пред Изпълкома.

Шефовете на БФС не подложиха на гласуване изваждането на „Литекс“ от елита, а само потвърдиха решенията на своите комисиции.

„Която и да е спортна федерация наруши ли своите нормативни наредби, това е основание да ѝ бъде отнет



лицензът. Поради тази причина всички членове на Изпълкома се съгласихме, че не сме в правомощието си да разглеждаме по същество казуса. Щом има официално становище, което е поставено от две постоянни комисиции – дисциплинарна и апелативна, то ние не можем да се произнасяме“, коментира

ра Камен Костадинов, член на Изпълкома на БФС.

От ловешкия клуб веднага реагираха на решението, като излязоха с официална позиция по случая. „Обмисляме да заведем дело срещу БФС и ще предприемем нужните действия пред съдебните инстанции, било то български или

международни. Ще търсим справедливост и при всички положения ще се борим докрай!“, се казва в съобщението.

Въпреки решението на БФС ловчанлии продължават подготовката си по план. След като се върнат от Гърция, отборът ще има и втори зимен лагер – в Испания.

## Контузия остави Станка Златева без мечтаната олимпийска титла

Петкратната световна шампионка Станка Златева обяви края на състезателната си кариера. Причината – травмата в рамото, която я мъчи от доста време.

„Контузията този път не ми позволи да продължа – заяви двукратната олимпийска вицешампионка. - Лечението бе дълго и това не ми даде шанс да се подготвя за олимпийската квалификация през април. И щом няма да мога да се състезавам на игрите в Рио, е логично да спра сега. Никой не може да победи времето и аз не съм изключение. Приемам го за нормално. Все някога трябваше да се случи“, обяви Златна Станка пред официалния сайт на Българската федерация по борба.

Сребърната медалистка от игрите в Пекин 2008 и Лондон 2012 имаше болки в гърба, появили се през лятото, още преди първите европейски игри в Баку 2015.



Все пак Златева ще остане близо до любимия си спорт, като ще стане треньор на националния отбор за кадетки.

„Да, така е – призна най-титлуваната ни състезателка. - Започвам ново предизвикателство. Дано имам късмет, да продължа да съм успешна, да побеждавам, но вече чрез моите състезателки.“

## „Реал“ (Мадрид) мина „Барса“ по приходи за 2015 г.

Испанският гранд „Реал“ (Мадрид) е отборът с най-много приходи в Европа за изминалата година според класацията на одиторската компания „Делойт“. На второто място се нареди вечният съперник „Барселона“. Столичаните са спечелили 577 милиона евро за последните 12 месеца, а каталунците – с 16,2 млн. по-малко.

Приходите на „Реал“ са се покачили с 5%, а

„Барса“ отчита 16% ръст след трябва от миналата година. След каталунците е рекордьорът по титли на Англия – „Манчестър Юнайтед“, който е отчетел приходи в размер на 519,5 милиона евро.

Класацията най-вероятно ще се промени още през следващия сезон, когато влиза в сила новата рекордна сделка за телевизионните права във Висшата

лига. В момента Англия има пет отбора в челната десетка и девет в топ 20.

В същото време пък двукратният олимпийски шампион и двукратен шампион на НБА Леброн Джеймс оглави списъка на най-високоплатените баскетболисти в НБА според класация на специализираното финансово списание „Форбс“.

Печалбите на 31-годишния американски баскетболист са 71 милиона долара, от които 48 милиона от спонсорски контракти.

На второ място в този списък е звездата на „Оклахома сити“ Кевин Дюрант с доходи от 56,2 милиона долара. На трето място е лидерът на „Лос Анджелис Лейкърс“ – Коби Брайнт, получаващ 50 милиона долара годишно.



# Chondrosave®

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

**ЕС©PHARM**

Бул. "Черни Врх" №14 бл. 3, 1421, София, България,  
Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61  
[www.ecopharm.bg](http://www.ecopharm.bg)

**ЕС©PHARM**  
Food supplement  
**Chondrosave®**  
Комплексна формула, съдържаща:  
ГЛУКОЗАМИН, ХОНДРОИТИН,  
МЕТАЛ СИДРОНИА, МЕТАЛ,  
ВИТАМИНИ, МИНЕРАЛИ  
И АНТИОКСИДАНТИ  
60 таблети

Препоръчана доза за възрастни: 2-3 таблетки 2-3 пъти дневно след хранене с топла чаша вода.  
Препоръчана доза за деца: 1-2 таблетки 2-3 пъти дневно след хранене с топла чаша вода.  
Да не се работи.  
Да не се прилага при прекомерна употреба на дозата.  
Да не се смесва с алкохол или никотин.  
Да не се смесва с лекарства, които действат на централната нервна система.  
Да се спазват всички инструкции за употреба.



Любомир ТОДОРОВ

От 30 януари до 7 февруари България ще бъде за първи път домакин на тенис турнир от календара на ATP World Tour. Състезанието с официално наименование Garanti Koza Sofia Open ще се проведе в столичната зала „Арена Армеец“.



За всички е ясно, че с Григор Димитров за нас авторитетната проява ще бъде да е с голяма стойност. Но първата ни ракета е голям мъж, има многобройни съветници, с които решава къде да играе и къде – не. Жалко не само за зрителите, които разбраха след изтичане на крайния срок на заявките, че Димитров няма да играе, жалко и за самия Григор.

Колкото и да има подкрепа навсякъде по света, изразена с трибагренници, никъде другаде не би имал 10 000 фенове на всеки двубой.

Турнирът в София ще бъде идеална възможност и да спечели титла, нещо, което му убягва от юни 2014 година, когато триумфира в „Куинс клуб“ (Лондон). И така да увенчае излизането си от кризата с трофей, който неминуемо ще бъде да му даде допълнително самочувствие в дългия сезон.

Толкова за Димитров и неговото решение да не играе в България. Ясно беше от самото начало, че състезанието ще се проведе със или без него. Втората ракета Димитър Кузманов ще представя родната тенис школа, след като получи

# Популярни имена ще участват в турнира на АТР в София



покана от организаторите. Другата „уайлд кард“ отиде за Марсел Илхан от Турция. Третата се пази от организаторите до последния момент. Хипотетично може да бъде дадена и на Рафаел Надал, който отпадна рано в Австралия.

В София пристигат популярни имена от световния тенис. Хора с биография, така да се каже. Такива, които имат общо над 30 спечелени купи. Сред тях са двама, които започнаха 2016 година по най-подходящия начин.

Испанецът Роберто Баутиста Агут победи на турнира в Окленд, Нова Зеландия, след като на полуфинала спаси мачбол на именития Жо-Вилфред Цонга. Третият трофей го изстреля до №21 в света, което го прави водач в схемата в София.

Баутиста Агут е универсален тенисист, чиито предишни титли бяха на червени кортове и на трева, а през януари триумфира на твърда настилка. Любопитен момент в биографията му е, че до 14 години е тренирал и футбол и е бил сред надеждите на ФК „Вилареал“. Решава обаче да се концентрира в тениса, но продължава да е запален привърженик на отбора, известен с прозвището Жълтата подводница, и да посещава негови мачове, когато има възможност. През 2014 г. Роберто получава наградата на Мъжката тенис асоциация за най-голям прогрес.



Виктор Троицки



Димитър Кузманов

Футболен фен е и вторият поставен за нашия турнир Виктор Троицки. Сърбинът подкрепя отбора на „Партизан“. Той спечели в Сидни, след като в драматичен финал срещу Григор Димитров защити титлата си от миналата година.

Троицки недвусмислено заяви пред официалния сайт на състезанието sofiaopen.bg, че

идва в София с амбицията да спечели напреварата, колкото и трудно да е това.

Доказани бойци на корта са и Гийермо Гарсия-Лопес (Испания), Андреас Сепи (Италия), с когото Димитров стигна до първия си финал в АТР Тур през 2011 година на двойки, и Филип Колшрайбер (Германия), пред които са прекланя-

ли глава асовете Джокович, Федерер, Надал и Мъри. Да не пропуснем и четиримата фамозни левичари: Жил Мюлер (Люксембург), Мартин Клижан (Словакия), Адриан Манарино (Франция) и Иржи Весели (Чехия).

Цените на билетите са доста по-ниски от тези за подобни състезания в Европа. Единичните пропуски варират от 10 до 80 лева на ден в зависимост от датата на турнира и мястото в залата. Седмичните билети пък са от 70 до 280 лева и също могат да бъдат закупени в мрежата на eventim.bg.

След Турнира на шампионките с Garanti Koza Sofia Open България продължава да отстоява своето място на световната тенис карта и дано повече хора видят на живо звездите.

tennis24.bg

**MARKET**

Практичният избор

цените са валидни от 26 януари до 01 февруари 2016

**2.49** лв/кг

Домати кг

**6.69** ~~10.89~~ лв/кг **39% НАМАЛЕНИЕ**

Сирене Гауда кг

**0.55** ~~0.65~~ 1.38 лв/кг **15% НАМАЛЕНИЕ**

Кисело мляко „Наборъ“ 2%, 400 г

**1.75** ~~1.99~~ 0.18 лв/бр

Яйца „Марвас-90“ 10 бр, размер М

**3.59** ~~4.99~~ лв/кг **28% НАМАЛЕНИЕ**

Охладено пиле кг, тарелка

**5.49** ~~5.79~~ цена за плешка **5.79** цена за комплект

Свинска плешка без кост, кг от нашата витрина

Свински котлет, кг от нашата витрина